

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

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle
Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune un Inta Silanža
Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska
Kontaktinformācija: tālr.20000466, e-pasts: gimenesmaja@gmail.com; www.svgimenesmaja.lv; <https://www.facebook.com/gimenes.maja>
Adrese: Vecrīgā, Klosters iela 5 un 7

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) <u>Radošas nodarbības:</u> 10.augustā 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu! 24.augustā 13.00 Zīmējam kopā ar Ingu - neirografiskie zīmējumi. 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. No 17.augusta 16.20 Nodarbība "Dziedāsim latviski un latgaliski". Vada Ilona Bogomola. 17.00 -18.00 Spēka un 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") 4.augustā 15.00 Senioru deju mēģinājums. Vada horeogrāfe Antra Zūkere 17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) 4.augustā 16.00 Nodarbība grūtniecēm kopā ar tētiem (vada vecmāte Baiba Stikute, pieteikties pa tālr. 29247313)	5.augustā 13.00 Viesos garīdznieks – Par svētceļojumiem! 26.augustā 13.00 aktuālā lekcija: "Mēneša politiskais apskats". 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 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 Ingrida Trups-Kalne), iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440. 17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas. (Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390) 18.00 Flamenko dejas ar Aiju.	20.augustā 10.00 nodarbība meitenēm "Cikla šovs" (vairāk informācijas 29247313) 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 27.augustā 14.00-16.00 "Sociālo diskusiju un sarunu kluba" tikšanās. (2.stāvā) 13.00 -15.00 Dejas senioriem. Vada horeogrāfe Antra Zūkere 20.augustā 16.00 Dzimtas pētnieku tikšanās. Vada S.Prikule (Pieteikties pa tālr.22423156) 16.00 Angļu sarunvalodas klubiņš. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440) 30.augustā 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). 7. un 21. augustā 11.00 Filmu rīts pie kafijas.* 28.augustā 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) <u>Rokdarbu studija:</u> 7.augusts 12.00 - Pļavas ziedu kartiņas. (Kaltētie ziedi); 28.augustā 12.00 – tamborētas rotas (jūras tematika); 14.augusts 12.00 - Kulinārā pēcpusdiena. 14.augustā 16.00 Lekcija: "Mans draugs – mākslīgais intelekts" (Organizē Biedrība "Motus Vita")

“SENIORU KLUBIŅŠ”

4.AUGUSTS 13.00	11.AUGUSTS 13.00	18.AUGUSTS 13.00	25.AUGUSTS 13.00
“Kustība, līdzsvars un koordinācija – neatkarības saglabāšana ikdienā” . <i>Fizioterapijas IV kursa studentes lekcija un informācija par dalību pētījumā.</i>	Izzinoša lekcija: “Rožukroņa lūgšanu daudzveidība” <i>(Lektore: Sandra Prikule)</i>	Rīgas svētku stāsts!	Tikšanās ar fotogrāfu Aivaru Siliņu.

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! *

- ❖ **Piektdienās, 7. un 21. augustā plkst.11.00** Filmu rīti kopā ar kafijas baudīšanu: 7. augustā raidījuma “Vertikāle” videoieraksti ” Apceļo latgali kopā ar prāvestu Jāni Kupču “ un “Tēva Viktora Pentjuša 90 dzīves un 63 priesterības gadi” ; 21.augustā raidījuma "Vertikāle" video ieraksts: “Kardināla Julijana Vaivoda 110 gadu piemiņas pasākums” un “Svētais Antonijs Romā”.
- ❖ **Trešdien, 18.augustā plkst. 13.00** “Senioru skolas” nodarbība sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību.
- ❖ **Otrdien, 11.augustā senioru ansambļa “Kerigma” ekskursija uz Jēkabpili.** (Vairāk informācijas par ekskursiju ansambļa vadītājas Ilonas Bogomolas vai Kopienas centra darbiniekiem).
- ❖ **Sestdien 8.augustā plkst.14.00** kopienas centra senioru deju grupas “Magdalēnas” dalībnieki piedalās senioru deju kolektīvu lielkoncertā “Saldais medus piliens” (Saldus kalnsētas parka estrādē), bet **svētdien, 9.augustā plkst. 11.00** piedalās senioru deju festivālā “Zelta ritmi” (Rīgā, skvērā aiz Nacionālā mākslas muzeja), un **sestdien, 22.augustā** piedalās starptautiskā senioru deju festivālā Klaipēdā

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**