

Latvia

ACTIVE HOLIDAYS FOR ALL

AKTĪVĀ ATPŪTA IKVIENAM

Latvija

EN Project AcTour: Active Tourism for Sustainable Development (LLP) 2011-1-BG1-LEO05-05043, Leonardo da Vinci Transfer of Innovation. Duration: 2011-2013

Project objective:

Introducing active tourism as a new professional profile in rural areas by transferring an innovative, job-related and technology-enhanced vocational training product with special focus upon:

- active tourism for the disabled and seniors
- responsible green tourism



LV Projekts AcTour: Aktīvais Tūrisms Ilgtspējīgai Attīstībai 2011-1-BG1-LEO05-05043, Leonardo da Vinci Mūžizglītības programmas Inovāciju pārneses projekts. Laiks: 2011-2013

Projekta mērķis:

Ieviest aktīvo tūrismu kā jaunu profesionālo profilu laukos, pārnesot inovatīvu, uz tehnoloģijām un praktisko pieredzi balstītu apmācību produktu, kas vērstas uz:

- aktīvo tūrisma personām ar īpašām vajadzībām un pensionāriem;
- atbildīgu zaļo tūrisma.

www.activetourism.org



This project has been funded with support from the European Commission, Lifelong Learning Program. This leaflet reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Projekts tiek veikts ar EK Leonardo da Vinci Mūžizglītības programmas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo ietver vienīgi tās autoru viedokli, un Eiropas Komisija nav atbildīga par tajā ietvertu informāciju.



Active Tourism / Aktīvai tūrisms

A style or philosophy of leisure travel that combines elements of adventure, nature, and cultural tourism, with an emphasis on low-impact and sustainable tourism and the use of local guides.

Tūrisma veids, kurā ceļojuma galvenais nolūks ir aktīva atpūta un fiziskas aktivitātes ceļojuma laikā. Pie aktīvā tūrisma veidiem pieskaitāms kājnieku tūrisms, ūdenstūrisms, kalnu tūrisms, spēleotūrisms, autotūrisms, mototūrisms, velotūrisms un citi tūrisma veidi.



Project promoter / Projektu vada:

Infocenter EOOD (Bulgaria)
59 Stara planina Str. flr.3, 5350 Tryavna, Bulgaria
Tel/fax: +359 677 64949, +359 878 771417
infocenter@tryavna.biz; <http://infocenter.tryavna.biz>

Project partners / Partneri:



IRMA SL (Spain)
Avda. de Aviación, 70 - 3, 24198 LA VIRGEN
DEL CAMINO (León)
Tel.: 987302102, Fax.: 987302141
irmasl@irmasl.com; www.irmasl.com



LAUKU CEĻOTĀJS

Latvian Country Tourism Association (Latvia)
40, Kalnciema street 40, Riga, LV-1046
Tel: +371 67617600, Fax: +371 67830041
lauku@celotajs.lv; www.countryholidays.lv



Development Centre Litija (Slovenia)
Kidričeva 1, 1270 Litija
Tel.: +386 1 896 27 10, Fax: +386 1 896 27 12
info@razvoj.si; www.razvoj.si

Target groups:

- Young unemployed;
- Young and senior entrepreneurs in rural areas such as: guest-house owners, family-hotel owners, mountain guides, sports instructors, heritage interpreters, national park officers, etc.

Expected results:

- Active Tourism Skills Map: graphic illustration of the major skills to match labor market needs;
- Updated and improved Active Tourism Training Guide and Curriculum;
- Web site and interactive Web Learning Tool in Active Tourism;
- Online database of international stakeholders in Active Tourism.

Lifelong Learning Program:

The European Commission's Lifelong Learning Programme enables people at all stages of their lives to take part in stimulating learning experiences, as well as helping to develop the education and training sector across Europe. There are four sub-programmes which fund projects at different levels of education and training:

- *Comenius* for schools
- *Erasmus* for higher education
- *Leonardo da Vinci* for vocational education and training
- *Grundtvig* for adult education

The Leonardo da Vinci programme links policy to practice in the field of vocational education and training (VET). It includes different projects, ranging from those that provide individuals the opportunity to improve their competences, knowledge and skills through a period in a foreign country, to other projects at an European level in which the participants cooperate with each other in order to enhance the attractiveness, quality and performance of VET systems and practices.

Mērķa grupas:

- Jaunieši bezdarbnieki;
- Jauni un pensijas vecuma uzņēmēji laukos: viesu namu saimnieki, ģimenes viesnīcu īpašnieki, kalnu gīdi, sporta instruktori, kultūras mantojuma gīdi, nacionālo parku darbinieki, utt.

Projekta rezultāti:

- Aktīvā Tūrisma Prasmju Karte - grafiska galveno prasmju ilustrācija atbilstoši darba tirgus prasībām;
- Aktualizēts un pilnveidots Aktīvā Tūrisma Mācību Ceļvedis un apmācību programma;
- Interneta lapa un interaktīvs interneta apmācības instruments aktīvajā tūrismā;
- Starptautisko aktīvajā tūrismā iesaistīto organizāciju interneta datu bāze.

Leonardo da Vinci Mūžizglītības programma:

Eiropas Komisijas Mūžizglītības programma ļauj cilvēkiem iegūt apmācību jebkurā vecumā, kā arī dod ieguldījumu izglītības un apmācības sektora attīstībā Eiropā. Četras apakšprogrammas finansē projektus dažādos izglītības un apmācības līmeņos:

- *Comenius* skolām
- *Erasmus* augstākajai izglītībai
- *Leonardo da Vinci* profesionālajai apmācībai un izglītībai
- *Grundtvig* pieaugušo izglītībai

Leonardo da Vinci programma saista profesionālās izglītības un apmācības politiku un praksi. Projekti šajā programmā ietver gan iespējas indivīdiem pilnveidot zināšanas un prasmes, stažējoties ārzemēs, gan starptautisku sadarbību profesionālās izglītības un apmācības jomā, lai uzlabotu profesionālās izglītības sistēmu kvalitāti un rezultātus Eiropas valstīs.



Active Holidays / Aktīvā Atpūta

Holidays in the countryside of Latvia mean a variety of activity experiences for individual travelers as well as groups. We have selected some inspiring examples of green responsible active tourism offer for seniors. Visitors can enjoy walking or cycling along sandy seacoast, in forests, on nature trails, go boating, do bird, animal or even insect watching in the national parks and other beautiful nature areas, and discover the countryside through a number of other holiday activities. Hospitality of comfortable country guest houses and wholesome country food add extra value to outdoor activity experiences.

Atpūta Latvijas laukos – tās ir daudzveidīgas iespējas gan individuāliem ceļotājiem, gan grupām un draugu kompānijām. Šeit izvēlēti daži iedvesmojoši piemēri dabai draudzīgā un aktīvām brīvdienām senioriem. Brīvdienas var pavadīt gan bezrūpīgi sauļojoties pludmalē, gan iepazīstot reģionālās virtuves daudzveidību, vēsturiskas vietas vai vērojot putnus un dzīvniekus nacionālajos parkos, gan dodoties īsākos vai garākos ceļojumos ar kājām, ar auto, ar velo vai laivām. Naktsmājas ērtās, mūsdienīgās kotedžās vai viesu namos, baudot viesmīlību un servisu.

www.countryholidays.lv



Seaside active holidays

Brīvdienas pie jūras

496km of splendid beach: golden sand, pristine sea water and scenic sunsets.
Seaside fishing villages offer freshly smoked fish from fishing farms.
Walking and cycling along the coastline.

Jūras piekraste (496 km gara) ar lieliskām pludmalēm - zeltainas smiltis, tīrs
jūras ūdens un gleznaīni saulrieti.
Piejūras zvejnieku ciemi – svaigi kūpinātas jūras zivis no zvejniekiem.
Pastaigas un velobraucieni gar jūras krastu.





Fishing / Makšķerēšana

Best fishing spots in lakes and rivers.

Fishing in stocked ponds.

Fish soup made on bonfire.

Traditional country sauna.

Labākās makšķerēšanas vietas ezeros un upēs

Makšķerēšana zivju dīķos.

Zivju zupa uz ugunsкура.

Krievu, somu vai melnās pirts.

In the countryside with grandchildren Uz laukiem ar mazbērniem

Country farm life and farm animals – rabbits, sheep, calves, piglets and others.
Countryside bounty – everything home-grown and home-made, free from chemicals: roasts and sausages, milk, pancakes, honey, vegetables and fruit, home-made wine.

Picking berries in the garden.
Creative workshops: ceramics, wickerwork, metal works, weaving, cooking, etc.

Īstas lauku saimniecības ar mājdzīvniekiem – trušiem, aitām, teļiem, sivēniem, un citiem.
Lauku labumi – viss mājās audzēts un gatavots, bez ķīmiskām piedevām: mājas desas un cepeši, piens, pankūkas, ābolmaizes, mājas vīns, svaigi zaļumi.
Pašu lasītas ogas tieši no dārza. Bišu dravas, medus.
Radošās amatnieku darbnīcas: rotas, metāls, māls, koks, pinumi, ēdienu gatavošana u.c.





Outdoor activities Aktīvā atpūta un veselība

Cycling routes for different fitness levels.
Hiking on nature trails, nordic walking,
Boating trips in the rivers,
Bird and animal watching.

Velomaršruti dažādās grūtību pakāpēs.
Pārgājieni dabas takās, nūjošana.
Laivu braucieni pa upēm un jūru.
Putnu un meža dzīvnieku vērošana.





Relaxation and health Relaksācija un veselība

SPA and sauna.
Relaxation and health programs.

SPA un pirtis.
Relaksācijas un veselības
uzlabošanas programmas.



Winter holidays

Ziemas brīvdienas

Christmas holidays in the countryside:
festive meals, mulled wine, outings in the snow.

Christmas craft markets.

Cross-country skiing – skiing trails in forests,
by the sea, over frozen bogs and meadows.

Jaunā gada un ziemsvētku brīvdienas laukos:

bagātīgi galdi, svētku egle, karstvīns, muzikanti.

Slēpošana apvidū – ierīkotas slēpošanas trases mežā,
gar jūras krastu, caur purviem un pļavām.

Amatnieku tirdziņi ziemsvētku laikā.



Theme activities - history and traditions

Vēsture un tradīcijas

Celebrations – summer solstice, open air dance festivals, folklore events.

Historical architecture – castles, estates, churches, rural estates, villas, wooden architecture in small towns and villages.

Military history since Iron age till WW2 – excursions in the sites of battles and military objects, theme events.

Traditional cuisine tours – variety of regional foods, tastings and excursions in production farms.

Svētki – vasaras saulgrieži, dziesmu svētki, brīvdabas deju svētki, tautas tērpi, folkloras kopas.

Vēsturiskā arhitektūra – pils, muižas, baznīcas, lauku saimniecības, savrupmājas, mazpilsētu koka ēkas, zvejnieku ciemi un sētas.

Militārā pagātne no dzelzs laikmeta līdz 2. Pasaules karam – ekskursijas kauju un militāro objektu vietās, tematiski pasākumi.

Tradicionālā virtuve – ēdienu un dzērienu dažādība
Latvijas novados, pašgatavoto ēdienu un dzērienu degustācijas un ekskursijas ražotnēs un saimniecībās.





For Further Information / Informācijai:
Lauku ceļotājs

Email: lauku@celotajs.lv

Facebook: Lauku celotajs

Tel: + 371 67617600

Address: 40 Kalnciema street, Riga, LV 1046, Latvia

www.countryholidays.lv

Welcome to discovery!