



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.05.-31.05.2024./ APRĪLIS- IZAICINĀJUMU MĒNESIS

Kopienas centrā pieejamas sociālā darbinieka un psihoterapeita konsultācijas piesakoties pa telefonu 29244182 (Dace)

		<u>Trešdiena, 1. MAIJĀ</u> <i>Dzīve kustībā</i> <i>BRĪVDIENA</i>	<u>Ceturtdiena, 2. MAIJS</u> <i>Miera telpa</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.30-18.00 Sarunas par mīlestību ar Sarmīti 17.00-18.00 Fotopulciņš 18.00-19.30 Izstādes atklāšana/ Andas Daubures gleznas 18.00-20.00 Mākslas darbnīca jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Meditācija un apzinātības prakse	<u>Piektdiena, 3. MAIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem 12.00-16.00 Veselības istabas pakalpojums 12.00-13.00 Sarunas par veselību 17.00-20.00 Literatūras mīļotāju diena “ Iztēles lidojums” 16.00-18.00 Veģetāro vakariņu gatavošanas receptes
--	--	---	--	--

<p><u>Pirmdiena, 6. MAIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p><i>BRĪVDIENA</i></p>	<p><u>Otrdiena, 7. MAIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-12.00 Latviešu valoda angliski runājošajiem 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 PhotoVoice 18.00-20.00 Ģitārspēles pamati 18.00-20.00 Sevis prezentēšanas platforma/ <i>Treniņš ar Signi</i></p>	<p><u>Trešdiena, 8. MAIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-12.00 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija 15.00-16.30 Kopīga gatavošana</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-16.30 Iesildīšanās, kustības/ kustības/ salsas un bačatas pamati, balss vingrinājumi 18.00-20.00 Mentoru palīgu darbgrupa 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><u>Ceturtdiena, 9. MAIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Sarunas par mīlestību ar Sarmīti 17.00-19.00 Fotopulciņš 18.00-20.00 Mākslas darbnīca jauniešiem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><u>Piektdiena, 10. MAIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem 12.00-13.00 Lekcija par aktuālo literatūru/ tikšanās ar bibliotēku 13.00-16.00 Veselības istabas pakalpojums 16.00-18.00 Veģetāro vakariņu gatavošanas receptes 18.00-21.00 Latvijas un Indijas kultūras diena/tradīciju, garšu, skaņu, krāsu kaleidoskops</p>
<p><u>Pirmdiena, 13. MAIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.30 Interaktīvā angļu valoda 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i></p>	<p><u>Otrdiena, 14. MAIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-12.00 Latviešu valoda angliski runājošajiem 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles</p>	<p><u>Trešdiena, 15. MAIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-12.00 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija 15.00-16.30 Kopīga gatavošana</p>	<p><u>Ceturtdiena, 16. MAIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p>	<p><u>Piektdiena, 17. MAIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām</p>

<p>16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.30-19.00 Debates par jauniešiem svarīgām tēmām 19.00-20.30 HipHop nodarbība 19.00-21.00 Filmu vakars</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba</p> <p>19.00 Galda spēles</p>	<p>13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤Jauniešiem 16.00-18.00 PhotoVoice 18.00-19.30 Ģitārspēles pamati 18.00-20.00 Sevis prezentēšanas platforma/ Treniņš ar Signi</p>	<p>➤Jauniešiem 15.00-16.30 Iesildīšanās, kustības/ kustības/ salsas un bačatas pamati, balss vingrinājumi 18.00-20.00 Darba grupa Pagalma svētku organizēšanai 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>➤Jauniešiem 16.30-18.00 Sarunas par mīlestību ar Sarmīti 17.00-19.00 Fotopulciņš 18.00-20.00 Mākslas darbnīca jauniešiem</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 18.00-20.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem 12.00-12.45 Lekcija par aktuālo literatūru/ tikšanās ar bibliotēku 12.45-14.00 Sarunas par veselību 14.00-16.00 Veselības istabas pakalpojums 17.00-20.00 Pastaiga pie dabas 16.00-18.00 Veģetāro vakariņu gatavošanas receptes 16.00-20.00 -Sporta un piedzīvojumu diena jauniešiem</p>
<p><u>Pirmdiena, 20. MAIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤Pilngadīgajām personām</p> <p>10.00-11.00 Interaktīvā angļu valoda 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤Jauniešiem 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš</p>	<p><u>Otrdiena, 21. MAIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤Pilngadīgajām personām</p> <p>10.00-12.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤Jauniešiem 16.00-18.00 PhotoVoice</p>	<p><u>Trešdiena, 22. MAIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤Pilngadīgajām personām</p> <p>10.00.-12.00 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija 15.00-16.30 Kopīga gatavošana</p> <p>➤Jauniešiem 15.00-16.30 Iesildīšanās, kustības/ kustības/ salsas un bačatas pamati, balss vingrinājumi</p>	<p><u>Ceturtdiena, 23. MAIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤Pilngadīgajām personām</p> <p>11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-14.00 Kopīga gatavošana/ Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤Jauniešiem 16.30-18.00 Sarunas par mīlestību ar Sarmīti 17.00-19.00 Fotopulciņš</p>	<p><u>Piektdiena, 24. MAIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤Visiem kopienas dalībniekiem</p> <p>10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-15.00 Veselības istaba</p>

<p>17.30-19.00 Debates par jauniešiem svarīgām tēmām 19.00-21.00 Filmu vakars</p>	<p>18.00-19.00 Datorspēļu klubiņš 18.00-19.30 Ģitārspēles pamati 18.00-20.00 Sevis prezentēšanas platforma/ <i>Treniņš ar Signi</i></p>	<p>18.00-20.00 Darba grupa Pagalma svētku organizēšanai 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>18.00-20.00 Mākslas darbnīca jauniešiem 18.30-20.30 Kopīga sadziedāšanās ar kori “Līgo” ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>14.00-20.00 Laivu brauciens no Ķekavas līdz Lucavsalai jauniešiem 15.00-18.00 Mākslas plenērs 16.00-18.00 Veģetāro vakariņu gatavošanas receptes</p>
<p><u>Pirmdiena, 27. MAIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.30 Interaktīvā angļu valoda 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.30-19.00 Debates par jauniešiem svarīgām tēmām 19.00-20.30 HipHop nodarbība 19.00-21.00 Filmu vakars ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 Galda spēles</p>	<p><u>Otrdiena, 28. MAIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-12.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 PhotoVoice 18.00-19.30 Ģitārspēles pamati 18.00-20.00 Sevis prezentēšanas platforma/ <i>Treniņš ar Signi</i></p>	<p><u>Trešdiena, 29. MAIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-12.00 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija 15.00-16.30 Kopīga gatavošana</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-16.30 Iesildīšanās, kustības/ kustības/ salsas un bačatas pamati, balss vingrinājumi 18.00-20.00 Darba grupa Pagalma svētku organizēšanai 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><u>Ceturtdiena, 30. MAIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-14.00 Kopīga gatavošana/ Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.30-18.00 Sarunas par mīlestību ar Sarmīti 17.00-19.00 Fotopulciņš 18.00-20.00 Mākslas darbnīca jauniešiem</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><u>Piektdiena, 31. MAIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-15.00 Veselības istaba 14.00-18.00 Aktivitātes Vērmanparkā 16.00-18.00 Veģetāro vakariņu gatavošanas receptes</p>