



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 2.06.-30.06.2025./ JŪNIJS – LĪGOŠANAS mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 2. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 3. JŪNIJS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 4. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 5. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 6. JŪNIJS</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> 16.00-18.00 Konsultācija par brīvprātīgo darbu, iniciatīvu realizēšanu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 13.30-14.00 “ Avotu “ bibliotēka/ Prezentācija par Džemmu Skulmi 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-16.30 “Dabas stihiju spēka punkti manī” /nodarbība ar Sarmīti 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Daci un Zani	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 15.00-17.00 Radošā nodarbība bērniem 16.30-18.00 Atvērtā improvizācijas nodarbība ar Džeinu ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 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 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem/ Daira dzimšanas dienas ballīte 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	➤<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 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 18.00-20.00 Karaoke vakars

	18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
<u>Pirmdiena, 9. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤Pilngadīgajām personām 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 ➤Jauniešiem 16.00-17.30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	<u>Otrdiena, 10. JŪNIJS</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 Gatavošanās Pagalma svētkiem 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu ➤Jauniešiem 15.00-16.30 “Dabas stihiju spēka punkti manī” /nodarbība ar Sarmīti 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts ar Daci un Zani ➤Pilngadīgajām personām pēc darba	<u>Trešdiena, 11. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ➤Jauniešiem 14.00-16.00 Gatavošana 15.00-17.00 Radošā nodarbība bērniem 15.00-17.00 Grafiti sienas zīmējumu prezentācijas pasākums/ Dari 14 grupas Opencafe 18.00-20.00 Dzīvesspēka grupa ar Kārli 18.00-19.30 Veras izstādes atvadu ballīte ➤Pilngadīgajām personām pēc darba meistarklase	<u>Ceturtdiena, 12. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i> Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Gatavošanās Pagalma svētkiem ➤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	<u>Piektdiena, 13. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤Visiem kopienas dalībniekiem 11.00-12.00 Kopienas centra sarunas 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13.00-16.00 Ekskursija uz Viesturdārzu ar audiogidu 15.00-17:00 Kopīga gatavošana 18.00-20:00 Avotu prāta spēles 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)

	18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	19.00-21.00 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 16. JŪNIJS</u> <i>Dzīvēsspēks 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 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	<u>Otrdiena, 17. JŪNIJS</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 Gatavošanās Pagalma svētkiem 14.00-15.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu ➤ Jauniešiem 15.00-16.30 “Dabas stihiju spēka punkti manī” /nodarbība ar Sarmīti 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts ar Daci un Zani ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 18. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ➤Jauniešiem 14.00-16.00 Gatavošana 15.00-17.00 Radošā nodarbība bērniem 15.00-18.30 Brīvbody/ mantu maiņas pasākums 17.00-19.00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 19. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i> Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-14.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 14.00-16.00 Gatavošanās Pagalma svētkiem 15.00-16.00 Galda spēles ➤Jauniešiem 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem 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, 20. JŪNIJS</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 15.00-18.00 PAGALMA SVETKI/ JĀŅU ielīgošana 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)

<u>Pirmdiena, 23. JŪNIJS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 24. JŪNIJS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 25. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 26. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 27. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
<u>BRĪVS</u>	<u>BRĪVS</u>	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Gatavošana 15.00-17.00 Radošā nodarbība bērniem 17.00-19.00 Dzīvēspēka 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 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem 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	➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana ar Džeinu 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 14.00-20.00 Izbraukuma pasākums jauniešiem 15:00-17:00 Kopīga gatavošana 18:00-20:00 Pieredzes stāstu vakars/ dzejas vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)