



WIADOMOŚCI  
TURYSTYCZNE

# WYPOCZYWAJ W POLSCE 2022



**Wydanie specjalne** październik 2022

Wiadomości Turystyczne  
pismo branżowe pracowników turystyki  
Wydawca: Eurosystem  
[www.wiadomosciturystyczne.pl](http://www.wiadomosciturystyczne.pl)  
e-mail: [wt@wiadomosciturystyczne.pl](mailto:wt@wiadomosciturystyczne.pl)



## NADBUŻAŃSKA KRAINA SPOKOJU



Niezagospodarowany, meandrujący swobodnie Bug z mnóstwem odnóg i starorzeczy, lasy mieszane i liściaste, bagniska i torfowiska, doliny rzeczne ze skarpani, a w promieniu wielu kilometrów tylko odgłosy natury – po prostu raj. Najbardziej wysunięty na wschód kraniec województwa mazowieckiego to jednocześnie jeden z jego najbardziej dzikich zakątków, w którym zachowały się tereny niemal dziewicze. Oaza spokoju.

Dwa parki krajobrazowe – Nadbużański i Podlaski Przełom Bugu – obejmują ten obszar swoim zasięgiem i zapewniają trwałość piękna naturalnych krajobrazów. W okolicy żadnych wielkich miast. Są tylko wioski i niewielkie miasteczka, w których wciąż czuje się klimat dawnego wielokulturowego pogranicza.

Schronienie można znaleźć w gospodarstwach agroturystycznych, dawnym młynie lub piecztowicie odremontowanych szlacheckich dworcach. W Korczewie można trafić na piękny pałacyk lub ekskluzywny spa. Na styku trzech województw – mazowieckiego, podlaskiego i lubelskiego – powstała kraina, w której można znaleźć piękno natury, spokój, staropolską gościnność i pyszne jedzenie.

### Burzliwa historia

Trudno uwierzyć, że ten spokojny rejon miał historię burzliwą i pełną gwałtownych zwrotów. Pustoszyli te tereny Jaćwingowie i Litwini, Tatarzy i Krzyżacy, nie oszczędzili ich także liczne wojny wieku XVII. Maszerowały tędy wojska Stefana Batorego i Kozacy, a także Szwedzi. Po przejściu armii zostawały najczęściej zgliszcza, po osadnikach dziwne nazwy miejscowości, architektura, legendy i... przepisy kulinarne oraz obyczaje.

Narodowości i kultury mieszały się jak w wielkim tyglu. W miejscu dzisiejszej wioski Sarnaki kilka stuleci temu znajdowała się sadyba Jaćwingów, później było tu Wielkie Księstwo Litewskie, a po przybyciu osadników z Mazowsza powstała wieś drobnoszlachecka.



Grodzisko w sąsiedztwie miasta Łosice zostało założone przez Rusinów, którzy opuścili je zapewne za panowania księcia Daniela Halickiego na żądanie... Mongolów, zwanych tutaj Tatarami.

Niejeden kościół katolicki w tej okolicy był wcześniej cerkwią prawosławną lub unicką, a nierzadko najpierw prawosławną, później unicką. Koktajl kulturowy wzbogaciły w kolejnych wiekach elementy dziedzictwa żydowskiego oraz polskie tradycje.

### Wypoczynek w rytmie slow

Dziś tempo życia dyktuje tutaj rzeka Bug, wciąż nieokietznana, meandrująca z fantazją, gościnna dla turystów uważnych i posiadających wodniackie doświadczenie. Przydaje się ono podczas spływów kajakowych – jednej z atrakcji przyciągających w te rejony miłośników aktywnego wypoczynku. Na Bugu organizowane są również spływy pontonowe oraz rejsy katamaranem. Zwolennicy świętego spokoju również znajdą nad Bugiem coś dla siebie: plażing (np. w Borsukach i Serpelicach) lub wędkowanie (Trojan – Ostowo).

Jeśli ktoś woli mocno stąpać po ziemi lub poruszać się po niej na dwóch kółkach, również nie będzie zawiedziony, a miejsc godnych odwiedzenia jest naprawdę mnóstwo. Rowery i kije do nordic walkingu można często wypożyczyć na miejscu u gospodarzy oferujących noclegi.

Fragmety dwóch parków krajobrazowych to wiele fascynujących naturalnych enklaw w postaci rezerwatów, szczególnie leśnych oraz dedykowanych ptactwu. Fani folku i lokalnych zwyczajów odnajdą tu setki kapliczek ukrytych wśród drzew (tylko na terenie gminy Sarnaki jest ich 250!), pozostałości flisackich tradycji i ostatnią czynną kopalnię kredy w Kornicy. A są jeszcze świadkowie historii: drewniane kościoły, dworki kryjące się w parkach ze starodrzewem, a także piękny pałac w Korczewie, częściowo przywrócony w czerwcu do użytku po tragicznym zimowym pożarze.

Jest jeszcze jeden bardzo silny magnes przyciągający turystów: regionalna kuchnia.

### Smaki nadbużańskiego Podlasia

Jedzenie nad Bugiem to temat rzeka, choć często związane jest z lasem. Grzyby, jagody, dziczyzna – smaki

lasu to jeden z elementów tutejszej kuchni. Ale to dopiero początek. Bo właśnie tutaj powstają najlepsze sękacze i korowaje, a także szlachocice przypominające smakiem zaguby.

Obok leśnego runa skarbem podlaskiej kuchni są ziemniaki, więc i w tej części historycznego Podlasia sporo jest przepisów na ziemniaczane kiszki i babki komponujące się smakowo idealnie wręcz z kiszonymi ogórkami. Innych warzyw też nie brakuje, a i owoców jest dostatek, bo okolica słynie z ogrodnictwa oraz... uprawy pieczarek. Szeptem, bo to temat wyłącznie dla dorosłych, trzeba też wspomnieć o doskonałych miejscowych nalewkach.

Nie ma lepszej przyprawy niż dobre słowo i uśmiech gościnnych gospodarzy, a tego zawsze było w tym rejonie pod dostatkiem, więc wszystko, co znajdzie się na talerzu, smakuje przepysznie. Kuchnię podlaską serwuje się m.in. w Schedzie Podlaskiej w Mierzwichach, doprawiając ją lokalnym folkiem. W Słodkim Zakątku, agroturystyce w Klepaczewie, regionalne potrawy są przygotowywane na kafflowej kuchni. Dwór Zaścianek z kolei serwuje smakołyki kuchni staropolskiej. Jest w czym wybierać.

Lokalne specjały można nie tylko pałaszować na miejscu, ale też nauczyć się je szykować!

W Zakamarku Klimczyce, gdzie działa inkubator przetwórstwa rolno-spożywczego, organizowane są warsztaty kulinarne i degustacje lokalnych produktów, na przykład... szparagów!

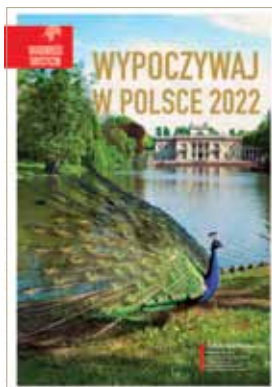
### Pocisk raketowy na rynku

Na koniec odrobina wielkiej historii w niedużej miejscowości. Na rynku wsi Sarnaki, tak, na rynku, bo kiedyś było to miasteczko, znajduje się pomnik przedstawiający... pocisk raketowy V2!



Historia upamiętniona w ten sposób jest rzeczywiście spektakularna. W okolicach Mielca Niemcy testowali wiosną 1944 roku swoją nową broń raketową. Jeden z pocisków spadł 20 maja 1944 na mokradła w okolicach Mierzwic, nie eksplodował i został znaleziony przez miejscowy oddział partyzancki, a później specjalnymi kanałami został przetransportowany do Londynu w akcji o kryptonimie Most III.

Odstoniony w 1995 r. pomnik, zaprojektowany przez Marka Ambroziewicza, przedstawia naturalnej wielkości raketę V2 wbijającą się w nadbużańskie bagna.



WYPOCZYWAJ W POLSCE 2022  
Wydanie specjalne  
Wiadomości Turystycznych  
październik 2022  
ISSN 1731-7452

Wydawca: Jarosław Śleszyński  
Eurosystem  
02-034 Warszawa, ul. Wawelska 78, lok. 30  
tel. (22) 822 20 16  
e-mail: wwt@wiadomosciturystyczne.pl  
www.wiadomosciturystyczne.pl

Tekst: Małgorzata Orlikowska

Reklama: Jagoda Walczak (dyrektor)  
Beata Kwiecień, Joanna Mputu Lese

Opracowanie graficzne: Studio4you, Teresa Olszewska

„Wiadomości Turystyczne” to specjalistyczny miesięcznik branży turystycznej. Opisując najważniejsze wydarzenia turystyczne w Polsce i na świecie, gazeta dostarcza aktualnych i rzetelnych informacji z zakresu organizacji pracy, prawa i marketingu. Redakcja przygotowuje również specjalne wydania targowe, dodatki regionalne i tematyczne.

#### PRENUMERATA:

Zamówienia na prenumeratę przyjmujemy pod nr. tel. (22) 822 20 16,  
e-mail: prenumerata@2eurosyst.pl,  
www.wiadomosciturystyczne.pl  
Zamówienia realizują także: Ruch, Kolporter, Garmond.

#### Prenumerata standard:

**automatycznie odnawialna** 12 numerów w cenie 172 PLN;  
**edukacja:** oferta skierowana do uczniów, studentów i pracowników naukowych, 12 numerów w cenie 126 PLN (50% upustu)

**terminowa:** roczna prenumerata w cenie 184 PLN.

## MAZOWSZE

### 2 Nadbużańska kraina spokoju

Dwa parki krajobrazowe – Nadbużański i Podlaski Przełom Bugu – obejmują ten obszar swoim zasięgiem i zapewniają trwałość piękna naturalnych krajobrazów.

## WYDARZENIA

### 4 Wypoczywaj z kulturą i sztuką

Kto powiedział, że po Polsce można podróżować wyłącznie w miesiącach letnich? Jesień to równie dobra pora. Co prawda dni są wtedy krótsze, a pogoda bywa kapryśna, niemniej oferta turystyczna miast i regionów prezentuje się równie atrakcyjnie co w najcieplejszych miesiącach roku.

### 5 Bernardo Bellotto

23.09.2022–8.01.2023 – Wystawa w Zamku Królewskim w Warszawie.

## TURYSTYKA AKTYWNA

### 7 Bądź aktywny jesienią

Z nadejściem jesieni wielu z nas zaszywa się w domu, odpuszczając sobie aktywności na świeżym powietrzu. To błąd.

### 7 Kraków – Zakopane, noclegi

### 9 Uzdrowisko Solec-Zdrój

## ZDROWIE I REKREACJA

### 10 Po zdrowiu i relaks do uzdrowiska

Choć w ostatnich latach coraz większa jest świadomość Polaków w kwestii dbania o zdrowie i samopoczucie, w natłoku obowiązków często brakuje nam

czasu, sił, nierzadko również motywacji, żeby się o nie porządnie postarać.

### 13 Grupa Hotele Polskie

## TURYSTYKA RODZINNA

### 14 Polska atrakcyjna dla małych i dużych

Miesiące letnie to najlepszy czas na organizację rodzinnych wyjazdów. Jesienią jest to co prawda trudniejsze – np. ze względu na trwający rok szkolny – ale nie niemożliwe.

### 17 Podlaskie na receptę.

#### Dwie godziny drogi od Warszawy czas płynie inaczej

Królewskie dęby Puszczy Białowiejskiej, szybujące nad Biebrzą ptaki, złote stogi siana na polach, gościnni ludzie i wyśmienita kuchnia. Podlaskie to oaza spokoju, piękna i inspiracji.

## DOFINANSOWANIE

### 18 Bon turystyczny ciągle do wykorzystania

Rodziny podróżujące z dziećmi dłużej mogą skorzystać z bonu turystycznego. Ponieważ przez pandemię nie wszyscy mogli wyjeżdżać, rząd postanowił wydłużyć jego ważność do 31 marca 2023 roku.

## TURYSTYKA AKTYWNA

### 19 Czas na Beskid Gorlicki w karpatingowym stylu

Karpating to kraina, która jak magnes przyciąga miłośników aktywności na świeżym powietrzu, pasjonatów historii i architektury, przyrodników i smakoszy.

### 20 Odkryj Małopolskę z MSiT jesienią!



# Wypoczywaj z kulturą i sztuką

Kto powiedział, że po Polsce można podróżować wyłącznie w miesiącach letnich? Jesień to równie dobra pora. Co prawda dni są wtedy krótsze, a pogoda bywa kapryśna, niemniej oferta turystyczna miast i regionów prezentuje się równie atrakcyjnie co w najcieplejszych miesiącach roku.

Jesień to szczególnie dobry czas na podróże kulturowe, jak np. zwiedzenie muzeów, galerii, a przede wszystkim uczestnictwo w różnego rodzaju wydarzeniach kulturalnych, których po sezonie letnim również nie brakuje. Festiwale artystyczne, przeglądy filmowe czy święta kulinarne to zetknięcie z kulturą w najróżniejszych jej odsłonach, także pomysł na nietuzinkowy wyjazd w gronie znajomych lub rodziny. Wybraliśmy dla was najciekawsze wydarzenia kulturalne odbywające się w Polsce w okresie jesiennym.

## **RAWA BLUES FESTIWAL, Katowice, 8 października**

Miłośnikom muzyki tego wydarzenia nie trzeba przedstawiać. Katowicki festiwal to jedna z najstarszych i najważniejszych

impresz bluesowych w kraju. W tym roku odbędzie się jego 40. edycja. W poprzednich odsłonach Rawy Blues w przestrzeniach katowickiego Spodka występowały takie gwiazdy muzyki jak Robert Cray, Keb' Mo', JJ Grey & Mofro, Little Charlie & The Nightcats, a z polskich wykonawców: Tadeusz Nalepa, zespół Dżem i Sławek Wiercholski z Nocną Zmianą Bluesa.

W 2022 r. Festiwal będzie trwał tylko jeden dzień, ale zapowiada się bardzo intensywnie. Swoją obecnością zaszczyca m.in. Mike Zito, Chris Cain oraz Macy Gray. Tradycyjnie nie zabraknie też koncertu bluesowego w wykonaniu twórcy imprezy – Irka Dudka.

Choć Festiwal zdominuje muzyka, nie będzie jedyną ze sztuk reprezentowanych podczas wydarzenia. Eventem towarzyszącym będzie tzw. Tygiel Kultural-

ny, w ramach którego w poprzednich latach odbywały się np. happeningi malarskie, wystawy prac studentów Akademii Sztuk Pięknych i kawiarenki poetyckie.

## **MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL SZTUKI CYRKOWEJ**

**Warszawa, 1–31 października**

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej to propozycja nie tylko dla dzieci, również ich rodziców, którzy chcą odbyć sentymentalną podróż do czasów dzieciństwa. Festiwal, w którym udział biorą artyści z Polski, Ukrainy, Bułgarii, Brazylii, Hiszpanii i Kolumbii, jest uznawany za jedno z największych wydarzeń tego typu w kraju. Jego celem jest dostarczenie rozrywki na wysokim poziomie, bawienie publiczności, a przede wszystkim ▶



# Bernardo Bellotto

*W 300. rocznicę urodzin malarza*

*On the 300th anniversary of the painter's birth*

23.09.2022 - 8.01.2023  
Wystawa w Zamku Królewskim w Warszawie  
Exhibition in The Royal Castle in Warsaw

[www.zamek-krolewski.pl](http://www.zamek-krolewski.pl)



Organizatorzy



Muzeum Zamku Królewskiego



Partner Strategiczny



Partnerzy Jubileuszu



Partnerzy Zamku Królewskiego



Partnerzy Medialni



► – promowanie tradycyjnej sztuki cyrkowej. Podczas tegorocznej 22. edycji imprezy, która upłynie pod hasłem „Odkryj magię cyrku”, publiczność będzie mogła zobaczyć m.in. pokazy ekwilibrystyczne, gimnastyczne, iluzjonistyczne, także numery akrobatyczne (bez udziału zwierząt). Dla fanów mocnych wrażeń przygotowano widowiskowe pokazy z wahadłem śmierci i „motory w kuli śmierci”. Całość okraszają bogata choreografia, nastrojowa muzyka i oryginalne kostiumy.

Festiwalowi będzie towarzyszył konkurs, w którym nagrodą jest statuetka „Złotego Clowna”. Otrzyma się najlepszy artysta Festiwalu.

## **WROCLAW INDUSTRIAL FESTIVAL, Wrocław, 3–6 listopada**

Wrocław Industrial Festival to wyjątkowe wydarzenie na kulturalnej mapie Polski. Na czas jego trwania miasto zamienia się w stolicę muzyki w alternatywnym wydaniu. W tym czasie w mieście nie może zabraknąć fanów industrialu, noise, neofolka, post punku i innych rodzajów awangardowych brzmień, którzy mają okazję posłuchać swoich ulubionych wykonawców w ciekawych wnętrzach Starego Klasztoru. W przeszłości budynek ten służył – jak wskazuje nazwa – jako klasztor siostrom dominikankom. Dziś jest popularnym miejscem organizacji koncertów we Wrocławiu. W trakcie 22-letniej hi-

storii wydarzenia na festiwalowej scenie prezentowali się najwięksi artyści z Polski i zagranicy. Co roku do Wrocławia ściągają też fani alternatywnych brzmień, by spotkać swoich muzycznych idoli i posłuchać, w jaki sposób ewoluuje muzyka. Melomani będą mieli okazję zapoznać się zarówno z klasyką gatunku, jak i jej najnowszymi odmianami.

## **GĘSINA NA ŚWIĘTEGO MARCINA, cała Polska, 11 listopada**

11 listopada w Polsce celebrowane jest nie tylko Narodowe Święto Niepodległości, również Święto Świętego Marcina, patrona m.in. dzieci, podróżników, hotelarzy, jeźdźców i właścicieli winnic. Najbardziej hucznie imieniny patrona czci się w Poznaniu, w którym odbywa się uroczysty pochód ze św. Marcinem na czele, są też rogale świętomarcińskie jako najważniejsza przekąska w to święto.

Według tradycji tego dnia jada się również gęsinę. Restauracje w całym kraju serwują ją w najróżniejszych odsłonach. Stowarzyszenie Slow Food Polska, które działa na rzecz promowania kuchni opartej na jakości, stworzyło festiwal Gęsina na Świętego Marcina. To akcja, która ma z jednej strony popularyzować potrawy z tego szlachetnego i smacznego mięsa, z drugiej – promować restauracje, które je serwują. W tym roku odbędzie się 13. edycja wydarzenia. Jak zwy-

kle w jej ramach odbędzie się konkurs na najlepsze danie z gęsiny. Serwowane będzie także wino świętomarcińskie.

## **MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL SZTUKI AUTORÓW ZDJEĆ FILMOWYCH ENERGACAMERIMAGE, Toruń, 12–19 listopada**

Wydarzenie dla miłośników kina i wszystkiego, co z nim związane. Festiwal powstał, by honorować pracę autorów zdjęć filmowych, którzy obok reżyserów i aktorów mają największy wpływ na wizualną stronę filmów. To dlatego wydarzenie toczy się wokół wyłaniania i nagradzania najlepszych operatorów filmowych w Polsce, oglądania ich dzieł i dyskusji na temat stanu filmografii w kraju oraz jej przyszłości. W szerszym kontekście Festiwal to również okazja do tego, by z bliska przyrzeć się dokonaniom współczesnej kinematografii w kraju i osobom, które za nimi stoją. Camerimage towarzyszą bowiem Konkurs Etiud Studenckich, Konkurs Filmów Polskich, Konkurs Debiutów Filmowych, Konkurs Wideoklipów, Konkurs Pilotów Seriali TV, EnergaCamerimage Market, EnergaCamerimage Forum. W programie są również pokazy specjalne, premiery, przeglądy kina, prezentacje nowoczesnego sprzętu filmowego i technologii stosowanych przy produkcji filmów, wreszcie seminaria i warsztaty z udziałem wybitnych twórców filmowych.



# Bądź aktywny jesienią

Z nadejściem jesieni wielu z nas zaszywa się w domu, odpuszczając sobie aktywności na świeżym powietrzu. Najczęstszą wymówką są wtedy obawa o złapanie infekcji i niesprzyjające warunki na zewnątrz. To błąd.

**N**ie od dziś wiadomo, że tylko regularna aktywność fizyczna pozwala utrzymać organizm w dobrym zdrowiu i kondycji. Poza tym, mimo że jesień w Polsce faktycznie bywa deszczowa i nieprzyjemna, ma też swoje przyjemniejsze oblicze (nie bez kozery ukuto termin „złota polska jesień”). Warto to wykorzystać i kiedy tylko sprzyja aura, udać się na krótszy bądź dłuższy spacer, przejażdżkę lub rejs. Gwarantujemy, że nawet jeśli dopadnie was fizyczne zmęczenie, z pewnością zregenerujecie się

psychicznie. Nie byłibyśmy sobą, gdybyśmy nie zaproponowali wam połączenia jesiennych aktywności ze zwiedzaniem Polski. O tej porze roku nasz kraj, skąpany w zielono-żółto-czerwonych barwach, prezentuje się nadzwyczaj pięknie. Trzeba to zobaczyć na żywo! Gdzie?

## ROWEREM PO WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM

Najprościej wskoczyć na rower i pojechać przed siebie. Rower to bez wątpienia jedna z najzdrowszych form aktywno-

ści fizycznej. Nie tylko pomaga utrzymać organizm w dobrej kondycji, jest również świetnym środkiem lokomocji, zwłaszcza kiedy planujemy przemierzyć większe odległości. Co ważne, nie wymaga specjalnych przygotowań ani nakładów finansowych. Na przestrzeni ostatnich lat warunki do uprawiania jazdy na rowerze znacznie się rozwinęły. Jeśli nie mamy własnego jednośladu, praktycznie w każdym mieście bez większych problemów wypożyczymy rower (lub skorzystamy z tzw. rowerów miejskich). ▶



Kraków

NOCLEGI  
ssm.com.pl

www.ssm.com.pl  
KRAKÓW - ZAKOPANE

*tanie noclegi dla wycieczek*

► Co więcej, poszerza się też infrastruktura rowerowa. Przybývá ścieżek miejskich czy tras do kolarstwa górskiego, dzięki czemu amatorzy dwóch kółek mogą w coraz bardziej bezpiecznych i komfortowych warunkach przemierzać polskie ulice i drogi. Uzupełnieniem są szlaki rowerowe. Każdy region może się poszczycić krótszą lub dłuższą trasą, nie brakuje też szlaków o ponadregionalnym charakterze, jak np. najdłuższy polski szlak – Green Velo – wiodący przez województwa Polski Wschodniej. Za jego pomocą można zwiedzić m.in. województwo świętokrzyskie. Na obszarze tego regionu szlak Green Velo liczy ponad 200 km. Można go przemierzyć od punktu początkowego do końcowego, można też korzystać ze szlaków łącznikowych i poznawać obszary sąsiadujące z Green Velo. Dla wygody turystów opracowano trzydzieści tras rowerowych pod hasłem „Góry Świętokrzyskie i okolice” o różnej długości (najdłuższa ma ok. 50 km) i trudności. To pozwala dopasować wycieczkę do warunków atmosferycznych, umiejętności cyklisty oraz jego możliwości czasowych. Przemierzając

Świętokrzyskie za pomocą Green Velo odwiedzimy m.in. Końskie, Sielpię, stolicę regionu – Kielce, miasto śliwki – Szydłów oraz Sandomierz.

## WĘDRÓWKI GÓRSKIE PO MAŁOPOLSCE

Jedną z najbardziej popularnych aktywności, jakie można uprawiać jesienią, jest z pewnością chodzenie po górach. W Polsce ta forma spędzania wolnego czasu cieszy się ogromną popularnością. Większość turystów wędruje po górach latem. Wrzesień, październik, a nawet listopad to równie dobry czas – pod pewnymi względami może nawet lepszy niż lato. Na górskich szlakach jest wtedy mniej tłoczno, nie ma więc obaw o to, że będziemy stali w kolejce na szczyt lub że w schronisku zabraknie dla nas miejsca noclegowego. Poza tym obiekty zakwaterowania i atrakcje kuszą wtedy niższymi cenami, co ma znaczenie zwłaszcza w czasach szybko rosnących cen, kiedy rozważniej planujemy wydatki. Ekspertci mówią też, że jesienią komfort chodzenia po górach jest wyższy, ze względu na bardziej przyjazne warunki atmosferyczne.

W Polsce miejsc do uprawiania turystyki górskiej jest bez liku. Nadaje się do tego praktycznie całe południe kraju. My rekomendujemy Małopolskę, region o sporej liczbie pasm górskich. Do wyboru są i Tatry, i Beskidy (Sądecki, Makowski), i Pieniny, wreszcie Gorce. Jest też Babia Góra należąca do Beskidów Zachodnich (1725 m n.p.m.). To drugi najwyższy szczyt w Polsce. Uchodzi za górę kapryśną i wymagającą, dlatego jest polecana zwłaszcza doświadczonym piechurom. Mniej wprawnym turystom powinny przypaść do gustu Trzy Korony w Pieninach (982 m n.p.m.). Góra o charakterystycznym kształcie jest uwielbiana przez amatorów trekkingów. Nic jednak dziwnego: każda z wiodących na szczyt tras ma swój klimat, zaś widoki z góry – na okoliczne wzniesienia, a przede wszystkim meandrujący Dunajec, są po prostu nieprawdopodobne!

## ŻEGLARSKIE KLIMATY W WIELKOPOLSCE

Krótsze dni czy niższa temperatura jesienią nie muszą być przeszkodą w podejmowaniu aktywności na wodzie. O ile





kajaki sprawdzą się tylko przy dobrej pogodzie, o tyle na żagle można się już śmiało wybierać jesienią, tym bardziej że sezon na polskich wodach trwa średnio do końca października. W pierwszych miesiącach jesieni pogoda potrafi pozytywnie zaskoczyć żeglarzy. Dni bywają ciepłe, słoneczne, czasem nawet bezwietrzne (co oczywiście nie znaczy, że nie ma warunków do robienia przechyłów czy chowania się pod pokład, np. przed deszczem czy wiatrem). Dodatkowo stawki za czarter jachtów są jesienią niższe niż latem, a życie w portach wciąż intensywne. Z powodzeniem więc można po przybyciu do mariny integrować się z żeglarską bracią lub śpiewać szanty w pobliskiej tawernie.

Warunki do uprawiania żeglarstwa w Polsce są znakomite. Najwięcej żeglarzy pływa po Mazurach, Zalewie Szczecińskim i Zatoce Gdańskiej, trzeba jednak przyznać, że w praktycznie każdym regionie znajdzie się akwen odpowiedni do tego typu aktywności. Waszej uwadze polecamy Wielką Pętlę Wielkopolski, czyli najdłuższy w kraju oznakowany szlak turystyki wodnej. Liczący 688 km

szlak obejmuje Wartę, Noteć, jeziora od Gopla po jeziora Ślesińskie i Mikozyńskie oraz kanały Ślesiński i Górnopotocki. Na trasie znajduje się niemal 60 marin i przystani z dostępem do prądu i wody oraz zapleczem sanitarnym, co pozwala dopasować żeglarską wyprawę do możliwości czasowych, a przede wszystkim umiejętności uczestników. Szlak wiedzie przez tereny atrakcyjne turystycznie. Bez problemu można więc wkomponować w rejs zwiedzanie znajdujących się w pobliżu urokliwych miasteczek, pałaców i obiektów sakralnych.

## KONNO PRZEZ WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Jazda konna to aktywność dla wybranych, niezbędne są bowiem odpowiednie umiejętności. Jeśli jednak je posiadamy, nic nie stoi na przeszkodzie, by wyjść poza szkołę jeździecką i odbyć przejażdżkę w terenie. Galop pośród pól i lasów w wielobarwnej jesiennej odsłonie to przyjemność nie tylko dla ciała, również dla ducha. Wrześniowa czy październikowa aura, w tym niższe jesienne temperatury, nie powinny być przeszkodą w orga-

nizacji przejażdżki. Wbrew pozorom jest to sport, który angażuje wszystkie partie ciała jeźdźcy (np. zmuszając go do utrzymania odpowiedniej pozycji), co minimalizuje ryzyko wytracenia przezeń ciepła. W rezultacie jazdę konną można z powodzeniem potraktować jako trening.

Miłośnicy jazdy konnej mają w Polsce sporo możliwości uprawiania tej dyscypliny. Praktycznie przy każdej stadninie konnej czy szkółce znajdują tereny do odbywania konnych przejażdżek. Na przestrzeni ostatnich lat powstało w kraju kilka dłuższych szlaków do wędrówek na wierzchowcach, bez trudu można więc zaplanować dłuższe wyprawy ze swoimi pupilami. Kilka tras o charakterze ponadregionalnym znajduje się na południu Polski. W części nizinnej najbardziej znany jest Łódzki Szlak Konny – ponoć najdłuższy w kraju i jeden z dłuższych w Europie. Licząca ponad 1800 km trasa obejmuje dwie pętle – zewnętrzną i wewnętrzną, które są połączone łącznikami. Na jej obszarze znajdują się też miejsca postojowe przeznaczone dla koni oraz ponad sto ośrodków jazdy konnej oferujących noclegi i usługi gastronomiczne.



## UZDROWISKO SOLEC-ZDRÓJ

tel. 41 377 60 61 | [www.uzdrowiskosolec.pl](http://www.uzdrowiskosolec.pl) | [info@uzdrowiskosolec.pl](mailto:info@uzdrowiskosolec.pl)

### Dlaczego warto się leczyć w naszym Uzdrowisku ...

- Uzdrowisko Solec-Zdrój M. Cz. Szuk sp. j. jest jedynym Zakładem Lecznictwa Uzdrowiskowego znajdującym się na terenie gminy Solec-Zdrój.
- Ze względu na swój perłowy skład woda siarczkowa czerpiana z „Szybu Solecckiego” nie podlega żadnym obróbkom chemicznym. Idealne parametry w źródle klasyfikujące się na poziomie 137 mg H<sub>2</sub>S/dm<sup>3</sup> sprawiają, iż nasze lecznicze wody siarczkowe nie podlegają rozcieńczeniu! Dostarczane bezpośrednio ze źródła do wanień kuracyjnych, zachowują optymalne stężenie i ilość leczniczych pierwiastków.
- Możemy pochwalić się wykwalifikowaną kadrą medyczną oraz zespołem doświadczonych fizjoterapeutów.
- Oferujemy indywidualny dobór zabiegów przez lekarzy specjalistów z zakresu rehabilitacji medycznej, chirurgii, epidemiologii, balneodermatologii, reumatologii, ortopedii i traumatologii.
- Dysponujemy szeroką gamą zabiegów leczniczych wydawanych od poniedziałku do niedzieli włącznie.
- Kuracja w zabytkowych obiektach Uzdrowiska przywraca nam do dawnej świetności, najwyższy standard usług uzdrowiskowych, bogaty program pobytu, to satysfakcja, że powrót do zdrowia kuracjuszy jest na dobrej drodze. W tym bardzo pomaga wieloletnia historia i tradycja marki i firmy.
- Kompleks Uzdrowiska składa się aż z siedmiu obiektów hotelowych, dzięki czemu kuracjusze mają szeroki wachlarz wyboru zakwaterowania.
- Posiadamy prywatny Park Uzdrowiskowy.
- Dysponujemy doskonałą tradycyjną kuchnią oferującą możliwość korzystania z diet leczniczych.
- Od ponad 185 lat pomagamy i leczymy kuracjuszy z całego świata. Nasza woda siarczkowa czerpiana z „Szybu Solecckiego” to w wielu przypadkach niesionony lek dla umęczonego, schorowanego ciała - dobry, bo NATURALNY! Od lat szanowana jest za najlepszą na świecie!
- Uzdrowisko Solec-Zdrój dzięki swojej wypracowanej marce oraz najlepszej wodzie siarczkowej na świecie czerpianej z prywatnego „Szybu Solecckiego”, zaliczana jest do tzw. „Perł Uzdrowisk Polskich”. Właśnie z tego powodu kameralny polski kurort przyciąga rzeszę kuracjuszy od ponad 185 lat.

Według Instytutu Balneofizjoterapii w Poznaniu dopięciokrotnie stężenie siarczkowodorku w wodzie leczniczej pomiaru wynosi: **maksymalnie 180 mg H<sub>2</sub>S/l**

© Kuracja, Solec-Zdrój w Polsce, Solec-Zdrój, Uzdrowisko Solec-Zdrój M. Cz. Szuk sp. j. ul. Parkowa 1, 97-000 Solec-Zdrój, woj. łódzkie

#### FORMY LECZENIA SAMOTORYJNE

- na skierowanie z NFZ
- płatne



- Schorzenia reumatologiczne
- Schorzenia skóry
- Schorzenia porażkowe: narządy ruchu
- Dyskopatie
- Zmiany zwyrodnieniowe
- Rehabilitacje przed- i pooperacyjne schorzeń narządu ruchu

- Schorzenia górnych dróg oddechowych
- Schorzenia naczyń obwodowych
- Schorzenia metaboliczne, np.: cukrzyca, dna moczanna, zaburzenia lipidowe, ostrykacja metalami ciężkimi

- Schorzenia neurologiczne, np.: choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, niedowład kończyn górnych i dolnych, polioencefalopatia
- Leczenie otyłości

#### CZY WIESZ ZE?

Na bazie naszej wody siarczkowej z „Szybu Solecckiego” produkowane są leki do justowania na skalę światową oraz potężniejsza jej właściwość leczniczą. Stwierdzono to w kompleksie na poziomie kurortu Uzdrowisk w Polsce.

# Po zdrowie i relaks do uzdrowiska

Choć w ostatnich latach coraz większa jest świadomość Polaków w kwestii dbania o zdrowie i samopoczucie, w natłoku obowiązków często brakuje nam czasu, sił, nierzadko również motywacji, żeby się o nie porządnie postarać.

**D**obre zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – to podstawa satysfakcjonującego życia. Jeśli więc jesteście w gronie osób, które są na bakier z regularnością w odniesieniu do treningów, utrzymywania diet czy czasu tylko dla siebie, rozważcie wyjazd do uzdrowiska. Zapewniamy, że nawet kilkudniowy pobyt wpłynie pozytywnie na was i wasz organizm. W jaki sposób? Po pierwsze w uzdrowisku znajdziecie się pod profesjonalną opieką ekspertów z różnych dziedzin, którzy kompleksowo zaopiekują się waszym zdrowiem i udzielać wskazówek dotyczących tego, jak o siebie dbać. Po drugie w miejscu o wyjątkowych walorach przyrodniczych i klimatycznych będziecie mogli na dobre oderwać się od codziennych trosk i skon-

centrować wyłącznie na sobie. Koniec końców wyjazd wzmocni was fizycznie i naładuje pozytywną energią (niewykluczone też, że wyrobicie w sobie nawyki, które pomogą utrzymywać się w dobrym zdrowiu również po powrocie do domu), a o to przecież chodzi!

W tym miejscu spieszmy dodać, że wbrew powszechnej opinii uzdrowiska to nie są miejsca przeznaczone wyłącznie dla starszych osób. Pobyt w nich może zaplanować każdy, bez względu na wiek. Co więcej, w przypadku wybranych grup to wręcz rekomendowane. Jest ich na tyle dużo, że można nawet zaryzykować stwierdzenie, że każdy z nas miałby dobry powód, żeby udać się na leczenie do uzdrowiska. Co więc trzeba zrobić, by móc leczyć się w sanatorium?

## TURNUS DOFINANSOWANY LUB PŁATNY

Przy kwestiach dotyczących procedur związanych z przyjmowaniem do sanatoriów i czasu oczekiwania na pobyt warto zatrzymać się na dłużej. Wokół nich narosło bowiem sporo stereotypów, które mogą zniechęcać potencjalnych kuracjuszy do korzystania z oferty uzdrowskiej.

Zacząć należałoby od tego, że w Polsce istnieją dwie ścieżki leczenia uzdrowskiego – dofinansowywana przez państwo oraz prywatna. Pierwsza z nich opiera się na prawie wszystkich osób ubezpieczonych do bezpłatnego leczenia uzdrowskiego. Teoretycznie przysługuje ono wszystkim odprowadzającym składki ubezpieczeniowe w miejscach



pracy, w praktyce należy spełnić kilka wymogów, by z niego skorzystać. Dodatkowo zakres i rodzaj wsparcia uzależniony jest od instytucji, która dofinansowuje wyjazd uzdrowski. W naszym kraju o dofinansowywaniu leczenia uzdrowskiego decydują trzy podmioty: Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych oraz Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Każda z instytucji wypracowała własne procedury wysyłania ubezpieczonych do uzdrowsk, niemniej widać pewne podobieństwa. Zarówno w NFZ, ZUS, jak i KRUS od ubezpieczonych wymagane jest skierowanie na takie leczenie. Skierowanie jest weryfikowane przez tzw. orzeczników w tych instytucjach, a po pozytywnym zaopiniowaniu proponuje się ubezpieczonemu konkretny zakład leczniczy, termin turnusu, program oraz długość (od kilku dni do ponad 3 tygodni) leczenia. Mimo że dofinansowaniem objęte są wszystkie składowe turnusy (niekiedy kuracjusz musi pokryć koszty dojazdu do sanatorium i powrotu do domu), wadą dotowanego leczenia jest długi czas oczekiwania na pobyt w uzdrowsku. Wynosi on przeciętnie od kilku tygodni do nawet półtora roku, co więcej – leczenie może być realizowane nie częściej niż raz na rok lub dwa lata.

Jeśli nie chcemy lub nie możemy czekać aż tyle czasu, możemy skorzystać

z komercyjnej oferty uzdrowsk. W tym przypadku sprawa wygląda dużo prościej. Przede wszystkim nie potrzebujemy skierowania na leczenie. Decyzja o tym, kiedy chcemy pojechać do uzdrowska, na jak długo i z jakiego rodzaju zabiegów skorzystać, zależy od nas, ściślej, naszych możliwości czasowych i finansowych. Wystarczy wybrać sanatorium, w którym chcielibyśmy podjąć leczenie, i zarezerwować termin. Pobyt w uzdrowsku można z powodzeniem zaplanować nawet z kilkunastodniowym wyprzedzeniem.

### ZREGENERUJ SIŁY W UZDROWSKU

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, w uzdrowsku można się leczyć lub dbać o zdrowie bez względu na wiek. Mile widziane są zwłaszcza osoby uprawiające sporty, borykające się z chorobami przewlekłymi, bólami różnego pochodzenia, osoby narażone na chroniczny stres, także wszyscy, którzy chcą prewencyjnie zatroszczyć się o zdrowie. Oferta rodzimych uzdrowsk jest na tyle szeroka, że każdy, kto ma problemy ze zdrowiem lub chce zapobiec powstawaniu tego rodzaju schorzeń, bez trudu znajdzie coś dla siebie. W Polsce statusem uzdrowska może się poszczycić 45 miejscowości. Każda z nich ma określone profile leczenia. Są uzdrowska wyspecjalizowane w lecze-

niu chorób ortopedycznych (urazowych), układu nerwowego, reumatologicznych, kardiologicznych, górnych i dolnych dróg oddechowych, chorób skórnych, kobiecych, krwi i chorób nerek. Są też ośrodki celujące w leczenie otyłości, chorób tarczycy, osteoporozy czy chorób oka. Od wybuchu pandemii wiele uzdrowsk oferuje rehabilitację pocovidową.

Przez dekady uzdrowska były nastawione na kuracjuszy leczących się za publiczne pieniądze. W ostatnich latach przybywa jednak pacjentów prywatnych. Aby wyjść naprzeciw coraz to nowym potrzebom turystów zdrowotnych, uzdrowska stale poszerzają wachlarz świadczeń. Zwiększa się nie tylko oferta lecznicza, powstają pakiety skrojone do potrzeb konkretnych grup konsumentów (np. osób pracujących głosem czy wykonujących zawody urazogenne), są rozbudowywane o różne usługi dodatkowe. Tym sposobem dziś turnusy specjalistyczne, np. kardiologiczne, obejmują już nie tylko konsultacje lekarskie (m.in. kardiologa), serię badań diagnostycznych, ocenę stanu zdrowia pacjenta, komplet zabiegów rehabilitacyjnych, opiekę dietetyka czy medyków (standardowo w skład pakietów wchodzi też zakwaterowanie oraz wyżywienie), ale także zabiegi relaksacyjne (jak masaże), które mają sprawić, że pobyt w uzdrowsku będzie jeszcze bardziej przyjemny i komfortowy. ▶



- Gwoli ścisłości, oferta uzdrowisk nie obejmuje jedynie pakietów typowo leczniczych. Praktycznie każde uzdrowisko proponuje kuracjom turnusy regeneracyjne czy relaksacyjne z rozbudowaną strefą spa & wellness. To znakomita propozycja dla wszystkich, którzy chcą kompleksowo zadbać o twarz czy ciało, ale i dobry pomysł na organizację np. babkiego wieczoru czy romantycznego wyjazdu we dwoje.

## POZNAJ ATRAKCJE TURYSTYCZNE UZDROWISK

Bez względu jednak na to, jak bogata i atrakcyjna jest oferta medyczna uzdrowisk, warto się do nich wybrać również w celach wypoczynkowych. Polskie miejscowości uzdrowiskowe są położone w miejscach o dużych walorach klimatycznych i krajobrazowych: w górach, nad morzem lub jeziorami. Relaks w takich okolicznościach przyrody, z pięknymi widokami wokół, powoduje, że nie tylko przyjemniej, ale i szybciej dochodzi się do równowagi wewnętrznej i nabiera sił witalnych. Przewy między zabiegami warto więc wyko-

rzystać do zwiedzenia okolic. Zapewniamy – jest co robić.

Niewątpliwym atutem nadmorskich uzdrowisk są przepiękne piaszczyste plaże, po których można odbywać długie spacerunki. Wizytówką Ustki są jedyne ruchome wydmy w kraju, ciekawe Muzeum Pomorza Środkowego i piękna latarnia morska. Z miasteczka można się wybrać na wycieczkę do Słowińskiego Parku Narodowego – jednego z dwóch parków położonych nad morzem, oraz na Bornholm. Kołobrzeg z kolei przyciąga rozbudowaną infrastrukturą hotelową i szerokimi plażami. Stąd niedaleko jest do magicznych ogrodów Hortulus Spectabilis, które urzekają o każdej porze roku. Sopot zaś to kultowe molo i Monciak z sąsiadującymi z nim zabytkowymi kamienicami.

Uzdrowiska nad jeziorami również są klimatyczne. Warmińsko-mazurski Gołdap ma tętnie oraz Piękną Górę – jedyne w tej części kraju stoki narciarskie z wyciągami (na jej szczycie znajduje się niepowtarzalna kawiarnia obrotowa). Nieopodal są Puszcza Romnicka z trasami dla rowerzystów oraz słynne wiadukty

w Stańczykach. Dumą podkarpackiego Polańczyka jest natomiast Zalew Soliński, nad którym latem odpoczywają tłumy turystów. Warto się przepłynąć łódką po jeziorze, by dotrzeć do znajdującego się na nim wysp. Cały akwen, także Bieszczady, można podziwiać z urokliwego punktu widokowego w Solinie.

Atrakcje czekają też w uzdrowiskach na południu kraju, które są świetnymi bazami wypadowymi w góry. W śląskim Ustroniu oprócz Parku Zdrojowego jest letni tor saneczkowy – Czantoria. W Szczawnicy obowiązkowo trzeba zajrzeć do pijalni wód mineralnych, by skosztować wód. Polanica-Zdrój znana jest z XVIII-wiecznej kaplicy św. Antoniego i neobarokowego kościoła Wniebowzięcia NMP. Duszniki-Zdrój to z kolei przepiękny park zdrojowy, intrygujące Muzeum Papieru oraz Dworek Chopina upamiętniający wielkiego kompozytora, który jako nastolatek przybył do miasta, żeby się leczyć. Jest w końcu Kudowa-Zdrój, słynąca z Muzeum Zabawek, Muzeum Żaby oraz Parku Zdrojowego, który jest największą na Dolnym Śląsku pijalnią wód połączoną z salą koncertową.





Odwiedź naszą stronę internetową



**HOTEL**  
**ARTUS**  
GDAŃSK



ul. Piwna 36/39  
80-831 Gdańsk

+48 58 320 96 00  
repcja@artushotel.com.pl

www.artushotel.com.pl



**HOTEL ZDROJOWY**  
**WILLA TATRZAŃSKA**  
KRYNICA ZDRÓJ



ul. Dietla 11  
33-380 Krynica Zdrój

+48 18 521 82 22  
repcja@willa-tatrzańska.pl

www.willa-tatrzańska.pl



**HOTEL**  
**HEL**  
HEL



ul. Steyera 48  
84-150 Hel

+48 663 127 125  
rezerwacje@hotelhel.com

www.hotelhel.com



**HOTEL**  
**PALAZZO ROSSO**  
POZNAŃ



ul. Gołębia 6  
61-834 Poznań

+48 61 227 54 47  
repcja@hotelpalazzorosso.pl

www.hotelpalazzorosso.pl



**HOTEL**  
**GRANT**  
KRYNICA ZDRÓJ



ul. Kościuszki 36 A  
33-380 Krynica-Zdrój

+48 18 521 82 22  
hotel@hotelgrant.pl

www.hotelgrant.pl



**OSRODEK WYPOCZYNKOWY**  
**GRYF**  
KOŁOBRZEG



ul. Waszyngtona 1  
78-100 Kołobrzeg

+48 94 35 49 899  
gryf@gryf.info.pl

www.gryf.info.pl



**OSRODEK WYPOCZYNKOWY**  
**GRYF 2**  
KOŁOBRZEG



ul. Konopnickiej 5  
78-100 Kołobrzeg

+48 691 216 218  
gryf2@gryf2.info.pl

www.gryf2.info.pl



**POLE NAMIOTOWE & PARKING DLA KAMPERÓW**  
**SEACAMP**  
KOŁOBRZEG



ul. Kołobrzaska 76  
72-330 Rogowo

+48 515 824 863  
rezerwacje@seacamp.pl

www.seacamp.pl

# Polska atrakcyjna dla małych i dużych

Miesiące letnie to najlepszy czas na organizację rodzinnych wyjazdów. Jesienią jest to co prawda trudniejsze – np. ze względu na trwający rok szkolny – ale nie niemożliwe. Pozostają jednak weekendy, które idealnie nadają się na wyjazdy z dziećmi.

Nawet jeśli do dyspozycji mamy tylko dwa dni, przy odpowiednim planowaniu możemy je dobrze wykorzystać, zapewniając sobie intensywny i bogaty w emocje wyjazd. Gorąco polecamy podróże po sezonie ze względu na to, że są tańsze niż latem. Obiekty noclegowe (często również atrakcje) oferują turystom zniżki na swoje usługi, co pozwala zorganizować wyjazd w rozsądnych cenach. Poza tym w październiku i listopadzie w muzeach, parkach rozrywki jest mniej odwiedzających, przez co komfort zwiedzania jest dużo większy. Dokąd zatem warto pojechać na jesienny wypad z rodziną? To trudne pytanie, zważywszy na to, jak różne oczekiwania od wyjazdu ma każdy z nas. Zachęcamy jednak do zapoznania się z naszymi propozycjami. Są

na tyle zróżnicowane, że z dużym prawdopodobieństwem znajdziecie coś dla siebie i swoich bliskich.

## DOLNOŚLĄSKIE

Położony na południowym zachodzie kraju region jest jednym z najbardziej atrakcyjnych dla turystów. Dość wspomnieć o rozciągającym się na długości 280 km łańcuchu Sudetów, który dodaje krajobrazowi regionu niezwykłego uroku i zachęca do podejmowania górskich wędrówek. Przy niesprzyjającej aurze turyści wypoczywający na Dolnym Śląsku również nie będą się nudzić. Wielość i różnorodność atrakcji gwarantuje, że ciekawie spędzą tu czas.

Podróżującym rodzinom rekomendujemy wizytę w kopalni złota znajdującej się w Złotym Stoku w Górach Złotych. To

jedna z lokomotyw turystycznych Dolnego Śląska. Nic dziwnego – wizyta w kompleksie to pasjonująca lekcja o górnictwie dziedzictwie regionu, dodatkowo zaszerwowana w niezwykle ciekawy sposób. Gwoli ścisłości, turyści mogą zwiedzać nie tylko kopalnię złota, również replikę średniowiecznej osady, tzw. ochrową sztolnię o charakterystycznej żółtej barwie, oraz odbyć spływ podziemną rzeką! Dla tych, którzy złapali górniczego bakcyła przygotowano dodatkowe atrakcje w postaci wybijania złotych monet, płukania złota i odlewania sztabek tego kruszcu.

Kiedy mowa o Dolnym Śląsku nie można zapomnieć, że to również kraina pałaców i zamków. Na obszarze województwa jest ich około stu. Co prawda część z nich przekształcono w hotele, część jednak udostępniona jest





turystom do zwiedzania. Wizytę w regionie z powodzeniem można więc wykorzystać do poznania tych relikwów przeszłości, z których każdy jest jedyny w swoim rodzaju. Najpopularniejszym z dolnośląskich zamków jest zamek Książ pod Wałbrzychem. My polecamy waszej uwadze niezwykle urodę XIX-wieczny zamek Leśna w Szczytnej czy przerobiony na hotel Zamek na Skale w Trzebiezowicach.

## ŁÓDZKIE

Jeden z najmniejszych polskich regionów to również znakomite miejsce na weekendowy rodzinny wyjazd. Odległości między atrakcjami są niewielkie, co umożliwia zobaczenie więcej w krótkim czasie. Warta odwiedzenia jest stolica regionu – Łódź – z piękną ul. Piotrkowską, interesującym Muzeum Kinematografii, jedynym w swoim rodzaju Skansenem Miejskim, centrum nauki EC1, wreszcie Orientarium. W atrakcje obfituje również sam region. Wystarczy wspomnieć o uznawanym za jeden z najdłuższych w Europie Łódzkim Szlaku Konnym czy oryginalnym zespole pałacowo-parkowym Arkadia. Na rodzinny wypoczynek polecamy Borysewo, gdzie mieści się zoo zamieszkiwane przez różne gatunki egzotycznych zwierząt. Turyści mogą tu podziwiać m.in. rzadkie okazy białych tygrysów bengalskich, białych lwów i białych wilków, również serwale,

lemury, bawoły afrykańskie, zebry i kangury. Zoo dba o to, by zwiększać wiedzę o tych zwierzętach, także kształtować odpowiednie zachowania w stosunku do pupili. Na obszarze kompleksu utworzono minizoo, w którym dzieci mogą się zaprzyjaźnić ze zwierzętami domowymi, w wybranych godzinach odbywają się też pokazy żywienia egzotycznych gatunków. Na tych, którzy po wizycie w zoo będą mieli jeszcze nadwyżki energii, czeka tzw. Figlarnia, czyli strefa rozrywkowa.

Będąc w województwie łódzkim, z krainy zwierząt można się z łatwością przenieść do krainy... skrzatów. Tak, tak – skrzaty istnieją naprawdę i zamieszkują Chociszewo leżące około 20 km od Borysewa. Wizyta w Dolinie Skrzatów to fascynująca podróż do świata gdzie wszystko jest malutkie: uliczki, ogródki, domki, a w nich przedmioty codziennego użytku, przede wszystkim jednak same skrzaty. Tym można towarzyszyć w trakcie wykonywania najróżniejszych zajęć. O ich zwyczajach, pochodzeniu ciekawie opowiada opiekun tego miejsca – skrzatolog.

## WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Region położony w północno-wschodniej Polsce to kraina o mocno zróżnicowanej ofercie turystycznej. Z jednej strony mamy tu wspaniałe zabytki: zamki, warownie katedralne, wiadukty kolejowe,

we, bunkry, świadczące o bogatej historii tych ziem, z drugiej niezwykle przyrodę i krajobraz wypełniony tysiącami jezior, lasami i polami. To sprawia, że czas można na Warmii i Mazurach spędzić na wiele sposobów.

Turyści odwiedzający region w miesiącach letnich chętnie wypoczywają nad wodą – żeglując, pływając na skuterach i łodziach czy organizując spływy kajakowe, np. po Krutyni. Jesienią, kiedy temperatura spada, lepiej podziwiać te zbiorniki wodne z innej perspektywy. Wokół jezior utworzono sporo ścieżek rowerowych, które idealnie się nadadzą na tego typu aktywność. Na jesienną wyprawę polecamy perłę Krainy Wielkich Jezior Mazurskich – Giżycko. Urokliwe miasteczko, położone między jeziorami Niegocin i Kisajno, jest jednym z większych portów jachtowych w kraju, warto tu przyjechać, by zażyć wyjątkowej portowej atmosfery. Wizyta w Giżycku jest też wskazana ze względu na tutejsze atrakcje. Jedną z nich jest XIX-wieczna twierdza Boyen, zbudowana na planie gwiazdy, którą można zwiedzić. Warto zajrzeć do działającego na jej terenie muzeum poświęconego twierdzy, a jeśli dopisze szczęście – wziąć udział w organizowanych tu wydarzeniach. Sporą atrakcją Giżycka jest też most obrotowy na Kanale Giżyckim – jedyny taki most w kraju i jeden z dwóch czynnych tego typu mostów w Europie.

- Poszukując typowo mazurskiego klimatu, warto dotrzeć też do Mikołajek – kolejnego ważnego portu na mapie regionu. Przejście promenadą przy porcie to obowiązkowy punkt wizyty. W Mikołajkach przy hotelu Gołębiowski działa aquapark, który jest doskonałym miejscem na aktywny wypoczynek w rodzinnym gronie.

## KUJAWSKO-POMORSKIE

Na barwny turystyczny wizerunek województwa kujawsko-pomorskiego składają się urokliwe Bory Tucholskie, atrakcyjna pod względem kulinarnym Dolina Dolnej Wisły, i pokryte polami Kujawy z zabawkami nawiązującymi do początków polskiej państwowości czy perłą uzdrowiskową – Ciechocinkiem. Są też dwie metropolie – Bydgoszcz i Toruń, będące lokomotywami turystycznymi regionu. Nie bez kozery. To miejsca o atrakcyjnej ofercie turystycznej. W Bydgoszczy podróżującym rodzinom można polecić spacer po Wyspie Młyńskiej oraz wizytę w Muzeum Mydła i Historii Brudu. To najlepsze miejsce do poznania fascynujących dziejów higieny człowieka oraz samodzielnego przygotowania mydła. W Bydgoszczy jest też intrygujące Explo-seum, czyli Centrum techniki wojennej DAG Fabrik Bromberg – przestrzeń ekspozycyjna powstała w działającej w czasach III Rzeszy fabryce m.in. trotylu, nitrogliceryny i prochu bezdymnego.

W Toruniu obowiązkowy jest natomiast spacer po przepięknej Starówce. Jeśli napotkacie na niej charakterystyczny okrągły budynek z kopulastym dachem, znaczy, że trafiliście do Centrum Popularyzacji Kosmosu „Planetarium – Toruń”. Warto się tu zatrzymać na dłużej, by pogłębić wiedzę o kosmosie i historii jego podboju. Pamiętajcie, wizyta w Toruniu nie może się obejść bez spróbowania najbardziej znanego przysmaku tego miasta – piernika. Można go kupić w którymś ze sklepików lub samodzielnie zrobić podczas warsztatów w Muzeum Żywego Piernika. Placówka jest oblegana przez starszych i młodszych turystów nie tylko ze względu na organizowane tu warsztaty, również dlatego, że tutejsi przewodnicy ciekawie opowiadają historię toruńskiego przysmaku i legendy z nim związane.

## WIELKOPOLSKIE

Podobne muzeum ma stolica Wielkopolski. W Rogalowym Muzeum Poznania turyści mogą poznać historię słynnego poznańskiego wypieku – rogalu świętomarcińskiego, a potem go samodzielnie wykonać. Poznań, jak zresztą cała Wielkopolska, to kolejny atrakcyjny region na rodzinne wypadki. Poza Rogalowym Muzeum turyści powinni odwiedzić Laboratorium Wyobraźni. To centrum nauki, którego misją jest popularyzacja wiedzy z zakresu nauk ści-

łych. Laboratorium ma zachęcać od-wiedzających do poznawania mechanizmów otaczającego ich świata. Mogą to zrobić zwiedzając interaktywne wystawy lub uczestnicząc w warsztatach, które się tu organizuje. Zajęcia prowadzone są z najróżniejszych dziedzin, m.in. z robotyki, genetyki, akustyki, chemii, fizyki, i może wziąć w nich udział każdy. To znakomita opcja na nieszablonowe spędzenie czasu.

Pod Poznaniem znajduje się następna niecodzienna atrakcja. To Muzeum – Pracownia Literacka Arkadego Fiedlera. Urodzony w Poznaniu Fiedler zasłynął jako podróżnik eksplorujący najdalsze zakątki ziemi. Wrażeniami z wypraw dzielił się z czytelnikami w swoich książkach. Choć to bohater, którego kojarzą bardziej rodzice niż dzieci, wizyta w jego pracowni powinna się spodobać i jednym, i drugiem. W Puszczykowie, gdzie jest muzeum, zgromadzono artefakty dotyczące Fiedlera i jego wypraw. Najciekawszą część kolekcji stanowią eksponaty przywiezione z podróży, np. maski, rzeźby obrzędowe, motyle tropikalne, zwierzęta i zdjęcia z wypraw pokazujące świat, którego już nie ma. Warto zajrzeć do otaczającego muzeum ogrodu, zwanego Ogrodem Tolerancji, by zobaczyć np. głowę z Wyspy Wielkanocnej, statek Santa Maria Krzysztofa Kolumba czy ponad 6-metrowe posągi Buddy.





# Podlaskie na receptę.

## Dwie godziny drogi od Warszawy czas płynie inaczej

**Królewskie dęby Puszczy Białowieskiej, szybujące nad Biebrzą ptaki, złote stogi siana na polach, gościnni ludzie i wyśmienita kuchnia. Jak mówi Bożena Nienajtowska – prezes Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej – „wypoczynek w Podlaskiem mógłby być przepisywany na receptę jako lekarstwo na stres, pośpiech i nudę”. Bo Podlaskie to oaza spokoju, piękna i inspiracji.**

**K**raina łagodności. Mówi się, że muzyka łagodzi obyczaje. My uważamy, że przyroda też. Łatwo to dostrzec na podlaskich szlakach, które prowadzą do najpiękniejszych miejsc w Polsce północno-wschodniej, takich jak Puszcza Białowieska, królestwo kilkusetletnich dębów i majestatycznych żubrów, meandry Biebrzy z tysiącami ptaków, dolina Narwi zwana polską Amazonią, jeziora Suwalszczyzny czy Augustów. To w województwie podlaskim powstało określenie „fotosafari” jako polowanie z aparatem fotograficznym. Podlaskie zachwyca kolorami, zapachami i wszystkim, co kryje się w słowie „relaks”.

**Na wschodzie Rzeczypospolitej.** Warto rozpocząć podróż od jednego z ostatnich fragmentów pierwotnej puszczy, która niegdyś pokrywała znaczne połacie naszego kontynentu. Dziś jej namiastkę chroni Białowieski Park Narodowy, gdzie w obszarze ochrony ścisłej można zobaczyć las, w którym od wieków o wszystkim decyduje natura, a człowiek z szacunkiem odnosi się do jej decyzji. Prastare dęby pamiętające polowania władców, miejsce mocy, urokliwe puszczańskie wsie i osady, w których czas płynie inaczej, sprawiają, że można zapomnieć o codziennych troskach i życiu w pośpiechu, a regionalne przysmaki przygotowywane

niespiesznie według tradycyjnych receptur dopełniają całości. Jesienią puszcza zaprasza nas na szczególny spektakl: to cała gama zmieniających się barw, zapach zebranych do koszyka grzybów i mokrych od rosy liści ścielących się wszędzie jak dywan, futrzaści i pierzaści mieszkańcy łąk i lasów uwijający się przy robieniu zapasów na zimę, a także wieczorne koncerty jeleni i łosi, odbywających gody.

Podlaskie to region bardzo różnorodny również pod względem kulturowym. Usłyszeć tu można nie tylko język polski, ale też litewski, białoruski, ukraiński. Wszystkie mieszkające tu narodowości od wieków żyją ze sobą w zgodzie, dzieląc się swoim bogactwem z odwiedzającymi. Szczególnie polecamy wizytę u podlaskich Tatarów. Przepiękne zabytkowe meczety w Bohonikach i Kruszyńnianach oraz nietuzinkowa kuchnia dają prawdziwe odczucie Orientu, który tu staje się bardzo bliski. Koniecznie spróbujcie kołdunów i pierkaczewnika, a na deser listkowca lub pysznych tatarskich drożdżówek w towarzystwie herbaty ziołowej.

Jak Kruszyńniany to Puszcza Knyszyńska, doskonałe miejsce na naładowanie wewnętrznych akumulatorów. Warto odnaleźć Silvarium – leśny ogród i aptekę w jednym – położone na polanie w środku lasu. Zgromadzono tu blisko



Fot. Mateusz Duchnowski

Prezes Zarządu Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej Bożena Nienajtowska

120 gatunków roślin wykorzystywanych przez nasze babcie i prababcie do leczenia wszelkich dolegliwości ciała i ducha. W samym sercu Puszczy leży Supraśl – urokliwe miasteczko, gdzie 500 lat historii współgra z pięknem i leczniczym bogactwem otaczającej przyrody (jest to jedno z podlaskich uzdrowisk), gdzie warto wybrać się również na najlepszą pod słońcem babkę i kiszkę ziemniaczaną (mające nawet swoje własne mistrzostwa w pieczeniu!). Chłodne, jesienne wieczory są okazją do relaksu w obiektach po-

siadających ofertę SPA i wellness opartą na naturalnych skarbach regionu. „A tych jest znacznie więcej. Do odkrycia kolejnych serdecznie zapraszam, nie tylko jesienią, ale o każdej porze roku” – zachęca Bożena Nienajtowska.

Więcej o walorach turystycznych województwa podlaskiego dowiesz się na [www.podlaskie.travel](http://www.podlaskie.travel)

O działalności Podlaskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej na [www.podlaskie.it](http://www.podlaskie.it)



Białowieski Park Narodowy



Supraśl



Kruszyńniany



Wigierski Park Narodowy



Suwalski Park Krajobrazowy

# Bon turystyczny ciągle do wykorzystania

Rodziny podróżujące z dziećmi dłużej mogą skorzystać z bonu turystycznego. Ponieważ przez pandemię nie wszyscy mogli wyjeżdżać, rząd postanowił wydłużyć jego ważność do 31 marca 2023 roku.

**P**olski Bon Turystyczny to program, który powstał w okresie pandemii, by zachęcić Polaków do podróżowania po kraju. Zgodnie z założeniami każde dziecko do 18. roku życia dostaje 500 zł do wykorzystania na wyjazd, w przypadku osób niepełnosprawnych kwota ta wynosi 1 tysiąc złotych.

Bon można wykorzystać tylko na wyjazdy w Polsce, ale katalog usług, które obejmuje, jest szeroki. Opłacimy nim zarówno wypoczynek rodzinny, obóz, kolonię, wycieczkę szkolną, wycieczkę jednodniową, półkolonię, turnus rehabilitacyjny, jak i imprezę turystyczną obejmującą co najmniej dwie usługi turystyczne (np. transport i zakwaterowanie).

Procedura aktywowania bonu jest dość prosta – opiekun prawny dziecka loguje się na swój profil na PUE ZUS

przez profil zaufany. Jeśli go nie posiada, powinien wejść na stronę epuap.gov.pl i zarejestrować się zgodnie z instrukcją. Bon jest dokumentem elektronicznym i ma postać 16-cyfrowego, unikalnego kodu, który nie podlega wymianie na gotówkę ani na inne środki płatnicze. To właśnie ten kod podaje się przy realizacji płatności. Pracownik wprowadza go przez system, który aktywuje wysłanie SMS-a na telefon osoby uprawnionej. Otrzymany kod trzeba podać do zweryfikowania płatności.

Bonu nie trzeba wykorzystać od razu – można nim płacić wielokrotnie do momentu wykorzystania przyznanej kwoty. Osoby, które jeszcze nie spożytkowały aktywowanych bonów, lub wykorzystywały je częściowo, na swoim profilu PUE ZUS mogą także sprawdzić stan posiadanych środków.

Nie każdy hotel, atrakcja turystyczna czy biuro podróży przyjmują płatność bonem turystycznym, ale lista firm, które przystąpiły do programu, jest szeroka. Obecnie honoruje go ponad 29 tysięcy obiektów w całej Polsce. Ich listę można znaleźć na stronie internetowej **bonturystyczny.polska.travel**.

Ważną informacją jest to, że **z bonu można skorzystać do 31 marca 2023 r.**, ale nie oznacza to, że do tego dnia trzeba faktycznie wyjechać. Zgodnie z założeniami programu, istotna jest data realizacji płatności – w praktyce chodzi o to, żeby bonem zapłacić za wyjazd najpóźniej 31 marca, sama podróż może nastąpić po tym terminie. Dzięki temu już teraz można zaplanować i opłacić wyjazd, na który wybierzemy się później.



# Czas na Beskid Gorlicki

## w karpatingowym stylu



**K**arpating to kraina, która jak magnes przyciąga miłośników aktywności na świeżym powietrzu, pasjonatów historii i architektury, przyrodników i smakoszy. Wyróżnia ją wielokulturowość i przenikające się dziedzictwo Łemków, Pogórzan i Żydów, którzy przez wieki wspólnie zamieszkiwali ten zakątek na granicy Małopolski i Podkarpacia.

### GORĄCZKA „CZARNEGO ZŁOTA”

Stolicą regionu są Gorlice – Miasto Światta, które swoim unikatowym wynalazkiem – pierwszą uliczną lampą naftową – rozstawił Ignacy Łukasiewicz, wielki wynalazca i pionier przemysłu naftowego. Kraina „czarnego złota” do dziś jest pełna pamiątek związanych z czasami, gdy w krajobrazie dominowały wieże wiertnicze i koniki pompowe.

### POZNAJ MARKOWE PRODUKTY ZE ZNAKIEM KARPATING

Będąc w Beskidzie Gorlickim, obowiązkowo należy spróbować produktów lokalnych ze znakiem marki Karpating, które są naszą dumą i pasją. Wyboru markowych smaków dokonuje Kapitula, w której zasiada

Ewa Wachowicz. Niesamowite doznania kulinarne czekają w Starym Domu Zdrojowym w Wysowej, który słynie z galicyjskiego menu, tradycyjnych chlebów na zakwasie i rydzowych specjałów. Będąc w Beskidzie Gorlickim koniecznie trzeba spróbować pysznego Piernika Kasztelan Biecki. To prawdziwy staropolski piernik, wyrabiany ręcznie w Polskich Piekarniach w Libuszy. Z pewnością dżem mirabelkowy i powidło śliwkowe, które powstają w gospodarstwie Moniki Staszyskiej, skradną wasze podniebienia. To pyszne smaki lata zamknięte w stoikach. Wielbicielom pierogów polecamy Wylepianki z Kobylanki z tradycyjnym nadzieniem ruskim i z kapusty stodkiej, wykonywane przez Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Kobylance. Okolica słynie z górskich uzdrowisk i mineralnych wód leczniczych – na kuracje i pobyt zaprasza uzdrowisko Wysowa-Zdrój z naturalną wodą mineralną Wysowianka i leczniczymi wodami „Henryk”, „Józef” i „Franciszek”.

W podróży po regionie nie może zabraknąć inspirujących warsztatów. Zdobywanie wiedzy w przyjemny i aktywny sposób gwarantują warsztaty z tradycyjnej kuchni łemkowskiej w Skrawku Nieba w Łosiu albo w bobowskiej Koronkarni – miejscu, gdzie można zapoznać się z historią koronkarstwa i poznać tajniki koronki klockowej. Powstaje tu piękna, oryginalna i wyjątkowa biżuteria, wykonana metodą koronki klockowej – bransoletka Girlandka. W okresie wakacyjnym Zuzanna Długosz, zwana Babą z gór, zaprasza na wspólne zwiedzanie świata nietoperzy wokół świątyni w Izbach.

Karpating jest bogaty w wydarzenia, które wpisują się w historię i tradycje regionu. Wysowa słynie ze „Święta Rydza” – jednego z najbardziej znanych eventów kulinarnych i kulturalnych w Beskidzie Gorlickim. Warto wybrać się do Biecza, znanego z legendarnej szkoły katów oraz dobrze zachowanej, średniowiecznej



zabudowy, by posłuchać koncertów muzyki dawnej, za sprawą wyjątkowego wydarzenia, jakim jest „Kromer Festival Biecz”. Gorlice zapraszają na Festiwal „4 Strony Karpat” – święto muzyki folkowej w najlepszym wydaniu, i Gorlicki Jarmark Bożonarodzeniowy.

### KRAINA UNESCO

Podróżując po ziemi gorlickiej, nie sposób ominąć Szlaku Architektury Drewnianej. Perły budownictwa sakralnego to zdecydowanie przepiękna wizytówka tego wielokulturowego regionu. Aż pięć z nich – kościoły w Sękowej i Binarowej oraz cerkwie w Brunarach, Kwiatoniu i Owczarach – to zabytki wyróżnione wpisem na Listę UNESCO.

Tu pulsuje karpating – energia do życia, odkrywania skarbu czarnego złota, źródeł zdrowotnych wód, podróży karpackich. Karpating pachnie niedźwiedzim czosnkiem, powszednim chlebem, wabi dźwiękiem klockowej koronki. Cerkwie i kościoły wybrzmiewają na znak połączenia wschodu z zachodem, a hejnał z gorlickiej wieży niesie się echem w karpackie źródło.



 [www.karpating.pl](http://www.karpating.pl)

 [www.facebook.com/karpating](https://www.facebook.com/karpating)

 [instagram.com/karpating.pl](https://www.instagram.com/karpating.pl)

Odkryj Małopolskę z MS*z*IT

*jesienią!*

[visitmalopolska.pl](http://visitmalopolska.pl)