



Kopienas centra “Resiliences Avots” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.06.-30.06.2026./JŪNIJS– PIEDZĪVOJUMU mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 1. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarSMĒ</i>	<u>Otrdiena, 2. JŪNIJS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 3. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 4. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 5. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 16,00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 16.30-18.00 Brīvās mākslas nodarbība (slēgtā grupa, ar iepriekšēju pieteikšanos) 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p>	<p>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 16.00-17.30 CONNECTION projekta pēdējā nodarbība 16.00-18.00 Photovoice ar Valteru 19.00-20.30 <i>Vakara chill</i> un brīvais sparings ar Olafu</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i></p>	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 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 Gatavošanas darbnīca 17:00-19:00 Magic Carpet projekts/ mākslas rezidences jauniešiem/ Vizuālais teātris 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p>	<p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem ar Olafu 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>➤ <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 Veselības istaba 14.00-16.00 Galda spēles</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 16:00-20:00 Mobilā busa pasākums Akropolē 18:00-20:00 Prāta spēles</p>

<p>18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu</p> <p>19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</p>	<p>18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)</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><u>Pirmdiena, 8. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 16.30-18.00 Brīvās mākslas nodarbība bērniem (slēgtā grupa, ar iepriekšēju pieteikšanos) 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu</p>	<p><u>Otrdiena, 9. JUNIJS</u> <i>Ideju inkutors</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 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 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu</p>	<p><u>Trešdiena, 10. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 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 Gatavošanas darbnīca 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> 11.00-20.00 Talkas diena</p>	<p><u>Ceturtdiena, 11. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Modes un stila darbnīca ar Dašu 17.00-18.30 Kopīga vakariņu gatavošana 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>➤<i>Visiem</i></p>	<p><u>Piektdiena, 12. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem/Jāņu ieskandināšana</i></p> <p>13:00-15:00 Siera siešanas darbnīca 15:00-16.30 Vainadziņu, Jāņu zaļu un pucēšanās darbnīca 16.30-18.00 Jāņu danči un sadziedāšanās 18.00-20.30 ‘Skroderdienas Silmačos’ 1987. gada iestudējuma pārraide ar Džeinu</p> <p>➤<i>Jauniešiem</i> 17:00-19:00 Pagalma Jāņi ar barbekjū, sportiņu, radošajām aktivitātēm un Līgo repu.</p>

<p>➤ <i>Visiem</i> 17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Natalju 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</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>17.00-18.00 WimHofa elpošanas treniņš 18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs</p>	<p>11.00-20.00 Talkas diena</p>	
<p><u>Pirmdiena, 15. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-16:00 Gatavošanas nodarbība kopā ar Velgu 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 16:00-19:00 Sarunas un konsultācijas ar vecmātēm 16:00-17:30 Kopīga vakariņu gatavošana 16.30-18.00 Brīvās mākslas nodarbība bērniem (slēgtā grupa, ar iepriekšēju pieteikšanos) 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)</p>	<p><u>Otrdiena, 16. JŪNIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 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 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu</p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i></p>	<p><u>Trešdiena, 17. JŪNIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 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 Gatavošanas darbnīca 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</p>	<p><u>Ceturtdiena, 18. JŪNIJS</u> <i>Miera telpa</i></p> <p><i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 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><u>Piektdiena, 19. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></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</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15:00-16:30 00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18:00-19:30 Mākslas rezidences noslēguma pasākums</p>

<p>18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu</p> <p>➤ <i>Visiem</i> 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</p>	<p>18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)</p>	<p>18:00-20:00 Ievads dziednieciskajā pedagogijā ar Natellu 19.00-20.30 Fotoklubs</p>		
		<p><u>Ceturtdiena, 25. MAIJĀ</u> <i>Miera telpa</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem / gatavošanās grafiti dienai 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><u>Piektdiena, 26. JŪNIJĀ</u> <i>Atvērtā pasaule</i></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</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 11.00-19:00 Grafiti diena jauniešiem 16.00-18.30 Modes un stila darbnīca ar Dašu</p>	<p><u>Sestdiena, 27. JŪNIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i></p> <p>➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 14:00-16:00 Galda spēles 13:00-19:00 Brīvboode</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 15:00-16:30 00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 16:30-18:00 Repa darbnīca jauniešiem</p>
<p><u>Pirmdiena, 29. JŪNIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i></p>	<p><u>Otrdiena, 30. JŪNIJS</u> <i>Ideju inkubators</i></p> <p>➤ <i>Pilngadīgajām personām</i></p>			

<p>11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti</p> <p>➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 16.30-18.00 Brīvās mākslas nodarbība bērniem (slēgtā grupa, ar iepriekšēju pieteikšanos) 18:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu</p> <p>➤ <i>Visiem</i> 17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Natalju 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa</p>	<p>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 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-19.00 Brīvais sparings ar Olafu</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>			
--	---	--	--	--