



KOPIENAS CENTRA “SVĒTĀS ĢIMENES MĀJA” AKTIVITĀŠU PLĀNS 2025. GADA SEPTEMBRĪ

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle

Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune, Nataliia Leshchynska un Inta Silanža

Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska

Kontaktinformācija: tālr.20000466, e-pasts: gimenesmaja@gmail.com; www.svgimenesmaja.lv; <https://www.facebook.com/gimenes.maja>

Adrese: Vecrīgā, Klosters iela 5 un 7

Pirmdiena 11-19.00	Otrdiena 9-17.00	Trešdiena 11-19.00	Ceturtdiena 11-19.00	Piektdiena 9-17.00
11.00-17.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. 22.septembrī 12.00 Talka Kopienas centrā -telpās un Baznīcas dārzā. (Brīvprātīgos koordinē M.Strelča) 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) 15.septembrī 13.30 Zīmēšanas pamati kopā ar Intu! 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 16.15 Nodarbība “Dziedāsim latviski un latgaliski”. Vada Ilona Bogomola. 17.00 -18.00 Spēka izturības nodarbība. (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte)	12.00 Nodarbība grūtniecēm. 2.stāvā. (Iepriekš pierakstoties, pa tālr. 29247313) Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas. (Pieteikties pa tālr. 29247313) 2.septembrī 12.00 Senioru deju grupas mēģinājums. 13.00-14.30 Senioru klubiņš: “Dzīve sākas pēc 60 “ (Vairāk skat. sadaļā “Senioru klubiņš”) 17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) 18.00 Lūgšanu grupa.	24.septembrī 11.15 Lasītāju klubiņš.* 13.00 “Senioru skolas” nodarbības* (Organizē “Latvijas senioru kopienu apvienība”) 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 24.septembrī 14.30-16.30 “Sociālo diskusiju un sarunu kluba” tikšanās. (2.stāvā) 15.00-16.00 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti. 17.30 Fotostudija ar Ojāru Jansonu. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440. 17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)	12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 4., 18., 25. septembrī 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 18.septembrī 15.00 -16.00 Senioru dejas sēdus. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 17.00 -18.00 Poļu valodas nodarbība kopā ar Karolu Buzieviču (ar priekšzināšanām). 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440) 11.septembris 18.00 Psihoterapijas atbalsta grupa onkoloģijas pacientiem un brīvprātīgajiem. 25.septembris 18.00 Fizioterapeita grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 12.00 Rokdarbu studija: 5.septembrī- Galda paliktnišu tamborēšana. 12.septembrī – Rotu studija. 19.septembrī – Izšūšanas pamati kopā ar Mudīti. 26.septembrī - Kulinārijas nodarbība. (Pieteikties pa tālr.29651013) 26.septembrī 18.00 Iekļaujošais teātris (Organizē Biedrība “Motus Vita”) Individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (ieteikties pa tālr. 26050494)

2.SEPTEMBRIS 13.00	9.SEPTEMBRIS	16.SEPTEMBRIS 13.00	23.SEPTEMBRIS 13.00	30.SEPTEMBRIS 13.00
Ineses Šteinas lekcija: “Bībeles tēli: Ādams un Ieva, Ābrahams un Sāra”.	“Kognitīvās spēles prāta treniņam!” Iepazīšanās ar loģikas spēlēm un tehnikām.	Viesos ceļotāja Zaiga Ābele: “Es dodos pasaulē, pēc kaut kā nezināma.”	“Saruna ar ārstu” viesos kardiologs, Prof. Dr. med. Guntis Bahs.	Viesos latviešu sporta žurnālists un sporta fotogrāfs Armands Puče.

“SENIORU KLUBIŅŠ”

BRĪVĀ LAIKA TELPA

- Kopienas centra 2.stāvā ir pieejamas galda spēles, prāta spēles, datori, bibliotēka, kā arī iespēja baudīt tēju un tikties ar domu biedriem;
- Kopienas centra pagrabstāvā var apmeklēt Sakrālo lietu muzeju un aktuālo izstādi. Septembrī plānota A.Meņa darbu izstādes atklāšana.

JAUNUMI! *

- Trešdien, 24.septembrī 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubiņā”! Lasīsim Sandras Kalnietes grāmatu “Ar balles kurpēm Sibīrijas sniegos”. Vada Dzintra Bušmane un Janīna Strobe.
- Trešdien 3.septembrī plkst. 13.00 rudens “Senioru skolas” atklāšana” kopā ar Labklājības ministru Reini Uzulnieku.
- 6.septembrī Kopienas centra senioru deju grupas dalībnieki piedalās Starptautiskajā deju festivālā Smiltēnē.
- Pirmdien, 9.septembrī plkst.18.00 Aleksandra Meņa darbu izstādes atklāšana “Svētās Ģimenes Mājas” sakrālo lietu muzejā.

KLŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO!

Ja tev ir vēlme atbalsīt kopienas centra “Svētās Ģimenes Māja” apmeklētājus un dalīties savās prasmēs un pieredzē un aktīvi piedalīties kopienas centra aktivitāšu plānošanā un īstenošanā, aicinām kļūt par mūsu centra brīvprātīgo!

Tu vari ar mums sazināties zvanot pa tālruni 20000466, vai uzrunāt Svētās Ģimenes Mājas darbiniekus tiekoties klātienē.

Kopienas centra pakalpojumus līdzfinansē Rīgas domes Labklājības departaments.



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS