



Kopienas centra “**Resiliences Avots**” Avotu iela 31, k.1, Rīga
AKTIVITĀŠU PLĀNS 1.10.-30.10.2026./OKTOBRIS– HARMONIJAS mēnesis

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

			<u>Ceturtdiena, 1. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 2. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>
			<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes ar Santu <i>➤Jauniešiem</i> 15.00-17.00 Teātra darbnīca 16:00-17:30 Gatavošanas darbnīca 17.00-18.30 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk ar Alinu 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<i>➤Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīnš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu <i>➤ Jauniešiem</i> 18:00-20:00 Kino vakars

<u>Pirmdiena, 5. OKTOBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Pankūku pirmdiena ➤ <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 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤ <i>Visiem</i> 17.00-19.00 Galda spēles/novuss, teniss 19.00-20.30 Mentālās veselības atbalsta grupa	<u>Otrdiena, 6. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤ <i>Visiem</i> 17.00-18.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperu E.V. aktivitātes 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, 7. OKTOBRIS</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 13.00-15.00 Rokdarbu klubiņš ➤ <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) 17.00-20.00 Izbraukuma darbnīca jauniešiem ar Diānu un Rihardu/ pārgājiens ➤ <i>Visiem</i> 19.00-20.30 Fotoklubs	<u>Ceturtdiena, 8. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un <i>chill</i> 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	<u>Piektdiena, 9. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i> ➤ <i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Joga senioriem 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš 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> 16.00-17.30 Deju studija jauniešiem ar Alinu 18.00 -20.00 MAFIJAS VAKARS ar uzkodām
<u>Pirmdiena, 12. OKTOBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 13. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 14. OKTOBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Ceturtdiena, 15. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 16. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

➤<i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Pankūku pirmiena ➤<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 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤<i>Visiem</i> 17:00-19:00 Galda spēles/novuss, teniss 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa ➤<i>Pilngadīgajām personām</i>	12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➤<i>Visiem</i> 17.00-18.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperi E.V. aktivitātes 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)	10.00.-11.00 Rīta sarunas 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīnš krievu valodā runājošajiem 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13.00-15.00 Rokdarbu klubīnš ➤<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) 17:00-20:00 Izbraukuma darbnīca jauniešiem ar Diānu un Rihardu/ pārgājiens ➤<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 15.00-16.00 Galda spēles ➤<i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un <i>chill</i> 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➤<i>Visiem kopienas dalībniekiem</i> 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīnš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Literatūras brančs ➤<i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Deju studija jauniešiem ar Alinu 18:00-20.00 Avotu Prāta spēles
<u>Pirmdiena, 19. OKTOBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i>	<u>Otrdiena, 20. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 21. OKTOBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤<i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Ceturtdiena, 22. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i>	<u>Piektdiena, 23. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</i>

➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Pankūku pirmdiena ➤ <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 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➤ <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>Visiem</i> 17.00-18.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperu E.V. aktivitātes 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)	10.00.-11.00 Rīta sarunas 11.00-12.00 Latviešu valodas klubīnš krievu valodā runājošajiem 11:00-13:00 IT konsultācijas pieaugušajiem 12.00-15.00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13.00-15.00 Rokdarbu klubīnš ➤ <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) 18:00-20:00 Elektriskās ģitāras koncerts ar Miku un Rihardu ➤ <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 15.00-16.00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un <i>chill</i> 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās 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 klubīnš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13.00-19.00 Brīvode ➤ <i>Jauniešiem</i> 16:00-17:30 Deju studija jauniešiem ar Alinu 16:00-19:00 Individuālās konsultācijas ar vecmātēm 16:00-19:00 Kinovakars ar Vēsmu
<u>Pirmdiena, 26. OKTOBRIS</u> <i>Dzīvesspēks saskarsmē</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Otrdiena, 27. OKTOBRIS</u> <i>Ideju inkubators</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Trešdiena, 28. OKTOBRIS</u> <i>Dzīve kustībā</i> ➤ <i>Pilngadīgajām personām</i> 10.00.-11.00 Rīta sarunas	<u>Ceturtdiena, 29. OKTOBRIS</u> <i>Miera telpa</i> <i>Pilngadīgajām personām</i>	<u>Piektdiena, 30. OKTOBRIS</u> <i>Atvērtā pasaule</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)	11.00-12.00 Latviešu valodas klubīnš 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	11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➤ <i>Jauniešiem</i> 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un <i>chill</i> 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās 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 klubīnš 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 16:00-19:00 Pasākums ar mobilo busu
--	---	---	---	---