

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

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> <p>12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852)</p> <p>Radošas nodarbības:</p> <p>27.jūnijā 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu!/pārņests no 22.06./</p> <p>29.jūnijā 13.00 Zīmējam kopā ar Ingu - neirografikas pamati.</p> <p>1., 8. un 15.jūnijā 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti.</p> <p>16.20 Nodarbība "Dziedāsim latviski un latgaliski". Vada Ilona Bogomola.</p> <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> <p>Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas. (Pieteikties pa tālr. 29247313)</p> <p>13.00-14.30 Senioru klubiņš: "Dzīve sākas pēc 60" (Vairāk skat. sadaļā "Senioru klubiņš")</p> <p>17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)</p> <p>30.jūnijā 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.</p>	<p>17.jūnijs 11.15 Lasītāju klubiņš.*</p> <p>13.00 "Senioru skolas" nodarbības (Organizē "Latvijas senioru kopienu apvienība")</p> <p>13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699)</p> <p>15.30-16.30 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti</p> <p>17.30 fotokurss "Fotografēšana ar mobilo tālruni". Vadītājs - Ojārs Jansons.</p> <p>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440.</p> <p>17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)</p> <p>18.00 Flamenko dejas ar Aiju.</p>	<p>11.jūnijā 13.00 Mākslas muzeja ZUZEUM apmeklējums gida pavadībā.</p> <p>12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās.</p> <p>14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža.</p> <p>25.jūnijā 14.00-16.00 "Sociālo diskusiju un sarunu kluba" tikšanās. (2.stāvā)</p> <p>13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere</p> <p>16.00 Angļu sarunvalodas klubiņš.</p> <p>17.00 -18.00 Poļu valodas nodarbība kopā ar Karolu Buzieviču (ar priekšzināšanām).</p> <p>16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440)</p>	<p>11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā).</p> <p>10.00 Vingrošana ar Dinu</p> <p>12.jūnijā 12.00 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti</p> <p>26.jūnijā 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)</p> <p>12.00 Rokdarbu studija: 5.jūnijs- Ziedu kartiņas. 12.jūnijs - Jāņu ziedu tamborējumi (magones) ar Intu. 19. jūnijs- Kulinārijas meistarklase. 26.jūnijs- Rotu studija: "Pavasara ziedu rotu darināšana."</p> <p>Biedrības "Motus Vita" nodarbība: 12.jūnijs 16.00 Radoša darbnīca – kā atpazīt diskrimināciju! .*</p>

“SENIORU KLUBIŅŠ”

2.JŪNIJS 13.00	9.JŪNIJS 13.00	16.JŪNIJS 13.00	30.JŪNIJS13.00
Jūnijs – Jēzus Sirds mēnesis. <i>Viesos bīskaps Andris Kravalis</i>	Suņa Amor Tobiass ciemošanās un paraugdemonstrējumi.	Ielīgošanas svētki! <i>(Ar groziņiem un Jāņu</i> <i>zālēm!)</i>	Tikšanās ar fotogrāfu Uldi Balgu.

Uzmanību! 22.jūnija dienas (pirmdienas) aktivitātes pārceltas uz 27.jūniju (sestdienu)!

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! *

- Ceturtdien, 11. jūnijā 13.00 00 Mākslas muzeja **ZUZEUM** apmeklējums gida pavadībā. Izstāde “Mamma: Māte daba”. *Dalības maksa senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti 6 EUR. Pieteikties pie kopienas centra darbiniekiem vai tālruni 20000466.*
- Trešdien, 17.jūnijā 11.15-12.30 laipni aicināti piedalīties “Lasītāju klubīnā”. Jūnijā lasīsim Līgas Blauas grāmatu par Velga Hānbergu “Es kļuvu cita”. Kluba vadītājas: Dzintra Bušmane un Janīna Strode.
- Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību.
- Piektdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (*iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494*).
- Sestdien, 6.jūnijā 14.00 senioru deju grupa “Magdalēnas” piedalās 7.Senioru deju kolektīvu lielkoncertā Olainē.
- Sestdien,6.jūnijā ekskursija uz Madonu.*(Ekskuesija tiek organizēta sadarbībā ar „Latvijas Senioru kopienas apvienību”(LSKA).Pieteikšanās,,Senioru skolas”norises laikā.)*



KLŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO! *Ja tev ir vēlme aktīvi iesaistīties kopienas centra "Svētās Ģimenes Māja" aktivitāšu plānošanā un 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