

EUROPE DIRECT AUSTRUMLATGALĒ

Decembris 2023, Ziņu lapa Nr. 6



ZIŅU LAPĀ LASIET:

- 4 Projekta “Sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu infrastruktūras izveide un attīstība Rēzeknes novada pašvaldības Viļānu apvienībā” aktualitātes
- 5 Sociāli izglītojošas kampaņas “Eiropas medus brokastis” ietvaros Preiļu novada skolās viesojās biškopji
- 6 Ir realizēta neformālās izglītības programma “Manu personīgo finanšu plānošana”
- 7 Krāslavas pils komplekss iemirdzas jaunās krāsās
- 8 Konkurss vidusskolēniem!
#ManNavVienalga: Jaunieši pret mobingu

IZGLĪTOJOŠAS UN FIZISKO AKTIVITĀTI VEICINOŠAS EKSKURSIJAS SENIORIEM

Novembra un decembra mēnešos, ESF projekta “Dzīvo veselīgi Rēzeknes novadā!” ietvaros, notika astoņas izglītojošas un fizisko aktivitāti veicinošas ekskursijas senioriem, kas vecāki par 54 gadiem. Ekskursijās piedalījās 224 seniori no Dricānu, Nautrēnu, Kaunatas un Maltas apvienībām.

Ekskursijas dalībnieki apmeklēja: ZS “Liepkalns”, apskates saimniecību “Griķu rezidence”, Kārsavas kultūrvēstures centru “Līču mājas”, ZS “Kotiņi”, Rekovas dzirnavas, dabas parku “Balkānu kalni” un ādas apstrādes meistara Andra Ločmeļa darbnīcu.

turpinājums nākamajā lappusē ▼

Z/S "Liepkalns" un apskates saimniecībā "Griķu rezidence" seniori iepazīs ar bioloģisko lauksaimniecību, zaļajiem griķiem un griķu produkciju, uzzināja, kā graudi no lauka nonāk līdz galdam, dzirdēja saimnieku iedvesmas un pieredzes stāstus, uzzināja par veselīgu uzturu un saimniecības produkciju, kā arī pagatavoja un nogaršoja veselīgas un gardas griķu vafeles.

Kārsavas kultūrvēstures centrā "Līču mājas" ekskursijas dalībnieki tika aicināti iesaistīties izziņošā vēstures piedzīvojumā, ieklausīties vēstures stāstos un veicināt emocionālo piepildījumu, labsajūtu un radīt kopības sajūtu.

Ekskursijas laikā tika apmeklēta viena no lielākajām graudaugu un pākšaugu saimniecībām Latvijā – zemnieku saimniecība "Kotiņi", kur ekskursijas dalībnieki iepazīs ar saimniecības pirmsākumiem, attīstības un izaugsmes gaitu, pārstrādes procesiem, apskatīja jaunāko un modernāko lauksaimniecības tehnikas parku, iepazīs ar saimniecības ražoto produkciju. Pēc saimniecības apskates seniori devās uz mājas kafejnīcu "Rekovas Dzirnavas" ieturēt gardas un veselīgas pusdienas, kur viena no galvenajām ēdienu sastāvdaļām ir vietējās zemnieku saimniecības "Kotiņi" saražotā produkcija.

Pastaigas un fiziskas aktivitātes svaigā gaisā ir neaizvietoājams līdzeklis veselības stiprināšanai un uzlabošanai, tāpēc dienas laikā seniori baudīja pastaigas, rīta rosmi un nūjošanas nodarbības svaigā gaisā. Seniori tika iepazīstināti ar fiziskās aktivitātes nozīmi veselības veicināšanai. Nūjošanas nodarbības kopā ar sporta speciālisti notika gan dabas parkā "Balkānu kalni", kā arī gleznainā Šņitkas upes ielokā, blakus pilsētas estrādei, senatnīgajā parkā Kārsavā. Nūjošana ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā uzlabot savu fizisko veselību, tas ir populārs un visiem pieejams fizisko aktivitāšu veids, jo treniņiem ir nepieciešams tikai tuvākais parks vai gājēju celiņš un nūjas nūjošanai.

Ādas apstrādes meistara Andra Ločmeļa darbnīcas apmeklējums Briežuciemā, kur senioriem bija iespēja iejusties ādas meistara lomā, trenēt acu un roku koordināciju, attīstīt sīko motoriku, trenēt roku muskulatūru un attīstīt koncentrēšanās spējas. Apmeklējuma laikā ikviens iepazīs ar ādas meistara darbu, apskatīja šujmašīnu kolekciju un radošajā nodarbībā izveidoja sev atslēgu piekariņus, personalizētas ādas rokassprādzes ar dažādiem rakstiem un zīmējumiem.

Ekskursijas laikā notika sarunas ar uztura speciālisti par veselīga un sabalansēta uztura nozīmi. Tas lika aizdomāties par to, kas ir vērtīgs un sabalansēts uzturs, un kādēļ tas ir nepieciešams katram no mums, it īpaši senioru vecumā, mudinot to ieviest savā ikdienā kā neatņemamu paradumu.

Paldies sporta speciālistei, uztura speciālistei, ārstei par ieguldīto darbu izglītojošās un veselību veicinošās ekskursijas organizēšanā un vadīšanā!



Sakām lielu paldies visiem ekskursijas dalībniekiem par atrasto laiku, par labiem vārdiem, smaidiem un ieinteresētību! Neskatoties uz ziemīgajiem laikapstākļiem laukā, mājupceļā visi devās pozitīvu emociju radītā labā noskaņojumā.

Ekskursijas dalībnieku atsauksmes:

- Paldies, saņēmu daudz informācijas gan par uzturu, gan fiziskajām aktivitātēm!
- Ļoti labi organizēts pasākums! Labprāt piedalītos līdzīgās aktivitātēs!
- Man ļoti patika! Es saņēmu kvalitatīvu informāciju par sabalansētu uzturu.
- Ļoti interesants pasākums. Daudz jaunas, interesantas informācijas un patīkamu aktivitāšu. Paldies!
- Paldies, viss ļoti patika! Veiksmi organizatoriem!
- Paldies par organizēto pasākumu! Labi atpūtos, guvu daudz jaunas informācijas. Būšu priecīga piedalīties vēl tāda veida pasākumos!
- Ļoti patīkams pasākums! Vēlētos, lai arī turpmāk seniori būtu tāpat ievēroti, atbalstīti, motivēti. Liels paldies!
- Pasākums bija lielisks! Vēlētos, lai tādi būtu vēl!
- Paldies! Ekskursija bija brīnišķīga! Tādus pasākumus varētu rīkot daudz biežāk.
- Paldies par projektu Rēzeknes novadam! Vēlētos braucienu arī uz tālākām zemēm.
- Liels paldies par tādu projektu! Tagad es zinu, ka Latgalē ir tik daudz gudru, enerģisku cilvēku. Lai Jums visiem laba veselība!
- Ļoti apmierināta! Diena piepildīta ar vajadzīgo informāciju un patīkamām aktivitātēm. Es atbalstu nūjošanu un pie iespējas sportoju svaigā gaisā.
- Milzīga pateicība projekta vadītājiem!

Veselības veicināšanas pasākums "Izglītojošu un fizisko aktivitāti veicinošu ekskursiju senioriem" notika Rēzeknes novada pašvaldības īstenotā projekta "Dzīvo veselīgi Rēzeknes novadā!" Nr. 9.2.4.2/16/I/027 ietvaros. Projektu finansē Eiropas Sociālais fonds.

Ar veselīgā dzīvesveida veicinošiem objektiem iepazīstināja, izglītojošo un fizisko aktivitāti veicinošo ekskursiju organizētājas un vadītājas: Mākoņkalna brīvā laika pavadīšanas centra "Strops" jaunatnes darbiniece Jekaterina Itkača un Kaunatas jauniešu centra "Buras" jaunatnes darbiniece Tamāra Kablanova.



Informāciju sagatavoja: Tamāra Kablanova

PROJEKTA "SABIEDRĪBĀ BALSTĪTU SOCIĀLO PAKALPOJUMU INFRASTRUKTŪRAS IZVEIDE UN ATTĪSTĪBA RĒZEKNES NOVADA PAŠVALDĪBAS VIĻĀNU APVIENĪBĀ" AKTUALITĀTES

Projekta mērķis ir sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu infrastruktūras izveide un attīstība Rēzeknes novada pašvaldībā, pamatojoties uz Latgales plānošanas reģiona deinstitutionalizācijas plānā (2017.-2020. gadam) noteiktajiem infrastruktūras attīstības risinājumiem.

Projekta īstenošanas rezultātā novada teritorijā - tiks izveidota sabiedrībā balstīta sociālo pakalpojumu sniegšanas infrastruktūra mērķa grupai- personām ar garīga rakstura traucējumiem, kur tiks izbūvētas divas jaunbūves un nodrošināti sekojoši pakalpojumi mērķa grupai:

1) Grupu dzīvokļu mājas izveide personām ar garīga rakstura traucējumiem- Liepu ielā 2B, Viļāni, Rēzeknes novadā, tiks jaunbūvēta viena stāva dzīvokļu māju (16 vietas), būvdarbu būvuzraudzība un telpu aprīkošana ar materiāltechnisko bāzi atbilstoši mērķa grupas vajadzībām;

2) Dienas aprūpes centra (13 vietas) un specializēto darbnīcu (10 vietas) izveide personām ar garīga rakstura traucējumiem - Liepu iela 2B, Viļāni, Rēzeknes novadā, tiks jaunbūvēta viena stāva ēka, notiks būvdarbu būvuzraudzība un telpu aprīkošana ar materiāltechnisko bāzi atbilstoši mērķa grupas vajadzībām.

Decembra pirmajā pusē turpinās abu jaunbūvju celtniecības darbi Viļānos (skat. foto). Tiek veikti dienas aprūpes centra ēkas un grupu dzīvokļu mājas iekšdarbi – telpu sienu, griestu, grīdu būvdarbi, elektroinstalācijas, ventilācijas, ūdensvada un kanalizācijas iekšējo sistēmu izbūve. Tiek siltināta ēku fasāde. Materiāltechniskā nodrošinājuma piegāžu sarunu procedūras rezultātā ir noslēgti divi piegāžu līgumi par mēbeļu piegādi klientu telpām un par virtuves mēbeļu piegādi.

Projekta kopējais budžets ir 2 555 201,09 EUR, no tām attiecināmās izmaksas 1 559 458, 22 EUR, t.sk. ERAF finansējums 706 599,42 EUR, valsts budžeta dotācija 31 778, 52 EUR, valsts budžets 152 488,63 EUR, pašvaldības finansējums 668 591,65 EUR, un neattiecināmās izmaksas 995 742,87 EUR.

Projekta īstenošana plānota līdz 31.12.2023.





Latvijas
Biškopības
biedrība



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



SOCIĀLI IZGLĪTOJOŠĀS KAMPAŅAS “EIROPAS MEDUS BROKASTIS” IETVAROS PREIĻU NOVADA SKOLĀS VIESOJĀS BIŠKOPJI

Dabas spēku, kas mājō medū, novembra nogalē baudīja septiņu Preiļu novada skolu audzēkņi un pedagogi – Aglonas un Riebiņu vidusskolās, Pelēču, Galēnu un Preiļu 1. pamatskolā, kā arī Preiļu Brīvajā skolā. Sociāli izglītojošās kampaņas “Eiropas medus brokastis” ietvaros šajās skolās viesojās biškopji Aija Lielpētere un Arvīds Kļavinskis, atnesot sev līdzī medus, vaska un dūmkannu smaržas. Kamēr aiz logiem virpuļoja vējš un sniegs, skolās virmoja vasaras sajūta – mājīgā un priecīgā noskaņā varēja klausīties stāstus, kā rodas medus, kāda svarīga loma dabā ir medusbitēm, kā strādā biškopji, iepazīt un aptaustīt biškopības inventāru, šūnu kāres un, pats galvenais – nogaršot medu un dažādus biškopības produktus.

“Šogad pasākuma tēma ir “Kā rodas medus”. Medus ceļš sākas ziedos, tāpēc savu stāstu sākām kopā ar bērniem meklējot īstos ziedos nektāru un ziedputekšņus. Gluži tāpat, kā to dara bites! Pēc tam nogaršojām gan ziedputekšņus, gan bišu maizi un medu kopā ar šūnām. Medus degustācijas mērķis bija salīdzināt dažādas medus garšas un saprast to, ka viss medus nav vienāds. Ir svarīgi atrast savu medus garšu! Tāpēc ļoti vērtīgi, ja medu var iegādāties pie pazīstama biškopja vai tirdziņā, kur iespējams medu nogaršot! Daudziem bija pārsteigums, ka ir arī lapu medus! Piedāvāju pagaršot dažādus produktus, kurus katrs var pagatavot arī mājās – medu ar ingveru un citronu, medus halvu – tādejādi bagātinot savu medus lietošanas pieredzi. Drosmīgākie nogaršoja arī medu ar čili,” stāsta z/s “Tūmeņi” biškope Aija Lielpētere.

Pasākums “Eiropas medus brokastis” norisinās informatīvās programmas “ES medus – gards un videi draudzīgs” ietvaros. To organizē Latvijas Biškopības biedrība ar ES fondu atbalstu. Šogad Latvijā piedalījās apmēram 15 000 skolēni no vairāk kā 100 izglītības iestādēm.



Informāciju sagatavoja: z/s “Tūmeņi” galvenā biškope, LBB Preiļu nodaļas vadītāja Aija Lielpētere

IR REALIZĒTA NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA “MANU PERSONĪGO FINANŠU PLĀNOŠANA”

Ludzas novada pašvaldība sadarbībā ar Latvijas Republikas Izglītības un Zinātnes ministriju Ludzas pilsētā realizēja Eiropas Savienības Erasmus+ programmas projekta „Nacionālie koordinatori Eiropas programmas ieviešanai Latvijas pieaugušo izglītībā” (projekta numurs Nr. 101051304-NCLV-ERASMUS-EDU-2021-AL-AGENDA-IBA) Latvijas Bankas izstrādāto neformālās izglītības programmu “Manu personīgo finanšu plānošana”.

Programmas ietvaros interesenti iepazinās ar tēmām, kas saistītas ar finansēm – kas ir budžets, kā to plānot, kas ir ienākumi un izdevumi, kā tos plānot, kas ir krājobligācijas, krājkonts, uzkrājumi un nodokļu atvieglojumi, kur izdevīgāk veidot uzkrājumu, lai nopelnītu un nezaudētu ieguldītos naudas līdzekļus, kā parūpēties par savu un tuvinieku drošību neparedzētās, neplānotās situācijās. Tika runāts par pensijas līmeņiem, ko tie nozīmē, pensijas pārvaldītāju un tā maiņu, kur var redzēt, kāds ir uzkrātais pensijas kapitāls, iespēju novēlēt savu pensijas 2.līmeņa uzkrājumu. Tika runāts par apdrošināšanu u.c. Kursu dalībnieki veica praktiskus uzdevumus.

Programmas noslēgumā dalībnieki sniedza savu redzējumu par apmācību norisi un programmas saturu. Kā būtiskāko ieguvumu norādīja to, ka ir radies stimuls vairāk domāt par savām finansēm – plānot izdevumus, sekot līdzī finanšu uzkrājumiem personīgajos pensiju līmeņos.



KRĀSLAVAS PILS KOMPLEKSS IEMIRDZAS JAUNĀS KRĀSĀS

Lai popularizētu Austrumlatvijas piļu un muižu unikālo un bagāto kultūras mantojumu, veicinātu tūrismu un pagarinātu tā sezonu, Alūksnes, Gulbenes, Preiļu, Krāslavas un Rēzeknes novadu pašvaldības apvienojās un īstenoja projektu “Sajūtu pilnas verstis Austrumlatvijā”/“Versts of Feelings”. Projekta mērķa objekti - Alūksnes Jaunā pils un muižas parks, Litenes muiža un parks, Preiļu muižas komplekss un parks, Lūznavas muižas komplekss un Krāslavas pils komplekss tika apvienoti kopīgā maršrutā, izceļot katras vietas īpašās sajūtas un atmosfēru.

Projekta rezultātu sasniegšanai, Krāslavā 2023. gada 28. oktobrī tika organizēti Krāslavas pils dārza svētki “Lēģendas Krāslavā”, kas pulcēja vismaz 3000 apmeklētājus. Plašā koncertprogramma, dažādi izziņoši pasākumi – meistarklase “Grāfa broša”, baroka mūzikas koncerts, fotokonkurss, lekcija “Atklāsme” u.c., radīja jaunu impulsu tā apmeklētājiem un organizatoriem, proti, dažādot grāfu Plāteru vēstures nodošanas iespējas sabiedrībai. Tādējādi tiks piesaistīta vēl lielāka interese pils kompleksam un tas savukārt veicinās arī pamatojumu ātrākai kompleksa ēku un teritorijas rekonstrukcijai.

Krāslavas novada speciālisti piedalījās arī pieredzes apmaiņas braucienā, kurā kopīgi izbrauca projekta maršrutu, apskatīja un iepazīna partneru objektus, dalījās pieredzē, kas iegūta, īstenojot kultūras mantojuma saglabāšanas projektus un veidojot sajūtu tūrisma piedāvājumu.

Nozīmīgs projekta rezultāts ir iegādātais gaismas projekcijas iekārtu komplekts, Krāslavas pils kompleksa izgaismošanai tumšajā diennaktī laikā. Pateicoties apgaismojuma iekārtu izvietojumam, Krāslavas pils komplekss kļūs vēl pieejamāks interesentiem. Tiks panākts dažāds papildu vizuālais efekts, kas radīs īpašu noskaņu pils kompleksa teritorijā un ļaus pilnveidot tūrisma jomas piedāvājuma klāstu.

Projekts “Sajūtu pilnas verstis Austrumlatvijā”/ VERSTS OF FEELINGS 2 tiek īstenots Pārrobežu sadarbības programmas 2014.-2020.gadam ietvaros un to līdzfinansē Eiropas Savienība. Projekta partneri ir Alūksnes, Gulbenes, Preiļu, Krāslavas novadu pašvaldības un Rēzeknes novada pašvaldības iestāde “Maltas apvienības pārvalde” (Lūznavas muiža).



Šī publikācija ir sagatavota ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu. Par tās saturu pilnībā atbild Krāslavas novada pašvaldība un tā var neatspoguļot Eiropas Savienības viedokli.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Versts of Feelings

KONKURSS VIDUSSKOLĒNIEM!

#MANNAVVIENALGA: JAUNIEŠI PRET MOBINGU

Konkursa noteikumi:

- ✦ Uzfilmē Reel formāta videoklipu par to, kā tu ieteiktu savam vienaudzim tikt galā ar mobingu internetā, skolā vai ikdienā.
- ✦ Piedalīties var Rēzeknes un Rēzeknes novada vidusskolēni individuāli vai grupās.
- ✦ Esi radošs – vari izmantot dažādas programmas, video tehnikas, mākslīgo intelektu, memes, trendus.
- ✦ Darbi jāiesniedz līdz 18. decembrim, nosūtot video saiti biedrībai “Viedokļu līderu skola” Instagram vai Facebook Messenger.
- ✦ Darbi tiks publicēti “Viedokļu līderu skola” Instagram un Facebook kontos. Balsošana ar Like vai Heart atzīmēm no 19. līdz 26. decembrim. Rezultāti: 28. decembrī.
- ✦ Galveno balvu iegūs video, kas savācis visvairāk reakciju “Viedokļu līderu skolas” Facebook un Instagram kontos kopsummā.

RĒZEKNES PILSĒTAS UN
NOVADA VIDUSSKOLĒNIEM

#MANNAVVIENALGA

KONKURSS JAUNIEŠI PRET MOBINGU

UZFILMĒ REEL VIDEO: KĀ TU IETEIKTU SAVAM
VIENAUDZIM TIKT GALĀ AR MOBINGU?

18/12
IESNIEGŠANAS
TERMIŅŠ

50 EUR
GALVENĀ BALVA
DĀVANU KARTE
VEIKALĀ "ALBA"

NOTEIKUMI
APRAKSTĀ

+SIMPĀTIJU
BALVAS



 BRITISH
COUNCIL

 GEORGIA
VIEDOKĻU
LĪDERU
SKOLA

- ✦ Balva: 50 eiro dāvanu karte kancelejas preču veikalā „Alba”, Rēzeknē.
- ✦ Būs arī simpātiju balvas no ekspertiem.
- ✦ Gatavojot video, vari iedvesmoties no lekcijām, kas pievienotas “Viedokļu līderu skolas” Youtube kanālā: par mākslīgā intelekta rīkiem, komunikāciju ar troļļiem Internetā un mobinga pieredzi reālajā dzīvē. Skaties Youtube kanālu šeit: <https://bit.ly/47GSikT>

Projektu „Man nav vienalga” īsteno Rēzeknes novada NVO „Viedokļu līderu skola” sadarbībā ar Britu padomi Latvijā.

KONTAKTI



Rēzeknes novada pašvaldība,
3.stāvs, (33. vai 35. kabinets),
Atbrīvošanas aleja 95A,

tel. +371 64607177
e-pasts: ed@rezeknesnovads.lv

Sadarbības partneri:
Krāslavas novada centrālā bibliotēka,
Dīķu iela 5, Krāslava

Preiļu Galvenā bibliotēka,
Kārsavas iela 4, Preiļi

Rēzeknes Centrālā bibliotēka,
Atbrīvošanas aleja 81/5, Rēzekne

 www.facebook.com/EDAustrumlatgale

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē darbību finansē Eiropas Komisija un Rēzeknes novada pašvaldība sadarbībā ar Krāslavas novada centrālo bibliotēku, Preiļu Galveno bibliotēku un Rēzeknes Centrālo bibliotēku



EUROPE DIRECT
Dienvidlatgale