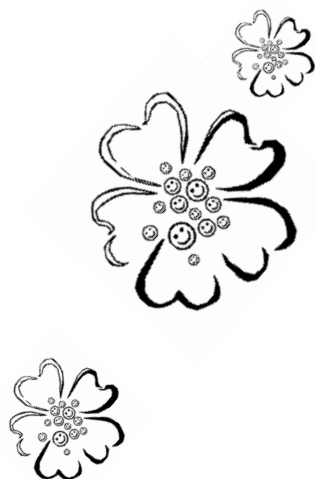




Ikmēneša aktivitāšu kalendārs

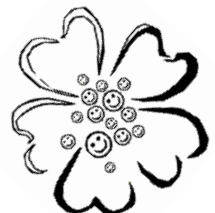
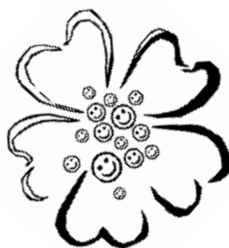
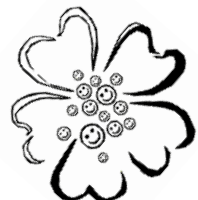
2026. gada marts

Pirmreizējiem apmeklētājiem pieteikties 67012046

Ø – grupa nokomplektēta

PIRMDIENĀS			
Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.30	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Čaklītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgās Velta un Tija	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Vingrās Čaklītes"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Lienīte un Anita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Maijpuķītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Māmiņu rīts"	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Biedrība "Sūrābele"	10.00-15.00	Organizē biedrības priekšsēdētāja Mudīte	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Ladydance" (līnijdejas)	10.45-12.30	Organizē brīvprātīgā Nora	Lielajā zālē Ø
Sarunas un Lasīšana (Latviešu valoda)	10.15-11.45	Organizē brīvprātīgā Natālija	Interesu grupu telpā
Pašpalīdzības grupa "Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)	11.15-12.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
"Teniss pāri"	12.00-14.00	Organizē Larisa un Jeļena	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Taurenīši" (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā "Malaizija"
Skolēnu aktivitātes	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Ābeļzieda Ministrija"
Pašpalīdzības grupa "Benefit" (angļu valoda)	12.00-14.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Interesu grupu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Dace" (fiziskās aktivitātes)	12.15-13.00	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.45-13.45	Organizē brīvprātīgās Vija un Natalja	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma"(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa Ø
Rezervēts	13.15-15.15	Organizē darbiniece Vita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgie	Biedrību telpā Ø

“Laiks” (latviešu valoda)		Mila un Sergejs	
Sociālā atbalsta grupa “Darām kopā”	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa “Raitais solis” (līnijdejas)	14.15-15.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Teniss pirmdienā	14.30-15.25	Organizē Dmitrijs un Vitālijs	Mazajā zālē Ø
Teniss (Olga un Jurijs)	14.30-15.30	Organizē Olga un Jurijs	Telpā “Rivjēra” Ø
Teniss vakarā	15.30-16.30	Organizē Svetlana un Žanete	Mazajā zālē Ø
Rezervēts	15.30-16.30	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	16.00-17.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Joga	18.30-19.30	Organizē Sintija	Telpā “Malaizija”
Rezervēts	17.00-18.00	Organizē darbiniece Ieva	Mazajā zālē Ø
Pensionāru apvienība Ansamblis “Cantemus”	18.00-21.00	Organizē Pensionāru apvienība	Lielajā zālē Ø Mazajā zālē Ø



OTRDIENĀS			
Rotaļu telpa mazuļiem	09.15-16.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Ņina un Benita	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kulinārijas klubiņš"	09.15-12.15	Organizē brīvprātīgās Astrīda un Velta	1.stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa "Austrumu stilā"	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgā Valija	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Bordo"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Rudīte	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Intas R." (fiziskās aktivitātes)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Galda spēles"	11.00-12.00	Organizē brīvprātīgais Deniss	Interesu telpa
Sociālā atbalsta grupa "Aktivitāšu klubs "Maksimums"	11:00-15:00	Organizē darbiniece Sandra	Ārpus KC Ø
Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)	11.45-13.45	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē darbiniece Sandra	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgais Deniss	Telpā "Malaizija" Ø
Skolēnu aktivitātes	13.00-16.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpa "Ābelzieda Ministrija"
Pašpalīdzības grupa "Runāsim latviski!"	13.30-14.30	Organizē brīvprātīgā Mila	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Brīvais Stils" (līnijdejas)	13.30-15.30	Organizē Olga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Lauras" (fiziskās aktivitātes)	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā Nataļja	Lielajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Rezervēts	15.00-16.00	Darbiniece Kristīna	Telpā "Malaizija"



TREŠDIENĀS			
Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība “Redzi mani”	09.15-16.30	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Maijpuķītes” (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Ladydance” (līnijdejas)	10.00-11.45	Organizē brīvprātīgā Nora	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Raduga” (gleznošana)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Iraida	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Luna” (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Dzintra	1.rokdarbu telpā Ø
NVO “Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru apvienība” un klubiņš “Ildze”	11.00-16.30	Organizē Biedrības priekšsēdētāja Mirdza	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Māmiņu rīts”	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra
Pašpalīdzības grupa “Pie Margas” (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Taurenīši” (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā “Malaizija”
Skolēnu aktivitātes	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpa “Ābeļzieda Ministrija”
Pašpalīdzības grupa “Iedvesma”(rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa “Teniss”	13.00-14.00	Organizē Vija un Taisija	Telpā “Rivjēra” Mazajā zālē Ø
Rezervēts	13.15-14.45	Organizē darbiniece Vita	Telpā “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Atvasara” (līnijdejas)	13.45-15.00	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Sociālā atbalsta grupa “Gribu zināt”	14.00-16.30	Organizē darbiniece Vita	1.rokdarbu telpā
Galda teniss	14.15-16.30	Organizē Jeļena	Mazajā zālē Ø
Rezervēts	15.00-16.00	Organizē darbiniece Kristīna	Telpā “Malaizija”



CETURTDIENĀS

Rotaļu telpa mazuļiem	09.15-16.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Dzeltenā" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.00	Organizē brīvprātīgās Ņina un Benita	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"	10.00-12.00	Organizē brīvprātīgās Viktorija un Margrieta	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.45	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Ciku-cakas" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Biruta	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.15-11.45	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Tautas rotaļas un spēles latviešu valodā" (sarunu grupa)	10.30-11.45	Organizē brīvprātīgā Natalja	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)	12.00-15.00	Organizē darbiniece Sandra	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Baiba	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Runājam vāciski"	12.05-13.45	Organizē brīvprātīgā Inguna	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Sportiņš"	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgais Deniss	Telpā "Malaizija" Ø
Skolēnu aktivitātes	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpa "Ābeļzieda Ministrija"
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"	13.00-14.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anīta	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-15.00	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Laiks dejot"	15.30-16.30	Organizē darbiniece Līva	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Luras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-18.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø
Rokdarbu darbnīca	17.30-19.30	Organizē darbiniece Linda	1.rokdarbu telpa



PIEKTDIENĀS

Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15–10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss”	09.15-10.20	Organizē Irina un Nora	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Sociālā atbalsta grupa “Izkrāso savu mandalu”	10.00-11.00	Organizē sociālā darbiniece Vita	Interesu telpā
Pašpalīdzības grupa “Pie Intas R.” (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta otas”	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Sincere Art” (vizuālā māksla)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss 2”	12.15-15.30	Organizē Larisa un Nataļja	Mazajā zālē Ø
Skolēnu aktivitātes	13.00-15.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpa “Ābeļzieda Ministrija”
Pašpalīdzības grupa “Stars” (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Vija un Nataļja	Telpā “Malaizija” Ø
Rezervēts	13.45-14.45	Darbiniece Vita	Telpa “Malaizija”
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	13.50-15.30	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Rotaļu telpa mazuļiem	14.00-15.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra”



Papildaktivitātes

Visu mēnesi darba laikā apskatāmas izstādes:

Sandras Mincānes konstrukciju darbu izstāde -gaitenī pie Lindas;

Grupas "Sincere Arte" gleznu izstāde "Portrets. Raksturs un noskaņojums" - gaitenī pa kreisi;

Izstāde Adatu terapija "Ziema" -gaitenī;

Grupas "Zelta otas" darbu izstāde "Krāsu prieks"- "slīpajā" gaitenī

4.03. plkst. 14.00 "Dzejoļi, stāsti-dzīve"

11.03. plkst. 14.00 "Kvilings"

9.03. plkst. 13.15 un 23.03. plkst. 13.15-15.15 Biodeja

10.03. un 24.03. plkst. 15.00-16.30 Viktorīna "Dopamīns +"

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas, pierakstoties.

Darbinieki:

KC vadītāja

Meldra Sevele

tālrunis 67181068

e-pasts:meldra.sevele@riga.lv

Vecākā sociālā darbiniece

Vita Kazāka – Vinčele

tālrunis 67012046

(informācija par aktivitātēm)

Sociālā darbiniece

Sandra Mincāne

tālrunis 67181589

Sociālā darbiniece

Kristīna Žarova

tālrunis 67012446

Brīvprātīgā darba koordinatore

Linda Salmiņa

tālrunis 67181588

Klientu apkalpošanas speciāliste

Līva Efnere

tālrunis 67181446

Klientu apkalpošanas speciāliste

Ieva Eglīte

tālrunis 67012054

Esam atrodami arī:

Facebook.com <https://www.facebook.com/kcabelzieds/>

Instagram.com <https://www.instagram.com/abelzieds/>

Interneta vietnē https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341

