



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga  
**AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.10.-31.10.2024./ OKTOBRIS - Dzimšanas dienas mēnesis**

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

	<p><b><u>Otrdiena, 1. OKTOBRIS</u></b>  <i>Ideju inkubators</i></p>	<p><b><u>Trešdiena, 2. OKTOBRIS</u></b>  <i>Dzīve kustībā</i></p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 3. OKTOBRIS</u></b>  <i>Miera telpa</i></p>	<p><b><u>Piektdiena, 4. OKTOBRIS</u></b>  <i>Atvērtā pasaule</i></p>
	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>            12.00-13.00 Vingrošana            13.00-16.00 Galda spēles            13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i>            14.00-15.30 Salsa, bačata            16.00-18.00 Photo Voice            18.00-21.00 Galda spēles ( novuss, šahs, dambrete, uc.)            19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>            10.00.-11.30 Kopienas sarunas            11.30-13.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem ar priekšzināšanām.            12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i>            14.00-16.00 Kunings/ Boksa &amp; Kikboksa entuziastu klubs            14.00-16.00 Gatavošana            18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa</p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>            16:00-18:00 Radošā darbnīca ar Laumiņu            17.00-19.00 Dzīvēsspēka grupa            19.00-21.00 Fotoklubs</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 Meditācija jauniešiem            16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>            17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>            09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām)            10.30-11.00 Angļu valoda (iesācējiem)            12.00-13.00 Sarunas par veselību            13.00-16.00 Veselības istaba            14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš            16.00-18.00 Gatavošanās IESVĒTĪŠANAI            18.00-20.00 Kopienas centra IESVĒTĪŠANAS svinības</p>

<p><b><u>Pirmdiena, 7. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.00-18.30 Mākslas terapijas improvizācija 19.00- 21.15 ERASMUS apmaiņas studenti/ valodu apmācības /(slēgtā grupa)</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p><b><u>Otrdiena, 8. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 13.00-16.30 Gatavošana 16.00-18.00 Photo Voice/atvērtā nodarbība sadarbībā ar Olaines 1.vidusskolu 18.00-21.00 Galda spēles ( novuss, šahs, damrete, uc.) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p><b><u>Trešdiena, 9. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 11.30-13.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem ar priekšzināšanām. 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Kunings/ Boksa &amp; Kikboksa entuziastu klubs 14.00-16.00 Gatavošana 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa</p> <p>➤ <i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Dzīvēsspēka grupa 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 10. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></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 Meditācija jauniešiem 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><b><u>Piektdiena, 11. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 10.30-11.00 Angļu valoda (iesācējiem) 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš 16.00-18.00 Gatavošana 18.00-20.00 PIEDOŠANAS diena ar Jāni</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 14. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 IT prasmes</p>	<p><b><u>Otrdiena, 15. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p>	<p><b><u>Trešdiena, 16. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 11.30-13.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem ar priekšzināšanām. 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 17. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></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><b><u>Piektdiena, 18. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 10.30-11.00 Angļu valoda (iesācējiem) 12.00-13.00 Sarunas par veselību</p>

<p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.00-18.30 Mākslas terapijas improvizācija 19.00- 21.15 ERASMUS apmaiņas studenti/ valodu apmācības /(slēgtā grupa)</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>➤ <i>Jauniešiem</i> 13.00-16.30 Gatavošana 16.00-18.00 Photo Voice 18.00-21.00 Galda spēles ( novuss, šahs, damrete, uc.) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošana 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Dzīvēsspēka grupa 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>➤ <i>Jauniešiem</i> 13.00-16.00 Dzīvnieku patversmes apmeklējums  16.00-17.00 Meditācija jauniešiem 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš 16.00-18.00 Gatavošana 18.00-20.00 Elektroinstrumentu vakars “KOPĀ ar Dzintaru”</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 21. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu rudens kopiena</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.00-18.30 Sarunu darbnīca “ Mans kopienas centrs: tagad un nākotnē”</p>	<p><b><u>Otrdiena, 22.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu rudens kopiena</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 13.00-16.30 Gatavošana 16.00-18.00 Photo Voice</p>	<p><b><u>Trešdiena, 23.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu rudens kopiena</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-12.00 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija 19.00-20.30 Play back teātris (skatītāju stāstu izspēlēšana)</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-16.30 Iesildīšanās, kustības/ kustības/ salsas un bačatas pamati 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 24.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu rudens kopiena</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.30 Lekcija par aktuālo literatūru/ tikšanās ar bibliotēku 12.30-15.30 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p>	<p><b><u>Piektdiena,25.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu rudens kopiena</p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 09.30-10.30 Angļu valoda ar priekšzināšanām 10.30-11.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem 11.00-12.30 Latviešu valoda angļiski runājošajiem ar priekšzināšanām 11.00-14.00 Gatavošanās Kopienas centra dzimšanas dienai 14.00-17.00 Kopienas Centra dzimšanas dienas svinības/ oficiālā daļa</p>

<p>19.00- 21.15 ERASMUS apmaiņas studenti/ valodu apmācības /(slēgtā grupa)</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>18.00-21.00 Galda spēles ( novuss, šahs, damrete, uc.) 18.00-21.00 Iepazīšanās ar Foruma teātri</p>	<p>➤<i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Dzīvesspēka grupa 19.00-21.30 Kartēšanas metode kā kopienu resurss</p>	<p>17.00-18.00 Kopienu centra zīmējumu izstādes atklāšana 18.00-19.30 “ Kalniem piesaistīts” /pieredzes stāsti/ tikšanās ar starptautisko kalnu līderi Kristiānu Luṣinu</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>17.00-21.00 Kopienu Centra dzimšanas dienas svinības/neformālā daļā</p>
<p><b><u>Pirmdiena,28. OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Datorspēļu klubiņš 17.00-18.30 Mākslas terapijas improvizācija 19.00- 21.15 ERASMUS apmaiņas studenti/ valodu apmācības /(slēgtā grupa)</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i></p>	<p><b><u>Otrdiena, 29.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 13.00-16.00 Galda spēles 13.00-15.00 Radošās darbnīcas</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 13.00-16.30 Gatavošana 16.00-18.00 Photo Voice 18.00-21.00 Galda spēles ( novuss, šahs, damrete, uc.) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p><b><u>Trešdiena, 30.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienu sarunas 11.30-13.00 Latviešu valoda angļiski runājošajiem ar priekšzināšanām. 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošana 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa ➤<i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Dzīvesspēka grupa 19.00-21.30 Jauniešu Helovīna ballīte 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 31.OKTOBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></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 Meditācija jauniešiem 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	

19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)				
--	--	--	--	--