

Kopienas centra “ **Resiliences Avots”** Avotu iela 31, k.1, Rīga

**AKTIVITĀŠU PLĀNS 6.05.-30.05.2025./ MAIJS – Ziedēšanas mēnesis**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Otrdiena, 6. MAIJS*****Ideju inkubators****⮚ Pilngadīgajām personām*11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti12.00-13.00 Mēģinājums ar Sarmīti13.00-16.00 Galda spēles senioriem13.00-15.00 “ Finanšu pratība”/Kā efektīgāk pārvaldīt savu budžetu*⮚ Jauniešiem*14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu16.00-18.00 Photovoice nodarbība ar Valteru18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem ( novuss, šahs, damrete, uc.)*⮚Visiem*18.30-21.00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa  | **Trešdiena, 7. MAIJS*****Ideju inkubators****⮚ Pilngadīgajām personām*10.00.-11.30 Kopienas sarunas12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu*⮚Jauniešiem*14.00-15.00 Gatavošana18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli18.00-20.00 Tamborēšanas darbnīca ar Daci*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*18:00-20:00 Valoda un identitāte/ tikšanās ar valodu pasniedzēju Lingitu19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 8. MAIJS*****Dzīve kustībā****⮚Pilngadīgajām personām*11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti12.00-13.00 TAI DZI vingrošana13.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes16.00-17.00 Galda spēles*⮚Jauniešiem*16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti17:00-18:00 Tikšanās ar jauniešu organizāciju “ Klubs Māja”18:00-20:00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā*⮚ Visiem kopienas* dalībniekiem17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti | **Piektdiena, 9. MAIJS*****Atvērtā pasaule****⮚Visiem kopienas dalībniekiem*11.00-12.00 Kopienas sarunas12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu13.00-16.00 Veselības istaba14.00-16.00 Māmiņdienas radošā darbnīca ar Santu16:00-18:00 Gatavošanās izstādes atklāšanai18:00-20:00 Veras izstādes atklāšana18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) | **Sestdiena, 10. MAIJS*****Atvērtā pasaule****⮚Visiem kopienas dalībniekiem*11.00-13.00 Kopīgās brokastis kopienas sarunās13.00-15.00 Rotu darbnīca15.00-17.00 Gatavošana/ Cepam beļģu vafeles18.00-20.00 Filmu vakars |
| **Pirmdiena, 12. MAIJS*****Dzīvesspēks saskarsmē****⮚Pilngadīgajām personām*10.30-11.30 Latviešu valoda ( angliski 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 Konsultācija par brīvprātīgo darbu, iniciatīvu realizēšanu18:00-20:00 ERASMUS valodu nodarbība*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa) | **Otrdiena, 13. MAIJS*****Ideju inkubators****⮚ Pilngadīgajām personām*12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti13.00-16.00 Galda spēles senioriem*⮚ Jauniešiem*14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Daci un Zani18.00-19:30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā) | **Trešdiena, 14. MAIJS*****Dzīve kustībā****⮚Pilngadīgajām personām*10.00.-11.30 Kopienas sarunas12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu*⮚Jauniešiem*18.00-20.00 Dzīvesspēka nodarbība/ OpenCafe ar ISSP*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 15. MAIJS*****Miera telpa****Pilngadīgajām personām*11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti12.00-13.00 TAI DZI vingrošana12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes15.00-16.00 Galda spēles*⮚Jauniešiem*16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti | **Piektdiena, 16. MAIJS*****Atvērtā pasaule****⮚Visiem kopienas dalībniekiem*11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana ar Džeinu12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu13.00-16.00 Veselības istaba14:00-16:00 Ekskursija uz Nacionālo bibliotēku14.00-21.00 Izbraukuma darbnīca CONECTION projekta jauniešiem18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)18:00- 20:30 Gatavojam kopā - Lazanja  |
| **Pirmdiena, 19. MAIJS*****Dzīvesspēks saskarsmē****⮚Pilngadīgajām personām*10.30-11.30 Latviešu valoda ( angliski 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 Radošā nodarbība-zīmējam modeli*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa) | **Otrdiena, 20. MAIJS*****Ideju inkubators****⮚ Pilngadīgajām personām*12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti13.00-16.00 Galda spēles senioriem13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti*⮚ Jauniešiem*14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru17.00-18.00 Keramikas projekts ar Daci un Zani18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā) | **Trešdiena, 21. MAIJS*****Dzīve kustībā****⮚Pilngadīgajām personām*10.00.-11.30 Kopienas sarunas12.00-15.00 Zīmēšanas studija*⮚Jauniešiem*14:00-16:00 Gatavošana18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli18:00-20:00 Tamborēšanas darbnīca ar Daci*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*meistarklase19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 22. MAIJS*****Miera telpa****Pilngadīgajām personām*11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti12.00-13.00 TAI DZI vingrošana12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes15.00-16.00 Galda spēles*⮚Jauniešiem*16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti | **Piektdiena, 23. MAIJS*****Atvērtā pasaule****⮚Visiem kopienas dalībniekiem*11.00-12.00 Kopienas centra sarunas12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu13.00-16.00 Veselības istaba15:00-17:00 Kopīga gatavošana18:00-20:00 Avotu prāta spēles18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) |
| **Pirmdiena, 26. MAIJS*****Dzīvesspēks saskarsmē****⮚Pilngadīgajām personām*10.30-11.30 Latviešu valoda ( angliski runājošiem ar priekšzināšanām)11.30-12.30 Angļu valoda ( latviski runājošiem ar priekšzināšanām)12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu*⮚ Jauniešiem*16.00-17.00 Radošā nodarbība-pērļošana ar Lindu*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*19.00 -21.00 Mentālās veselības pašpalīdzības grupa (slēgta grupa) | **Otrdiena, 27. MAIJS*****Ideju inkubators****⮚ Pilngadīgajām personām*12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti13.00-16.00 Galda spēles senioriem13.00-15.00 Radošās darbnīcas ar Sarmīti*⮚ Jauniešiem*14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru17.00-18.00 Keramikas projekts ar Daci un Zani18.00-21.00 Galda spēles jauniešiem( novuss, šahs, damrete, uc.)*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā) | **Trešdiena, 28. MAIJS*****Dzīve kustībā****⮚Pilngadīgajām personām*10.00.-11.30 Kopienas sarunas12.00-15.00 Zīmēšanas studija*⮚Jauniešiem*14.00-16.00 Gatavošana 17.00-19.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 29. MAIJS*****Miera telpa****Pilngadīgajām personām*11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti12.00-13.00 TAI DZI vingrošana12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes15.00-16.00 Galda spēles*⮚Jauniešiem*16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā*⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti | **Piektdiena, 30. MAIJS*****Atvērtā pasaule****⮚Visiem kopienas dalībniekiem*11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana ar Džeinu12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu13.00-16.00 Veselības istaba15.00-17.00 Gatavošana17.00-20.00 Pasākums jauniešiem18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) |