# Vidzemē ar “Sajūtu somām” var izpētīt upes, ezera un jūras krastu



Vidzemes plānošanas reģions Interreg Igaunijas–Latvijas programmas projektā “Pieejamu tūrisma maršrutu attīstība” (“Access Routes”) izveidojis trīs “Sajūtu somas” dabas izziņai. Ģimenes un nelielas grupas var tās paņemt līdzi īsā pārgājienā un ar dažādu maņu palīdzību izpētīt Alūksnes ezera krastu, jūras malu Salacgrīvā vai Gaujas malu Līgatnes dabas takās pie Gūdu klintīm.

## Ko var izpētīt ar “Sajūtu somu”?

Visus trīs komplektus vieno tēma “dzīvotne mala”. Upes, ezera un jūras krastā satiekas ūdens un sauszemes ekosistēmas, un uzdevumi palīdz pamanīt, kas šīs vietas padara atšķirīgas. Katram maršrutam ir savs putns, kas pavada dalībniekus uzdevumos. Pie Alūksnes ezera tas ir cekuldūkuris, Salacgrīvā – sudrabkaija, bet pie Gaujas – čurkste.

Somās ir apraksti, dabā sastopamo materiālu paraugi, darba lapas un instrumenti. Uzdevumi aicina vērot, klausīties, aptaustīt, sasmaržot un arī sagaršot. Daļu materiālu pēc lietošanas ieliek atpakaļ somā, savukārt citus var paņemt līdzi turpmākai izziņai.

> “Izmantojot “Sajūtu somas”, iespējams dabu iepazīt, skatoties, klausoties,

> aptaustot un pētot," stāsta Vidzemes plānošanas reģiona projektu vadītāja Ilze Liepa.

Somu koncepciju izstrādāja un īstenoja dizainere Guna Akona sadarbībā ar dabas ekspertiem un tūrisma jomas pārstāvjiem. Izstrādē ņemta vērā arī Interreg Europe projekta "CIBioGo" pieredze. Pirms somas darīja pieejamas apmeklētājiem, uzdevumus izmēģināja kopā ar sākumskolas vecuma bērniem.

## Kur saņemt "Sajūtu somu"?

| Izziņas vieta | Somas saņemšanas vieta |
|---|---|
| Gaujas mala Līgatnes dabas takās pie Gūdu klintīm | Gaujas Nacionālā parka dabas centrs Siguldā |
| Alūksnes ezera krasts | Alūksnes Tūrisma informācijas centrs |
| Jūras mala Salacgrīvā | Ziemeļvidzemes biosfēras rezervāta dabas centrs Salacgrīvā |





Pirms došanās ceļā pārbaudiet izvēlētā saņemšanas punkta darba laiku. Pēc pārgājiena somu atdodiet tajā pašā vietā, lai to varētu izmantot arī citi apmeklētāji.

“Sajūtu somas” izveidotas Interreg Igaunijas–Latvijas pārrobežu sadarbības programmas 2021.–2027. gadam projektā “Pieejamu tūrisma maršrutu attīstība” (“Access Routes”, EE-LV00043).

Plašāk par projektu
**https://www.vidzeme.lv/projekti/pieejamu-turisma-marsrutu-attistiba-access-routes**

Informācijas avots – Vidzemes plānošanas reģions.