



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.09.-30.09.2026./SEPTEMBRIS– Atkal skola... mēnesis

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

<u>Pirmdiena, 31. AUGUSTS</u> <i>Dzīvēsspēks 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>	<u>Otrdiena, 1. SEPTEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Radošā nodarbība ar Jolantu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība 17.00-19.00 Aktivitātes jauniešiem/ Pirmās skolas dienas atzīmēšana 18.00-20.00 Kopienas centra jubilejas ģenerālmēģinājums ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18.00-20.00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa)	<u>Trešdiena, 2. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 17:00-18:30 Estrādes teātra nodarbības ➤<i>Jauniešiem un bērniem</i> 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 17:00-19:30 Sporta aktivitātes jauniešiem ar Rihardu 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)	<u>Ceturtdiena, 3. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 16.00-18.00 Estrādes teātris ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 17:00-18:00 Deju studija jauniešiem ar Alinu 18.00-19.30 Mirkļa aktivitātes jauniešiem 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 4. SEPTEMBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13:00-15:00 Literatūras brančs 16.00-18.00 Estrādes teātris ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 17:00-19:00 KINO vakars
---	---	--	---	--

19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	19:00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	➤<i>Visiem</i> 18:30 -20.00 Zaļā stīga Avotos: kā savienot pagalmus, parkus un cilvēkus? 19.00-20.30 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 7. SEPTEMBRIS</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 Rotu darbnīca ar Lindu 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➤<i>Visiem</i> 17:00-19:00 Galda spēles/novuss, teniss 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 8. SEPTEMBRIS</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 Gatavošanās nodarbība 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk 17.00-20.00 Jauniešu aktivitātes 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤<i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukrainiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	<u>Trešdiena, 9. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīņš krievu valodā runājošajiem 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 Sporta aktivitātes jauniešiem ar Rihardu ➤<i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 10. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 17.00-19.30 Aktivitātes jauniešiem ar mobilo busu 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 11. SEPTEMBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Joga senioriem 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīņš krievu valodā runājošajiem 12.00-16.00 Veselības istaba 12.00-15.00 Ekskursija 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles ➤<i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 16:00-17:30 Deju studija jauniešiem ar Alīnu 17.00 -20.00 Jauniešu aktivitātes ar Rihardu

<u>Pirmdiena, 14. SEPTEMBRIS</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 Rotu darbnīca ar Lindu 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> 17.00-19.00 Galda spēles/ novuss, teniss 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 15. SETEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 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 17.00-20.30 Aktivitātes jauniešiem 18.30-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤ <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, 16. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 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) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 17. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 16.00-18.30 Aktivitātes jauniešiem ar mobilo busu 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 18. SEPTEMBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 17.00 -20.00 Aktivitātes jauniešiem ar Rihardu 18:30-20.00 Avotu Prāta spēles
<u>Pirmdiena, 21. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 22. JŪLIJS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 23. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i>	<u>Ceturtdiena, 24. SEPTEMBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 25. SEPTEMBRIS</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 Rotu darbnīca ar Lindu 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> 17.00-19.00 Galda spēles/ novuss, teniss 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 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 18.00-20.00 Aktivitātes jauniešiem 18.30-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤ <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 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 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) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ar Santu ➤ <i>Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 16.00-18.30 Aktivitātes jauniešiem ar mobilo busu 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Joga senioriem 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13.00-19.00 Brīvbody ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-17.30 Deju studija jauniešiem ar Alinu 17.00-20.00 Aktivitātes jauniešiem ar Rihardu
<u>Pirmdiena, 28. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas	<u>Otrdiena, 29. SEPTEMBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu	<u>Trešdiena, 30. SEPTEMBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas		

12.30-14.00 Radošā nodarbība ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Rotu darbnīca ar Lindu 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> 17:00-19:00 Galda spēles/ novuss, teniss 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	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 18.00-20.00 Aktivitātes jauniešiem 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤ <i>Pilngadīgajām personām pēc darba</i> 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	11.00-12.00 Latviešu valodas klubīņš krievu valodā runājošajiem 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) ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs		
--	--	---	--	--