



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 5.01.-30. 01.2026./JANVĀRIS– SĀKUMA mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 5.</u> <u>JANVĀRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 6.</u> <u>JANVĀRIS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 7.</u> <u>JANVĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 8.</u> <u>JANVĀRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 9.</u> <u>JANVĀRIS</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 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 14.00-16.00 Galda spēles senioriem 13.00-14.30 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu” ar Sarmīti	➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤ <i>Jauniešiem un visiem</i> 16.30-18.00 Jaungada kolāža 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 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> 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 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 18:00-20:00 Avotu prāta spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons	

	➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem. 17.00-18.30 Vakara brīvās sarunas ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:30-19:30 Zumbas nodarbības 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, 12. JANVĀRIS</u> <i>Dzīvēspēks 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> 14.00-15.00 Mandalu krāsošana ar Jolantu	<u>Otrdiena, 13. JANVĀRIS</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 13.30-14.30 Tikšanās ar <u>Avotu bibliotēku/ Astrīdai Kairišai 75</u>	<u>Trešdiena, 14. JANVĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14.00-15.00 Grāmatu lasītāju klubiņš ar Jolantu ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i>	<u>Ceturtdiena, 15. JANVĀRIS</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>	<u>Piektdiena, 16. JANVĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13:00-16:00 Ekskursija 18:00-20:00 Kino vakars	<u>Sestdiena 17. JANVĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 WimHofa elpošanas treniņš 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13.00-15.00 Interaktīvas galda spēles 15:00-17:00 Gatavošanas nodarbība/

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>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 17.00-18.00 Saskarsmes grupa jauniešiem 18.00-19:30 Zanes jubilejas ballīte ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:30-19:00 Zumbas nodarbības 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 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs	16.00-19.30 Ziemas prieki/ Izbraukums jauniešiem uz kalniņiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	➤ <i>Jauniešiem</i> 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons	pēdējo piparkūku un pīrādziņu izcepšana 17:00-18:30 Biodejas 18.00-21.00 Pasākums jauniešiem
<u>Pirmdiena, 19. JANVĀRIS</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, 20. JANVĀRIS</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	<u>Trešdiena, 21. JANVĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14.00-15.00 Grāmatu lasītāju klubiņš ar Jolantu	<u>Ceturtdiena, 22. JANVĀRIS</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	<u>Piektdiena, 23. JANVĀRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu	

14.00-15.00 Mandalu krāsošana ar Jolantu 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>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu-Asinsrites sistēm, asinspiediens, tā izmaiņu cēloņi no garīguma pozīcijas” ar Sarmīti ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 18.00-19:30 Saskarsmes sarunas ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:40-19:00 Zumbas nodarbības 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 16.30-18.00 Kopienas teātris ar Džeinu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤<i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-21.00 Fotoklubs	➤<i>Jauniešiem</i> 18.00-19.30 Gatavošana/ veselīgas receptes/ 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	12:00-19:00 Brīvbole	
<u>Pirmdiena,26. JANVĀRIS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Otrdiena, 27. JANVĀRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 28. JANVĀRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Ceturtdiena, 29. JANVĀRIS</u> <i>Miera telpa</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Piektdiena, 30. JANVĀRIS</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> 14.00-15.00 Mandalu krāsošana ar Jolantu 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	11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu-Veselība un slimība” ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Keramikas projekts jauniešiem ar Zani 18.00-19:30 Saskarsmes sarunas ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:30-19:30 Zumbas nodarbības 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14.00-15.00 Grāmatu lasītāju klubiņš ar Jolantu ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 16.30-18.00 Kopienas teātris ar Džeinu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-21.00 Fotoklubs	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 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	11.00-12.00 Kreatīvā rakstīšana 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles 18.00-20:00 Kristīgās grupas/Vēsmas un draugu koncerts.	
---	--	--	---	--	--