

KOPIENAS CENTRA "SVĒTĀS ĢIMENES MĀJA" AKTIVITĀŠU PLĀNS 2026. GADA MAIJĀ

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle
Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune un Inta Silanža
Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska
Adrese: Vecrīgā, Klostera iela 5 un 7

Kontaktinformācija: tālr.20000466, e-pasts: gimenesmaja@gmail.com; www.svgimenesmaja.lv; <https://www.facebook.com/gimenes.maja>

Pirmdiena 11-19.00	Otrdiena 9-17.00	Trešdiena 11-19.00	Ceturtdiena 11-19.00	Piektdiena 9-17.00
<p>11.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.</p> <hr/> <p>12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852)</p> <hr/> <p>Radošas nodarbības:</p> <p>11.maijā 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu!</p> <p>25.maijā 13.00 Zīmēšana kopā ar Ingu – "Prieka apli" (neirografika).</p> <hr/> <p>15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti.</p> <hr/> <p>16.20 Nodarbība "Dziedāsim latviski un latgaliski". Vada Ilona Bogomola.</p> <hr/> <p>17.00 -18.00 Spēka izturības nodarbība. (Pieteikties pa tālr. 29192852, Rudīte)</p>	<p>12.00 Nodarbība grūtniecēm. 2.stāvā. (Iepriekš pierakstoties, pa tālr. 29247313)</p> <hr/> <p>Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas. (Pieteikties pa tālr. 29247313)</p> <hr/> <p>13.00-14.30 Senioru klubiņš: "Dzīve sākas pēc 60" (Vairāk skat. sadaļā "Senioru klubiņš")</p> <hr/> <p>17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)</p> <hr/> <p>18.00 Lūgšanu grupa.</p>	<p>27.maijā 11.15 Lasītāju klubiņš.*</p> <hr/> <p>13.00 "Senioru skolas" nodarbības* (Organizē "Latvijas senioru kopienu apvienība")</p> <hr/> <p>13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699)</p> <hr/> <p>15.30-16.30 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti.</p> <hr/> <p>17.30 fotokurss "Fotografēšana ar mobilo tālruni". Vadītājs - Ojārs Jansons.</p> <hr/> <p>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440.</p> <hr/> <p>17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)</p>	<p>21. maijā 11.45 Multimedialās izstādes "Leonardo da Vinči" apmeklējums.*</p> <hr/> <p>12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās.</p> <hr/> <p>21. maijs 14.00 Dzimtas koka pētnieku kopas tikšanās (Pieteikties pa tālr.29250188, Sandra)</p> <hr/> <p>14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža.</p> <hr/> <p>28.maijā 14.00-16.00 "Sociālo diskusiju un sarunu kluba" tikšanās. (2.stāvā)</p> <hr/> <p>13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere</p> <p>28.maijā 15.00 -16.00 Senioru dejas sēdus. Vada horeogrāfe Antra Zūkere.</p> <hr/> <p>16.00 Angļu sarunvalodas klubiņš.</p> <hr/> <p>17.00 -18.00 Poļu valodas nodarbība kopā ar Karolu Buzieviču</p> <hr/> <p>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440)</p> <hr/> <p>21.maijā 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.</p>	<p>11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.st.)</p> <p>10.00 Vingrošana ar Dinu.</p> <hr/> <p>29.maijā 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)</p> <hr/> <p>22.maijā 13.00-19.00 Lietuvas senioru deju grupas viesošana.*</p> <hr/> <p>12.00 Rokdarbu studija: 8.maijā - Rotu studija: "Pavasara ziedu rotu darināšana." 15.maijā- Tamborējam istabas čības. 22. maijā – Kulinārijas meistarklase.</p> <hr/> <p>Biedrības "Vigor" nodarbības: 22.maijā 11.00-12.00 Saskarsmes praktiskums; 8.maijā 14.30-16.00 Izziņas darbnīca "Resurss".</p> <hr/> <p>Biedrības "Motus Vita" nodarbības: 8.maijā 16.00 Lekcija "Mans draugs ir mākslīgais intelekts". 29.maijā 16.00 Radoša darbnīca – kā atpazīt diskrimināciju! .*</p> <hr/> <p>18.00 Flamenko dejas ar Aiju.</p>

“SENIORU KLUBIŅŠ”

5.MAIJS 13.00	12.MAIJS 13.00	19.MAIJS 13.00	26.MAIJS 13.00
Mana Latvija! (Viesosies Rakstnieks un žurnālists Normunds Beļskis.)	Cikla “Sievietes bībelē” ietvaros – saruna par Rutu. Lektors: Dr.Theol. Bartolomejs Sobierajskis.	Maijs – Dievmātes mēnesis Latvijas un pasaules kultūrā. Lektore Sandra Prikule.	Viesos fotogrāfs Vitauts Budreika.

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 plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību.
- Ceturtdien 21.maijā plkst. 11.45 Multimedijālas mākslas izstādes – *Leonardo da Vinči* apmeklējums, Vidzemes tirgū Brīvības iela 90A. Pieteikšanās pie Kopienas centra darbiniekiem. *Izstādes ieejas maksa grupas dalībniekiem tiks precizēta.*
- Piekdien, 22.maijā no plkst.13.00 Svētās Ģimenes Mājā viesosies senioru deju kolektīvs no Klaipēdas “Zunda”. Iepazīšanās ar Kopienas centru un sadejošanās ar kopienas centra deju grupu “Magdalēnas”.
- Trešdien, 27.maijā 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubīnā”. Grāmatas par ceļojumiem. Kluba vadītājas: Dzintra Bušmane un Janīna Strode.
- Piekdien 29.maijā 16.00 Radoša darbnīca sociālajai adaptācijai: kā atpazīt diskrimināciju un aizsargāt savas tiesības. Organizē Biedrība “Motus Vita” Sadarbībā ar Psiholoģijas un juridisko lietu centru "Dzintaru sala".
- Piekdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elinu (*iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494*).

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