



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga  
**AKTIVITĀŠU PLĀNS 2.01.-31.01.2025./ JANVĀRIS – Pārtapšanas mēnesis**

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

			<p><b><u>Ceturtdiena, 2. JANVĀRIS</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, 3. JANVĀRIS</u></b>  <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>  10.00-11.00 Angļu valoda (ar priekšzināšanām)  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 Jaunā gada iedvesmas filmas/ filmu vakars</p>

<p><b><u>Pirmdiena, 6. JANVĀRIS</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 13.30-14.30 Angļu valoda iesācējiem ar Džeinu ➤<i>Jauniešiem</i> 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><b><u>Otrdiena, 7. JANVĀRIS</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, 8. JANVĀRIS</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> 15.00-17.00 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, 9. JANVĀRIS</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, 10. JANVĀRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.00-11.00 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām 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 Veģetārās receptes 16.00-17.00 Jaunā gada kolāža 18.00-20.00 Galda tenisa turnīrs ar balvām un uzkodām</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 13. JANVĀRIS</u></b></p> <p><b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><b><u>Otrdiena, 14. JANVĀRIS</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</p>	<p><b><u>Trešdiena, 15. JANVĀRIS</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.</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 16. JANVĀRIS</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><b><u>Piektdiena, 17. JANVĀRIS</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)</p>

<p>10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu 11.00-12.00 IT prasmes 13.30-14.30 Angļu valoda iesācējiem ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i> 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>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>12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</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>11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Muzeja apmeklējums 17.00-20.00 Pieredzes stāsti barikāžu piemiņai</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 20. JANVĀRIS</u></b></p> <p><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 13.30-14.30 Angļu valoda iesācējiem ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i></p>	<p><b><u>Otrdiena, 21. JANVĀRIS</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, 22. JANVĀRIS</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> 15.00-17.00 Gatavošana</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 23. JANVĀRIS</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><b><u>Piektdiena, 24. JANVĀRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.00-11.00 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba</p>

<p>17.00-18.00 Radošā nodarbība</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>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>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>	<p>18.00-20.00 Dzīvēsspēka grupa</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>16.00-18.00 Kreatīvā rakstīšana priekam un pašizpaušmei 18.00-20.00 PRĀTA SPĒĻU vakars</p>
<p><b><u>Pirmdiena, 27. JANVĀRIS</u></b></p> <p><b><i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤Pilngadīgajām personām 10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu 11.00-12.00 IT prasmes 13.30-14.30 Angļu valoda iesācējiem ar Džeinu ➤ Jauniešiem 17.00-18.00 Radošā nodarbība</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba</p>	<p><b><u>Otrdiena, 28. JANVĀRIS</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 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti</p> <p>➤ Jauniešiem 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><b><u>Trešdiena, 29. JANVĀRIS</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>➤Jauniešiem 15.00-17.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvēsspēka grupa</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 30. JANVĀRIS</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 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤Jauniešiem 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem 16.00-18.00 Fotoklubs jauniešiem 18.00-20.00 Opencafe diskusija par veselību jauniešiem</p> <p>➤Pilngadīgajām personām pēc darba 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><b><u>Piektdiena, 31. JANVĀRIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤Visiem kopienas dalībniekiem 10.00-11.00 Angļu valoda (ar priekšzināšanām) 11.00-12.00 Latviešu valoda krieviski runājošajiem ar priekšzināšanām 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba 16.00-18.00 Veģetārās receptes 18.00-20.00 Foto meistarklase ar Evu Vēveri</p>

19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)			
--	--	--	--	--