

Vai mēs dzīvojam veselīgi?



„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 nepipēsiet? Vai Jums tas izdevās? Nedz kāpēc tas ir grūti – šķiet, cilvēks ir slīnča 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...



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

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 kļūva 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, Malta, Riebiņi, Ilūkste un Aglona. Vadošais partneris ir ļoti aktīva organizācija – Eiroreģions „Ezeru zeme”.

Šī gada 16. aprīlī partneri piedalījās projekta noslēguma konferencē „Veselīga dzīvesveida veicināšana un tā nozīme – Latvijas un Baltkrievijas pieredzes konteksts”, 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 zābaki. 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 novadu pārstāvēja Ņikiforovsku ģimene.



Projekts *Move for Life* tuvojas beigām. Radīsies jaunas idejas, taps jauni sadarbības projekti, partneri turpinās iesākto 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 piešķirusi 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 IIIB Kaimiņattiecību programmas IIIA 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, Paņevežas, Utenas, Viļņas, Alitas 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.

Rakstu sagatavoja projekta koordinatore Ludzas novada pašvaldībā Viola Andruščenko

2015. gada 6. maijā