DC “Grīziņkalns”

Aktivitāšu plāns – NOVEMBRIS, 2026

No 01.05.2026. Dienas centra (DC) darbību Aleksandra Čaka ielā 139, Rīgā nodrošina biedrība “Rīgas aktīvo senioru alianse”.

DC mērķis ir apzināt un apvienot aktīvos iedzīvotājus, vietējo pilsonisko sabiedrību Rīgas pilsētā, izzinot apmeklētāju vajadzības un piedāvājot:

- speciālistu konsultācijas;
- organizējot dažādas izglītojošas un veselību veicinošas nodarbības;
- organizētus pasākumus;
- iespēju interesentiem pulcēties kopā brīvajā laikā:

PIRMDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Vācu valoda *Gretchen*	10:30 – 12:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
Vācu valoda *Erste Schritte*	12:30 – 14:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Amandus Mihalovskis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais	

		Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss ”Spēlē un kusties”	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1.stāvā
Līnijdejas (*iesācēju grupa, tiem, kuri pie mums dejo jau otro gadu*)	11:00– 12:15	Anita Kurme	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	12:15 – 13:15	Judīte Vēvele	Zālē
Veselības vingrošana- Pilates	13:30 – 14:30	Judīte Vēvele	Zālē
Angļu valoda *”Sarunas”*	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	18.telpa
Angļu valoda *(ar priekšzināšanām)*	14:00 – 15:30	Brīvprātīgā Ieva Rudzinska	4.telpa

OTRDIENA			
Aktivitāte	**Laiks**	**Vadītājs**	**Vieta**
Angļu valoda “Sāksim runāt angliski”	10:00 – 11:30	Natalia Mikheeva	4.telpa

Angļu valoda ”Anglija, Londona. Sarunas angliski”	11:30 – 13:00	Natalia Mikheeva	4.telpa
Veselības vingrošana *(vidējas intensitātes vingrojumi)*	11:00 – 12:00	Brīvprātīgā Dace Eglīte	Zālē
Līnijdejas *(Pieredzējušo dejotāju grupa)*	12:15– 13:15	Anita Kurme	Zālē
Angļu valoda *”Sarunas”*	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Anita Eglīte	4.telpa
TREŠDIENA			
Aktivitāte	**Laiks**	**Vadītājs**	**Vieta**
Vācu valoda *Gretchen*	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
Vācu valoda *Erste Schritte*	12:30 – 14:00	Brīvprātīgā Janīna Baltbārzde	4. telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Tālis Penkulis	11.telpa
Novuss	11:00 – 14:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss ”Spēlē un kusties”	10:00 – 12:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1. stāvā

Veselības vingrošana - Pilates	11:00 – 12:00 12:00 – 13:00	Judīte Vēvele	Zālē
Gleznošana ”Krāsu maģija” ***11. un 25. novembrī***	12:00 – 15:00	Brīvprātīgā Anželika Ančevska- Kurennaja	1. stāvā
Līnijdejas (*jauktā grupa*)	14:30– 16:00	Anita Kurme	Zālē
Ansamblis ”Rasas balsis”	15:00 – 16:30	Vēsma Sūniņa	11.telpa
Datorpratība *(ar priekšzināšanām*)	15:00 – 17:00	Mārtiņš Šteins	18.telpa

CETURTDIENA

Aktivitāte	Laiks	Vadītājs	Vieta
Angļu valoda “Sāksim runāt angliski”,	10:00 – 11:30	Natalia Mikheeva	4.telpa
Angļu valoda ”Anglija, Londona. Sarunas angliski”	11:30 – 13:00	Natalia Mikheeva	4.telpa
Angļu valoda *(iesācējiem)*	10:00 – 11:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	11:30 – 13:00	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Angļu valoda	13:00 – 14:30	Brīvprātīgā Gundega Meldere	11.telpa
Veselības vingrošana *(vidējas*	11:00 – 12:00	Brīvprātīgā	Zāle

intensitātes vingrojumi)		Dace Eglīte	
Mākslas terapija ***12. un 26. novembrī***	11:00 – 13:00	Brīvprātīgā Zaiga Lūciņa	9. telpā
Līnijdejas *(jaunpienācēju grupa)*	12:15– 13:45	Anita Kurme	Zālē
Vingrošana veselībai un mundrumam ar cigun elementiem ***5., 12., 19. un 26.novembrī***	14.40 – 16:00	Brīvprātīgā Andīna Miķele	9.telpa
PIEKTDIENA			
Aktivitāte	**Laiks**	**Vadītājs**	**Vieta**
Datormācība *(Pirmie soļi)*	11:00 – 13:00	Ņina Priede	18.telpa
Angļu valoda *(ar priekšzināšanām)*	12:00 – 13:00	Brīvprātīgā Ieva Rudzinska	4.telpa
Zolīte	12:00 – 14:00	Brīvprātīgais Amandus Mihalovskis	11.telpa
Novuss	11:00 – 12:00	Brīvprātīgais Visvaldis Magone	11.telpa
Teniss ”Spēlē un kusties”	10:00 – 13:00	Brīvprātīgais Jānis Skuška	1. stāvā

CITAS AKTIVITĀTES UN INFORMĀCIJA
17. novembrī no plkst. 14.00 atzīmējam Latvijas valsts proklamēšanas dienu. Sarunas par Latviju pie tējas tases un svētku koncerts “Stiprinām savu ticību Latvijas nākotnei”.
23. novembrī no plkst. 12.30 juristes Jeļenas Kovardinskas aktuālā informācija par seniorus interesējošiem jautājumiem: mantojuma tiesības, saistību izpilde, aprūpes jautājumi u.c., kā arī individuālas konsultācijas.
Darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00 ir pieejama datorklase, bibliotēka, ir arī grāmatu apmaiņas plaukts. DC telpās var spēlēt dažādas spēles (teniss, novuss, šahs, dambrete, šautriņas, galda spēles), izmantot velotrenažieri.

DIENAS CENTRA KOMANDA:		
Dienas centra vadītājs	Juris Kajaks	67221487
Klientu apkalpošanas speciāliste	Raja Ēriksone	27744417
Sociālā darbiniece	Iveta Kraule	67221487
Projekta koordinatore	Velga Šķiņķe	
Digitālā pratība	Mārtiņš Šteins	
Juriste	Jeļena Kovardinska	67221487
KONTAKTI:		

Telefons:	67221487
E-pasts:	biedriba.rasa@inbox.lv
Mājas lapa:	https://biedribarasa.lv/
Facebook lapa	https://www.facebook.com/biedriba.rigas.aktivo.senioru.alianse
Interneta vietnē**:**	https://ld.riga.lv/pasvaldibas-iestades/rigas-socialais-dienests/
DARBA LAIKS:	
Darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00	