



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 2.03.-31. 03.2026./MARTS– SIEVIŠKĀS ENERĢIJAS mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 2. MARTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 3. MARTS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 4. MARTS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 5. MARTS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 6. MARTS</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 jauniešiem 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18:00 Pirmā palīdzība ar Keriju ➤<i>Visiem</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 ➤<i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu” ar Sarmīti ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤<i>Jauniešiem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Radošā nodarbība ar Jolantu 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤<i>Visiem</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> 17.00-19.30 Pasākums jauniešiem ar Olafu 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 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13:00-16:00 Ekskursija ar Džeinu 18:00-19:30 Karaoke vakars ar Džeinu ➤<i>Jauniešiem</i> 17:00-18:30 00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons

19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa (slēgtā grupa)	19.00-20.30 Saskarsmes sarunas Mafijas gaisotnē ➤Pilngadīgajām personām pēc darba 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu 19.00-21.00 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 9. MARTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ➤ Jauniešiem 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18:00-20.00 Pirmā palīdzība ar Keriju 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa ➤ Visiem	<u>Otrdiena, 10. MARTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Tai dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤Visiem 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu ar Sarmīti ➤Jauniešiem 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu	<u>Trešdiena, 11. MARTS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤Pilngadīgajām personām 10.00.-11.30 Rīta sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤Jauniešiem un bērniem 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Radošā nodarbība 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤Visiem 17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš	<u>Ceturtdiena, 12. MARTS</u> <i>Miera telpa</i> Pilngadīgajām personām 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-13.00 Tai dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤Jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā 16.00-18.00 Galda spēles jauniešiem 18.00-19.00 Pašizziņas nodarbības ar koučeri Anniju Piterāni 19.00-21.00 Mafijas vakars ar Olafu	<u>Piektdiena, 13. MARTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤Visiem kopienas dalībniekiem 12.00-13.00 Latviešu valodas klubīnš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 12.00-13.00 Veselības sarunas seniorēm 13.00-16.00 Veselības istaba 18:00-20:00 Avotu prāta spēles ➤ Jauniešiem 16.00-20.00 Jauniešu stila un modes pasākums “ Uzplauksti pavasarī” 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons

17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Nataļju	19:00-20.30 Saskarsmes sarunas Mafijas gaisotnē ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 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 19:00-20.30 Fotoklubs	➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17:00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	
<u>Pirmdiena, 16. MARTS</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 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18:00 Pirmā palīdzība ar Keriju 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 17. MARTS</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 ➤ <i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu- ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu	<u>Trešdiena, 18. MARTS</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> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Radošā nodarbība 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i>	<u>Ceturtdiena, 19. MARTS</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> 17.00-19.00 Aktivitātes jauniešiem 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, 20. MARTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 18:00-20:00 Kinovakars ➤ <i>Jauniešiem</i> 17:00-18:30 00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons

	19.00-20.30 Saskarsmes sarunas Mafijas gaisotnē ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18.00-20.00 Ievads dziednieciskajā pedagoģijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 23. MARTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 18.00-20.00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18.00 Pirmā palīdzība ar Keriju 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa ➤ <i>Visiem</i>	<u>Otrdiena, 24. MARTS</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 ➤ <i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu- ar Sarmīti 16.00-17.00 Photovoice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu 19.00-20.30 Saskarsmes sarunas Mafijas gaisotnē	<u>Trešdiena, 25. MARTS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Rīta sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14.00-18.00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Radošā nodarbība 17.00-19.00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17.00-19.00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš	<u>Ceturtdiena, 26. MARTS</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> 16.00-19.00 Aktivitātes jauniešiem 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, 27. MARTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles 15:00-19:30 Brīvode ➤ <i>Jauniešiem</i> 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons

17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Nataļju	➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 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,30. MARTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ➤<i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 “Radošo ideju darbnīca” kopā ar Lindu 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18:00 Pirmā palīdzība ar Keriju ➤<i>Visiem</i> 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 31. MARTS</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 ➤<i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu- ar Sarmīti 16.00-17.00 Photovoice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu 19.00-20.30 Saskarsmes sarunas Mafijas gaisotnē ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>			

	18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
--	--	--	--	--