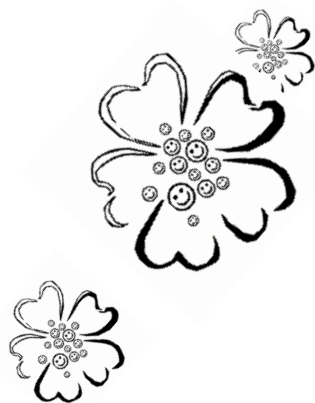




Ikmēneša aktivitāšu kalendārs

2026. gada oktobris

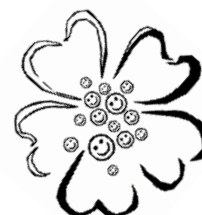
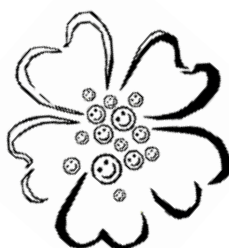
Pirmreizējiem un jauniem apmeklētājiem obligāti pieteikties zvanot - 67012046

Pirmreizējo un jaunu apmeklētāju uzņemšana pirmdienās no plkst. 15.00-16.00, organizē darbiniece Vita, 15.istabā 67012046

Ø – grupa nokomplektēta

PIRMDIENĀS			
Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.30	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pie Vandas" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Vanda	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Čaklītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgās Velta un Tija	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Vingrās Čaklītes"	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgā Lienīte un Anita	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Maijpuķītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Mazuļu rīti"	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Ladydance" (līnijdejas)	10.45-12.30	Organizē brīvprātīgā Nora	Lielajā zālē Ø
Sarunas un Lasīšana (Latviešu valoda)	10.15-11.45	Organizē brīvprātīgā Natālija	Interesu grupu telpā
Pašpalīdzības grupa "Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)	11.15-12.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
"Teniss pāri"	12.00-14.00	Organizē Larisa un Jeļena	Telpā "Rivjēra" Ø
Pašpalīdzības grupa "Taurenīši" (līnijdejas)	11.30-12.30	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā "Malaizija"
Skolēnu laiks	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Ābeļzieda Ministrija"
Pašpalīdzības grupa "Benefit" (angļu valoda)	12.00-14.30	Organizē darbiniece Sandra	Interesu grupu telpā
Pašpalīdzības grupa "Tonuss" (fiziskās aktivitātes)	12.15-13.00	Organizē brīvprātīgā Margrieta	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Stars" (līnijdejas)	12.45-13.45	Organizē brīvprātīgās Vija un Natalja	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma" (rokdarbi)	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpa Ø
Atbalsta grupa "Biodeja" Katra mēneša otrajā un ceturtajā pirmdienā	14.00-16.00	Organizē darbiniece Vita	Telpā "Malaizija"

Pašpalīdzības grupa “Laiks” (latviešu valoda)	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgie Ludmila un Sergejs	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa “Darām kopā”	14.00-16.30	Organizē brīvprātīgā darba koordinatore Linda	1.rokdarbu telpā
Pašpalīdzības grupa “Raitais solis” (līnijdejas)	14.15-15.15	Organizē brīvprātīgās Valija un Ļina	Lielaajā zālē Ø
Teniss pirmdienā	14.30-15.25	Organizē Dmitrijs un Vitālijs	Mazajā zālē
Jaunu apmeklētāju uzņemšana	15.00-16.00	Organizē darbiniece Vita	15. kabinetā
Biedrība “Sūrābele”	16.00-17.30	Organizē biedrības priekšsēdētāja Mudīte	Biedrību telpā Ø
Teniss vakarā	15.30-16.30	Organizē Svetlana un Žanete	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	16.00-17.00	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielaajā 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 "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" Plāno atsākt ar 01.10.	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 "Spolītes"	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Rudīte	1.rokdarbu telpā
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 Daces" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Zaļā"	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Genovefa	Telpā "Malaizija" Ø
Skolēnu laiks	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Ābeļzieda Ministrija"
Pašpalīdzības grupa "Runāsim latviski!"	13.30-14.30	Organizē brīvprātīgā Mila	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 Natalja	Lielajā zālē Ø



TREŠDIENĀS			
Rīgas Vājredzīgo un Neredzīgo biedrība "Redzi mani"	09.15-16.30	Organizē biedrība	Interesu grupu telpā un 1.stāva virtuvē Ø
Pašpalīdzības grupa "Madženta" (fiziskās aktivitātes)	09.15-10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Maijpuķītes" (rokdarbi)	10.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Aija	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Baltā" (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.00	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Ladydance" (līnijdejas)	10.00-11.45	Organizē brīvprātīgā Nora	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "RaDuGa" (gleznošana)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Iraida	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Luna" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Dzintra	1.rokdarbu telpā Ø
NVO "Rīgas Kurzemes rajona Pensionāru apvienība" un klubiņš "Ildze"	11.00-16.30	Organizē Biedrības priekšsēdētāja Mirdza	Biedrību telpā Ø
Sociālā atbalsta grupa "Mazuļu rīti"	10.00-12.00	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Pie Margas" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Marga	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Taurenīši" (līnijdejas)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Benita	Telpā "Malaizija"
Skolēnu laiks	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Ābeļzieda Ministrija"
Pašpalīdzības grupa "Iedvesma"(rokdarbi) Plāno atsākt 01.10.	13.00-15.45	Organizē brīvprātīgā Ludmila	2.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Teniss"	13.00-14.00	Organizē Vija un Taisija	Telpā "Rivjēra"
Pašpalīdzības grupa "Atvasara" (līnijdejas)	13.45-15.00	Organizē brīvprātīgā Anna	Lielajā zālē
Galda teniss ar Jeļenu	14.15-16.30	Organizē Jeļena	Mazajā zālē Ø
Atbalsta grupa "Laiks Dejoj!" (līnijdejas)	15.15-16.30	Organizē darbiniece Līva	Lielajā zālē Ø



CETURTDIENĀS

"Zelta rota un draugi"	09.00-10.15	Organizē brīvprātīgā Liene	Telpā "Malaizija" Ø
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" Plāno atsākt ar 01.10.	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 "Čiku-cakas" (rokdarbi)	11.00-14.00	Organizē brīvprātīgā Biruta	1.rokdarbu telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Raitais solis" (līnijdejas)	10.30-11.30	Organizē brīvprātīgās Valija un Ņina	Lielajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa "Pasaka" (sarunu grupa)	10.30-11.45	Organizē brīvprātīgā Natālija	Telpā "Malaizija"
Pašpalīdzības grupa "Pie Daces" (fiziskās aktivitātes)	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Dace	Mazajā zālē Ø
Sociālā atbalsta grupa "Runājam vāciski" Darbību atsāks 1.oktobrī	12.05-14.00	Organizē brīvprātīgā Inguna	Biedrību telpā Ø
Pašpalīdzības grupa "Zaļā"	12.00-13.00	Organizē brīvprātīgā Genovefa	Telpā "Malaizija" Ø
Skolēnu laiks	13.00-16.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā "Ābeļzieda Ministrija"
Sociālā atbalsta grupa "Lustūzis" Grupa atsāks darbu 29.oktobrī	13.00-14.15	Organizē sociālā darbiniece Sandra	Lielajā zālē
Pašpalīdzības grupa "Angļu valoda"	14.00-15.30	Organizē brīvprātīgā Anita	Interesu grupu telpā
Sociālā atbalsta grupa "Fiziskās aktivitātes"	14.00-15.00	Organizē darbiniece Kristīna	Mazajā zālē Ø
Atbalsta grupa "Laiks dejot!" (līnijdejas)	15.30-16.30	Organizē darbiniece Līva	Telpā "Malaizija" Ø
Pašpalīdzības grupa "Kustība pie Luras" (fiziskās aktivitātes)	14.30-16.30	Organizē brīvprātīgā Laura	Lielajā zālē Ø



PIEKTDIENĀS

Pašpalīdzības grupa “Madženta” (fiziskās aktivitātes)	09.15–10.15	Organizē brīvprātīgās Biruta un Māra	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss”	09.15-10.20	Organizē Irina un Nora	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Baltā” (fiziskās aktivitātes)	10.00-11.30	Organizē brīvprātīgās Aija un Maija	Telpā “Malaizija” Ø
Sociālā atbalsta grupa “Izkrāso savu mandalu”	10.00-11.00	Organizē sociālā darbiniece Vita	Interesu telpā
Pašpalīdzības grupa “Pie Intas R.” (fiziskās aktivitātes)	10.15-11.15	Organizē brīvprātīgā Irēna	Mazajā zālē Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta otas”	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Ilze	Telpā “Rivjēra” Ø
Pašpalīdzības grupa “Sincere Art” (vizuālā māksla)	10.30-13.30	Organizē brīvprātīgā Gaļina	Lielajā zālē Ø
“Galda Teniss 2”	12.15-15.30	Organizē Larisa un Nataļja	Mazajā zālē Ø
Skolēnu laiks	13.00-15.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Ābeļzieda Ministrija”
Pašpalīdzības grupa “Stars” (līnijdejas)	12.00-13.30	Organizē brīvprātīgās Vija un Nataļja	Telpā “Malaizija” Ø
Pašpalīdzības grupa “Zelta rota” (līnijdejas)	13.50-15.30	Organizē brīvprātīgā Jeļena	Lielajā zālē Ø
Rotaļu telpa mazuļiem	14.00-15.30	Organizē darbiniece Ieva	Telpā “Rivjēra”



Papildaktivitātes

Visu mēnesi darba laikā apskatāmas izstādes:

Grupas "Ciku-cakas" izstāde "Daudz laimes dzimšanas dienā!"- gaitenī aiz Līvas;

Grupas "Sincere Arte" gleznu izstāde "Kur cilvēks mīt" - gaitenī pa kreisi;

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

Darbinieces Sandras piekariņu izstāde - gaitenī uz rokdarbu telpām.

- Pieejamas sociālā darbinieka konsultācijas, pierakstoties.
- Nodarbība "Biodeja" 12.10., 26.10. Plkst. 14.00, telpā "Malaizija"
- Skolēnu Rudens brīvlaika aktivitātes 19.-23.oktobris, plkst.11.00-14.00, telpa "Ābelzieda ministrija" - vietu skaits ierobežots, pieteikšanās 5.oktobrī no plkst. 8.30, uz e-pastu ieglite26@riga.lv

- Pasākums "Zelta rota un draugi" 1.,8.oktobrī, 09.00-10.15 telpā "Malaizija".
- "Mauču adīšanas darbnīca" 6.,13., 20., 27.oktobrī, 1.rokdarbu telpā.
- "Tikšanās brīvprātīgo senioru mēnesī" 8., 15., 22., 29.oktobrī.

Darbinieki:

KC vadītāja

Meldra Sevele

tālrunis 67181068

e-pasts:meldra.sevele@riga.lv

Vecākā sociālā darbiniece

Vita Kazāka – Vinčele

tālrunis 67012046

(informācija par aktivitātēm un pieraksts pirmreizējiem apmeklētājiem)

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

Esam atrodam 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

