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

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, Klostera 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. **12.00-15.00 Fitnesa trenera bezmaksas konsultācijas.** *(Konsultē Rudīte Skroderēna, pieteikties pa tālr.29192852)* **<u>Radošas nodarbības:</u>** **9.novembrī 13.00 Zīmēšana kopā ar Intu!** **23.novembrī 13.00 "Mani prieka avoti"- veidojam kolāžu kopā ar Ingu.** **Vingrošanas nodarbības ar Rudīti 9., 16., 23. un 30.novembrī:** **13.30 Veselības vingrošana.** **15.00 Vispārattīstoša vingrošana uz/ar krēsliem.** **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.**	**25.novembrī 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)* **11. un 25. novembrī 15.30 Vingrošana muguras veselībai.** **17.30 Fotokurss iesācējiem - "Fotografēšanas pamati" kopā ar Ojāru Jansonu.*** *(Pieteikties, tālr. 292443390)* **16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne),** *iepriekš pierakstoties, tālr. 29745440.* **17.00-19.00 Sociālā darbinieka konsultācijas.** *(Iepriekš pieteikties pa tālr. 26402390)* **18.00 Flamenko dejas ar Aiju.**	**26.novembrī 12.00 Izstādes apmeklējums "Pilnības rags"** **12.00 Rīgas pensionāru savienības tikšanās.** **14.00 -15.30 Krustvārdu mīklu pēcpusdiena**! Vada I.Silanža. **19.novembrī 13.30-16.00 ''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 Karol Buziewich.** **16.00- 19.00 Individuālas psihologa bezmaksas konsultācijas (konsultē Ingrīda Trups-Kalne).** *(Pieteikties, tālr. 29745440)*	**11.00 -12.00 Vecmātes Baibas Stikutes konsultācijas,** *iepriekš piesakoties, pa tālr. 29247313 (2.stāvā).* **27.novembrī 12.00 Kognitīvo spēļu nodarbība prāta treniņam!** *(Iepriekš pieteikties pa tālr.20000466)* **27.novembrī 14.00 Vingrošana relaksācijai.** **<u>Biedrības "Vigor" nodarbības:</u>** **6.novembrī 14.30-16.00 Izziņas darbnīca "Resurss".** **20.novembrī 13.00-14.00 Diskusiju klubs; 14.30-16.00 Izziņas darbnīca "Resurss".** **<u>Rokdarbu studija:</u>** **13..novembrī 12.00 Meistarklase- Kafijas galda klāšana.** **20.novembrī 12.00 – Tamborējam Ziemassvētku dekorus (sniegpārsliņas).** **20.novembrī 16.00 Biedrības "Motus Vita" nodarbība ""Cilvēka iekšējie resursi".**

“SENIORU KLUBIŅŠ”

3.NOVEMBRIS 13.00	10.NOVEMBRIS 13.00	17.NOVEMBRIS 13.00	24.NOVEMBRIS 13.00
Dzejas pēcpusdiena kopā ar dzejnieci Rasmu Urtāni.	**Viesos mākslas zinātniece Elita Ansone.**	**Latvijas valsts dibināšanas dienai veltīts pasākums - pašdarbības koncerts. Piedalās deju grupa “Magdalēnas” un ansamblis “Kerigma”** *(ar groziņiem)*	**“Dzimtu stāsti – Latvijas vēstures liecības” lektore Sandra Prikule (viesis-žurnāliste Anta Buša)**

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! *

- **Trešdienās plkst. 13.00 “Senioru skolas” nodarbības.** (“Senioru skolas” nodarbības tiek organizētas sadarbībā ar Latvijas senioru kopienu apvienību).
- **Svētdien, 15.novembrī teātra izrādes “Tikšanās blūzs” apmeklējums Nacionālajā teātrī** *(grupa pilna).*
- **Ceturtdien 26.novembrī plkst.12.00 izstādes “Pilnības rags” apmeklējums gida pavadībā, Mākslas muzeja RĪGAS BIRŽA Lielajā zālē (Doma laukumā 6). Dalības maksa senioriem 4 EUR. Lūgums dalību pieteikt pie Kopienas centra darbiniekiem!**

KĻŪSTI 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