



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.08.-31.08.2026./AUGUSTS– JUBILEJAS mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 3. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 4. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 5. AUGUSTS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 6. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 7. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 14.30-15.30 Radošā nodarbība ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 10-12 g. veciem bērniem) ➤<i>Jauniešiem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta	➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Joga senioriem ar Lieni Bokmelderi 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 10-12 g. veciem bērniem) ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 17.00-18.00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</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> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 10-12 g. veciem bērniem) ➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17:30 Aktiviātes jauniešiem ar Rihardu ➤<i>Visiem</i>	<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤<i>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 10-12 g. veciem bērniem) ➤<i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem	➤<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>Bērniem</i> 10.00-16.00 “Kopiena bērniem” (Vasaras radošā brīvlaika telpa 10-12 g. veciem bērniem) ➤<i>Jauniešiem</i>

16:00-17:00 Kopīga gatavošana 18:00-19:00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤ <i>Visiem</i> 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19:00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	19.00-20.30 Fotoklubs	18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	16:00-18:30 Aktivitātes jauniešiem/ gatavošana un mākslošana
<u>Pirmdiena, 10. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-16:00 Gatavošanas nodarbība 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	<u>Otrdiena, 11. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <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 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)	<u>Trešdiena, 12. AUGUSTS</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> 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17:00-19:30 Ekstrēmās aktivitātes jauniešiem ar Diānu un Rihardu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 17.00-19.00 Gym+ fizioterpeita profesijas iepazīšana ➤ <i>Visiem</i>	<u>Ceturtdiena, 13.AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Sarmīti 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-17.00 Teātra darbnīca ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem 18;30-20;30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 14. AUGUSTS</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 15.00-17.00 Teātra darbnīca ➤ <i>Jauniešiem</i> 17:00-19:00 Aktivitātes jauniešiem ar Rihardu

		19.00-20.30 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 17. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ➤ <i>Jauniešiem</i> 14.00-17.00 Sadraudzības pasākums ar Sv. Lūkasa biedrību” Iepazīsti, Radi, Piedzīvo” jauniešiem no 18-24 gadiem 16.00-17.30 Kopīga vakariņu gatavošana 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	<u>Otrdiena, 18. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <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 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)	<u>Trešdiena, 19. AUGUSTS</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 17:00-19:30 Ekstrēmās aktivitātes jauniešiem ar Diānu un Rihardu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 20. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-17.00 Teātra darbnīca ➤ <i>Jauniešiem</i> 17.00-19.30 Mirkļa aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 21. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 12.00-13.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 12:00-16:00 Ekskursija senioriem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 15.00-17.00 Teātra darbnīca ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:00 Deju studija jauniešiem ar Alinu 17:00-19:00 Aktivitātes jauniešiem ar Rihardu
<u>Pirmdiena, 24. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 25. AUGUSTS</u> <i>Ideju inkubators</i>	<u>Trešdiena, 26. AUGUSTS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 27. AUGUSTS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 28. AUGUSTS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Kopīga vakariņu gatavošana 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 nodarbība 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-19:00 Gatavošanās Kopienas jubilejai 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 17.00-19.00 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)	➤ <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 15;00-16;30 Saskarsmes nodarbība jauniešiem par izdegšanu 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17:00-19:30 Sporta aktivitātes jauniešiem ar Rihardu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-17.00 Teātra darbnīca ➤ <i>Jauniešiem</i> 14:00-19:00 Gatavošanās Kopienas jubilejai 17.00-19.30 Mirkļa aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	PAGAMA SVĒTKI 14:00-18:00 Kopienas centra jubilejas aktivitātes
<u>Pirmdiena, 31. AUGUSTS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.30-14.00 Radošā nodarbība				

➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Kopīga vakariņu gatavošana 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 nodarbība 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa				
---	--	--	--	--