



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 3.02.-28.02.2025./ FEBRUĀRIS – Mīlestības mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 3. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 4. FEBRUĀRIS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 5. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 6. FEBRUĀRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 7. FEBRUĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Radošā nodarbība ar Lindu 16.00-18.00 Konsultācijas CV un motivācijas vēstules veidošanā</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> 14.00-16.00 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>Visiem</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)</p>	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 12.00-14.00 Gatavošana 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> 16.00-17.00 Meditācija ar Sarmīti jauniešiem 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.30-11.00 Internacionālās sarunas 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 Foto meistarklase ar Evu Vēveri</p>

	18.00 -20.00 Tamborēšanas nodarbības			
<p><u>Pirmdiena, 10. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Radošā nodarbība ar Lindu 16.00-18.00 Konsultācijas CV un motivācijas vēstules veidošanā 18.00-20.30 ERASMUS valodas nodarbības</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p><u>Otrdiena, 11. FEBRUĀRIS</u> <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>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)</p>	<p><u>Trešdiena, 12. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 12.00-14.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><u>Ceturtdiena, 13. FEBRUĀRIS</u> <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 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p><u>Piektdiena, 14. FEBRUĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.30-11.00 Internacionālās sarunas 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-16.00 Datorspēļu klubiņš 16.00 Pasākums “Valentīna diena bez Valentīna”</p>
<p><u>Pirmdiena, 17. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><u>Otrdiena, 18. FEBRUĀRIS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti</p>	<p><u>Trešdiena, 19. FEBRUĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas</p>	<p><u>Ceturtdiena, 20. FEBRUĀRIS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 TAI DZI vingrošana</p>	<p><u>Piektdiena, 21.FEBRUĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 09.30-10.30 Angļu valoda (ar priekšzināšanām)</p>

<p>10.00-11.00 Angļu valoda ar priekšzināšanām ar Džeinu 11.00-12.00 IT prasmes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.00 Radošā nodarbība ar Lindu</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>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>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>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 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>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 18.00-21.00 Interacionālais vakars kopā ar ERASMUS/ tradīciju apmaiņa</p>
<p><u>Piektdiena, 24. FEBRUĀRIS</u> <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> 17.00-18.00 Radošā nodarbība ar Lindu Kopienas jauniešu pāriem</p>	<p><u>Sestdiena, 25. FEBRUĀRIS</u> <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</p>	<p><u>Trešdiena, 26. FEBRUĀRIS</u> <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</p>	<p><u>Ceturtdiena, 27. FEBRUĀRIS</u> <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 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p>	<p><u>Piektdiena, 28.FEBRUĀRIS</u> <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 12.00-13.00 Sarunas par veselību 13.00-16.00 Veselības istaba</p>

<p>18.00-20.30 ERASMUS valodas nodarbības</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 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 18.00-20.00 Sajūtu gleznu darbnīca ar Antru</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse</p>	<p>15.00-18.00 Ekskursija pa Āgenskalnu par Ritvaru 18.00-20.30 PRĀTA SPĒĻU vakars</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------