



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga  
**AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.04.-30.04.2026./APRĪLIS– IZAUGSMES mēnesis**

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

		<p><b><u>Trešdiena, 1. APRĪLIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca jauniešiem ar Jolantu.vakariņas 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p> <p>➤<i>Visiem</i></p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 2. APRĪLIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>➤<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</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 14.00-17.00 Lieldienu pasākums jauniešiem 15.00-16.00 Gatavošanas darbnīca jauniešiem ar Daci 17.00-20.00 Brīvais <i>chill</i> 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i></p>	<p><b><u>Piektdiena, 3. APRĪLIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p><b><i>BRĪVS LIELĀ PIEKTDIENA</i></b></p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs	17.00-18.30 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	
<p><b><u>Pirmdiena, 6. APRĪLIS</u></b> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p><b><i>BRĪVS OTRĀS LIELDIENAS</i></b></p>	<p><b><u>Otrdiena, 7. APRĪLIS</u></b> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤<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</p> <p>➤<i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu ar Sarmīti</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18:00-19:00 Pirmā palīdzība ar Keriju 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu 19.00-20.30 Saskarsmes sarunas</p>	<p><b><u>Trešdiena, 8. APRĪLIS</u></b> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Kopīga gatavošana 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p> <p>➤<i>Visiem</i> 17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 9. APRĪLIS</u></b> <i>Miera telpa</i></p> <p><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</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-19.00 Aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p><b><u>Piektdiena, 10. APRĪLIS</u></b> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i></p> <p>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 Veselības istaba 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 18:00-20:00 Pasaku vakars ar Džeinu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 17:00-18:30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons</p>

	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>			
<p><b><u>Pirmdiena, 13. APRĪLIS</u></b> <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve ar Džeinu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Kopīga gatavošanas darbnīca 18.00 -20.00 Galda spēles jauniešiem 17:00-19:00 Repa darbnīca 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</p> <p>➤ <i>Visiem</i> 17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Nataļju</p>	<p><b><u>Otrdiena, 14. APRĪLIS</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <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</p> <p>➤ <i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu- ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.30 Gatavošanas darbnīca projekta CONNECTION ietvaros/ burger un kebabi 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 17.30-19.00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu</p>	<p><b><u>Trešdiena, 15. APRĪLIS</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Kopienas sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Kopīga gatavošanas nodarbība 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p> <p>➤ <i>Visiem</i> 17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 16. APRĪLIS</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>➤ <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</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.00 <i>Chill</i> aktivitātes jauniešiem 18:00-19.00 Pirmā palīdzība ar Keriju 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-18.30 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p><b><u>Piektdiena, 17. APRĪLIS</u></b> <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <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 19:00-21:00 Avotu Prāta spēles</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.00-19.00 Kopienas centra filmas “ Kontakts. Visuma bērni” pirmizrāde. 17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons</p>

	<p>19.00-20.30 Saskarsmes sarunas  <i>0</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>  18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)  19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)</p>			
<p><b><u>Pirmdiena, 20. APRĪLĪ</u></b>  <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>  11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas  12.30-13.30 IT prasmju apguve</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i>  16:00-17:00 Kopīga gatavošana  16.00-20.00 Jauniešu stila un modes pasākums  18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)  19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</p> <p>➤ <i>Visiem</i>  17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Natalju</p>	<p><b><u>Otrdiena, 21. APRĪLĪ</u></b>  <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤ <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</p> <p>➤ <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</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i></p>	<p><b><u>Trešdiena, 22. APRĪLĪ</u></b>  <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>  10.00.-11.30 Rīta sarunas  12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤ <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)</p> <p>➤ <i>Visiem</i>  17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš  18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 23. APRĪLĪ</u></b>  <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>➤ <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</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i>  16.00-19.00 <i>Chill</i> aktivitātes jauniešiem  18:00-19.00 Pirmā palīdzība ar Keriju  18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i>  17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	<p><b><u>Piektdiena, 24. APRĪLĪ</u></b>  <b><i>Atvērtā pasaule</i></b></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>  12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem  13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu  13:00-16.00 Ekskursija senioriem  14:00-16:00 Galda spēles  15:00-19:30 Brīvbody</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i>  17:00-21:00 “ Stranger Things” filmu maratons</p>

	18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa) 19:00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)	19.00-20.30 Fotoklubs		
<p><b><u>Pirmdiena,27. APRĪLĪ</u></b> <b><i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-13.30 IT prasmju apguve</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Gatavošanas darbnīca 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</p>	<p><b><u>Otrdiena, 28. APRĪLĪ</u></b> <b><i>Ideju inkubators</i></b></p> <p>➤<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</p> <p>➤<i>Visiem</i> 13.00-15.00 Apzinātības prakse/ “ Meklējot veselības Avotu- ar Sarmīti</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 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</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem ( slēgtā grupa)</p>	<p><b><u>Trešdiena, 29. APRĪLĪ</u></b> <b><i>Dzīve kustībā</i></b></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.30 Rīta sarunas 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu</p> <p>➤<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)</p> <p>➤<i>Visiem</i> 17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs</p>	<p><b><u>Ceturtdiena, 30. APRĪLĪ</u></b> <b><i>Miera telpa</i></b></p> <p>➤<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</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-19.00 <i>Chill</i> aktivitātes jauniešiem 18:00-19.00 Pirmā palīdzība ar Keriju 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā</p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti</p>	

	19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa ( slēgtā)			
--	-----------------------------------------------	--	--	--