



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.10.-31.10.2025./ OKTOBRIS– JUBILEJAS mēnesis

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

		<u>Trešdiena, 1. OKTOBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 2. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 3. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
		➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 11.30-13.00 Poētisks brančs radoša gaisotnē senioriem (dzejas lasījumi, mūzika) 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 15.00-16.00 Gatavošanas nodarbība 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem ar Zani 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 17:00-19:00 Spēļu vakars (galda teniss un BINGO) 18:00-21.00 Pasākums jauniešiem (peinbols vai lāzertags) 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)

<u>Pirmdiena, 6. OKTOBRIS</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 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 7. OKTOBRIS</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, 8. OKTOBRIS</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 16.30-18.00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 18.00-20.00 Indijas kultūras vakars ar ERASMUS jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 9. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Meditācija jauniešiem ar Sarmīti 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem ar Zani 18.00-19.30 Izstādes atklāšana 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	<u>Piektdiena, 10. OKTOBRIS</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 16.00-17.30 Radošā nodarbība bērniem 18.00-20.00 Avotu Prāta spēles
<u>Pirmdiena, 13. OKTOBRIS</u>	<u>Otrdiena, 14. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 15. OKTOBRIS</u>	<u>Ceturtdiena, 16. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 17. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

<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>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 15:30-17:00 Jauniešu ideju inkubators ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤<i>Jauniešiem</i> 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem ar Zani 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13:00-16:00 Pārgājiens ar Ritvaru 18:00-20:00 Filmu vakars 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 20. OKTOBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas	<u>Otrdiena, 21. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem	<u>Trešdiena, 22. OKTOBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas	<u>Ceturtdiena, 23. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes	<u>Piektdiena, 24. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana

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 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	13.00-14.30 Radošā nodarbība ➤ <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 ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	➤ <i>Jauniešiem</i> 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem ar Zani, mafijas spēle 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 16:00-17:30 Radošā nodarbība bērniem 15:00-19:30 Brīvbody 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
<u>Pirmdiena, 27. OKTOBRIS</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, 28. OKTOBRIS</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/ 18:00-20:00 Gatavošanās Centra jubilejas svinībām ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru	<u>Trešdiena, 29. OKTOBRIS</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	<u>Ceturtdiena, 30. OKTOBRIS</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 18.00-19.30 Vakariņu gatavošanas tustiņš jauniešiem ar Zani, gtatasvošdānās Centra jubilerjas svinībām	<u>Piektdiena, 31. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 10.00-12.30 Gatavošanās Centra jubilejas svinībām 13.00-15.30 Kopienas centra jubilejas pasākums 16.00-18.00 Radošās darbnīcas 18.00-20.00 Mūzikas vakars

16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18:00-20:00 Galda spēles 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	16.00-17.00 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)	14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 18:00-20:00 Gatavošanās Centra jubilejas svinībām ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs	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	
--	---	---	--	--