

KOPIENAS CENTRA “SVĒTĀS ĢIMENES MĀJA” AKTIVITĀŠU PLĀNS 2026. GADA JŪLIJĀ

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle
Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune un Inta Silanža
Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska
Adrese: Vecrīgā, Klosters 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
11.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. 12.00-17.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas. (Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852) Radošas nodarbības: 20.jūlijā 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu! 27.jūlijā 13.00 Zīmējam kopā ar Ingu - neirografiskie zīmējumi. 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) 28.jūlijā 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	1.jūlijā 13.00 Viesos profesors A.Priede “Muzikālie piedzīvojumi Latgalē”. 15. jūlijā 13.00 “Senioru skolas” vasaras nodarbība (Organizē “Latvijas senioru kopienu apvienība”) 29.jūlijā 13.00 aktuālā lekcija: “Hibrīdkara tehnoloģijas”. 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) No 8.jūlija 15.30-16.30 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti 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) 18.00 Flamenko dejas ar Aiju.	23.jūlijā 12.00 Izstādes “Rakstu rakstiem izrakstīts” apmeklējums gida pavadībā.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdienu! Vada I.Silanža. 30.jūlijā 14.00-16.00 “Sociālo diskusiju un sarunu kluba” tikšanās. (2.stāvā) 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere 16.00 Angļu sarunvalodas klubiņš. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440)	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 10.00 Vingrošana ar Dinu 31.jūlijā 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) Rokdarbu studija: 3.jūlijs 12.00 - Pļavas ziedu kartiņas. 10.jūlijs 11.00 - Šūšanas darbnīca – svārku piegrieztne. 17. jūlijs 12.00 – Rotu studija – samts un brošas. 24.jūlijs 12.00 - Kulinārā pēcpusdienu.

“SENIORU KLUBIŅŠ”

7.JŪLIJS 13.00	14.JŪLIJS 13.00	21.JŪLIJS 13.00	28.JŪLIJS 13.00
Viesos māksliniece Agrita Krieviņa -Siliņa.	Svētā Jēkaba stāsts. Tikšanās ar garīdznieku.	Iepazīsti tradicionālo spāņu deju “Flamenko”! Tikšanās ar horeogrāfi Aiju Leju Sausu.	Tikšanās ar fotogrāfu Mārtiņu Graudu.

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 – “Mudītes Priedītes krustdūrienos izšūtās gleznas”.

JAUNUMI! *

- Ceturtdien, 23. jūlijā 12.00 Rīgas porcelāna muzeja apmeklējums gida pavadībā. Izstāde “Rakstu rakstiem izrakstīts”, Kalēju ielā 9/11. *Dalības maksa senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti 3,50 EUR. Pieteikties pie kopienas centra darbiniekiem vai tālruni 20000466.*
- Trešdien, 15.jūlijā plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbība sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību.
- Piekdienās - individuāla datorprasmju apguve ar Elīnu (*iepriekš pieteikties pa tālr. 26050494*).
- Trešdien, 8.jūlijā ekskursija uz Alūksni. (*Ekskursija tiek organizēta sadarbībā ar „Latvijas Senioru kopienas apvienību”(LSKA)*).

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**