



Finansē
Eiropas Savienība
NextGenerationEU

2027
Nacionālais
attīstības plāns



Vides aizsardzības un
reģionālās attīstības
ministrija



RĪGAS
PLĀNOŠANAS
REĢIONS



RESILIENCES
CENTRS

Kopienas Centrs “Resiliences Avots” un lelu jaunatnes darbs

Leonards Kokorevičs

Projektu finansē Eiropas Savienība Latvijas Atveseļošanas un noturības mehānisma plāna investīcijas 3.1.1.2.i. “Pašvaldību kapacitātes stiprināšana to darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai” ietvaros.

Resiliences / Dzīvesspēka pieejas būtība

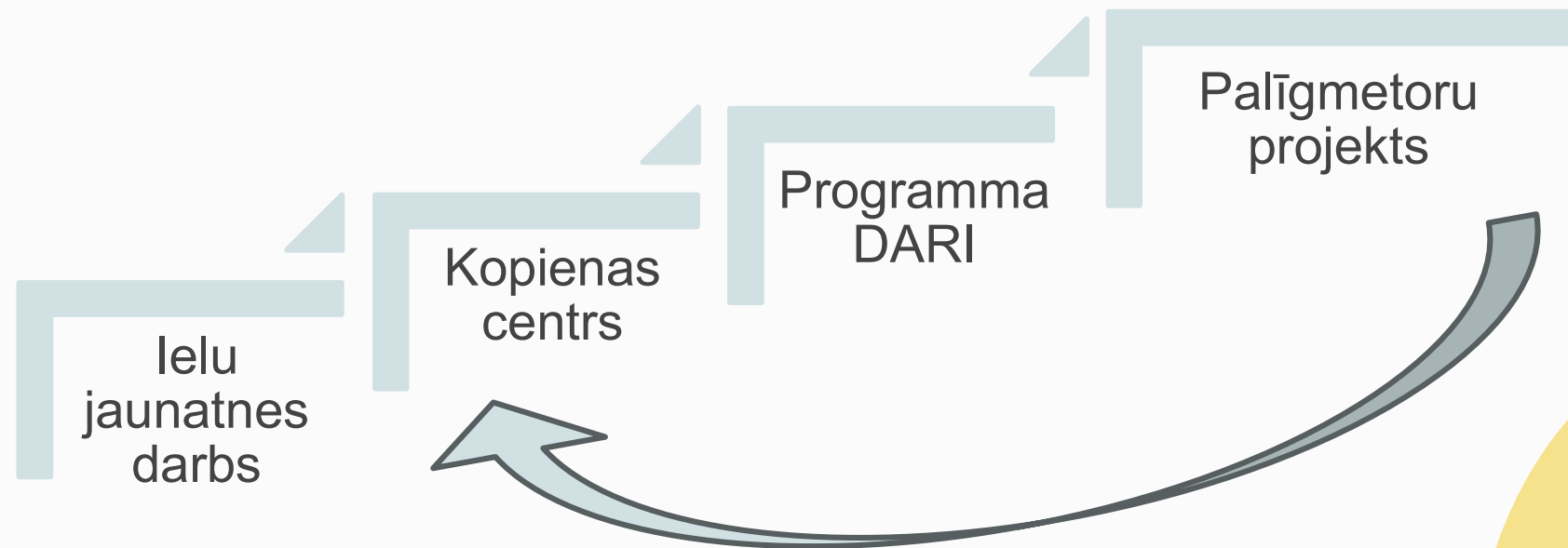
Resiliences spēja - cilvēka dabiskais elastības resurss, kas mīt ikvienā cilvēkā un nosaka spēju tikt galā ar traumu vai grūtu dzīves situāciju.

Iekšējā spēka apzināšanās cilvēkam paver jaunus spēka punktus, būtiski maina dzīves uztveri un pašuztveri, veicina pieņemšanas spēju un nodrošina līdzvērtīgu attiecību veidošanu.

Kas ir
Resilience?



Jaunieša attīstības trepe



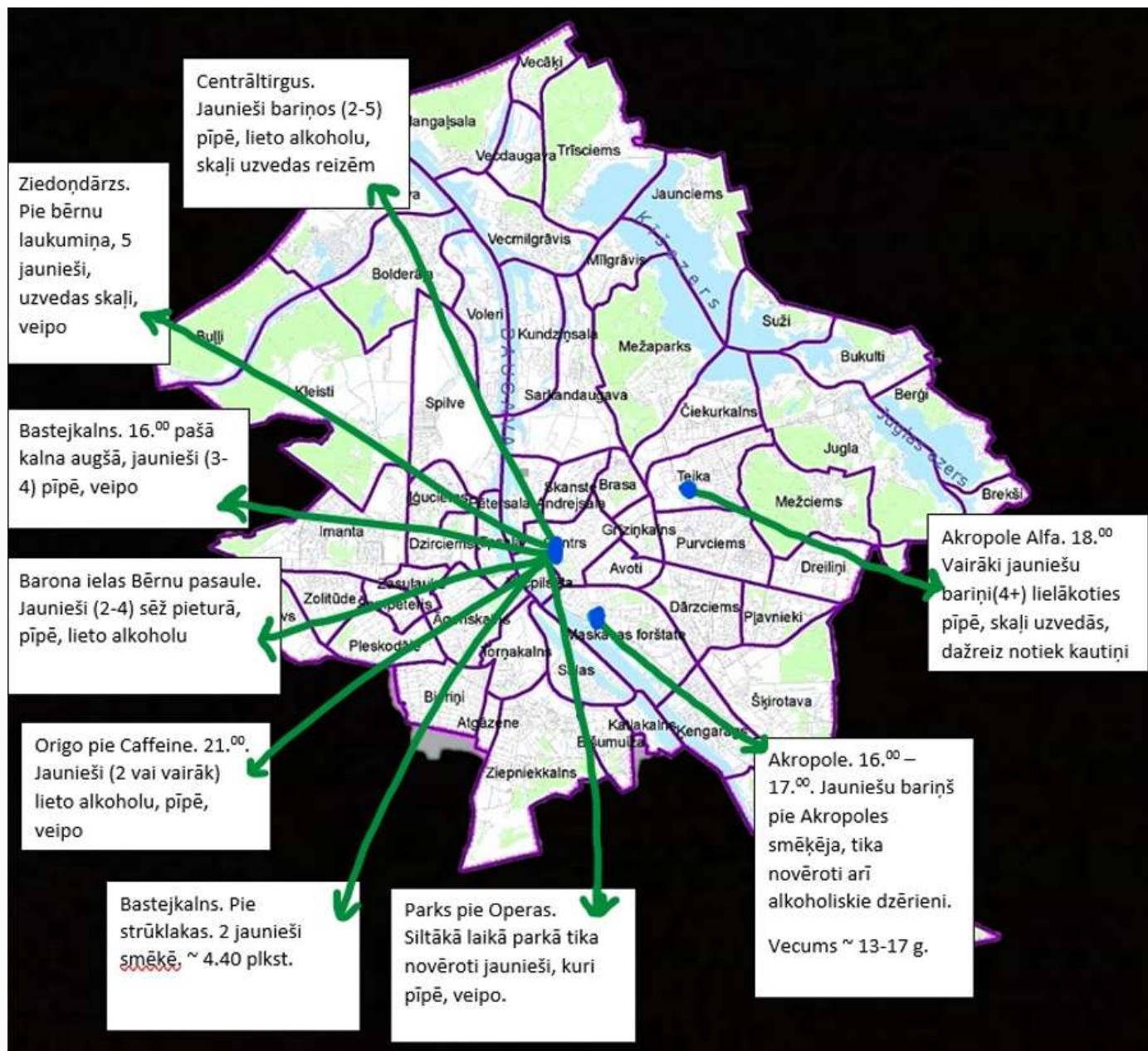
Ielu jaunatnes darbs

Novērot

Kartēt

Komunicēt

Sadarboties





Ielu jauniešu pulcēšanās vietas Rīgas parkos un apkaimēs/ 2022. gada vasaras dati



MIRKĻA AKTIVITĀTES



 Kur? Ziedoņdārzā
 Cikos? Sākums plkst 17:00

- Kopības spēks
- Teātris
- Street ball
- Galda spēles un māksla

Kopienas centrs
Resiliences Avots

Kopienā apvienojas dalībnieki no dažādām mērķa grupām.

Kopienas apvienojošais elements -
resiliences/dzīvesspēka pieredze un
piedzīvojums, spēja tikt galā ar
grūtībām, grūtību pieredzes
apzināšanās un gatavība dalīties savā
pieredzē ar citiem.



Kopienas centra mērķa grupas

Pusaudži un jaunieši (13-17 gadi, 18-29 gadi)
(3 mēnešu laika posmā Centra redzeslokā 95,
regulārie apmeklētāji vidēji 30)

Pilngadīgas personas (30+, t.sk. seniori)
(3 mēnešu laika posmā Centra redzeslokā 90,
regulārie apmeklētāji vidēji 25)

Kopienas centra darbība

Kopienas centra aktīva darbība ir 12 stundas dienā.

Kopienas centra darba laiks ir sadalīts sekojoši:

- Dienas pirmā puse/ 9.30-16.00 senioru aktivitātes
- Dienas vakara puse/ 16.00-21.30 jauniešu aktivitātes

Izņēmums ir piektdienas, kad tiek īstenotas starppaudžu aktivitātes.



Kopienas Centra aktivitātes

Pirmdiena

**Dzīvesspēks
saskarsmē**
(interaktīvās
saskarsmes
nodarbības,
valodu
kafejnīca, IT
pamati, NVO
sadarbības
aktivitātes)

Otrdiena

**Ideju
inkubators-
mazās
laboratorijas**
(radošās
nodarbības,
galda spēļu
klubs,
brīvprātīgo
projekti)

Trešdiena

Dzīve kustībā
(vingrošana,
radošā
pašizpaušme-
zīmēšana,
gatavošana,
play-back,
repa
darbnīca,
fotoklubs)

Ceturtdiena

Miera telpa
(gatavošana,
kreatīvā
rakstīšana,
meditācija,
photoVoice
u.c.)

Piektdiena

**Atvērtā
pasaule**
(kopienas
dalībnieku
pašu veidota
pasākumu
diena/
starppaaudžu
projekti)

Veselības istabas iespējas

Pilngadīgām personām-socializēšanās iespēja, veselības stāvokļa uzraudzība, veselību veicinošas profilakses aktivitātes, informēšana par veselīgu dzīvesveidu.



Jauniešiem-jauniešu izglītošana par atkarību riskiem, reproduktīvo veselību (STS, agrīnas grūtniecības prevenci), mentālo veselību, veselīgu dzīvesveidu, t.sk. veselīgu uzturu.

Kopienas Resiliences Centra darbība aptver

- 1) Regulāru kopienas vajadzību izpēti
- 2) Resiliences pieeju un radošu (t.sk. *Open space*) metožu pielietošanu darbā ar dažādām vecuma gupām
- 3) Kopienas spēcīgāšanu un kopienas līderu attīstības veicināšanu



Apmeklētāju problēmas, vajadzības, tendences

Pusaudžiem un jauniešiem

- **Drošu attiecību trūkums** un vajadzība pēc pieņemšanas un atbalsta;
- **Ilgstošas konflikta situācijas dabiskajās vidēs** (ar vecākiem, draugiem un tml.), t.sk. pārciestas vardarbības situācijas, vajadzība meklēt atbalstu un dalīties;
- **Vajadzība pēc piederības un nodarbinātības**, darboties ar jēgu, palīdzēt citiem, palīdzēt veidot, ko jaunu;
- **Piedzīvotas mobinga situācijas skolā;**
- **Sociālā trauksme un saskarsmes grūtības**, kas rada iekļaušanās problēmas un vardarbības draudus ārējā vidē, vajadzība pēc drošības un drošām attiecībām, lai atvērtos un justos līdzvērtīgs;
- **Saturīgu brīvā laika pavadīšanas iespēju trūkums** vasarā, t.sk. jauniešiem trūkst vides, kur var pulcēties jaunieši, kas izvairās no atkarību izraisošo vielu lietošanas;
- **Identitātes meklējumi, neordinārs paštēls** (piem. seksuālā orientācija, piederība kādai subkultūrai), kas rada pieņemšanas grūtības sociālajā vidē;
- **Iespēja apmierināt pamatvajadzības** (t.sk. paēst, atpūsties) gadījumos, ja ir finansiālo resursu trūkums vai ir konflikta situācijas mājās,
- **Iespēja veidot draudzīgas attiecības**, iegūt jaunus draugus, risināt konfliktus drošā vidē;
- **Ielaistas mentālās veselības grūtības** (depresīva simptomātika, suicīdu risks, UDHS un tml.) kā rezultātā ir grūtības iekļauties sabiedrībā un vienaudžu vidē bez atbalsta.

Apmeklētāju problēmas, vajadzības, tendences

Personas no 30+

- **Vajadzība būt sabiedrībā un iekļauties** izvairoties no izolēšanās un vientulības veidojot un izjutot kopības sajūtu alterantīvā ģimeniskā vidē;
- **Vajadzība būt vajadzīgiem**, piederīgiem, gūt pozitīvas emocijas, iespēju izmantošana nodot savas zināšanas un pieredzi citiem;
- Iespēja tikties ar interesantiem cilvēkiem, iegūt jaunas zināšanas vai informāciju, tādējādi paplašinot redzesloku;
- **Iespēja apmeklēt pasākumus bez maksas;**
- **Iespēja pulcēties mazajās interešu grupās**, t.sk. **pilnveidot savas intereses** (piem., galda spēļu spēlētāji, veselīga uztura cienītāji, zīmētāji un tml.);
- Seniori, kuriem bija piederības sajūta dienas centram “Ābeļzars” un kuri vēlas turpināt saņemt atbalstu interešu realizācijai, kuri vēlas būt sociāli aktīvi;
- Pilngadīgas personas, kas vēlas piedalīties Centra labiekārtošanā un darbības pilnveidošanā, t.sk. **līdzdalība veidojot Kopienas centra darbības programmu** un nodarbību norisi, vajadzība izmēģināt iespējas piedaloties nodarbību vadīšanā;
- Iespēja pulcēties kopā ar līdzīgi domājošiem, t.sk. pēc vienotas problemātikas,
- **Vajadzība izmantot intereneta pakalpojumus** (izprintēt rēķinus, apmaksāt rēķinus), vajadzība pēc atbalsta rēķinu apmaksai, e-paraksta lietošanas izmantošanai) un apgūt interenta lietošanas pamatus;
- **Vajadzība saņemt emocionālu atbalstu**, parunāties.

Sasniedzamie rezultāti

- 1) **Ir radīta jauna, uz kopienas vajadzībām veidota pulcēšanās vieta/centrs**, kur kopienas dalībniekiem ir iespēja realizēt pozitīvu saskarsmi, savas radošās intereses, ir iespēja attīstīt un izmēģināt jaunas prasmes, uzlabot psihoemocionālo un fizisko pašsajūtu, kvalitatīvi pavadīt savu brīvo laiku;
- 2) KC apmeklētājiem (gan senioriem, gan jauniešiem) kopumā ir mazinājusies sociālā izolētība, **ir izveidojusies piederības sajūta** un sociālā atbalsta tīklojums, kas veicina pilnvērtīgu sociālās iekļaušanās sajūtu (piederība pie kādas kopienas, līdzīgi domājošiem cilvēkiem);
- 3) **Ir veicināta paaudžu sadarbība** iesaistot pašus kopienas dalībniekus Centra darbības satura veidošanā un paaudžu sadarbības formu attīstīšanā;
- 4) Jauniešiem, kuri ir nonākuši ielas vidē, ir nodrošināta iespēja nokļūt drošākā vidē **“izklūt no ielas vides”**, saņemt atbalstu un veidot piederību, kas veicina uzvedības modeļa maiņu.

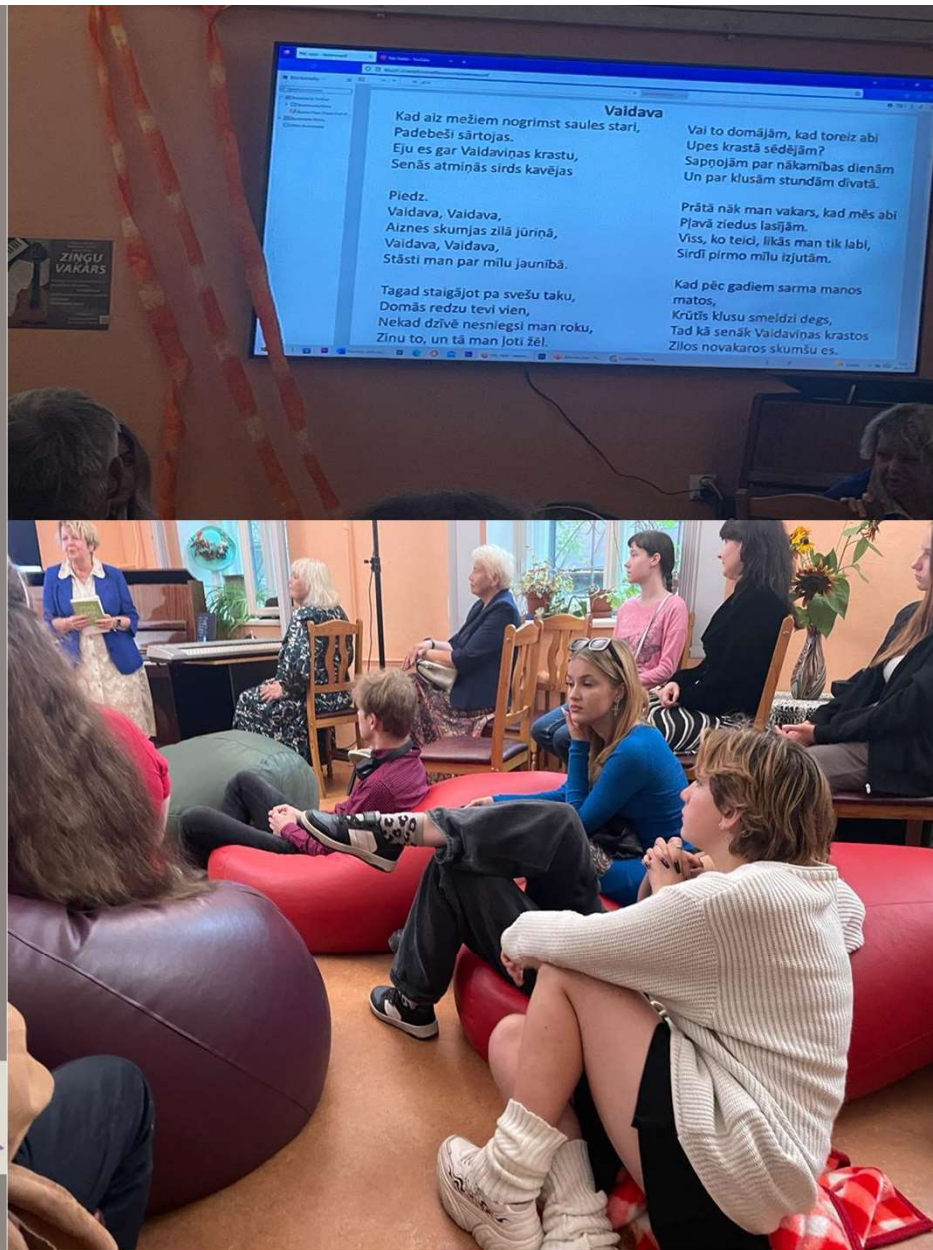
Avotu iela 31.
Piektdien 08.09.
plkst.18.00.

ZIŅŅU VAKĀRS

Kopīga seno, piemirsto un
populāro dziesmu
dziedāšana
profesionālu mūziķu vadībā!
Uzkodas!
Bezmaksas ieeja!

Aicinām!

Kopienas centrā
"Resiliences avoti"





Dzejas diena ar Larisu Cīruli

Dzejas lasījumi
autores
izpildījumā

16:00 - 18:00

15.09.2023.

Resiliences Avots

Avotu iela 31/1

Bezmaksas



Starppaudžu aktivitātes



Apģērbu labošanas darbnīca



Nem līdzi apģērbu, ko vēlies salabot, pārveidot vai pāršūt par ko jaunu!
Būs pieejama šujmašīna un overloks, kā arī iespējams konsultēties ar apģērbu dizaineri!

Tiekamies 22.09. 16:00 - 18:00

Bez priekšzināšanām un bezmaksas!



“Resiliences Avots”

Avotu iela 31/1

Informācija - Linda (28268574)



Kopīgi gatavojam, ieturam maltīti un iepazīstamies





**Tu dod kopienai
un kopiena dod tev!**

Paldies par uzmanību!
www.resilience.lv