

Europe Direct

Informācijas centrs Austrumlatgalē

Ziņu lapa
Nr. 9
04.05.2015



Starptautisks ERASVUS+ projekts Nautrēnu vidusskolā

vairāk lasi nākamajā lapā



[http://www.draugiem.lv/
edic.austrumlatgale/](http://www.draugiem.lv/edic.austrumlatgale/)



ED_Austrumlatgalē
@ED_Austrum_LTG



[http://www.facebook.com/
EDAustrumlatgale](http://www.facebook.com/EDAustrumlatgale)

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē darbību finansē Eiropas Komisija un Krāslavas, Preiļu un Rēzeknes novada pašvaldības

Co-funded by
the European Union



Starptautisks Erasmus+ projekts

Nautrēnu vidusskolā

ES Austrumlatgalē

EUROPE

No 19. līdz 24. aprīlim Nautrēnu vidusskolā notika starptautiskā Erasmus+ projekta konferences darbs. Konferenču aktivitātēs piedalījās skolēni un skolotāji no astoņām valstīm: Latvijas, Vācijas, Rumānijas, Čehijas, Slovēnijas, Itālijas, Polijas un Horvātijas.

PIRMAJĀ DIENĀ iepazīstinājām ar savu skolu, tās mācību saturu, vēsturi un skolēnu interešu izglītību, kā arī izbaudījām ciemiņu prezentācijas par savām valstīm un skolām. Gandrīz visi projekta dalībnieki Latvijā bija pirmo reizi, tāpēc bija ieinteresēti vietējo skolēnu – gidu stāstījumos un aktīvi piedalījās dažādās darbnīcās, iepazīstot mūsu kultūru un valodu. Vakarā notika orientēšanās aktivitātes Rogovkā un tās apkārtnē.

Tā kā projekta tēma ir **velotūrisma izpēte un riteņbraukšanas biznesa iespēju izpēte**, otrdien mūsu skolas skolēni piedāvāja viesiem izmēģināt savu velomaršrutu, tajā iekļaujot pieturas ar dažādām āra aktivitātēm. Ap 22 riteņbraucēji divās grupās izbrauca 11 kilometrus garo maršrutu ap Rogovku un Gailumu ezeru.

Trešdien devāmies uz Ludzu, lai izbrauktu pilsētas piedāvāto velomaršrutu ap Mazo Ludzas ezeru un pilsētas centru. Te projekta dalībnieki iepazinās ar Latvijas vecākās pilsētas vēsturi, apmeklējot Novadpētniecības muzeju, Amatniecības centru un filmējot velomaršruta piedāvātās atpūtas vietas.

Ceturtdien, noslēdzot praktiskos uzdevumus, devāmies un Kaunatu, kur izbaudījām Rāznes ezera un Mākonkalna stāstus. Bet piektdien, projekta nedēļas noslēgumā, iepazinām Saulkrastu velo muzeju, kā arī gida pavadībā izbraucām Rīgas centru un izstaigājām Vecrīgas skaistākās vietas.

Vakaros skolēni darbojās Rogovkas Jauniešu centrā, kopā dziedāja, dejoja, vadīja savu valstu rotaļu nodarbības un iepazīna mūsu tradīcijas.

Projekta noslēguma sanāksmē ieguvām augstu vērtējumu darba satura un organizācijas kritērijos. Taču galvenais projekta ieguvums ir un paliek kopābūšana, sadarbības prasmju izkopšana, jauni draugi un labi padarīta darba sajūta. Projekts turpinās, un pēc vasaras atelpas tiksimies Rumānijā, Kavnicas pilsētā šī gada oktobrī!

NELLIJA ŽOGOTA

Projekta satura koordinatore





Vai mēs dzīvojam veselīgi?

ES Ludzā

„Cilvēki, kuri no rīta vingro, mirst 100 reizes retāk. Jo tādu ir 100 reizes mazāk nekā pārējo cilvēku.” Vai Jūs vingrojat no rīta? Bet cik reizes sev teicāt, ka pirmdien uzsāksiet kādu jaunu diētu vai sākot ar 1. janvāri vairs nepīpēsiet? Vai Jums tas izdevās? Nedz kāpēc tas ir grūti – šķiet, cilvēks ir slīnķa būtne un viņam vienmēr ir vieglāk kaut ko NEdarīt, nekā darīt. Toties ar ēdieniem un nelabajiem ieradumiem tas nedarbojas. Nu garšo mums neveselīgi produkti, un sev atteikt ir tik grūti! Cik patīkami vakarā paskatīties televizoru un iekost kādas divas-trīs sviestmaizītes ar tēju vai palutināt sevi ar pelmeņiem sviesta un krējuma mērcē...



Daži cilvēki pamato savu mazkustīgu dzīvesveidu ar to, ka tur, kur viņi dzīvo, nav aprīkoto vietu, kur varētu skriet, peldēt, slēpot, slidot, ka viņiem nav aprīkojuma vai sporta apģērba. Tās ir tikai atrunas. Daudziem no mums sporta trenāžieris – pat pats modernākais – kļūva par drēbju pakarināmo istabā.

Ludzānieši tagad nevar teikt, ka pilsētā nav vietas, kur sportot. **Pie sporta skolas ziemā darbojas divas slidotavas, pie Ludzas Mazā un Lielā ezera ir iekārtotas peldvietas, pie ģimnāzijas ir jauns stadions ar trenāžieriem. Bet nesen renovētais apgaismojums Ludzas pilsētas parkā veido patīkamu atmosfēru pastaigām, skriešanai un ziemā arī slēpošanai.** Šie darbi kļuva iespējami pateicoties pārrobežu sadarbības projektam „Veselīga dzīvesveida veicināšana Latvijas un Baltkrievijas pierobežas reģionos” (LLB-2-255) jeb „Move for Life”, kuru finansēja ES programma ar garu nosaukumu – Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programma. Šis veselīga dzīvesveida veicināšanas projekts tiek īstenots sadarbībā ar Baltkrievijas partneriem no Novopolockas, Glubokoje, Verņedvinskas un Braslavas. No Latvijas puses piedalās Ludza, Preiļi, Maltā, Riebiņi, Ilūkste un Aglona. **Vadošais partneris ir ļoti aktīva organizācija – Eiropas reģions „Ezeru zeme”** Šī gada 16. aprīlī partneri piedalījās projekta noslēguma konferencē „Veselīga dzīvesveida veicināšana un tā nozīme – Latvijas un Baltkrievijas pieredzes kontekstā”, kur viņi guva gandarījumu par to, cik daudz ir izdarīts kopš 2013. gada marta. Piemēram, Ludzā, pateicoties ES piešķirtajam finansējumam, pašvaldība ne tikai atjaunoja apgaismojuma lukturus parkā, bet arī iegādājās 68 slēpju komplektus, kas tika nodoti pilsētas skolām un slēpju inventāra nomas punktam. Ja nākamā ziema mūs lutinās ar sniegu, jebkurš varēs izmantot nomātās slēpes. Nomā būs pieejami arī slēpošanas apavi, lai gan tie ir individuāla lieta, tāpēc ir labāk, kad ir savi, tieši sev piemēroti zābak. Projekta ietvaros mūsu bērni ir viesojušies Baltkrievijā – Braslavā un Novopolockā, kur startēja sporta sacensībās kopā ar projekta partneru pašvaldību bērniem. Sacensības notika arī pie mums Latvijā – Riebiņos. Par īpašu projekta aktivitāti kļuva ģimeņu sacensības Preiļos, kur Ludzas novada pārstāvēja Ņikiforovsku ģimene.

Projekts Move for Life tuvojas beigām. Radīsies jaunas idejas, taps jauni sadarbības projekti, partneri turpinās iesāktu darbu veselīga dzīvesveida popularizēšanā. Bet jau tagad priecē tas, ka Ludzā ziemā slidotavas ir pilnas cilvēku, siltajā laikā parādās arvien vairāk skrējēju, riteņbraucēju, kā arī nūjošanas piekritēju. Ja jūs pagaidām neesat to vidū, pievienojieties! Jūsu veselība ir svarīga ne tikai Jums, bet arī Jūsu ģimenei un draugiem, parūpējieties par sevi. Ludzas novada pašvaldības kopējais projekta budžets ir 80 584,70 eiro, 90% no šīs summas sastāda Eiropas Savienības finansējums. Latvijas valsts ir piešķīrusi 4 029,24 EUR, un pašvaldībai no sava budžeta ir jāiegulda 4 029,23 EUR. Projektu finansē Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programma.

Eiropas kaimiņattiecību un partnerības instrumenta (EKPI) Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programma ir Baltijas jūras reģiona INTERREG III B Kaimiņattiecību programmas III A Dienvidu prioritātes turpinājums 2007.-2013.gadam. Vispārējais Programmas stratēģiskais mērķis ir veicināt Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas robežu reģionu teritoriālo kohēziju, nodrošināt augsta līmeņa vides aizsardzību un ekonomisko un sociālo labklājību, kā arī veicināt starpkultūru dialogu un kultūras daudzveidību.

Programma aptver Latgales reģionu Latvijā, Paņevezas, Utenas, Viļņas, Alītas un Kauņas apgabalus Lietuvā, kā arī Vitebskas, Mogiļevas, Minskas un Grodņas apgabalus Baltkrievijā. Kā Programmas Kopīgā vadības iestāde darbojas Lietuvas Republikas Iekšlietu ministrija. Programmas oficiālā interneta vietne ir www.enpi-cbc.eu.

Eiropas Savienību veido 28 dalībvalstis, kas nolēmušas pakāpeniski apvienot savu kompetenci, resursus un likteņus. Piecdesmit gadus ilgā paplašināšanās perioda laikā tās ir kopīgiem spēkiem izveidojušas stabilitātes, demokrātijas un ilgtspējīgas attīstības zonu, vienlaikus saglabājot kultūru daudzveidību, toleranci un personiskās brīvības. Eiropas Savienība labprāt dalās savos sasniegumos un vērtībās ar valstīm un cilvēkiem aiz ES robežām.

VIOLA ANDRUŠČENKO,
Projekta koordinatore Ludzas
novada pašvaldībā



Šo projektu finansē Eiropas Savienība
This project is funded by the
European Union



Šķita, ka jau ielikām punktu. Izrādās, ka tas bija komats.

ES Ludzā

2014. gada rudenī Tīrgus, Rekašova un Kr.Barona ielas ieguva jaunu melnu segumu **ES finansētā projekta „Transporta infrastruktūras sakārtošana uzņēmējdarbības veicināšanai un tūrisma attīstībai Ludzas pilsētā” ietvaros**, kuru Ludzas novada pašvaldība īsteno jau kopš 2013. gada jūnija. Pēc veikto būvdarbu izmaksu aprēķināšanas noskaidrojās, ka projektā ir ievērojama ekonomija – **ap 700 000 EUR**, un Ludzas novada pašvaldība ieguva iespēju izmantot šo summu papildus ielu rekonstrukcijai. Uz to brīdi bija gatavi divu ielu rekonstrukcijas tehniskie projekti – Liepājas ielas posmam no Raiņa ielas līdz Jelgavas ielai un Blaumaņa ielas posmam no Biržas ielas līdz Jelgavas ielai. Maijā šajos ielu posmos sāksies darbi, kas vienlaikus priecēs un bojās garastāvakli vietējiem iedzīvotājiem. Atkal būs dubļi, troksnis un nekārtība, kā jebkurā remontā, toties **jau vasaras beigās šeit būs ieklāts asfalts, uzstādīti jauni apgaismojuma balsti, un jūs varēsiet izbaudīt dzīvi bez putekļiem, kas nāk no ielām.**

Plānots, ka būvdarbus veiks SIA būvfirma „Ceļi un tilti”, par būvuzraudzību atbild SIA „Jurēvičs un partneri”.



TĀ TAGAD IZSKATĀS LIEPĀJAS UN BLAUMAŅA IELAS KRUSTOJUMS



ERAF finansētā projekta „Transporta infrastruktūras sakārtošana uzņēmējdarbības veicināšanai un tūrisma attīstībai Ludzas pilsētā” 2DP/2.3.2.2.3/13/IPIA/VRAA/002 kopējās attiecināmās izmaksas ir 4 719 966.61 EUR, t.sk. ERAF finansējums 3 940 931.58 EUR (83.49%), Valsts dotācija (3%) 141 598.99 EUR un Ludzas novada pašvaldības līdzfinansējums – 13.51%, jeb 637 436.03 EUR.



VIOLA ANDRUŠČENKO,
Projektu vadītāja Ludzas
novada pašvaldībā



Ilgi gaidītā diena nu bija pienākusi, šī gada 19. aprīlī trīs Preiļu Valsts ģimnāzijas audzēknes Katrīna Griga (3.BK), Zanda Vaivode (2.D) un Krista Šķēpa (2.D), kā arī skolotājas Anna Verza un Valentīna Pastare 'Comenius' projekta ietvaros devāmies uz Rīgas lidostu, lai pēc pāris stundu lidojuma nonāktu vienā no Apvienotās Karalistes četrām daļām – Skotijā, kas pārpilna ar brīnumskaidrām kalnu ielejām, Ziemeļjūras zaļganīgo dzidrumu un Atlantijas okeāna nebeidzamajiem plašumiem.

Projekta dalībnieku tikšanās, kas norisinājās Skotijas galvaspilsētā Edinburgā, lika smaidiem starot plašāk, mūs kā arī pārējās projekta dalībvalstis (**Polija, Grieķija, Portugāle, Somija, Turcija**) uzņēma ar negaidīti lielu mīlestību un prieku! **Jutāmies tiešām**

no sirds gaidīti, kas deva spēku mērot vairāku stundu garo ceļu uz ziemeļiem, lai satiktu savas viesģimenes!



Laiks paskrēja ātri, apmeklējām interesantas vietas – The Kelpies, kuras būfība ir atveidota kā divu zirgu galvas, kas veidotas no metāla konstrukcijām.

Pievarējām 660 metrus un uzkāpām pašā kalna virsotnē, kur līdzī paņemtās maizītes un dzēriens garšoja pasakaini, šīs pusdienas noteikti bija vairāk kā miljonu vērtas iespaidīgā Beinn Eighe sniegto sajūtu dēļ!

Pārējās dienās devāmies azartiskos un nedaudz ekstrēmos braucienos ar kajaku laivām, kuras palīdzēja izmīkāt mums no galvas līdz kājām un sagādāt neaizmirstamas atmiņas, Mācījāmies skotu tradicionālās dejas, klausījāmies dūdu skanējumā un mēģinājām ieraudzīt Lohnesa ezerā dzīvojošo briesmoni – Nesiju, daži pat apgalvo, ka viņiem tas ir izdevies!

Tāpat mums bija unikāla iespēja ielūkoties skotu viskija darītavā un tā tapšanas gaitā, kas neapšaubāmi šo braucienu padarīja par neaizmirstamu iespaidu, pieredzes un izzināšanas galapunktu!

Nedēļa, kas tika pavadīta fantastisku cilvēku vidū, ir sniegusi lielu gandarījuma sajūtu un internacionālu draudzību ar citiem skolēniem, tāpēc milzīgs paldies projekta koordinatorei Annai Verzai un Preiļu Valsts ģimnāzijai par sniegto iespēju!

KATRĪNA GRIGA,
3.BK





VAI VĒLATIES ATTEIKTIES NO TIEŠSAISTĒ IEGĀDĀTAS PRECES?

IZMANTOJIET SAVAS TIESĪBAS!



"Sveicināti! Esmu Marija. Es regulāri iepērkos tiešsaistē, jo tur preces bieži vien ir lētākas, ir pieejama lielāka izvēle un tiek nodrošināta piegāde līdzpat namdurvīm."

53 % 
patērētāju iepērkas tiešsaistē.

112 miljardi eiro 
ir kopējā summa, ko patērētāji
iztērēja 2012. gadā, iepērkoties tiešsaistē.



"Nesen es tiešsaistē iegādājos žaketi. Taču, kad to saņēmu, žaketes krāsa atšķīrās no tās, kādu biju iztēlojusies."

Ko patērētāji iegādājas tiešsaistē?



► **32 %** iegādājas ceļojumus
un rezervē atpūtas vietas



► **32 %** iegādājas apģērbus
un sporta preces



► **23 %** iegādājas grāmatas,
žurnālus, e-mācību materiālus



"Biju nobažījies, ka nevarēšu
to nosūtīt atpakaļ."

15 % 
patērētāju neiepērkas tiešsaistē, jo:

- nav uzticības, ka nopirktā prece patiešām tiks piegādāta;
- šaubās, vai varēs atteikties no iegādātās preces;
- nezina, ka problēmu gadījumā viņu tiesības ir aizsargātas.



"Bet tad es uzzināju, ka varu brīvi
atteikties no pirkuma 14 dienu laikā!"

31 % 
patērētāju nezina, ka var atteikties no
iegādātās preces un saņemt pilnu atmaksu.

*Lūdzu, nemiet vērā, ka: vairumā gadījumu
jums būs jāsedz izmaksas par iegādāto
preču nosūtīšanu atpakaļ tirgotājam.*

ZINIET SAVAS TIESĪBAS

No 2014. gada 13. jūnija visā Eiropas
Savienībā 14 dienu laikā varat atteikties
no tiešsaistē iegādātās preces, nesniedzot
nekādus paskaidrojumus.

Vairāk informācijas tīmekļa vietnē youreurope.eu
Izmantojiet savas tiesības!
#EU4Consumers





LAURA IEVIŅA

Europe Direct informācijas centra vadītāja
Adrese: Atbrīvošanas aleja 95,
3. stāvs, 33. kabinets
E-pasts: laura.ievina@rezeknesnovads.lv
Tel.: 64607177



MADARA ĻAKSA

Europe Direct informācijas centra vadītājas asistente
Adrese: Atbrīvošanas aleja 95.3. stāvs, 35. kabinets
E-pasts: madara.laksa@rezeknesnovads.lv
Tel.: 26531297, 64607198



DAIGA KORSKA

Europe Direct informācijas centra vadītājas asistente
Adrese: Atbrīvošanas aleja 95
E-pasts: korsakadaiga@inbox.lv
Tel.: 28325469



ILONA SKORODIHINA

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Preiļos
Adrese: Preiļi, Kārsavas 4
E-pasts: ilona1973@inbox.lv
Tel.: 65381228, 26819391



BENITA IVDRE

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Preiļos
Adrese: Preiļi, Kārsavas 4
E-pasts: preilubiblioteka@inbox.lv
Tel.: 65381230, 29991263



VELTA POPA

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Preiļos
Adrese: Preiļi, Kārsavas 4
E-pasts: veltapopa@inbox.lv
Tel.: 65381230, 29991263



INA RUSIŅA

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Preiļos
Adrese: Preiļi, Kārsavas 4
E-pasts: preilubiblioteka@inbox.lv
Tel.: 65381231, 28661351



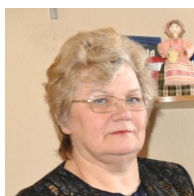
ILONA CABULE

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Krāslavā
Adrese: Krāslava, Dīķu 5
E-pasts: icabule@inbox.lv
Tel.: 29978738



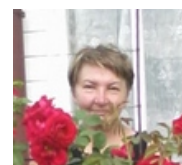
INTA KUŠNERE

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Ludzā
Adrese: Ludza, Stacijas 41
E-pasts: biblio@ludzasbiblio.lv
Tel.: 65781194



VALENTĪNA MAGIDAS

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Krāslavā
Adrese: Krāslava, Dīķu 5
E-pasts: kraslbibl@apollo.lv
Tel.: 65624096



IRĒNA ANDŽĀNE

Europe Direct informācijas centra Austrumlatgalē koordinatore Ludzā
Adrese: Ludza, Stacijas 41
E-pasts: biblio@ludzasbiblio.lv
Tel.: 65781194