



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

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) Radošas nodarbības: 14.septembrī 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu! 28.septembrī 13.00 Zīmējam kopā ar Ingu - neirografikas pamati. 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 15.00 Vingrošana (Pētījuma grupa). 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") 17.00 Pastorālās konsultācijas (individuālas un grupas). (Konsultē B. A.Kravalis, iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) No 29.septembra 18.00 Laulāto kurss. 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	30.septembrī 11.15 Lasītāju klubiņš.* 13.00 "Senioru skolas" nodarbības.* (Organizē "Latvijas senioru kopienu apvienība") 13.00-15.00 Ģimenes konsultācijas pie Dzintras Bušmanes. (Iepriekš pierakstoties, tālr. 27024699) 15.30-16.30 Vingrošana muguras stiprināšanai ar Rudīti. 15.30 Vingrošana (Pētījuma grupa). 2. un 9.septembrī 17.30 kursa "Fotografēšana ar mobilo tālruni" noslēguma nodarbības. No 16.septembra 17.30 fotokurss iesācējiem "Fotografēšanas pamati" Kursa vadītājs - Ojārs Jansons.* (Pieteikties, tālr. 292443390) 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.	10.septembrī 11.30 Izstādes apmeklējums.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdienu! Vada I.Silanža. 24.septembrī 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 -17.00 Poļu valodas nodarbība (1.grupa-iesācējiem) kopā ar Karolu Buzieviču. 17.00 -18.00 Poļu valodas nodarbība (2.grupa -ar priekšzināšanām) kopā ar Karolu Buzieviču. 16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrida Trups-Kalne). (Pieteikties, tālr. 29745440)	11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas, iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā). No 4.septembra 10.00 Vingrošana (pētījuma grupa). 4. un 18.septembrī 11.00 Filmu rīts pie kafijas.* 18.septembrī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) Rokdarbu studija: 4.septembrī 12.00 - Dekoratīvie spilveni. Šūšana. 11.septembrī 12.00 – Kulinārā pēcpusdienu. 25.septembrī 12.00 – Tamborējam CLUTCH maciņu. 11.septembrī 16.00 Lekcija: "Mans draugs – mākslīgais intelekts" (Organizē Biedrība "Motus Vita")

“SENIORU KLUBIŅŠ”

1.SEPTEMBRIS 13.00	8.SEPTEMBRIS 13.00	15.SEPTEMBRIS 13.00	22.SEPTEMBRIS 13.00	29.SEPTEMBRIS 13.00
Viesos televīzijas žurnāliste rakstniece, Maija Migla-Streiča.	Dziesminieku pēcpusdiena kopā ar Ilonu Bogomolu un Aigaru Burģeli.	"Ne katra aizmāršība ir pamats satraukumam. Kā trenēt atmiņu, prātu?!" Viesos Latvijas Alcheimera asociācijas valdes priekšsēdētāja Zita Jēkabsons-Saulīte.	RSU māszinības fakultātes studentu lekcija: “Atmiņa, uzmanība, domāšana”.	Tikšanās ar fotogrāfu !

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 aktuālās izstādes – “Mudītes Priedītes krustdūrienos izšūtās gleznas” un fotokursa noslēguma darbu izstāde – “Fotoportreti”.

JAUNUMI! *

- ❖ Piektdienās, 4. un 8.septembrī plkst.11.00 Filmu rīti kopā ar kafijas baudīšanu. Informācijai par aktuālajām filmām sekojiet Kopienas centra stendā.
- ❖ Trešdien, 2.septembrī plkst. 13.00 “Senioru skolas” 2026/2027. mācību gada nodarbību atklāšana ar labklājības ministra Reiņa Uzulnieka piedalīšanos. Katru trešdienu septembrī tikšanās ar 15. Saeimas deputātu kandidātiem. (“Senioru skolas” nodarbības tiek organizētas sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību).
- ❖ Trešdienās, no 16. septembra plkst.17.30 uzsāksies fotokurss iesācējiem “Fotografēšanas pamati” (14 nodarbību cikls). Kursa vadītājs – fotogrāfs Ojārs Jansons (*Lūgums interesentus pieteikties pa tālr. 292443390*).
- ❖ Ceturtdien, 10.septembrī 11.30 plānots izstāžu apmeklējums “Ola Foundation” kompleksā, Ogļu ielā 12a. Vairāk informācijas sekos!
- ❖ No 14. – 20. septembrim “Atmiņas un moža prāta nedēļa”. Sekojiet informācijai par nedēļas aktivitātēm! Skatiet resursus:
 - Informatīvais atbalsta centrs: <https://www.infodemence.lv/> Tālrunis: +371 61111161,
 - “Demence: palīdzība un resursi” skat. <https://ld.riga.lv/pakalpojumi/socialie-pakalpojumi/demence-palidziba-un-resursi/>
 - “Uzlabo atmiņu!” skat. <https://www.uzlaboatminu.lv/>

Kopienas centra pakalpojumus līdzfinansē Rīgas domes Labklājības departaments.



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS