

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

Kopienas centra vadītāja Inese Švekle
Klientu apkalpošanas speciālisti: Vineta Caune un Inta Silanža
Sociālā darbiniece: Inga Lukašinska
Adrese: Vecrīgā, Klostera 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) <u>Radošas nodarbības:</u> 19.oktobrī 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu! 26.oktobrī 13.00 “Mans iekšējais spēks”- veidojam kolāžu kopā ar Ingu. 15.00 Veselības vingrošana ar Rudīti. 15.00 Vingrošana (Pētījuma grupa) 5.oktobrī plkst.12.00! 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) 18.00 Laulāto kurss. 18.00 Atbalsta grupas nodarbība onkoloģijas pacientiem.	28.oktobrī 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. 14., 21. un 28. oktobrī 15.30 Vingrošana (Pētījuma grupa). 17.30 Fotokurss iesācējiem - “Fotografēšanas pamati” kopā ar Ojāru Jansonu.* (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.	22. oktobrī 12.00 Izstādes apmeklējums.* 12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās. 14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena! Vada I.Silanža. 22.oktobrī 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. 17.00 Poļu valodas nodarbība 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). 11.00 Vingrošana (pētījuma grupa). 30.oktobrī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam! (Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466) <u>Biedrības “Vigor” nodarbības:</u> 2.oktobrī 14.30-16.00 Izziņas darbnīca “Resurss”. 9.oktobrī 13.00-14.00 Diskusiju klubs; 14.30-16.00 Izziņas darbnīca “Resurss”. <u>Rokdarbu studija:</u> 2.oktobrī 12.00 – šujam savu somiņu. 9.oktobrī 12.00 – Kulinārā pēcpusdiena. 16.oktobrī 12.00 – Rokdarbu studija.(spalvu brošiņa) 23.oktobrī 12.00 – Tamborējam rudens šalli. 16.00 Lekcija: “Mans draugs – mākslīgais intelekts” (Organizē Biedrība “Motus Vita”, norises datums tiks precizēts.)

“SENIORU KLUBIŅŠ”

6.OKTOBRIS 13.00	13.OKTOBRIS 13.00	20.OKTOBRIS 13.00	27.OKTOBRIS 13.00
RSU māšzinības fakultātes studentu lekcija: “Atmiņa, uzmanība, domāšana”.	“Dzimtas stāsti” lektore Sandra Prikule	Tikšanās ar garīdznieku.	Viesos mākslas zinātniece Elita Ansone.

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: fotokursa noslēguma darbu izstāde - *“Fotoportreti”*.

JAUNUMI! *

- ❖ Ceturtdien 22.oktobrī plkst.12.00 izstādes “Rūdolfs Heimrāts 100. Mantojums” apmeklējums gida pavadībā. Dekoratīvās mākslas un dizaina muzejā (*Skārņu ielā 10, Rīgā*). Izstāde veltīta izcilā tekstilmākslinieka, Latvijas Mākslas akadēmijas profesora un Latvijas tekstilmākslas skolas izveidotāja Rūdolfa Heimrāta (1926–1992) simtgadei. Ieeja maksa senioriem Eur 3.60.
- ❖ Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbību cikls ”Mūsu pensijas” un digitālas konsultācijas trešdienās pl.14.30 (“Senioru skolas” nodarbības tiek organizētas sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību).

KLŪSTI PAR KOPIENAS CENTRA BRĪVPRĀTĪGO!

Ja tev ir vēlme aktīvi iesaistīties kopienas centra “Svētās Ģimenes Māja” aktivitāšu plānošanā un īstenošanā un dalīties savās prasmēs, pieredzē un zināšanās, aicinām kļūt par mūsu centra brīvprātīgo!
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**