



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 3.11.-28.11.2025./ NOVEMBRIS– JAUNU SĀKUMU mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 3. NOVEMBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 4. NOVEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 5. NOVEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 6. NOVEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 7. NOVEMBRIS</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 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 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>	➤ <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 15:00-16:30 Filca darbnīca jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs ➤ <i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu	<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> 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>	➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Sarunas par veselību ar Maijiņu 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 15:00-17:30 Radošā nodarbība 18:00-20:00 Filmu vakars

	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)		17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	
<u>Pirmdiena, 10. NOVEMBRIS</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 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 18.00-19.30 Move to Heal projekts jauniešiem/ apzinātība, kustība un ķermeņa izzināšana sevis un sava ķermeņa pieņemšanai. 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 11. NOVEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 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>	<u>Trešdiena, 12. NOVEMBRIS</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 15:00-16:30 Filca darbnīca jauniešiem 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs ➤ <i>Visiem</i>	<u>Ceturtdiena, 13. NOVEMBRIS</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> 18.00-19.30 Gatavošana/ veselīgas receptes/ Vakariņu gatavošanas tusiņš 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	<u>Piektdiena, 14. NOVEMBRIS</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 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13:00-16:00 Došanās uz muzeju ar Džeinu 18:00-20:00 AVOTU PRĀTA SPĒLES

	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)	18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu		
<u>Pirmdiena, 17. NOVEMBRIS</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> 18.00-19.30 Move to Heal projekts jauniešiem/ apzinātība, kustība un ķermeņa izzināšana sevis un sava ķermeņa pieņemšanai. 18:00-20:00 Valsts svētku ieskaņas pasākums	<u>Otrdiena, 18. NOVEMBRIS</u> <i>BRĪVS</i>	<u>Trešdiena, 19. NOVEMBRIS</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 pē1pieraksta 15:00-16:30 Filca darbnīca jauniešiem 16:30-18:00 Kopienas teātra darbnīca ar Džeinu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) <i>➤Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs <i>➤ Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu	<u>Ceturtdiena, 20. NOVEMBRIS</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> 18.00-19.30 Gatavošana/ veselīgas receptes/ Vakariņu gatavošanas tusiņš 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	<u>Piektdiena, 21. NOVEMBRIS</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 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 16:00-17:30 Radošā nodarbība 18:00-20:00 Pieredzes stātu vakars/ <i>Dzīvesstāsti, kas aizrauj</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)

<u>Pirmdiena, 24. NOVEMBRIS</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 18.00-19.30 Move to Heal projekts jauniešiem/ apzinātība, kustība un ķermeņa izzināšana sevis un sava ķermeņa pieņemšanai. 18.00-20.00 Galda spēles 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa 19.00-21.00 ERASMUS valodas nodarbība	<u>Otrdiena, 25. NOVEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar sarmīti 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 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)	<u>Trešdiena, 26. NOVEMBRIS</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 15:00-16:30 Filca darbnīca jauniešiem 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 19.00-21.00 Fotoklubs ➤ <i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu	<u>Ceturtdiena, 27. NOVEMBRIS</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, 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 28. NOVEMBRIS</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 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 15:30-19:00 Brīvode 18:00-20:00 Pasākums jauniešiem 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)
---	--	---	---	---

--	--	--	--	--