



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga  
**AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.12.-31.12.2024./ DECEMBRIS – Atvērtības mēnesis**

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

<b><u>Pirmdiena, 2. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b>	<b><u>Otrdiena, 3. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b>	<b><u>Trešdiena, 4. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b>	<b><u>Ceturtdiena, 5. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b>	<b><u>Piektdiena, 6. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b>
<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>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>            19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</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>            12.00-14.00 Atvērtais seminārs LU studentiem, t.sk.            14.00-16.00 Atvērtā photovoice nodarbība            14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu            18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)</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 Izstādes “MODE” atklāšana, modes performances, fotosesijas            18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>            19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><i>Pilngadīgajām personām</i>            11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti            12.00-13.00 TAI DZI vingrošana            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</p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>            17.00-20.00 Astroloģijas vakars ar Ievu Kovaļevsku</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            18.00-20.00 PRĀTA SPĒĻU vakars</p>

	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>			
<p><b><u>Pirmdiena, 9. DECEMBRIS</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 17.00-18.00 Radošā nodarbība 18.00-20.00 Vakara veselības sarunas Kopienas jauniešu pāriem</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p><b><u>Otrdiena, 10. DECEMBRIS</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 18.10.-19.00 ZUMBA ar Kristīni 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, 11. DECEMBRIS</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 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 12. DECEMBRIS</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 18.00-20.00 ERASMUS/ projekta pasākums</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><b><u>Piektdiena, 13. DECEMBRIS</u></b> <b><i>Atvērta 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 klubiņš 14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš 16.00-18.00 Gatavošana 18.00-20.00 Foto meistarklase ar Evu Vēveri</p>

<p><b><u>Sestdiena, 14. DECEMBRIS</u></b></p> <p><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></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 Individuālas veselības sarunas jauniešiem 17.00-18.00 Radošā nodarbība 18.00-20.00 Ziemassvētku tirdziņš</p>				
<p><b><u>Pirmdiena, 16. DECEMBRIS</u></b></p> <p><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></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></p>	<p><b><u>Otrdiena, 17. DECEMBRIS</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></p>	<p><b><u>Trešdiena, 18. DECEMBRIS</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></p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 19. DECEMBRIS</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><b><u>Piektdiena, 20. DECEMBRIS</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) 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām</p>

<p>15.00-19.00 Individuālās veselības sarunas jauniešiem 17.00-18.00 Radošā nodarbība</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 18.10.-19.00 ZUMBA ar Kristīni 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) <b>hy</b></p>	<p>14.00-16.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotokluba Ziemassvētku pasākums</p>	<p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Gatavošanās kopienas Ziemassvētkiem 16.00-21.00 Kopienas Ziemassvētki</p>
<p><b><u>Piektdiena, 27. DECEMBRIS</u></b></p> <p><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 13.00-15.00 Zīmēšanas studija 13.00-16.00 Veselības istaba 16.00-18.00 Gatavošanās</p>	<p><b><u>Sestdiena, 28. DECEMBRIS</u></b></p> <p><i>Ideju inkubators</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 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>			

18.00-21.00 Jauniešu Gadu mijas disene	➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse 19.00-21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa) 19.00 Starptautiskais Gadu mijas vakars			
---	---	--	--	--