

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> 16.februārī 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu! 23.februārī 13.00 Krāsu nodarbība kopā ar Ingu (Cikla 1.nodarbība – Sarkanā) 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) 18.00 Pirmslulību kurss 18.00 Lūgšanu grupa.	25.februārī 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) 15.30-16.30 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti. No 4.februāra 17.30 fotokurss “Fotografēšana ar mobilo tālruni”. Vadītājs - Ojārs Jansons. 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)	12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 19. un 26.februārī 14.00-16.00 “Sociālo diskusiju un sarunu kluba” tikšanās. (2.stāvā) 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 26.februārī 15.00 -16.00 Senioru dejas sēdus. Vada horeogrāfe Antra Zūkere. 16.00 Angļu sarunvalodas klubiņš. 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) 5.februārī 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem - “Dialogs starp sāpēm un aizsardzību”.	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 10.00 Vingrošana ar Dinu 27.februārī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) <u>12.00 Rokdarbu studija:</u> 6.februārī - Šujam virtuves piederumus kopā ar Mudīti. 13. februārī - Darinām Valentīndienas rotas. 20. februārī – Kulinārijas meistarklase. <u>Biedrības “Vigor” nodarbības:</u> 13. un 27.februārī 13.15-14.15 Saskarsmes praktikums; 14.30-16.00 Izziņas darbnīca “Resurss”. 20.februārī 16.00 Lekcija: “Sabalansēta uztura standarti” (Organizē Biedrība “Motus Vita”, datums tiks precizēts)

“SENIORU KLUBIŅŠ”

3.FEBRUĀRIS 13.00	10.FEBRUĀRIS 13.00	17.FEBRUĀRIS 13.00	24.FEBRUĀRIS 13.00
Dokumentālās filmas “Operetes sargs” demonstrācija.	Valentīndienā – animācijas filmas “Sirds likums” pirmizrāde un tikšanās ar filmas animatori Intu Silanžu.	Gavēņa laiks - saruna ar garīdzinieku.	Tikšanās ar Ikšķiles fotogrāfu Aināru Galindomu.

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! *

- Trešdienās, no 4.februāra plkst.17.30, fotokurss “Fotografēšana ar mobilo tālruni”. Kurša vadītājs - fotogrāfs Ojārs Jansons. Kurss palīdzēs apgūt prasmes, lai ikdienā uzņemtu skaistas un kvalitatīvas bildes ar mobilo tālruni. Fotokurss ir bezmaksas. Savu dalību piesaki pie kopienas centra darbiniekiem vai pa tālr.20000466 vai e-pastu: gimenesmaja@gmail.com.
- Trešdien, 25.februārī 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubiņā”. Lasītāju klubiņā rakstnieces, prozaiķes Noras Ikstenas daiļrade. Kluba vadītājas: Dzintra Bušmane un Janīna Strode.
- Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību. Februāra nodarbību tēma – “Mūsu Rīga”.
- Piektdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494)
- Sestdien 7.februārī deju grupas “Magdalēnas” dalībnieki piedalās koncertā “Deju vētra” (Ulbrokas pērle).
- Sestdien, 21.februārī 10.00-14.30 nodarbība meitenēm pubertātes sākumā “Cikla Šovs” - mana ķermeņa slepenā koda atklāšana.” Pieteikšanās pa tālr. 29247313 (Baiba)

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 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**