

DC "Grīziņkalns"

Aktivitāšu plāns – JŪNIJS, 2026

No 01.05.2026. Dienas centra (DC) darbību Aleksandra Čaka ielā 139, Rīgā nodrošina biedrība "Rīgas aktīvo senioru alianse".

DC mērķis ir apzināt un apvienot aktīvos iedzīvotājus, vietējo pilsonisko sabiedrību Rīgas pilsētā, izzinot apmeklētāju vajadzības un piedāvājot:

- speciālistu konsultācijas;
- organizējot dažādas izglītojošas un veselību veicinošas nodarbības;
- organizētus pasākumus;
- iespēju interesentiem pulcēties kopā brīvajā laikā:

PIRMDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Amandus Mihalovskis	11.telpa
Teniss "Spēlē un kusties"	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1.stāvā
Līnijdejas	11:00– 12:30	Anita Kurme	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	12:30 – 13:30	Judīte Vēvele	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	13:30 – 14:30	Judīte Vēvele	Zālē

Franču valoda (pirmie soļi)	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Ingūna Viksne	4.telpa
Veselības vingrošana <i>(vidējas intensitātes vingrojumi)</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
Līnijdejas	12:00– 13:30	Anita Kurme	Zālē

TREŠDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda <i>Ein, zwei, drei+Gretchen</i>	10:45 – 11:45	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” <i>3. un 17. jūnijā</i>	12:30 – 15:30	Brīvprātīgā Anželika Ančevska	1. stāvā
Līnijdejas	14:30– 16:00	Anita Kurme	Zālē
Ansamblis ”Rasas balsis”	15:30 – 16:30	Vēsma Sūniņa	11.telpa
Datorpratība (ar priekšzināšanām)	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 angļiski”	12:30 – 14:00	Aija Kalniņa	4.telpa

Angļu valoda ”Londona”	14:00 – 15:30	Aija Kalniņa	4.telpa
Veselības vingrošana (<i>vidējas intensitātes vingrojumi</i>)	11:00 – 12:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zāle
Līnijdejas	12:15– 13:45	Anita Kurme	Zālē

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

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA

19. jūnijā plkst. 10.30 zolītes turnīrs.

19. jūnijā plkst. 14.00 Vasaras saulgriežu ielīgošana.

Darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, ir arī grāmatu apmaiņas plaukts. DC telpās var spēlēt dažādas spēles (teniss, novuss, šahs, dambrete, šautriņas, galda spēles), izmantot velotrenažieri.

DIENAS CENTRA KOMANDA:

Dienas centra vadītājs	Juris Kajaks	67221487
Klientu apkalpošanas speciāliste	Raja Ēriksone	27744417
Sociālā darbiniece	Iveta Kraule	67221487
Projekta koordinatore	Velga Šķiņķe	
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