

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns –Septembris,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> <i>Nodarbības atsāksim 8. septembrī</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	13:00 – 14:00	Ingūna Vīksne	4.telpa

(pirmie soļi) <i>Nodarbības atsāksim 15. septembrī</i>			
Veselības vingrošana- Pilates	12:15 – 13:15	Judīte Vēvele	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	15:00 –16:00	Judīte Vēvele	Zālē
Veselības vingrošana <i>(vidējas intensitātes, izmantojot vingrošanas paklājus, gumijas, nūjas, kā arī vingrojumi uz krēsla)</i> <i>Nodarbības atsāksim 8. septembrī</i>	14:00 – 15:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zālē vai 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
Angļu valoda ”Londona”	14:00 – 15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Līnijdejas ”Ēdelveiss” <i>Nodarbības atsāksim no 11. septembra</i>	12:00 – 14:00	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zālē
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem	13:00 – 14:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	9.telpa

Digitālā pratība ērtākai dzīvei <i>Nodarbības atsāksim no 9. septembra</i>	14:00 – 16:00	Brīvprātīgais Juris Kajaks	18.telpa
--	---------------	-------------------------------	----------

TREŠDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei+Gretchen</i>	10:00 – 11:30	Janīna Baltbārzsde	4. telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Višvaldis Magone	11.telpa
Teniss <i>”Spēlē un kusties”</i>	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1. stāvā
Veselības vingrošana - Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zālē
Gleznošana <i>”Krāsu maģija”</i> <i>10. un 24. septembrī</i>	13:00 – 16:00	Anželika Ančevska	1. stāvā
Ansamblis <i>”Rasas balsis”</i>	15:30 – 16:30	Brīvprātīgā Vēsma Sūniņa	11.telpa
Pēcpusdienas sarunas “Atceries? Tas notika septembrī...” (<i>Atmiņu stāsti pie tējas tases</i>) 17. septembrī	15:00 – 17:00	Brīvprātīgā Aija Kehre	10. 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 ”Londona”	14:00 – 15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda <i>Nodarbības atsāksim 18. septembrī</i>	9:30 – 11:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda <i>Nodarbības atsāksim 18. septembrī</i>	11:10 – 12:40	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda <i>Nodarbības atsāksim 18. septembrī</i>	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Pužļu likšanas pulciņš	11:00 – 13:00	Brīvprātīgā Žanna Brokāne	1. stāvā vai 9.telpā
Līnijdejas ”Ēdelveiss” <i>Nodarbības atsāksim 11. septembrī</i>	12:00 – 13:30	Brīvprātīgā Anita Kurme	Zāle
Rotu darināšana un pārlošana	15:00 – 16:00	Brīvprātīgā Māra Alksne	18. vai 9.telpa
Veselības vingrošana (<i>vidējas intensitātes, izmantojot vingrošanas</i>	11:00 – 12:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zāle

<i>paklājus, gumijas, nūjas, kā arī vingrojumi sēžot uz krēsla)</i>			
Estētiskā vingrošana <i>Nodarbības atsāksim 18. septembrī</i>	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>12. un 26. septembrī</i>	11:00 – 13:00	Zaiga Lūciņa	9. telpā

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

10. septembrī plkst. 14.00 lekcija un praktiska nodarbība “**Fizisko aktivitāšu nepieciešamība senioriem**”, vadīs Rīgas Stradiņa universitātes lektore un vingrošanas trenere Maruta Hoferte.

17. septembrī no plkst. 14.00 līdz 15.00 Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētās profesores Signes Mežinskas lekcija “**Kā īstenot savas pacienta tiesības**”.

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	