



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 31.03.-30.04.2025./ APRĪLIS – Lieldienu mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 31. MARTS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 1. APRĪLIS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 2. APRĪLIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 3. APRĪLIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 4. APRĪLIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Latviešu valoda (angliki runājošiem ar priekšzināšanām) 11.30-12.30 Angļu valoda (latviski runājošiem ar priekšzināšanām) 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.30 Radošā nodarbība-zīmēšana ar Lindu ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>	➤<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 ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photovoice nodarbība ar Valteru 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem (novuss, šahs, damrete, uc.) ➤<i>Visiem</i> 18.30-21.00 Latviešu valoda ukraiņiem	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-15.00 Gatavošana 18.00-20.00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<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 ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	➤<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 17.00-19:00 Matu gumiju šūšana 18.00-20.00 Filmu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem

19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
<u>Pirmdiena, 7. APRĪLIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.30-11.30 Latviešu valoda (angliiski runājošiem ar priekšzināšanām) 11.30-12.30 Angļu valoda (latviski runājošiem ar priekšzināšanām) 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤ Jauniešiem 16.00-18.00 Atvērtās konsultācijas par iniciatīvām un brīvprātīgā darba iespējām Kopienas centrā ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	<u>Otrdiena, 8. APRĪLIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ Pilngadīgajām personām 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti ➤ Jauniešiem 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Projekts CONNECTION ar Daci un Lolitu 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem(novuss, šahs, damrete, uc.) ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 9. APRĪLIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤Jauniešiem 16.00-18.00 Kulinārijas meistarklase ar Anniju 18.00 -20.30 Tamborēšanas prasmju grupa ar Daci 18.00-20.00 Dzīvesspēka nodarbība ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 10. APRĪLIS</u> <i>Miera telpa</i> 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 ➤Jauniešiem 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 11. APRĪLIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤Visiem kopienas dalībniekiem 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana ar Džeinu 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13.00-16.00 Veselības istaba 18.00-21.00 “Mafijas vakars” ar suši jauniešiem 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem

<u>Pirmdiena, 14. APRĪLIS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Latviešu valoda (angliki runājošiem ar priekšzināšanām) 11.30-12.30 Angļu valoda (latviski runājošiem ar priekšzināšanām) 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Radošā nodarbība-pērļošana ar Lindu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	<u>Otrdiena, 15. APRĪLIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <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 ➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Projekts CONNECTION ar Daci un Lolitu 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem(novuss, šahs, damrete, uc.) ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 16. APRĪLIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Kulinārijas meistarklase ar Anniju 18.00-20.00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17:00-18:00 Valoda un identitāte/ Lingitas meistarklase 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 17. APRĪLIS</u> <i>Miera telpa</i> <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 ➤ <i>Visiem</i> 14:00-17:00 Kopienas Lieldienas ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-19:00 Vecmāšu konsultācijas 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 18. APRĪLIS</u> <i>LIELĀ PIEKTDIENA BRĪVS</i>
<u>Pirmdiena, 21. APRĪLIS</u>	<u>Otrdiena, 22. APRĪLIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 23. APRĪLIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Ceturtdiena, 24. APRĪLIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Piektdiena, 25. APRĪLIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

OTRĀS LIELDIENAS	12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Projekts CONNECTION ar Daci un Lolitu 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem(novuss, šahs, damrete, uc.) ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošana 17.00-19.00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli 18.00 -20.30 Tamborēšanas prasmju grupa ar Daci ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	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 ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.00 Jaunieši vada photovoice ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	➤ <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 16.00-18.00 Gatavošana 18.00-20.00 Avotu Prāta spēļu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem
<u>Pirmdiena, 28. APRĪLIS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.30-11.30 Latviešu valoda (angliki	<u>Otrdiena, 29. APRĪLIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.00-16.00 Galda spēles senioriem	<u>Trešdiena, 30. APRĪLIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija		

runājošiem ar priekšzināšanām) 11.30-12.30 Angļu valoda (latviski runājošiem ar priekšzināšanām) 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i> 18.00-19.30 Meistarklase ar ķīniešu mākslinieci Mary Zhang “ Draudzības māksla” ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa)	13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Projekts CONNECTION ar Daci un Lolitu 18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem(novuss, šahs, damrete, uc.) ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	➤ <i>Visiem</i> 15:00-18:00 Baltā galdauta svētki ➤ <i>Jauniešiem</i> 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs		
---	---	---	--	--