

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns –Oktobris,2025

Kopienas centra (KC) darbību Aleksandra Čaka ielā 139, Rīgā nodrošina biedrība "Rīgas aktīvo senioru alianse".

KC mērķis ir apzināt un apvienot aktīvos iedzīvotājus, vietējo pilsonisko sabiedrību Rīgas pilsētā, izzinot kopienas vajadzības un piedāvājot:

- speciālistu konsultācijas;
- organizējot dažādas izglītojošas un veselību veicinošas nodarbības;
- organizētus pasākumus;
- iespēju interesentiem pulcēties kopā brīvajā laikā:

PIRMDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)+Gretchen</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzsde	4. telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Amandus Mihalovskis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1.stāvā

Franču valoda (pirmie soļi)	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Ingūna Vīksne	4.telpa
Veselības vingrošana- Pilates	12:15 – 13:15	Judīte Vēvele	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	13:20 – 14:20	Judīte Vēvele	Zālē
Angļu valoda ”Sarunas”	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	10.telpa
Veselības vingrošana <i>(vidējas intensitātes, izmantojot vingrošanas paklājus, gumijas, nūjas, kā arī vingrojumi uz krēsla)</i>	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	9. telpā

OTRDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda ”Anglija”	11:00 – 12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Sāksim runāt angļiski”	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa

Līnijdejas "Ēdelveiss"	12:00 – 14:00	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zālē
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem	15:45 – 17:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	9.telpa
Angļu valoda "Sarunas"	14:00 – 16:00	Brīvprātīgā Anita Eglīte	11.telpa

TREŠDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei + Gretchen</i>	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzsde	4. telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1. stāvā
Veselības vingrošana - Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zālē
Gleznošana "Krāsu maģija" <i>8. un 22. oktobrī</i>	12:30 – 15:30	Brīvprātīgā Anželika Ančevska	1. stāvā

Ansamblis ”Rasas balsis”	15:30 – 16:30	Vēsma Sūniņa	11.telpa
Pēcpusdienas sarunas “Atceries? Tas notika” (<i>Atmiņu stāsti pie tējas tases</i>) 22. oktobrī	15:00 – 17:00	Brīvprātīgā Aija Kehre	10. telpa
Datorpratība (<i>ar priekšzināšanām</i>)	15:00 – 17:00	Brīvprātīgais Mārtiņš Šteins	18.telpa

CETURTDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda ”Anglija”	11:00 – 12:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Sāksim runāt angļiski”	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda (iesācējiem)	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Pužļu likšanas pulciņš 16. oktobrī	12:00 – 14:00	Brīvprātīgā Žanna Brokāne	1. stāvā vai 9.telpā
Līnijdejas ”Ēdelveiss”	12:00 – 13:30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle

Rotu darināšana un pārļošana	15:00 – 16:00	Brīvprātīgā Māra Alksne	18. vai 9.telpa
Veselības vingrošana (<i>vidējas intensitātes, izmantojot vingrošanas paklājus, gumijas, nūjas, kā arī vingrojumi sēžot uz krēsla</i>)	11:00 – 12:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zāle
Estētiskā vingrošana	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Maruta Hoferte	9. telpa

PIEKTDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Datormācība (<i>Pirmie soļi</i>)	11:00 – 13:00	Ņina Priede	18.telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Amandus Mihalovskis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss ”Spēlē un kusties”	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1. stāvā

Mākslas terapija <i>10. un 24. oktobrī</i>	11:00 – 13:00	Brīvprātīgā Zaiga Lūciņa	9. telpā
--	---------------	-----------------------------	----------

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

3.oktobrī no plkst. 14.00 biedrībā atzīmējam Starptautisko senioru dienu.

1., 2., 7., 8. un 9. oktobrī Rīgas Stradiņa Universitātes studiju programmas “Māšzinības” 3. kursa studējošo prakse biedrībā- dažādas lekcijas un interaktīvas nodarbības.

15. oktobrī plkst. 16 Rīgas Austrumu klīniskās universitātes lektores, docētājas Dainas Zepas lekcija “Senioru aktīva dzīve dzīves kvalitātes uzlabošanai”.

Darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, ir arī grāmatu apmaiņas plaukts. KC telpās var spēlēt dažādas spēles (teniss, novuss, šahs, dambrete, šautriņas, galda spēles), izmantot velotrenažieri.

KOPIENAS CENTRA KOMANDA:

Kopienas centra vadītājs	Juris Kajaks	67221487
Klientu apkalpošanas speciāliste	Raja Ēriksone	27744417
Sociālā darbiniece	Anna Plauča	67221487

Projekta koordinatore	Velga Šķinķe	
Digitālā pratība	Mārtiņš Šteins	
Juriste	Jeļena Kovardinska	67221487
Sociālās integrācijas un komunikācijas speciāliste	Saulcerīte Briede	67221487

KONTAKTI:

Telefons:	67221487
E-pasts:	biedriba.rasa@inbox.lv
Mājas lapa:	https://biedribarasa.lv/
Facebook lapa	https://www.facebook.com/biedriba.rigas.aktivo.senioru.alianse
Interneta vietnē:	https://ld.riga.lv/pasvaldibas-iestades/rigas-socialais-dienests/

DARBA LAIKS:

Darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00