Kupiškio rajono vietos veiklos grupė įgyvendina projektą

Kupiškio r. VVG ir Zarasų savivaldybės VVG įgyvendina teritorinio bendradarbiavimo projektą „…ti graži vetala ir širdžiai ramumas , tų žmonėlių suvajimas ir visas linksmumas…“, kurio vertė yra 147 244,00 Lt; iš jų EŽŪFKP lėšos iki 117795,20 Lt ir Lietuvos valstybės biudžeto lėšos iki 29448,80 Lt. Projekto tikslas: Skatinti bendradarbiavimą vandens išteklių panaudojimo ir sveikos gyvensenos srityse. Projekto veiklos: 2 bendras dviejų dienų kupiškėnų ir zarasiškių stovyklas po 40 asmenų, 2 sveikatingumo dienas, 3 vienos dienos sąskrydžius po 50 asmenų prie vandens telkinių, kurių tikslas skatinti įvairių amžiaus grupių asmenų tarpregioninį bendradarbiavimą, pasidalinti gerąja patirtimi vandens išteklių panaudojimo srityje, Įsteigti bendrą organizacinę struktūrą – asociaciją.

Rugpjūčio 21 d. Kupiškio marių viloje vyko baigiamasis projekto „…ti graži vetala ir širdžiai ramumas, tų žmonėlių suvajimas ir visas linksmumas…“ renginys – sąskrydis. Renginio pradžioje Kupiškio rajono vietos veiklos grupės projektų vadovė Neringa Čemerienė pristatė vykdyto projekto eigą, sveikinimo žodį tarė Zarasų raj. sav. VVG strategijos įgyvendinimo vadovas Arvydas Veikšra, Kauno raj. VVG pirmininkas Vytautas Zubas bei Kupiškio raj. sav. vicemeras Algirdas Navickas. Vyko iškilmingas bendradarbiavimo sutarčių pasirašymas tarp Juodpėnų (Kupiškio raj.) ir Štadvilų (Zarasų raj.), Palėvenės (Kupiškio raj.) ir „Šlyninkos vandens malūno“ (Zarasų raj.), Adomynės (Kupiškio raj.) ir Vasariškio (Zarasų raj.).

Paragavę gardaus šiupinio, sąskrydžio dalyviai apžiūrėjo kitus vykdytus projektus („Medelį pasodinsi – tėvynę padabinsi“, „Pontoninio liepto įrengimas Aukštupėnų poilsiavietėje“, „Vandens ir sniego parkas Aukštupėnų poilsiavietėje“). Vėliau dalyviai išsiskyrė į dvi grupes: vieni kartu su asociacijos „Kupiškio vikingai“ vadovu Vidmantu Paliuliu išbandė projekto metu įsigytas vikingų valtis, užsiėmė aktyvia veikla (žaidė tinklinį, smiginį), o kiti aplankė ne vieną sėkmingą projektą įgyvendinusią Juodpėnų kaimo bendruomenę, kur pamatė kaip atsinaujinę bendruomenės namai, sporto salė, Juodpėnų kaimo aplinka. Visiems sugrįžus į Kupiškio marių vilą, prie gausiai vaišėmis nukrauto stalo vyko diskusijos ir projekto aptarimas.

Akimirkos iš stovyklos:

Liepos 26-27 dienomis prie Kupiškio marių buvo organizuota sportinė stovykla. Į šią stovyklą atvyko projekto partneriai iš Zarasų rajono savivaldybės vietos veiklos grupės ir aktyviai mėgstantys praleisti

laisvalaikį Kupiškėnai. Iš viso stovykloje dalyvavao virš 40 dalyvių. Projekto vadovė N. Čemerienė trumpai priminė kodėl buvo teiktas toks projektas, kaip buvo ieškota partnerių ir su kokiais sunkumais teko susidurti. Buvo pristatyta partnerių įsteigta nauja organizacinė struktūra ,,Kupiškio vikingai", kuriai bus perduotas visas projekto metu įsigytas turtas. Šios organizacijos pirmininku paskirtas Vidmantas Paliulis. Ši struktūra užsiims poilsio, pramogų ir sporto organizavimo veikla (kaip nurodyta EVRK red. 2, 93 skyrius): eksploatuos įrenginius ir teiks paslaugas, tenkindama įvairius klientų sporto bei poilsio interesus. Po to buvo pristatyta stovyklos programa ir tvarka. Visi stovyklos dalyviai buvo suskirstyti į keturias komandas, kurios gavo užduotis. Stovyklos metu dalyviai plaukė 8 km vikingų valtimis. Šis plaukimas yra komandinis plaukimas, nes į vieną valtį susėda 10 irkluotojų, vienas būgnininkas ir vairininkas. Šį kartą valtis vairavo patyrę treneriai: Modestas Puišė ir Aidas Mikėnas. Visi irkluotojai atidžiai klausėsi instrukcijų kaip reikia irkluoti, nes norint, kad tokia valtis plauktų – reikia išmokti kartu irkluoti. Kita komandinio darbo rungtis – Vėžionių poilsiavietėje šaudymo iš lankų rungtis. Stovykloms dalyviams tai buvo pirmieji bandymai.

Kol dvi komandos buvo išplaukusios, likusios komandos žaidė tinklinį, krepšinį ir petankę. Paskutinė rungtis labai sudomino stovyklos dalyvius. Šis žaidimas rutuliais (Petankė) yra puikus laisvalaikio praleidimo būdas, juo galima mėgautis smagioje kompanijoje ir būti gamtoje. Žaidimo pavadinimas kilo iš metimo padėties: pėdos (pieds pranc.) yra kartu (tanqués pranc.), todėl piedtanque virto petanke. Iki Antrojo pasaulinio karo pabaigos šis žaidimas buvo žaidžiamas tik Prancūzijos pietuose, nuo Marselio iki Prancūzijos Rivjeros. Vėliau atostogautojai iš kitų Prancūzijos vietų parsivežė šį sportą namo, o emigravę prancūzai jį atsivežė į kitas šalis. Šiuo metu petankė yra populiarus žaidimas Europoje, prancūziškoje Afrikos dalyje, Šiaurės Amerikoje ir Azijoje, ypač Tailande.

Pasibaigus sportinėms rungtims su sočia vakariene prie marių, baigėsi ir pirmoji stovyklos diena. Antroji stovyklos diena prasidėjo mankšta, kurią vedė Lietuvos kulturizmo ir fitneso vice čempionas Modestas Puišė. Po mankštos ir pusryčių vienų stovyklautojų laukė tinklinio turnyras, kitų –plaukimas baidarėmis.

Projekto partneriai džiaugėsi puikiai praleistu laiku ir sutvarkyta marių infrastruktūra. Maloniai buvo nustebinti, kad Kupiškio rajono gyventojai turi puikiąs poilsiavietes ir tokias marias.

Projektas yra viešo pobūdžio, juo nesiekiama gauti pelno, o tiesioginiai naudos gavėjai yra Kupiškio ir Zarasų VVG teritorijoje veikiantys ir gyvenantys asmenys. Teiktas projektas įgyvendinamas bendradarbiaujančiųjų VVG teritorijose ir teikia šioms teritorijoms naudą, projekte numatytas aiškus tikslas ir konkretūs rezultatai, projektas nepažeidžia ES horizontaliųjų sričių: darnaus vystymo, lygių galimybių, regioninės plėtros, informacinės visuomenės.

Akimirkos iš stovyklos :

Liepos 12 d. daugiau kaip 50 įvairaus amžiaus grupių kupiškėnų vyko į sąskrydi Zarasuose. Prie Zaraso ežero dalyvius pasitiko gerai nusiteikę ir aktyvią sportinę veiklą svečiams paruošę zarasiškiai. Patogiai įsitaisę ant ežero kranto įrengtoje aikštelėje sąskrydžio dalyviai buvo supažindinti su Zarasų kraštu, kaip ežerų kraštu. Buvo pristatytos teikiamos pramogos kurios taikomos tiek sportui, tiek laisvalaikiui. Pasidalinta gerąja patirtimi vandens išteklių panaudojimo srityje. Pristatytos Zarasų sporto mokykloje veikiančios baidarių-kanojų irklavimo bei orientavimosi sporto grupės. Pastaroji parengė smagią rungti kupiškėnams – orientacines varžybas po Zarasus vykstant dviračiais komandomis po 2 dalyvius.

Sąskrydžio dalyviai išbandė sportines baidares, kur plaukiama po vieną, taip pat smagiai pasiplaukiojo ir su standartinėmis baidarėmis. Puikiai leido laiką plaukydami su vandens dviračiais. Neliko abejingų ir Zaraso ežere grakščiai pasirodžiusiam katamaranui „Zarasai“ čia plaukdami kupiškėnai grožėjosi puikiu ežero vaizdu, bei Italijos, Putinų, Liepų ir Didžiaja salomis. Pasiplaukę ir papramogavę vandens priemonėmis aplankė Lietuvoje unikalų ir analogų neturintį statinį – apžvalgos ratą, kuris yra 17 metrų aukščio ir net 34 metrų pločio, nuo kurio atsiveria įspūdingas vaizdas į Zaraso ežerą bei miesto apylinkes.

Norintys jėgas išbandė važinėjant riedžiu puikiai įrengtame take ežero pakrantėje. Kupiškio jaunimas jėgas išbandė tinklinio aikštelėje. Norintys atgauti jėgas galėjo pasimaudyti ežere. Po pilnos įspūdžių dienos kupiškėnai vaišinosi skania žuviene su šviežia žuvimi iš Zaraso ežero gelmių.

Akimirkos iš stovyklos:

Birželio 15 d. sąskrydžio dalyviai rinkosi Uošvės Liežuvio pusiasalyje. Ten rajono Savivaldybės vyr. architektė Euchrida Sipavičienė ir UAB „Kupiškio komunalininkas“ želdynų priežiūros tarnybos vadovas Algirdas Gasiūnas papasakojo, ką galima rasti užsukus į šį pusiasalį, kokie augalai čia jau auga ir kas dar planuojama pasodinti. „Dabar čia pasodinta apie 400 medžių. Labai tikimės, kad kitais metais jų bus apie 600. Galime pasidžiaugti, kad Lietuvoje būsime bene vieninteliai, kur parkas ne tik džiugins žaluma, bet ir

visus trauks įvairiais žydinčių augalų žiedais bei kvapais. Čia sodrų kvapą skleis senovinių rožių žiedai, gražuolės magnolijos ir dar daug kitų augalų. Kol kas jie dar maži ir reikalauja ypatingos priežiūros. Augalai susodinti grupelėmis, vieta aplink pažymėta kuoleliais, tačiau reikia labai saugoti, kad pjovėjai nenušienautų“, – pasakojo A. Gasiūnas.

Po pažintinės ekskursijos po Uošvės liežuvio pusiasalį sąskrydžio dalyviai rinkosi prie elingo laukti vikingų valties. Belaukiant valties, Kupiškio r. VVG valdybos narė V. Vanagienė trumpai pasidalijo pirmaisias įspūdžiais iš mokymų, vykusių Latvijoje – Estijoje – Suomijoje. Beragaujant žuvienę buvo sulaukta ir pirmoji valtis. Valtį atlydėjo gamintojai, kurie neslėpe jaudulio, nes jiems – tai buvo irgi nemažas išbandymas. Tokios konstrukcijos, pagal skandinaviškus brėžinius pagamintos tik dvi identiškos valtys, kuriomis bus galima plaukioti Kupiškio mariose.

Akimirkos iš stovyklos:

Birželio 6-7 d. Zarasų raj., Dusetų sen., Didžiadvario kaime, turizmo sodyboje „Pasartėlė” vyko jaunimo stovykla. Stovykloje dalyvavo Kupiškio r. Rudilių J. Laužiko pagrindinės m-klos ir Zarasų raj., Degučių pagrindinės m-klos moklseiviai ir mokytojai . Stovyklautojai išbandė jėgas plaukiodami baidarėmis, šaudymo iš lankų , tinklinio bei žolės riedulio rungtyse. Taip pat turėjo puikią galimybę plaukti plaustu ir grožėtis Sartų ežero pakrančių žalumu, išbandė ir patyrė pirties malonumus bei naktinių maudynių paslaptingumą. Vėlyvą vakarą visi susirinkę prie laužo klausėsi stovyklautojų dainų. Kita diena prasidėjo bendra rytine mankšta ir maudynėmis ežere. Po pusryčių visi vyko į Sartų žirgyną. Šis žirgynas įkurtas

siekiant išsaugoti lietuviškųjų žirgų veislių, tokių kaip Lietuvos sunkieji ir stambieji žemaitukai, genofondą. Taip pat įdomi ir įsikūrimo istorija: žirgynas įrengtas buvusioje Dusetų dvaro teritorijoje, kurią nuo 1636 m. valdė grafai Pliateriai. Šiuo metu žirgyne yra apie 200 žirgų. Vienas iš jų - ko gero stambiausias žirgas Lietuvoje. Lietuvos sunkusis, vardu Fulas, sveriantis beveik toną. Stovyklautojai turėjo galimybė pajodinėti poniais ir pasivažinėti karieta**.**

Akimirkos iš stovyklos:

Sausio 15 d. įvyko Sveikatingumo diena (kulinarinis paveldas, sveika mityba) pagal įgyvendinamą projektą „…ti graži vėtala ir širdžiai ramumas, tų žmonėlių suvajimas ir visas linksmumas…“ finansuojama pagal Lietuvos kaimo plėtros 2007–2013 m. programos priemonę „Teritorinis ir tarptautinis bendradarbiavimas“. Daugiau kaip dvidešimt Kupiškio bei Zarasų nevyriausybinių organizacijų atstovų susitiko Zarasų rajone bendruomenėje „Šlyninkos vandens malūnas“, kuri puoselėja autentiškas kultūrinio paveldo tradicijas ir amatus. Renginio dalyviai kartu su malūnininku Stasiu apžiūrėjo senovinį, tris šimtus metų menantį vandens malūną, klausėsi pasakojimų apie jo istoriją, buvo susipažindinti su grūdo keliu, jo malimo procesu, ragavo ką tik sumaltų miltų (ruginių, kvietinių razavų, kvietinių). Šeimininkas pasakojo, kad malami grūdai yra ekologiški iš kurių vėliau edukacijų metu patiekiami įvairūs kulinarinio paveldo patiekalai. Šlyninkos vandens malūno šeimininkė Regina pasakojo apie kulinarinį paveldą jo sertifikavimo subtilybes. Taip pat dalyviai buvo supažindinti duonos kepimo procesu, iš kokių malūne maltų miltų ji raugiama, maišoma ir kaip kepama. Kiek vėliau po įdomių pasakojimų buvo ragauta iš razavų kvietinių miltų ant žarijų iškeptų gardžių Smetoniškų blynų, kurie patiekti su uogiene ar spirgučių padažu. Šitaip iškepti blynai iš sertifikuotų ir ekologiškų miltų yra su niekuo nepalyginamo skonio, dvelkia senoviniu svetingumu ir yra nepaprastai sotūs. Vaišintasi kvapnia, karšta žolelių arbata. Ne vienas renginio dalyvis panoro įsigyti malūne ką tik sumaltų miltų ir namuose išsikepti sveikų ir skanių, razavų smetoniškų blynų!

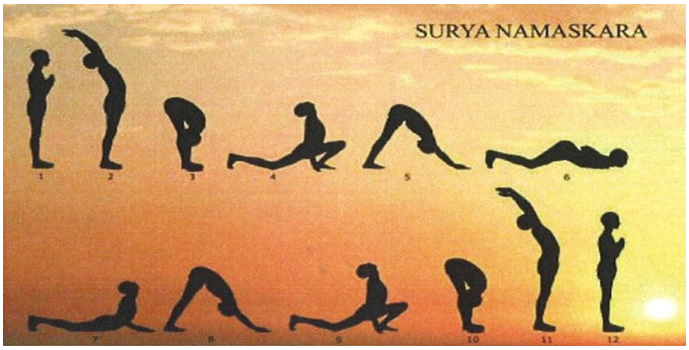
Dalyvių mintys iš renginio: “ Įdomus ir naudingas renginys, pavyzdys, kaip puoselėjama kaimo praeitis, suliejama su dabartimi“, “ Pirmas įspūdis – šeimininkės nuoširdumas, gera idėja ir tai, kad lietuviai visties darbšti tauta“, “ Šeimos darnumas, noras teikti patirtį kitiems, šeimos šiltumas, didžiulis patriotizmas savo kaimui, paveldui“, „Namai kur gyveno gyvuliukai paliko puikią aurą“ .

Akimirkos iš renginio

****

Įgyvendinant projektą „…ti graži vėtala ir širdžiai ramumas, tų žmonėlių suvajimas ir visas linksmumas…“, finansuojama pagal Lietuvos kaimo plėtros 2007–2013 m. programos priemonę „Teritorinis ir tarptautinis bendradarbiavimas“, spalio 23 d. per dvi dešimtis kupiškėnų bei zarasiškių suvažiavo į Alizavos jaunimo centro „Alsja“ patalpose vyksiančią Sveikatingumo dieną (jogos bei pirties ritualai).

Šiltoje jaukioje aplinkoje prie spragsinčio židinio gurkšnodami kvapnią arbatą dalyviai sėmėsi žinių ir praktikos, kaip atrasti vidinę ramybę, sustiprinti fizinę, psichinę ir dvasinę sveikatą.Kauno jogos centro atstovė ***Renata Urbonienė*** supažindino su jogos filosofija, kuri apima įvairius fizinius ir mentalinius pratimus kaip asanas, pranajama, meditaciją. Lektorė pasakojo apie tai, kad Joga vadinama dievišku gyvenimo mokslu, kuris atsiskleidė senovės išminčiams meditacijų metu. Seniausi archeologiniai jogos egzistavimo įrodymai – maždaug 3000 metų pr. m. e. senumo akmeninės figūrėlės, vaizduojančios žmones jogos pozomis. Kiek vėliau dalyviai buvo supažindinti su pagrindinėmis jogos priemonėmis įvairiais atliekamais pratimais kurie yra neatsiejama sveikatinimo dalis. Meditacija –tai jogos praktikos šerdis, pagrindinė jogos priemonė ir, kartu, galutinis jos tikslas. Meditacija – menas sutelkti ir nuraminti protą. Jogas, sutelkdamas protą, išsklaido neigiamas mintis bei jausmus ir tokiu būdu pereina į meditacinę būseną pasakojo lektorė. Asana – specialus jogos pratimas. Pratimas pradedamas kvėpavimo kontrole, vėliau atliekamas pats pratimas suderinus su kvėpavimu ir relaksacija. Keletą testų bei sveikatinimo pratimų atliko ir renginio dalyviai. Lygsvarostestas parodė, kad daugelis susirinkusių yra įsitempę bei išsiblaškę. Pozos, dėmesys kvėpavimui ir atsipalaidavimo pratimai lavina natūralią vidinę intuiciją ir padeda protui susikoncentruoti ties vienu dalyku, nesiblaškyti ir negalvoti apie daugybę kitų. Buvo mokomasi saulės pasveikinimo (Surya Namaskar) ritualo, kuris puikiai atpalaiduoja sustingusius raumenis, išmankština kūną ir padeda atgauti lankstumą. Be to, šis pratimas stimuliuoja kraujo apytaką ir skatina gilų kvėpavimą.Kiekvienas renginio dalyvis buvo stebimas, kad pratimai būtų atliekami taisyklingai. Neatsiejami sveikatinimo dalykai puikiai derantys tarpusavyje tai joga ir pirtis. Joga tai sielos švara, o pirtis – kūno akcentavo lektorė ir pristatė pirties paslaptis, pagrindinius aspektus, kurie svarbūs išlaikant sveiką gyvenimo būdą ir gerą savijautą. Sveikatingumo dienos pabaigoje dalyviai diskutavo apie jogos bei pirties naudą sveikatai, visiems norintiems konsultacijų metu lektorė mielai atsakinėjo į pateiktus asmeninius dalyvių klausimus ir palinkėjo kiekvienam atrasti savyje tvirtą, sveiką ir besidžiaugiantį gyvenimu žmogų.



****

Kupiškio rajono vietos veiklos grupė įgyvendina projektą (toliau – Kupiškio VVG) **„…ti graži vėtala ir širdžiai ramumas, tų žmonėlių suvajimas ir visas linksmumas…“ finansuojamą pagal** Lietuvos kaimo plėtros 2007–2013 m. programos priemonę „Teritorinis ir tarptautinis bendradarbiavimas“

***Projekto partneriai* :** Zarasų savivaldybės vietos veiklos grupė

***Pagrindinis projekto tikslas*:** Projektu siekiama paskatinti bendradarbiavimą vandens išteklių panaudojimo ir sveikos gyvensenos srityse.

Rengiant Kupiškio rajono turizmo strategiją atlikta išsami turizmo išteklių ir paslaugų analizė, kuri atskleidė, kad rajone yra pakankamai išteklių turizmui ir rekreacijai plėtoti, tačiau jie nėra pilnai išnaudojami. Kupiškio rajono turizmo išteklius sudaro vandens telkiniai, juose esantys žuvų ištekliai, miškai, kultūros ir gamtos paveldo objektai, saugomos teritorijos, nematerialusis paveldas – etnografija, folkloras.Vandens turizmo ir rekreacijos požiūriu perspektyviausi vandens telkiniai Kupiškio rajone yra Kupiškio marios, trečias pagal dydį dirbtinis vandens telkinys Lietuvoje, ir Lėvens upė, tačiau Kupiškyje nėra nė vieno baidarių nuomos punkto. Motorinėmis plaukiojimo priemonėmis Kupiškio mariose plaukioti draudžiama. Tuo tarpu Zarasai turi puikiai išplėtotą infrastruktūrą ir turizmo verslą. Zarasų rajonas – vienas ežeringiausių Lietuvoje. Jame Beveik visi vandens telkiniai tinka poilsiui.

2012 m. gegužės 22 d. pasirašyta teritorinio bendradarbiavimo projektui įgyvendinti paramos sutartis. Sutarties Nr. 4TT-KP-12-1-0001-PR001. ***Bendra projekto vertė 147 244,00 Lt.*** Projekto trukmė nuo 2012-06 iki 2013-10 , bendra projekto trukmė 17 mėn.

Projekto įgyvendinimo metu bus įsigyta 2 fotoaparatai, 2 vikingų valtys su priekaba, 2 tradicinio lankų komplektai, suorganizuotos 2 stovyklos, 3 sąskrydžiai, 2 sveikatingumo dienos, renginiai bus organizuojami Kupiškio VVG bei Zarasų VVG teritorijose. Projekto įgyvendinimo metu bus įkurta nauja organizacinė struktūra.

PROJETĄ REMIA LIETUVOS RESPUBLIKA