Kopienas centra " **Resiliences Avots"** Avotu iela 31, k.1, Rīga

AKTIVITĀŠU PLĀNS 2.11.-30.11.2026./NOVEMBRIS– PĀRDOMU mēnesis

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

Pirmdiena, 2.NOVEMBRIS ***Dzīvesspēks saskarsmē***	**Otrdiena, 3. NOVEMBRIS** ***Ideju inkubators***	**Trešdiena, 4. NOVEMBRIS** ***Dzīve kustībā***	**Ceturtdiena, 5. NOVEMBRIS** ***Miera telpa***	**Piektdiena, 6. NOVEMBRIS** ***Atvērtā pasaule***
➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Pankūku pirmdiena ➢ *Jauniešiem* 16:00-17:30 Rotu darbnīca ar Lindu 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu 18.00-20.00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢ *Visiem*	➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➢ *Visiem* 15.00-16.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 17.00-18.00 Deju nodarbība/ JazzFunk ar Alīnu	➢*Pilngadīgajām personām* 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 ➢*Jauniešiem un bērniem* 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca 16:00-20:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām)	*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-13.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un *chill* 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	➢*Visiem kopienas dalībniekiem* 11.00-12.00 Joga senioriem 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 12.00-16.00 Veselības istaba 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles ➢ *Jauniešiem* 17:30-19.00 Mūzikas studija ar Rihardu 19.00 -20.00 Sparings

17:00-19:00 Galda spēles/novuss, teniss 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperi E.V. 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢*Pilngadīgajām personām pēc darba* 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	17:00-20:00 Izbraukuma darbnīca jauniešiem ar Diānu un Rihardu/ orientēšanās 18:00-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢*Visiem* 19.00-20.30 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 9. NOVEMBRIS</u> ***Dzīvesspēks saskarsmē*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Brančs senioriem ➢ *Jauniešiem* 14:00-16:00 Rotu darbnīca 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➢ *Visiem* 17:00-19:00 Galda spēles/novuss, teniss 18:30-20:30 ERASMUS jauniešu tikšanās	**<u>Otrdiena, 10. NOVEMBRIS</u>** ***Ideju inkubators*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➢ *Visiem* 15.00-16.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanās nodarbība 17.00-18.00 Deju studija jauniešiem ar Alinu	**<u>Trešdiena, 11. NOVEMBRIS</u>** ***Dzīve kustībā*** ➢*Pilngadīgajām personām* 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 ➢*Jauniešiem un bērniem* 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca	**<u>Ceturtdiena, 12. NOVEMBRIS</u>** ***Miera telpa*** *Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-13.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un *chill* 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	**<u>Piektdiena, 13.NOVEMBRIS</u>** ***Atvērtā pasaule*** ➢*Visiem kopienas dalībniekiem* 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 13:00-16:00 Ekskursija senioriem ➢ *Jauniešiem* 18:00-20.00 Avotu Prāta spēles 18.00 -20.00 MAFIJAS VAKARS ar uzkodām

19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa ➢*Pilngadīgajām personām*	18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperi E.V. 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢*Pilngadīgajām personām pēc darba* 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	17:00-19:00 Mūzikas studija jauniešiem (ar priekšzināšanām) 17:00-20:00 Dalība lāpu gājienā/ Lāčplēša diena ➢*Visiem* 19.00-20.30 Fotoklubs		
Pirmdiena, 16. NOVEMBRIS ***Dzīvesspēks saskarsmē*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Literatūras brančs ➢ *Jauniešiem* 14:00-16:00 Rotu darbnīca ar Lindu 16:00-17:00 Kopīga gatavošana 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➢ *Visiem* 17:00-19:00 Galda spēles/novuss, teniss	**Otrdiena, 17. NOVEMBRIS** ***Ideju inkubators*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➢ *Visiem* 15.00-16.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-20.00 Patriotu diena ar mobilo busu 17.00-18.00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk ar Alīnu	**Trešdiena, 18. NOVEMBRIS** ***Dzīve kustībā*** VALSTS SVĒTKI	**Ceturtdiena, 19. NOVEMBRIS** ***Miera telpa*** *Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-13.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un *chill* 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	**Piektdiena, 20.NOVEMBRIS** ***Atvērtā pasaule*** ➢*Visiem kopienas dalībniekiem* 11.00-12.00 Joga senioriem 11.00-12.00 Latviešu valodas klubiņš krievu valodā runājošajiem 13:00-15:00 Zīmēšanas studija ar Egilu 14:00-16:00 Galda spēles ➢ *Jauniešiem* 17:30-20:00 Jauniešu aktivitātes ar Rihardu

19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperi E.V. 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢*Pilngadīgajām personām pēc darba* 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)			
Pirmdiena, 23. NOVEMBRIS ***Dzīvesspēks saskarsmē*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Literatūras brančs ➢ *Jauniešiem* 14:00-16:00 Rotu darbnīca 16:00-17:30 Kopīga vakariņu gatavošana 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu ➢ *Visiem* 17:00-19:00 Galda spēles/ novuss, teniss	**Otrdiena, 24. NOVEMBRIS** ***Ideju inkubators*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-13.00 Vingrošana ar Santu 14.00-16.00 Galda spēles senioriem ➢ *Visiem* 15.00-16.00 Vides ilgtspējas pieejas ikdienā ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Photo Voice ar Valteru 16.00-17.00 Gatavošanas nodarbība	**Trešdiena, 25. NOVEMBRIS** ***Dzīve kustībā*** ➢*Pilngadīgajām personām* 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 ➢*Jauniešiem un bērniem* 14:00-18:00 Speciālistu konsultācijas jauniešiem pēc pieraksta 16.00-17.00 Gatavošanas darbnīca	**Ceturtdiena, 26. NOVEMBRIS** ***Miera telpa*** *Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Vingrošana ar Santu 12.00-13.00 Tai Dzi vingrošana 12.00-15.00 Kopīga gatavošana/Veselīgas receptes 15.00-16.00 Galda spēles ➢*Jauniešiem* 16.00-18.00 Kopīga vakariņu gatavošana un *chill* 18.30-20.30 Futbola treniņš 6.vidusskolas stadionā	**Piektdiena, 27. NOVEMBRIS** ***Atvērtā pasaule*** ➢*Visiem kopienas dalībniekiem* 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 Brīvbode ➢ *Jauniešiem* 16:00-19:00 Escape room jauniešiem

19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa	17.00-18.00 Deju studija jauniešiem/ JazzFunk ar Alīnu 18.00-20.00 Aktivitātes jauniešiem 18.00-19.00 REPA nodarbības kopā ar reperi E.V. 18:30-20:00 ERASMUS jauniešu tikšanās ➢*Pilngadīgajām personām pēc darba* 18:00-20:00 Latviešu valoda ukraiņiem (slēgtā grupa) 19.00-21.00 Kristīgā atbalsta grupa (slēgtā)	➢*Visiem* 19.00-20.30 Fotoklubs		
<u>Pirmdiena, 30. NOVEMBRIS</u> ***Dzīvesspēks saskarsmē*** ➢*Pilngadīgajām personām* 11.00-12.00 Pirmdienas rīta sarunas 12.00-13.30 Literatūras brančs ➢ *Jauniešiem* 14:00-16:00 Rotu darbnīca 16:00-17:30 Kopīga vakariņu gatavošana 18.00-19.00 Keramikas nodarbība ar Gerdu un Danielu				

➢ *Visiem* 17:00-19:00 Galda spēles/ novuss, teniss 19:00-20:30 Mentālās veselības atbalsta grupa				