KOPIENAS CENTRA "SVĒTĀS ĢIMENES MĀJA" AKTIVITĀŠU PLĀNS 2025. GADA OKTOBRĪ

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, Klostera iela 5 un 7

Pirmdiena 11-19.00	Otrdiena 9-17.00	Trešdiena 11-19.00	Ceturtdiena 11-19.00	Piektdiena 9-17.00
6. un 20.oktobrī 10.00-12.00 Biedrības "Vigor" mākslas darbnīca - "Dzīves māksla". **11.00-17.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.** **27.oktobrī 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)* **20.oktobrī 13.Radoša nodarbība "Krāsainie zīmējumi" kopā ar Intu!** **15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti.** **16.20 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)* **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)* **No 14.oktobra 18.00 Laulāto kurss** **18.00 Lūgšanu grupa.**	**22.oktobrī 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)* **22.oktobrī 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 Ingrīda Trups-Kalne),** *iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440.* **17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.** *(Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)*	**9.oktobrī 12.00 Ekskursija uz Rīgas Lutera baznīcu Torņkalnā.*** **12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās.** **14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena**! Vada I.Silanža. **2., 16., 23. un 30.oktobrī 13.00 - 15.00 Dejas senioriem.** Vada horeogrāfe Antra Zūkere. **2. oktobrī 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 Ingrīda Trups-Kalne)**. *(Pieteikties, tālr. 29745440)* **16.oktobris 18.00 Atbalsta grupa onkoloģijas pacientiem un brīvprātīgajiem.** **23.oktobris 18.00 Fizioterapeita grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.**	**11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas,** *iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā).* **24.oktobrī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam!** *(Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)* **12.00 Rokdarbu studija:** **3.oktobrī - Tamborēšana.** **17.oktobrī – Rotu studija.** **24.oktobrī – Izšūšanas pamati kopā ar Mudīti.** *(Pieteikties pa tālr.29651013)* **Biedrības "Vigor" nodarbības:** **10.oktobrī 13.00-14.00 Saskarsmes praktikums;** **10. un 17.oktobrī 14.30-16.00 Izziņas darbnīca "Resurss";** **31.oktobrī 13.15 -14.15 Izziņas darbnīca "Resurss".** **31.oktobrī 16.00 "Veselības un labklājības veicināšana ikdienā"** Tikšanās ar sertificētu ergoterapeiti Sabīni Mikulāni-Dzelzkalēju. *(Organizē Biedrība "Motus Vita")*

“SENIORU KLUBIŅŠ”

7.OKTOBRIS 13.00	14.OKTOBRIS	21.OKTOBRIS 13.00	28.OKTOBRIS 13.00
Pieredzes stāsti: “Rožukroņa lūgšana manā dzīvē”	**Cikla “Sievietes bībelē” 1.tikšanās – Svētā Marija Magdalēna. Lektors: Dr.Theol. Bartolomejs Sobieraijskis**	**Viesos fotogrāfe Inese Grizāne “Košā Kolumbija”**	**Ineses Šteinas lekcija: “Bībeles tēli: Kains, Ābels, Lamehs, Noass un Bābeles tornis. “**

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. Oktobrī joprojām “Sakrālo ietu muzejā” aplūkojama A.Meņa darbu izstāde.**

JAUNUMI! *

- **Ceturtdien, 9.oktobrī plkst.12.00 Ekskursija uz Rīgas Lutera baznīcu Torņkalnā un tikšanās ar mācītāju Linardu Rozentālu. Pieteikšanās pie Kopienas centra sociālā darbinieka vai pa tālr. 20000466.**
- **Trešdien, 22.oktobrī 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubiņā”! Lasīsim kopā ar Dzintru Bušmani un Janīnu Strodi.**
- **Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības (1.oktobrī “Senioru dienas svinības”, 8.oktobrī “ Ekonomikas ministrijas jaunumi”, viesos Ekonomikas ministrijas parlamentārais sekretārs.)**
- **Piektdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu** *(iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494)*
- **4.oktobrī Kopienas centra senioru deju grupas dalībnieki piedalās Starptautiskajā deju festivālā Igaunijā (Rakvere).**
- **No 27. -30 oktobrim - garīgās sarunas onkoloģijas pacientiem. Pieteikties individuālai sarunai pa tālr.26783847. Vietu skaits ierobežots.**

KĻŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO! ***Ja tev ir vēlme atbalstīt 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