

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. 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) <u>Radošas nodarbības:</u> 8.novembrī 12.00 Neirografika ar Ingu. 24.novembrī 13.00 “Krāsainie zīmējumi” kopā ar Intu! 3. 10. un 24. novembrī 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 16.20 Nodarbība “Dziedāsim latviski un latgaliski”. Vada Ilona Bogomola. 3.,10. un 24.novembrī 17.00 -18.00 Spēka izturības nodarbība. (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte) Uzmanību! Pirmdienas, 17.novembra, nodarbības pārceltas uz sestdienu 8.novembrī!	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.	26.novembrī 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) 19.novembrī 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)	27.novembrī 11.30 Izstādes “Nospiedumi un saknes” apmeklējums Rīgas biržā.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 6. novembrī 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) 20.novembrī 18.00 Fizioterapeita grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 21.novembrī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) <u>12.00 Rokdarbu studija:</u> 7.novembrī - Tamborēšana. 14.novembrī - Izšūšanas pamati kopā ar Mudīti. 28.novembrī – Rotu studija. <u>Biedrības “Vigor” nodarbības:</u> 7. un 21. novembrī 13.00-14.00 Saskarsmes praktikums; 14.30-16.00 Izziņas darbnīca “Resurss”. 14.novembrī 11.00-13.00 Mākslas darbnīca - “Dzīves māksla”.

“SENIORU KLUBIŅŠ”

4.NOVEMBRIS 13.00	11.NOVEMBRIS	25.NOVEMBRIS 13.00
Sarunas ar garīdzinieku – Dvēseļu diena (viesos priesteris Dr.theol. Andris Ševels)	Lāčplēša dienai veltīts pasākums.	“Fotogrāfija kā vesels stāsts”- viesos fotogrāfs Gints Mālderis

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.

JAUNUMI! *

- Trešdien, 26.novembrī 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubīnā”! Lasīsim Zentas Mauriņas Esejas kopā ar Dzintru Bušmani un Janīnu Strodi.
- Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības (5.novembrī “”Senioru skolas” dalībnieki aicināti uz Latvijas senioru kopienu apvienības Ukrainu projekta izvērtējumu un noslēguma pasākumu).
- Ceturtdien, 27.novembrī plkst. 11.30 izstādes “Nospiedumi un saknes” apmeklējums gida pavadībā Rīgas biržā.* Pieteikšanās pie Kopienas centra sociālā darbinieka vai pa tālr. 20000466. Tikšanās plkst. 11.20 Doma laukumā 6, Ieejas biļete senioriem 3.20 Eur.
- Piektdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494)
- 2.novembrī Kopienas centra senioru deju grupas dalībnieki viesojas Siguldā, dejas kopā ar Siguldas pensionāru biedrības dejuotājiem (Siguldas pagasta kultūras namā).

KLŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO! Ja tev ir vēlme aktīvi iesaistīties kopienas centra “Svētās Ģimenes Māja” aktivitāšu plānošanā un īstenošanā un dalīties savās prasmēs, pieredzē un zināšanās, aicinām klūt 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**