



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 3.03.-31.03.2025./ MARTS – Sievišķās enerģijas mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 3. MARTS</u> <i>Dzīvēspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 4. MARTS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 5. MARTS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 6. MARTS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 7. MARTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Angļu-latviešu valoda ar priekšzināšanām ar Lingitu 11.30-12.30 Latviešu-angļu valoda (ar priekšzināšanām) ar Lingitu 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Radošā nodarbība ar Lindu 18.00-20.30 ERASMUS valodas nodarbības</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</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 14.00-16.00 Kopienas centra darbības uzraudzības sanāksme 16.00-18.00 Photovoice nodarbība ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem (novuss, šahs, damrete, uc.)</p> <p>➤ <i>Visiem</i></p>	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvēspēka grupa ar Kārli 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</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 jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 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/veģetārās receptes 18.00-20.00 Open Cafe diskusija par veselību jauniešiem 18.00-20.00 Filmu vakars/ Filmas “ Straume” baudīšana</p>

19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
<p><u>Pirmdiena, 10. MARTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Angļu-latviešu valoda ar priekšzināšanām ar Lingitu 11.30-12.30 Latviešu-angļu valoda (ar priekšzināšanām) ar Lingitu 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Atvērtās konsultācijas par iniciatīvām un brīvprātīgā darba iespējām Kopienas centrā 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. MARTS</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 15.00-17.00 Projekts “Kopienas intervence fizisko aktivitāšu veicināšanai bērnu un pusaudžu veselībai” ar Daci un Lolitu 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.MARTS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu pavasara kopiena</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Gatavošana 18.00-20.00 Sajūtu gleznu darbnīca ar Antru 18.00 -20.30 Tamborēšanas prasmju grupa ar Daci 18.00-20.00 Brīvprātīgo organizēts pasākums jauniešiem</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><u>Ceturtdiena, 13. MARTS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu pavasara kopiena</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 ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p><u>Piektdiena, 14. MARTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu pavasara kopiena</p> <p>➤<i>Visiem kopienu dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 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 18.00-20.30 Sieviešu loma dažādās kultūrās/ internacionālais vakars</p>

<p><u>Pirmdiena, 17. MARTS</u></p> <p><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Angļu-latviešu valoda ar priekšzināšanām ar Lingitu 11.30-12.30 Latviešu-angļu valoda (ar priekšzināšanām) ar Lingitu 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Radošā nodarbība ar Lindu</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p><u>Otrdiena, 18. MARTS</u></p> <p><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 17.00-19.00 Projekts “Kopienas intervence fizisko aktivitāšu veicināšanai bērnu un pusaudžu veselībai” ar Daci un Lolitu 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, 19. FEBRUĀRIS</u></p> <p><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> 14.00-16.00 Gatavošana 17.00-19.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli 17.00-19.00 Rotu darbnīca ar Lindu</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p><u>Ceturtdiena, 20. MARTS</u></p> <p><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 ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p><u>Piektdiena, 21. MARTS</u></p> <p><i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 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 17.00-20.00 Pasākums jauniešiem 18.00-20.00 Avotu Prāta spēļu vakars</p>
<p><u>Piektdiena, 24. MARTS</u></p> <p><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p>	<p><u>Sestdiena, 25. MARTS</u></p> <p><i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><u>Trešdiena, 26. MARTS</u></p> <p><i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><u>Ceturtdiena, 27. MARTS</u></p> <p><i>Miera telpa</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><u>Piektdiena, 28. MARTS</u></p> <p><i>Atvērtā pasaule</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>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)</p>	<p>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 17.00-19.00 Projekts “Kopienas interence fizisko aktivitāšu veicināšanai bērnu un pusaudžu veselībai” ar Daci un Lolitu 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>10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli 18.00 -20.30 Tamborēšanas prasmju grupa ar Daci</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs</p>	<p>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 ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana ar Džeinu 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13.00-16.00 Veselības istaba 14.00-17.00 Ekskursija senioriem 16.00-18.00 Gatavošana 18.00-20.00 Izstādes atklāšana</p>
---	--	--	---	--