

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 Sarmīti  12.00-13.00 Mēģinājums ar Sarmīti  13.00-16.00 Galda spēles senioriem  13.00-15.00 “ Finanšu pratība”/Kā efektīgāk pārvaldīt savu budžetu  *⮚ Jauniešiem*  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.)  *⮚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 sarunas  12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu  *⮚Jauniešiem*  14.00-15.00 Gatavošana  18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli  18.00-20.00 Tamborēšanas darbnīca ar Daci  *⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*  18:00-20:00 Valoda un identitāte/ tikšanās ar valodu pasniedzēju Lingitu  19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 8. MAIJS**  ***Dzīve kustībā***  *⮚Pilngadīgajām personām*  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  *⮚Jauniešiem*  16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti  17:00-18:00 Tikšanās ar jauniešu organizāciju “ Klubs Māja”  18:00-20:00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem  18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā  *⮚ Visiem kopienas* dalībniekiem  17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti | **Piektdiena, 9. MAIJS**  ***Atvērtā pasaule***  *⮚Visiem kopienas dalībniekiem*  11.00-12.00 Kopienas sarunas  12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu  13.00-16.00 Veselības istaba  14.00-16.00 Māmiņdienas radošā darbnīca ar Santu  16:00-18:00 Gatavošanās izstādes atklāšanai  18:00-20:00 Veras izstādes atklāšana  18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) | **Sestdiena, 10. MAIJS**  ***Atvērtā pasaule***  *⮚Visiem kopienas dalībniekiem*  11.00-13.00 Kopīgās brokastis kopienas sarunās  13.00-15.00 Rotu darbnīca  15.00-17.00 Gatavošana/ Cepam beļģu vafeles  18.00-20.00 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 realizēšanu  18:00-20:00 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 Sarmīti  13.00-16.00 Galda spēles senioriem  *⮚ Jauniešiem*  14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu  16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru  17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Daci un Zani  18.00-19:30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem  18.00-21.00 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 sarunas  12.00-15.00 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 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  18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem  18.30-20.30 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 Džeinu  12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu  13.00-16.00 Veselības istaba  14:00-16:00 Ekskursija uz Nacionālo bibliotēku  14.00-21.00 Izbraukuma darbnīca CONECTION projekta jauniešiem  18:00-20:00 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 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 Keramikas projekts ar Daci un Zani  18.00-21.00 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 sarunas  12.00-15.00 Zīmēšanas studija  *⮚Jauniešiem*  14:00-16:00 Gatavošana  18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli  18:00-20:00 Tamborēšanas darbnīca ar Daci  *⮚Pilngadīgajām personām pēc darba*  meistarklase  19.00-21.00 Fotoklubs | **Ceturtdiena, 22. MAIJS**  ***Miera telpa***  *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  18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem  18.30-20.30 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 sarunas  12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu  13.00-16.00 Veselības istaba  15:00-17:00 Kopīga gatavošana  18:00-20:00 Avotu prāta spēles  18:00-20:00 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 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 Keramikas projekts ar Daci un Zani  18.00-21.00 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 sarunas  12.00-15.00 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 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  18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem  18.30-20.30 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 Džeinu  12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu  13.00-16.00 Veselības istaba  15.00-17.00 Gatavošana  17.00-20.00 Pasākums jauniešiem  18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) |