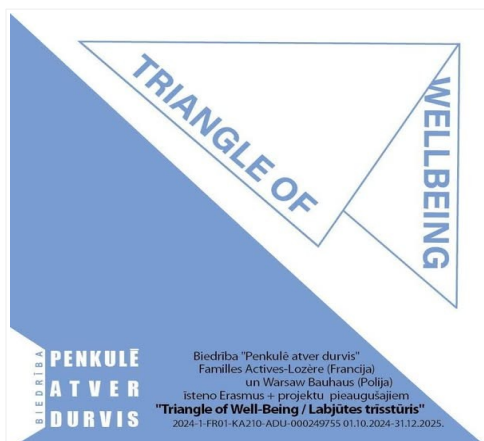




ERASMUS+ projekts

“Triangle of Well-Being / Labjūtes trīsstūris”



Projekta Nr. 2024-1-FR01-KA210-ADU-000249755

Norises laiks: 01.10.2024.–31.12.2025.

Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība

Erasmus+ projekts **“Triangle of Well-Being / Labjūtes trīsstūris”** radās, pateicoties projekta “krustmātei” – penkulniecei **Norai Ferreboeuf**, kura šobrīd ar ģimeni dzīvo Francijā. Viņas iedvesmota, trīs valstu organizācijas no Latvijas, Francijas un Polijas

– apvienojās, lai kopīgi pētītu, izprastu un praktiski ieviestu labjūti savās kopienās.



Projekta partneri

- **Biedrība “Penkulē atver durvis”** (Latvija) – darbojas Penkules pagasta vides un kultūrvēsturiskā mantojuma saglabāšanā, īpaši – Ālaves muižas atjaunošanā un kopienas stiprināšanā.
- **Familles Actives – Lozère** (Francija) –

- nevalstiska organizācija, kas nodrošina izglītojošas, kultūras un brīvā laika aktivitātes ģimenēm Dienvidfrancijā.
 - **Warsaw Bauhaus Foundation** (Polija) – starpdisciplināra organizācija, kas strādā mākslas, arhitektūras, dizaina un sociālo inovāciju jomās.
-

Projekta mērķis

Sociālā, garīgā un fiziskā veselība = labjūte.

Projekta mērķis bija **izprast un praktiski ieviest labjūti** trīs iesaistīto valstu lauku teritorijās, apmainoties pieredzē, zināšanās un labo praksi.

Kopā meklējām atbildes:

- kas mums katram un kopā nozīmē labi justies?
- kā radīt vidi, kas veicina labjūti?
- kā stiprināt kopienu, saknes un piederību?

Aktivitātes Latvijā

Svarīga projekta daļa bija **vietējās kopienas iesaiste Penkulē**, veidojot pasākumu ciklu “**TALKA**”, kurā Ālaves muižas teritorijā notika izglītojošas, radošas un praktiskas aktivitātes.

Aptauja par iedzīvotāju labjūti

Tā palīdzēja izprast aktuālās vajadzības un īstenojamās aktivitātes kopienai.

- Lielākā daļa savu labsajūtu novērtē ar **4 no 5**.
- Vissvarīgākā ir **emocionālā labsajūta**, tai seko fiziskā, intelektuālā, garīgā un sociālā.
- Atslēgvārdi: **miers, drošība, veselība, prieks, daba, ģimene**.
- Visbiežāk piekoptās aktivitātes: **dārzkopība, pārgājieni, peldēšana, kultūras pasākumi, vingrošana**.
- Ieteikumi : vairāk kultūras pasākumu, veselības aktivitātes, vides labiekārtošanas.

Talku un aktivitāšu cikls

15. februāris – Ālaves muižas parka talka, aptaujas rezultātu analīze, NVO sadarbības idejas.



29. marts – parka sakopšana un dārzkopības praktiskā darbnīca ar Inetu Gustavu.



19. aprīlis – zaķu radīšana un sietspiedes meistarklase ar mākslinieci Agnesi Buli.



24. maijs – nodarbība “Un tādas lielas Laimes nemaz jau nav!” ar Agniju Šmiti un atskats uz Francijas mobilitātes nedēļu.



13. oktobris – A. Bules izstāde “Uz zaļā zara” Ālaves muižas parkā.



UZ ZALĀ ZARĀ

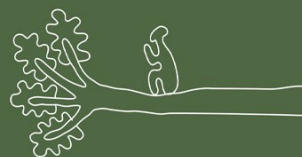
LATVIEŠU SAPNIS / LATVIAN DREAM
izstāde / exhibition

atklāšana / opening
11.10.2025.

Ālaves muižas lapenē / Alave minor gazebo



Latvietis uz zaļā zara –
ideāls latvieša stāvoklis vasarā,
rudenī, pavasarī un ziemā.
Nozīmē ideālu dzīves modeli,
vispārīgu dzīves izdošanos.
Tikšana uz zaļā zara un
noturēšanās tur visa gada un
dzīves garumā ir katra latvieša
dzīves jēga un sapnis.



Latvian on a green branch –
the ideal position for a Latvian
in summer, autumn, spring, and
winter. It means an ideal model
of life, general success in life.
Getting on a green branch
and staying there throughout
the year and life is the meaning
of life and dream of every
Latvian.

18.novembris – pasākums par Polijas mobilitāti un projektu kopumā, Latvijas valsts svētku noskaņās. 🇵🇱🇸🇻🇸



Svešvalodas nodarbības Zoom platformā

Februāris–aprīlis – angļu valodas nodarbības 1x nedēļā pieredzes apmaiņu dalībniekiem no Latvijas.

Mobilitāte Francijā (22.–28.04.2025.)

Franču partneri iepazīstināja ar labjūtes tradīcijām:

- pārgājieni UNESCO aizsargājamās teritorijās,
- deju, jogas, vizuālās mākslas un teātra nodarbības,
- veselīga ēdiena gatavošana,
- tikšanās ar vietējiem iedzīvotājiem,
- darbs “Espace de vie sociale” – kopienas centrā.

Latvijas un Polijas grupas organizēja arī savas darbnīcas- mājasdarbus.



Mobilitāte Latvijā (14.–20.07.2025.)

Penkulē tika uzņemti 12 viesi no Francijas un Polijas. Nedēļas programmā:

1. Daba un darbs – miera un labsajūtas avots

- pastaigas dabā,
- dārzkopības darbi,
- maltīšu gatavošana no veselīgiem, vietējiem produktiem, “Virtuves burvestības”, I. Vilciņas ģimenē.
- “GALMA” mobilo bišu gultas, ziedu terapija,
- dalībniekus uzņēma penkulnieku A. Kuģes, A. Meieres, S. Kauliņas ģimenēs.



2. Veselā miesā – vesels gars

- pirts tradīciju izzināšana A. Rumbes ģimenē, Bēnē
- sporta un deju nodarbības deju skolā Benefice, Jelgavā
- iepazīšanās ar mūsu novada labjūtības iespējām- Dobeles PIUAC, Dārzkopības institūts, Tērvetes Dabas parks un Tauriņu māja.



3. Kultūra – balzāms dvēselei

- Penkules kultūrvēsturiskais mantojums un Ālaves muižas teritorija kā viena no aktivitāšu bāzes vietām.
- radošās darbnīcas, meistarklases A. Bules vadībā,
- tikšanās ar Nacionālās kultūras mantojuma pārvaldi Rīgā,
- ekskursijas Rīgā (Vecpilsēta, Rīgas centrs, Pārdaugava) Jūrmalā (Brīvdabas muzejā).



Mobilitāte Polijā (19.- 26.10.25.)

Polijas partneri izcēla kopienas spēku un piederības sajūtas nozīmi. Programmā:

- dabas pastaigas un radošās darbnīcas ar dabas materiāliem,
- prasmju darbnīcas pieaugušajiem (produktu uzglabāšana, kopienas uzņēmējdarbība),
- kopīgas maltītes un kulinārie pasākumi,
- **Sēņu festivāls Jankovā – gājiens, maskošānās, zinātniskas lekcijas un mākslas uzvedumi,**
- tikšanās ar pašvaldību un Dabas pārvaldi,
- “Bauhaus” kustības un laikmetīgās mākslas ietekmes iepazīšana.

Polijā īpaši spilgti izcēlās vietējo iedzīvotāju patriotisms, vēlme saglabāt tradīcijas un spējas veidot stipru kopienu, pat ja tās saknes veidojušās tikai pēc 20. gadsimta 40. gadiem.



Projekta ieguvumi

- Stiprināta vietējā kopiena un piederības sajūta Penkulei.
- Izveidotas starptautiskas partnerības un iegūti jauni draugi.
- Bagātināta pieredze labjūtes, kultūras, izglītības un sociālās uzņēmējdarbības jomās.
- Veiksmīga sadarbība ar pašvaldību, uzņēmējiem un citām organizācijām.
- Radītas jaunas idejas turpmākiem projektiem, nodrošinot iniciatīvas ilgtspēju.

Vieta ir cilvēki! Tieši cilvēki radīja šo projektu īpašu – dalīšanās, pieņemšana, kopīgas valodas atrašana un vēlme mācīties vienam no otra.



Plašāki apraksti un foto

Aicinām iepazīties ar publikācijām un fotogrāfijām biedrības FB grupā:

<https://www.facebook.com/groups/penkuleatverdurvis>, kurā pieejami plašāki apraksti par projekta ietvaros piedzīvoto.

* Tēmturis: [#TOWB](#)



[ERASMUS + projekts LĪGUMS NR. 2021-2-LV01-KA210-ADU-000050874.](#)

Budžets : 60 000 Eur