



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.07.-31.07.2026./JŪLIJS– *Pēdas zālē... mēnesis*

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

	<u>Trešdiena, 1. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 2. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 3. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
	➤<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 ➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17.00-18.00 Jogas nodarbība jauniešiem ar Martu ➤<i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Ritu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-19.00 Izbraukuma aktivitāte Mežaparkā ar Valēriju 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-17:00 Saskarsmes sarunas 16.00-20.00 Ballīte Lucavsalā ar peldēšanos “<i>Piektdienieks jauniešiem</i>” / <i>mobiāe busa un brīvprātīgo organizēts pasākums</i>

<u>Pirmdiena, 6. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Kopīga gatavošana 16.30-18.00 Brīvās mākslas nodarbība bērniem (slēgtā grupa, ar iepriekšēju pieteikšanos) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤ <i>Visiem</i> 17.00-18.00 Biodanzas nodarbības Nataļju 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 7. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 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 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.30-20.00 Sporta aktivitātes Ziedoņdārzā ar mobilo busu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 8. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <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 ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 17:30 GHETTO GAMES un mobile busa pasākums Bolderājas jauniešiem pie 33. vidusskolas ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 9. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā 16.00-18.00 Stila un modes darbnīca ar Dašu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Meditācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 10. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 12.00-16.00 Veselības istaba 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 15:00-19:00 Brauciens uz jūru jauniešiem/ sporta spēles pie jūras 16:00-17:30 Deju studija jauniešiem
<u>Pirmdiena, 13. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas	<u>Otrdiena, 14. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Sarmīti 14.00-16.00 Galda spēles senioriem	<u>Trešdiena, 15. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem	<u>Ceturtdiena, 16. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti	<u>Piektdiena, 17. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>

12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sarmīti ➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-16:00 Gatavošanas nodarbība kopā ar Valdu. 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 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) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤ <i>Visiem</i> 17:00-18:00 Biodanzas nodarbības Natalju 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	➤ <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 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 18.00-19.00 Sporta aktivitātes jauniešiem ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	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 Gatavošanas darbnīca 17:00-18:00 Jogas nodarbība jauniešiem 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem 16.00-18.00 Stila un modes darbnīca ar Dašu 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 17.00-19.00 Mēdītācija un apzinātības prakse ar Sarmīti	12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 12:00-15:00 Mākslas plenērs – dodamies zīmēt dabā 16:00-18:30 Pastaiga Sarkandaugavā ar Rīvaru ➤ <i>Jauniešiem</i> 15:00-19:00 Izbraukuma drabnīca jauniešiem
<u>Pirmdiena, 20. JŪLIJS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas	<u>Otrdiena, 21. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem	<u>Trešdiena, 22. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem	<u>Ceturtdiena, 23. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu	<u>Piektdiena, 24. JŪLIJS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i>

12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Santu ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 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) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	➤ <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 18.30-20.30 Sporta aktivitātes Grīziņkalnā ar mobilo busu ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	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 Gatavošanas darbnīca 17.00-18.00 Jogas nodarbība jauniešiem 17.00-19.00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ar Santu ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Mirkļa aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 12:00-16:00 Ekskursija senioriem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Deju studija jauniešiem ar Alinu 15:00-20:00 Izbraukuma darbnīca jauniešiem
<u>Pirmdiena, 27. JŪLIJS</u> <i>Dzīvēsspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ar Sanatu ➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00	<u>Otrdiena, 28. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00	<u>Trešdiena, 29. JŪLIJS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <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 ➤ <i>Bērniem</i>	<u>Ceturtdiena, 30. JŪLIJS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ar Santu	<u>Piektdiena, 31. JŪLIJS</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 12:00-19:00 Brīvboce

“Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 7-9 g. veciem bērniem) ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.00 Rotu darbnīca ar Lindu 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) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	“Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 7-9 g. veciem bērniem) ➤ <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 18.00-20.30 Sporta aktivitātes Ziedoņdārzā ar mobile busu/sporta spēles un stafetes ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 7-9 g. veciem bērniem) ➤ <i>Jauniešiem un bērniem</i> 14.00-18.00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17.00-19.00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 7-9 g. veciem bērniem) ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Jauniešu pasākums “Pēdas zālē...” 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➤ <i>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 7-9 g. veciem bērniem) ➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-20.00 Izbraukuma darbnīca jauniešiem
--	--	--	--	--