

KC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns – MARTS, 2026

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:

PIRMIDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Erste Schritte (Pirmie soļi)+Gretchen</i>	10:30 – 12:00 13:30 – 15: 00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	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>	14:30 – 15:30	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zālē

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
Vingrošana veselībai ar cigun elementiem	15:45 – 17:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	9.telpa

10., 17., 24. martā			
Angļu valoda ”Sarunas”	13:00 – 15:00	Brīvprātīgā Anita Eglīte	11.telpa
Pēcpusdienas sarunas 10. un 17. martā	14:30 – 15:30	Brīvprātīgā Aija Kehre	10. telpa

TREŠDIENA			
Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei+Gretchen</i>	12:15 – 13:45	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	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” 4. un 18. martā	12:30 – 15:30	Brīvprātīgā Anželika Ančevska	1. stāvā
Ansamblis ”Rasas balsis”	15:30 – 16:30	Vēsma Sūniņa	11.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 anglicki”	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa
Angļu valoda ”Londona”	14:00 – 15:30	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
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>6. , 13. un 20. martā</i>	11:00 – 13:00	Brīvprātīgā Zaiga Lūciņa	9. telpā

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

2. martā plkst. 13.00 cert.lv pārstāvja prezentācija "Mēs un internets - 2026".

3. martā plkst. 11.30 Nacionālās bibliotēkas apmeklējums.

4. martā plkst. 12.00 un 9. martā plkst. 12.00 RSU Māszinības fakultātes studentu prakse sabiedrības un pacientu izglītošanā.

6. martā no plkst. 11.00 Zolītes turnīrs.

17. martā plkst. 14.30 Latvijas Neredzīgo bibliotēkas darbinieki informēs par piedāvātajiem pakalpojumiem senioriem.

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	Iveta Kraule	67221487
Projekta koordinatore	Velga Šķinķe	
Digitālā pratība	Mārtiņš Šteins	
Juriste	Jeļena Kovardinska	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