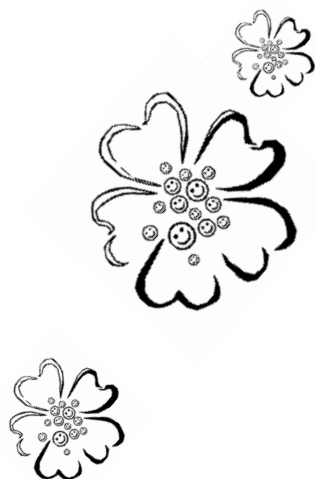




# Ikmēneša aktivitāšu kalendārs

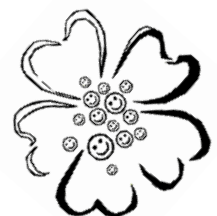
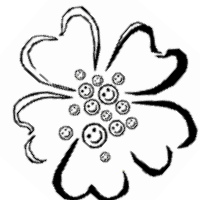
## 2026. gada augusts

Pirmreizējiem apmeklētājiem pieteikties 67012046

Ø – grupa nokomplektēta

| PIRMDIENĀS                                                 |             |                                          |                                                                     |
|------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Pašpalīdzības grupa<br>"Madženta" (fiziskās aktivitātes)   | 09.15-10.30 | Organizē brīvprātīgās<br>Biruta un Māra  | Lielajā zālē Ø                                                      |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes) | 10.00-11.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Vanda            | Mazajā zālē Ø                                                       |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Čaklītes" (rokdarbi)               | 10.00-13.00 | Organizē brīvprātīgās<br>Velta un Tija   | 1.rokdarbu telpā Ø<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri   |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Vingrās Čaklītes"                  | 10.00-11.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Lienīte un Anita | Telpā "Malaizija"<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri    |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Maijpuķītes" (rokdarbi)            | 10.00-13.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Aija             | 2.rokdarbu telpā Ø                                                  |
| Sociālā atbalsta grupa<br>"Māmiņu rīts"                    | 10.00-12.00 | Organizē darbiniece<br>Ieva              | Telpā "Rivjēra"                                                     |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Ladydance" (līnīdējas)             | 10.45-12.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Nora             | Lielajā zālē Ø                                                      |
| Sarunas un Lasīšana<br>(Latviešu valoda)                   | 10.15-11.45 | Organizē brīvprātīgā<br>Natālija         | Interesu grupu telpā                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Pie Margas" (fiziskās aktivitātes) | 11.15-12.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Marga            | Mazajā zālē Ø                                                       |
| "Teniss pārī"                                              | 12.00-14.00 | Organizē<br>Larisa un Jeļena             | Telpā "Rivjēra" Ø                                                   |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Taurenīši" (līnīdējas)             | 11.30-12.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Benita           | Telpā "Malaizija"<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri    |
| Skolēnu vasaras brīvlaika<br>aktivitātes                   | 10.00-15.00 | Organizē darbiniece<br>Ieva un Liene     | Telpā "Ābeļzieda<br>Ministrija" Ø                                   |
| Pašpalīdzības grupa "Benefit"<br>(angļu valoda)            | 12.00-14.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Irēna            | Interesu grupu telpā<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Dace" (fiziskās aktivitātes)       | 12.15-13.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Dace             | Mazajā zālē Ø                                                       |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Stars" (līnīdējas)                 | 12.45-13.45 | Organizē brīvprātīgās<br>Vija un Natalja | Lielajā zālē Ø                                                      |

|                                                                      |             |                                                  |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Pašpalīdzības grupa<br>“Iedvesma”(rokdarbi)                          | 13.00-15.45 | Organizē brīvprātīgā<br>Ludmila                  | 2.rokdarbu telpa Ø                                           |
| Rezervēts                                                            | 13.15-15.15 | Organizē darbiniece<br>Vita                      | Telpā “Malaizija”                                            |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Laiks” (latviešu valoda)<br>(jūnijs-augusts) | 14.00-15.30 | Organizē brīvprātīgie<br>Ludmila un Sergejs      | Biedrību telpā<br>un<br>telpā “Ābeļzieda<br>Ministrija”<br>Ø |
| Sociālā atbalsta grupa<br>“Darām kopā”                               | 14.00-16.30 | Organizē brīvprātīgā darba<br>koordinatore Linda | 1.rokdarbu telpā                                             |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Raitais solis” (līnijdejas)                  | 14.15-15.45 | Organizē brīvprātīgās<br>Valija un Ņina          | Lielajā zālē Ø                                               |
| Teniss pirmdienā                                                     | 14.30-15.25 | Organizē<br>Dmitrijs un Vitālijs                 | Mazajā zālē Ø                                                |
| Biedrība “Sūrābele”<br>(jūnijs-augusts)                              | 15.00-17.30 | Organizē biedrības<br>priekšsēdētāja<br>Mudīte   | Biedrību telpā                                               |
| Teniss vakarā                                                        | 15.30-16.30 | Organizē Svetlana un<br>Žanete                   | Mazajā zālē Ø                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Zelta rota” (līnijdejas)                     | 16.00-17.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Jeļena                   | Lielajā 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<br>Grupa atsāks aktivitātes ar septembri |
| Pašpalīdzības grupa "Austrumu stilā"                            | 09.15-10.15   | Organizē brīvprātīgā Valija                   | Mazajā zālē Ø                                              |
| Pašpalīdzības grupa "Ziedi" (fiziskās aktivitātes ārā)          | 10.00 - 12.30 | Organizē brīvprātīgie Sergejs un Olga         | Ārpus KC                                                   |
| Pašpalīdzības grupa "Bordo" (fiziskās aktivitātes)              | 10.00-11.00   | Organizē brīvprātīgā Rudīte                   | Telpā "Malaizija" Ø                                        |
| Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"                        | 10.00-12.00   | Organizē brīvprātīgās Viktorija               | 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<br>Grupa atsāks aktivitātes ar septembri        |
| Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)                     | 11.45-13.45   | Organizē brīvprātīgā Anna                     | Lielajā zālē                                               |
| Pašpalīdzības grupa "Sapņi" (rokdarbi)                          | 12.00-15.00   | Organizē brīvprātīgā Tatjana                  | 2.rokdarbu telpā Ø                                         |
| Pašpalīdzības grupa "Pie Baibas" (fiziskās aktivitātes)         | 12.00-13.00   | Organizē brīvprātīgā Margrieta                | Mazajā zālē Ø                                              |
| Pašpalīdzības grupa "Zaļā"                                      | 12.00-13.00   | Organizē brīvprātīgais Deniss                 | Telpā "Malaizija" Ø                                        |
| Skolēnu vasaras brīvlaika aktivitātes                           | 10.00-15.00   | Organizē darbiniece Ieva un Liene             | Telpā "Ābeļzieda Ministrija" Ø                             |
| Pašpalīdzības grupa "Runāsim latviski!"                         | 13.30-14.30   | Organizē brīvprātīgā Mīla                     | Biedrību telpā Ø                                           |
| Pašpalīdzības 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                                           |



| TREŠDIENĀS                                                             |             |                                             |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība<br>"Redzi mani"                 | 09.15-16.30 | Organizē biedrība                           | Interesu grupu telpā<br>un 1.stāva virtuvē Ø                     |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Madženta" (fiziskās aktivitātes)               | 09.15-10.15 | Organizē brīvprātīgās<br>Biruta un Māra     | Lielajā zālē Ø                                                   |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Maijpuķītes" (rokdarbi)                        | 10.00-13.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Aija                | 2.rokdarbu telpā Ø                                               |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Baltā" (fiziskās aktivitātes)                  | 10.00-11.00 | Organizē brīvprātīgās<br>Aija un Maija      | Telpā "Malaizija" Ø                                              |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Ladydance" (līnijdejas)                        | 10.00-11.45 | Organizē brīvprātīgā<br>Nora                | Mazajā zālē Ø                                                    |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Raduga" (gleznošana)                           | 10.30-13.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Iraida              | Lielajā zālē Ø                                                   |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Luna" (rokdarbi)                               | 11.00-14.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Dzintra             | 1.rokdarbu telpā Ø                                               |
| NVO "Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru<br>apvienība" un klubiņš "Ildze" | 11.00-16.30 | Organizē Biedrības priekšsēdētāja<br>Mirdza | Biedrību telpā Ø                                                 |
| Sociālā atbalsta grupa<br>"Māmiņu rīts"                                | 10.00-12.00 | Organizē darbiniece<br>Ieva                 | Telpā "Rivjēra"                                                  |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)             | 12.00-13.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Marga               | Mazajā zālē Ø                                                    |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Taurenīši" (līnijdejas)                        | 12.00-13.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Benita              | Telpā "Malaizija"<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri |
| Skolēnu vasaras brīvlaika aktivitātes                                  | 10.00-15.00 | Organizē darbiniece<br>Ieva un Liene        | Telpā "Ābeļzieda<br>Ministrija" Ø                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Iedvesma"(rokdarbi)                            | 13.00-15.45 | Organizē brīvprātīgā<br>Ludmila             | 2.rokdarbu telpā Ø                                               |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Teniss"                                        | 13.00-14.00 | Organizē<br>Vija un Taisija                 | Telpā "Rivjēra"<br>Mazajā zālē Ø                                 |
| Rezervēts                                                              | 13.15-14.45 | Organizē darbiniece<br>Vita                 | Telpā "Malaizija"                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Atvasara" (līnijdejas)                         | 13.45-15.00 | Organizē brīvprātīgā<br>Anna                | Lielajā zālē                                                     |
| Galda teniss                                                           | 14.15-16.30 | Organizē Jeļena                             | Mazajā zālē Ø                                                    |
| Rezervēts                                                              | 15.00-16.00 | Organizē darbiniece<br>Kristīna             | Telpā "Malaizija"                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>"Laiks Dejot!" (līnijdejas)                     | 15.15-16.30 | Organizē darbiniece<br>Līva                 | Lielajā zālē Ø<br>Brīvdienās no 12.08.-<br>02.09.                |



## CETURTDIENĀS

|                                                                               |               |                                               |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 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 "Ziedi" (fiziskās aktivitātes ārā)                        | 10.00 - 12.30 | Organizē brīvprātīgie Sergejs un Olga         | Ārpus KC                                           |
| Pašpalīdzības grupa "Vācu valodas klubs"                                      | 10.00-12.00   | Organizē brīvprātīgās Viktorija               | 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)                              | 10.30-11.45   | Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina          | Lielajā zālē Ø                                     |
| Pašpalīdzības grupa "Pasaka" (sarunu grupa)                                   | 10.30-11.45   | Organizē brīvprātīgā Natālija                 | 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"<br>Grupa atsāks aktivitātes ar 1.09. | 12.05-13.45   | Organizē brīvprātīgā Inguna                   | Biedrību telpā Ø                                   |
| Pašpalīdzības grupa "Zaļā"                                                    | 12.00-13.00   | Organizē brīvprātīgais Deniss                 | Telpā "Malaizija" Ø                                |
| Skolēnu vasaras brīvlaika aktivitātes                                         | 10.00-15.00   | Organizē darbiniece Ieva un Liene             | Telpā "Ābeļzieda Ministrija" Ø                     |
| Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis"                                             | 13.00-14.15   | Organizē sociālā darbiniece Sandra            | Lielajā zālē                                       |
| Pašpalīdzības grupa "Brīvais Stils"(līnijdejas)<br>(līdz 18.09.)              | 14.00-15.00   | Organizē Olga                                 | Telpā "Malaizija                                   |
| Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"<br>Grupa atsāks aktivitātes ar 1.09.       | 14.00-15.30   | Organizē brīvprātīgā Anita                    | Interesu grupu telpā Ø                             |
| Sociālā atbalsta grupa "Darām kopā"                                           | 14.00-16.30   | Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda | 1.rokdarbu telpā                                   |
| Pašpalīdzības grupa "Brīvais Stils"(līnijdejas)<br>(līdz 18.09.)              | 15.00-16.30   | Organizē Olga                                 | Telpā Mazajā zālē Ø                                |
| Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"                                 | 14.00-15.00   | Organizē darbiniece Kristīna                  | Mazajā zālē Ø                                      |
| Pašpalīdzības grupa "Laiks dejot!" (līnijdejas)                               | 15.30-16.30   | Organizē darbiniece Līva                      | Telpā "Malaizija" Ø<br>Brīvdienās no 12.08.-02.09. |
| Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Luras" (fiziskās aktivitātes)                | 14.30-16.30   | Organizē brīvprātīgā Laura                    | Lielajā zālē Ø                                     |



## PIEKTDIENĀS

|                                                              |             |                                          |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Pašpalīdzības grupa<br>“Madženta” (fiziskās aktivitātes)     | 09.15–10.15 | Organizē brīvprātīgās<br>Biruta un Māra  | Lielajā zālē Ø                                                   |
| “Galda Teniss”                                               | 09.15-10.20 | Organizē<br>Irina un Nora                | Telpā “Rivjēra” Ø                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Baltā” (fiziskās aktivitātes)        | 10.00-11.30 | Organizē brīvprātīgās<br>Aija un Maija   | Telpā “Malaizija” Ø                                              |
| Sociālā atbalsta grupa<br>“Izkrāso savu mandalu”             | 10.00-11.00 | Organizē sociālā darbiniece<br>Vita      | Interesu telpā                                                   |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Pie Intas R.” (fiziskās aktivitātes) | 10.15-11.15 | Organizē brīvprātīgā<br>Irēna            | Mazajā zālē Ø                                                    |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Zelta otas”                          | 10.30-13.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Ilze             | Telpā “Rivjēra” Ø<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Sincere Art” (vizuālā māksla )       | 10.30-13.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Gaļina           | Lielajā zālē Ø<br>Grupa atsāks<br>aktivitātes ar<br>septembri    |
| “Galda Teniss 2”                                             | 12.15-15.30 | Organizē<br>Larisa un Nataļja            | Mazajā zālē Ø                                                    |
| Skolēnu vasaras brīvlaika aktivitātes                        | 10.00-15.00 | Organizē darbiniece<br>Ieva un Liene     | Telpā “Ābeļzieda<br>Ministrija” Ø                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Stars” (līnijdejas)                  | 12.00-13.30 | Organizē brīvprātīgās<br>Vija un Nataļja | Telpā “Malaizija” Ø                                              |
| Rezervēts                                                    | 13.45-15.35 | Organizē darbiniece<br>Vita              | Telpa “Malaizija”                                                |
| Pašpalīdzības grupa<br>“Zelta rota” (līnijdejas)             | 13.50-15.30 | Organizē brīvprātīgā<br>Jeļena           | Lielajā zālē Ø                                                   |
| Rotaļu telpa mazuļiem                                        | 14.00-15.30 | Organizē darbiniece<br>Ieva              | Telpā “Rivjēra”                                                  |



## Papildaktivitātes

**Visu mēnesi darba laikā** apskatāmas izstādes:

Sandras Mincānes konstrukciju darbu izstāde - gaitenī pie Lindas;

Grupas "Sincere Arte" gleznu izstāde "Ziedu balle" - gaitenī pa kreisi;

Grupas "RaDuGa" darbu izstāde "Vasara" - gaitenī pie Lielās zāles

\*\*\*\*\*

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas, pierakstoties.
- Biedrības "Sūrābele" projekts 3.,10.,24.augusts Biedrību telpā 15.00-17.30

\*\*\*\*\*

### Darbinieki:

KC vadītāja

Meldra Sevele

tālrunis 67181068

e-pasts:[meldra.sevele@riga.lv](mailto: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

Klientu apkalpošanas speciāliste

Liene Lamba-Nadkina

tālrunis 67105388

**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](https://ld.riga.lv/lv/paklautibas-iestades/rigas-domes-socialais-dienests/Dienas_centri/kopienas-centrs.html?elid=341)

