



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga  
**AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.11.-30.11.2024./ NOVEMBRIS – Pārdomu mēnesis**

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

				<p><b><u>Piektdiena, 1. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤Visiem kopienas dalībniekiem  09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) ar Džeinu  10.30-11.00 Angļu valoda (iesācējiem) ar Džeinu  12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu  13.00-16.00 Veselības istaba  14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš  16.00-18.00 Gatavošana  18.00-20.00 Forum Cinema dzimšanas diena/ KINO diena</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 4. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤Pilngadīgajām personām  10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu  11.00-12.00 IT prasmes</p>	<p><b><u>Otrdiena, 5. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ Pilngadīgajām personām  12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti  13.00-16.00 Galda spēles senioriem</p>	<p><b><u>Trešdiena, 6. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤Pilngadīgajām personām  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, 7. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>Pilngadīgajām personām  11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti  12.00-13.00 TAI DZI vingrošana</p>	<p><b><u>Piektdiena, 8. NOVEMBRIS</u></b>  <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤Visiem kopienas dalībniekiem  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> 15.00-19.00 Individuālās veselības sarunas jauniešiem 17.00-18.30 Iepazīsti sevi/ radošā nodarbība 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>13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 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 18.00-20.00 Dzīvēsspēka grupa</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.30-20.00 Avotu ielas apkaimes biedrības tikšanās 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>12.00-13.00 Tikšanās ar bibliotēku/ iepazīšanās ar Noras Ikstenas daiļradi 13.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 16.00-17.00 Galda spēles</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem 18.00-20.00 Elektroinstrumentu vakars “KOPĀ ar Dzintaru”</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 PRĀTA SPĒĻU vakars</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 11. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-19.00 Individuālās veselības sarunas jauniešiem 17.00-18.30 Iepazīsti sevi/ radošā nodarbība</p>	<p><b><u>Otrdiena, 12. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu</p>	<p><b><u>Trešdiena, 13. NOVEMBRIS</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 Gatavošana 17.00- 18.00 Meditatīvā kakao/tējas ceremonija ar Rēziju 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 14. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 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</p>	<p><b><u>Piektdiena, 15. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 10.30-11.00 Angļu valoda (iesācējiem) 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš 16.00-18.00 Gatavošana</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>16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p>18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>18.00-20.00 Ģimenes diena Valsts svētku noskaņās 18.00 Brīvprātīgo darbinieku-jauniešu sadraudzības pasākums ar jauniešiem Kurmenē.</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 18. NOVEMBRIS</u></b></p> <p><i>VALSTS SVĒTKI/ BRĪVS</i></p>	<p><b><u>Otrdiena, 19. NOVEMBRIS</u></b> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)</p>	<p><b><u>Trešdiena, 20. NOVEMBRIS</u></b> <i>Dzīve kustībā</i></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 Gatavošana 15.00-19.00 Individuālās veselības sarunas jauniešiem 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 21. NOVEMBRIS</u></b> <i>Miera telpa</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 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, 22. NOVEMBRIS</u></b> <i>Atvērtā pasaule</i></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 Gatavošana 18.00-21.00 Jauniešu apartamentu atklāšanas ballīte</p>

	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>			
<p><b><u>Pirmdiena, 25. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-19.00 Individuālās veselības sarunas jauniešiem 17.00-18.30 Iepazīsti sevi/ radošā nodarbība 18.00- 20.30 Teātra vakars ar ERASMUS studentiem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p><b><u>Otrdiena, 26. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p><b><u>Trešdiena, 27. NOVEMBRIS</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 Gatavošana 18.00-20.00 Mentoru palīgu darba grupa 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 28. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 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, 29. NOVEMBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></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 Pasākums ģimenēm: Radošā darbnīca “Fotogrāfija un performance” ar Evu Vēveri</p>