

Dienas centrs pilngadīgām personām "Mēs"

Adrese: Rīgā, Imantas 8. līnija 1. k-3.

Sniedz psiholoģisko un sociālo atbalstu pilngadīgām personām. Nodrošina zupas virtuvi trīs reizes nedēļā, drēbju mazgāšanu divreiz nedēļā. Reizi nedēļā ir iespējams saņemt masāžas pakalpojumu, reizi mēnesī ir humānā palīdzība.

Nodarbības un interešu izglītība individuāli un grupās. Fizioterapeita un citu speciālistu konsultācijas, tostarp psihologa atbalsts.

Sadarbībā ar sociālo dienestu organizē palīdzību bezdarbniekiem, vardarbībā cietušajiem vai krīzes situācijā nonākušajiem.

Piedāvā sociāli psiholoģisko atbalstu arī centra klientu pilngadīgajiem ģimenes locekļiem.



**Stāsta centra
vadītāja
Vineta Fišere**

Kopš 2014. gada 7. oktobra esam atvērti katru darba dienu no plkst. 9.00 rītā. Rīta stundās vairāk tiek apmeklēta mūsu iekārtotā nelielā bibliotēka un periodikas lasītava, kā arī trenāžieru zāle, kur, iesākot dienu, ir iespēja vingrot gan individuāli, gan arī grupā. Dienas laikā pieejamas fizioterapeita konsultācijas. Vīri nāk uzspēlēt galda tenisu, un, ja ir interese, var doties nūjot ar centra piedāvātajām nūjošanas nūjām.

Piedāvājam lekcijas gan par Latvijas vēsturi, gan citu tautu kultūru un tradīcijām. Iecienītas

ir lekcijas par veselīgu dzīvesveidu, ekoloģiski tīru uzturu un dabas piedāvāto aptiecinu veselības un enerģijas saglabāšanai.

Var piedalīties radošās nodarbībās, kur, praktiski darbojoties, ir iespēja apgūt jaunas prasmes. Starp tiem ir rokdarbu pulciņš un kulinārijas pulciņš, var apmeklēt gleznošanas nodarbības. Uzturēt možu garu un fizisku veselību palīdz čigānu deju un flamenko nodarbības. Notiek mākslas un mūzikas terapijas nodarbības.

Domu biedru grupas regulāri pulcējas, lai muzikālajās nodarbībās atcerētos senās dziesmas un iemācītos jaunas dziesmas gan latviešu, gan krievu valodā. Aldas Vītoļiņas vadītais teātra pulciņš aprīlī centra apmeklētājus iepriecināja ar Anitas Grīnieces lugas "Liepas pie baznīcas" pirmizrādi. Iestudējums guva panākumus, un aktieri priecājās par uzaicinājumu lugu izrādīt arī citos dienas centros.

Ik mēnesī sarīkojam tikšanos ar interesantiem cilvēkiem sarunu ciklā "Dieva darbs manā dzīvē". Regulāri centrā notiek svētbriži, reizi mēnesī LELB mācītāja vadībā tiek svinēts dievkalpojums ar Svēto Vakarēdienu. Jau par tradīciju ir kļuvušas slavēšanas pēcpusdienas. Regulāri reizi nedēļā satiekas lūgšanu grupiņa.

Krievvalodīgie seniori apmeklē latviešu sarunvalodas nodarbības. Pēc viņu iniciatīvas ir uzsākts jauns lekciju cikls "Iepazīsti latvisko", kur tiek iepazītas latviskās tradīcijas, kultūra un māksla.

Dienas centra apmeklētāji paši aktīvi iesaistās dažādu nodarbību un pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Piemēram, kāds puisis reizi

mēnesī organizē kino vakarus, laulāts pāris palīdz senioriem apgūt un pilnveidot datorprasmes. Apmeklētājiem ļoti patīk brīvprātīgās darbinieces Grētas vadītās angļu valodas nodarbības.

Ik dienu centru apmeklē vairāk nekā 50 cilvēku. Sadarbojamies ar Rīgas domi, kas finansē centra pakalpojumus, ar "Ziedot.lv", Pestišanas armiju, Latvijas Koncertu apvienību, Samariešu apvienību citām organizācijām un privātpersonām. Notiek Anonīmo alkoholiķu un anonīmo spēlmaņu sanāksmes.

Day Center for Adults "Mēs"

Offer: psychological and social support of adults: soup kitchen three times a week, laundry twice a week. Massage is offered once a week, once a month - humanitarian aid. Various classes are available individually and in groups. Physiotherapist's and psychologist's, as well as consultations of other specialists. In cooperation with the social service, the center helps the unemployed, victims of violence or people in crisis. Provides socio-psychological support also to clients' adult family members. Vineta Fisere, Director of the Day Center: "During the morning hours, there are more clients at our library and reading room, as well

as the gym, where it is possible to exercise both individually and in groups. We offer lectures on both the history of Latvia and the culture and traditions of other nations. Most popular are lectures on healthy lifestyle, eco-friendly diets and phytotherapy. Every month as part of the series of conversations "God's Work in My Life" the clients are offered a meeting with an interesting guest. We have regular devotions and a monthly worship service including the Holy Communion celebrated by a pastor of the ELCL. Praise & worship afternoons have become a tradition."

Das Tageszentrum für Erwachsene "Mēs"

Akivitäten: Psychologische und soziale Unterstützung für Erwachsene, dreimal in der Woche Suppenküche, zweimal wöchentlich Wäsche. Einmal in der Woche ist es möglich, einen Massageservice in Anspruch zu nehmen. Einmal im Monat gibt es humanitäre Hilfe. Einzelunterricht und Gruppenunterricht je nach Interesse. Beratung durch einen Physiotherapeuten und andere Spezialisten, einschließlich Unterstützung durch Psychologen. Organisiert wird in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst Unterstützung für Arbeitslose, für Opfer von Gewalt oder von persönlichen Krisen. Für erwachsene Familienmitglieder und Besucher unseres Zentrums bieten wir auch sozialpsychologische Unterstützung. Die Leiterin des Zentrums Vineta Fišere sagt: "In

den Morgenstunden öffnen wir unsere kleine Bibliothek und den Lesesaal sowie das Fitnessstudio, in dem man einzeln oder in Gruppen trainieren kann. Wir bieten Vorträge über die Geschichte Lettlands sowie über die Kultur und Traditionen anderer Länder. Schulungen über eine gesunde Lebensweise, umweltfreundliche Ernährung, die Erhaltung der Natur, der Erhaltung von Gesundheit und Energie sind beliebt. Jeden Monat organisieren wir mit interessanten Gästen den Gesprächszyklus "Gottes Werk in meinem Leben". Unter Leitung des für uns verantwortlichen Pastors der ELKL feiern wir regelmäßig einmal im Monat in unserem Zentrum einen Gottesdienst mit Heiligen Abendmahl. Der Nachmittag des Lobes ist für uns zu einer Tradition geworden."



Čigānu deju nodarbība.



Māra Daldere vada deju nodarbības sēdus, ko iecienījuši cilvēki ar kustību ierobežojumiem.

Lindas Straumes vadībā iepazītas gongu skaņu vibrācijas un ietekme.



Aldas Vītoliņas vadītais teātra pulciņš.



“Dievs, Tu esi labs! Svētīgs, kas pie Tevis tveras...”
Slavēšanas vakars.

