



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.08.-31.08.2025./ AUGUSTS – SPORTISKAIS mēnesis

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

				<u>Piektdiena, 1.AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤Visiem kopienas dalībniekiem 11.00-12.00 Kopienas sarunas 12.00-16.00 C un B hepatīta diena/ bezmaksas analīzu nodošana 16:00-18:00 Radošā nodarbība bērniem un jauniešiem 18:00-20:00 Kopīgas vakariņas-gatavojam lazanju 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
--	--	--	--	--

<u>Pirmdiena, 4. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks 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> 16.00-17.30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	<u>Otrdiena, 5. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-14.30 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-19.00 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 18.00-19.30 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 6. AUGUSTS</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 15.30-17.00 Jauniešu ideju inkubators 14.00-18.00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 7. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 8. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13.00-17.00 S 16.00-18:00 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 “Afterparty “ Sporta dienai 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 11. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Otrdiena, 12. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana	<u>Trešdiena, 13. AUGUSTS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas	<u>Ceturtdiena, 14. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 15. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <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 13.00-14.30 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 17.00-19:30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-19:00 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 18:00-19:30 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 18:00-20:00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu 18:00-20:00 Nāc mācīties mūziku!/ ģitārspēles mācīšanās ar Vēsmu 19:00 Jauniešu izbraukums ar nakšņošanu ➤ <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 13:00-16:00 Veselības istaba 16:00-18:00 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Muzikālais vakars ar Vēsmas grupu “ Brīvais mikrofons” 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 18. AUGUSTS</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	<u>Otrdiena, 19. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-14.30 Radošā nodarbība ar Sarmīti	<u>Trešdiena, 20. AUGUSTS</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>	<u>Ceturtdiena, 21. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 22. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 16:00-20:00 Brīvode

➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18:00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 17.00-19:30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-19:00 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	14.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 18:00-20:00 Dzīvēsspēka grupa ar Kārli ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena,25. AUGUSTS</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> 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu	<u>Otrdiena, 26. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-14.30 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani	<u>Trešdiena, 27. AUGUSTS</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 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16:00-17:30 Jauniešu ideju inkubators	<u>Ceturtdiena, 28. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu 18:30-21:00 Vasaras pārdzīvojumu un piedzīvojumu tusiņš/ mega stāsti un dīse	<u>Piektdiena, 29. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 18:00-20:00 Filma vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)

18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem	17.00-19:30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ar vakariņu baudīšanas tusiņu <i>➤Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-19:00 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<i>➤Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-19:00 Izstādes atklāšana 19.00-21.00 Fotoklubs		
---	---	--	--	--