



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.09.-30.09.2025./ SEPTEMBRIS– INOVĀCIJU mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 1. SEPTEMBRIS</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 1.spetembra atzīmēšana jauniešiem, galda sarunas un spēles , čilouts	<u>Otrdiena, 2. SEPTEMBRIS</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 ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-19:00 Salsa un bačata ar Daini un Maksimu	<u>Trešdiena, 3. SEPTEMBRIS</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, 4. SEPTEMBRIS</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 ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 5. SEPTEMBRIS</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 “Filmu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
--	--	---	--	--

	18:00-19:30 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
<u>Pirmdiena, 8. SEPTEMBRIS</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 ERASMUS jauniešu tikšanās 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 9. SEPTEMBRIS</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. 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ➤ <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, 10. SEPTEMBRIS</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 15.30-17.00 Jauniešu ideju inkubators ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 11. SEPTEMBRIS</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 ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 12. SEPTEMBRIS</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 13:00-16:00 Veselības istaba 15:00-18:00 Pastaiga/pārgājiens ar Ritvaru 16:00-17:30 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Avotu Prāta spēles
<u>Pirmdiena, 15. SEPTEMBRIS</u>	<u>Otrdiena, 16. SEPTEMBRIS</u>	<u>Trešdiena, 17. SEPTEMBRIS</u>	<u>Ceturtdiena, 18. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 19. SEPTEMBRIS</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 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<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 . ➤<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>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 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca 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 ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<i>Atvērtā pasaule</i> ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13:00-16:00 Ekskursija uz muzeju ar Džeinu 16:00-20:00 Brīvbody 16:00-17:30 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena,22. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Otrdiena, 23. SEPTEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana	<u>Trešdiena, 24. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas	<u>Ceturtdiena, 25. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes	<u>Piektdiena, 26. SEPTEMBRĪ</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 Opencafe diskusija ar vecmātēm jauniešiem 18:00-20:00 Galda spēles 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	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. ➤ <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)	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 Jauniešu pasākums ar tako un karaoke ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 17.00-19.30 Laikmetīgo deju projekts jauniešiem ➤ <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 16:00-17:30 Radošā nodarbība bērniem 18:00-20:00 Pieredzes stātu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena,29. SEPTEMBRIS</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>	<u>Otrdiena, 30. SEPTEMBRIS</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>			

16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18:00-20:00 Galda spēles 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	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. <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)			
--	--	--	--	--