



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.07.-31.07.2025./ JŪLIJS – DZIESMU SVĒTKU mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 30. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 1. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 2. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 3. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 4. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤<i>Jauniešiem</i> 16:00-18:00 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu/rotu darbnīca 16:00-18:00 Konsultācijas par brīvprātīgo darbu un ideju realizācijas iespējām 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Radošā nodarbība ar Santu 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 18.00-19:30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)	➤<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 12:00-14:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 15:30-17.00 Jauniešu ideju inkubators ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Radošā pašizpaušme mākslās 17.00-18.00 Juaniešu atbalsta sarunas 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem	➤<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 Radošā nodarbība ar Lindu 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 18.00-20.00 Avotu prāta spēles

	19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā) 20.00-21.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu			
<u>Pirmdiena, 7. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 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, 1. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ Pilngadīgajām personām 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ Jauniešiem 14.00-16.00 Radošā pašizpausme mākslās 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 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) 20.00-21.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu	<u>Trešdiena, 9. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤Jauniešiem un bērniem 14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 12:00-16:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 10. JŪLIJS</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 14.00-16.00 Radošā pašizpausme mākslās 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem 7.00-18.00 Juaniešu atbalsta sarunas ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 11. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤Visiem kopienas dalībniekiem 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 14.00-16.00 Mākslas plenērs 16:00-18:00 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Filmu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 14. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 15. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ Pilngadīgajām personām	<u>Trešdiena, 16. JŪLJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām	<u>Ceturtdiena, 17. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> Pilngadīgajām personām	<u>Piektdiena, 18. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Radošā pašizpausme mākslās 13.00-19.00 Izbraukuma pasākums brīvprātīgajiem. 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā) 20.00-21.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu	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 12:00-14:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 15:30-17.00 Jauniešu ideju inkubators ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Gatavošanās Pagalma svētkiem ➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-16.00 Radošā pašizpausme mākslās 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem 7.00-18.00 Jauniešu atbalsta sarunas ➤<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 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 16:00-18:00 Radošā nodarbība bērniem 17:00-20:00 Kopienas spēļu vakars (Xbox, mafija u.c.) 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 21. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu kopiena ➤<i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Otrdiena, 22. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu kopiena ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana	<u>Trešdiena, 23. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu kopiena ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas	<u>Ceturtdiena, 24. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu kopiena ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 25. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 Bērnu kopiena ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>

11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 18.00-19:30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā) 20.00-21.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu	12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 12:00-16:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Gatavošanās Pagalma svētkiem ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem 7.00-18.00 Jauniešu atbalsta sarunas ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 16:00-18:00 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Dzejas vakars/ dzīvēsspēka pieredzes stāsti 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena,28. JŪLIJS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu ➤ <i>Jauniešiem</i>	<u>Otrdiena, 29. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani	<u>Trešdiena, 30. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <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 12:00-16:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem	<u>Ceturtdiena, 31. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Gatavošanās Pagalma svētkiem ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti	

16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	18.00-19:30 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā) 20.00-21.30 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu	16:00-17:301Jauniešu ideju inkubators ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	18.00-20.00 Vakariņu gatavošanas tusiņš jauniešiem 7.00-18.00 Jauniešu atbalsta sarunas ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	
---	--	---	--	--