nto extra. Turawa

wydanie bezpłatne

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Czwartek 28.05.2026

Zabytkowa wieża do remontu. Radni Gminy Turawa przekazali pieniądze na konserwację **str. 4**

Dzień Dziecka na sportowo i naukowo. Przygotowano atrakcje dla całych rodzin **str. 4**

Zbliża się 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu. Sprawdź, kto wystąpi na scenie, a kto odsłoni tabliczkę w Alei Gwiazd. Przypominamy kulisy dawnych festiwali **str. 6, 8**



FOT. ARCH

Ten sport robi furorę na całym świecie, również w naszym regionie. W Zawadzie wyłoniono mistrza pickleballa str. 2

eprasa.pl c86ae56865

PICKLEBALL TO JEDNA Z NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCYCH SIĘ DYSCYPLIN NA ŚWIECIE

Ten sport zrobił furorę w regionie

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

W Zawadzie w gminie Turawa przez cały sezon zimowy odbywały się rozgrywki pierwszej edycji Opolskiej Ligi Pickleballa. Wyłoniono tym samym nieoficjalnego mistrza naszego regionu.



FOT. STOWARZYSZENIE OPOLSKI PICKLEBALL

Pickleball coraz szersze kręgi popularności zatacza też w województwie opolskim. 1. Opolska Liga Pickleballa odbyła się w Zawadzie.

O tym na czym polega pickleball pisaliśmy na łamach Nowej Trybuny Opolskiej już kilka miesięcy temu przy okazji pierwszego turnieju tej dyscypliny zorganizowanego na ogólnodostępnych dla wszystkich kortach przy ulicy Niemodlińskiej w Opolu. Pierwsze ligowe rozgrywki odbywały się jednak przez cały zimowy sezon na kortach na hali Hart Tenis w Zawadzie.

Przypomnijmy, że sport ten to wariacja na temat tenisa ziemnego, badmintona i tenisa stołowego. Zawodnicy grają na korcie wielkości kortu do badmintona, używają rakiet podobnych do tych znanych z tenisa stołowego, ale technika gry przypomina najbardziej tę z tenisa ziemnego. Grę charakteryzuje niski próg wejścia. Stoją za tym łatwość opanowania zasad i podstawowej techniki oraz stosunkowo tani sprzęt.

W Opolu od minionego roku funkcjonuje Stowarzyszenie Opolski Pickleball. To ono wiedzie prym w popularyzacji tego sportu w regionie. Z inicjatywy tej grupy zorganizowana została też pierwsza w województwie rywalizacja ligowa. Zakończyła się ona wraz z początkiem kwietnia. Poniżej prezentujemy jej wyniki.

Kategoria Open: 1. Jakub Heffner 2. Andrzej Wianecki 3. Michał Jabłoński

Kategoria Kobiet 1. Dagmara Przybylska 2. Klaudia Rabiej 3. Agnieszka Dudzic

Kategoria Open 50+ 1. Andrzej Wianecki 2. Robert Lodziński 3. Krzysztof Kiryk

W lidze brało udział łącznie 28 graczy w tym 8 kobiet. W kategorii wiekowej 50+ rywalizowało 15 osób.

- Ligę zorganizowaliśmy w odpowiedzi na coraz większe zainteresowanie grą w pickleballa i zapotrzebowanie na bardziej wymagającą sportową rywalizację - tłumaczy Andrzej Wianecki, prezes stowarzyszenia - Nasza liga ma wyjątkowy format. Gramy w debla rotacyjnego z awansem na wyższy lub spadkiem na niższy kort, co odbywa się po każdej rundzie trzech gier deblowych każdy z każdym. Awansuje zawodnik z najlepszym wynikiem rundy, a spada zawodnik najsłabszy - wyjaśnia.

Prezes Wianecki dodaje jednocześnie, że zasady te najlepiej zrozumieć w praktyce i zachęca do zainteresowania się tą dyscypliną. Osoby chętne mogą to zrobić wchodząc na stronę internetową pickleballopole.pl.

W sezonie letnim liga pickleballa przeniosła się na korty zewnętrzne w Opolu. Wraz z nadejściem jesieni rozgrywki znowu będą jednak prowadzone w Zawadzie.

Obecnie w województwie opolskim w pickleballa można grać na kortach w Opolu, Zawadzie, Nysie i Kluczborku. Na terenie całego kraju regularnie rozgrywane są turnieje w rozmaitych kategoriach i na różnym poziomie trudności. Mistrzostwa Polski odbywają się każdego roku w Pszczynie.©℗

AMA 0011518913



eprasa.pl c86ae56865

EDUKACJA NOWA PRACOWNIA EKOLOGICZNA KOSZTOWAŁA 50 TYSIĘCY ZŁOTYCH

Nowoczesna Eko Klasa w Turawie

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Turawie mogą już korzystać z nowej, w pełni wyposażonej pracowni edukacji ekologicznej. Inwestycja pochłonęła 50 tysięcy złotych.

Nowa sala lekcyjna w Turawie powstała w ramach wojewódzkiego programu „Akademia młodego ekologa". Pozyskana przez placówkę dotacja w wysokości 50 tysięcy złotych pozwoliła na kompleksową metamorfozę szkolnej przestrzeni.

Środki zostały przeznaczone nie tylko na generalny remont pomieszczenia, ale również na zakup specjalistycznego sprzętu laboratoryjnego. Wśród nowych nabytków znalazły się m.in. mikroskopy oraz liczne pomoce dydaktyczne, które pozwolą uczniom na praktyczne zgłębianie wiedzy z zakresu przyrody i ochrony środowiska.

W uroczystym otwarciu zmodernizowanej pracowni wzięły udział przedstawicielki władz oświatowych i samorządowych: Joanna Raźniewska, Opolska Kurator Oświaty, Aleksandra Kansy-Grzesik, zastępca Wójta Gminy Turawa oraz Aneta Barłóg, dyrektor Szkoły Podstawowej w Turawie.

Turawska inwestycja to część znacznie szerszej inicjatywy WFOŚiGW w Opolu. Program „Akademia młodego ekologa" dysponuje łącznym budżetem w wysokości 5,2 miliona złotych i jest skierowany do podmiotów prowadzących publiczne oraz niepubliczne placówki oświatowe na terenie województwa opolskiego. Dofinansowanie może pokryć nawet 100% kosztów kwalifikowanych, jednak maksymalnie 50 tysięcy złotych na jedną przestrzeń.



FOT. GMINA TURAWA

Projekt zrealizowano dzięki finansowemu wsparciu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Opolu.

- Dążymy do tego, żeby uatrakcyjnić dzieciom i młodzieży lekcje, żeby to nie była taka sucha wiedza z książek, tylko żeby faktycznie mieli materiały dydaktyczne, odczynniki, sprzęt, na którym mogą pracować, modele do odnawialnej źródeł energii, bo przecież bardzo mocno idziemy w transformację energetyczną, nie uciekniemy przed nią. Jest oczywiście o tym mowa w podstawach programowych, natomiast jeżeli już pracuje się na takich modelach, to młodzież ma inne wyobrażenie tego wszystkiego – mówiła na temat programu Aleksandra Drescher, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Opolu.

Program został podzielony na dwie niezależne części, z których każda dysponuje pulą 2,6 miliona złotych. Część pierwsza, czyli Ekoklasa skupia się na tworzeniu wewnętrznych pracowni edukacyjnych. Środki można przeznaczyć m.in. na remonty, zakup sprzętu laboratoryjnego, zestawów pomiarowych, tablic interaktywnych, mebli, pojemników do segregacji odpadów oraz sprzętu audio-video i komputerowego. To właśnie z tej puli skorzystała szkoła w Turawie. Druga część programu to tzw. Pracownia pod chmurką. Obejmuje ona tworzenie zewnętrznych przestrzeni edukacyjnych. Dofinansowanie pokrywa m.in. zakup roślin i nasadzeń, wykonanie alejek, budowę elementów małej architektury (wiaty, altany), instalację stacji meteorologicznych, hoteli dla owadów, a także zakup drobnego sprzętu ogrodniczego i pomocy terenowych (lornetki, lupy).©℗

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Marcin Żukowski**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 774432500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC

REKLAMA 0011519794

STUDNIE OPOLE.pl
Studnie-Opole.pl Karol i Agnieszka Rudolf s.c.
ul. Rumiankowa 1, 46-053 Suchy Bór



tel. +48 691 73 03 12
www.studnie-opole.pl

ZAJMUJEMY SIĘ WYKONYWANIEM:
- studni głębinowych;
- studni ogrodowych;
- studni dla rolnictwa i sadownictwa;
- studni dla zakładów przemysłowych;
- studni odwodnieniowych;

NASZE STUDNIE SŁUŻĄ MIĘDZY INNYMI DO:
- zasilania układu automatycznego nawadniania ogrodu;
- zaopatrzenia domu w wodę pitną;
- nawadniania pól uprawowych w rolnictwie i sadownictwie;
- zasilania zakładów przemysłowych w wodę techniczną i gospodarczą;
- odwodnienia wykopów budowlanych;

WYKONUJEMY STUDNIE:
- o średnicy rury studziennej od 125 mm do 315 mm;
- o wydajnościach od 1 m³/h do ponad 100 m³/h;
- o głębokościach od 15 m do 200 metrów.

REKLAMA 0011524479

Nowe mieszkania około 50 m²
funkcjonalny układ pomieszczeń
duży taras lub ogródek
bliskość natury z energią śródmieścia
przy kamionce Piast
ul. Wapienna
Opole
zakończenie inwestycji - jesień 2026
DOM SINDBAD
+48 885 150 250
www.wapienna.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011528665

ZAMIEŃ TARAS W CAŁOROCZNY SALON

– przez cały rok



ALUMINIOWE ZADASZENIA TARASÓW

Pergole • Zadaszenia • Zabudowy tarasów

- **Ochrona przed** deszczem i słońcem
- **Więcej** prywatności
- **Nowoczesny wygląd** domu
- **Wzrost wartości** nieruchomości

Projekt • Pomiar • Montaż • GWARANCJA SATYSFAKCJI

OŚWIETLENIE LED GRATIS

697 787 162

Kontakt: Opole - Wrzoski, ul. Wrocławska 244 | Tel. 697 787 162

MMTarasy777 **www.mmtarasy.pl**

Zobacz realizacje

eprasa.pl c86ae56865

ZABYTKI KOŚCIÓŁ W LIGOCIE TURAWSKIEJ TO UNIKALNA BUDOWLA O KONSTRUKCJI ZRĘBOWEJ

Będzie remont cennej wieży

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Rada Gminy Turawa jednogłośnie zdecydowała o przyznaniu dotacji celowej na prace konserwatorskie i budowlane. Zastrzyk finansowy pomoże w remoncie drewnianej wieży zabytkowego kościoła.



FOT. SŁAWOMIR MILEJSKI, CC BY-SA 4.0

W świątyni kryją się prawdziwe skarby, m.in. chrzcielnica z XVIII wieku i XIV-wieczna figura Matki Boskiej z Dzieciątkiem.

Podczas poniedziałkowej (25 maja) sesji rady gminy Turawa, włodarze pochylili się nad uchwałą w sprawie udzielenia dotacji na remont zabytkowego kościoła w Zakrzowie Turawskim. Niedługo później bez głosów sprzeciwu i wstrzymujących zapadła pozytywna decyzja. Projekt poparło 15 radnych. Wykonanie uchwały, która weszła w życie z dniem podjęcia, powierzono wójtowi gminy.

Beneficjentem samorządowego wsparcia w łącznej wysokości 30 000 złotych została Parafia Rzymsko-Katolicka pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Ligocie Turawskiej. Inicjatorem przedsięwzięcia i autorem wniosku o dofinansowanie był proboszcz tamtejszej parafii. Przyznane środki zostaną przeznaczone na konkretny cel budowlany: remont drewnianej wieży kościoła filialnego pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w położonym nieopodal Zakrzowie Turawskim. Szczegółowe zasady realizacji inwestycji oraz sposób rozliczenia przyznanej kwoty zostaną uregulowane w odrębnej umowie dotacyjnej pomiędzy gminą a parafią.

Warto podkreślić dużą wartość historyczną obiektu, który przejdzie renowację. Został on wybudowany w 1759 r., a jego fundatorką była Anna Barbara von Löwencron. Jest to unikalna budowla o konstrukcji zrębowej, charakteryzująca się prostokątną nawą i wyodrębnionym prezbiterium. Objęta dofinansowaniem kwadratowa wieża łączy się z korpusem świątyni od strony zachodniej i zwieńczona jest efektownym, cebulastym hełmem. Budynek widnieje w wojewódzkim rejestrze zabytków od 26 listopada 1953 roku, a w jego wnętrzu kryją się prawdziwe perły dawnej sztuki, takie jak barokowa chrzcielnica z XVIII wieku oraz gotycka figura Matki Boskiej z Dzieciątkiem z XIV wieku. Wokół kościoła znajdują się niskie podcienia tzw. soboty, charakterystyczne dla kościołów drewnianych na Śląsku, Morawach i w Małopolsce.©℗

Dzień Dziecka na sportowo i naukowo

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

31 maja na boisku LZS w Turawie odbędzie się plenerowa impreza z okazji Dnia Dziecka. Przygotowano zróżnicowany program: od rozgrywek, po terenowe lekcje przyrody i szkolenia z bezpieczeństwa.

Impreza zaplanowana w godzinach 16:00–19:00 jest skierowana do całych rodzin z terenu gminy Turawa. Oprócz tradycyjnych atrakcji plenerowych, takich jak zamki dmuchane, fotobudka czy stoiska z konkursami, na uczestników czeka szereg inicjatyw angażujących zarówno najmłodszych, jak i ich opiekunów.

Istotnym elementem niedzielnego popołudnia będzie edukacja w zakresie bezpieczeństwa, co przed zbliżającym się sezonem letnim na terenie gminy turystycznej ma szczególne znaczenie. Warsztaty dotyczące bezpiecznych wakacji nad wodą przeprowadzą ratownicy WOPR Województwa Opolskiego.

O aspekt kulinarny i rękodzielniczy zadba Koło Gospodyń Wiejskich z miejscowości Węgry, które przygotuje dla najmłodszych dedykowane zajęcia. Swoją obecność zaznaczy również Nadleśnictwo Turawa przy ich stoisku zaplanowano ognisko z możliwością upieczenia przyniesionych ze sobą kiełbasek.

Dla miłośników aktywności fizycznej Gminny Ośrodek Szkolenia Dzieci i Młodzieży przygotuje specjalną sekcję sportową, w której każdy znajdzie dyscyplinę dla siebie. Zwieńczeniem zmagań na murawie będzie integracyjny mecz, w którym rodzice zmierzą się z reprezentacją dzieci.

Wartą uwagi atrakcją będą też warsztaty przyrodnicze „Leśna Banda". Uczestnicy spaceru pod hasłem „Tropiciele Mikroświata" wyruszą leśnymi ścieżkami w poszukiwaniu ukrytych punktów i pieczątek. Dzieci będą wyposażone w lupy, a finałem edukacyjnej wyprawy będzie stworzenie przez każdego uczestnika własnego, miniaturowego lasu w szklanym słoiczku.

Na warsztaty przyrodnicze obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne pod numerem 77 417 55 13 (liczba miejsc jest ograniczona). Z pozostałych atrakcji podczas imprezy można korzystać swobodnie.

Gmina Turawa podkreśla, że w przypadku wystąpienia niekorzystnych warunków atmosferycznych termin imprezy może ulec zmianie.©℗

REKLAMA 0011526026

SEI SZKOŁY EDUKACJI INNOWACYJNEJ

Zdobywaj nowe kwalifikacje!

Najpopularniejsze kierunki:

- Opiekun medyczny
- Podolog
- Technik usług kosmetycznych
- Technik administracji
- Opiekunka dziecięca
- Higienistka i asystentka stomatologiczna
- Terapeuta zajęciowy z hortiterapią i innowacją florystyczną



Kursy za 0 zł **Status ucznia** **Duży parking**

Zaodrze | ul. Hallera 6 **603 891 569** **opole@sei.edu.pl**

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

Festiwal poprzedzają tygodnie przygotowań

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Trwają przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Powstaje scena, są pierwsze zmiany w organizacji ruchu. Telewizja Polska zdradza szczegóły kolejnych koncertów.

Pełną parą prowadzone są przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Budowana jest festiwalowa scena, robotnicy stawiają wielkie rusztowania, na których montowane będą elementy dekoracji i telebimy. Na scenie montowane są pomosty z płyt OSB. Na miejscu pracują też ekipy elektryków.

W okolicy opolskiego amfiteatru wprowadzane zostały też już pierwsze zmiany w organizacji ruchu.

- Z użytkowania wyłączony został parking przy amfiteatrze, który do dyspozycji organizatora festiwalu będzie do 14 czerwca włącznie - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Natomiast od 4 czerwca od godz. 6:00 do 8 czerwca do godz. 6:00 wyłączony z ruchu zostanie również fragment ul. Barlickiego w okolicy amfiteatru.

- W tym czasie ul. Ostrówek stanie się ulicą dwukierunkową. Zlikwidowane zostaną również tutejsze miejsca parkingowe - dodaje Mariusz Chałupnik.

Przypomnijmy. 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu zaplanowany jest od 4 do 7 czerwca.

Koncert „SuperJedynki"

W czwartek 4 czerwca w opolskim amfiteatrze odbędzie się koncert „SuperJedynki". Publiczność usłyszy największe przeboje popularnych artystów reprezentujących różne pokolenia i style muzyczne. Wśród ogłoszonych wykonawców znaleźli się m.in. Ralph Kaminski, Natalia Kukulska, Afromental, Renata Przemyk, Dżem, Kombii, Luxtorpeda, Nocny Kochanek oraz Majka Jeżowska. Organizatorzy podkreślają jednak, że to jeszcze nie koniec ogłoszeń!

30-lecia Ani Wyszkoni i Justyny Steczkowskiej

Na czwartek 4 czerwca zaplanowane są również „Debiuty". Obok dziesięciu młodych wykonawców wystąpi również Ania Wyszkoni, która zaprezentuje recital podsumowujący 30 lat pracy artystycznej.

Z kolei piątkowy koncert „Premiery" upłynie pod znakiem jubileuszu Justyny Steczkowskiej. Artystka wspólnie z publicznością będzie świętować 30-lecie albumu „Dziewczyna Szamana".

Wyjątkowy koncert i jubileusz Lady Pank

Tegoroczny festiwal w Opolu zapowiada się jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń początku lata. Wśród koncertów 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki znajdzie się także wieczór poświęcony Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej. Publiczność usłyszy nowe aranżacje utworów artystek, których twórczość na stałe wpisała się w historię polskiej sceny. Tytuł „Kiedy mnie już nie będzie..." oznacza nie tylko wspomnienie, lecz także próbę pokazania znanych piosenek na nowo. Ich siła od lat tkwi w prostocie, emocjach i tekstach, które nie tracą na aktualności. Teraz zabrzmią w interpretacjach znanych aktorów i wokalistów.

Na scenie pojawią się artyści reprezentujący różne muzyczne i aktorskie światy. Dzięki temu piosenki Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej mają szansę wybrzmieć w wielu wersjach, od kameralnych interpretacji po bardziej rozbudowane sceniczne wykonania.

W koncercie wezmą udział: Hanna Śleszyńska, Zbigniew Zamachowski, Alicja, czyli Alicja Szemplińska, Maciej Musiałowski, Łukasz Zagrobelny, Katarzyna Żak, Piotr Polk, Natalia Szroeder, Kuba Badach, Igor Herbut, Katarzyna Dąbrowska, Ewa Błaszczyk, Maciej Zakościelny, Adam Nowak, Olga Bończyk, Dorota Miśkiewicz i Wiktor Zborowski.

Wydarzenie zostało zaplanowane jako część niedzielnego wieczoru 7 czerwca. Tego samego dnia w programie znalazł się także jubileusz 45-lecia zespołu Lady Pank.©℗



FOT. MARCIN ŻUKOWSKI

Podczas tegorocznego festiwalu opolskiego jubileusz 45-lecia istnienia będzie świętował zespół Lady Pank.

REKLAMA 0011519796

DADPOL
IMPORT-EXPORT
Piechocice 10, 48-317 Korfantów
tel./fax 77 431-96-32, tel. 602-539-260
e-mail: dadpol@wp.pl

OFERTA
Serwis i części zamienne:
Geringhoff
Claas, Capello, Oros,
New Holland, John Deere, Olimac
do wszystkich typów przystawek.
Zapewniamy transport, serwis i części zamienne
735 968 338 774 319 632





FOT. ARCHIWUM NTO

Odsłonięcia nowych gwiazd odbędą się podczas festiwalu w Opolu.

Będą trzy nowe tablice w opolskiej Alei Gwiazd

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Trzy wybitne kobiety polskiej muzyki odsłonią swoje gwiazdy podczas tegorocznego Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Wyróżnienia otrzymają Ewa Bem, Maria Szabłowska oraz Natalia Kukulska.

Jak podkreśla Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, wybór Marii Szabłowskiej był właściwie naturalny.

- Maria Szabłowska jest związana z festiwalem od lat 70. Przyjeżdżała tu jeszcze jako młoda dziennikarka i była świadkiem praktycznie wszystkich najważniejszych momentów w historii polskiej piosenki. Jej wiedza o artystach, kulisach festiwalu i historii muzyki jest ogromna. Przez lata prowadziła także kultowe programy telewizyjne, a dziś jest jedną z najbardziej zasłużonych osób dla opolskiego festiwalu i ambasadorką Stolicy Polskiej Piosenki - tłumaczył Jarosław Wasik.

Drugą z wyróżnionych artystek będzie Ewa Bem, która jest jedną najwybitniejszych polskich wokalistek jazzowych.

- Ewa Bem to artystka absolutnie wyjątkowa. Swój pierwszy sukces w Opolu odniosła już w 1971 roku, kiedy zdobyła Nagrodę Dziennikarzy. Później rozpoczęła wielką karierę solową. Na opolskiej scenie wykonywała utwory napisane przez najwybitniejszych autorów i kompozytorów - podkreślał Jarosław Wasik.

Z kolei Natalia Kukulska, najmłodsza spośród tegorocznych laureatek, związana jest z Opolem od niemal trzydziestu lat.

- Natalia Kukulska pojawiła się na festiwalu już jako bardzo młoda artystka. Od tamtej pory regularnie bierze udział w koncertach, zarówno konkursowych, jak i tematycznych. Reżyserzy bardzo chętnie zapraszają ją do kolejnych projektów, bo po prostu świetnie śpiewa i odnajduje się w różnych muzycznych konwencjach - argumentował dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki.

Bez nich trudno wyobrazić sobie tę uroczystość

W tym roku miasto postanowiło docenić również tych, którzy od lat współtworzą oprawę ceremonii odsłonięcia gwiazd. Jak przypomina naczelnik Wydziału Kultury Magdalena Matyjaszek, od ponad dwóch dekad ważnym elementem wydarzenia jest Akademicki Chór Politechniki Opolskiej.

- Akademicki Chór Politechniki Opolskiej uświetnia swoimi występami uroczystości odsłonięcia gwiazd. Wielu artystów już podczas pierwszej rozmowy pyta, czy chór również pojawi się podczas wydarzenia i proponuje własne utwory do przygotowywanych aranżacji. To pokazuje, jak ważna stała się ta tradycja i jak bardzo jest ona związana z atmosferą opolskiej Alei Gwiazd - mówiła pani naczelnik.

Od ponad dwóch dekad ważnym elementem wydarzenia jest Akademicki Chór Politechniki Opolskiej. Oni również będą nagrodzeni.

Zespół otrzyma specjalną statuetkę.

Konflikt o opolskie gwiazdy

Cały czas trwa konflikt pomiędzy miastem a przedstawicielami fundacji rodziny Staufferów, którzy odmówili udziału w procedurze wyboru tegorocznych laureatów Alei Gwiazd. Sprawa czeka obecnie na rozpatrzenie przez sąd.

- Zaprosiliśmy przedstawicieli fundacji do współpracy przy wyborze laureatów. Nie wszyscy skorzystali z tego zaproszenia, ale Jerzy Golczuk je przyjął i uczestniczył w pracach kapituły. Jesteśmy cały czas otwarci na współpracę - podkreśla prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski.

Ostatecznie o wyborze tegorocznych laureatek zdecydował zespół opiniujący. W jego skład weszli: Jarosław Wasik - dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, Jerzy Golczuk – współtwórca Fundacji Stolicy Piosenki Polskiej, Marcin Kusy – kierownik Redakcji Rozrywki Programu 1 Polskiego Radia, Marcin Wolniak – dziennikarz związany z Radiem Złote Przeboje i serwisem Plotek.pl, Magdalena Matyjaszek – naczelnik Wydziału Kultury, Turystyki i Współpracy Zagranicznej, Łukasz Śmierciak – naczelnik Wydziału Promocji Urzędu Miasta Opola.

Tegoroczne odsłonięcia gwiazd odbędą się podczas festiwalu w Opolu. Szczegółowy harmonogram uroczystości nie został jeszcze podany.©℗

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011520241

Akademia Rehabilitacji w Opolu

AKADEMIA REHABILITACJI M. i G. Bilińscy

to ośrodek rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, pourazowej oraz wad postawy i skolioz dla dzieci i dorosłych

Specjalizujemy się w rehabilitacji pacjentów:
1) neurologicznych: po udarach mózgu, urazach mózgowo czaszkowych, wypadkach komunikacyjnych, w śpiączce i w innych rzadkich chorobach neurologicznych
2) ortopedycznych, bólowych po urazach i złamaniach
3) z wadą postawy i skoliozą (dzieci, młodzież, osoby dorosłe)

Stosujemy światowe metody rehabilitacji, m.in.:
1) metoda PNF, metoda NDT Bobath, Stymulacja Bazalna, Terapia manualna, Terapia tkanek miękkich, Kinesiology Taping,
2) fizjoterapię specyficzną leczenia wad postawy i skolioz metodą FITS (Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skolioz), metodą BSPTS (Barcelońska Szkoła Terapii Skolioz) oraz nowoczesna terapia pourazowa, przeciwbólowa i przeciwzapalna ENF.

ENF (electro neuro feedback) – najnowsze urządzenie do terapii przeciwbólowej, pourazowej oraz przeciwzapalnej w Opolu

Nasz cel to indywidualnie dopasowany program rehabilitacyjny realizowany w gabinecie, w domu pacjenta oraz podczas turnusów rehabilitacyjnych.

Podczas procesu rehabilitacji zapewniamy dobór zaopatrzenia na wyroby medyczne (wózki, ortezy) oraz leczenie gorsetowe.

Nasz zespół tworzą fizjoterapeuci, we współpracy z lekarzami różnych specjalizacji.

Nasz ośrodek znajduje się przy ul. Szałwiowa 3/5 w Opolu.



kontakt 720 535 535 | www.akademiarehabilitacji.pl

REKLAMA 0011528474

PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa

PZU ZDROWIE

Zdrowie pod naszym okiem

Współczesna diagnostyka obrazowa to dziś nie tylko zaawansowana technologia, ale przede wszystkim dostępność, komfort pacjenta i sprawna organizacja procesu diagnostycznego. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa w Opolu przy ul. Horoszkiewicza 6 jest miejscem, w którym te elementy łączą się w spójną całość. Jednym z filarów funkcjonowania pracowni TOMMA w Opolu jest komfort pacjenta – zarówno na etapie rejestracji, jak i samego badania. Pracownia stawia na indywidualne podejście do każdego pacjenta, przejrzystą komunikację na każdym etapie diagnostyki oraz możliwie krótki czas oczekiwania na badanie. Całość uzupełnia zespół specjalistów, który realizuje badania z uwzględnieniem obowiązujących standardów oraz potrzeb pacjentów. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa przy ul. Horoszkiewicza 6 w Opolu prowadzi diagnostykę obrazową z wykorzystaniem dostępnych technologii, wspierając proces podejmowania decyzji terapeutycznych.

- Ponad 400 tys. wykonywanych badań rocznie
- Ponad 40 pracowni w 30 miastach w Polsce w 13 województwach
- Wysoka jakość potwierdzona certyfikatami ISO
- Doświadczona kadra medyczna
- Stosowane standardy opieki oraz sposób postępowania dostosowany do potrzeb pacjenta
- Pracownie zaprojektowane zgodnie z obowiązującymi standardami



tomma.com.pl

Opis badań możliwy nawet do 6 godzin*



PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO
45- 301 Opole, ul. Horoszkiewicza 6

Badania prywatne: 734 856 334, 734 834 234
opole@tomma.com.pl

Godziny otwarcia: PON-PT 08:00-18:00, SOB-ND Nieczynne

Dostępny bezpłatny parking na miejscu.
Łatwy dojazd zarówno dla mieszkańców z Opola jak i całego regionu.

*Czas realizacji może być uzależniony od rodzaju badania i dostępności personelu medycznego.

eprasa.pl c86ae56865

HISTORIA OD PIERWSZEJ EDYCJI FESTIWAL W OPOLU JEST NAJWAŻNIEJSZYM WYDARZENIEM MUZYCZNYM W KRAJU

Balangi do rana, życie za kulisami

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Za kulisami opolskiej sceny przez dekady toczyły się emocjonujące historie. Od walki z cenzurą, przez odważne gesty i towarzyskie skandale, aż po występy, które zapisały się w historii polskiej kultury.



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Marek Jackowski i Olga Jackowska (Kora) z zespołu Maanam.

W 1963 roku budowa amfiteatru w Opolu nie była jeszcze ukończona, a mimo to pierwszy Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki odbył się zgodnie z planem. Wszystko dzięki determinacji burmistrza Opola Karola Musioła, który od świtu doglądał robotników. Udało się. A historia, która wtedy się zaczęła, szybko przerodziła się w jedno z najważniejszych kulturalnych wydarzeń w Polsce. I nie tylko artystycznych.

Scena drżała od muzyki, kulisy kipiały od emocji

Lata 80. to czas, gdy festiwal w Opolu był już legendą. W 1981 roku Krystyna Prońko zaśpiewała poruszający „Psalm stojących w kolejce" w mrocznej, niemal teatralnej scenografii. Choć w kraju wrzało politycznie, atmosfera festiwalu była pełna nadziei. Nikt jeszcze nie wiedział, że kilka miesięcy później wprowadzony zostanie stan wojenny, a kolejna edycja festiwalu zostanie odwołana.

Zaledwie kilka lat później, w 1985 roku, opolska scena przeżyła momenty skandalu. Muniek Staszczyk i zespół T.Love wyszli na scenę w stanie wskazującym na spożycie, a lider miał na sobie koszulkę z napisem „T. Love to ch***". Dla jednych był to bunt przeciwko sztywnym ramom PRL-u, dla innych obrazoburczy wybryk. Ale kariera zespołu nie tylko przetrwała, lecz rozkwitła.

W tym samym roku Maryla Rodowicz postawiła cenzurze ultimatum: albo zaśpiewa „Niech żyje bal", albo nie wystąpi. I wygrała. Piosenka zabrzmiała w całym kraju.

Pojawiły się też plotki z najwyższych sfer. Występ Hanny Banaszak z utworem „Ja dla pana czasu nie mam" wywołał falę spekulacji o jej rzekomym romansie z obecnym na widowni premierem Mieczysławem Rakowskim. Przypadek? Być może. Tym bardziej, że partner Banaszak również nosił nazwisko Rakowski.

Papieros na scenie i kpiny z polityki

W 1995 roku reżyser festiwalu ostrzegł Marcina Świetlickiego: jeśli zapali papierosa na scenie, wyleci z koncertu. Świetlicki zrobił to mimo wszystko i tak zręcznie, że reżyser później zapewniał, iż kamery niczego nie zarejestrowały.

A w XXI wieku wciąż nie brakowało mocnych gestów. Podczas 55. KFPP Edyta Górniak spoliczkowała Donatana, który przy ściance prasowej złapał ją za pośladek. Rok później Kuba Sienkiewicz z Elektrycznych Gitar dopisał do piosenki „Kiler" nową zwrotkę, wyśmiewając „dobrą zmianę" PiS-u.

W 2017 roku festiwal przeżył prawdziwy kryzys. Masowy bojkot ze strony artystów i oskarżenia o polityczne naciski sprawiły, że imprezę przeniesiono na wrzesień, a jej prestiż poważnie ucierpiał.

W „Pająku" rodziły się piosenki

Nieodłączną częścią opolskiego święta były też miejsca, których nie pokazywały kamery. Najsłynniejsze z nich to restauracja „Pod Pająkiem". Już nieistniejąca, ale dla wielu do dziś żywa w pamięci. To tam artyści spotykali się po próbach, grali, śpiewali, pili, bawili się do świtu.

- W „Pająku" siedziało się już od 9 rano, potem próby, potem znów „Pająk" - wspominał Zygmunt Konieczny.

- Wódka lała się strumieniami, a po każdym koncercie była balanga do rana - dodawał Zbigniew Wodecki.

- Śpiewaliśmy, graliśmy, piliśmy wino. Było cudownie! - podkreślała Hanna Banaszak.

Duch muzyki wciąż żyje

Krystyna Prońko z nostalgią wspomina czasy, gdy festiwal trwał dniami i nocami, a jedyny Hotel, czyli dzisiejszy Mercure, był artystycznym tyglem.

- Dziś festiwal jest zatomizowany. Przyjeżdżamy na jeden dzień i odjeżdżamy - mówiła.

Choć zmienił się klimat, a kulisy nie są już tak intensywne jak kiedyś, Opole wciąż pozostaje miejscem wyjątkowym. I mimo upływu lat skutecznie konkuruje z innymi dużymi festiwalami organizowanymi w Polsce.©℗

REKLAMA 0011529467



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011522522

Strażnicy Czystego Luftu

Kadela Projekt z Ozimka od lat pomaga mieszkańcom i inwestorom przechodzić przez proces modernizacji domów - od doradztwa, audytu, przez dotacje, po pomoc w dobraniu odpowiednich instalacji. Lokalnie, konkretnie i z pełną odpowiedzialnością za efekt.



W ostatnich latach temat modernizacji domów, ogrzewania, fotowoltaiki i dotacji stał się wyjątkowo gorący. Nic dziwnego - dla wielu rodzin to jedna z najważniejszych decyzji inwestycyjnych w życiu. Wymiana źródła ciepła, poprawa efektywności energetycznej budynku, montaż fotowoltaiki czy przygotowanie dokumentacji pod dofinansowanie to nie są drobne formalności. To proces, w którym liczą się wiedza, doświadczenie, odpowiedzialność oraz opieka serwisowa.

I właśnie dlatego warto patrzeć szerzej niż tylko na nagłówki.

Kadela Projekt z Ozimka działa na rynku wiele lat. Przez ten czas firma zbudowała pozycję lokalnego doradcy w obszarze budowy i modernizacji domów, systemów grzewczych, zarządzania energią, fotowoltaiki, audytów energetycznych, klimatyzacji, pomiarów elektrycznych oraz wsparcia przy dotacjach, gdzie w tym sektorze są od początku programu. To nie jest działalność oparta na jednej usłudze czy chwilowym trendzie. To zespół, który łączy kilka obszarów potrzebnych właścicielom domów, gdyż dobierają do zespołu świetnych i kompetentnych współpracowników.

W praktyce wygląda to prosto: klient nie zostaje sam z dokumentami, technologią i wykonawcami. Może porozmawiać z jednym zespołem, który rozumie formalności i stronę techniczną inwestycji.

Dotacje to nie skrót do zysku. To odpowiedzialność

W przestrzeni publicznej łatwo sprowadzić temat dotacji do prostego hasła: ktoś pomaga, ktoś wykonuje, ktoś zarabia. Tylko że rzeczywistość jest bardziej złożona.

Dla klienta najważniejsze nie jest to, kto jak nazwie cały proces. Najważniejsze jest to, czy na końcu ma dobrze wykonaną inwestycję, poprawną dokumentację i realną poprawę komfortu życia w swoim domu.

Dotacje wymagają znajomości zasad, terminów, dokumentów, wymogów technicznych i rozliczeń. Rolą dobrej firmy jest przeprowadzić klienta przez cały proces tak, aby wiedział, co robi, dlaczego i jakie będą kolejne kroki. Bez skrótów, bez obietnic, bez zostawiania klienta samego po podpisaniu dokumentów. Dlatego z nami zawsze jest kontakt i każdy zadowolony klient wie, gdzie może wrócić i przy wspólnej kawie porozmawiać.

Lokalna firma, którą można sprawdzić

W branży budowlanej i energetycznej zaufanie nie bierze się z reklamowego sloganu. Bierze się z obecności, realizacji i opinii klientów.

Kadela Projekt działa lokalnie, z siedzibą przy ul. Powstańców Śl. 9 w Ozimku. To ważne, bo klient wie, gdzie firma działa, gdzie można przyjechać, z kim porozmawiać i gdzie wrócić z pytaniami. W czasach, gdy wiele firm działa wyłącznie telefonicznie, nieraz z zupełnie oddalonych regionów lub znika po zakończeniu (nazwijmy to wprost) sprzedaży, lokalność ma realne znaczenie, które my wiele lat stosujemy i edukujemy na naszych mediach, choć decyzje i wybory zawsze są po stronie klientów.

Eksperckość to nie tylko wiedza. To umiejętność dobrania właściwego rozwiązania

Nowoczesny dom nie potrzebuje przypadkowych decyzji. Potrzebuje rozsądnego planu.

Innego rozwiązania wymaga dom po termomodernizacji, innego nowy budynek energooszczędny, a jeszcze innego obiekt usługowy. Dlatego Kadela Projekt nie ogranicza się do jednej technologii. W ofercie znajdują się m.in. systemy grzewcze, fotowoltaika, magazyny energii oraz audyty energetyczne, które idealnie weryfikują, z jakim budynkiem mamy do czynienia.

To pozwala spojrzeć na budynek całościowo, przez pytanie: co naprawdę będzie najlepsze dla tego konkretnego domu, tej rodziny i budżetu, bo dziś nie jest sztuką ogrzewanie, ale tego ciepła w domu zatrzymanie!

Dobre doradztwo polega na tym, żeby powiedzieć klientowi nie to, co chce usłyszeć, ale to, co powinien wiedzieć przed podjęciem decyzji. Jakie są koszty. Jakie są wymagania. Jak wygląda eksploatacja. Co trzeba przygotować. Jak uniknąć błędów. I kiedy dana technologia ma sens.

Prezes firmy Norbert Kadela ma 20 lat doświadczenia w branży, dlatego jest w stanie dobierać najlepszych współpracowników i zespół pod najlepsze rozwiązania.

Klient potrzebuje spokoju, nie sensacji

Dla mieszkańca, który planuje modernizację domu, najważniejsze pytania są bardzo konkretne.

Czy inwestycja będzie dobrze dobrana? Czy dokumenty będą przygotowane poprawnie? Czy firma odbierze telefon, kiedy pojawią się pytania? Czy po zakończeniu prac zostanie realny efekt, a nie tylko faktura?

Na te pytania nie odpowiada krzykliwy nagłówek. Odpowiada doświadczenie, transparentność i wykonana praca.

Fakty są najlepszą odpowiedzią

Wizerunek firmy buduje się latami. Można wzbudzić szybkie emocje w dzisiejszych mediach, ale zaufanie buduje się codzienną pracą - na budowach, podczas konsultacji, przy audytach, przy montażach i przy rozmowach z klientami.

Kadela Projekt nie jest anonimową firmą znikąd. To lokalny zespół świetnych ludzi z Opolszczyzny, który od lat rozwija ofertę dla osób budujących, modernizujących i inwestujących w nieruchomości. Firma obsługuje zarówno klientów indywidualnych, jak i inwestorów.

Kadela Projekt zaprasza do kontaktu wszystkich, którzy chcą podejść do modernizacji swojej nieruchomości spokojnie, rozsądnie i z pomocą doświadczonego zespołu.

Kadela Projekt - Ozimek Domy | Systemy grzewcze | Zarządzanie energią | Fotowoltaika | Audyty | Dotacje
www.kadela.com.pl

REKLAMA

0011519577



eprasa.pl c86ae56865

rodzaj techniki graficznej / nogi bielaka
futrzana narzuta
taniec prowansalski
obłoki na niebie
zbiornik na paliwo
miłośniczka, zwolenniczka
model poloneza / morski drapieżnik
ssak ziemnowodny
małe dziecko
miała randki pod jaworem / ojciec Wandy
małpa wąskonosa / moc, energia
owoc południowy / szybujący ssak
mąż Anny Jagiellonki / nieżyt / kołnierz duchowego
rzeka w Azji / wytworna suknia
drzewo z żołędziami / wada
obraca się w zegarku
rzeka Juliusza Cezara
duże pomieszczenie
19
pieje o świcie
29
mgła / ojciec Niobe
łączy krokwie / dziecięcy kurort
9
część kończyny dolnej
spłaca weksel ciągniony
4
18
insekt, prusak / zmora debiutanta
5
... Penn, aktor z filmu „Rzeka tajemnic”
chrust na podpałkę
piłka poza boiskiem
miejsce akcji powieści „Dżuma”
mieszanina cementu, kruszywa i wody
siatka wędkarza
zwisa z karnisza
formacja piłkarska
sprzedaje auta / rzymska szata
26
rodzaj czworokąta
3
część kwadratu
dawny najemnik, chłop
aktynowiec o symbolu Cm
port nad Wołgą
grecka wyspa / typ Volkswagena
gra liczbowa / imię Przemyk / nadrzewny ssak
20
agitka wyborcza / głaz narzutowy
cząstka żaru
dzieło kartografa
pirat w służbie władzy
obszar, okręg
oznaka smutku lub radości
8
tropikalne pnącze
solistka grupy Maanam
6
wiązka siana
trunek z Nipponu
czytnik komputerowy
11
grecka wyspa w Cykladach
James, reżyser filmu „Titanic”
ptak śmieszka
podróż statkiem
Kłodzka lub Łużycka
25
dawna kurtka wojskowa
elegancja, wykwint
styl pływacki
... Reno, aktor z Francji
podmokłe lub uprawne
15
metropolia Macedonii Północnej
partia towaru
zdrowe warzywo
gaz szlachetny
„... orła”, polski serial
28
honorowa dla VIP-a
12
stale się zmienia
umiar w zachowaniu
10
elf z „Władcy pierścieni”
terenowe auto
jedzie w żółtej koszulce
duży garnek
trudny wybór / w portfelu Czeszki
sumiasty pod nosem
wykop z wodą
ptak wodny
młody student / jadowity wąż
Mario, autor „Ojca chrzestnego” / surowy befsztyk
brazylijski „król” futbolu
wśród chrześcijan
wiertło / przeciwnatarcie / w muzealnej gablocie
popłoch / „... Alex”
24
16
14
mieszanina chemiczna
1
tkanina na koszule
poręczycielka pożyczki
21
miś na eukaliptusie
autor „Dzwonów Bazylei”
zespół 8 muzyków
Franco, włoski aktor
Santor lub Eris
spiekota, upał
dąsy, grymasy
alarm dla harcerzy / Kulesza
23
Naomi, tenisistka
nitki do rosołu
część wagi
absolutne na skali
brydżowa wziątka
otwór Wezuwiusza
17
sesje sądowe sprzed lat
przykręcany w lampie naftowej
27
syryjski chleb
tylna część szyi
w ręku Temidy
bohater spod Troi / owad z żądłem
13
mały zieleniak
żałobny utwór liryczny
roślina jak imię męskie
machina oblężnicza
imię Kubasińskiej
22
roślina na koszyki
glinianydzbanek
obracający się układ fizyczny
2
wydział uniwersytetu
Warhol lub Garcia
Pakula lub Alda
górnicze rusztowanie
7
czołg pod Verdun

REKLAMA
0010710609
nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
w prenumeracie
z Tele Magazynem
77 540 78 30


SŁOWNIK: FRARANDOLA, LORI, OTROK, RACEMAT, TWER.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Eurypidesa.

ROZWIĄZANIE: DOBRO I ZŁO ZAWSZE ZE SOBĄ GRANICZĄ.

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY STOMATOLOGIA DENTISTAR

0011528418

DENTISTAR STOMATOLOGIA – W OPOLU PRZY ULICY CHMIELOWICKIEJ 13A

DENTISTAR Stomatologia w Opolu to gabinet oferujący kompleksową opiekę stomatologiczną dla dzieci i dorosłych. Placówka prowadzi działalność w zakresie diagnostyki oraz leczenia stomatologicznego, wykorzystując nowoczesne rozwiązania technologiczne stosowane we współczesnej stomatologii. Zakres usług obejmuje zarówno leczenie zachowawcze, jak i bardziej zaawansowane procedury z zakresu implantologii, protetyki, chirurgii stomatologicznej czy endodoncji.

Zespół gabinetu tworzą lekarze dentyści oraz personel medyczny stale podnoszący swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w szkoleniach, kursach i konferencjach branżowych. W pracy z pacjentami szczególną uwagę poświęca się indywidualnemu planowaniu leczenia, diagnostyce oraz zachowaniu standardów bezpieczeństwa i higieny.

W DENTISTAR wykonywane są m.in.:
- leczenie próchnicy,
- leczenie kanałowe pod mikroskopem,



Lek. stom. Magdalena Pendyk

- zabiegi z zakresu implantologii,
- protetyka stomatologiczna,
- chirurgia stomatologiczna,
- stomatologia estetyczna,
- higienizacja i profilaktyka,
- diagnostyka obrazowa.

Gabinet wyposażony jest w sprzęt diagnostyczny i medyczny wspierający planowanie oraz prowadzenie leczenia. W placówce wykorzystywany jest m.in. tomograf komputerowy umożliwiający wykonywanie diagnostyki obrazowej jamy ustnej oraz mikroskopy stomatologiczne stosowane podczas wybranych procedur endodontycznych. Rozwiązania te pozwalają na dokładniejszą ocenę stanu uzębienia i przygotowanie planu leczenia dostosowanego do potrzeb pacjenta.

W codziennej praktyce gabinet korzysta z materiałów medycznych oraz rozwiązań pochodzących od renomowanych producentów obecnych na rynku stomatologicznym. Dotyczy to m.in. materiałów wykorzystywanych podczas odbudowy zębów, leczenia protetycznego, implantologicznego oraz procedur chirurgicznych. Dobór produktów odbywa się z uwzględnieniem obowiązujących standardów medycznych, jakości wykonania oraz bezpieczeństwa stosowania.

Ważnym elementem działalności gabinetu jest również profilaktyka stomatologiczna oraz edukacja dotycząca higieny jamy ustnej. Pacjenci mogą skorzystać z zabiegów higienizacyjnych oraz konsultacji dotyczących codziennej pielęgnacji zębów i dziąseł.

DENTISTAR prowadzi także prywatne pogotowie stomatologiczne dla pacjentów wymagających pilnej pomocy w przypadku bólu, urazu lub innych nagłych dolegliwości związanych z jamą ustną. Konsultacje realizowane są również w weekendy i dni wolne od pracy po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

Placówka korzysta z procedur zgodnych z aktualną wiedzą medyczną oraz obowiązującymi standardami. Każde leczenie poprzedzone jest konsultacją i diagnostyką, a plan terapii ustalany jest indywidualnie z pacjentem.



Lek. stom. Małgorzata Mazur

DENTISTAR STOMATOLOGIA

DENTISTAR STOMATOLOGIA
ul. Chmielowicka 13a
45-760 Opole
✆ 573 266 123
www.dentistar-opole.pl

REKLAMA 0011528142

Pracuj jako opiekunka seniora w Niemczech

TERAZ BONUS LETNI
O WARTOŚCI NAWET 500€

Skontaktuj się z nami teraz:

Tel. +48 512 980 979
Żwirki i Wigury 9A,
45-080 Opole

PROMEDICA24



REKLAMA 0011524972



Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych **ZATRUDNI:**

- **BRYGADZISTĘ**
  wymagana znajomość języka niemieckiego i doświadczenie,
- **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**
  budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie i tapetowanie
- **PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH**

KONTAKT
0049 170 28 051 55
info@projekt-raeume.de

REKLAMA 0011519785

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA

OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)
601-716-323
geba-med@wp.pl



- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI I CHODZIKI
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
- ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- KONCENTRATORY TLENU

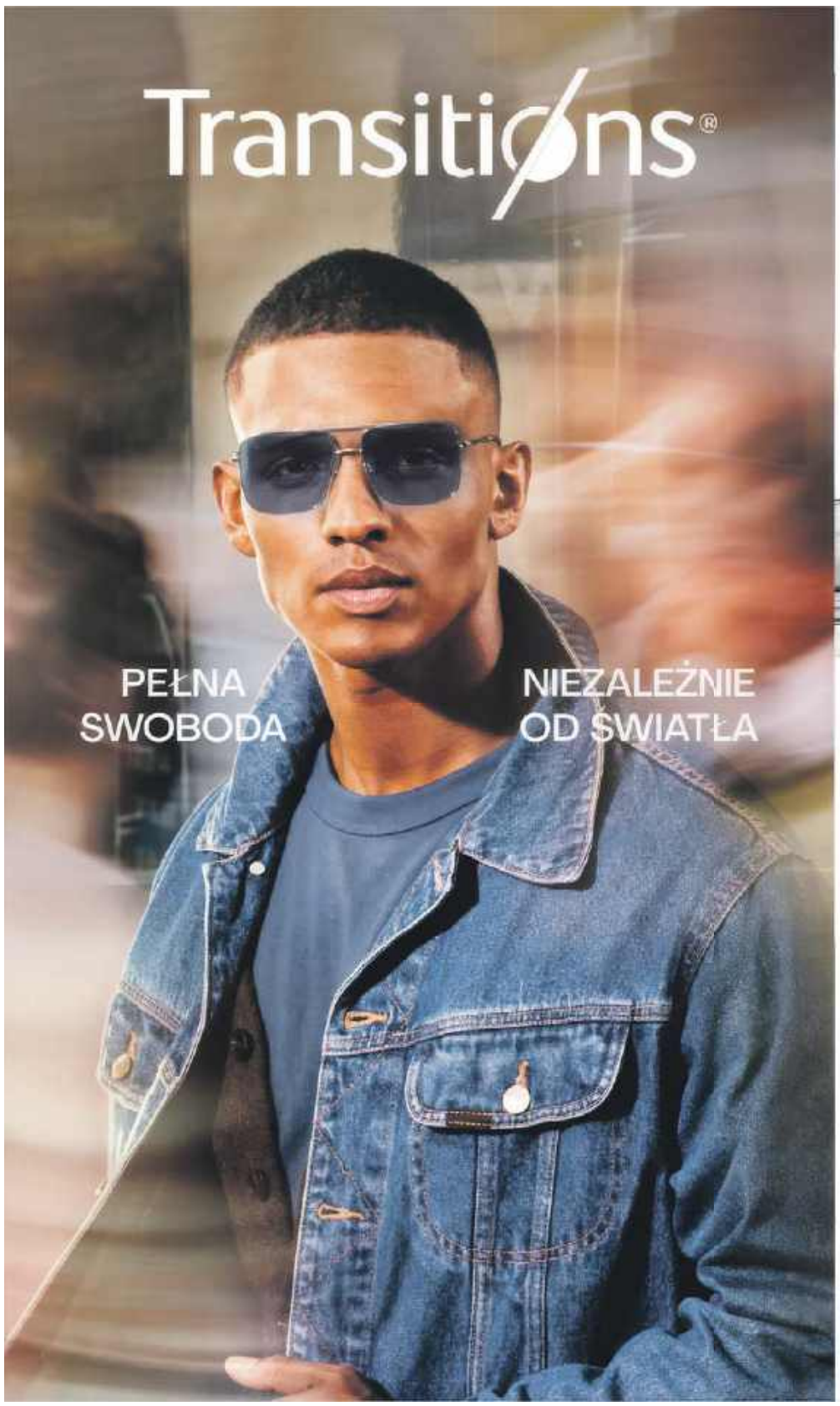
REALIZUJEMY ZLECENIA NFZ

BEZPŁATNY DOJAZD DO KLIENTA

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

0011525084



SIEJKA
optyk

ULTRA DYNAMICZNE SOCZEWKI



INTELIGENTNIE REAGUJĄCE NA ŚWIATŁO

Soczewki fotochromowe Transitions®
to innowacyjne rozwiązanie dla osób, które oczekują wygody i funkcjonalności w jednym.

Automatycznie dopasowują się do zmieniających się warunków oświetleniowych.

Przy zakupie okularów lub wymianie szkieł badanie wzroku jest bezpłatne.

Po szczegóły oferty zapraszamy do Salonów.

ul. Reymonta 8a
45-065 Opole
✆ 77 453 14 26

ul. Nyska 20c/1
45-070 Opole
✆ 504 999 230

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Podmiotem odpowiedzialnym za reklamę jest Essilor Polonia sp. z o.o. z/s w Warszawie. Soczewki Transitions® są wyrobem medycznym produkowanym Przez Essilor International z/s w Charenton-le-Pont, Francja przeznaczonym do produkcji okularów korekcji wad wzroku w połączeniu z oprawami do okularów korekcyjnych.

eprasa.pl c86ae56865

nto extra. Dobrzeń Wielki

wydanie bezpłatne

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Czwartek 28.05.2026

Od 17 lat robią tu prawdziwy cyrk! Ten festiwal to jedyna tego typu impreza w Polsce **str. 2**

W gminie powstanie drugi mural. To malowidło to hołd dla dawnych mieszkańców **str. 3**

Zbliża się 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu. Sprawdź, kto wystąpi na scenie, a kto odsłoni tabliczkę w Alei Gwiazd. Przypominamy kulisy dawnych festiwali **str. 4-6**



FOT. COM CHRÓŚCICE

Gmina inwestuje w placówki wspierające starszych, chorych i niepełnosprawnych mieszkańców. Już działa Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne, a niebawem rozpocznie się budowa Środowiskowego Domu Samopomocy w Kup str. 2

eprasa.pl c86ae56865

INWESTYCJE GMINA STAWIA TEŻ NA PLACÓWKI WSPIERAJĄCE STARSZYCH, CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Budują nie tylko drogi i boiska

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

W tym roku gmina Dobrzeń Wielki wyda na inwestycje ponad 17 mln zł. Samorząd stawia zarówno na rozwój infrastruktury drogowej, sportowej i kulturalnej, jak i na projekty społeczne skierowane do seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami.

Jak podkreśla wójt gminy Piotr Szlapa, pięć inwestycji ma w tym roku szczególne znaczenie dla rozwoju samorządu.

- Rewitalizacja otoczenia Gminnego Ośrodka Kultury, budowa drogi do terenów inwestycyjnych, boisko przy Zespole Szkół w Dobrzeniu Wielkim, remont budynku klubowego na boisku TOR-u i Środowiskowy Dom Samopomocy w Kup, to nasze najważniejsze przedsięwzięcia - wylicza wójt.

Jednym z najbardziej oczekiwanych inwestycji będzie rewitalizacja terenu wokół Gminnego Ośrodka Kultury w Dobrzeniu Wielkim.

- Sam budynek GOK-u został już wcześniej wyremontowany dzięki połączeniu kilku projektów, jednak przestrzeń wokół obiektu od lat wymagała gruntownej modernizacji - mówi włodarz.

Projekt zakłada kompleksowe zagospodarowanie całego terenu wokół ośrodka. Powstanie nowy taras zewnętrzny pełniący funkcję miniamfiteatru do organizacji wydarzeń plenerowych. Przebudowane zostaną ciągi piesze i jezdne, pojawią się dodatkowe miejsca parkingowe, nowe oświetlenie oraz odwodnienie. Zaplanowano także elementy małej architektury - ławki, stojaki rowerowe i kosze na śmieci, a także nowe nasadzenia zieleni i uporządkowanie istniejącego drzewostanu. Wartość całej inwestycji wynosi ponad 1,3 mln zł, z czego ponad 913 tys. zł stanowi dofinansowanie.

Duże znaczenie dla przyszłego rozwoju gospodarczego gminy ma również budowa drogi do terenów inwestycyjnych w Dobrzeniu Wielkim. Chodzi o nowy odcinek, który połączy drogę wojewódzką nr 454 z ul. Leśną. Samorząd ogłosił już przetarg i przygotowuje się do wyłonienia wykonawcy zadania.

Nowa trasa ma przede wszystkim usprawnić komunikację i wyprowadzić ruch ciężkich pojazdów z osiedlowych ulic. Obecnie ruch związany z obsługą terenów inwestycyjnych odbywa się ulicami Żeromskiego, Jańskiego i Sienkiewicza, które znajdują się w obszarze intensywnej zabudowy mieszkaniowej i nie są przystosowane do dużego natężenia pojazdów.

Najbardziej rozbudowaną i jednocześnie jedną z najważniejszych społecznie inwestycji będzie jednak budowa Środowiskowy Dom Samopomocy w Kup. Placówka powstanie z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, seniorach oraz mieszkańcach cierpiących na demencję czy chorobę Alzheimera.


FOT. COM CHRÓŚCICE

Dwa lata temu w Chróścicach zostało otwarte Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne, natomiast niebawem rozpocznie się budowa Środowiskowego Domu Samopomocy w Kup.

- Zadanie jest podzielone na dwa etapy. Do końca tego roku zaplanowaliśmy projektowanie, a realizację do końca 2027 roku. Koszty to 4,4 mln zł. Zakładaliśmy o 400 tysięcy mniej. W przetargu wyszło drożej. Pieniądze zostały zabezpieczone na sesji, łącznie z kwotą dodatkową. Około 8 czerwca planujemy podpisanie umowy z wykonawcą - mówi wicewójt Piotr Jonek.

ŚDS powstanie na terenie byłego przedszkola - placówka w ubiegłym roku została przeniesiona do budynku szkoły przy ul. 1 Maja.

- Budynek przedszkola nie nadawał się ani pod kątem sanitarnym, ani budowlanym, żeby go zmodernizować i żeby dalej przedszkole mogło tu funkcjonować. Obiektu nie wykorzystamy na potrzeby ŚDS-u. Zbudujemy go całkiem od nowa na działce za placówką - podkreśla Piotr Jonek.

Nowa placówka ma znacząco rozszerzyć ofertę wsparcia społecznego w gminie.

- Potrzeby pod tym względem rosną. Jeśli chodzi o inwestycje związane z seniorami, które już zrealizowaliśmy na terenie naszej gminy, to możemy się pochwalić Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnym w Chróścicach oraz dwoma klubami Senior Plus - w Dobrzeniu Wielkim i w Kup. One bardzo dobrze funkcjonują i jest duże zainteresowanie ze strony mieszkańców - zaznacza wicewójt.

Na ŚDS samorządowi udało się zdobyć środki z zewnątrz.

- Dzięki dobrej współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Opolu i wsparciu zarządu województwa, pojawiła się możliwość pozyskania bardzo dobrego dofinansowania. Postanowiliśmy dlatego zrealizować tę inwestycję - mówi Piotr Jonek.

Placówka będzie przeznaczona dla około 20 uczestników. Zakres jej działalności ma być znacznie szerszy niż obecnie funkcjonującego centrum w Chróścicach.

- ŚDS będzie przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami, ale także dla starszych z demencją czy alzheimerem - podkreśla zastępca wójta.

Rekrutacja uczestników do nowej placówki ma rozpocząć się pod koniec 2027 roku, po zakończeniu wszystkich prac budowlanych i wyposażeniu obiektu.

Co ważne, gmina planuje również dalsze wykorzystanie starego budynku przedszkola.

- Na budynek przedszkola również mamy pomysł. Przystępujemy w tej chwili do opracowywania projektu na mieszkania wspomagane również dla osób ze specjalnymi potrzebami. Jeszcze do końca nie wiemy, ile tych mieszkań powstanie, ale myślę, że koło sześciu tam się znajdzie - dodaje zastępca wójta. ©℗

W Dobrzeniu Wielkim od 17 lat robią prawdziwy cyrk

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

W Dobrzeniu Wielkim już po raz siedemnasty odbył się Dziecięco-Młodzieżowy Festiwal Sztuki Cyrkowej - wydarzenie wyjątkowe nie tylko na mapie regionu. To jedyna tego typu impreza w Polsce, która od lat przyciąga młodych artystów z różnych stron kraju.

Fenomen festiwalu polega przede wszystkim na jego formule. Na scenie prezentują się dzieci i młodzież rozwijający swoje umiejętności w takich dziedzinach jak żonglerka, ekwilibrystyka, akrobatyka czy formach łączących sztukę cyrkową z teatrem. Występy oceniane są zarówno przez profesjonalne jury, jak i publiczność.

- Jest to jedyny tego typu festiwal w kraju, jeśli chodzi o formę dziecięco-młodzieżową. Cieszy się on dużym powodzeniem. W tym roku było prawie 70 uczestników - podkreśla Anna Stawiarska, dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury w Dobrzeniu Wielkim.


FOT. GOK DOBRZEŃ WIELKI

Ten festiwal to ewenement na skalę Polski. Takiej imprezy nie ma nigdzie indziej.

Wszystko zaczęło się niepozornie. - Dwadzieścia pięć lat temu nasza instruktorka Grażyna Chmielowicz założyła sekcję cyrkową „Cudaki", a z czasem wpadła na pomysł organizacji festiwalu, który z biegiem czasu przerodził się w prestiżowe wydarzenie o unikatowym charakterze - tłumaczy Anna Stawiarska.

Sekcja istnieje do dziś i również jest ewenementem, bo to jedyna sekcja cyrkowa na Opolszczyźnie i jedna z nielicznych w kraju, działających przy domu kultury. Obecnie prowadzi ją Krzysztof Riewold, półfinalista programu „Mam talent!".

- Sam jestem wychowankiem „Cudaków". Swoją przygodę ze sztuką cyrkową rozpocząłem właśnie w dobrzeńskim GOK-u. Później rozwijałem te umiejętności w Polsce i zagranicą - relacjonuje Krzysztof Riewold. - Kiedy pani Grażyna odeszła na emeryturę, przejąłem prowadzenie grupy i festiwalu.

Dziś pod jego opieką młodzi artyści uczą się wielu dyscyplin cyrkowych.

- Trenujemy różne umiejętności: żonglowanie chusteczkami, piłeczkami, maczugami, kręcenie talerzykami, jazdę na monocyklach, poruszanie się na równoważni - wylicza instruktor. - Każdy może tu znaleźć coś dla siebie.

Jak zaznacza Krzysztof Riewold, sztuka cyrkowa to coś więcej niż tylko widowiskowe pokazy.

- Artyści cyrkowi to niesamowite środowisko. Ludzie wspierają się nawzajem, dzielą się umiejętnościami. Jest duża otwartość. Dobrze się bawimy, spędzamy aktywnie czas, rozwijamy się. Myślę, że kluczowe są relacje, które tworzą się między nami - mówi. - Oprócz tego zajęcia pozytywnie wpływają na rozwój dzieci i młodzieży, ucząc ich radzenia sobie ze stresem, porażką i występami publicznymi.

Tegoroczna edycja festiwalu po raz kolejny pokazała, że Dobrzeń Wielki stał się prawdziwą stolicą dziecięco-młodzieżowej sztuki cyrkowej w Polsce. Widowiskowe występy, profesjonalne jury oraz atmosfera wspólnej pasji sprawiają, że wydarzenie nie tylko promuje młode talenty, ale również inspiruje kolejne pokolenia do odkrywania magii cyrku.

- Na pewno wielkim atutem naszego festiwalu jest też to, że publiczność ma okazję zobaczyć nie tylko uczestników rywalizacji, ale także jurorów. To naprawdę najlepsi z najlepszych w Polsce. Ich pokazy są pełne kunsztu, magii i sprawiają, że w sztuce cyrkowej można się zakochać - dodaje Anna Stawiarska.

©℗

eprasa.pl c86ae56865

KULTURA I HISTORIA NOWY MURAL MA BYĆ RÓWNIEŻ OPOWIEŚCIĄ O DAWNYM ŻYCIU MIESZKAŃCÓW

Historia pędzlem opowiedziana

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

Po sukcesie malowidła w Chróścicach, które stało się nie tylko ozdobą przestrzeni publicznej, ale także symbolem lokalnej tradycji, tym razem artystyczna inicjatywa przeniesie się do stolicy gminy.



FOT. GOK DOBRZEŃ WIELKI

Pierwszy mural w gminie Dobrzeń Wielki powstał w Chróścicach. Jest on poświęcony wikliniarstwu, z którego miejscowość słynie.

Pierwszy mural w gminie Dobrzeń Wielki powstał w Chróścicach na budynku filii bibliotecznej. Przedstawia tradycję wyplatania wikliny – zajęcia, z którego miejscowość słynęła przez dziesięciolecia. Temat nie został wybrany przypadkowo. Wikliniarstwo od pokoleń stanowiło ważny element tożsamości mieszkańców Chróścic i całego regionu. Niedawno rękodzieło to zostało wpisane na Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO, co jeszcze mocniej podkreśliło jego znaczenie dla lokalnej historii.

Historia wikliniarstwa w Chróścicach sięga XVIII i XIX wieku. Przez lata miejscowość była największym ośrodkiem plecionkarskim na Śląsku Opolskim. Mieszkańcy wyplatali kosze zarówno z korzeni, jak i z wikliny rosnącej nad Odrą. Rozwojowi rzemiosła sprzyjało powstanie linii kolejowej Opole–Kałowice–Wrocław. Szczególne znaczenie miało także sąsiedztwo zakładów wytapiających żelazo z rud darniowych. Do transportu kruchego węgla drzewnego potrzebne były wytrzymałe kosze z wikliny, co znacząco zwiększyło zapotrzebowanie na wyroby plecionkarskie.

Z czasem w Chróścicach powstało prawdziwe zagłębie koszykarskie. Produkowano już nie tylko kosze użytkowe, ale także meble i ozdoby. Ośrodek plecionkarski obejmował również sąsiednie miejscowości: Stare i Nowe Siołkowice, Kup, Popielów, Dobrzeń Mały oraz Dobrzeń Wielki. Największy rozkwit wikliniarstwa przypadł na przełom XIX i XX wieku. Wówczas niemal w każdym domu wyplatano kosze, działały warsztaty zatrudniające mieszkańców, a wyroby trafiały nie tylko na teren całych Niemiec, ale również za granicę.

Podczas pierwszej wojny światowej mieszkańcy Chróścic wykonywali nawet kosze na granaty dla armii.

Po drugiej wojnie światowej powstała spółdzielnia koszykarska posiadająca sklepy w Opolu i Chróścicach oraz własną plantację wikliny pod Wołczynem. Produkty w niej wytwarzane trafiały między innymi do USA, Kanady, Wielkiej Brytanii, Szwecji, Szwajcarii, Niemiec i Holandii.

Dziś wikliniarstwo uznawane jest za zawód zanikający, jednak lokalne środowiska starają się podtrzymywać tę tradycję i przypominać o jej znaczeniu dla regionu, choćby właśnie poprzez takie inicjatywy, jak mural.

Inicjatorami muralowych przedsięwzięć są seniorzy ze Stowarzyszenia Seniorów „Aktywni”, którzy współpracują z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Dobrzeniu Wielkim. Jak podkreśla Anna Stawiarska, dyrektorka GOK-u, pierwszy mural w Chróścicach okazał się sukcesem.

– To rękodzieło zostało wpisane na listę UNESCO. W tym roku po raz kolejny stowarzyszenie postanowiło złożyć w projekcie „Opolska Wieś Malowana” swój wniosek na mural i ten projekt zyskał akceptację – mówi Anna Stawiarska.

Nowy mural powstanie w centrum Dobrzenia Wielkiego, przy głównej drodze prowadzącej do Namysłowa. Ozdobi budynek o charakterystycznej „jamnikowej” zabudowie, którego początki sięgają 1880 roku. Tematem malowidła będzie retrospekcja życia dawnej wsi i jej mieszkańców.

– Głównym wątkiem będą stare fotografie, które posłużą jako inspiracja do stworzenia malunku – tłumaczy Anna Stawiarska.

Dyrektorka GOK apeluje także do mieszkańców, by aktywnie włączyli się w tworzenie muralu. Każdy może zostać jego współautorem, przekazując stare fotografie przedstawiające dawny Dobrzeń Wielki, mieszkańców, pracę na roli czy rodzinne uroczystości.

– Mogą to być zdjęcia ukazujące Dobrzeń, jego mieszkańców, pracę na roli, celebrowanie uroczystości itp. Czekamy na odzew – podkreśla Anna Stawiarska.

Organizatorzy liczą, że podobnie jak mural w Chróścicach, również ten w Dobrzeniu Wielkim stanie się wizytówką miejscowości i upamiętnieniem lokalnej historii oraz ludzi, którzy ją tworzyli.©℗

REKLAMA 0011526026

sei SZKOŁY EDUKACJI INNOWACYJNEJ

Zdobywaj nowe kwalifikacje!

Najpopularniejsze kierunki:

- Opiekun medyczny
- Podolog
- Technik usług kosmetycznych
- Technik administracji
- Opiekunka dziecięca
- Higienistka i asystentka stomatologiczna
- Terapeuta zajęciowy z hortiterapią i innowacją florystyczną



Kursy za 0 zł **Status ucznia** **Duży parking**

Zaodrze | ul. Hallera 6 **603 891 569** **opole@sei.edu.pl**

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

Festiwal poprzedzają tygodnie przygotowań

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Trwają przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Powstaje scena, są pierwsze zmiany w organizacji ruchu. Telewizja Polska zdradza szczegóły kolejnych koncertów.

Pełną parą prowadzone są przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Budowana jest festiwalowa scena, robotnicy stawiają wielkie rusztowania, na których montowane będą elementy dekoracji i telebimy. Na scenie montowane są pomosty z płyt OSB. Na miejscu pracują też ekipy elektryków.

W okolicy opolskiego amfiteatru wprowadzane zostały też już pierwsze zmiany w organizacji ruchu.

- Z użytkowania wyłączony został parking przy amfiteatrze, który do dyspozycji organizatora festiwalu będzie do 14 czerwca włącznie - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Natomiast od 4 czerwca od godz. 6:00 do 8 czerwca do godz. 6:00 wyłączony z ruchu zostanie również fragment ul. Barlickiego w okolicy amfiteatru.

- W tym czasie ul. Ostrówek stanie się ulicą dwukierunkową. Zlikwidowane zostaną również tutejsze miejsca parkingowe - dodaje Mariusz Chałupnik.

Przypomnijmy. 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu zaplanowany jest od 4 do 7 czerwca.

Koncert „SuperJedynki"

W czwartek 4 czerwca w opolskim amfiteatrze odbędzie się koncert „SuperJedynki". Publiczność usłyszy największe przeboje popularnych artystów reprezentujących różne pokolenia i style muzyczne. Wśród ogłoszonych wykonawców znaleźli się m.in. Ralph Kaminski, Natalia Kukulska, Afromental, Renata Przemyk, Dżem, Kombii, Luxtorpeda, Nocny Kochanek oraz Majka Jeżowska. Organizatorzy podkreślają jednak, że to jeszcze nie koniec ogłoszeń!

30-lecia Ani Wyszkoni i Justyny Steczkowskiej

Na czwartek 4 czerwca zaplanowane są również „Debiuty". Obok dziesięciu młodych wykonawców wystąpi również Ania Wyszkoni, która zaprezentuje recital podsumowujący 30 lat pracy artystycznej.

Z kolei piątkowy koncert „Premiery" upłynie pod znakiem jubileuszu Justyny Steczkowskiej. Artystka wspólnie z publicznością będzie świętować 30-lecie albumu „Dziewczyna Szamana".

Wyjątkowy koncert i jubileusz Lady Pank

Tegoroczny festiwal w Opolu zapowiada się jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń początku lata. Wśród koncertów 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki znajdzie się także wieczór poświęcony Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej. Publiczność usłyszy nowe aranżacje utworów artystek, których twórczość na stałe wpisała się w historię polskiej sceny. Tytuł „Kiedy mnie już nie będzie..." oznacza nie tylko wspomnienie, lecz także próbę pokazania znanych piosenek na nowo. Ich siła od lat tkwi w prostocie, emocjach i tekstach, które nie tracą na aktualności. Teraz zabrzmią w interpretacjach znanych aktorów i wokalistów.

Na scenie pojawią się artyści reprezentujący różne muzyczne i aktorskie światy. Dzięki temu piosenki Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej mają szansę wybrzmieć w wielu wersjach, od kameralnych interpretacji po bardziej rozbudowane sceniczne wykonania.

W koncercie wezmą udział: Hanna Śleszyńska, Zbigniew Zamachowski, Alicja, czyli Alicja Szemplińska, Maciej Musiałowski, Łukasz Zagrobelny, Katarzyna Żak, Piotr Polk, Natalia Szroeder, Kuba Badach, Igor Herbut, Katarzyna Dąbrowska, Ewa Błaszczyk, Maciej Zakościelny, Adam Nowak, Olga Bończyk, Dorota Miśkiewicz i Wiktor Zborowski.

Wydarzenie zostało zaplanowane jako część niedzielnego wieczoru 7 czerwca. Tego samego dnia w programie znalazł się także jubileusz 45-lecia zespołu Lady Pank.©℗



FOT. MARCIN ŻUKOWSKI

Podczas tegorocznego festiwalu opolskiego jubileusz 45-lecia istnienia będzie świętował zespół Lady Pank.



FOT. ARCHIWUM NTO

Odsłonięcia nowych gwiazd odbędą się podczas festiwalu w Opolu.

Będą trzy nowe tablice w opolskiej Alei Gwiazd

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Trzy wybitne kobiety polskiej muzyki odsłonią swoje gwiazdy podczas tegorocznego Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Wyróżnienia otrzymają Ewa Bem, Maria Szabłowska oraz Natalia Kukulska.

Jak podkreśla Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, wybór Marii Szabłowskiej był właściwie naturalny.

- Maria Szabłowska jest związana z festiwalem od lat 70. Przyjeżdżała tu jeszcze jako młoda dziennikarka i była świadkiem praktycznie wszystkich najważniejszych momentów w historii polskiej piosenki. Jej wiedza o artystach, kulisach festiwalu i historii muzyki jest ogromna. Przez lata prowadziła także kultowe programy telewizyjne, a dziś jest jedną z najbardziej zasłużonych osób dla opolskiego festiwalu i ambasadorką Stolicy Polskiej Piosenki - tłumaczył Jarosław Wasik.

Drugą z wyróżnionych artystek będzie Ewa Bem, która jest jedną najwybitniejszych polskich wokalistek jazzowych.

- Ewa Bem to artystka absolutnie wyjątkowa. Swój pierwszy sukces w Opolu odniosła już w 1971 roku, kiedy zdobyła Nagrodę Dziennikarzy. Później rozpoczęła wielką karierę solową. Na opolskiej scenie wykonywała utwory napisane przez najwybitniejszych autorów i kompozytorów - podkreślał Jarosław Wasik.

Z kolei Natalia Kukulska, najmłodsza spośród tegorocznych laureatek, związana jest z Opolem od niemal trzydziestu lat.

- Natalia Kukulska pojawiła się na festiwalu już jako bardzo młoda artystka. Od tamtej pory regularnie bierze udział w koncertach, zarówno konkursowych, jak i tematycznych. Reżyserzy bardzo chętnie zapraszają ją do kolejnych projektów, bo po prostu świetnie śpiewa i odnajduje się w różnych muzycznych konwencjach - argumentował dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki.

Bez nich trudno wyobrazić sobie tę uroczystość

W tym roku miasto postanowiło docenić również tych, którzy od lat współtworzą oprawę ceremonii odsłonięcia gwiazd. Jak przypomina naczelnik Wydziału Kultury Magdalena Matyjaszek, od ponad dwóch dekad ważnym elementem wydarzenia jest Akademicki Chór Politechniki Opolskiej.

- Akademicki Chór Politechniki Opolskiej uświetnia swoimi występami uroczystości odsłonięcia gwiazd. Wielu artystów już podczas pierwszej rozmowy pyta, czy chór również pojawi się podczas wydarzenia i proponuje własne utwory do przygotowywanych aranżacji. To pokazuje, jak ważna stała się ta tradycja i jak bardzo jest ona związana z atmosferą opolskiej Alei Gwiazd - mówiła pani naczelnik.

Od ponad dwóch dekad ważnym elementem wydarzenia jest Akademicki Chór Politechniki Opolskiej. Oni również będą nagrodzeni.

Zespół otrzyma specjalną statuetkę.

Konflikt o opolskie gwiazdy

Cały czas trwa konflikt pomiędzy miastem a przedstawicielami fundacji rodziny Staufferów, którzy odmówili udziału w procedurze wyboru tegorocznych laureatów Alei Gwiazd. Sprawa czeka obecnie na rozpatrzenie przez sąd.

- Zaprosiliśmy przedstawicieli fundacji do współpracy przy wyborze laureatów. Nie wszyscy skorzystali z tego zaproszenia, ale Jerzy Golczuk je przyjął i uczestniczył w pracach kapituły. Jesteśmy cały czas otwarci na współpracę - podkreśla prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski.

Ostatecznie o wyborze tegorocznych laureatek zdecydował zespół opiniujący. W jego skład weszli: Jarosław Wasik - dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, Jerzy Golczuk – współtwórca Fundacji Stolicy Piosenki Polskiej, Marcin Kusy – kierownik Redakcji Rozrywki Programu 1 Polskiego Radia, Marcin Wolniak – dziennikarz związany z Radiem Złote Przeboje i serwisem Plotek.pl, Magdalena Matyjaszek – naczelnik Wydziału Kultury, Turystyki i Współpracy Zagranicznej, Łukasz Śmierciak – naczelnik Wydziału Promocji Urzędu Miasta Opola.

Tegoroczne odsłonięcia gwiazd odbędą się podczas festiwalu w Opolu. Szczegółowy harmonogram uroczystości nie został jeszcze podany.©℗

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY STOMATOLOGIA DENTISTAR

0011528418

DENTISTAR STOMATOLOGIA – W OPOLU PRZY ULICY CHMIELOWICKIEJ 13A

DENTISTAR Stomatologia w Opolu to gabinet oferujący kompleksową opiekę stomatologiczną dla dzieci i dorosłych. Placówka prowadzi działalność w zakresie diagnostyki oraz leczenia stomatologicznego, wykorzystując nowoczesne rozwiązania technologiczne stosowane we współczesnej stomatologii. Zakres usług obejmuje zarówno leczenie zachowawcze, jak i bardziej zaawansowane procedury z zakresu implantologii, protetyki, chirurgii stomatologicznej czy endodoncji.

Zespół gabinetu tworzą lekarze dentyści oraz personel medyczny stale podnoszący swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w szkoleniach, kursach i konferencjach branżowych. W pracy z pacjentami szczególną uwagę poświęca się indywidualnemu planowaniu leczenia, diagnostyce oraz zachowaniu standardów bezpieczeństwa i higieny.

W DENTISTAR wykonywane są m.in.:
- leczenie próchnicy,
- leczenie kanałowe pod mikroskopem,



Lek. stom. Magdalena Pendyk

- zabiegi z zakresu implantologii,
- protetyka stomatologiczna,
- chirurgia stomatologiczna,
- stomatologia estetyczna,
- higienizacja i profilaktyka,
- diagnostyka obrazowa.

Gabinet wyposażony jest w sprzęt diagnostyczny i medyczny wspierający planowanie oraz prowadzenie leczenia. W placówce wykorzystywany jest m.in. tomograf komputerowy umożliwiający wykonywanie diagnostyki obrazowej jamy ustnej oraz mikroskopy stomatologiczne stosowane podczas wybranych procedur endodontycznych. Rozwiązania te pozwalają na dokładniejszą ocenę stanu uzębienia i przygotowanie planu leczenia dostosowanego do potrzeb pacjenta.

W codziennej praktyce gabinet korzysta z materiałów medycznych oraz rozwiązań pochodzących od renomowanych producentów obecnych na rynku stomatologicznym. Dotyczy to m.in. materiałów wykorzystywanych podczas odbudowy zębów, leczenia protetycznego, implantologicznego oraz procedur chirurgicznych. Dobór produktów odbywa się z uwzględnieniem obowiązujących standardów medycznych, jakości wykonania oraz bezpieczeństwa stosowania.

Ważnym elementem działalności gabinetu jest również profilaktyka stomatologiczna oraz edukacja dotycząca higieny jamy ustnej. Pacjenci mogą skorzystać z zabiegów higienizacyjnych oraz konsultacji dotyczących codziennej pielęgnacji zębów i dziąseł.

DENTISTAR prowadzi także prywatne pogotowie stomatologiczne dla pacjentów wymagających pilnej pomocy w przypadku bólu, urazu lub innych nagłych dolegliwości związanych z jamą ustną. Konsultacje realizowane są również w weekendy i dni wolne od pracy po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

Placówka korzysta z procedur zgodnych z aktualną wiedzą medyczną oraz obowiązującymi standardami. Każde leczenie poprzedzone jest konsultacją i diagnostyką, a plan terapii ustalany jest indywidualnie z pacjentem.



Lek. stom. Małgorzata Mazur

DENTISTAR STOMATOLOGIA

DENTISTAR STOMATOLOGIA
ul. Chmielowicka 13a
45-760 Opole
✆ 573 266 123
www.dentistar-opole.pl

REKLAMA 0011519794

STUDNIE OPOLE.pl

Studnie-Opole.pl Karol i Agnieszka Rudolf s.c.
ul. Rumiankowa 1, 46-053 Suchy Bór



tel. +48 691 73 03 12
www.studnie-opole.pl

ZAJMUJEMY SIĘ WYKONYWANIEM:
- studni głębinowych;
- studni ogrodowych;
- studni dla rolnictwa i sadownictwa;
- studni dla zakładów przemysłowych;
- studni odwodnieniowych;

NASZE STUDNIE SŁUŻĄ MIĘDZY INNYMI DO:
- zasilania układu automatycznego nawadniania ogrodu;
- zaopatrzenia domu w wodę pitną;
- nawadniania pól uprawowych w rolnictwie i sadownictwie;
- zasilania zakładów przemysłowych w wodę techniczną i gospodarczą;
- odwodnienia wykopów budowlanych;

WYKONUJEMY STUDNIE:
- o średnicy rury studziennej od 125 mm do 315 mm;
- o wydajnościach od 1 m³/h do ponad 100 m³/h;
- o głębokościach od 15 m do 200 metrów.

REKLAMA 0011524479

Nowe mieszkania
około 50 m²
funkcjonalny układ pomieszczeń
duży taras lub ogródek
bliskość natury z energią śródmieścia
przy kamionce Piast
ul. Wapienna
Opole
zakończenie inwestycji - jesień 2026
DOM SINDBAD
+48 885 150 250
www.wapienna.pl

eprasa.pl c86ae56865

HISTORIA OD PIERWSZEJ EDYCJI FESTIWAL W OPOLU JEST NAJWAŻNIEJSZYM WYDARZENIEM MUZYCZNYM W KRAJU

Balangi do rana, życie za kulisami

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Za kulisami opolskiej sceny przez dekady toczyły się emocjonujące historie. Od walki z cenzurą, przez odważne gesty i towarzyskie skandale, aż po występy, które zapisały się w historii polskiej kultury.



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Marek Jackowski i Olga Jackowska (Kora) z zespołu Maanam.

W 1963 roku budowa amfiteatru w Opolu nie była jeszcze ukończona, a mimo to pierwszy Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki odbył się zgodnie z planem. Wszystko dzięki determinacji burmistrza Opola Karola Musioła, który od świtu doglądał robotników. Udało się. A historia, która wtedy się zaczęła, szybko przerodziła się w jedno z najważniejszych kulturalnych wydarzeń w Polsce. I nie tylko artystycznych.

Scena drżała od muzyki, kulisy kipiały od emocji

Lata 80. to czas, gdy festiwal w Opolu był już legendą. W 1981 roku Krystyna Prońko zaśpiewała poruszający „Psalm stojących w kolejce" w mrocznej, niemal teatralnej scenografii. Choć w kraju wrzało politycznie, atmosfera festiwalu była pełna nadziei. Nikt jeszcze nie wiedział, że kilka miesięcy później wprowadzony zostanie stan wojenny, a kolejna edycja festiwalu zostanie odwołana.

Zaledwie kilka lat później, w 1985 roku, opolska scena przeżyła momenty skandalu. Muniek Staszczyk i zespół T.Love wyszli na scenę w stanie wskazującym na spożycie, a lider miał na sobie koszulkę z napisem „T. Love to ch***". Dla jednych był to bunt przeciwko sztywnym ramom PRL-u, dla innych obrazoburczy wybryk. Ale kariera zespołu nie tylko przetrwała, lecz rozkwitła.

W tym samym roku Maryla Rodowicz postawiła cenzurze ultimatum: albo zaśpiewa „Niech żyje bal", albo nie wystąpi. I wygrała. Piosenka zabrzmiała w całym kraju.

Pojawiły się też plotki z najwyższych sfer. Występ Hanny Banaszak z utworem „Ja dla pana czasu nie mam" wywołał falę spekulacji o jej rzekomym romansie z obecnym na widowni premierem Mieczysławem Rakowskim. Przypadek? Być może. Tym bardziej, że partner Banaszak również nosił nazwisko Rakowski.

Papieros na scenie i kpiny z polityki

W 1995 roku reżyser festiwalu ostrzegł Marcina Świetlickiego: jeśli zapali papierosa na scenie, wyleci z koncertu. Świetlicki zrobił to mimo wszystko i tak zręcznie, że reżyser później zapewniał, iż kamery niczego nie zarejestrowały.

A w XXI wieku wciąż nie brakowało mocnych gestów. Podczas 55. KFPP Edyta Górniak spoliczkowała Donatana, który przy ściance prasowej złapał ją za pośladek. Rok później Kuba Sienkiewicz z Elektrycznych Gitar dopisał do piosenki „Kiler" nową zwrotkę, wyśmiewając „dobrą zmianę" PiS-u.

W 2017 roku festiwal przeżył prawdziwy kryzys. Masowy bojkot ze strony artystów i oskarżenia o polityczne naciski sprawiły, że imprezę przeniesiono na wrzesień, a jej prestiż poważnie ucierpiał.

W „Pająku" rodziły się piosenki

Nieodłączną częścią opolskiego święta były też miejsca, których nie pokazywały kamery. Najsłynniejsze z nich to restauracja „Pod Pająkiem". Już nieistniejąca, ale dla wielu do dziś żywa w pamięci. To tam artyści spotykali się po próbach, grali, śpiewali, pili, bawili się do świtu.

– W „Pająku" siedziało się już od 9 rano, potem próby, potem znów „Pająk" – wspominał Zygmunt Konieczny.

– Wódka lała się strumieniami, a po każdym koncercie była balanga do rana – dodawał Zbigniew Wodecki.

– Śpiewaliśmy, graliśmy, piliśmy wino. Było cudownie! – podkreślała Hanna Banaszak.

Duch muzyki wciąż żyje

Krystyna Prońko z nostalgią wspomina czasy, gdy festiwal trwał dniami i nocami, a jedyny Hotel, czyli dzisiejszy Mercure, był artystycznym tyglem.

– Dziś festiwal jest zatomizowany. Przyjeżdżamy na jeden dzień i odjeżdżamy – mówiła.

Choć zmienił się klimat, a kulisy nie są już tak intensywne jak kiedyś, Opole wciąż pozostaje miejscem wyjątkowym. I mimo upływu lat skutecznie konkuruje z innymi dużymi festiwalami organizowanymi w Polsce.©℗

REKLAMA 0011520241

Akademia Rehabilitacji w Opolu

to ośrodek rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, pourazowej oraz wad postawy i skolioz dla dzieci i dorosłych

AKADEMIA REHABILITACJI M. i G. Bilińscy

Specjalizujemy się w rehabilitacji pacjentów:
1) neurologicznych: po udarach mózgu, urazach mózgowo czaszkowych, wypadkach komunikacyjnych, w śpiączce i w innych rzadkich chorobach neurologicznych
2) ortopedycznych, bólowych po urazach i złamaniach
3) z wadą postawy i skoliozą (dzieci, młodzież, osoby dorosłe)

Stosujemy światowe metody rehabilitacji, m.in.:
1) metoda PNF, metoda NDT Bobath, Stymulacja Bazalna, Terapia manualna, Terapia tkanek miękkich, Kinesiology Taping,
2) fizjoterapię specyficzną leczenia wad postawy i skolioz metodą FITS (Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skolioz), metodą BSPTS (Barcelońska Szkoła Terapii Skolioz) oraz nowoczesna terapia pourazowa, przeciwbólowa i przeciwzapalna ENF.

ENF (electro neuro feedback) – najnowsze urządzenie do terapii przeciwbólowej, pourazowej oraz przeciwzapalnej w Opolu

Nasz cel to indywidualnie dopasowany program rehabilitacyjny realizowany w gabinecie, w domu pacjenta oraz podczas turnusów rehabilitacyjnych.

Podczas procesu rehabilitacji zapewniamy dobór zaopatrzenia na wyroby medyczne (wózki, ortezy) oraz leczenie gorsetowe.

Nasz zespół tworzą fizjoterapeuci, we współpracy z lekarzami różnych specjalizacji.

Nasz ośrodek znajduje się przy ul. Szałwiowa 3/5 w Opolu.



kontakt 720 535 535 | www.akademiarehabilitacji.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011522522

Strażnicy Czystego Luftu

Kadela Projekt z Ozimka od lat pomaga mieszkańcom i inwestorom przechodzić przez proces modernizacji domów - od doradztwa, audytu, przez dotacje, po pomoc w dobraniu odpowiednich instalacji. Lokalnie, konkretnie i z pełną odpowiedzialnością za efekt.



W ostatnich latach temat modernizacji domów, ogrzewania, fotowoltaiki i dotacji stał się wyjątkowo gorący. Nic dziwnego - dla wielu rodzin to jedna z najważniejszych decyzji inwestycyjnych w życiu. Wymiana źródła ciepła, poprawa efektywności energetycznej budynku, montaż fotowoltaiki czy przygotowanie dokumentacji pod dofinansowanie to nie są drobne formalności. To proces, w którym liczą się wiedza, doświadczenie, odpowiedzialność oraz opieka serwisowa.

I właśnie dlatego warto patrzeć szerzej niż tylko na nagłówki.

Kadela Projekt z Ozimka działa na rynku wiele lat. Przez ten czas firma zbudowała pozycję lokalnego doradcy w obszarze budowy i modernizacji domów, systemów grzewczych, zarządzania energią, fotowoltaiki, audytów energetycznych, klimatyzacji, pomiarów elektrycznych oraz wsparcia przy dotacjach, gdzie w tym sektorze są od początku programu. To nie jest działalność oparta na jednej usłudze czy chwilowym trendzie. To zespół, który łączy kilka obszarów potrzebnych właścicielom domów, gdyż dobierają do zespołu świetnych i kompetentnych współpracowników.

W praktyce wygląda to prosto: klient nie zostaje sam z dokumentami, technologią i wykonawcami. Może porozmawiać z jednym zespołem, który rozumie formalności i stronę techniczną inwestycji.

Dotacje to nie skrót do zysku. To odpowiedzialność

W przestrzeni publicznej łatwo sprowadzić temat dotacji do prostego hasła: ktoś pomaga, ktoś wykonuje, ktoś zarabia. Tylko że rzeczywistość jest bardziej złożona.

Dla klienta najważniejsze nie jest to, kto jak nazwie cały proces. Najważniejsze jest to, czy na końcu ma dobrze wykonaną inwestycję, poprawną dokumentację i realną poprawę komfortu życia w swoim domu.

Dotacje wymagają znajomości zasad, terminów, dokumentów, wymogów technicznych i rozliczeń. Rolą dobrej firmy jest przeprowadzić klienta przez cały proces tak, aby wiedział, co robi, dlaczego i jakie będą kolejne kroki. Bez skrótów, bez obietnic, bez zostawiania klienta samego po podpisaniu dokumentów. Dlatego z nami zawsze jest kontakt i każdy zadowolony klient wie, gdzie może wrócić i przy wspólnej kawie porozmawiać.

Lokalna firma, którą można sprawdzić

W branży budowlanej i energetycznej zaufanie nie bierze się z reklamowego sloganu. Bierze się z obecności, realizacji i opinii klientów.

Kadela Projekt działa lokalnie, z siedzibą przy ul. Powstańców Śl. 9 w Ozimku. To ważne, bo klient wie, gdzie firma działa, gdzie można przyjechać, z kim porozmawiać i gdzie wrócić z pytaniami. W czasach, gdy wiele firm działa wyłącznie telefonicznie, nieraz z zupełnie oddalonych regionów lub znika po zakończeniu (nazwijmy to wprost) sprzedaży, lokalność ma realne znaczenie, które my wiele lat stosujemy i edukujemy na naszych mediach, choć decyzje i wybory zawsze są po stronie klientów.

Eksperckość to nie tylko wiedza. To umiejętność dobrania właściwego rozwiązania

Nowoczesny dom nie potrzebuje przypadkowych decyzji. Potrzebuje rozsądnego planu.

Innego rozwiązania wymaga dom po termomodernizacji, innego nowy budynek energooszczędny, a jeszcze innego obiekt usługowy. Dlatego Kadela Projekt nie ogranicza się do jednej technologii. W ofercie znajdują się m.in. systemy grzewcze, fotowoltaika, magazyny energii oraz audyty energetyczne, które idealnie weryfikują, z jakim budynkiem mamy do czynienia.

To pozwala spojrzeć na budynek całościowo, przez pytanie: co naprawdę będzie najlepsze dla tego konkretnego domu, tej rodziny i budżetu, bo dziś nie jest sztuką ogrzewanie, ale tego ciepła w domu zatrzymanie!

Dobre doradztwo polega na tym, żeby powiedzieć klientowi nie to, co chce usłyszeć, ale to, co powinien wiedzieć przed podjęciem decyzji. Jakie są koszty. Jakie są wymagania. Jak wygląda eksploatacja. Co trzeba przygotować. Jak uniknąć błędów. I kiedy dana technologia ma sens.

Prezes firmy Norbert Kadela ma 20 lat doświadczenia w branży, dlatego jest w stanie dobierać najlepszych współpracowników i zespół pod najlepsze rozwiązania.

Klient potrzebuje spokoju, nie sensacji

Dla mieszkańca, który planuje modernizację domu, najważniejsze pytania są bardzo konkretne.

Czy inwestycja będzie dobrze dobrana? Czy dokumenty będą przygotowane poprawnie? Czy firma odbierze telefon, kiedy pojawią się pytania? Czy po zakończeniu prac zostanie realny efekt, a nie tylko faktura?

Na te pytania nie odpowiada krzykliwy nagłówek. Odpowiada doświadczenie, transparentność i wykonana praca.

Fakty są najlepszą odpowiedzią

Wizerunek firmy buduje się latami. Można wzbudzić szybkie emocje w dzisiejszych mediach, ale zaufanie buduje się codzienną pracą - na budowach, podczas konsultacji, przy audytach, przy montażach i przy rozmowach z klientami.

Kadela Projekt nie jest anonimową firmą znikąd. To lokalny zespół świetnych ludzi z Opolszczyzny, który od lat rozwija ofertę dla osób budujących, modernizujących i inwestujących w nieruchomości. Firma obsługuje zarówno klientów indywidualnych, jak i inwestorów.

Kadela Projekt zaprasza do kontaktu wszystkich, którzy chcą podejść do modernizacji swojej nieruchomości spokojnie, rozsądnie i z pomocą doświadczonego zespołu.

Kadela Projekt - Ozimek Domy | Systemy grzewcze | Zarządzanie energią | Fotowoltaika | Audyty | Dotacje
www.kadela.com.pl

REKLAMA

0011528774

USŁUGI BUDOWLANE – kompleksowa oferta dla Twojej inwestycji



PROTON

e-mail: protonopole@gmail.com

www.protonopole.pl

tel. 792 282 204

PROTON
Krzysztof Tatur

ul. Opolska 6
46-070 Dziekańskwo

OFERUJEMY:

- **USŁUGI WYBURZENIOWE** – profesjonalne i bezpieczne wyburzenia dostosowane do specyfiki obiektów.
- **WYKOPY SZEROKOPRZESTRZENNE** – precyzyjne wykopy pod inwestycje budowlane i infrastrukturę.
- **NIWELACJA TERENU** – dokładne wyrównanie terenu pod budowy, drogi czy place.
- **SIECI WODNO-KANALIZACYJNE** – montaż i modernizacja sieci wodnych i kanalizacyjnych.
- **PIONOWE IZOLACJE FUNDAMENTÓW** – skuteczna ochrona przed wilgocią i wnikaniem wody.
- **INSTALACJE ODPROWADZAJĄCE DESZCZÓWKĘ** – zapobieganie zalaniom oraz efektywne zarządzanie wodą opadową.
- **UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ** – wykonywanie placów, parkingów i posesji prywatnych.
- **ODWADNIANIE TERENÓW** – efektywne systemy odwadniające, minimalizujące ryzyko powodzi.
- **WYKONYWANIE BOISK I PLACÓW ZABAW** – budowa funkcjonalnych i bezpiecznych przestrzeni rekreacyjnych.
- **PRACE OGÓLNOBUDOWLANE** – kompleksowa obsługa budowlana, od projektu po realizację.
- **WYNAJEM KOPAREK** – wysokiej jakości sprzęt do prac ziemnych, dostępny na wynajem na dogodnych warunkach.





eprasa.pl c86ae56865

REKREACJA WŁADZE OGRODU ZAPEWNIAJĄ, ŻE CENY BILETÓW POZOSTANĄ BEZ ZMIAN

Długie kolejki do zoo mają zniknąć

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Już od czerwca w zoo w Opolu ma działać druga kasa biletowa. To reakcja na ogromne kolejki, w których w wakacje potrafiło stać nawet kilkaset osób.



FOT. ARCHIWUM

Gigantyczne kolejki do zoo w Opolu męczą mieszkańców i turystów. Jest zapowiedź, że wkróce ma się to zmienić.

Długie kolejki przed wejściem do opolskiego zoo od lat są jednym z największych problemów odwiedzających. W szczycie sezonu mieszkańcy i turyści potrafili czekać na zakup biletu nawet ponad godzinę.

To efekt rosnącej popularności opolskiego ogrodu zoologicznego. Dziś to najchętniej odwiedzana atrakcja turystyczna województwa opolskiego. Podczas jednej z gorących niedziel w maju 2021 roku zoo odwiedziło niemal 9000 osób, co do dziś pozostaje rekordem frekwencji jednego dnia. Tylko w trzech najcieplejszych miesiącach roku ogród odwiedza średnio około 200 tysięcy osób.

Druga kasa ma rozładować tłumy. Zoo w Opolu zapewnia, że podwyżek cen nie będzie

Pierwszą próbą walki z kolejkami było wprowadzenie rodzinnych biletów online. Osoby kupujące wejściówki przez internet mogą wejść na teren ogrodu bez konieczności stania w kolejce do kasy. Teraz zoo zapowiada kolejny krok.

- Od czerwca uruchomimy dodatkową kasę biletową, aby usprawnić obsługę odwiedzających i skrócić czas oczekiwania przy wejściu do ogrodu. Chcę również podkreślić, że ceny biletów pozostają bez zmian i nie planujemy podwyżek - mówi Aleksandra Czechowska, prezes opolskiego zoo.

Ceny biletów w zoo w Opolu: bilet normalny - 46 zł, bilet ulgowy - 35 zł, bilet grupowy lub rodzinny - 38 zł od osoby (minimum trzy osoby), dzieci do 3. roku życia - bezpłatnie.

Zoo zmienia się w wielką spółkę miejską

Zmiany dotyczą jednak nie tylko samych kolejek. Ogród Zoologiczny w Opolu został przekształcony z jednostki budżetowej w miejską spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością. Aleksandra Czechowska, dotychczasowa dyrektorka zoo, została prezesem nowej spółki.

Jej zastępcą został Łukasz Śmierciak, wcześniej naczelnik wydziału promocji Urzędu Miasta Opola.

Powstała również rada nadzorcza spółki. W jej skład weszli: Małgorzata Stelnicka, wiceprezydent Opola, Maciej Wujec, wiceprezydent Opola, Danuta Juszczak-Puppel, była wieloletnia naczelnik wydziału administracyjno-gospodarczego.

To jednak dopiero początek większych zmian organizacyjnych. W jednej miejskiej spółce połączono najważniejsze atrakcje turystyczne miasta. Oprócz zoo znalazły się w niej także Wieża Piastowska, Wieża Ratuszowa, Zamek Górny oraz Miejska Informacja Turystyczna.

- Powołanie miejskiej spółki Ogród Zoologiczny w Opolu to początek procesu integracji najważniejszych atrakcji miasta - od zabytków po system informacji turystycznej. Celem jest zwiększenie liczby odwiedzających Opole i wydłużenie ich pobytu w mieście. Zależy nam na tym, aby turysta odwiedzający zoo naturalnie odkrywał kolejne miejsca w Opolu, od zabytków po bogatą ofertę kulturalną miasta. Nowoczesna turystyka to współpraca i spójność. Dzięki temu Opole może stać się miejscem, które nie tylko przyciąga, ale zatrzymuje turystów na dłużej - podsumowuje Łukasz Śmierciak, wiceprezes zarządu zoo w Opolu.©℗

REKLAMA 0011528474

PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa

Zdrowie pod naszym okiem

Współczesna diagnostyka obrazowa to dziś nie tylko zaawansowana technologia, ale przede wszystkim dostępność, komfort pacjenta i sprawna organizacja procesu diagnostycznego. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa w Opolu przy ul. Horoszkiewicza 6 jest miejscem, w którym te elementy łączą się w spójną całość. Jednym z filarów funkcjonowania pracowni TOMMA w Opolu jest komfort pacjenta – zarówno na etapie rejestracji, jak i samego badania. Pracownia stawia na indywidualne podejście do każdego pacjenta, przejrzystą komunikację na każdym etapie diagnostyki oraz możliwie krótki czas oczekiwania na badanie. Całość uzupełnia zespół specjalistów, który realizuje badania z uwzględnieniem obowiązujących standardów oraz potrzeb pacjentów. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa przy ul. Horoszkiewicza 6 w Opolu prowadzi diagnostykę obrazową z wykorzystaniem dostępnych technologii, wspierając proces podejmowania decyzji terapeutycznych.

PZU ZDROWIE



- Ponad 400 tys. wykonywanych badań rocznie
- Doświadczona kadra medyczna
- Ponad 40 pracowni w 30 miastach w Polsce w 13 województwach
- Stosowane standardy opieki oraz sposób postępowania dostosowany do potrzeb pacjenta
- Wysoka jakość potwierdzona certyfikatami ISO
- Pracownie zaprojektowane zgodnie z obowiązującymi standardami

tomma.com.pl

Opis badań możliwy nawet do 6 godzin*



PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO
45- 301 Opole, ul. Horoszkiewicza 6

Badania prywatne: 734 856 334, 734 834 234
opole@tomma.com.pl

Godziny otwarcia: PON-PT 08:00-18:00, SOB-ND Nieczynne

Dostępny bezpłatny parking na miejscu.
Łatwy dojazd zarówno dla mieszkańców z Opola jak i całego regionu.

*Czas realizacji może być uzależniony od rodzaju badania i dostępności personelu medycznego.

eprasa.pl c86ae56865

Zapowiadają imprezowe lato. Na początek Lato Kwiatów

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Flagowym wydarzeniem sezonu w Otmuchowie będzie 53. Lato Kwiatów, odbędzie się w pierwszy weekend lipca. Później zaplanowano regaty, koncerty szantowe, dożynki i Bieg Niepodległości.

Lato Kwiatów w Otmuchowie to jedna z największych imprez florystycznych w Polsce. W tym roku ponownie połączy wystawy kwiatów, koncerty i spotkania mieszkańców oraz turystów. - Przed nami wyjątkowe wydarzenie, 53. Lato Kwiatów w Otmuchowie. Z ogromną radością zapraszam państwa na tę edycję. Lato Kwiatów to muzyka, spotkania i wspólne świętowanie. Pamiętajcie, w tym roku nie może was zabraknąć - zapowiada Damian Nowakowski, burmistrz Otmuchowa.

Na głównej scenie wystąpią artyści dla różnych pokoleń. W piątek publiczność rozgrzeje Oskar Cyms, przedstawiciel młodego pokolenia i nowoczesnego popowego brzmienia. W sobotę wystąpi Dżem, legenda polskiego blues-rocka. Niedzielny finał należeć będzie do zespołu Ich Troje.

Boczna scena Lata Kwiatów zostanie zorganizowana w sołectwie Nadziejów. Tam gwiazdą będzie Paweł Gołecki z zespołem.

Choć koncerty co roku przyciągają tysiące uczestników, sercem wydarzenia pozostaje wystawa kwiatów ciętych. Tradycyjnie będzie ją można oglądać w salach średniowiecznego zamku w Otmuchowie. Kompozycje florystyczne pojawią się także w holu Urzędu Miejskiego i na skwerach w centrum miasta.

Lato Kwiatów to największa, ale nie jedyna impreza kulturalna w Otmuchowie. - Kiedy startowałem na burmistrza, mieszkańcy pytali, czy będę organizował więcej wydarzeń kulturalnych. Zadeklarowałem to w kampanii wyborczej i słowa dotrzymuję - mówi Damian Nowakowski.

W kalendarzu gminy są także kolejne imprezy. W drugi weekend lipca odbędą się regaty polsko-czeskie u czeskich sąsiadów. Tydzień później, w trzeci weekend lipca, regaty zaplanowano już po stronie polskiej, na Jeziorze Otmuchowskim, przy ośrodku Sandacz. Podczas regat ma odbyć się także festiwal szantowy.

W planach są również dożynki, które mają odbyć się w ostatnią niedzielę sierpnia. Jesienią gmina chce zorganizować Bieg Niepodległości 11 listopada. W planach jest również Festiwal Świadomego Zdrowia, organizowany wspólnie ze starostwem i Narodowym Funduszem Zdrowia. Podczas wydarzenia mieszkańcy będą mogli skorzystać z badań i konsultacji lekarskich, a także założyć Internetowe Konto Pacjenta.

Burmistrz przypomina też, że część wydarzeń ma już zostać wpisana do stałego kalendarza gminy. Tak ma być m.in. ze Zlotem Klasyków w Otmuchowie, który w tym roku po raz pierwszy odbył się w mieście. Tegoroczna edycja przyciągnęła tłumy odwiedzających. A było co oglądać, bo na otmuchowski rynek przyjechało ponad 200 samochodów, a także motocykle i zabytkowe traktory.

©℗

REKLAMA 0011528142

Pracuj jako opiekunka seniora w Niemczech

TERAZ BONUS LETNI
O WARTOŚCI NAWET 500€

Skontaktuj się z nami teraz:
Tel. +48 512 980 979
Żwirki i Wigury 9A,
45-080 Opole

PROMEDICA24



REKLAMA 0011524972



Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych **ZATRUDNI:**

- **BRYGADZISTĘ**
  wymagana znajomość języka niemieckiego i doświadczenie,
- **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**
  budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie i tapetowanie
- **PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH**

KONTAKT
0049 170 28 051 55
info@projekt-raeume.de

REKLAMA 0011519577



eprasa.pl c86ae56865

INWESTYCJE W TYM SAMYM CZASIE PRZYSZŁOŚĆ INNEJ OPOLSKIEJ INWESTYCJI WISI NA WŁOSKU

Będzie nowoczesna fabryka robotów

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Ruszyła kolejna inwestycja w Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej „INVEST-PARK" w Opolu. Niepokojące informacje dochodzą w sprawie amerykańskiej inwestycji we Wrzoskach.

Przy ul. Północnej w Opolu powstaje hala produkcyjna robotów i manipulatorów dla branży półprzewodnikowej wraz z infrastrukturą towarzyszącą. Chodzi o stację transformatorową, parkingi, zbiornik retencyjny oraz wiaty rowerowe.

Teren inwestycji został już ogrodzony, a na plac budowy wjechał ciężki sprzęt. Trwają roboty ziemne, powstają też m.in. fundamenty przyszłej hali. Termin zakończenia robót został wyznaczony na koniec lutego 2027 roku.

- W ramach inwestycji nie tylko wybudowana zostanie nowoczesna hala produkcyjna, ale kupione również nowe wyposażenie do produkcji robotów - informuje WSSE „INVEST-PARK".

Inwestycja za ponad 20 milionów złotych

Inwestorem jest firma ASYS Polska. To spółka córka niemieckiej ASYS AUTOMATIC SYSTEMS GMBH z Badenii-Witenbergii, która od ponad 15 lat zajmuje się produkcją przemysłowych robotów dla branży półprzewodnikowej. Wyroby te spełniają najwyższe standardy czystości, pracując nawet w warunkach próżni.

Firma jest dostawcą robotów m.in. dla: ASML, VDL Groep, Bosch Polska.

Dzięki rozbudowie zakładu produkcyjnego w Opolu, firma ASYS Polska zwiększy moce produkcyjne i poszerzy swoją ofertę.



FOT. SŁAWOMIR DRAGUŁA

Teren inwestycji został już ogrodzony, a na plac budowy wjechał ciężki sprzęt. Trwają roboty ziemne, powstają też m.in. fundamenty przyszłej hali.

Boom inwestycyjny w Opolu

W ostatnim czasie Opole przeżywa prawdziwy boom inwestycyjny.

We wrześniu ubiegłego roku przy ul. Północnej piątą halę otworzyła firma ifm ecolink - lider w produkcji czujników i systemów sterowania.

Kolejne hale produkcyjno-magazynowe wybudowała tu również firma CTPark Opole. To właśnie tam swoją inwestycję zapowiedział Chiński producent kompozytów polimerowych dla branży motoryzacyjnej i przemysłowej, który ma otworzyć swój pierwszy zakład w Polsce. Firma wynajęła ponad 7 tysięcy metrów kwadratowych w CTPark Opole, wzmacniając obecność na Starym Kontynencie.

Swój zakład rozbudowuje również belgijska firma What's Cooking, potentat rynku gotowych dań. Ta inwestycja jest warta 300 milionów złotych.

Natomiast na terenach inwestycyjnych w Opolu-Wrzoskach mają powstać dwie fabryki. Firma Kumho Tire z Korei zbuduje fabrykę opon. Koreańczycy zadeklarowali, że zainwestują w Opolu 2,2 miliarda złotych.

Niepokojące doniesienia

Obok zaś ma się ulokować amerykańska firma Ascend Elements, która specjalizuje się w sektorze produkcji baterii. Jak podają jednak branżowe media, ta ostatnia inwestycja, zapowiedziana przez władze miasta i szefostwo Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonoimicznej „Invest Park" wisi jednak na włosku. Wszystko przez kłopoty amerykańskiej firmy, która w sądzie w Teksasie złożyła wniosek o Chapter 11, czyli ochronę przed wierzycielami. Jak czytamy na portalu xyz .pl bankrutująca firma zadeklarowała, że jej aktywa wynoszą 1-10 mld dolarów, a wierzytelności 0,5-1 mld dolarów.

Przypomnijmy. Amerykanie na kupno działki w Opolu mają czas do końca maja. Wtedy też okaże się, czy inwestycja dojdzie do skutku. ©℗

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Marcin Żukowski**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

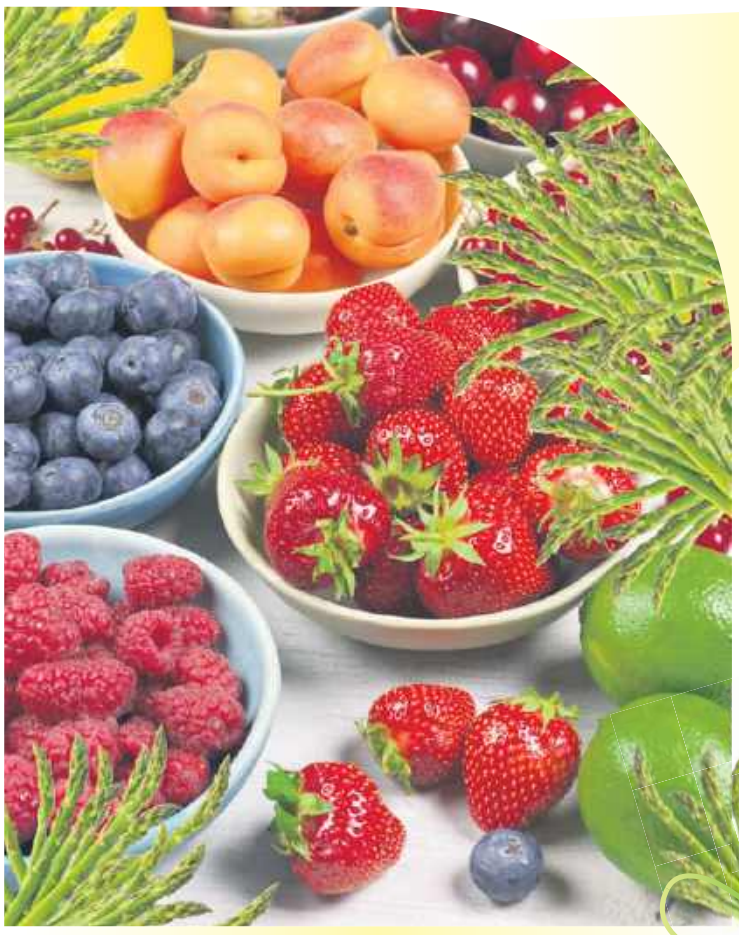
Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC

REKLAMA 0011521016



DELIKATESY
Roj
DOBRZEŃ WIELKI
od 1984 w Dobrzeniu dla Ciebie

Sklep spożywczy Delikatesy Roj, najwyższej jakości świeże **owoce i warzywa, towary regionalne, kwiaty, kosze prezentowe i wiele innych wysokiej jakości produktów.**

U nas znajdziesz wszystko, czego szukasz, w najlepszych cenach!

U nas zakupisz BONY OKOLICZNOŚCIOWE!

DELIKATESY ROJ
ul. Namysłowska 46D
46-081 Dobrzeń Wielki | tel. 77 46 95 357

Butelkomat już na miejscu!
Wpadnij z butelkami. Wyjdź z korzyścią.







POLUB NAS NA

eprasa.pl c86ae56865

Estakada na obwodnicy rośnie w oczach

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Ruszyło asfaltowanie estakady budowanej na obwodnicy Opola. Całość zadania ma być gotowa na przełomie czerwca i września tego roku, a jego wartość to około 66 milionów złotych.

Na początku drogowcy asfaltują najazdy z obu stron estakady, która powstaje w ciągu obwodnicy północnej Opola, nad skrzyżowaniem z ul. Partyzancką i Opolską.

Każdego dnia na obiekcie wylewnych jest około 600 ton masy bitumicznej. - Tak intensywne działania potrwają tu do 3 czerwca, później zaplanowana jest krótka przerwa i od 8 czerwca rozpocznie się układanie ostatniej warstwy, tzw. ścieralnej - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Jeśli zaś chodzi o samą estakadę, to wybetonowane zostały już kapy chodnikowe, co umożliwi montaż barier energochłonnych i budowę samej jezdni. Całość zadania ma być gotowa na przełomie czerwca i września tego roku. Jego wartość to około 66 milionów złotych.

Budowa węzła ma poprawić przepustowość skrzyżowania, zwłaszcza obwodnicy, i usprawnić dojazd do strefy ekonomicznej przy ul. Północnej oraz stadionu Itaka Arena. Będzie też bezpieczniej, bo uzyskany zostanie efekt bezkolizyjnej komunikacji.

W ciągu obwodnicy wybudowana zostanie estakada z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach a pod nią, w miejscu obecnego ronda, powstanie nowe wraz ze zjazdami i łącznikami.©℗

REKLAMA 0011519796

DADPOL
IMPORT-EXPORT
Piechocice 10, 48-317 Korfantów
tel./fax 77 431-96-32, tel. 602-539-260
e-mail: dadpol@wp.pl

OFERTA
Serwis i części zamienne:
Geringhoff
Claas, Capello, Oros,
New Holland, John Deere, Olimac
do wszystkich typów przystawek.
Zapewniamy transport, serwis i części zamienne
735 968 338 774 319 632



REKLAMA 0011519785

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA
OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)
601-716-323
geba-med@wp.pl



- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI I CHODZIKI
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
- ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- KONCENTRATORY TLENU

REALIZUJEMY ZLECENIA NFZ
BEZPŁATNY DOJAZD DO KLIENTA

REKLAMA 0011518913

NAJLEPSZE DATY ZNIKAJĄ BARDZO SZYBKO

WASZE WYMARZONE WESELE ZACZYNA SIĘ
W DWORKU KOMORNO
NOWA SALA WESELNA
– ZAREZERWUJ TERMIN ZANIM ZNIKNIE



- Szukacie miejsca, które ZACHWYCI WAS I WASZYCH GOŚCI od pierwszego wejścia?
- DWOREK KOMORNO ZAPRASZA do swojej nowej, wyjątkowej sali weselnej po generalnym remoncie – stworzonej dla Par, które chcą wesela na najwyższym poziomie.
- Nowoczesna przestrzeń, eleganckie wykończenie i dopracowane detale tworzą wyjątkowy klimat, który robi prawdziwy EFEKT „WOW”.
- Stylowe krzesła Chiavari oraz dekoracja świetlna LED nadają przyjęciu niepowtarzalny charakter – od uroczystej kolacji po niezapomnianą zabawę do rana.



ZAREZERWUJ SWÓJ TERMIN JUŻ DZIŚ
Recepcja 77 403 39 19
Manager 882 025 864

OFERTA SPECJALNA 2026/2027 Dla wybranych terminów przygotowaliśmy atrakcyjne bonusy:
fotobudka napis LOVE dmuchaniec dla dzieci

WYSOKA JAKOŚĆ W ROZSĄDNEJ CENIE
Pakiety weselne już od 330 zł za osobę
bez kompromisów w standardzie i obsłudze.
(liczba terminów ograniczona)

PATRZYMY W PRZYSZŁOŚĆ
W 2027 roku planujemy otwarcie strefy SPA,
która jeszcze bardziej podniesie komfort pobytu i stworzy wyjątkowe warunki do relaksu dla Was i Waszych gości.

DLACZEGO DWOREK KOMORNO?
- NOWA, klimatyzowana sala weselna do 240 gości
- HOTEL DLA NAWET 100 GOŚCI - wszystko w jednym miejscu
- WŁASNA CUKIERNIA - świeże torty i słodkie stoły przygotowywane na miejscu
- STREFA DLA DZIECI - komfort dla rodzin
- MINIGOLF I KRĘGIELNIA - atrakcje dla gości
- DUŻY OGRÓD - idealny na zdjęcia i relaks
- RESTAURACJA & PIZZERIA - sprawdzona, ceniona kuchnia
- KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA WESELA - spokój i pełne wsparcie

dworekkomorno.eu

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

SZKOŁA TO NIE CALL CENTER, CZYLI DZIECKO BEZ TELEFONU

Są takie decyzje państwa, które od razu budzą odruchowy sprzeciw. I są też takie, które po prostu pachną zdrowym rozsądkiem. Pomysł, by od września zakazać korzystania z telefonów komórkowych w publicznych szkołach podstawowych, należy właśnie do tej drugiej kategorii.

Łukasz Żygadło

Ministerstwo Edukacji skierowało już projekt ustawy do konsultacji publicznych, a wcześniej zapowiadało, że nowe zasady mają wejść w życie od 1 września 2026 roku. Nie chodzi przy tym o całkowite wyjęcie telefonów z życia dzieci, ale o prostą zasadę: w czasie pobytu w szkole podstawowej smartfon ma przestać być centrum świata ucznia. Ma zniknąć z ręki, z ławki, z kieszeni. W wyjątkach zdrowotnych albo dydaktycznych szkoła nadal będzie mogła z telefonu korzystać, ale codzienny szkolny odruch „sprawdzę tylko na chwilę” ma zostać przecięty ustawą.

To dobry ruch, bo szkoła przestała już być miejscem, w którym telefon jest tylko narzędziem. Dla wielu dzieci stał się przedłużeniem ręki. Smartfon w podstawówce nie jest dziś wyłącznie urządzeniem do kontaktu z rodzicem. Jest źródłem rozproszenia, porównywania się z innymi, szybkiej nagrody, a często także zwykłego nawyku, który zabiera dziecku zdolność skupienia się na czymkolwiek dłużej niż przez kilka minut. Nauczyciele mówią o tym od dawna, rodzice widzą to w domu, a badania międzynarodowe tylko potwierdzają to, co w praktyce szkolnej widać gołym okiem: im więcej telefonu w szkolnym życiu, tym mniej uwagi dla lekcji, rozmowy i zwykłej obecności. W badaniu OECD opartym na danych PISA 2022 aż 59 procent uczniów deklarowało, że w co najmniej części lekcji matematyki rozprasza ich używanie urządzeń cyfrowych przez innych uczniów. Co więcej, OECD wskazuje, że uczniowie, którzy regularnie doświadczają takiego rozproszenia, osiągają wyraźnie słabsze wyniki, a skala tej różnicy odpowiada mniej więcej trzem czwartym roku nauki. To już nie jest kwestia gustu pedagogicznego, tylko realnego wpływu na edukację.

Telefon wpływa jednak nie tylko na wyniki w nauce, ale też na sam rozwój dziecka. Im młodszy człowiek, tym bardziej jego układ nerwowy uczy się świata przez rytm, relacje, ruch i skupienie. Smartfon działa odwrotnie: podsuwa bodźce natychmiastowe, krótkie, kolorowe i nieustannie nowe. Dziecko dostaje błyskawiczną gratyfikację, ale płaci za nią zdolnością dłuższego skupienia, cierpliwością i wytrzymałością psychiczną na nudę. A przecież właśnie nuda, cisza i zwykłe bycie bez ekranu są potrzebne do rozwoju wyobraźni, samodzielności i umiejętności radzenia sobie z emocjami.



FOT. ARCHIWUM/GŁOS KOSZALIŃSKI

Telefon nie powinien być trzecią ręką ucznia, która stale wyciąga go z rzeczywistości.

Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę, że problematyczne używanie mediów społecznościowych wiąże się z gorszym snem i późniejszym zasypianiem, a to z kolei odbija się na zdrowiu oraz funkcjonowaniu nastolatków. W nowszych analizach naukowych coraz częściej powtarza się też ten sam wniosek: nadmierny czas ekranowy wiąże się z krótszym snem, mniejszą aktywnością fizyczną i gorszym samopoczuciem psychicznym. Dla dziecka to nie jest drobiazg. To jest codzienny fundament wzrostu i dojrzewania.

Największym złudzeniem ostatnich lat było przekonanie, że dzieci same nauczą się rozsądnie korzystać z telefonu, jeśli tylko damy im wystarczająco dużo wolności. To brzmi nowocześnie, ale w praktyce okazało się naiwnym eksperymentem. Dziecko nie ma jeszcze dojrzałych mechanizmów samokontroli, a aplikacje w smartfonie są projektowane dokładnie po to, by tę samokontrolę osłabiać. Mówienie o „odpowiedzialnym korzystaniu” przez dziewięcio- czy dziesięciolatka jest często równie realistyczne jak oczekiwanie, że sam będzie rozsądnie dawkował sobie cukier, sen i emocje. Od tego są dorośli. Szkoła ma uczyć, wychowywać i chronić warunki do nauki. Nie musi być miejscem permanentnej walki z powiadomieniem, filmikiem, komunikatorem i internetowym życiem równoległym, które toczy się podczas lekcji szybciej niż sama lekcja. Zakaz w podstawówkach nie jest zamachem na wolność dziecka. Jest próbą przywrócenia elementarnego porządku: kiedy jest czas na naukę, rozmowę i bycie z rówieśnikami, telefon nie powinien mieć pierwszeństwa.

To zresztą nie jest polski wymysł ani egzotyczny pomysł ministerstwa szukającego głośnego tematu. W wielu krajach takie ograniczenia już działają albo właśnie są wzmacniane. Francja wprowadziła zakaz używania telefonów w szkołach podstawowych i niższych klasach szkół średnich już kilka lat temu. W Holandii od początku 2024 roku obowiązują zasady, zgodnie z którymi telefony, tablety i smartwatche nie powinny być używane podczas lekcji, poza wyjątkami edukacyjnymi, medycznymi czy związanymi z niepełnosprawnością. Szwecja poszła jeszcze dalej w debacie publicznej i wprost mówi o szkołach wolnych od telefonów, argumentując, że nadmiar ekranów szkodzi koncentracji, a dzieci potrzebują więcej czytania i mniej rozpraszaczy. UNESCO podawało, że już w 2023 roku około 24 procent państw na świecie miało wprowadzony jakiś rodzaj ograniczeń dotyczących telefonów komórkowych w szkołach. Innymi słowy: Polska nie idzie pod prąd. Polska po prostu dogania kierunek, który w wielu miejscach został już uznany za konieczny.

Oczywiście sam zakaz nie załatwi wszystkiego. I tu trzeba zachować uczciwość. Jeśli dziecko spędza po szkole pięć czy sześć godzin z nosem w ekranie, to sama cisza smartfonowa od ósmej do piętnastej nie rozwiąże całego problemu. Szkoła nie zastąpi rodziców, a ustawa nie nauczy cyfrowej higieny za całe społeczeństwo. Ale to nie znaczy, że nie warto robić nic. Przeciwnie. Wychowanie zawsze zaczyna się od stawiania granic. Dziecko, które przez kilka godzin dziennie jest w przestrzeni bez telefonu, ma większą szansę wrócić do zwykłej rozmowy, do patrzenia na nauczyciela, do realnej obecności w klasie. Ma większą szansę nauczyć się, że nie każda minuta musi być wypełniona przewijaniem ekranu. To może brzmieć jak drobnostka, ale właśnie z takich drobnostek buduje się później zdolność do czytania, słuchania, myślenia i bycia z drugim człowiekiem bez pośrednictwa aplikacji.

W polskiej debacie zawsze znajdzie się też argument, że „telefon może być potrzebny, bo rodzic chce mieć kontakt”. Owszem, rodzic ma prawo chcieć kontaktu z dzieckiem. Tylko że szkoła nie jest call center ani strefą natychmiastowego odpowiadania na każdą wiadomość. Jeśli dzieje się coś ważnego, od tego są sekretariat, wychowawca, dyrektor, ustalone procedury. W rzeczywistości ten argument często nie dotyczy bezpieczeństwa, lecz przyzwyczajenia dorosłych do tego, że dziecko ma być stale dostępne. Tyle że stała dostępność nie jest tym samym co bezpieczeństwo. Czasem jest po prostu kolejną formą szkolnego rozproszenia, tylko z błogosławieństwem dorosłych.

Warto też pamiętać, że podstawówka to etap szczególny. Mówimy o dzieciach, które dopiero uczą się relacji społecznych, regulowania emocji, współpracy i koncentracji. Jeśli już na tym etapie pozwalamy, by głównym towarzyszem szkolnego dnia był smartfon, to sami osłabiamy to, co szkoła ma w dziecku wzmacniać. Nie chodzi o walkę z nowoczesnością. Chodzi o elementarną proporcję. Telefon jest narzędziem, a nie wychowawcą. Nie powinien być trzecią ręką ucznia, która stale wyciąga go z rzeczywistości.

Dlatego zakaz korzystania z telefonów w szkołach podstawowych trzeba ocenić pozytywnie. Nie dlatego, że rozwiąże wszystkie problemy młodego pokolenia, ale dlatego, że przywraca szkole podstawową funkcję: ma być miejscem nauki, skupienia i wychowania, a nie oddziałem internetu. Dzieci nie potrzebują dziś więcej ekranów. Potrzebują więcej snu, ruchu, kontaktu z rówieśnikami, czytania i spokojnej uwagi. Jeśli państwo wreszcie zaczyna to rozumieć, to dobrze. Nawet bardzo dobrze. I może właśnie dlatego ta decyzja, choć pozornie dotyczy tylko telefonów, w gruncie rzeczy jest próbą obrony dzieciństwa przed światem, który zbyt wcześnie chce je zamienić w niekończące się przewijanie treści.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011528665

ZAMIEŃ TARAS W CAŁOROCZNY SALON

– przez cały rok



ALUMINIOWE ZADASZENIA TARASÓW

Pergole • Zadaszenia • Zabudowy tarasów

- **Ochrona przed** deszczem i słońcem
- **Więcej** prywatności
- **Nowoczesny wygląd** domu
- **Wzrost wartości** nieruchomości

Projekt • Pomiar • Montaż • GWARANCJA SATYSFAKCJI

OŚWIETLENIE LED GRATIS

697 787 162

Kontakt: Opole - Wrzoski, ul. Wrocławska 244 | Tel. 697 787 162

MMTarasy777 **www.mmtarasy.pl**

Zobacz realizacje

eprasa.pl c86ae56865

rodzaj techniki graficznej / nogi bielaka
futrzana narzuta
taniec prowansalski
obłoki na niebie
zbiornik na paliwo
miłośniczka, zwolenniczka
model poloneza / morski drapieżnik / ssak ziemnowodny
małe dziecko
miała randki pod jaworem / ojciec Wandy
małpa wąskonosa / moc, energia
owoc południowy / szybujący ssak
mąż Anny Jagiellonki
obraca się w zegarku
duże pomieszczenie
nieżyt / kołnierz duchownego
rzeka w Azji / wytworna suknia
drzewo z żołędziami / wada
29
rzeka Juliusza Cezara
9
19
pieje o świcie
mgła / ojciec Niobe
łączy krokwie / dziecięcy kurort
część kończyny dolnej
spłaca weksel ciągniony
4
18
insekt, prusak / zmora debiutanta
5
... Penn, aktor z filmu „Rzeka tajemnic”
chrust na podpałkę
piłka poza boiskiem
miejsce akcji powieści „Dżuma”
mieszanina cementu, kruszywa i wody
siatka wędkarza
zwisa z karnisza
formacja piłkarska
sprzedaje auta / rzymska szata
26
rodzaj czworokąta
3
część kwadratu
dawny najemnik, chłop
aktynowiec o symbolu Cm
port nad Wołgą
grecka wyspa / typ Volkswagena
gra liczbowa / imię Przemyk / nadrzewny ssak
20
agitka wyborcza / głaz narzutowy
cząstka żaru
dzieło kartografa
pirat w służbie władzy
obszar, okręg
oznaka smutku lub radości
8
tropikalne pnącze
solistka grupy Maanam
6
wiązka siana
trunek z Nipponu
czytnik komputerowy
11
grecka wyspa w Cykladach
James, reżyser filmu „Titanic”
ptak śmieszka
podróż statkiem
Kłodzka lub Łużycka
25
dawna kurtka wojskowa
elegancja, wykwint
styl pływacki
... Reno, aktor z Francji
podmokłe lub uprawne
15
metropolia Macedonii Północnej
partia towaru
zdrowe warzywo
gaz szlachetny
„... orła”, polski serial
28
honorowa dla VIP-a
12
stale się zmienia
umiar w zachowaniu
10
elf z „Władcy pierścieni”
terenowe auto
jedzie w żółtej koszulce
duży garnek
trudny wybór
w portfelu Czeszki
sumiasty pod nosem
wykop z wodą
ptak wodny
młody student / jadowity wąż
Mario, autor „Ojca chrzestnego” / surowy befsztyk
brazylijski „król” futbolu
wśród chrześcijan
wiertło / przeciwnatarcie / w muzealnej gablocie
popłoch / „... Alex”
24
16
14
mieszanina chemiczna
1
tkanina na koszule
poręczycielka pożyczki
21
miś na eukaliptusie
autor „Dzwonów Bazylei”
zespół 8 muzyków
Franco, włoski aktor
Santor lub Eris
spiekota, upał
dąsy, grymasy
alarm dla harcerzy / Kulesza
23
Naomi, tenisistka
nitki do rosołu
część wagi
absolutne na skali
brydżowa wziątka
otwór Wezuwiusza
17
sesje sądowe sprzed lat
przykręcany w lampie naftowej
27
syryjski chleb
tylna część szyi
bohater spod Troi / owad z żądłem
w ręku Temidy
13
mały zieleniak
żałobny utwór liryczny
22
roślina jak imię męskie
machina oblężnicza
imię Kubasińskiej
roślina na koszyki
glinianydzbanek
obracający się układ fizyczny
2
wydział uniwersytetu
Warhol lub Garcia
Pakula lub Alda
górnicze rusztowanie
7
czołg pod Verdun

REKLAMA
0010710609
nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA
w prenumeracie
z Tele Magazynem
77 540 78 30


SŁOWNIK: FRARANDOLA, LORI, OTROK, RACEMAT, TWER.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Eurypidesa.

ROZWIĄZANIE: DOBRO I ZŁO ZAWSZE ZE SOBĄ GRANICZĄ.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011523080

Szczyty, które dają nadzieję.

Wyjątkowa wyprawa z okazji Dnia Dziecka

20 czerwca Szczytopomagacze wraz z Bohaterami akcji „Szczyty Pomagania" po raz kolejny udowodnią, że góry mogą łączyć ludzi i zmieniać życie. W ramach wydarzenia z okazji Dnia Dziecka wspólnie z dziećmi z niepełnosprawnościami oraz wolontariuszami wyruszą na Kopę Biskupią, by przeżyć dzień pełen emocji, radości i wzruszeń.

„Szczyty Pomagania" to inicjatywa koordynowana przez Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji, której celem jest połączenie pasji do górskich wędrówek z realną pomocą dzieciom wymagającym wsparcia. Każdy kilometr pokonany na szlaku staje się symbolem solidarności, odwagi i wiary w to, że razem można pokonywać nawet największe przeszkody.

Bohaterami III edycji akcji są Mason Słowicki, Oliwia Nowicka, Amelia Jędrasiak oraz Francesco Czapla-Potente – dzieci z niepełnosprawnościami, które każdego dnia mierzą się z wieloma wyzwaniami. To właśnie dla nich i z nimi organizowana jest tegoroczna wyprawa.

Szczególną rolę podczas wydarzenia odgrywają wolontariusze Fundacji Szerpowie Nadziei. Dzięki ich doświadczeniu i zaangażowaniu dzieci mogą bezpiecznie uczestniczyć w górskich wyprawach. Organizatorzy podkreślają jednoznacznie: „Szerpowie Nadziei – bez nich to by się nie udało."

Akcja nie kończy się jednak na jednym wydarzeniu. Dlatego prowadzona jest zbiórka środków na rozwój projektu „Szczyty Pomagania". Zebrane fundusze pozwolą organizować kolejne wyprawy i docierać do następnych dzieci potrzebujących wsparcia.

– Każda cegiełka ma znaczenie. Każda wpłata i każde udostępnienie pomagają nam nieść dobro dalej. Razem zdobywamy nie tylko górskie szczyty, ale przede wszystkim szczyty ludzkiej życzliwości – podkreślają koordynatorzy.

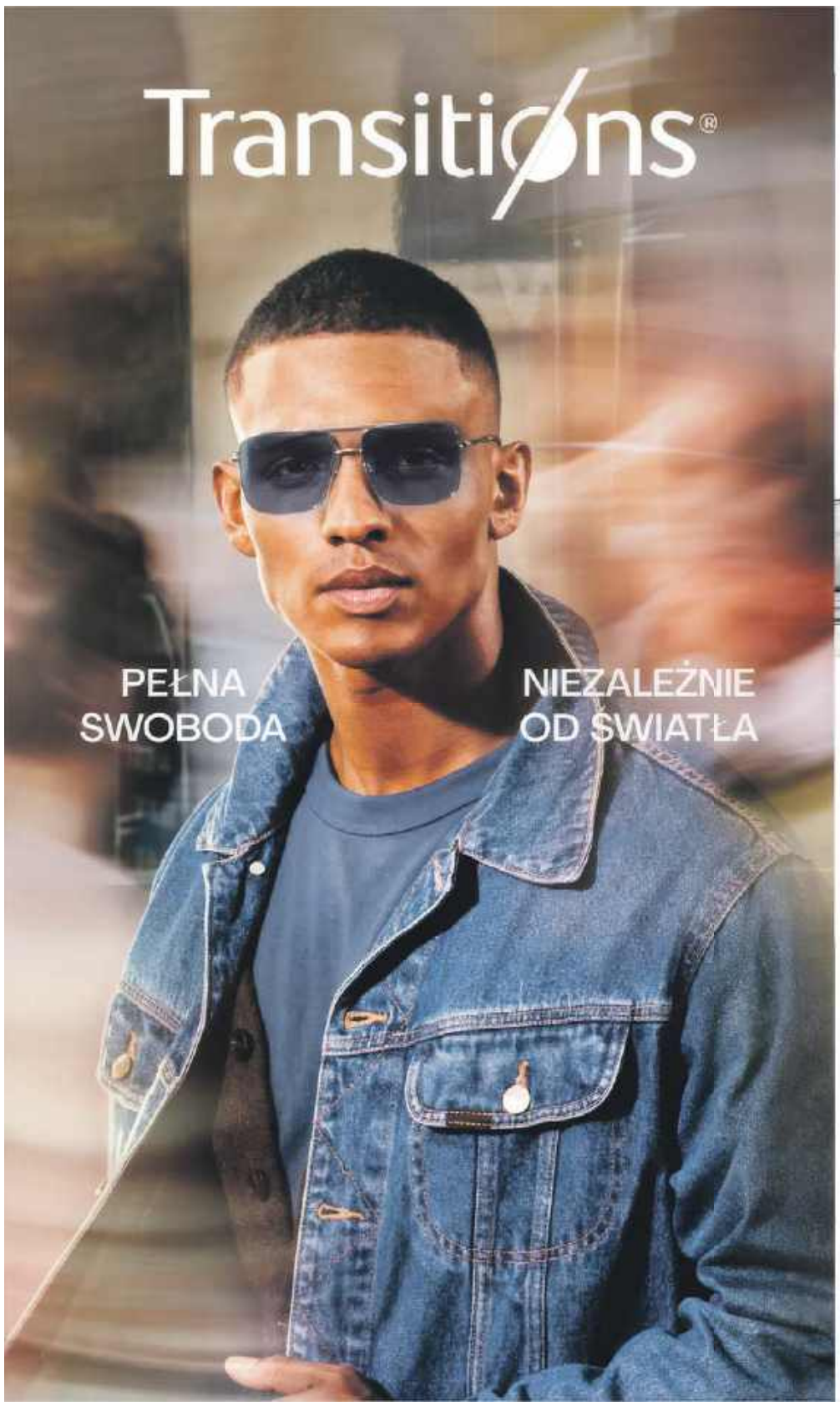
Tegoroczna wyprawa na Kopę Biskupią będzie kolejnym dowodem na to, że pomaganie może mieć wiele wymiarów. Czasem zaczyna się od jednego kroku na szlaku, a kończy spełnieniem marzeń dziecka.



REKLAMA 0011529467



eprasa.pl c86ae56865



SIEJKA

optyk

ULTRA DYNAMICZNE SOCZEWKI



INTELIGENTNIE REAGUJĄCE NA ŚWIATŁO

Soczewki fotochromowe Transitions®
to innowacyjne rozwiązanie dla osób, które oczekują wygody i funkcjonalności w jednym.

Automatycznie dopasowują się do zmieniających się warunków oświetleniowych.

Przy zakupie okularów lub wymianie szkieł badanie wzroku jest bezpłatne.

Po szczegóły oferty zapraszamy do Salonów.

ul. Reymonta 8a
45-065 Opole
✆ 77 453 14 26

ul. Nyska 20c/1
45-070 Opole
✆ 504 999 230

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Podmiotem odpowiedzialnym za reklamę jest Essilor Polonia sp. z o.o. z/s w Warszawie. Soczewki Transitions® są wyrobem medycznym produkowanym Przez Essilor International z/s w Charenton-le-Pont, Francja przeznaczonym do produkcji okularów korekcji wad wzroku w połączeniu z oprawami do okularów korekcyjnych.

eprasa.pl c86ae56865

nto extra. Tarnów Opolski

wydanie bezpłatne

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Czwartek 28.05.2026

Domy rosną jak grzyby po deszczu. Przybywa osób chcących mieszkać w gminie Tarnów **str. 2**

Koniec z czarnym dymem nad szkołą. Trwa wielki remont szkoły w Kątach Opolskich **str. 5**

Zbliża się 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu. Sprawdź, kto wystąpi na scenie, a kto odsłoni tabliczkę w Alei Gwiazd. Przypominamy zakulisowe historie **str. 6, 8, 10**



FOT. GMINA TARNÓW OPOLSKI

Ruszył remont oczekiwany od dawna. Nowa infrastruktura zapewni bezpieczną drogę dla pieszych i rowerzystów str. 3

eprasa.pl c86ae56865

MIESZKAŃCY BLISKO OPOLA, ALE Z DALA OD HAŁASU. CORAZ WIĘCEJ RODZIN WYBIERA ŻYCIE WŁAŚNIE TUTAJ

Domy rosną jak grzyby po deszczu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Coraz więcej osób wyprowadza się z Opola i buduje domy w gminie Tarnów Opolski. Największy boom widać w Walidrogach, Raszowej i samym Tarnowie Opolskim. Mieszkańców przyciąga bliskość miasta, dobra komunikacja i spokojne życie wśród lasów.



FOT. GMINA TARNÓW

- Można mieszkać w spokojnym miejscu, a jednocześnie w kilkanaście minut dojechać do pracy, szkoły czy na większe zakupy w Opolu - wskazuje wójt Tarnowa Opolskiego.

Choć gmina Tarnów Opolski nie posiada obecnie własnych działek na sprzedaż, wyraźnie widać, że zainteresowanie zamieszkaniem w tej części powiatu stale rośnie. W wielu miejscowościach powstają nowe domy, a starsze budynki są gruntownie przebudowywane przez nowych właścicieli.

Największy rozwój można zauważyć przede wszystkim w Walidrogach, które znajdują się bardzo blisko Opola. Coraz więcej inwestycji mieszkaniowych pojawia się także w Raszowej i samym Tarnowie Opolskim.

- Od kilku lat widzimy bardzo wyraźny trend wyprowadzania się mieszkańców z miasta na wieś. Ludzie szukają spokoju, większej przestrzeni i kontaktu z naturą, ale jednocześnie chcą mieć szybki dojazd do Opola. Nasza gmina daje właśnie takie możliwości - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Gmina przyciąga nie tylko młode rodziny

Władze gminy zwracają uwagę, że jednym z największych atutów jest bardzo dobra komunikacja z Opolem. Przez Tarnów Opolski przebiegają dwie linie kolejowe, a większość miejscowości posiada połączenia autobusowe. Dodatkowo mieszkańcy mogą w 15 minut dotrzeć do miasta własnym samochodem. To sprawia, że gmina przyciąga nie tylko młode małżeństwa budujące pierwsze domy, ale także osoby starsze, które chcą odpocząć od miejskiego zgiełku.

- Można mieszkać w spokojnym miejscu, a jednocześnie w kilkanaście minut dojechać do pracy, szkoły czy na większe zakupy w Opolu. Coraz więcej osób dostrzega, że nie trzeba wybierać między wygodą a spokojem życia - podkreśla wójt Rudolf Urban.

Aż 40 procent gminy stanowią lasy

Choć gmina Tarnów Opolski kojarzona jest również z dużymi zakładami przemysłowymi, ogromnym atutem pozostaje bliskość natury. Około 40 procent powierzchni gminy stanowią lasy, które mieszkańcy chętnie wykorzystują do spacerów, jazdy na rowerze czy rodzinnego wypoczynku.

Dużą rolę odgrywa także działalność Gminnego Ośrodka Kultury, który organizuje zajęcia dla dzieci i młodzieży również podczas wakacji i ferii. W samej gminie działają również sklepy znanych marek i podstawowe usługi, dlatego mieszkańcy podkreślają, że nie czują się odcięci od świata mimo życia poza dużym miastem.©℗

REKLAMA 0011522522

Strażnicy Czystego Luftu

Kadela Projekt z Ozimka od lat pomaga mieszkańcom i inwestorom przechodzić przez proces modernizacji domów - od doradztwa, audytu, przez dotacje, po pomoc w dobraniu odpowiednich instalacji. Lokalnie, konkretnie i z pełną odpowiedzialnością za efekt.



W ostatnich latach temat modernizacji domów, ogrzewania, fotowoltaiki i dotacji stał się wyjątkowo gorący. Nic dziwnego - dla wielu rodzin to jedna z najważniejszych decyzji inwestycyjnych w życiu. Wymiana źródła ciepła, poprawa efektywności energetycznej budynku, montaż fotowoltaiki czy przygotowanie dokumentacji pod dofinansowanie to nie są drobne formalności. To proces, w którym liczą się wiedza, doświadczenie, odpowiedzialność oraz opieka serwisowa.

I właśnie dlatego warto patrzeć szerzej niż tylko na nagłówki.

Kadela Projekt z Ozimka działa na rynku wiele lat. Przez ten czas firma zbudowała pozycję lokalnego doradcy w obszarze budowy i modernizacji domów, systemów grzewczych, zarządzania energią, fotowoltaiki, audytów energetycznych, klimatyzacji, pomiarów elektrycznych oraz wsparcia przy dotacjach, gdzie w tym sektorze są od początku programu. To nie jest działalność oparta na jednej usłudze czy chwilowym trendzie. To zespół, który łączy kilka obszarów potrzebnych właścicielom domów, gdyż dobierają do zespołu świetnych i kompetentnych współpracowników.

W praktyce wygląda to prosto: klient nie zostaje sam z dokumentami, technologią i wykonawcami. Może porozmawiać z jednym zespołem, który rozumie formalności i stronę techniczną inwestycji.

Dotacje to nie skrót do zysku. To odpowiedzialność

W przestrzeni publicznej łatwo sprowadzić temat dotacji do prostego hasła: ktoś pomaga, ktoś wykonuje, ktoś zarabia. Tylko że rzeczywistość jest bardziej złożona.

Dla klienta najważniejsze nie jest to, kto jak nazwie cały proces. Najważniejsze jest to, czy na końcu ma dobrze wykonaną inwestycję, poprawną dokumentację i realną poprawę komfortu życia w swoim domu.

Dotacje wymagają znajomości zasad, terminów, dokumentów, wymogów technicznych i rozliczeń. Rolą dobrej firmy jest przeprowadzić klienta przez cały proces tak, aby wiedział, co robi, dlaczego i jakie będą kolejne kroki. Bez skrótów, bez obietnic, bez zostawiania klienta samego po podpisaniu dokumentów. Dlatego z nami zawsze jest kontakt i każdy zadowolony klient wie, gdzie może wrócić i przy wspólnej kawie porozmawiać.

Lokalna firma, którą można sprawdzić

W branży budowlanej i energetycznej zaufanie nie bierze się z reklamowego sloganu. Bierze się z obecności, realizacji i opinii klientów.

Kadela Projekt działa lokalnie, z siedzibą przy ul. Powstańców Śl. 9 w Ozimku. To ważne, bo klient wie, gdzie firma działa, gdzie można przyjechać, z kim porozmawiać i gdzie wrócić z pytaniami. W czasach, gdy wiele firm działa wyłącznie telefonicznie, nieraz z zupełnie oddalonych regionów lub znika po zakończeniu (nazwijmy to wprost) sprzedaży, lokalność ma realne znaczenie, które my wiele lat stosujemy i edukujemy na naszych mediach, choć decyzje i wybory zawsze są po stronie klientów.

Eksperckość to nie tylko wiedza. To umiejętność dobrania właściwego rozwiązania

Nowoczesny dom nie potrzebuje przypadkowych decyzji. Potrzebuje rozsądnego planu.

Innego rozwiązania wymaga dom po termomodernizacji, innego nowy budynek energooszczędny, a jeszcze innego obiekt usługowy. Dlatego Kadela Projekt nie ogranicza się do jednej technologii. W ofercie znajdują się m.in. systemy grzewcze, fotowoltaika, magazyny energii oraz audyty energetyczne, które idealnie weryfikują, z jakim budynkiem mamy do czynienia.

To pozwala spojrzeć na budynek całościowo, przez pytanie: co naprawdę będzie najlepsze dla tego konkretnego domu, tej rodziny i budżetu, bo dziś nie jest sztuką ogrzewanie, ale tego ciepła w domu zatrzymanie!

Dobre doradztwo polega na tym, żeby powiedzieć klientowi nie to, co chce usłyszeć, ale to, co powinien wiedzieć przed podjęciem decyzji. Jakie są koszty. Jakie są wymagania. Jak wygląda eksploatacja. Co trzeba przygotować. Jak uniknąć błędów. I kiedy dana technologia ma sens.

Prezes firmy Norbert Kadela ma 20 lat doświadczenia w branży, dlatego jest w stanie dobierać najlepszych współpracowników i zespół pod najlepsze rozwiązania.

Klient potrzebuje spokoju, nie sensacji

Dla mieszkańca, który planuje modernizację domu, najważniejsze pytania są bardzo konkretne.

Czy inwestycja będzie dobrze dobrana? Czy dokumenty będą przygotowane poprawnie? Czy firma odbierze telefon, kiedy pojawią się pytania? Czy po zakończeniu prac zostanie realny efekt, a nie tylko faktura?

Na te pytania nie odpowiada krzykliwy nagłówek. Odpowiada doświadczenie, transparentność i wykonana praca.

Fakty są najlepszą odpowiedzią

Wizerunek firmy buduje się latami. Można wzbudzić szybkie emocje w dzisiejszych mediach, ale zaufanie buduje się codzienną pracą - na budowach, podczas konsultacji, przy audytach, przy montażach i przy rozmowach z klientami.

Kadela Projekt nie jest anonimową firmą znikąd. To lokalny zespół świetnych ludzi z Opolszczyzny, który od lat rozwija ofertę dla osób budujących, modernizujących i inwestujących w nieruchomości. Firma obsługuje zarówno klientów indywidualnych, jak i inwestorów.

Kadela Projekt zaprasza do kontaktu wszystkich, którzy chcą podejść do modernizacji swojej nieruchomości spokojnie, rozsądnie i z pomocą doświadczonego zespołu.

Kadela Projekt - Ozimek Domy | Systemy grzewcze | Zarządzanie energią | Fotowoltaika | Audyty | Dotacje
www.kadela.com.pl

eprasa.pl c86ae56865

NA DROGACH MIESZKAŃCY OD DAWNA DOMAGALI SIĘ ZMIAN NA TEJ TRASIE. PO REMONCIE BĘDZIE BEZPIECZNIEJ

Ruszył remont oczekiwany od dawna

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

To jedna z najbardziej wyczekiwanych inwestycji drogowych w gminie Tarnów Opolski. Jeszcze w tym roku powstanie nowa droga pieszo-rowerowa, chodniki, przebudowane zostaną skrzyżowania, a sama jezdnia będzie szersza i bezpieczniejsza.



FOT. POWIAT OPOLSKI

Droga prowadzi m.in. do cmentarza i sklepów. Dotychczas piesi i rowerzyści musieli korzystać z wąskich poboczy.



FOT. POWIAT OPOLSKI

Jezdnia zostanie poszerzona do 5,5 m, powstanie nowoczesna droga pieszo-rowerowa o szerokości ponad 3 m.

Prace na ul. Nakielskiej trwają już od kilku tygodni. To inwestycja, o którą mieszkańcy zabiegali od wielu lat. Droga prowadzi m.in. do cmentarza i pobliskich sklepów, a dotychczas piesi oraz rowerzyści musieli korzystać z wąskich i często nieutwardzonych poboczy. Przy dużym natężeniu ruchu było tam po prostu niebezpiecznie.

Zakres inwestycji jest jednak znacznie większy niż zwykły remont nawierzchni. Przebudowywany odcinek ma ponad 700 metrów długości. Jezdnia zostanie poszerzona do 5,5 metra, a obok powstanie nowoczesna droga pieszo-rowerowa o szerokości ponad 3 metrów. W miejscach wymagających dodatkowego zabezpieczenia pojawią się także chodniki.

Przebudowane zostaną również skrzyżowania z ulicami Celną, Cmentarną i Słoneczną. Zaplanowano nowe odwodnienie, przebudowę zjazdów do posesji oraz modernizację infrastruktury technicznej w pasie drogowym.

- Mieszkańcy od wielu lat oczekiwali tej inwestycji, przede wszystkim budowy bezpiecznej ścieżki pieszo-rowerowej. To bardzo ruchliwa droga prowadząca między innymi do cmentarza i sklepów. Dzięki przebudowie znacząco poprawi się bezpieczeństwo mieszkańców. W trakcie prac nasza spółka wymieniła także stary wodociąg azbestowy, co przełoży się również na lepszą jakość wody. Całość inwestycji ma zostać zakończona do końca wakacji - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Inwestycja za prawie 4 miliony złotych

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji będzie poprawa bezpieczeństwa pieszych. Przy przejściach pojawi się nowe oświetlenie, które ma zwiększyć widoczność po zmroku i podczas złej pogody. Poszerzenie jezdni ma z kolei usprawnić ruch samochodów i poprawić komfort jazdy. Kierowcy muszą jednak liczyć się z czasowymi utrudnieniami, ponieważ roboty prowadzone są etapami.

Całkowity koszt inwestycji to prawie 3,9 miliona złotych. Gmina Tarnów Opolski dokłada do zadania 500 tysięcy złotych. Reszta środków pochodzi z budżetu powiatu i źródeł zewnętrznych.

Starosta opolski Henryk Lakwa podkreślał jeszcze przed rozpoczęciem prac, że to inwestycja, która realnie wpłynie na codzienne życie mieszkańców.

- To inwestycja, która poprawi bezpieczeństwo i komfort poruszania się kierowców, pieszych oraz rowerzystów - podsumowuje starosta.©℗

REKLAMA 0011519785

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA
OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)
601-716-323
geba-med@wp.pl



- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI I CHODZIKI
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
- ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- KONCENTRATORY TLENU

REALIZUJEMY ZLECENIA NFZ
BEZPŁATNY DOJAZD DO KLIENTA

REKLAMA 0011524479

Nowe mieszkania około 50 m²
funkcjonalny układ pomieszczeń
duży taras lub ogródek
bliskość natury z energią śródmieścia
przy kamionce Piast
ul. Wapienna Opole
zakończenie inwestycji - jesień 2026
DOM SINDBAD
+48 885 150 250
www.wapienna.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011528665

ZAMIEŃ TARAS W CAŁOROCZNY SALON

– przez cały rok



ALUMINIOWE ZADASZENIA TARASÓW

Pergole • Zadaszenia • Zabudowy tarasów

- **Ochrona przed** deszczem i słońcem
- **Więcej** prywatności
- **Nowoczesny wygląd** domu
- **Wzrost wartości** nieruchomości

Projekt • Pomiar • Montaż • GWARANCJA SATYSFAKCJI

OŚWIETLENIE LED GRATIS

697 787 162

Kontakt: Opole - Wrzoski, ul. Wrocławska 244 | Tel. 697 787 162

MMTarasy777 **www.mmtarasy.pl**

Zobacz realizacje

eprasa.pl c86ae56865

INWESTYCJE WIELKI REMONT PODSTAWÓWKI W KĄTACH OPOLSKICH TRWA

Koniec z czarnym dymem nad szkołą

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Trwa gruntowna termomodernizacja budynku Publicznej Szkole Podstawowej w Kątach Opolskich. Mieszkańcy od dawna skarżyli się na czarny dym wydobywający się z komina szkoły. Teraz ma się to całkowicie zmienić.



FOT. GMINA TARNÓW OPOLSKI

Całkowity koszt modernizacji szkoły wynosi prawie 1,5 miliona złotych.



FOT. RUDOLF URBAN / FB

W środku trwa wymiana okien, instalacji elektrycznej, sieci grzewczej oraz sanitariatów. Będzie też nowy piec.

Zakres prac prowadzonych w budynku szkoły jest bardzo szeroki. W środku trwa wymiana okien, instalacji elektrycznej, sieci grzewczej oraz sanitariatów. Kluczowym elementem inwestycji jest jednak likwidacja starego pieca węglowego, który przez lata był źródłem problemów dla mieszkańców okolicy.

W ramach inwestycji w budynku pojawią się również nowoczesne rozwiązania związane z odnawialnymi źródłami energii. Całość ma poprawić komfort uczniów i nauczycieli, ale też znacząco ograniczyć emisję zanieczyszczeń.

- To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców i całej społeczności szkolnej. Od lat pojawiały się sygnały dotyczące dymu wydobywającego się z komina szkoły. Dzięki wymianie źródła ciepła i kompleksowej modernizacji budynku poprawi się jakość powietrza, ale również warunki nauki dla dzieci. To inwestycja w przyszłość i bezpieczeństwo kolejnych pokoleń uczniów - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Jedno piętro wyłączono z użytkowania

Prace prowadzone są w czasie roku szkolnego, dlatego część budynku została wyłączona z użytkowania. Zajęcia odbywają się obecnie głównie na parterze. Jak zapewniają władze gminy, szkoła została odpowiednio zabezpieczona, a wykonawca stara się prowadzić roboty w taki sposób, by jak najmniej utrudniać codzienne funkcjonowanie placówki.

Wójt podkreśla, że harmonogram został ustalony wspólnie z dyrekcją szkoły właśnie po to, aby uczniowie mogli bezpiecznie kontynuować naukę.

- Byłem na miejscu i wszystkie zabezpieczenia dla dzieci zostały zachowane. Oczywiście taki remont zawsze wiąże się z pewnymi utrudnieniami, ale wykonawca robi wszystko, aby prace były jak najmniej odczuwalne dla uczniów i nauczycieli. Najintensywniejszy etap rozpocznie się w wakacje, gdy szkoła będzie pusta - dodaje Rudolf Urban.

Ponad milion złotych unijnego wsparcia

Gmina Tarnów Opolski otrzymała na realizację inwestycji dofinansowanie z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Opolskiego. Całkowity koszt modernizacji szkoły wynosi prawie 1,5 miliona złotych, z czego ponad 1,2 mln pochodzi z funduszy unijnych.

Według planów prace wewnątrz budynku mają zakończyć się jeszcze przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Później wykonawca zajmie się elewacją szkoły. Cała inwestycja ma zostać ukończona jeszcze w tym roku.©℗

REKLAMA

0011526026

SEI SZKOŁY EDUKACJI INNOWACYJNEJ

Zdobywaj nowe kwalifikacje!

Najpopularniejsze kierunki:

- Opiekun medyczny
- Podolog
- Technik usług kosmetycznych
- Technik administracji
- Opiekunka dziecięca
- Higienistka i asystentka stomatologiczna
- Terapeuta zajęciowy z hortiterapią i innowacją florystyczną



Kursy za 0 zł

Status ucznia

Duży parking

Zaodrze | ul. Hallera 6

603 891 569

opole@sei.edu.pl

eprasa.pl c86ae56865

AMFITEATR OPOLSKI ZNÓW STANIE SIĘ CENTRALNYM MIEJSCEM KRAJOWEGO ŚWIĘTA POLSKIEJ PIOSENKI

Festiwal to tygodnie przygotowań

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Trwają przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Powstaje scena, są pierwsze zmiany w organizacji ruchu. Telewizja Polska zdradza szczegóły kolejnych koncertów.



FOT. MARCIN ZUKOWSKI

W niedzielę 7 czerwca jubileuszowy koncert zagra zespół Lady Pank.

Pełną parą prowadzone są przygotowania do 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Budowana jest festiwalowa scena, robotnicy stawiają wielkie rusztowania, na których montowane będą elementy dekoracji i telebimy. Na scenie montowane są pomosty z płyt OSB. Na miejscu pracują też ekipy elektryków.

W okolicy opolskiego amfiteatru wprowadzane zostały też już pierwsze zmiany w organizacji ruchu.

- Z użytkowania wyłączony został parking przy amfiteatrze, który do dyspozycji organizatora festiwalu będzie do 14 czerwca włącznie - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Natomiast od 4 czerwca od godz. 6:00 do 8 czerwca do godz. 6:00 wyłączony z ruchu zostanie również fragment ul. Barlickiego w okolicy amfiteatru.

- W tym czasie ul. Ostrówek stanie się ulicą dwukierunkową. Zlikwidowane zostaną również tutejsze miejsca parkingowe - dodaje Mariusz Chałupnik.

Przypomnijmy. 63. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu zaplanowany jest od 4 do 7 czerwca.

Koncert „SuperJedynki"

W czwartek 4 czerwca w opolskim amfiteatrze odbędzie się koncert „SuperJedynki". Publiczność usłyszy największe przeboje popularnych artystów reprezentujących różne pokolenia i style muzyczne. Wśród ogłoszonych wykonawców znaleźli się m.in. Ralph Kaminski, Natalia Kukulska, Afromental, Renata Przemyk, Dżem, Kombii, Luxtorpeda, Nocny Kochanek oraz Majka Jeżowska. Organizatorzy podkreślają jednak, że to jeszcze nie koniec ogłoszeń!

30-lecia Ani Wyszkoni i Justyny Steczkowskiej

Na czwartek 4 czerwca zaplanowane są również „Debiuty". Obok dziesięciu młodych wykonawców wystąpi również Ania Wyszkoni, która zaprezentuje recital podsumowujący 30 lat pracy artystycznej.

Z kolei piątkowy koncert „Premiery" upłynie pod znakiem jubileuszu Justyny Steczkowskiej. Artystka wspólnie z publicznością będzie świętować 30-lecie albumu „Dziewczyna Szamana".

Wyjątkowy koncert i jubileusz Lady Pank

Tegoroczny festiwal w Opolu zapowiada się jako jedno z najważniejszych muzycznych wydarzeń początku lata. Wśród koncertów 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki znajdzie się także wieczór poświęcony Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej. Publiczność usłyszy nowe aranżacje utworów artystek, których twórczość na stałe wpisała się w historię polskiej sceny. Tytuł „Kiedy mnie już nie będzie..." oznacza nie tylko wspomnienie, lecz także próbę pokazania znanych piosenek na nowo. Ich siła od lat tkwi w prostocie, emocjach i tekstach, które nie tracą na aktualności. Teraz zabrzmią w interpretacjach znanych aktorów i wokalistów.

Na scenie pojawią się artyści reprezentujący różne muzyczne i aktorskie światy. Dzięki temu piosenki Magdy Umer i Agnieszki Osieckiej mają szansę wybrzmieć w wielu wersjach, od kameralnych interpretacji po bardziej rozbudowane sceniczne wykonania.

W koncercie wezmą udział: Hanna Śleszyńska, Zbigniew Zamachowski, Alicja, czyli Alicja Szemplińska, Maciej Musiałowski, Łukasz Zagrobelny, Katarzyna Żak, Piotr Polk, Natalia Szroeder, Kuba Badach, Igor Herbut, Katarzyna Dąbrowska, Ewa Błaszczyk, Maciej Zakościelny, Adam Nowak, Olga Bończyk, Dorota Miśkiewicz i Wiktor Zborowski.

Wydarzenie zostało zaplanowane jako część niedzielnego wieczoru 7 czerwca. Tego samego dnia w programie znalazł się także jubileusz 45-lecia zespołu Lady Pank.©℗

REKLAMA 0011528474

PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa

Zdrowie pod naszym okiem

Współczesna diagnostyka obrazowa to dziś nie tylko zaawansowana technologia, ale przede wszystkim dostępność, komfort pacjenta i sprawna organizacja procesu diagnostycznego. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa w Opolu przy ul. Horoszkiewicza 6 jest miejscem, w którym te elementy łączą się w spójną całość. Jednym z filarów funkcjonowania pracowni TOMMA w Opolu jest komfort pacjenta – zarówno na etapie rejestracji, jak i samego badania. Pracownia stawia na indywidualne podejście do każdego pacjenta, przejrzystą komunikację na każdym etapie diagnostyki oraz możliwie krótki czas oczekiwania na badanie. Całość uzupełnia zespół specjalistów, który realizuje badania z uwzględnieniem obowiązujących standardów oraz potrzeb pacjentów. Pracownia TOMMA Diagnostyka Obrazowa przy ul. Horoszkiewicza 6 w Opolu prowadzi diagnostykę obrazową z wykorzystaniem dostępnych technologii, wspierając proces podejmowania decyzji terapeutycznych.

PZU ZDROWIE



- Ponad 400 tys. wykonywanych badań rocznie
- Doświadczona kadra medyczna
- Ponad 40 pracowni w 30 miastach w Polsce w 13 województwach
- Stosowane standardy opieki oraz sposób postępowania dostosowany do potrzeb pacjenta
- Wysoka jakość potwierdzona certyfikatami ISO
- Pracownie zaprojektowane zgodnie z obowiązującymi standardami

tomma.com.pl

Opis badań możliwy nawet do 6 godzin*



PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO
45- 301 Opole, ul. Horoszkiewicza 6

Badania prywatne: 734 856 334, 734 834 234
opole@tomma.com.pl

Godziny otwarcia: PON-PT 08:00-18:00, SOB-ND Nieczynne

Dostępny bezpłatny parking na miejscu.
Łatwy dojazd zarówno dla mieszkańców z Opola jak i całego regionu.

*Czas realizacji może być uzależniony od rodzaju badania i dostępności personelu medycznego.

eprasa.pl c86ae56865

Estakada na obwodnicy rośnie w oczach

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Ruszyło asfaltowanie estakady budowanej na obwodnicy Opola. Całość zadania ma być gotowa na przełomie czerwca i września tego roku, a jego wartość to około 66 milionów złotych.

Na początku drogowcy asfaltują najazdy z obu stron estakady, która powstaje w ciągu obwodnicy północnej Opola, nad skrzyżowaniem z ul. Partyzancką i Opolską.

Każdego dnia na obiekcie wylewnych jest około 600 ton masy bitumicznej. - Tak intensywne działania potrwają tu do 3 czerwca, później zaplanowana jest krótka przerwa i od 8 czerwca rozpocznie się układanie ostatniej warstwy, tzw. ścieralnej - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Jeśli zaś chodzi o samą estakadę, to wybetonowane zostały już kapy chodnikowe, co umożliwi montaż barier energochłonnych i budowę samej jezdni. Całość zadania ma być gotowa na przełomie czerwca i września tego roku. Jego wartość to około 66 milionów złotych.

Budowa węzła ma poprawić przepustowość skrzyżowania, zwłaszcza obwodnicy, i usprawnić dojazd do strefy ekonomicznej przy ul. Północnej oraz stadionu Itaka Arena. Będzie też bezpieczniej, bo uzyskany zostanie efekt bezkolizyjnej komunikacji.

W ciągu obwodnicy wybudowana zostanie estakada z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach a pod nią, w miejscu obecnego ronda, powstanie nowe wraz ze zjazdami i łącznikami.©℗

REKLAMA 0011519796

DADPOL
IMPORT-EXPORT
Piechocice 10, 48-317 Korfantów
tel./fax 77 431-96-32, tel. 602-539-260
e-mail: dadpol@wp.pl

OFERTA
Serwis i części zamienne:
Geringhoff
Claas, Capello, Oros,
New Holland, John Deere, Olimac
do wszystkich typów przystawek.
Zapewniamy transport, serwis i części zamienne
735 968 338 774 319 632



REKLAMA 0011528142

Pracuj jako opiekunka seniora w Niemczech

TERAZ BONUS LETNI
O WARTOŚCI NAWET 500€

Skontaktuj się z nami teraz:
Tel. +48 512 980 979
Żwirki i Wigury 9A,
45-080 Opole

PROMEDICA24



REKLAMA 0011524972

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych **ZATRUDNI:**

- **BRYGADZISTĘ**
  wymagana znajomość języka niemieckiego i doświadczenie,
- **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**
  budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie i tapetowanie
- **PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH**



KONTAKT
0049 170 28 051 55
info@projekt-raeume.de

REKLAMA 0011519577

SZKOŁY DLA MŁODZIEŻY
- PUBLICZNE TECHNIKUM
- PUBLICZNA BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH
- PUBLICZNA BRANŻOWA SZKOŁA II STOPNIA
- PUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
- PUBLICZNA SZKOŁA POLICEALNA

Sprawdź i zapisz się JUŻ TERAZ!

W ZDZ w Opolu
rok założenia 1951

OPOLSKIE CENTRUM SENIORA
TEL. 516 808 697
- PROFESJONALNA OPIEKA DZIENNA
- TERAPIA ZAJĘCIOWA
- DOMOWE OBIADY

CENTRUM KSZTAŁCENIA KIEROWCÓW
TEL. 77 454 30 50

OPOLE UL. MAŁOPOLSKA 18 TEL. 77 400 33 40 www.wzdz.opole.pl

eprasa.pl c86ae56865

NAGRODA UHONOROWANY BĘDZIE RÓWNIEŻ AKADEMICKI CHÓR POLITECHNIKI OPOLSKIEJ

Trzy nowe tablice w Alei Gwiazd

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Trzy wybitne kobiety polskiej muzyki odsłonią swoje gwiazdy podczas tegorocznego Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki. Wyróżnienia otrzymają Ewa Bem, Maria Szabłowska oraz Natalia Kukulska.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Choć szczegółowy program uroczystości nie jest jeszcze znany, to wiadomo, że tablice będą zdobiły płytę opolskiego rynku.

Jak podkreśla Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, wybór Marii Szabłowskiej był właściwie naturalny.

- Maria Szabłowska jest związana z festiwalem od lat 70. Przyjeżdżała tu jeszcze jako młoda dziennikarka i była świadkiem praktycznie wszystkich najważniejszych momentów w historii polskiej piosenki. Jej wiedza o artystach, kulisach festiwalu i historii muzyki jest ogromna. Przez lata prowadziła także kultowe programy telewizyjne, a dziś jest jedną z najbardziej zasłużonych osób dla opolskiego festiwalu i ambasadorką Stolicy Polskiej Piosenki - tłumaczył Jarosław Wasik.

Drugą z wyróżnionych artystek będzie Ewa Bem, która jest jedną najwybitniejszych polskich wokalistek jazzowych.

- Ewa Bem to artystka absolutnie wyjątkowa. Swój pierwszy sukces w Opolu odniosła już w 1971 roku, kiedy zdobyła Nagrodę Dziennikarzy. Później rozpoczęła wielką karierę solową. Na opolskiej scenie wykonywała utwory napisane przez najwybitniejszych autorów i kompozytorów - podkreślał Jarosław Wasik.

Z kolei Natalia Kukulska, najmłodsza spośród tegorocznych laureatek, związana jest z Opolem od niemal trzydziestu lat.

- Natalia Kukulska pojawiła się na festiwalu już jako bardzo młoda artystka. Od tamtej pory regularnie bierze udział w koncertach, zarówno konkursowych, jak i tematycznych. Reżyserzy bardzo chętnie zapraszają ją do kolejnych projektów, bo po prostu świetnie śpiewa i odnajduje się w różnych muzycznych konwencjach - argumentował dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki.

Bez nich trudno wyobrazić sobie tę uroczystość

W tym roku miasto postanowiło docenić również tych, którzy od lat współtworzą oprawę ceremonii odsłonięcia gwiazd. Jak przypomina naczelnik Wydziału Kultury Magdalena Matyjaszek, od ponad dwóch dekad ważnym elementem wydarzenia jest Akademicki Chór Politechniki Opolskiej.

- Akademicki Chór Politechniki Opolskiej uświetnia swoimi występami uroczystości odsłonięcia gwiazd. Wielu artystów już podczas pierwszej rozmowy pyta, czy chór również pojawi się podczas wydarzenia i proponuje własne utwory do przygotowywanych aranżacji. To pokazuje, jak ważna stała się ta tradycja i jak bardzo jest ona związana z atmosferą opolskiej Alei Gwiazd - mówiła pani naczelnik.

Zespół otrzyma specjalną statuetkę.

Konflikt o opolskie gwiazdy

Cały czas trwa konflikt pomiędzy miastem a przedstawicielami fundacji rodziny Staufferów, którzy odmówili udziału w procedurze wyboru tegorocznych laureatów Alei Gwiazd. Sprawa czeka obecnie na rozpatrzenie przez sąd.

- Zaprosiliśmy przedstawicieli fundacji do współpracy przy wyborze laureatów. Nie wszyscy skorzystali z tego zaproszenia, ale Jerzy Golczuk je przyjął i uczestniczył w pracach kapituły. Jesteśmy cały czas otwarci na współpracę - podkreśla prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski.

Ostatecznie o wyborze tegorocznych laureatek zdecydował zespół opiniujący. W jego skład weszli: Jarosław Wasik - dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki, Jerzy Golczuk - współtwórca Fundacji Stolicy Piosenki Polskiej, Marcin Kusy - kierownik Redakcji Rozrywki Programu 1 Polskiego Radia, Marcin Wolniak - dziennikarz związany z Radiem Złote Przeboje i serwisem Plotek.pl, Magdalena Matyjaszek - naczelnik Wydziału Kultury, Turystyki i Współpracy Zagranicznej, Łukasz Śmierciak - naczelnik Wydziału Promocji Urzędu Miasta Opola.

Tegoroczne odsłonięcia gwiazd odbędą się podczas festiwalu w Opolu. Szczegółowy harmonogram uroczystości nie został jeszcze podany.©℗

REKLAMA 0011529467



eprasa.pl c86ae56865

To będzie lato pełne imprez. Na początek Lato Kwiatów

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Flagowym wydarzeniem sezonu w Otmuchowie będzie 53. Lato Kwiatów, odbędzie się w pierwszy weekend lipca. Później zaplanowano regaty, koncerty szantowe, dożynki i Bieg Niepodległości.

Lato Kwiatów w Otmuchowie to jedna z największych imprez florystycznych w Polsce. W tym roku ponownie połączy wystawy kwiatów, koncerty i spotkania mieszkańców oraz turystów. - Przed nami wyjątkowe wydarzenie, 53. Lato Kwiatów w Otmuchowie. Z ogromną radością zapraszam państwa na tę edycję. Lato Kwiatów to muzyka, spotkania i wspólne świętowanie. Pamiętajcie, w tym roku nie może was zabraknąć - zapowiada Damian Nowakowski, burmistrz Otmuchowa.

Na głównej scenie wystąpią artyści dla różnych pokoleń. W piątek publiczność rozgrzeje Oskar Cyms, przedstawiciel młodego pokolenia i nowoczesnego popowego brzmienia. W sobotę wystąpi Dżem, legenda polskiego blues-rocka. Niedzielny finał należeć będzie do zespołu Ich Troje.

Boczna scena Lata Kwiatów zostanie zorganizowana w sołectwie Nadziejów. Tam gwiazdą będzie Paweł Gołecki z zespołem.

Choć koncerty co roku przyciągają tysiące uczestników, sercem wydarzenia pozostaje wystawa kwiatów ciętych. Tradycyjnie będzie ją można oglądać w salach średniowiecznego zamku w Otmuchowie. Kompozycje florystyczne pojawią się także w holu Urzędu Miejskiego i na skwerach w centrum miasta.

Lato Kwiatów to największa, ale nie jedyna impreza kulturalna w Otmuchowie. - Kiedy startowałem na burmistrza, mieszkańcy pytali, czy będę organizował więcej wydarzeń kulturalnych. Zadeklarowałem to w kampanii wyborczej i słowa dotrzymuję - mówi Damian Nowakowski.

W kalendarzu gminy są także kolejne imprezy. W drugi weekend lipca odbędą się regaty polsko-czeskie u czeskich sąsiadów. Tydzień później, w trzeci weekend lipca, regaty zaplanowano już po stronie polskiej, na Jeziorze Otmuchowskim, przy ośrodku Sandacz. Podczas regat ma odbyć się także festiwal szantowy.

W planach są również dożynki, które mają odbyć się w ostatnią niedzielę sierpnia. Jesienią gmina chce zorganizować Bieg Niepodległości 11 listopada. W planach jest również Festiwal Świadomego Zdrowia, organizowany wspólnie ze starostwem i Narodowym Funduszem Zdrowia. Podczas wydarzenia mieszkańcy będą mogli skorzystać z badań i konsultacji lekarskich, a także założyć Internetowe Konto Pacjenta.

Burmistrz przypomina też, że część wydarzeń ma już zostać wpisana do stałego kalendarza gminy. Tak ma być m.in. ze Zlotem Klasyków w Otmuchowie, który w tym roku po raz pierwszy odbył się w mieście. Tegoroczna edycja przyciągnęła tłumy odwiedzających. A było co oglądać, bo na otmuchowski rynek przyjechało ponad 200 samochodów, a także motocykle i zabytkowe traktory.

©℗

REKLAMA 0011519794

STUDNIE OPOLE.pl
Studnie-Opole.pl Karol i Agnieszka Rudolf s.c.
ul. Rumiankowa 1, 46-053 Suchy Bór



tel. +48 691 73 03 12
www.studnie-opole.pl

ZAJMUJEMY SIĘ WYKONYWANIEM:
- studni głębinowych;
- studni ogrodowych;
- studni dla rolnictwa i sadownictwa;
- studni dla zakładów przemysłowych;
- studni odwodnieniowych;

NASZE STUDNIE SŁUŻĄ MIĘDZY INNYMI DO:
- zasilania układu automatycznego nawadniania ogrodu;
- zaopatrzenia domu w wodę pitną;
- nawadniania pól uprawowych w rolnictwie i sadownictwie;
- zasilania zakładów przemysłowych w wodę techniczną i gospodarczą;
- odwodnienia wykopów budowlanych;

WYKONUJEMY STUDNIE:
- o średnicy rury studziennej od 125 mm do 315 mm;
- o wydajnościach od 1 m³/h do ponad 100 m³/h;
- o głębokościach od 15 m do 200 metrów.

REKLAMA 0011520241

Akademia Rehabilitacji w Opolu
to ośrodek rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, pourazowej oraz wad postawy i skolioz dla dzieci i dorosłych

AKADEMIA REHABILITACJI
M. i G. Bilińscy

Specjalizujemy się w rehabilitacji pacjentów:
1) neurologicznych: po udarach mózgu, urazach mózgowo czaszkowych, wypadkach komunikacyjnych, w śpiączce i w innych rzadkich chorobach neurologicznych
2) ortopedycznych, bólowych po urazach i złamaniach
3) z wadą postawy i skoliozą (dzieci, młodzież, osoby dorosłe)

Stosujemy światowe metody rehabilitacji, m.in.:
1) metoda PNF, metoda NDT Bobath, Stymulacja Bazalna, Terapia manualna, Terapia tkanek miękkich, Kinesiology Taping,
2) fizjoterapię specyficzną leczenia wad postawy i skolioz metodą FITS (Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skolioz), metodą BSPTS (Barcelońska Szkoła Terapii Skolioz) oraz nowoczesna terapia pourazowa, przeciwbólowa i przeciwzapalna ENF.

ENF (electro neuro feedback) - najnowsze urządzenie do terapii przeciwbólowej, pourazowej oraz przeciwzapalnej w Opolu

Nasz cel to indywidualnie dopasowany program rehabilitacyjny realizowany w gabinecie, w domu pacjenta oraz podczas turnusów rehabilitacyjnych.

Podczas procesu rehabilitacji zapewniamy dobór zaopatrzenia na wyroby medyczne (wózki, ortezy) oraz leczenie gorsetowe.

Nasz zespół tworzą fizjoterapeuci, we współpracy z lekarzami różnych specjalizacji.

Nasz ośrodek znajduje się przy ul. Szałwiowa 3/5 w Opolu.





kontakt 720 535 535 | www.akademiarehabilitacji.pl

eprasa.pl c86ae56865

HISTORIA OD PIERWSZEJ EDYCJI FESTIWAL W OPOLU JEST NAJWAŻNIEJSZYM WYDARZENIEM MUZYCZNYM W KRAJU

Balangi do rana, życie za kulisami

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Za kulisami opolskiej sceny przez dekady toczyły się emocjonujące historie. Od walki z cenzurą, przez odważne gesty i towarzyskie skandale, aż po występy, które zapisały się w historii polskiej kultury.



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Marek Jackowski i Olga Jackowska (Kora) z zespołu Maanam.

W 1963 roku budowa amfiteatru w Opolu nie była jeszcze ukończona, a mimo to pierwszy Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki odbył się zgodnie z planem. Wszystko dzięki determinacji burmistrza Opola Karola Musioła, który od świtu doglądał robotników. Udało się. A historia, która wtedy się zaczęła, szybko przerodziła się w jedno z najważniejszych kulturalnych wydarzeń w Polsce. I nie tylko artystycznych.

Scena drżała od muzyki, kulisy kipiały od emocji

Lata 80. to czas, gdy festiwal w Opolu był już legendą. W 1981 roku Krystyna Prońko zaśpiewała poruszający „Psalm stojących w kolejce" w mrocznej, niemal teatralnej scenografii. Choć w kraju wrzało politycznie, atmosfera festiwalu była pełna nadziei. Nikt jeszcze nie wiedział, że kilka miesięcy później wprowadzony zostanie stan wojenny, a kolejna edycja festiwalu zostanie odwołana.

Zaledwie kilka lat później, w 1985 roku, opolska scena przeżyła momenty skandalu. Muniek Staszczyk i zespół T.Love wyszli na scenę w stanie wskazującym na spożycie, a lider miał na sobie koszulkę z napisem „T. Love to ch***". Dla jednych był to bunt przeciwko sztywnym ramom PRL-u, dla innych obrazoburczy wybryk. Ale kariera zespołu nie tylko przetrwała, lecz rozkwitła.

W tym samym roku Maryla Rodowicz postawiła cenzurze ultimatum: albo zaśpiewa „Niech żyje bal", albo nie wystąpi. I wygrała. Piosenka zabrzmiała w całym kraju.

Pojawiły się też plotki z najwyższych sfer. Występ Hanny Banaszak z utworem „Ja dla pana czasu nie mam" wywołał falę spekulacji o jej rzekomym romansie z obecnym na widowni premierem Mieczysławem Rakowskim. Przypadek? Być może. Tym bardziej, że partner Banaszak również nosił nazwisko Rakowski.

Papieros na scenie i kpiny z polityki

W 1995 roku reżyser festiwalu ostrzegł Marcina Świetlickiego: jeśli zapali papierosa na scenie, wyleci z koncertu. Świetlicki zrobił to mimo wszystko i tak zręcznie, że reżyser później zapewniał, iż kamery niczego nie zarejestrowały.

A w XXI wieku wciąż nie brakowało mocnych gestów. Podczas 55. KFPP Edyta Górniak spoliczkowała Donatana, który przy ściance prasowej złapał ją za pośladek. Rok później Kuba Sienkiewicz z Elektrycznych Gitar dopisał do piosenki „Kiler" nową zwrotkę, wyśmiewając „dobrą zmianę" PiS-u.

W 2017 roku festiwal przeżył prawdziwy kryzys. Masowy bojkot ze strony artystów i oskarżenia o polityczne naciski sprawiły, że imprezę przeniesiono na wrzesień, a jej prestiż poważnie ucierpiał.

W „Pająku" rodziły się piosenki

Nieodłączną częścią opolskiego święta były też miejsca, których nie pokazywały kamery. Najsłynniejsze z nich to restauracja „Pod Pająkiem". Już nieistniejąca, ale dla wielu do dziś żywa w pamięci. To tam artyści spotykali się po próbach, grali, śpiewali, pili, bawili się do świtu.

– W „Pająku" siedziało się już od 9 rano, potem próby, potem znów „Pająk" – wspominał Zygmunt Konieczny.

– Wódka lała się strumieniami, a po każdym koncercie była balanga do rana – dodawał Zbigniew Wodecki.

– Śpiewaliśmy, graliśmy, piliśmy wino. Było cudownie! – podkreślała Hanna Banaszak.

Duch muzyki wciąż żyje

Krystyna Prońko z nostalgią wspomina czasy, gdy festiwal trwał dniami i nocami, a jedyny Hotel, czyli dzisiejszy Mercure, był artystycznym tyglem.

– Dziś festiwal jest zatomizowany. Przyjeżdżamy na jeden dzień i odjeżdżamy – mówiła.

Choć zmienił się klimat, a kulisy nie są już tak intensywne jak kiedyś, Opole wciąż pozostaje miejscem wyjątkowym. I mimo upływu lat skutecznie konkuruje z innymi dużymi festiwalami organizowanymi w Polsce.©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY STOMATOLOGIA DENTISTAR
0011528418

DENTISTAR STOMATOLOGIA
– W OPOLU PRZY ULICY CHMIELOWICKIEJ 13A

DENTISTAR Stomatologia w Opolu to gabinet oferujący kompleksową opiekę stomatologiczną dla dzieci i dorosłych. Placówka prowadzi działalność w zakresie diagnostyki oraz leczenia stomatologicznego, wykorzystując nowoczesne rozwiązania technologiczne stosowane we współczesnej stomatologii. Zakres usług obejmuje zarówno leczenie zachowawcze, jak i bardziej zaawansowane procedury z zakresu implantologii, protetyki, chirurgii stomatologicznej czy endodoncji.

Zespół gabinetu tworzą lekarze dentyści oraz personel medyczny stale podnoszący swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w szkoleniach, kursach i konferencjach branżowych. W pracy z pacjentami szczególną uwagę poświęca się indywidualnemu planowaniu leczenia, diagnostyce oraz zachowaniu standardów bezpieczeństwa i higieny.

W DENTISTAR wykonywane są m.in.:
- leczenie próchnicy,
- leczenie kanałowe pod mikroskopem,



Lek. stom. Magdalena Pendyk

- zabiegi z zakresu implantologii,
- protetyka stomatologiczna,
- chirurgia stomatologiczna,
- stomatologia estetyczna,
- higienizacja i profilaktyka,
- diagnostyka obrazowa.

Gabinet wyposażony jest w sprzęt diagnostyczny i medyczny wspierający planowanie oraz prowadzenie leczenia. W placówce wykorzystywany jest m.in. tomograf komputerowy umożliwiający wykonywanie diagnostyki obrazowej jamy ustnej oraz mikroskopy stomatologiczne stosowane podczas wybranych procedur endodontycznych. Rozwiązania te pozwalają na dokładniejszą ocenę stanu uzębienia i przygotowanie planu leczenia dostosowanego do potrzeb pacjenta.

W codziennej praktyce gabinet korzysta z materiałów medycznych oraz rozwiązań pochodzących od renomowanych producentów obecnych na rynku stomatologicznym. Dotyczy to m.in. materiałów wykorzystywanych podczas odbudowy zębów, leczenia protetycznego, implantologicznego oraz procedur chirurgicznych. Dobór produktów odbywa się z uwzględnieniem obowiązujących standardów medycznych, jakości wykonania oraz bezpieczeństwa stosowania.

Ważnym elementem działalności gabinetu jest również profilaktyka stomatologiczna oraz edukacja dotycząca higieny jamy ustnej. Pacjenci mogą skorzystać z zabiegów higienizacyjnych oraz konsultacji dotyczących codziennej pielęgnacji zębów i dziąseł.

DENTISTAR prowadzi także prywatne pogotowie stomatologiczne dla pacjentów wymagających pilnej pomocy w przypadku bólu, urazu lub innych nagłych dolegliwości związanych z jamą ustną. Konsultacje realizowane są również w weekendy i dni wolne od pracy po wcześniejszym kontakcie telefonicznym.

Placówka korzysta z procedur zgodnych z aktualną wiedzą medyczną oraz obowiązującymi standardami. Każde leczenie poprzedzone jest konsultacją i diagnostyką, a plan terapii ustalany jest indywidualnie z pacjentem.



Lek. stom. Małgorzata Mazur

DENTISTAR STOMATOLOGIA
DENTISTAR STOMATOLOGIA
ul. Chmielowicka 13a
45-760 Opole
✆ 573 266 123
www.dentistar-opole.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKREACJA WŁADZE OGRODU ZAPEWNIAJĄ, ŻE CENY BILETÓW POZOSTANĄ BEZ ZMIAN

Długie kolejki do zoo mają zniknąć

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Już od czerwca w zoo w Opolu ma działać druga kasa biletowa. To reakcja na ogromne kolejki, w których w wakacje potrafiło stać nawet kilkaset osób.



FOT. ARCHIWUM

Gigantyczne kolejki do zoo w Opolu męczą mieszkańców i turystów. Jest zapowiedź, że wkróce ma się to zmienić.

Długie kolejki przed wejściem do opolskiego zoo od lat są jednym z największych problemów odwiedzających. W szczycie sezonu mieszkańcy i turyści potrafili czekać na zakup biletu nawet ponad godzinę.

To efekt rosnącej popularności opolskiego ogrodu zoologicznego. Dziś to najchętniej odwiedzana atrakcja turystyczna województwa opolskiego. Podczas jednej z gorących niedziel w maju 2021 roku zoo odwiedziło niemal 9000 osób, co do dziś pozostaje rekordem frekwencji jednego dnia. Tylko w trzech najcieplejszych miesiącach roku ogród odwiedza średnio około 200 tysięcy osób.

Druga kasa ma rozładować tłumy. Zoo w Opolu zapewnia, że podwyżek cen nie będzie

Pierwszą próbą walki z kolejkami było wprowadzenie rodzinnych biletów online. Osoby kupujące wejściówki przez internet mogą wejść na teren ogrodu bez konieczności stania w kolejce do kasy. Teraz zoo zapowiada kolejny krok.

- Od czerwca uruchomimy dodatkową kasę biletową, aby usprawnić obsługę odwiedzających i skrócić czas oczekiwania przy wejściu do ogrodu. Chcę również podkreślić, że ceny biletów pozostają bez zmian i nie planujemy podwyżek - mówi Aleksandra Czechowska, prezes opolskiego zoo.

Ceny biletów w zoo w Opolu: bilet normalny - 46 zł, bilet ulgowy - 35 zł, bilet grupowy lub rodzinny - 38 zł od osoby (minimum trzy osoby), dzieci do 3. roku życia - bezpłatnie.

Zoo zmienia się w wielką spółkę miejską

Zmiany dotyczą jednak nie tylko samych kolejek. Ogród Zoologiczny w Opolu został przekształcony z jednostki budżetowej w miejską spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością. Aleksandra Czechowska, dotychczasowa dyrektorka zoo, została prezesem nowej spółki.

Jej zastępcą został Łukasz Śmierciak, wcześniej naczelnik wydziału promocji Urzędu Miasta Opola.

Powstała również rada nadzorcza spółki. W jej skład weszli: Małgorzata Stelnicka, wiceprezydent Opola, Maciej Wujec, wiceprezydent Opola, Danuta Juszczak-Puppel, była wieloletnia naczelnik wydziału administracyjno-gospodarczego.

To jednak dopiero początek większych zmian organizacyjnych. W jednej miejskiej spółce połączono najważniejsze atrakcje turystyczne miasta. Oprócz zoo znalazły się w niej także Wieża Piastowska, Wieża Ratuszowa, Zamek Górny oraz Miejska Informacja Turystyczna.

- Powołanie miejskiej spółki Ogród Zoologiczny w Opolu to początek procesu integracji najważniejszych atrakcji miasta - od zabytków po system informacji turystycznej. Celem jest zwiększenie liczby odwiedzających Opole i wydłużenie ich pobytu w mieście. Zależy nam na tym, aby turysta odwiedzający zoo naturalnie odkrywał kolejne miejsca w Opolu, od zabytków po bogatą ofertę kulturalną miasta. Nowoczesna turystyka to współpraca i spójność. Dzięki temu Opole może stać się miejscem, które nie tylko przyciąga, ale zatrzymuje turystów na dłużej - podsumowuje Łukasz Śmierciak, wiceprezes zarządu zoo w Opolu.©℗

AMA
0011518913



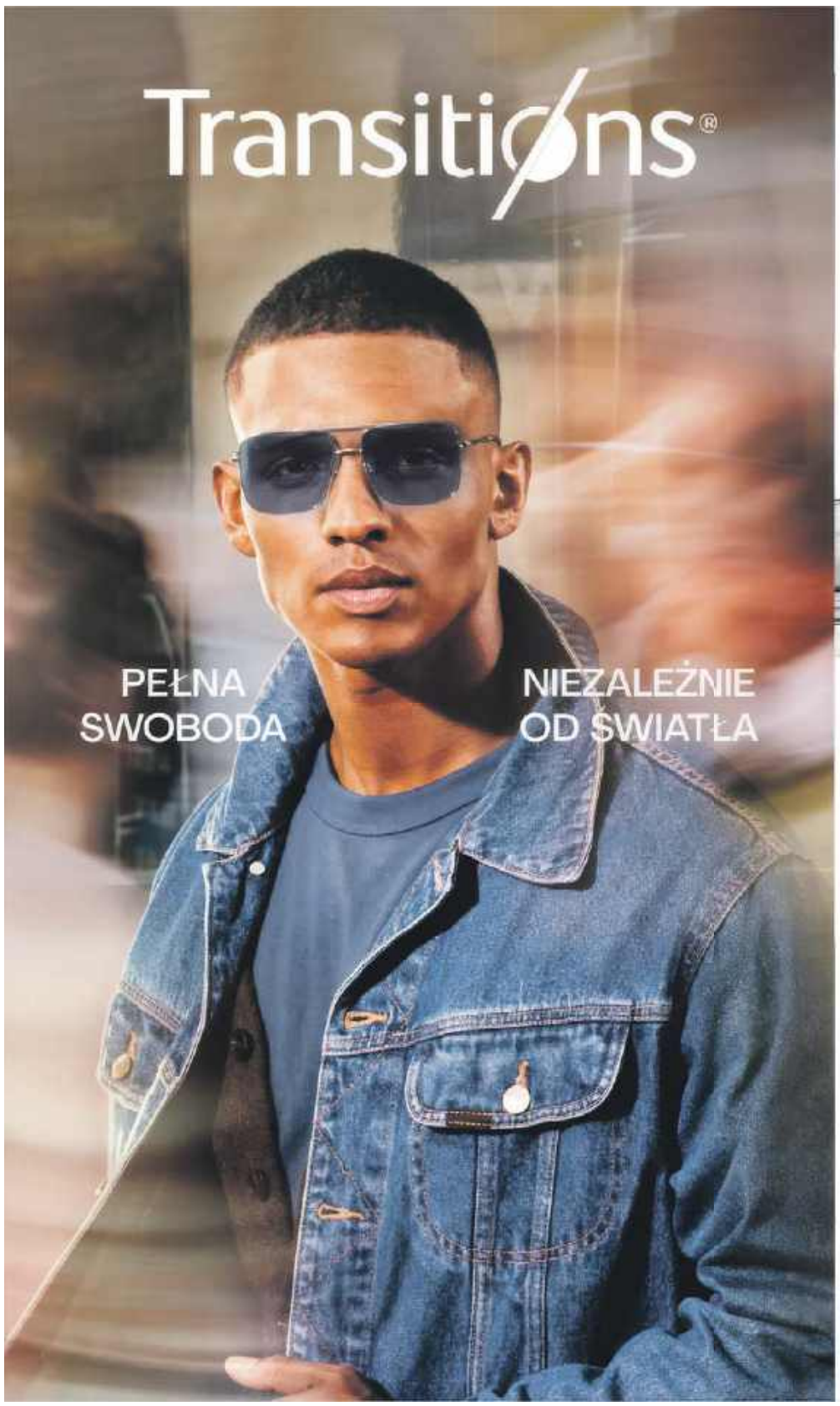
eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

0011525084

SIEJKA

optyk



ULTRA DYNAMICZNE SOCZEWKI



INTELIGENTNIE REAGUJĄCE NA ŚWIATŁO

Soczewki fotochromowe Transitions®
to innowacyjne rozwiązanie dla osób, które oczekują wygody i funkcjonalności w jednym.

Automatycznie dopasowują się do zmieniających się warunków oświetleniowych.

Przy zakupie okularów lub wymianie szkieł badanie wzroku jest bezpłatne.

Po szczegóły oferty zapraszamy do Salonów.

ul. Reymonta 8a
45-065 Opole
✆ 77 453 14 26

ul. Nyska 20c/1
45-070 Opole
✆ 504 999 230

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Podmiotem odpowiedzialnym za reklamę jest Essilor Polonia sp. z o.o. z/s w Warszawie. Soczewki Transitions® są wyrobem medycznym produkowanym Przez Essilor International z/s w Charenton-le-Pont, Francja przeznaczonym do produkcji okularów korekcji wad wzroku w połączeniu z oprawami do okularów korekcyjnych.

eprasa.pl c86ae56865

Kłótnia na sesji rady miejskiej. Część radnych chciała obniżyć pensję burmistrzowi **str. 5**



FOT. ARCHIWUM NTO

Kryminał tango, albo picie po warszawsku. Opowieść o tym, co dawniej lano do kieliszków str. 9

POD PARAGRAFEM

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Czwartek
28.05.2026

Nr 122 (10 064)

www.nto.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 1230-6134 Nr indeksu 348-252

Jest nowy prezes komunalnej spółki. Poprzedni został niedawno zwolniony **str. 2**

„Karolinka" będzie rozbudowana. Powstanie podziemny parking i nowe sklepy **str. 3**

Pojechali do Francji na zawody. Wrócili z workiem medali **str. 2**



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Czołowi kolarze świata zawitają na Opolszczyznę

Częściowo przez województwo opolskie będzie prowadzić trasa piątego etapu Tour de Pologne 2026. Jego uczestnicy 7 sierpnia rozpoczną rywalizację w Opolu **str. 15**

Święto Politechniki Opolskiej. Wręczono awanse naukowe, były też wyróżnienia dla studentów **str. 3**

Reforma wchodzi do opolskiej szkoły. Tydzień projektowy zamiast tradycyjnych lekcji **str. 4**

NASI POSŁOWIE REKORDZISTA WYDAŁ W UBIEGŁYM ROKU 40 TYS. ZŁ

Z pieniędzy na biuro wypożyczają auta

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Opolscy posłowie wyjątkowo chętnie sięgają po publiczne pieniądze na wynajem samochodów dla swoich biur poselskich. Robi tak 6 z 12 posłów reprezentujących nasz region. Nie wszyscy chcieli jednak ujawnić, czym dokładnie jeżdżą.

To kolejny etap rozliczeń wydatków parlamentarzystów z Opolszczyzny. W ostatnich miesiącach sporo emocji wywołały pytania dotyczące kosztów funkcjonowania biur poselskich i sposobu wydawania publicznych pieniędzy. Tym razem sprawdziliśmy, ile posłowie wydają na wynajem samochodów i jakie auta finansowane są z budżetu państwa.

Najwięcej na wynajem auta wydał Adam Gomoła z Polski 2050. W ubiegłym roku było to blisko 40 tys. zł. Poseł nie chciał jednak ujawnić, jakim samochodem jeździ. Według Pawła Figurskiego z Kanału Zero chodzi jednak o Mercedesa klasy C. To może tłumaczyć wyraźne zakłopotanie parlamentarzysty podczas odpowiedzi na pytania dotyczące auta i jego niechęć do podawania szczegółów.

Nie wszyscy posłowie chcą mówić, czym jeżdżą

Na drugim miejscu znalazł się Janusz Kowalski, obecnie poseł niezrzeszony. Koszt wynajmu samochodu wyniósł w jego przypadku około 36 tys. zł rocznie. Mimo wielokrotnych prób kontaktu poseł nie odpowiedział jednak na pytania dotyczące modelu auta i szczegółów wynajmu.

35 tys. zł na samochód wydaje natomiast Witold Zembaczyński z Koalicji Obywatelskiej. Poseł przyznaje, że korzysta z Peugeota 5008 z silnikiem 1.5 litra. Jak tłumaczy, samochód jest dla niego podstawowym narzędziem pracy parlamentarnej.

- Rocznie przejeżdżam od 60 do nawet 80 tys. kilometrów. Wynika to z obowiązków poselskich, pracy w komisjach, licznych wyjazdów i aktywności medialnej. Często jadę do Warszawy tylko na kilka godzin, by uczestniczyć w programie telewizyjnym czy spotkaniu, a później wracam na Opolszczyznę - tłumaczy poseł.

Zembaczyński podkreśla również, że obecne przepisy inaczej rozliczają podróże prywatnym autem i samochodem wynajmowanym przez biuro poselskie. W przypadku prywatnego pojazdu poseł otrzymuje pełny zwrot kilometrówki, natomiast przy aucie wynajmowanym jest to około 40 proc. stawki. Jak zaznacza parlamentarzysta, przy obecnych cenach paliwa taki zwrot często nie pokrywa nawet kosztów przejazdu.

Czytaj str. 2



FOT. ARCHIWUM NTO/KOLAŻ ŁB

Ludzie mają prawo wiedzieć, w jaki sposób ich reprezentanci wydają publiczne pieniądze.

eprasa.pl c86ae56865

AUTOPROMOCJA 0010710597

Zamów **prenumeratę**
Nowa Trybuna Opolska
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl

Jutro w naszej gazecie **PULS**

● Tłumy pątników u św. Rity w Głębinowie. To patronka spraw trudnych i beznadziejnych ● Dzieci kontra rodzice, rodzice kontra dziec



FOT. PSP OPOLE

Strażacy reprezentujący Polskę i Opolszczyznę wrócili do kraju z imponującym dorobkiem medalowym.

Opolscy strażacy to pływacy na medal

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Strażacy z Opolszczyzny: Mateusz Plotka oraz Krzysztof Drózd, to wyśmienici pływacy. Udowodnili to ostatnio we Francji na basenie olimpijskim, rozbijając bank z medalami.

Europejskie Igrzyska Służb Mundurowych Euro Games 112 zorganizowano w dniach od 22 do 25 maja w Albi we Francji. W sportowej rywalizacji zmierzyli się strażaccy sportowcy z kilkudziesięciu krajów Europy. Startowali w różnych konkurencjach: w biegach, triathlonie, koszykówce, piłce nożnej, judo oraz pływaniu.

Z Opolszczyzny do Francji pojechało dwóch strażaków: mł. ogn. Mateusz Plotka oraz mł. ogn. Krzysztof Drózd. Obaj z nich to żwietni pływacy. Udowodnili to na basenie olimpijskim, rozbijając bank z medalami.

Dwóch opolskich strażaków zdobyło w sumie aż 8 medali. Każdy z nich zdobył po cztery medale, w tym po jednym złotym w sztafecie 4x50m.

Mł. ogn. Mateusz Płotka na co dzień służy w komendzie powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Oleśnie, a mł. ogn. Krzysztof Drózd w KP PSP w Kędzierzynie-Koźlu.

Opolscy strażacy to w ogóle utytułowani pływacy. Warto wspomnieć, że z Mistrzostw Polski Służb Mundurowych w pływaniu oraz Mistrzostw Polski Państwowej Straży Pożarnej w pływaniu wrócili w zeszłym roku z kilkoma medalami. Drużynowo zajęli trzecie miejsce w Polsce. Dwa bohaterowie Euro Games 112 także wchodzili w skład medalowej reprezentacji regionu. ©℗

Nowy prezes komunalnej spółki. Jego poprzednika niedawno odwołano

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Rada nadzorcza Agencji Rozwoju Nysy powołała na stanowisko prezesa zarządu Edwarda Delewicza. Nowy szef gminnej spółki funkcję obejmie 1 czerwca 2026 roku.



FOT. GMINA NYSA

W uzasadnieniu wyboru, nowego prezesa (z prawej) przedstawiono jako menedżera z dużym doświadczeniem w tworzeniu i przekształcaniu spółek.

Edward Delewicz zastąpi na stanowisku prezesa Bogdana Wyczałkowskiego, który został odwołany w połowie maja. Wyczałkowski kierował ARN od początku istnienia spółki.

Informację o powołaniu nowego prezesa Agencji Rozwoju Nysy przekazał nyski ratusz. Jak podano w oficjalnym komunikacie, Edward Delewicz ma ponad 25 lat doświadczenia w zarządzaniu firmami. Zajmował się m.in. zarządzaniem strategicznym, restrukturyzacją, optymalizacją kosztów oraz prowadzeniem projektów inwestycyjnych i unijnych.

Gmina przedstawia go jako menedżera z doświadczeniem w tworzeniu i przekształcaniu spółek, wdrażaniu nowych rozwiązań technologicznych oraz budowaniu zespołów.

To koniec ery Bogdana Wyczałkowskiego

Zmiana na stanowisku prezesa kończy wieloletni okres, w którym Agencją Rozwoju Nysy kierował Bogdan Wyczałkowski. To były samorządowiec, były burmistrz Paczkowa i były przewodniczący Rady Powiatu w Nysie. Na czele ARN stanął po objęciu funkcji burmistrza Nysy przez Kordiana Kolbiarza.

Za jego kadencji spółka prowadziła kilka ważnych miejskich inwestycji. ARN odpowiadała m.in. za budowę Hali Nysa, kąpieliska Frajda oraz osiedla przy ul. Franciszkańskiej.

W ostatnich miesiącach wokół spółki i jej prezesa pojawiały się jednak pytania. W marcu w Agencji Rozwoju Nysy wszczęto kontrolę. W połowie maja rada nadzorcza odwołała Wyczałkowskiego ze stanowiska ze skutkiem natychmiastowym.

Oficjalnie nie wskazano ani jednego konkretnego powodu tej decyzji. Burmistrz Nysy Kordian Kolbiarz tłumaczył, że zmiana na stanowisku prezesa wynikała z potrzeby otwarcia nowego etapu w działalności spółki oraz z oceny całokształtu jej funkcjonowania.

Przewodniczący rady nadzorczej ARN Radosław Roszkowski mówił natomiast, że powodem odwołania było „wyczerpanie formuły współpracy".

Bogdan Wyczałkowski był wcześniej także prezesem SIM Opolskie. Z tego stanowiska został odwołany na wniosek Krajowego Zasobu Nieruchomości, który zarzucał mu niegospodarność w spółce. Ustalenia te miała potwierdzić kontrola Najwyższej Izby Kontroli w 2024 roku. Po kontroli sprawa trafiła do prokuratury i jest badana. Według dotychczasowych informacji nikt nie usłyszał w niej zarzutów.

Sam Wyczałkowski nie komentował swojej dymisji z ARN i odsyłał w tej sprawie do burmistrza Nysy. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
MIN 6°C MAX 21°C
Barometr **1023 hPa**
Wiatr **pn.- zach. 12 km/h**
Biomet **korzystny**

Jutro
MIN 7°C MAX 23°C

Sobota
MIN 9°C MAX 23°C

Niedziela
MIN 14°C MAX 27°C

Zachmurzenie małe, pogodnie i słonecznie.

Parlamentarzyści tłumaczą wydatki na auta

dokończenie ze str. 1

Mateusz Majnusz

Opolscy posłowie wyjątkowo chętnie sięgają po publiczne pieniądze na wynajem samochodów dla swoich biur poselskich.

Tomasz Kostuś z KO przyznaje, że wynajmuje Forda Kugę z silnikiem 1.5 litra. Koszt to około 2300 zł miesięcznie.

- To są publiczne pieniądze, więc mieszkańcy mają prawo wiedzieć, w jaki sposób są wydawane przez wybranych przez nich reprezentantów - podkreśla poseł.

Paweł Masełko z KO wydaje na wynajem około 25 tys. zł rocznie. Korzysta z Forda Focusa i nie ukrywa, że samochód służy zarówno jemu, jak i pracownikom biura poselskiego.

- To normalny samochód służbowy. Jeżdżę nim do Sejmu, ale korzysta z niego również mój asystent przy pracy związanej z biurem poselskim. Nie latam samolotami ani nie korzystam z taksówek, choć jako poseł mam do tego prawo. Auto jest po prostu najwygodniejszym i często najtańszym rozwiązaniem - tłumaczy parlamentarzysta.

Najmniej spośród wymienionych posłów wydaje Marcin Ociepa z PiS. W ubiegłym roku było to około 20 tys. zł. Poseł wcześniej korzystał z Toyoty Corolli, a obecnie wynajmuje Hyundaia Tucsona.

- Wynajmuję raczej tanie auta i nie mam nic do ukrycia. Wydaję jedną z najniższych kwot wśród posłów, na pewno wśród parlamentarzystów z Opolszczyzny - mówi Ociepa.

Warto przypomnieć, że parlamentarzyści otrzymują środki na prowadzenie biur poselskich. Z tych pieniędzy finansowane są m.in. pensje pracowników, ekspertyzy, funkcjonowanie biur czy właśnie wynajem samochodów. Oprócz tego posłowie mają również tzw. kilometrówkę, czyli zwrot kosztów przejazdów związanych z wykonywaniem mandatu. W praktyce obejmuje to nie tylko dojazdy z miejsca zamieszkania do Sejmu, ale także liczne wyjazdy służbowe, spotkania, interwencje i aktywność związaną z wykonywaniem mandatu posła. ©℗

eprasa.pl c86ae56865

Kolejna nitka estakady w centrum Opola zostanie udostępniona kierowcom

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Kończy się budowa dwupoziomowego węzła komunikacyjnego w centrum Opolu. Powstają ścieżki rowerowe i chodniki przy rondzie pod estakadą, trwa montaż ekranów dźwiękochłonnych.

Już we wtorek 2 czerwca zostanie puszczony zostanie ruch drugą nitką estakady przy Centrum Usług Publicznych w Opolu. To kolejny etap wdrożenia organizacji ruchu przed zakończeniem tej inwestycji w centrum Opola, która zaplanowana jest na koniec czerwca.

- Otwarcie ruchu drugą nitką estakady usprawni komunikację na linii Opole Wschód - Ozimska - mówi Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Teraz bowiem kierowcy jadący ul. Bohaterów Monte Cassino muszą zjeżdżać w stronę ul. Kośnego, tam ustępować pierwszeństwo jadącym nią kierowcom, wjeżdżać na rondo pod estakadą i nową łącznicą wyjeżdżać w stronę skrzyżowania ul. Plebiscytowej i Ozimskiej. Taka organizacja ruchu powoduje spore korki w godzinach szczytu. Teraz to się ma zmienić.

- Pozostałe zasady poruszania się na rozbudowywanym skrzyżowaniu ulic Bohaterów Monte Casino i Plebiscytowej z ulicami Kośnego oraz Pileckiego pozostają na razie bez zmian - dodaje Chałupnik.

Estakada i budowane pod nią rondo znacząco poprawią układ komunikacyjny w rejonie ulic: Plebiscytowej, Bohaterów Monte Cassino, Kośnego i Pileckiego. Dogodne połączenie z centrum miasta otrzyma m.in. Centrum Usług Publicznych, stojący obok obiekt biurowo-usługowy czy biurowiec Opolskiego Urzędu Marszałkowskiego, który w przyszłości stanie przy ul. Witolda Pileckiego. Lepszy dojazd będzie również do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, gmachu Uniwersytetu WSB Merito, stacji krwiodawstwa, a nawet szpitala wojewódzkiego. Koszt całej inwestycji to ponad 28 milionów 260 tysięcy złotych. ©℗

Święto Politechniki Opolskiej. Są nowe doktoraty i habilitacje

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Ośmiu nowych doktorów i dwóch doktorów habilitowanych odebrało wczoraj na Politechnice Opolskiej swoje awanse naukowe. W ramach święta uczelni wyróżnieni zostali też najlepsi ze studentów.



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Dyplom habilitacyjny odebrała wczoraj m.in. dr Sabina Kubiciel - Lodzińska.

Do udziału w tym uroczystym wydarzeniu zaproszeni zostali wszyscy studenci, doktoranci i wykładowcy, czyli wszystkie osoby związane na co dzień z Politechniką Opolską.

- To wyjątkowy dzień w wyjątkowym roku, bo obchodzimy obecnie jubileusz sześćdziesięciolecia Politechniki Opolskiej. Nasza uczelnia to nie tylko budynki, nie tylko laboratoria, aparatura, ale to przede wszystkim ludzie. I dzisiaj właśnie jest święto tych ludzi - mówił dr hab. inż. Marcin Lorenc, rektor Politechniki Opolskiej.

Święto tradycyjnie było okazją do wręczenia dyplomów osobom, których awanse naukowe zatwierdzono w ostatnim roku. W tym roku było to dwoje doktorów habilitowanych i ósemka doktorów.

- Dzisiaj będę odbierała dyplom habilitacyjny z nauk ekonomicznych. Jest mi tym bardziej miło, że jest to pierwsza habilitacja sfinalizowana na Wydziale Ekonomii i Zarządzania Politechniki Opolskiej. Mój dorobek naukowy dotyczy imigrantów zarobkowych, a konkretniej wykorzystania kwalifikacji imigrantów z Ukrainy - powiedziała nam Sabina Kubiciel-Lodzińska.

W trakcie wydarzenia wyróżniono też kilkudziesięciu studentów, którzy odebrali nagrody rektora i stypendia.

- Otrzymałam stypendium za pomoc w realizacji projektu naukowego. Był to projekt dotyczący przewlekłej niestabilności stawu skokowego. Mieliśmy tam przyjemność badać około czterystu osób. Brałam też czynny udział w konferencjach naukowych i byłam przewodniczącą Wydziałowej Rady Studentów - wyjaśniała Martyna Sochor, stypendystka Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Obchody święta największej uczelni technicznej w regionie tradycyjnie odbyły się w auli w budynku Łącznik przy ul. Mikołajczyka. Oprawę muzyczną wydarzenia zapewnił chór Politechniki Opolskiej pod kierunkiem Ludmiły Wocial. ©℗

Parking podziemny i nowe powierzchnie pod butiki. „Karolinka" będzie rozbudowana

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Spółka NEPI Rockcastle, właściciel największej opolskiej galerii handlowej uzyskał właśnie pozwolenie na budowę i przygotowuje się do rozpoczęcia robót. Szykują się wielkie zmiany.

Centrum Handlowe „Karolinka" to największy tego typu obiekt na Opolszczyźnie i jeden z kilkunastu największych w Polsce. Kompleks łączący galerię z parkiem handlowym ma aż 70 tys. metrów kwadratowych powierzchni. Otwarcie galerii handlowej nastąpiło w sierpniu 2008 roku, natomiast park handlowy był udostępniany klientom etapami - w całości w drugiej połowie 2009 roku.

Teraz przyszedł czas na modernizację i wielką rozbudowę opolskiej „Karolinki". Spółka NEPI Rockcastle, właściciel obiektu uzyskał właśnie pozwolenie na budowę i przygotowuje się do rozpoczęcia robót.

- Dzięki inwestycji galeria zyska prawie 11 000 mkw. nowej powierzchni, na której pojawi się około 30 nowych lokali, ze szczególnym uwzględnieniem marek z sektora modowego - informuje Paulina Kurdziel-Świeczka, Asset Manager NEPI Rockcastle.

Inwestor prowadzi już zaawansowane rozmowy z markami, które do tej pory nie były obecne w regionie ze względu na brak odpowiednich przestrzeni handlowych.

W ramach inwestycji powstanie również podziemny parking, który zlokalizowany zostanie pod nową częścią obiektu.

Przebudową zostanie objęty teren od wejścia głównego w stronę wejścia przy strefie z gastronomią. Rozbudowie towarzyszyć będzie modernizacja fasady głównej, tak by wszystko całość stanowiła jedną i nowoczesną całość.

- Jako aktywny inwestor dbamy o to, aby nasze obiekty jak najlepiej odpowiadały na potrzeby lokalnego i regionalnego rynku, a tym samym zapewniały silną przewagę konkurencyjną w dynamicznym otoczeniu gospodarczym.



FOT. ARCHIWUM INWESTORA

Przebudową będzie objęta spora część galerii, od wejścia głównego po wejście w strefę gastronomiczną.

Decyzja o powiększeniu powierzchni handlowej CH „Karolinka" wynika bezpośrednio z naszej strategii modernizacji portfela w Polsce. Tworzymy nowoczesne przestrzenie, idealnie dopasowane do potrzeb nowych marek, które dotąd nie miały w mieście odpowiedniego miejsca na swój debiut - dodaje Paulina Kurdziel-Świeczka

Rozwój Centrum Handlowego „Karolinka" to nie tylko korzyść dla konsumentów, ale także potwierdzenie silnej pozycji gospodarczej Opola, nowe miejsca pracy i kolejne podatki do miejskiej kasy.

- Jestem zadowolony, że obecna w naszym mieście od 18 lat galeria handlowa stawia na dalszy rozwój, inwestując znaczące środki w Opolu. To wyraźny sygnał, że nasze miasto jest atrakcyjnym partnerem, który skutecznie przyciąga kapitał i stwarza dogodne warunki do prowadzenia biznesu - podkreśla Arkadiusz Wiśniewski.

Inwestor obiecuje, że zadba o to, aby proces rozbudowy był jak najmniej uciążliwy dla odwiedzających. M.in. na czas prac zawieszone zostaną opłaty za parkowanie. ©℗

REKLAMA 0011516091



eprasa.pl c86ae56865

EDUKACJA PLANY LEKCJI PRZESTANĄ CZASOWO OBOWIĄZYWAĆ, OŚWIATA TESTUJE NOWY MODEL KSZTAŁCENIA

Duże zmiany w opolskich szkołach

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Matematyka o 8:00, potem język angielski, a następnie „przełączenie się„ na geografię. Przez dziesięciolecia szkoły podstawowe uczyły nas poszczególnych przedmiotów w izolowanych, 45-minutowych blokach. To ma się zmienić.



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Projekt zmian budzi mieszane uczucia wśród nauczycieli i samorządowców, ale przeważa umiarkowany optymizm

W dorosłym świecie zadania z różnych przedmiotów przenikają się, a kluczem jest umiejętność łączenia wiedzy z różnych dziedzin. Aby przygotować na to dzieci, Ministerstwo Edukacji Narodowej wprowadza pakiet zmian pod hasłem „Reforma26". Na Opolszczyźnie trwają właśnie przygotowania i spotkania z dyrektorami szkół.

Aby zrozumieć założenia nowej Reformy26, wystarczy spojrzeć na zwykłe, życiowe sytuacje. Wyobraźmy sobie organizację zagranicznych wakacji na własną rękę. Ten z pozoru prosty proces wymaga użycia całego szkolnego arsenału. Potrzebujemy języków obcych (by zarezerwować hotel i porozumieć się na miejscu), geografii (by zaplanować trasę i uniknąć pory deszczowej), matematyki (do przeliczania walut i zarządzania budżetem), elementów WOS-u i prawa (wizy, cło, lokalne przepisy), a w końcu historii, by wizyta w muzeum miała jakikolwiek sens.

Jeszcze bardziej wymagające jest założenie własnego biznesu, np. małej piekarni. To zadanie łączy w sobie matematykę (obliczanie marż i podatków), język polski (tworzenie tekstów reklamowych), informatykę (obsługa kasy fiskalnej i strony www), biologię (zasady higieny i sanepid) oraz geografię i socjologię (badanie lokalnego rynku i konkurencji). Szkoła uczy nas klocków osobno. Reforma ma wreszcie nauczyć, jak je ze sobą łączyć.

Tydzień projektowy, czyli misje zamiast tradycyjnych lekcji

Najbardziej rewolucyjnym elementem, który MEN zamierza wdrożyć w szkołach podstawowych (w klasach IV-VIII), jest obowiązkowy tydzień projektowy. Przynajmniej raz w roku szkolnym uczniowie, zamiast siedzieć w ławkach i realizować standardowy plan lekcji, połączą się w grupy i przez całe pięć dni będą rozwiązywać konkretny, praktyczny problem.

Jak to może wyglądać w praktyce? Przykładowo uczniowie mogą dostać zadanie polegające na „Ocaleniu lokalnej rzeki". Dzieci wykorzystają biologię i chemię do pobrania próbek wody i zbadania zanieczyszczeń. Na matematyce i geografii naniosą wyniki na mapy i stworzą wykresy. Na informatyce i technice zaprojektują w 3D filtry do wody, a na języku polskim zredagują oficjalną petycję do władz gminy oraz zaprojektują kampanię informacyjną.

Innym scenariuszem może być na przykład projekt polegający na zaplanowaniu odnawialnych źródeł energii dla szkoły. Tu także przyda się wiedza z różnych przedmiotów. Na dodatek uczniowie mają łączyć się w grupy pomiędzy różnymi klasami oraz wybierać spośród siebie liderów i koordynatorów (dorośli także pracują z ludźmi w różnym wieku, a nie tylko z osobami z jednego rocznika).

Harmonogram wdrażania przewiduje, że tygodnie projektowe będą obowiązkowe: w roku szkolnym 2027/2028 dla klas IV i V. W kolejnych latach będą rozszerzane o starsze klasy. Jeśli dyrektor zadecyduje inaczej, pilotażowe tygodnie mogą wystartować już znacznie wcześniej.

Czy opolskie szkoły są gotowe na pracę projektową?

Przejście z tradycyjnego nauczania na pracę projektową to ogromne wyzwanie logistyczne. W regionie trwają właśnie dyskusje na ten temat:

– Spotkanie w Strzelcach Opolskich to już trzecia konferencja z tego cyklu, na której szczegółowo omawiamy założenia Reformy26. Wcześniej odbyliśmy bardzo merytoryczne rozmowy z przedstawicielami szkół w Opolu i Prudniku, a w planach mamy już kolejne zjazdy – informuje Agnieszka Szczepanik z Kuratorium Oświaty w Opolu.

Wśród samych nauczycieli i samorządowców nastroje są mieszane, choć dominuje ostrożny optymizm.

– Uczniowie są tak bardzo przyzwyczajeni do tradycyjnych lekcji, że pierwsze takie tygodnie projektowe to może być niezły chaos. Ale jest to dobra, a przede wszystkim niezwykle potrzebna zmiana – przyznaje szczerze jedna z nauczycielek.

Logistyczny ciężar zmian spadnie głównie na dyrektorów.

– Ta reforma radykalnie zmienia organizację pracy placówki, do której my wszyscy – nauczyciele i uczniowie – byliśmy przyzwyczajeni od wielu lat – zauważa Jolanta Myśluk, naczelnik wydziału oświaty w Krapkowicach. – Dyrektorzy staną przed nie lada wyzwaniem, by logistycznie zaplanować pracę w ramach całego tygodnia projektowego. Wierzę jednak, że nasza kadra doskonale sobie z tym poradzi, choć na pewno łatwiej będzie zorganizować takie zajęcia w mniejszych szkołach niż w dużych, wielooddziałowych placówkach.

Przyroda w blokach i zajęcia praktyczno-techniczne

Tydzień projektowy to nie jedyna nowość. MEN stawia na „doświadczenie edukacyjne". W klasach IV-VI wprowadzony zostanie nowy przedmiot – Przyroda, w wymiarze 3 godzin tygodniowo. Będzie on łączył w całość biologię, geografię, chemię i fizykę. Uczeń ma stać się małym odkrywcą: przeprowadzać eksperymenty, prowadzić obserwacje w terenie i wyciągać wnioski. Aby to umożliwić, zajęcia będą układane w minimum dwugodzinne bloki.

Podobny los czeka nowy przedmiot „Zajęcia praktyczno-techniczne" (2 godziny w tygodniu dla klas IV-VI), który również będzie realizowany w dwugodzinnych blokach. Uczniowie nie usłyszą tam teorii, ale stworzą własne projekty od zera, ucząc się bezpiecznej obsługi narzędzi i pracy w zespole, podczas gdy nauczyciel będzie pełnił jedynie rolę mentora i instruktora. ©℗

OGŁOSZENIE 0011530876

Marcin Roszkowski,
Andrzej Tomczak
i Stanisław Tomczak
wyrażają ubolewanie
nad treścią artykułu
„Sami swoi na państwowym",
opublikowanego w wydaniu nr 46/2022
14-20.11.2022 r. Newsweek Polska
autorstwa Renaty Grochal, poprzez zawarcie
w nim słów, które nie polegają na prawdzie,
a które dotykają Michała Nowaka.

Wyprowadzili człowieka z płonącej kamienicy

Mirosław Dragon
mdragon@nto.pl

Pożar w kamienicy w Rudnikach (w powiecie oleskim) wybuchł w nocy. Zdezorientowanego 77-latka wyprowadziło z mieszkania dwóch policjantów.

Do tego groźnego pożaru doszło w nocy z poniedziałku na wtorek (25/26 maja) o godzinie 3:30 w Rudnikach (w powiecie oleskim). Ogień wybuchł w kamienicy, w której mieszkało kilka rodzin.



FOT. KPP OLESNO

Natychmiastowa reakcja policjantów z Praszki zapobiegła tragedii.

Jeszcze przed przyjazdem strażaków większość mieszkańców zdążyła samodzielnie opuścić swoje mieszkania i ewakuować się z płonącego budynku. W środku został jednak jeden starszy mężczyzna.

Jako pierwsi na miejsce pożaru przyjechali policjanci z Komisariatu Policji w Praszce. - Mundurowi mieli informacje, że w płonącym mieszkaniu może znajdować się mężczyzna, dlatego natychmiast udali się we wskazane miejsce - informuje mł. asp. Marek Kotara, oficer dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Oleśnie. - Policjanci w kłębach dymu zauważyli leżącego na tapczanie zdezorientowanego 77-latka, który nie był w stanie samodzielnie opuścić budynku.

Policjanci wynieśli 77-latka na zewnątrz i udzielili mu niezbędnej pomocy. Poszkodowany mężczyzna trafił pod opiekę ratowników medycznych.

- 77-letni mężczyzna został przetransportowany do szpitala - dodaje mł. asp. Marek Kotara. ©℗

eprasa.pl c86ae56865

Kłótnia podczas sesji samorządu. Chcieli obniżyć burmistrzowi pensję

Mirosław Dragon
mdragon@nto.pl

Rządzący od dwóch lat w Oleśnie burmistrz Piotr Gręda nie ma łatwej pracy: najpierw nie dostał absolutorium, potem wotum zaufania, a teraz część radnych chciała mu obniżyć pensję.

Projekt uchwały o obniżeniu wynagrodzenia burmistrzowi złożyła radna opozycyjna Irena Hadasik (Ziemia Oleska - Nasza Przyszłość). Zgodnie z tą uchwałą Piotr Gręda od 1 czerwca zarabiałby mniej. Jego miesięczna pensja zostałaby obniżona z kwoty 19.720 zł do 17.446,40 zł.

Irena Hadasik wyliczyła powody, dlaczego wystąpiła z wnioskiem o obniżenie pensji burmistrzowi.

- To m.in. rezygnacja przez burmistrza z inwestycji, na które gmina miała dotacje zewnętrzne, bez uzyskania stanowiska rady miejskiej. Tylko jedna taka sytuacja z rezygnacji z dotacji doprowadziła do realnej straty w wysokości 473 tysięcy zł - mówiła Irena Hadasik. - To stawianie rady przed faktem dokonanym.

Radna opozycyjna przypomniała też sytuację z 2025 r. z dożynek gminnych, kiedy Piotr Gręda w ramach oszczędności obciął wydatki na nagrody po 500 złotych dla sołectw za korowody dożynkowe.

- Te pieniądze miały zostać przeznaczone na remont kładki nad torami. Sołtysi nie wnieśli sprzeciwu, ale mimo rezygnacji z nagród remont kładki do dzisiaj nie rozpoczął się - mówiła Irena Hadasik.- Kolejna sprawa to rezygnacja z oświetlenia stadionu, mimo iż ogłoszone było już postępowanie.

Wśród litanii zarzutów Irena Hadasik dodała, że radnym stwarza się problemy, kiedy chcą sprawdzić jakąś sprawę w urzędzie, o wszystko muszą się zwracać oficjalną drogą urzędową, m.in. składając oficjalne interpelacje.



FOT. ARCHIWUM NTO

Wydarzenia z ostatniej sesji oleskiej rady miejskiej pokazują, że burmistrz Piotr Gręda ma mocną opozycję w samorządzie.

- Zwolniono dyscyplinarnie sekretarza gminy, gdzie pan burmistrz wskazywał, że są dowody i podstawy do zwolnienia w trybie dyscyplinarnym. Jednak podczas postępowania w sądzie zawarł ugodę, która kosztowała nas na dzień dzisiejszy 50 tysięcy złotych. Ta kwota nie zawiera zaległych wynagrodzeń, składek ZUS, odsetek za zwłokę ani kosztów postępowania sądowego - dodała radna Irena Hadasik.

Radna opozycyjna zwróciła też uwagę, że w budżecie gminy mocno wzrosły wydatki bieżące, natomiast liczba inwestycji w ciągu dwóch lat spadła o 62 procent, za to rośnie zadłużenie gminy.

- Jest to konsumpcja na kredyt - oceniła Irena Hadasik, która przypomniała też, że w zeszłym roku Piotr Gręda nie dostał od rady miejskiej wotum zaufania.

Piotr Gręda odpowiedział, że inwestycji było wcześniej dużo, ponieważ Olesna za rządów jego poprzednika Sylwestra Lewickiego zdobyło wiele dotacji z Polskiego Ładu.

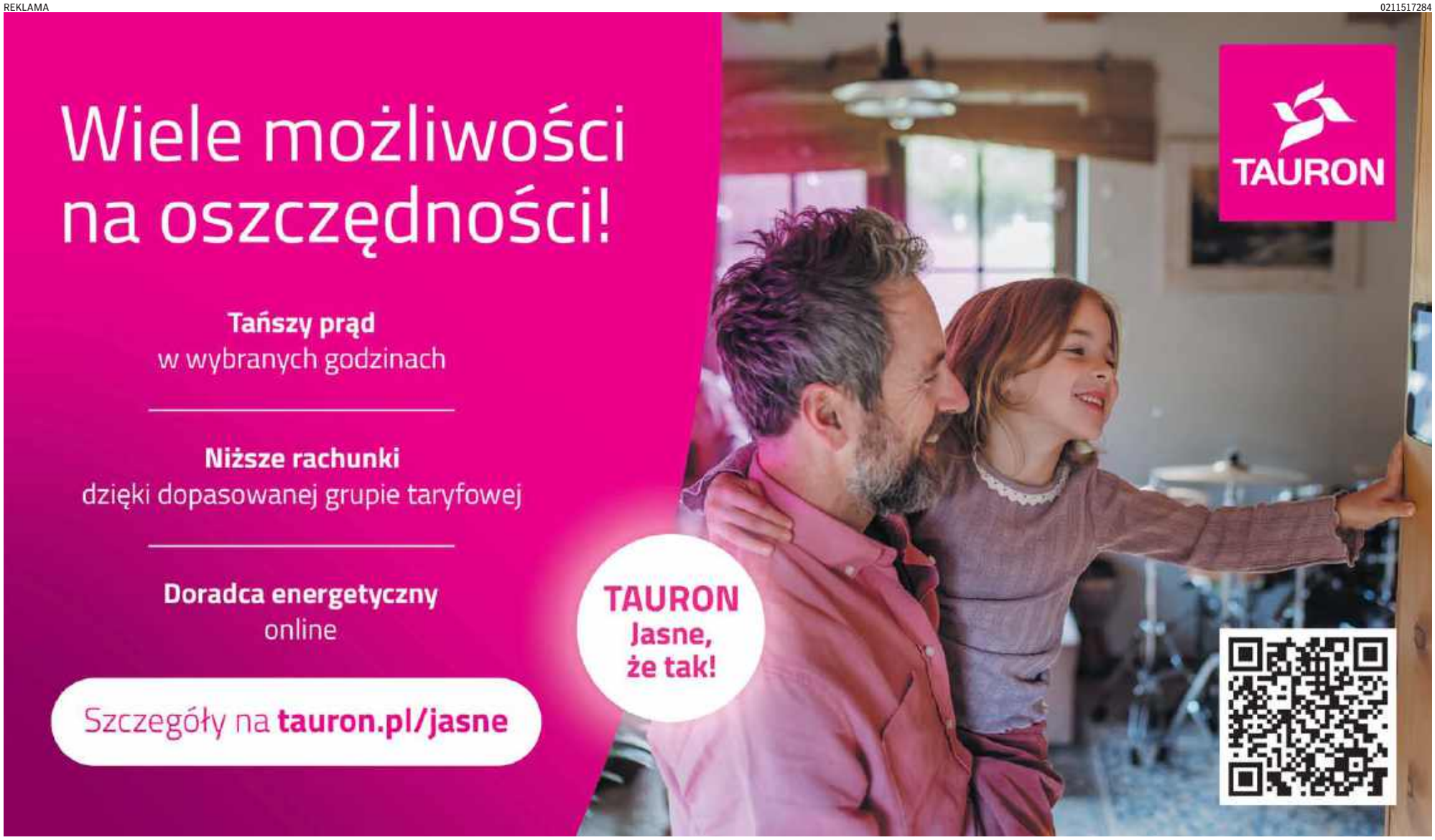
- Taki program pojawia się raz w historii i więcej się nie powtórzy z tak wielkim dofinansowaniem - uważa Piotr Gręda. - Regionalna Izba Obrachunkowa dała nam rekomendację, aby ustabilizować budżet i nie podejmować nowych zadań, które by go obciążały.

- A dlaczego państwo nie interpelowali i nie pytali się wcześniej poprzedniego burmistrza np. o koszt wynajmu pomieszczeń na dworcu PKP w Oleśnie? 160 tysięcy zł rocznie - powiedział Piotr Gręda.

- Macie dostęp do wszystkich informacji, ale to zależy od trybu, w jakim występujecie: czy jest to interpelacja, czy wniosek o dostęp do informacji publicznej, czy kontrola radnego. Od tego to uzależniamy - wyjaśniał Piotr Gręda.

Dyskusja nad uchwałą była burzliwa. Ostatecznie rada miejska nie podjęła jednak uchwały o obniżce pensji burmistrza, chociaż głosy były mocno podzielone. Za głosowało 6 radnych, przeciwko 8 osób, jeden radny się wstrzymał. ©℗

REKLAMA 0211517284



eprasa.pl c86ae56865

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

WYROK

Michał Wiśniewski oczyszczony

Sąd Apelacyjny w Warszawie prawomocnie uniewinnił w środę piosenkarza Michała Wiśniewskiego. Chodzi o zaciągnięcie w 2006 r. 2,8 mln zł pożyczki w SKOK Wołomin na podstawie nieprawdziwych danych o dochodach.

W 2023 r. Sąd Okręgowy Warszawa-Praga uznał, że piosenkarz jest winny zarzucanych mu czynów i wymierzył mu karę 1,5 roku więzienia, grzywnę w wysokości 80 tys. zł i nakazał pokrycie kosztów procesowych. Apelację od tego wyroku wnieśli obrońcy Michała Wiśniewskiego (jest zgoda na podanie nazwiska), którzy domagali się jego uniewinnienia.

W środę zapadł prawomocny wyrok w tej sprawie. Sąd Apelacyjny w Warszawie uznał, że sąd I instancji dopuścił się obrazy przepisów postępowania w zakresie oceny materiału dowodowego oraz ustaleń faktycznych i uniewinnił Michała Wiśniewskiego.

– Po pięciu latach odzyskuję wiarę w sprawiedliwość – skomentował piosenkarz.

WIZYTA

Para prezydencka w Szwajcarii



FOT. PAP/EPA/PETER KLAUNZER

Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką udał się z dwudniową wizytą do Szwajcarii. W planie wizyty jest spotkanie z prezydentem Szwajcarii Guyem Parmelinem, członkami szwajcarskiego rządu, czyli Rady Federalnej, a także z przedstawicielami biznesu.

POLITYKA

Ryszard Petru wiceministrem

Kolejny polityk Centrum, grupy rozłamowców z Polski 2050, zostanie członkiem rządu Donalda Tuska. Jak podaje RMF FM, Ryszard Petru, były szef Nowoczesnej, ma zostać wiceministrem rozwoju.

Według informacji RMF FM, nominacja dla posła z Centrum trafiła już do Kancelarii Premiera i czeka tylko na podpis Donalda Tuska.

Jak podkreślał sam Ryszard Petru, chce on „mieć wpływ na rzeczywistość, w ten czy inny sposób".

To kolejny polityk z Centrum, grupy rozłamowców z Polski 2050, który ma dołączyć do rządu. We wtorek, 26 maja, Żaneta Cwalina-Śliwowska rozpoczęła urzędowanie jako wiceminister sportu i rozwoju.

WYROK

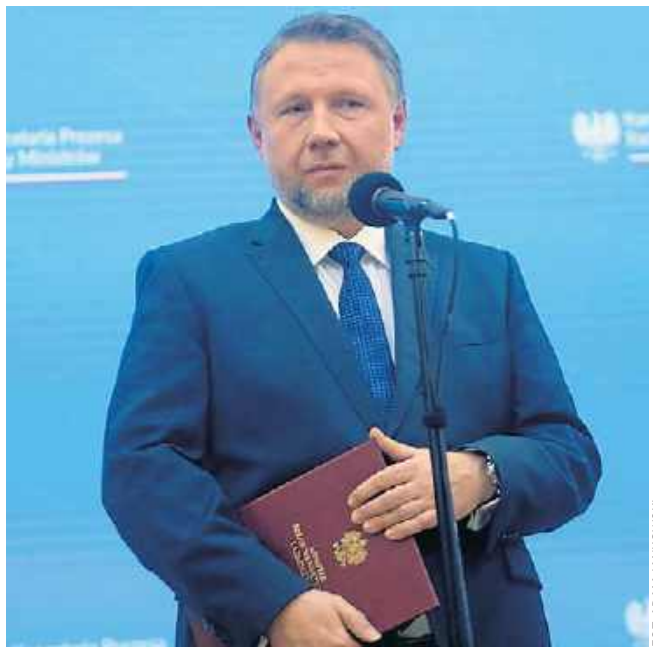
Wojskowy Sąd Garnizonowy w Lublinie uniewinnił w środę Karola S. oskarżonego o przekroczenie uprawnień. W marcu 2024 r. oddał on 12 strzałów przy granicy z Białorusią, gdzie byli migranci i inni funkcjonariusze. Od początku 25-latek nie przyznawał się do winy. Wyrok jest nieprawomocny. – W zachowaniu szeregowego sąd nie stwierdza żadnych znamion żadnego czynu zawartego w Kodeksie karnym – uzasadnił sędzia Radosław Hunek.

> *Polska bierze odpowiedzialność za całe NATO, dlatego wyśle naszych żołnierzy na NATO-wskie manewry w Arktyce*
>
> **Władysław Kosiniak-Kamysz** minister obrony narodowej

Szef MSWiA: Są zatrzymania po serii fałszywych alarmów

Adam Kielar
Warszawa

Minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński poinformował, że trzy osoby zostały zatrzymane w związku z fałszywymi alarmami, po których w ostatnim czasie służby interweniowały między innymi w domach polityków opozycji.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Marcin Kierwiński ogłosił, że trzy osoby zostały zatrzymane w związku z fałszywymi alarmami

Minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński przekazał, że udało się zatrzymać trzy osoby podejrzewane o wywoływanie fałszywych alarmów. Wszystkie przypadki dotyczyły domów polityków i innych miejsc publicznych, co zmusiło służby do interwencji.

– Zatrzymane są aktualnie trzy osoby. Wobec jednej osoby już jest zastosowany areszt , wobec drugiej jest wniosek aresztowy. Trzecia osoba to świeże zatrzymanie. Będą kolejne zatrzymania, będą kolejne przeszukania – oświadczył Kierwiński w środę rano w TVN24.

Dodał, że to są historie dotyczące poprzednich dni i osób związanych z obecną opozycją: Telewizji Republika, Tomasza Sakiewicza, Jarosława Kaczyńskiego i Sławomira Cenckiewicza.

Kierwiński uzupełnił, że zatrzymane osoby to młodzi ludzie, którzy wcześniej mieli problemy z prawem.

Szef MSWiA odniósł się także do sprawy fałszywego alarmu w domu matki prezydenta Karola Nawrockiego.

– Z dużym prawdopodobieństwem mogę powiedzieć, że namierzona zostanie osoba, która stoi za tym fałszywym alarmem, jeżeli chodzi o matkę pana prezydenta. Pracujemy nad tym bardzo intensywnie, bo bardzo poważnie podchodzimy do tej sprawy od pierwszych godzin, kiedy pojawiły się te fałszywe alarmy – zapowiedział.

Wyjaśnił, że zgłoszenie dotyczące matki prezydenta Karola Nawrockiego wymagało zalogowania się na bramce internetowej, którą każdy z nas może wykupić.

– Służby dochodzą po kolei, kto krok po kroku, kto tę bramkę kupił, kto tego SMS-a wysłał – mówił Kierwiński.

Minister ocenił, że zachowanie służb w tej sprawie było wzorcowe. – Służby zadziałały dokładnie tak jak powinny. Ich zadaniem jest ochrona życia i bezpieczeństwa ludzi – zapewnił.

Głos zabrał także premier Donald Tusk , który wyleciał w środę rano do Londynu. Ogłosił, że będą kolejne zatrzymania.

– Sprawa jest poważna, bo są bardzo poważne konsekwencje tego typu działań. Sprawcy są bardzo młodzi, prace trwają, będą kolejne zatrzymania – poinformował szef rządu.

– Wszystko wskazuje na to, że mamy do czynienia z dobrze zorganizowanymi grupami młodych ludzi, którzy czy to dla „fejmu", czy to dla osobistej satysfakcji, nie z pobudek ideologicznych czy partyjnych, dopuszczali się już takich rzeczy w przeszłości – dodał Tusk.

Prokuratura Okręgowa Warszawa-Praga przekazała w środę, że razem z Centralnym Biurem Zwalczania Cyberprzestępczości prowadzi śledztwo ws. zorganizowanej grupy, która miała zawiadamiać różne publiczne i niepubliczne instytucje o zagrożeniach, które w rzeczywistości nie istniały. Śledczy ustalili, że z wykorzystaniem komunikatorów i platform internetowych utworzyła się grupa, której członkowie zazwyczaj kontaktowali się przez internet i nie znali się osobiście.

„Grupa szybko zbudowała swoją hierarchię, która motywowała do tego, aby się w niej piąć, ale również pozwalała na kontrolę wykonywania poleceń kierownictwa" – przekazała w komunikacie prok. Karolina Staros, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga. Dodała, że jej członkowie zaangażowani byli także w pozostające w zainteresowaniu opinii publicznej zdarzenia z maja tego roku.

PAP

Marszałek Sejmu zlecił kontrolę biur poselskich Ziobry i Romanowskiego. „Powstaje dużo pytań"

Karolina Wrońska
Warszawa

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował o zleceniu kontroli biur poselskich byłego ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobry oraz jego zastępcy Marcina Romanowskiego.

Podczas środowej konferencji prasowej przed posiedzeniem Sejmu Czarzasty wskazał, że w przestrzeni publicznej pojawiają się wątpliwości dotyczące aktywności zawodowej Zbigniewa Ziobry poza parlamentem.

– Powstaje dużo pytań w sprawie miejsca pracy posła Zbigniewa Ziobry oraz tego, czy jeżeli gdzieś pracuje, na przykład w Telewizji Republika, czy to wpływa na zabranie mu pensji w parlamencie – powiedział marszałek Sejmu.

Jak wyjaśnił, poselskie uposażenie wypłacane jest na podstawie odpowiedniego wniosku, którego integralną częścią jest zobowiązanie do informowania marszałka Sejmu o zamiarze podjęcia dodatkowej pracy lub innych zajęć zarobkowych.

Marszałek podkreślił, że Zbigniew Ziobro podpisał takie oświadczenie, jednak – według jego informacji – do tej pory nie złożył żadnego dodatkowego wyjaśnienia w sprawie potencjalnego zatrudnienia poza Sejmem.

– Niezłożenie przez posła do Prezydium Sejmu prawdziwego oświadczenia w zakresie podjęcia zatrudnienia, do którego był zobowiązany, może być potraktowane jako świadome działanie zmierzające do osiągnięcia korzyści majątkowej przez wprowadzenie w błąd – zaznaczył Czarzasty.

Jednocześnie poinformował o rozpoczęciu kontroli obejmującej zarówno biuro poselskie Ziobry, jak i biuro byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

PAP

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY DAFI

0011528928

Pierwsze lato z systemem kaucyjnym. Jak gasić pragnienie w plenerze bez logistycznego zawrotu głowy?

Lato sprzyja prostym planom: wyjść z domu, zabrać coś do picia i nie myśleć o logistyce. W praktyce jednak pierwsze ciepłe miesiące funkcjonowania systemu kaucyjnego pokazują, że codzienne nawyki związane z kupowaniem napojów zaczynają się zmieniać. I choć sam kierunek zmian trudno kwestionować, bo chodzi o ograniczenie odpadów i skuteczniejszy odzysk opakowań, to dla wielu osób oznacza to także nową organizację zwykłych, letnich spraw.



Nowe zasady gry w codziennej praktyce

System kaucyjny działa w prostym założeniu: przy zakupie wybranych napojów w opakowaniach objętych systemem płacimy kaucję, którą odzyskujemy po zwrocie pustego opakowania. To rozwiązanie ma wspierać recykling, ograniczać porzucanie butelek i puszek oraz zachęcać do bardziej odpowiedzialnego obiegu opakowań.

Jednocześnie nowe przepisy w naturalny sposób wpływają na codzienność. Trzeba pamiętać o zwrotach, przechowywać opakowania w domu, pilnować ich stanu i włączyć do tygodniowej rutyny jeszcze jedną drobną czynność. Przez większą część roku może to być ledwie zauważalne, ale latem, kiedy częściej jesteśmy w ruchu i pijemy więcej, ta zmiana staje się bardziej odczuwalna.

Lato mnoży butelki

Wysokie temperatury oznaczają jedno, rośnie zapotrzebowanie na nawodnienie. Woda kupowana „na szybko" przed wyjściem, dodatkowy napój do samochodu, butelka na spacer, coś do zabrania na rower, plażę czy do plecaka w góry — wszystko to sprawia, że liczba jednorazowych opakowań potrafi gwałtownie wzrosnąć. A skoro rośnie konsumpcja, rośnie też liczba opakowań, które trzeba później przechować i oddać.

W domowej skali szybko okazuje się, że letnia wygoda ma swój magazynowy koszt. Puste butelki i puszki zajmują miejsce w kuchni, przedpokoju, bagażniku albo na balkonie. Trzeba je odkładać, segregować i pamiętać, by wrócić z nimi do sklepu czy automatu. To nie jest wielki problem sam w sobie, ale w sezonie urlopowym, gdy rytm dnia jest luźniejszy, a zakupy mniej przewidywalne, nawet drobne obowiązki zaczynają być bardziej zauważalne.

Mobilność zmienia nawyki

Letnie miesiące mają swoją specyfikę, mniej siedzimy w domu, częściej przemieszczamy się spontanicznie i częściej kupujemy napoje poza codzienną trasą między domem a pracą. W praktyce oznacza to więcej zakupów „w trasie" — na stacji, w małym sklepie przy deptaku, w punkcie obok plaży, przy wejściu do parku, na trasie rowerowej czy przed wejściem na szlak.

Taki model konsumpcji nie zawsze dobrze współgra z logistyką zwrotów. Wypita butelka nie znika przecież po ostatnim łyku. Jeśli opakowanie jest objęte kaucją, trzeba je zachować i oddać w stanie umożliwiającym zwrot. A to oznacza, że podczas całodziennej wycieczki pustą butelkę trzeba po prostu gdzieś nosić. W plecaku, torbie plażowej, koszyku rowerowym czy samochodzie.

W teorii to niewielka niedogodność, w praktyce — rzecz, która potrafi irytować. Pusta butelka przeszkadza, zajmuje miejsce, bywa wilgotna, odkształca się, a jednocześnie nie można traktować jej jak zwykłego śmiecia do wyrzucenia przy pierwszym koszu. Dochodzi do tego jeszcze kwestia zwrotu w miejscowościach turystycznych, gdzie infrastruktura sklepu bywa ograniczona, ruch większy, a codzienne sprawy załatwia się raczej „po drodze" niż według planu. To właśnie ten moment dobrze oddaje hasło: nie (z)noszę plastiku — i w sensie ekologicznym, i bardzo dosłownie, bo mało kto chce fizycznie nosić ze sobą puste opakowania przez pół dnia.

Ekologia bez dodatkowego bagażu

W tym kontekście coraz bardziej naturalnie wraca pytanie nie tylko o to, jak zwracać butelki, ale też jak kupować ich mniej. Bo choć system kaucyjny porządkuje obieg opakowań, to alternatywą jest ograniczenie jednorazowego plastiku u źródła. Zwłaszcza tam, gdzie najczęściej sięgamy po wodę „na już".

To właśnie tu pojawia się rola butelki filtrującej Dafi — jako rozwiązania, które pozwala część codziennych wyborów po prostu dokonywać inaczej. Jeśli celem jest ograniczanie plastiku jednorazowego, to rezygnacja z kupowania kolejnych opakowań w trasie jest jednym z najbardziej intuicyjnych kroków.

W praktyce korzyści są bardzo konkretne:

- po pierwsze, oszczędność czasu i energii. Nie trzeba pamiętać o zwrotach, odkładać pustych opakowań, szukać automatu ani planować dodatkowego przystanku przy okazji zakupów.
- po drugie, oszczędność pieniędzy — nie płacimy kolejny raz za wodę w jednorazowym opakowaniu, a przy okazji nie dokładamy do każdego zakupu kwoty kaucji.
- po trzecie, zyskujemy realną mobilność. Butelka filtrująca może działać jak mobilne źródło nawodnienia: na spacerze, podczas jazdy rowerem, w drodze na plażę, na uczelnię, do pracy czy w podróży. Wystarczy dostęp do kranu, by uzupełnić wodę i nie być uzależnionym od najbliższego sklepu, kolejki czy wysokiej temperatury, która zwykle przyspiesza decyzję o impulsywnym zakupie napoju.

Jedna Butelka. Bez kaucji. Bez problemu

System kaucyjny porządkuje ważny obszar gospodarowania odpadami i trudno nie dostrzec jego znaczenia. Ale lato pokazuje też coś jeszcze: że ekologia najlepiej działa wtedy, gdy da się ją wpleść w codzienność bez wysiłku. A jeśli można nie tylko ograniczać plastik jednorazowy, lecz także nie dźwigać go, nie magazynować i nie wozić z powrotem do sklepu, to taka zmiana szybko staje się po prostu wygodnym nawykiem.



eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

Stu strażaków walczyło z pożarem żydowskiego supermarketu

Adam Kielar
Londyn

Około stu strażaków walczyło z pożarem żydowskiego supermarketu Kosher Kingdom w północnym Londynie. Ogień pojawił się w środę wczesnym rankiem.

Londyńska straż pożarna została powiadomiona o niebezpieczeństwie o godzinie 6.47 czasu lokalnego.

„Pożar wybuchł przy trzypiętrowym budynku, w którym na parterze znajduje się sklep, a na wyższych kondygnacjach lokale mieszkalne. Pożar powoduje znaczne zadymienie, dlatego zalecamy mieszkańcom okolicy, aby w tej chwili mieli zamknięte okna i drzwi" – poinformowały służby.

W ostatnich dwóch miesiącach w Londynie doszło do szeregu ataków wymierzonych w społeczność żydowską, przy czym większość z nich miało miejsce w dzielnicy Golders Green na północy brytyjskiej stolicy. Zaczęły się one od podpalenia czterech karetek pogotowia należących do żydowskiej służby medycznej.

W większości przypadków chodziło o podpalenia lub próby podpaleń obiektów związanych ze społecznością żydowską, ale pod koniec kwietnia dwóch mężczyzn zostało tam pchniętych nożem.

W odpowiedzi na ostatnie wydarzenia poziom zagrożenia terrorystycznego w Wielkiej Brytanii został podniesiony ze „znacznego" na „poważny".

PAP



FOT. TOBY SHEPHEARD/AFP/EAST NEWS

Przyczyna pożaru supermarketu w dzielnicy Kosher Kingdom nie jest na razie znana

Polska i Wielka Brytania podpisały dwustronny traktat

Adam Kielar
Londyn

Premierzy Polski i Wielkiej Brytanii, Donald Tusk i Keir Starmer, podpisali w Londynie nowy traktat o partnerstwie w dziedzinie bezpieczeństwa i obronności.



FOT. PAP/EPA/ANDY RAIN/POOL

Podpisany przez premierów dokument kładzie nacisk przede wszystkim na zwiększenie współpracy militarnej oraz przemysłu zbrojeniowego między obydwoma krajami

Traktat, zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, przewiduje szeroko zakrojoną współpracę między Polską a Wielką Brytanią w wielu kluczowych obszarach. Część tych działań to wspólne ćwiczenia wojskowe oraz intensywna kooperacja przemysłów zbrojeniowych.

Po podpisaniu traktatu Tusk powiedział, że Zjednoczone Królestwo i Rzeczpospolita potrzebują tej na najwyższym poziomie współpracy między naszymi rządzami, państwami i narodami w zakresie bezpieczeństwa i obronności.

– Chcemy bronić bezpiecznej Wielkiej Brytanii, Północnej Irlandii, chcemy bronić bezpiecznej Polski, naszych terytoriów, naszych granic. Po drugie, chcemy chronić cyberprzestrzeń; nowoczesne technologie powodują, że dzisiaj nikt nie czuje się bezpieczny i współpraca w tej dziedzinie jest tak istotna – podkreślił premier.

Dodatkowo Tusk zaznaczył, że Polska będzie zaangażowana w rozwój najnowszych technologii w zakresie dronów obrony powietrznej oraz cyberbezpieczeństwa. Jak mówił, obie strony są świadome, że zagrożeniem strategicznym, także długoterminowym, dla Polski, Wielkiej Brytanii i dla NATO jest Rosja.

Traktat zakłada również wspólną produkcję nowoczesnych pocisków obrony powietrznej średniego zasięgu. Współpraca ma dotyczyć także projektowania zaawansowanej amunicji oraz wzmacniania systemów obrony powietrznej i przeciwrakietowej. Tusk i Starmer chcą skoncentrować się na zwalczaniu zagrożeń hybrydowych, dezinformacji oraz problematyki nielegalnej migracji.

Porozumienie przewiduje również działania mające na celu zabezpieczenie kluczowej infrastruktury morskiej, energetycznej oraz zdrowotnej.

Wszystkie te kroki mają na celu nie tylko podniesienie bezpieczeństwa narodowego, ale także zwiększenie wspólnej reakcji na globalne zagrożenia.

Szef brytyjskiego rządu zwrócił uwagę, że do podpisania traktatu dochodzi w sytuacji zagrożenia, jakie stwarza dla Europy Rosja. Traktat określił jako pokoleniowe wzmocnienie relacji między oboma krajami w zakresie bezpieczeństwa i obronności.

Obie strony są świadome, że zagrożeniem strategicznym, także długoterminowym, dla Polski, Wielkiej Brytanii i dla NATO jest Rosja

Według komunikatu brytyjskiego rządu porozumienie jest także elementem pogłębiania współpracy Wielkiej Brytanii z Unią Europejską, co dodatkowo podnosi jego znaczenie w kontekście wszelkich zmian geopolitycznych. Podobny traktat, dotyczący wzmocnionej współpracy, Polska podpisała w maju 2025 roku z Francją.

PAP

Włoskie służby medyczne ogłosiły czerwony alert

Kazimierz Sikorski
Mediolan

Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że epidemia wirusa ebola w Demokratycznej Republice Konga jest „bardzo poważna". We Włoszech odnotowano dwa podejrzane przypadki.

U 31-letniego mężczyzny oraz 33-letniej kobiety po powrocie z Ugandy wystąpiły wysoka gorączka, nudności, wymioty i problemy jelitowe – objawy śmiertelnego wirusa.

Przypadki dotyczą mężczyzny z Bulgarograsso i kobiety z Lurate Caccivio, którzy spędzili trzy miesiące we wschodnioafrykańskim kraju, pracując w pomocy humanitarnej. Członkowie ich rodzin podróżowali z nimi, ale nie jest jasne, czy też wykazują objawy eboli.

Pacjenci trafili do szpitala Sacco w Mediolanie, specjalizującego się w leczeniu chorób zakaźnych wysokiego ryzyka.

Minister opieki społecznej Lombardii Guido Bertolaso potwierdził uruchomienie procedur awaryjnych. – Siedmiu obywateli Włoch, członków dwóch różnych rodzin, wróciło z Ugandy, z obszaru położonego koło granicy z Demokratyczną Republiką Konga i Rwandą. Po powrocie do Włoch dwie osoby miały objawy gorączki, w jednym przypadku bardzo wysokiej, z nudnościami, wymiotami, biegunką, a także objawami neurologicznymi.

Minister podkreślił, że nie ma pewności, czy to ebola. Bertolaso wyjaśnił również, że wyniki testów diagnostycznych spodziewane są w poniedziałek i że ma nadzieję, że będą negatywne.

Prezydent Zełenski nadał jednostce wojskowej imię „Bohaterów UPA"

Anna Nagel
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nadał jednej z jednostek Sił Zbrojnych swego kraju imię „Bohaterów UPA".



FOT. ADAM JANKOWSKI

Wołodymyr Zełenski podpisał dekret

W wydanym w środę dekrecie szef państwa ukraińskiego ogłosił, że nadał imię „Bohaterów UPA" Samodzielnemu Centrum Operacji Specjalnych „Północ" Sił Operacji Specjalnych Sił Zbrojnych Ukrainy.

Wyjaśnił, że uczynił to „w celu przywrócenia historycznych tradycji narodowego wojska oraz uwzględniając wzorowe wykonywanie powierzonych zadań podczas obrony integralności terytorialnej i niepodległości Ukrainy".

Według historyków w lipcu 1943 r. Ukraińska Powstańcza Armia dokonała skoordynowanego ataku na ok. 150 miejscowości zamieszkanych przez Polaków w powiatach włodzimierskim, horochowskim, kowelskim i łuckim dawnego województwa wołyńskiego na terenie obecnej Ukrainy.

Sprawcami zbrodni, która nazywana jest także rzezią wołyńską, byli członkowie Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów (OUN)-B (frakcja Bandery) i podporządkowana jej Ukraińska Powstańcza Armia.

Polska i Ukraina od lat różnią się w ocenie działalności OUN i UPA. Dla polskiej strony wydarzenia na Wołyniu były zbrodnią ludobójstwa, dla Ukraińców był to efekt symetrycznego konfliktu zbrojnego, za który w równym stopniu odpowiedzialne były obie strony. Dodatkowo Ukraińcy postrzegają OUN i UPA przeważnie jako organizacje antysowieckie (ze względu na ich powojenny ruch oporu wobec ZSRR), a nie antypolskie.

Kilka dni temu władze ukraińskie sprowadziły do kraju prochy jednego z działaczy OUN Andrija Melnyka. Izraelski instytut Jad Waszem ocenił, że jego ponowny pochówek budzi poważne wątpliwości. Upamiętnianie przywódcy formacji kolaborującej z nazistowskimi Niemcami podważa pamięć o ofiarach Holokaustu – podkreślił instytut.

PAP

eprasa.pl c86ae56865

pod PARAGRAFEM

W ŚRODKU

Najsławniejszą trucicielką XVII-wiecznej Francji była niejaka Katarzyna Montvoisin, zwana La Voisin – **str. 10**

W grudniu 1936 r. Łodzią wstrząsnęło porwanie 25-letniego Beniamina Budzynera, syna byłego senatora RP – **str. 11**

ZA DWA TYGODNIE

Bierni, mierni, ale wierni. Marszałkowie Stalina
Tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców komunistycznego kraju. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina.



KRÓTKO

W KSIĘGARNIACH

Tajemnice Puerto Rojo

Do sprzedaży trafił właśnie tom Przemysława Nowakowskiego „Śmierć w cieniu wulkanu" (wyd. Chmury). Zmęczona matka dwójki dzieci, która spędza z rodziną przedłużone wakacje na Teneryfie. Obok kręci się niemogący się otrząsnąć po stracie żony i syna inspektor hiszpańskiej policji. Ponadto barman zwany Grajkiem, który nigdy nie kończy swoich gitarowych kompozycji. Spotkanie na wyspie u wybrzeży Afryki uruchomi ciąg tragicznych zdarzeń. ls

W KINACH

Najważniejszy jest szmal

29 maja polska premiera „Zawodowców" Guya Ritchiego. Eve, działająca w szarej strefie specjalistka od ekstremalnie trudnych spraw dla wyjątkowo bogatych klientów, otrzymuje zlecenie od grupy nowojorskich inwestorów. Ma odzyskać dług od dysponującego własną armią miliardera o szemranej reputacji. Gdy dłużnik nie ma zamiaru regulować należności, do gry wchodzi ekipa do zadań specjalnych. Grają m.in. Henry Cavill, Eiza González i Jake Gyllenhaal. bb

ROCZNICA

Pamiętajcie o Ludlumie

25 maja minęła 99. rocznica urodzin Roberta Ludluma (zmarł 12 marca 2001 r.), amerykańskiego aktora i producenta; ale przede wszystkim autora 27 powieści sensacyjnych. Według różnych źródeł, jego powieści zostały opublikowane w 290-500 mln egzemplarzy w 32 językach na terenie 40-50 krajów. Globalną sławę przyniosła mu przede wszystkim „Tożsamość Bourne'a" („The Bourne Identity"), opublikowana po raz pierwszy w 1980 r. mg

„Pod Paragrafem", magazyn kryminalno-historyczny, nr 207. Przygotowuje zespół: Bożenna Piskała, Lucjan Strzyga, Stanisław Majerowski, Bożydar Brakoniecki, Tadeusz Żarek, Mariusz Grabowski. Kontakt: redakcja@polskatimes.pl

Kryminal tango. Picie po warszawsku: co dawniej lano do kieliszków



Wyroby z fabryki wódki, likieru i rumu J.A. Baczewski we Lwowie. Choć wytwórnia od XVIII w. mieściła się nad Pełtwią, jej produkty cieszyły się wzięciem także w stolicy. Popularne powiedzenie mówiło, że z żadną wódką tak wybornie nie smakuje kawior, jak właśnie z Baczewskim

Jakub Szczepański
redakcja@polskatimes.pl

W XIX i XX w. alkohol pito w Warszawie tak samo ochoczo jak dziś. Przez dziesięciolecia zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje zostały.

Na początek cytat z klasyka: „Nad placem można by zawiesić olbrzymią chorągiew Bachusa. Pili wszyscy. Pili wszędzie. Pili stojąc, leżąc, siedząc. Pili na wozach, między wozami. Pili mężczyźni i kobiety. Matki poiły małe dzieci, żeby i one się zabawiły na kiermaszu, poiły niemowlęta, aby nie płakały. Widziałem nawet, jak pijany chłop zadarł koniowi pysk i wlewał mu do gardła wódkę z butelki. Chciał wracać do domu i zamierzał popisać się przed »światem« szybką jazdą" – w taki sposób Sergiusz Piasecki opisał w „Kochanku Wielkiej Niedźwiedzicy" rynek Rakowa, czyli nieformalnej stolicy przemytników na Kresach Wschodnich II RP.

Pili niemal wszyscy

Można uznać, że w tamtych czasach podobne sceny rozgrywały się jedynie na dalekiej prowincji i wśród marginesu społecznego. Nic bardziej mylnego. Jeśli przyjrzymy się badaniom społecznym z dwudziestolecia, światło dzienne ujrzą brutalne fakty. Jak ustalił ks. Michał Sopoćko, działacz na rzecz trzeźwości, a także autor publikacji „Alkohol a młodzież szkolna", 100 proc. polskich siedmiolatków znało już smak alkoholu. Co więcej, uczniowie lubili sięgnąć po coś mocniejszego. Bo trzeba podkreślić, że szczególnie gustowali w wódce. Ale to i tak nic w porównaniu do badań czasów polskiego komunizmu.

Porównanie statystyk z okresu II RP i PRL nie pozostawia wątpliwości. Pijaństwo na masową skalę zaczęło się właśnie w czasach PRL. Pod koniec lat 70. Polacy wypijali blisko 300 mln litrów alkoholu rocznie. O popularności wysokoprocentowych trunków świadczy to, że wódka stała się rodzajem środka płatniczego. Magiczna półlitrowa butelka pozwalała załatwić prawie każdą sprawę w urzędzie czy zadowolić fachowca, który przyszedł naprawić kran. Oczywiście nie była to nowość, tylko sprawdzone rozwiązanie wypracowane przez sześć wieków.

Na widok czystej...

O popularyzacji alkoholu już w dawnej Polsce świadczy XVI-wieczna publikacja Stefana Falimirza, lekarza i botanika wojewody podolskiego Jana Tęczyńskiego herbu Topór. W 1534 r. autor zatytułował ją dość niepozornie: „O ziołach i ich mocy". Wewnątrz znajdziemy opis procesu destylacji i receptury aż 72 gatunków wódek ziołowych stosowanych na różne dolegliwości. Od tego momentu pojawienie się gorzałki w szynkach stało się już tylko kwestią czasu. Rezultat? Pierwsze gorzelnie powstają w miastach, by w drugiej połowie XVII w. pojawić się również na wsiach.

Ciąg dalszy na str. 10

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026



Mariusz Grabowski

Z WIZYTĄ U LA VOISIN

W XVII-wiecznej Francji najsławniejszą trucicielką była bez wątpienia niejaka Katarzyna Montvoisin zwana La Voisin, żona arystokraty, który ponoć straciwszy majątek, namówił ją do podjęcia owej dochodowej działalności.

Koszula de Poulaillon

La Voisin, prócz aborcji (w jej ogrodzie znaleziono ponad 2,5 tys. szczątków dzieci), wyspecjalizowała się w dekoktach i miksturach. W zeznaniach przyznała się, że to z krwi i organów dzieci wykonywała trucizny i afrodyzjaki.

Wedle francuskiego historyka Gérarda Morela, autora „Trucicielek", Katarzyna parała się ponadto czarną magią, utrzymywała kontakty z magami i przygodne stosunki seksualne z katami paryskimi. Jej własna córka uciekła z domu, bojąc się o życie swego dziecka, zresztą zeznawała potem przeciwko matce na procesie.

Klientami La Voisin byli przedstawiciele francuskiej szlachty i dworu. Dzięki czemu dorobiła się ona pałacyku i grona zaprzysięgłych przyjaciół arystokratów. W tym gronie pomysły La Voisin cieszyły się prawdziwym uznaniem. Choćby ten, gdy sprzedała koszulę nasączoną arszenikiem madame de Poulaillon, która zrobiła z niej prezent dla swojego męża.

Na czarnych mszach

Helmut Werner w „Tyrankach. Najokrutniejszych kobietach w historii" pisze: „W czasie spotkań z klientami nosiła szkarłatny jedwabny płaszcz pokryty dwustoma dwugłowymi orłami ze złota. Ten, kto chciał skorzystać z jej usług, skazany był na długie czekanie w przedpokoju. Pomimo ordynarnej natury i odrażających manier traktowano ją jak wielką damę".

Słynęła również jako organizatorka seansów zwanych czarnymi mszami. Odprawiał je ks. Etienne Guibourg, zaś ona występowała na nich nago, mając tylko maskę na twarzy. Na jednej z takich mszy markiza de Montespan złożyła krwawą ofiarę, mordując własne kilkumiesięczne dziecko poprzez poderżnięcie mu gardła.

W marcu 1679 r. Voisin została aresztowana, postawiona przed sądem i oskarżona o liczne mordy, aborcje i porwania niemowląt. Wraz z nią na ławie zasiadło 367 osób, a 37 skazano na śmierć. Sprawa trucicielki miała skomplikowany charakter, gdyż francuskie elity obawiały się, że jej zeznania pogrążą osoby ze świecznika. Toteż wielokrotnie torturowano ją, aby milczała.

Katarzynę stracono ostatecznie w 1680 r. Głowę uciął jej dawny kochanek-kat.



Katarzyna Montvoisin, trucicielka i wróżbitka, gwiazda satanistycznych czarnych mszy, na sztychu z epoki



KONSUMPCJA ALKOHOLU TO NAD WISŁĄ KWESTIA OBYCZAJU I TRADYCJI

Kryminal tango. Co lano do kieliszków w dawnej Warszawie

Ciąg dalszy ze str. 9

Początkowo majętniejsi i szlachetnie urodzeni Polacy wzdrygali się na widok czystej wódki. No, chyba że mówimy o gorzałce czystej gatunkowej typu śliwowica czy legendarna dziś starka – tradycyjna surówka zbożowa, która przez długie lata dojrzewa w beczkach. To już zupełnie inna sprawa. O popularności podobnych trunków może świadczyć to, że w księgach handlowych np. u Fukierów w Rynku Starego Miasta na podorędziu zawsze znalazły się arak czy śliwowica.

Wyborowa 1823

Leszek Wiwała, autor książki „Od gorzałki do wódki", przekonuje, że pod koniec XVIII w. pijano nawet wysokoprocentowe trunki wytwarzane z... marchewki! Trzeba też dodać, że to właśnie w tym okresie nastąpił radykalny zwrot w polskiej produkcji gorzałki. Mniej więcej w 1788 r. rolę pierwszoplanową zaczynają odgrywać, dotąd nieznane, ziemniaki. Wcześniej dominowały mieszanki zbożowe: głównie żyta, jęczmienia i pszenicy. Eksploatowanie kartofli w gorzelnictwie okazało się jednak wydajniejsze i krótsze.

Trudno się więc dziwić, że wódki produkowane z tego surowca zyskiwały coraz więcej zwolenników. Efekt? Jeśli ziemniaki nie obrodziły, odbijało się to znacznym spadkiem produkcji spirytusu. Kolejnego przełomu wyczekiwano jakieś sto lat. Z duchem czasu poszły technologia destylacji i rektyfikacji alkoholi. To wtedy na ziemiach polskich zaczęły powstawać słynne wytwórnie wódek.

Jedną ze sztandarowych polskich marek wódki bezspornie jest Wyborowa. Korzenie tego zacnego produktu sięgają jeszcze 1823 r. To wtedy poznański Żyd Hartwig Kantorowicz wybudował destylarnię. „Izys Polska" oferował wysoką nagrodę dla twórcy wódki, która będzie tak delikatna, by pić ją czystą. Kiedy jury spróbowało trunku, z miejsca okrzyknęło go wyborowym.

Oto rektyfikacja

W roku 1856 Józef Adam Baczewski, powstaniec styczniowy, a także absolwent Uniwersytetu Lwowskiego, został właścicielem fabryki wódek i likierów założonej przez jego krewnych ponad pół wieku wcześniej. Dzięki podwójnej kolumnie rektyfikacyjnej do destylacji ciągłej jego wyroby zyskują popularność na całym świecie. Do gry wkracza także Bolesław Kasprowicz, pierwszy prezes Izby Przemysłowej w Bydgoszczy. W 1888 r. założył Fabrykę Wódek i Likierów w Gnieźnie, a trzy lata później pokazał światu butelkę Soplicy.

W tym wódczanym wyścigu o prestiż nie można pomijać Warszawy. Niecałą dekadę po debiucie Kasprowicza – w 1897 r. – na Pradze powstaje zakład nazywany Rektyfikacją Warszawską. Okoliczni mieszkańcy zwykli nazywać go Monopolem. To inicjatywa nie jednej osoby, ale polsko-rosyjskiego Warszawskiego Towarzystwa Oczyszczania i Sprzedaży Spirytusu, które prowadziło podobny zakład na Powiślu. Początkowo sukcesów nie było, a na sławę trzeba było czekać do czasów dwudziestolecia. Ale opłacało się. Inaczej nikt nigdy nie poznałby smaku Luksusowej, która po dziś dzień jest sprzedawana w kwadratowej butelce, w jakiej oglądali ją pierwsi miłośnicy z 1928 r.

eprasa.pl c86ae56865



„Coś na ząbek, coś do zalania robaczka". Zabawa przy spirytualiach w legendarnej Adrii przy ul. Moniuszki 10, lata 30. XX w.

Tuwim i procenty

Niezależnie od sekretów napojów wysokoprocentowych z najwyższej półki nie można zapominać, że od początku XX w. alkohol dawał się we znaki polskiemu społeczeństwu. Już w czasach międzywojennych, zwłaszcza w stolicy, plaga pijaństwa wymagała codziennych interwencji prasy. Demolowanie knajp, witryn, kradzieże, pijackie wrzaski czy krwawe rękoczyny były na porządku dziennym. W zasadzie trudno się dziwić, skoro fordanserki otrzymywały procent od wypitego przez gości alkoholu.

W kolejnych szklankach wódki, choć z wdziękiem, tonęli tacy ludzie jak Władysław Broniewski, Antoni Słonimski, Konstanty Ildefons Gałczyński czy Julian Tuwim, który dzięki swojej alkoholowej fascynacji w latach 30. XX w. napisał kultowy już „Polski słownik pijacki". „Encyklopedię, w której zabłyszczałyby świetności mowy ojczystej, w kieliszku odbite. A odbiły się taką wspaniałą rozmaitością barw, zadzwoniły w szklanki i butelki taką symfonią, rozbulgotały się w przepastnych gardzielach taką pieśnią (...), że nie wątpię, iż mój Linde pijacki znajdzie skromne uznanie nawet w oczach abstynentów" – ekscytował się autor.

A jak Adria

Kto mógłby pomyśleć, że picie, wódkę, napoje alkoholowe i całą otoczkę towarzyszącą libacjom wyższych sfer można zawrzeć w słowniku satyrycznym liczącym jakieś 2 tysiące haseł? W każdym razie to dzięki podobnym zabiegom pijackie wyczyny śmietanki artystycznej przyczyniły się do mitologizacji takich stołecznych lokali jak Adria, Astoria czy Stępek Grand Tavern. W następnej epoce miały je zastąpić Kameralna, Amatorska bądź Czarny Piotruś. Ale zanim alkoholowa mapa stolicy uległa zmianom, pojawili się Niemcy.

Okupanci okroili polski rynek gorzelniczy. Wyglądał naprawdę marnie, jeśli weźmiemy pod uwagę, że przed wojną największe zakłady produkowały nawet sto gatunków różnych wódek i likierów. Kiedy hitlerowcy położyli łapska na polskich firmach, ich asortyment został ograniczony w zasadzie do czystej wódki. I to produkowanej dla Wehrmachtu. Już na początku października 1939 r. doszczętnie ogołocono bezcenne zbiory z kultowej winiarni Fukiera. Kilka lat później, gdy Niemcy cofali się w kierunku Berlina, ich miejsce zajęli Sowieci. I wcale nie byli lepsi.

Litraż wzrasta!

Okazuje się, że jeszcze w 1938 r. statystyczny Polak – a uwzględniano także dorosłych, zarówno abstynentów, jak i ludzi pijących okazjonalnie – wypijał 1,5 litra alkoholu w przeliczeniu na czysty spirytus. Tuż po wojnie ten sam wskaźnik wzrósł do 2,2 litra, w roku 1956 wynosił już 3,2 litra, by w roku 1970 osiągnąć poziom 5,1 litra! I choć oficjalna propaganda zajmowała się tępieniem pijaczków, to zyski czerpane ze sprzedaży napojów wyskokowych przez Państwowy Monopol Spirytusowy były jednym z najważniejszych punktów w budżecie komunistów. Do powstania PMS przywiązywano szczególną wagę, skoro został utworzony już 15 listopada 1944 r. w Lublinie na podstawie dekretu PKWN.

Trzy lata po wojnie wpływy ze sprzedaży alkoholu sięgnęły aż 15 proc. wszystkich wpływów do budżetu! Jak to działało w praktyce? Brak towarów na sklepowych półkach pozwalał Polakom zaoszczędzić. Szkopuł w tym, że w praktyce wydawaliśmy na wódkę. Sprzyjały nastroje społeczne i... ceny. W latach 50. przeciętna pensja starczała na 32 butelki wódki. Dwie dekady później na 50.

Gorzelnie pod lupą

„W owych czasach nie było na naszym kontynencie innego kraju niż Polska, w którym alkohol byłby tak powszechnie dostępny. Jeden punkt sprzedaży przypadał średnio na 631 osób, podczas gdy na przykład w Finlandii sklep, w którym sprzedawano napoje wyskokowe, obsługiwał aż 27,6 tys. mieszkańców. Żaden inny produkt naszego rodzimego przemysłu nie miał szans równać się pod względem dostępności z wódką, może poza zaprawionymi siarką winami owocowymi" – pisze Iwona Kienzler w książce „Życie w PRL. I strasznie, i śmiesznie".

W 2015 R. POLSKA, PO ROSJI, USA I UKRAINIE, BYŁA CZWARTYM CO DO WIELKOŚCI RYNKIEM WÓDKI NA ŚWIECIE (ROCZNA PRODUKCJA OK. 260 MLN LITRÓW)

Zaraz po wojnie władze Polski Ludowej konfiskowały prywatne fabryki i gorzelnie, a właściciele mogli jedynie pomarzyć o odszkodowaniach. Dokładnie taki los spotkał choćby zakład Bolesława Kasprowicza w Gnieźnie i jego Soplicę. Wymiana kadry oraz nacjonalizacja dotknęły też spustoszoną winiarnię Fukiera. Jakby tego było mało, komuniści dążyli do zniszczenia wszystkiego, co ziemiańskie. W ten sposób wielowiekowa tradycja gorzelnicza miała odejść w zapomnienie. Pojawiło się za to 15 fabryk wódek czystych i gatunkowych. Tyle że gama tych ostatnich została ograniczona monopolem.

Kartki na wódkę

Tuż po wojnie Polakom pozostało więc „odbijanie" zalakowanych korków przed otwarciem butelek wódki bez duszy. Choć trzeba przyznać, że zwyczaj miał się doskonale przyjąć w przyszłości. Co z konsumpcją? Pito najczęściej ze słoiczków po musztardzie nazywanych musztardówkami, które mogły pomieścić nawet dwie setki. Ci bardziej niecierpliwi wlewali w siebie wprost z butelki. Najczęściej zgwałconą przez komunistyczną władz czystą wyborową. Ewentualnie żytnią. Do rarytasów należała wysokoprocentowa Polonaise, którą można było nabyć za dewizy. Oficjalnie, wyłącznie w Pewexie. Zdarzały się jednak wódki, których nie powinno się sprzedawać.

Gdy w ramach walki z alkoholizmem w październiku 1982 r. niepijący gen. Wojciech Jaruzelski wprowadził gorzałę na kartki oraz zakaz handlu napojami zawierającymi alkohol powyżej 4,5 proc. przed godz. 13, najwyraźniej postanowił także wykończyć rodaków. I to nie z powodu delirium. „Na rynku pojawiły się bowiem, sprzedawane na kartki, wódki Vistula i Baltic, przy produkcji których najwyraźniej wykorzystywano technologię opartą na hydratacji etylenu. Przeprowadzone badania udowodniały czarno na białym, że wspomniane wódki zupełnie nie nadają się do spożycia" – pisze Iwona Kienzler.

Pół literka na raz

Wróćmy do przedwojnia. Z lektury przedwojennej prasy wynika, że dzień bez pijackiej awantury w stolicy był dniem straconym. Weźmy północ, 11 czerwca 1931 r. Na rynku Starego Miasta słychać strzały. Z relacji „Rekordu Wieczornego" wynika, że na miejscu jeden mężczyzna z rewolwerem w dłoni krzyczy ze szczęścia. Gorzej z drugim. Ten leży na bruku postrzelony w pierś. Koniec końców ranny przeżył, a strzelec trafił na „komisarjat". Kiedy tylko odespał trudy poprzedniej nocy, przedstawił się jako Kazimierz Delzak z ulicy Miedzianej 5 i... nie pamiętał zupełnie niczego.

Odpowiednio zabawić potrafiły się także panie. W jeden z czerwcowych wieczorów 1929 r. szczególnie poszalała 26-letnia Antonina Jaskułowska, która „w przypływie melancholji" osuszyła samotnie pół butelki wódki. Później było już tylko gorzej. Pijana niewiasta, z pomocą kuchennego rondelka, naśladowała na stołecznym rondzie policjanta regulującego ruch kołowy. Pal licho spłoszone konie, rozbawioną publikę czy głośne okrzyki zadowolenia opitej niewiasty. Gdy już wytrzeźwiała i wyszła z komisariatu, musiała spalić się ze wstydu.

KARTKA Z KALENDARZA/ PITAWAL ŁÓDZKI



Henryka Barucha skazano na cztery lata. Sąd uznał, że jest typem „gigolaka grasującego po lokalach"

Pół miliona zł okupu, czyli czym żyła Łódź zimą 1936 r.

W grudniu 1936 r. miastem wstrząsnęło porwanie 25-letniego Beniamina Budzynera, prokurenta spółki akcyjnej „Z. Jarociński i spółka", syna byłego senatora RP.

Jak donosiły gazety, porwania dokonano w amerykańskim stylu. Beniamin Budzyner wyszedł z fabryki znajdującej się przy ul. Targowej 28/30. Nagle podszedł do niego mężczyzna. Wsiedli do zaparkowanej w pobliżu taksówki i ślad się urwał...

Okup albo śmierć

Około północy w drzwiach domu rodziny Budzynera przy ul. 6 Sierpnia zjawił się portier. Przyniósł zapieczętowaną kopertę. Przekazał ją Marii Budzynerowej, matce Beniamina. Ojciec mężczyzny, senator Salamon Budzyner, przebywał wówczas na kuracji w Szwajcarii. W kopercie były dwa listy. Jeden wyjaśniał, że Beniamin został porwany i znajduje się w rękach jakiejś nieznanej organizacji politycznej. Organizacja domaga się pół miliona zł za uwolnienie Beniamina – w innym razie miał zostać zabity.

Drugi list napisał sam Beniamin. Potwierdzał, że został porwany. Rodzina Budzynera zawiadomiła policję, w mieszkaniu założono podsłuch telefoniczny. Gdy porywacze zadzwonili, rozpoczęto z nimi negocjacje. Rozmowy prowadzono tak, by je przeciągnąć i ustalić numer telefonu, z którego dzwoniono.

Chemik, ślusarz, taksiarz

Okazało się, że był to aparat w cukierni Piątkowskich na pl. Wolności. Kiedy wywiadowcy tam weszli, jeden z członków bandy trzymał jeszcze w ręku słuchawkę. Był to Karol Bucholc, technik włókienniczy, zamieszkały przy ul. Dygasińskiego. To on zwabił Beniamina do taksówki. W znajdującej się w pobliżu budce telefonicznej ujęto kolejnego członka szajki, ślusarza Stanisława Olszewskiego. Obaj wyjawili, że Budzyner przetrzymywany jest w willi Boruchówka w Wiśniowej Górze.

Policjanci otoczyli dom i z pistoletami w ręku wkroczyli do środka. Tam zobaczyli związanego Beniamina. Ujętymi w Wiśniowej Górze mężczyznami okazali się Henrych Baruch, z zawodu chemik, syn właściciela willi, mieszkający przy ul. Traugutta, oraz Feliks Bałczyński z ul. Składowej, taksówkarz.

Porwanie, a nawet dwa

W śledztwie wykazano, że mózgiem porwania był Karol Bucholc. Ale pomysł zrealizował Henryk Baruch, człowiek nadzwyczaj inteligentny, choć z przeszłością kryminalną. Sfałszował m.in. weksle firmy Allart, Rousseau et Co. Zdobyte pieniądze przehulał z kochanką. Co ciekawe, Baruch pochodził z powszechnie szanowanej rodziny, ale wpadł w złe towarzystwo. W efekcie zostawiła go ukochana żona Nina, która była tancerką w Malinowej Sali, i związała się z bogatym młodzianem, synem kupca Milgroma.

Kupcowi, któremu nie podobał się ten związek, wynajął niejakiego Ślepego Maksa, aby ten porwał żonę Henryka i wywiózł do willi w Wiśniowej Górze. Tej samej, gdzie potem trafił Beniamin Budzyner. I to dla odzyskania żony Henryk Baruch uknuł z Bucholcem plan porwania syna senatora. Na miłość bowiem nie ma rady.

Anna Gronczewska

eprasa.pl c86ae56865

weekend W KINIE

MAMY DLA WAS 4 POJEDYNCZE ZAPROSZENIA

do kina Helios w C.H. Solaris w Opolu. Żeby zdobyć jedno z nich, należy wziąć udział w naszym konkursie. Oto jego zasady: Należy wysłać SMS o treści helios.Imię i nazwisko na numer **7303,** koszt **3,69 zł z VAT** W odpowiedzi otrzymasz pytanie konkursowe. Wygrywają **4 osoby,** które odpowiedzą na nie w najciekawszy sposób poprzez wysłanie SMS-a zwrotnego. Koszt SMS-a zwrotnego **3,69 zł z VAT** Zgłoszenia przyjmujemy do godz. 13, na odpowiedzi czekamy do godz. 15.00

Regulamin na **nto.pl/helios_regulamin**



FOT. HELIOS

Nasze kina mają coś dla najmłodszych na Dzień Dziecka

Kina Helios zapraszają na specjalne projekcje z okazji Dnia Dziecka, które odbędą się w dniach 30 i 31 maja oraz 1 czerwca. W programie m.in. „Drzewo magii". Kino Meduza natomiast ma dla nieco starszych młodszych m.in. „Block 5".



FOT. MATERIAŁY DYSTRYBUTORA

„Drzewo magii" premiera w kinie Helios

Nadchodzący Dzień Dziecka przyniesie do kin Helios moc premier dla widzów w każdym wieku! Należy do nich familijny tytuł „Drzewo magii".

Polly i Tim wraz z trójką dzieci to współczesna rodzina, która staje przed koniecznością przeprowadzenia się na odległą angielską prowincję. Wkrótce po przyjeździe okazuje się, że najmłodsi muszą obejść się bez Wi-Fi i ukochanych elektronicznych gadżetów oraz odkryć uroki świata na świeżym powietrzu.

Podczas eksploracji okolicznych lasów trafiają na niezwykłe drzewo, zamieszkane przez barwne, ekscentryczne istoty. Jeśli odważą się wspiąć na jego szczyt, czekają na nie fantastyczne krainy.

W kinie Meduza

„Block 5", który będzie można zobaczyć z okazji Dnia Dziecka, w kinie Meduza, to międzynarodowa produkcja, pełna młodzieńczej energii, opowiadająca historię o sile współpracy i o wzajemnym przebaczeniu. Kiedy lokalnemu parkowi grozi likwidacja, 12-letnia Alma musi połączyć siły ze skaterami z sąsiedztwa. Czy uda im się pokrzyżować plany?

OPOLE, OLESKA 45, KINO MEDUZA.PL

KINO MEDUZA

29.05 - 04.06.2026

ROMERÍA

reż. Carla Simón / Hiszpania 2025
Przejmująca, osobista podróż do własnych korzeni, film, który choć rozgrywa się w kręgu jednej rodziny, zrywa ze zbiorowym wstydem i wyparciem... **godz. 18:00;**

MŁODE MATKI

reż. Jean-Pierre i Luc Dardenne
Akcja filmu rozgrywa się w domu opieki dla młodych matek w belgijskim Liège. Poznajemy pięć nastolatek zmuszonych do tego, by zmierzyć się z trudami wczesnego macierzyństwa.. **godz. 18:00**

WERDYKT

reż. Jim Sheridan / Irlandia 2025
Werdykt to fikcyjny proces inspirowany prawdziwą, nierozstrzygniętą sprawą brutalnego morderstwa w Irlandii. **godz. 18:00**

ORŁY REPUBLIKI

reż. Tarik Saleh / Szwecja, Francja, Dania 2025
George Fahmy (w tej roli Fares Fares) to największa gwiazda egipskiego kina. Zwany jest "faraonem ekranu". Zwraca na niego uwagę sam prezydent Egiptu Abd al-Fattah as Sisi, który życzy sobie, aby gwiazdor zagrał główną rolę w filmie biograficznym, gloryfikującym prezydenta. **godz. 20:00**

BEZ WYJŚCIA

reż. Park Chan-wook / Korea Południowa 2025
Man-su traci pracę w fabryce papieru, a z nią status, męskość, tożsamość, honor i sens życia. By je odzyskać, nie cofnie się przed niczym, szczególnie że mokra robota przynosi tyle samo satysfakcji, co ta papierkowa. **godz. 20:00**

MILCZĄCA PRZYJACIÓŁKA

reż. Ildikó Enyedi
Czy można zaprzyjaźnić się z drzewem i dzięki temu zmienić swoje życie?. **godz. 20:00**

30-31.05.2026 PORANKI DZIEŃ DZIECKA

NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPETEK 3. ALE KOSMOS!

Polska, Portugalia 2026;
Najbardziej odlotowi bohaterowie książek dla dzieci powracają do kin z nowymi przygodami. Zagadka detektywistyczna, pojedynki na Dzikim Zachodzie i podróże w kosmos to dopiero początek! godz. 10:00, 11:00, 12:00

MISS MOXY. KOCIA EKIPA

reż. Vincent Bal, Wip Vernooij;
Miauczy, śpiewa i na drzewa zwiewa - poznajcie zadziorną kotkę Moxy! Jej beztroskie życie domowego pupila wywraca się do góry łapami, gdy wyjeżdża na wakacje za granicę i wpada w ręce żądnej sławy Rity
godz. 10:00

BLOCK 5

reż. Klemen Dvornik;
Alma ma po przeprowadzce problem z odnalezieniem się w nowej dzielnicy. Nie dość, że nie lubi mieszkających tam dzieci, to jeszcze nie dogaduje się ze swoim tatą. Dziewczyna zamknęła się w sobie po śmierci mamy.
godz. 10:00

MAŁA AMELIA

reż. Mailys Vallade, Liane-Cho Han;
Amelia, mała Belgijka urodzona w Japonii, nie powiedziała ani słowa i nie postawiła ani kroczku, dopóki nie skończyła dwóch i pół roku. godz. 12:00

JUTRO BĘDĘ ODWAŻNY

reż. Bernd Sahling; 12-letni Karl nigdy by się nie spodziewał, że poczuje coś do Lei, wysokiej koleżanki z klasy. Bardzo chciałby wyznać jej swoje uczucia, jednak boi się, że dziewczyna ich nie odwzajemni odz. godz. 12:00

OPOLE, C.H. SOLARIS, PL. KOPERNIKA 17; C.H. KAROLINKA, UL. WROCŁAWSKA; WWW.HELIOS.PL

HELIOS

DRZEWO MAGII

Fantasy / Przygodowy / Familijny
Współczesna rodzina przeprowadza się na wieś, gdzie dzieci odkrywają magiczne drzewo zamieszkane przez ekscentryczne istoty. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 15:15; sobota, niedziela - 18:00; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 12:40, 16:30; **C.H. Karolinka Dream:** piątek - 14:00; **pozostałe sale:** piątek - 11:20, 17:45; sobota - 17:30; niedziela - 17:20; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 11:15, 15:10

NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPETEK 3. ALE KOSMOS

Animowany / Przygodowy
W najnowszej odsłonie kinowych przygód ulubione urwisy z szuflady wyruszają na podbój nieznanych światów **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 11:30, 13:10, 15:45; sobota, niedziela - 16:20; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 10:30, 12:15, 15:15; **C.H. Karolinka Dream:** sobota - 16:30; **pozostałe sale:** piątek - 11:50, 17:00; niedziela - 16:30; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 10:00, 11:45, 13:30

TOM I JERRY: PRZYGODA W MUZEUM

Animowany / Przygodowy
Podczas pościgu w nowojorskim Metropolitan Museum Tom i Jerry przypadkowo uruchamiają mityczny Astralny Kompas, który przenosi ich do olśniewającego Złotego Miasta rodem ze starożytnych legend. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 10:10, 14:10, 17:15; sobota, niedziela - 17:15; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 10:00, 14:00; **C.H. Karolinka Dream:** piątek - 11:30; sobota, niedziela - 16:45; **pozostałe sale:** piątek - 15:15, 16:15; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 10:00, 13:00



FOT. KINO HELIOS

„Tom i Jerry: Przygoda w muzeum" w kinach Helios.

MANDALORIAN & GROGU

Fantasy / Przygodowy / Akcja
Kiełkująca Nowa Republika pragnie ochronić wszystko, o co walczyła Rebelia. Werbuje więc legendarnego łowcę nagród, Mandalorianina Din Djarina (Pedro Pascal) i jego młodego podopiecznego Grogu. **Seanse: C.H. Solaris:** dubbing: piątek -10:00, 12:30, 17:00, 18:30; sobota - 11:45; niedziela - 10:20; napisy: piątek - 15:30, 20:00, 21:30; sobota - 14:45, 20:00, 21:00; niedziela - 13:10, 20:00, 21:00; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 17:00; **C.H. Karolinka Dream:** dubbing: piątek - 16:30; sobota, niedziela - 10:40; napisy: piątek - 19:30; sobota, niedziela - 13:40; **pozostałe sale:** dubbing: piątek - 12:00, 18:00; sobota, niedziela - 18:40; seanse z konkursami - sobota, niedziela - 15:40; napisy: piątek - 15:00, 21:00; sobota - 21:00; niedziela - 20:30;

ZAWODOWCY

Akcja
Specjalistka od ekstremalnie trudnych negocjacji, wraz z ekipą najemników, wciela w życie misterny plan odzyskania wielomilionowego długu. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 11:45, 16:40, 19:00, 21:15; sobota - 16:10, 18:30, 21:10; niedziela - 16:10, 18:30, 21:30; **C.H. Karolinka Dream:** piątek - 17:20; sobota, niedziela - 15:00, 18:15; **pozostałe sale:** piątek - 13:50, 20:15; sobota, niedziela - 21:30

DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY 2

Obyczajowy
Diabeł ubiera się u Prady 2 to długo wyczekiwana kontynuacja uwielbianego hitu z 2006 roku, który podbił serca widzów na całym świecie. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 11:20, 16:30, 19:45; sobota - 14:30, 20:45; niedziela - 14:30, 16:00, 19:15; **C.H. Karolinka Dream:** piątek - 12:20; **pozostałe sale:** piątek - 18:30, 21:10; sobota - 17:00, 20:00; niedziela - 17:45, 20:40

MICHAEL

Dramat / Biograficzny
Film o życiu i spuściźnie jednego z najbardziej wpływowych artystów, jakich kiedykolwiek znał świat. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 13:00, 20:15; sobota, niedziela - 13:30, 20:30; **C.H. Karolinka Dream:** piątek - 19:45; sobota, niedziela - 19:15; **pozostałe sale:** sobota - 14:00; niedziela - 14:20

MILCZĄCA PRZYJACIÓŁKA

Dramat
W sercu uniwersyteckiego ogrodu botanicznego rośnie okazały miłorząb japoński (gingko biloba), który na przestrzeni wieku staje się niemym świadkiem i uczestnikiem historii trojga nieznajomych. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 19:15; sobota, niedziela - 19:45

MORTAL KOMBAT II

Fantasy / Akcja
Tym razem ulubieńcy widzów, stają do walki żeby obalić mroczne rządy Shao Kahna, zagrażające istnieniu Ziemi i jej obrońców. **Seanse: C.H. Solaris:** dubbing: sobota , niedziela - 11:45; **C.H. Karolinka pozostałe sale:** napisy: piątek - 11:40; sobota , niedziela - 13:50

SPRAWIEDLIWOŚĆ OWIEC

Komedia / Akcja
Największą miłością George'a jest opieka nad stadem owiec. Codziennie przed snem czyta im ekscytujące powieści kryminalne. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 14:00; sobota, niedziela - 11:00;

SUPER MARIO GALAXY FILM

Animowany
W drugiej części filmu zobaczymy przygodę, humor, masę postaci i spektakularną wizualnie animację. **Seanse: C.H. Solaris:** piątek - 10:50, 14:40; sobota, niedziela - 11:15, 13:45; **C.H. Karolinka Dream:** sobota - 11:30; niedziela - 10:15; **pozostałe sale:** piątek - 15:00; sobota - 10:15; niedziela - 12:00

OBSESJA

Horror
Nieśmiały Bear nie potrafi wyznać uczuć swojej przyjaciółce z dzieciństwa, Nikki. Zamiast tego, trochę dla żartu, a trochę nie, kupuje w sklepie z antykami zabawkę, która ma spełniać jedno życzenie. **Seanse: C.H. Karolinka Dream:** sobota - 20:30; niedziela - 19:45; **pozostałe sale:** piątek - 14:30

PASAŻER

Horror
Kilka tygodni po rozpoczęciu nowego etapu życia i ruszenia w trasę, młoda para staje się świadkiem przerażającego wypadku, w którym ginie kierowca. Krótko po tym zdają sobie sprawę, że nie opuścili miejsca zdarzenia sami. Demoniczna istota zwana Pasażerem nie spocznie, dopóki nie dopadnie ich obojga i nie zamieni ich życia w koszmar. **Seanse: C.H. Karolinka pozostałe sale:** piątek - 19:00, 21:20; sobota - 12:40, 19:45; niedziela - 12:40, 17:30, 21:30

Liga Mistrzów UEFA

FINAŁ: PSG - ARSENAL LONDYN

Sport
Najbardziej prestiżowe klubowe rozgrywki piłkarskie w Europie wchodzą w decydującą fazę. Faza pucharowa Ligi Mistrzów UEFA to moment, w którym najlepsze drużyny kontynentu rozpoczynają bezpośrednią walkę o awans do kolejnych rund i miejsce w wielkim finale. Każdy mecz to ogromne emocje, piłkarskie gwiazdy i widowiska, które przyciągają miliony kibiców na całym świecie.. **Seanse: C.H. Solaris, C.H. Karolinka pozostałe sale:** sobota - 17:45;

KINO KONESERA

MŁODE MATKI

Dramat
Akcja nowego filmu braci Dardenne rozgrywa się w domu opieki dla młodych matek w belgijskim Liège. Poznajemy pięć nastolatek - Julie, Jessicę, Perlę, Naïmę i Ariane - zmuszonych do tego, by zmierzyć się z trudami wczesnego macierzyństwa. Każda z dziewczyn, których los do tej pory nie oszczędzał, ma inną historię. Młode bohaterki zmagają się nie tylko z trudami codzienności pełnej nowych obowiązków, ale również z traumami z przeszłości, które noszą w sobie. Dom opieki wydaje się być jedynym miejscem, gdzie czują się rozumiane i zaopiekowane. **Seanse: C.H. Solaris:** poniedziałek - 18:00; **C.H. Karolinka pozostałe sale:** poniedziałek - 19:00;

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

gratka | nto | nto.pl | naszemiasto.

e-mail: reklama@nto.pl
tel.: 534 902 476
693 960 978

AUTOPROMOCJA

0011361391



Oddaj social media **w dobre ręce!**

Prowadzenie firmowych profili w social mediach, wymaga dużego zaangażowania, nakładu czasu i doświadczenia. To ciągła edukacja, długofalowe strategiczne działania, spójne ze strategią firmy. Skup się na prowadzeniu biznesu – social media zostaw nam!

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?

- **Efektywność**
- **Profesjonalizm**
- **Przejrzystość współpracy**
- **Zysk**
- **Indywidualne podejście**

Twoi klienci są w social mediach.

Aktywne prowadzenie firmowego konta zwiększa rozpoznawalność marki, pozwala dotrzeć do nowych klientów, buduje zaufanie i profesjonalny wizerunek. Regularne publikowanie treści sprawia, że Twoja firma staje się bardziej widoczna, zapada w pamięć i przyciąga uwagę odbiorców.



Tak prowadzimy nasze social media

- ntopl
- nowatrybunaopolska
- @nto.pl
- nowa-trybuna-opolska

Usługi

REKLAMOWE

ZAMÓW ogłoszenie drobne w nto wyślij e-mail z treścią na adres reklama@nto.pl; zwrotnie otrzymasz ofertę. Zapraszamy do współpracy.

Komunikaty

Zamów ogłoszenie drobne w nto wyślij e-mail z treścią na adres reklama@nto.pl; zwrotnie otrzymasz ofertę. Zapraszamy do współpracy.

Gastronomia

USŁUGI

ZATRUDNIĘ kucharkę, kucharza, pomoc kuchenną w Opolu. Gabriel - tel. 604-420-675, 77/457-51-58.

Poznajmy się

BEZDZIETNY poślubi tylko bezdzietną, bez nałogów Panią z miłością od 55 - 90 lat, może mieć duże wady, być malutka: 11509435

PROMOCJA

0011004816

Zapraszamy do rubryki poznajmy się

Ogłoszenia w formie płatnej do rubryki Poznajmy się są przyjmowane wyłącznie w Biurach Reklamy NTO.

Koszt zamieszczenia ogłoszenia w jednym wydaniu wyniesie 12,30 zł (10 zł + VAT 23%).

Koszt dodania zdjęcia to 6,15 zł (5 zł + VAT 23%).

List z odpowiedzią na ofertę należy przekazać do Biura Reklamy NTO w Opolu, ul. Powstańców Śl. 9.

Do każdej odpowiedzi należy dołączyć znaczek o wartości 3,30 zł (nie naklejać) oraz bon z podanym numerem widniejącym w gazecie pod ofertą, na którą Państwo odpowiadacie.

Listy bez naszych bonów oraz bez dołączonych znaczków pocztowych nie będą wysyłane adresatom.

Honorujemy tylko oryginalne bony.



REKLAMA

0011530999

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO WE WROCŁAWIU

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 28.05.2026 roku do dnia 18.06.2026 roku) **wykaz nr 43/2026** obejmujący najem miejsca postojowego nr 4 o pow. 15,90 m², miejsca postojowego nr 32 o pow. 15,90 m² oraz miejsca postojowego nr 37 o pow. 15,90 m² położonego w Opolu przy ul. Domańskiego 89-103, woj. opolskie, działka nr 9/5, 9/6 i 11/9, AM-32, obręb 0128 Szczepanowice.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr tel. 71/710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (071) 710 72 00 • fax (071) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA

0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

reklama • ogłoszenie • komunikat • ogłoszenie drobne • artykuł sponsorowany • ogłoszenie rekrutacyjne • przetarg • reklama w NTO

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne
Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692
Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama

eprasa.pl c86ae56865

Ja mam 700 zł emerytury na przykład, ale nie narzekam, bo sobie poradzę



Wanda Kwietniewska z grupy Wanda i Banda Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Natalia Szroeder odmawiała propozycjom
W rozmowie z Kubą Wojewódzkim i Piotrem Kędzierskim piosenkarka powiedziała, że TVP proponowała jej udział w wielu programach, gdy szefem stacji był Jacek Kurski. Odmawiała jednak. – Tamta telewizja kojarzyła mi się wtedy z absolutnym dzieleniem ludzi i brakiem tolerancji. Nie chciałam się z tym kojarzyć – powiedziała.

Agata Rubik odnotowała urodziny
Córka Agaty i Piotra Rubików skończyła 13 lat, a dumna mama uczciła ten moment krótką relacją w sieci. Na opublikowanym przez nią nagraniu widać Alicję, jak siedzi przy stole w restauracji w otoczeniu koleżanek. Potem dziewczynka zdmuchnęła świeczki. „Moja Nastolatka!" – napisała mama pod postem.

Iza Miko nie ma zębów

Aktorka zdecydowała się na wyznanie dotyczące jej problemów zdrowotnych. Opublikowała nagranie, na którym... zdejmuje sztuczne zęby i opowiada o leczeniu. Ujawniła, że obecnie brakuje jej dwóch i pół zęba, a proces leczenia trwa już od lat. Podsumowując swoje doświadczenia, dodała, że przeszła około dziesięciu operacji w obrębie jamy ustnej. „Śmiech pomaga mi radzić sobie z problemami i daje siłę również innym ludziom, którzy przechodzą przez podobne trudności" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



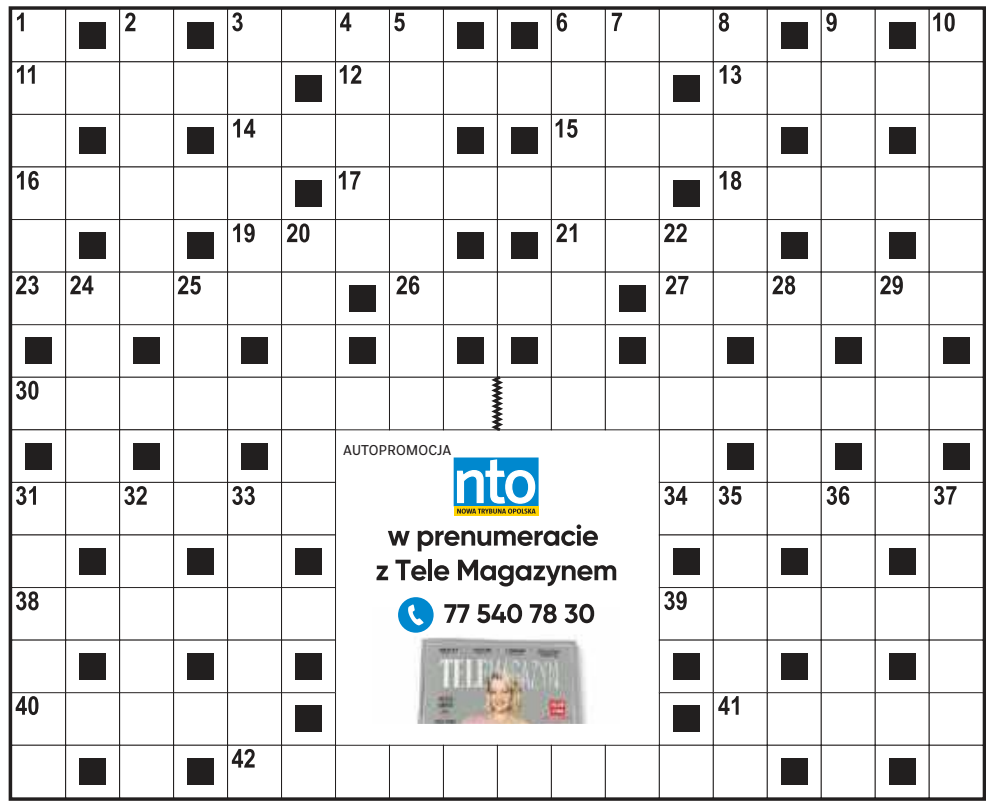
Nasz nowy dom - finał sezonu
Polsat, 20:30
Ela Romanowska i Mikołaj „Bagi" Bagiński odwiedzają Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Skierniewicach. Gruntownego remontu wymaga zaplecze sportowe tej szkoły, nieprzystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Gdy ekipa rozpoczyna remont, Ela i Mikołaj pomagają w organizacji miejskiego Dnia Sportu.

Ostatni szpieg
TVP Dokument, 21:10
Fascynująca historia Petera Sichela, 102-letniego szefa wywiadu CIA. Urodzony w żydowskiej rodzinie w Niemczech, uciekł przed nazistami do USA. Tam stał się prawdziwą gwiazdą amerykańskiego szpiegostwa w czasach zimnej wojny.

Bogowie
TVN, 22:00
Lata 80. XX w. Kardiochirurg Zbigniew Religa marzy o przeprowadzeniu operacji przeszczepu serca. Niestety, środowisko naukowe nieprzychylnie patrzy na jego aspiracje. Lekarz nie daje za wygraną.

Sługi boże
Kino Polska, 22:00
Młoda Niemka skacze z wieży wrocławskiego kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski nie jest zachwycony, gdy do sprawy zostaje przydzielona niemiecka policjantka.

KRZYŻÓWKA NR 81



Poziomo:
3) szef firmy, przełożony,
6) dolna część słoika,
11) liczbowa gra hazardowa,
12) Japończyk lub Chińczyk,
13) rzadki leśny krewny żyrafy,
14) czas wolny od zajęć,
15) imię kompozytora baletu „Taniec z szablami",
16) słowicze zalotne śpiewy,
17) … Ui, tytułowy bohater sztuki Bertolda Brechta,
18) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
19) roślina na wianki ślubne,
21) imię Tokarczuk, noblistki,
23) przestrzeń pozaziemska,
26) uniesiona w zadziwieniu,
27) weselny lub królewski,
30) najwyższy stopień w polskiej policji,
31) wieża w murze obronnym,
34) sok z roślin kauczukodajnych,
38) Robert, aktor z filmu „Dług",
39) myśl przewodnia, sentencja,
40) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
41) potrawa mięsna jak fiasko,
42) w kącie stała w wierszu Jana Brzechwy.

Pionowo:
1) rzucające się w oczy bogactwo, przepych,
2) Władysław, dowódca 2 Korpusu Polskiego,
3) utwór Maurice'a Ravela z 1928 roku,
4) zlot czarownic na Łysej Górze,
5) spacerowy powóz konny,
6) wytrawna wódka gatunkowa,
7) sarmackie słowo honoru,
8) wymierzany niesolidnym podatnikom,
9) miasto nad rzeką Prosną,
10) ssak ziemno-wodny kojarzony z zapachem,
20) sejmowy akt prawny,
22) gatunek muzyki chrześcijańskiej z USA,
24) typ jachtu żaglowego,
25) Zerwikaptur lub Szczerbiec,
28) narodowość Waltera Scotta,
29) najstarsza era w dziejach Ziemi,
31) stolica nad Tygrysem,
32) ślad na ciele po uderzeniu,
33) naczynie termoizolacyjne,
35) mieszkanka stolicy z Teatrem Dionizosa,
36) niewielka rola filmowa,
37) możliwość osiągnięcia sukcesu.

ROZWIĄZANIE NR 80

T	■	S	■	M	U	S	K	■	■	K	A	R	P	■	W	■	C	
R	Ó	Ż	G	A	■	Ł	A	J	D	A	K	■	R	U	I	N	Y	
A	■	A	■	Z	Ł	O	M	■	■	R	A	N	O	■	D	■	K	
P	O	S	Ą	G	■	M	E	M	U	A	R	■	F	U	Z	J	A	
E	■	E	■	A	G	A	R	■	■	B	A	C	A	■	E	■	D	
Z	G	R	A	J	A	■	T	U	J	E	■	Z	N	A	W	C	A	
■	U	■	F	■	L	■	O	■	■	L	■	U	■	P	■	Y	■	
I	N	T	E	R	W	E	N	C	J	A	Z	B	R	O	J	N	A	
■	I	■	R	■	A							E	■	R	■	I	■	
Z	A	P	A	S	Y							K	A	T	R	A	N	
A	■	A	■	Z	■							■	F	■	O	■	A	
P	E	S	Z	E	K							Ś	R	O	D	E	K	
A	■	S	■	R	■							■	Y	■	Z	■	Ł	
Ś	L	A	D	Y	■							■	K	O	A	L	A	
Ć	■	T	■	F	A	N	T	A	S	T	Y	K	A	■	J	■	D	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Nowa znajomość doda Ci energii i odwagi. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zachować spokój podczas ważnej rozmowy.
Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop na dziś zapowiada, że wszystko ułoży się po Twojej myśli, jeśli uniknięsz pośpiechu i zaufasz swojemu doświadczeniu.
Baran (21.03 - 19.04)
Kreatywny pomysł zwróci uwagę otoczenia. Horoskop dzienny na czwartek wróży, ze wieczorem znajdziesz czas na potrzebny odpoczynek.
Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże Ci wsparcie w trudnej sytuacji. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by nie odkładać ważnych decyzji na później.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie pomoże Ci osiągnąć sukces. Horoskop na dziś radzi zachować jednak umiar w ocenianiu poczynań innych osób.
Rak (22.06 - 22.07)
Twoja cierpliwość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry moment na uporządkowanie planów i relacji. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje zaangażowanie.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać niepotrzebnych wydatków oraz plotek.
Waga (23.09 - 22.10)
Przygoda pojawi się niespodziewanie i poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że warto dziś zaufać swoim marzeniom.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie efekty szybciej, niż oczekujesz. Horoskop dzienny stanowczo radzi zadbać o równowagę między pracą a domem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spotkanie z inspirującą osobą zmieni Twoje spojrzenie na ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi zachować otwartość na innych ludzi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci lepiej zrozumieć potrzeby bliskich. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że wieczorem znajdziesz chwilę spokoju.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Wiesław Kaczmar**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC

eprasa.pl c86ae56865

Wielki wyścig kolarski znowu zawita na Opolszczyznę

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Czołowych kolarzy świata będziemy mogli oglądać na Opolszczyźnie w piątek 7 sierpnia, kiedy to z Opola wyruszą na trasę piątego etapu Tour de Pologne 2026.



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Po raz ostatni start jednego z etapów Tour de Pologne w Opolu miał miejsce w 2020 roku

Na blisko 220-kilometrową trasę, która zakończy się metą w Kocierz Resort, zawodnicy wyruszą z opolskiego Rynku. Następnie w Opolu przejadą ulicami: Franciszkańską, Plac Wolności, Mozarta, Żwirki i Wigury, Powolnego, Krakowską, Piastowską, Spychalskiego i Krapkowicką.

Po pokonaniu tego około 5-kilometrowego dystansu, kiedy kolarze wyjadą już z Opola, nastąpi tak zwany start ostry i zacznie się prawdziwe ściganie.

Rzecz jasna uczestników Tour de Pologne kibice będą mogli podziwiać w akcji również w innych miejscach na Opolszczyźnie. Między innymi premia górska usytuowana będzie na Górze św. Anny, a premia lotna Lotto w Ujeździe.

Tym samym Tour de Pologne powraca na Opolszczyznę po dwuletniej przerwie. W 2024 roku jeden z jego etapów zakończył się bowiem w Prudniku, mieście z ogromnymi kolarskimi tradycjami.

W samym Opolu największy polski wyścig po raz ostatni gościł natomiast w 2023 roku. Wtedy również usytuowana była tu meta.

Co ciekawe, zwycięzcą obu tych etapów był ten sam zawodnik, Holender Olav Kooij.

Start etapu też jednak nie będzie nowością dla stolicy województwa opolskiego. W Rynku kolarze rozpoczynali już bowiem zmagania w 2020 roku.

Tour de Pologne 2026, którego hasłem przewodnim jest „Z Północy na Południe", odbędzie się w dniach 3-9 sierpnia i będzie się składać łącznie z siedmiu etapów.

Harmonogram Tour de Pologne 2026

1. etap (3.08): Gdynia - Koszalin (234 km)
2. etap (4.08): Międzyzdroje - Szczecin (151 km)
3. etap (5.08): Gorzów Wielkopolski - Zielona Góra (193,5 km)
4. etap (6.08): Żagań - Karpacz (175,5 km)
5. etap (7.08): Opole - Kocierz Resort (218,5 km)
6. etap (8.08): Bukovina Resort - Bukowina Tatrzańska (126 km)
7. etap (9.08): Kopalnia Soli Wieliczka (jazda indywidualna na czas - 12,5 km)

©℗

0011531033

Z wielkim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość,
że odeszła od nas na zawsze

Anna Włodarczyk

nasza Koleżanka, Przyjaciółka, Współpracowniczka

Rodzinie i bliskim Ani

składamy wyrazy głębokiego współczucia

Zarząd, Dyrekcja oraz Pracownicy
Heidelberg Materials Polska

PROMOCJA 0011063463

NEKROLOGI
KONDOLENCJE
w nto zamówisz:

• e-mailem: **reklama@nto.pl**

Wszelkie informacje
dostępne pod numerami
tel.: **693 960 978,**
534 902 476

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Najlepsi w opolskim wyłonieni. Za nami wojewódzki finał Pucharu Tymbark

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

PIŁKA NOŻNA. **Podczas dwudniowych zmagań w finale wojewódzkim 26. edycji Pucharu Tymbark, który odbył się w Namysłowie, nie brakowało emocji.**

Chociaż w piłce dziecięcej chodzi głównie o zabawę, a wyniki mają być jedynie dodatkiem do sportowego rozwoju, to każdy z uczestników finału wojewódzkiego marzył o tym, by zakwalifikować się do finału ogólnopolskiego, który w dniach 1-3 czerwca odbędzie się w Warszawie (z wielkim finałem na stadionie PGE Narodowym).

Uczyniły to cztery zespoły, a mianowicie zwycięzcy zmagań w kategoriach U10 i U12 wśród chłopców i dziewcząt. Rywalizacja w kategorii U8 tradycyjnie natomiast zakończyła się na etapie wojewódzkim.

Jeżeli chodzi o dziewczęta, Opolszczyznę w finale ogólnopolskim reprezentować będą drużyny UKS SAP 6 Brzeg oraz OKiR Grodków, które kolejno okazały się najlepsze w kategoriach U10 i U12.

Chłopięce zmagania w tych grupach wiekowych zdominowały natomiast ekipy z Opola. W U10 równych nie miała sobie PSP 14 Opole, a w U12 najlepsza okazała się PSP 15 Opole.

Najlepsze w województwie w kategorii U8 okazały się natomiast SP 1 Głogówek (chłopcy) oraz SP Branice (dziewczęta).

Sponsorem generalnym rozgrywek jest marka Tymbark. XXVI edycja Pucharu Tymbark jest współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W skład Komitetu Honorowego turnieju wchodzą: Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

©℗

Medaliści finału wojewódzkiego Pucharu Tymbark 2026

U8 CHŁOPCY
1. SP 1 Głogówek
2. SP Branice
3. SP Strojec Waleczne Byczki

U8 DZIEWCZYNKI
1. SP Branice
2. ZSP Ligota Książęca
3. Dalia Popielów

U10 CHŁOPCY
1. PSP 14 Opole
2. PSP Kietrz
3. PSP Dalia Karłowice

U10 DZIEWCZYNKI
1. UKS SAP 6 Brzeg
2. PSP Dalia Popielów
3. PSP 9 Kędzierzyn-Koźle Gold Nine

U12 CHŁOPCY
1. PSP 15 Opole
2. Iskierka Zimnice Wielkie
3. PSP 2 Kluczbork

U12 DZIEWCZYNKI
1. OKiR Grodków
2. ZPO Dziewkowice
3. Gmina Korfantów



FOT. OZPN

Areną zmagań młodych piłkarzy był kompleks boisk przy ul. Braterskiej w Namysłowie

Nagrody indywidualne

U8 CHŁOPCY
Najlepszy zawodnik: Jan Plenik (SP 1 Głogówek)
Najlepszy bramkarz: Jakub Gadomski (SP Branice)
Najlepszy strzelec: Dawid Feliks (Dinozaury)

U8 DZIEWCZYNKI
Najlepsza zawodniczka: Julia Pierlak (SP Branice)
Najlepsza bramkarka: Zuzia Pietrzyk (Dalia Popielów)
Najlepsza strzelczyni: Helena Ząbkiewicz (ZSP Ligota Książęca)

U10 CHŁOPCY
Najlepszy zawodnik: Krzysztof Marciniec (PSP Kietrz)
Najlepszy bramkarz: Adam Kaczmarczyk (PSP 14 Opole)
Najlepszy strzelec: Franciszek Woźniak (PSP Dalia Karłowice)

U10 DZIEWCZYNKI
Najlepsza zawodniczka: Amelia Wróblewska (PSP Dalia Popielów)
Najlepsza bramkarka: Alicja Kurek (PSP 9 Kędzierzyn-Koźle Gold Nine)
Najlepsza strzelczyni: Natalia Pięta (UKS SAP 6 Brzeg)

U12 CHŁOPCY
Najlepszy zawodnik: Jan Gluza (PSP 15 Opole)
Najlepszy bramkarz: Piotr Wieja (Iskierka Zimnice Wielkie)
Najlepszy strzelec: Michał Nowacki (PSP 2 Kluczbork)

U12 DZIEWCZYNKI
Najlepsza zawodniczka: Liliana Sumara (OKiR Grodków)
Najlepsza bramkarka: Łucja Brzezina (Gmina Korfantów)
Najlepsza strzelczyni: Anna Maciocha (ZPO Dziewkowice)

eprasa.pl c86ae56865

Nowa Trybuna Opolska
Czwartek, 28.05.2026

Szału nie było. Polka rozbija jednak kolejną rywalkę. I ma o czym myśleć

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Lekko, łatwo i przyjemnie – w 2. rundzie tenisowego turnieju wielkoszlemowego French Open (pula nagród 30 861 500 euro) Iga Świątek wyeliminowała 20-letnią Czeszkę Sárę Bejlek 6:2, 6:3.**

Polka triumfowała na kortach ziemnych „Stade Roland Garros" czterokrotnie: w latach 2020 i 2022-2024. W ubiegłym roku odpadła w półfinale po porażce z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:7(1), 6:4, 0:6.

Z 20-letnią Sárą Bejlek Raszynianka zmierzyła się po raz pierwszy. Leworęczna Czeszka – triumfowała juniorskiego turnieju French Open deblistek (w parze z Lucie Havlíčkovą) i półfinalistka singla – zajmuje 35. miejsce w rankingu WTA, jednak to efekt w zasadzie jej jednego dobrego turnieju. Sezon zaczęła w ósmej „dziesiątce", ale na początku lutego niespodziewanie wygrała imprezę rangi 500 w Abu Dhabi. Później do French Open zwyciężyła tylko w dwóch meczach...

Czeszka długo nie potrafiła wygrać gema przy własnym serwisie, a to, że spotkanie nie skończyło się znacznie szybciej niż po 93 minutach, jest głównie efektem słabszej dyspozycji Świątek.

Bejlek swój serwis wykorzystała dopiero w drugim secie, doprowadzając do 2:4. Zrobiła to w dużej mierze dzięki serii błędów Świątek. Łącznie w całym meczu Polka zanotowała aż 38 niewymuszonych błędów, czyli średnio ponad dwa w każdym gemie!

Serwis sześciokrotnej mistrzyni wielkoszlemowej również funkcjonował przeciętnie. Popełniła sześć podwójnych błędów...

W tym momencie wreszcie jednak Świątek zaczęła grać na swoim typowym, wysokim poziomie. Do końca meczu nie oddała rywalce nawet jednego punktu. To były jej pierwsze w tym spotkaniu gemy wygrane do zera.

©℗



FOT. PAP/EPA

Każda tenisistka za awans do 3. rundy French Open ma zagwarantowaną wypłatę na poziomie 187 000 euro

Nietypowe zgrupowanie przed meczami towarzyskimi

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacja Polski nie dostała się na mistrzostwa świata 2026. Podopieczni Jana Urbana po raz pierwszy od 2014 roku nie przygotowują się do turnieju rangi mistrzowskiej. Biało-Czerwoni zagrają jedynie towarzysko z Ukrainą i Nigerią.**

Zgrupowanie rozpoczyna się dość późno – w czwartek – we Wrocławiu, czyli na trzy dni przed niedzielnym meczem towarzyskim z reprezentacją Ukrainy, która również nie poleci na turniej do USA, Kanady i Meksyku.

Selekcjoner we wtorkowe południe ogłosił kadrę na dwa mecze towarzyskie. Poza spotkaniem z naszymi sąsiadami Biało-Czerwoni zagrają kilka dni później z kolejnym wielkim nieobecnym mundialu – Nigerią (3 czerwca). – Nie zmieniam swojego zdania. Jeśli na początku mojej pracy w reprezentacji mówiłem, że ten wachlarz zawodników nie jest zbyt duży, to niestety cały czas się to potwierdza – mówił nam Urban, odnosząc się do trudności przy kompletowaniu kadry.

Co się zmieni w reprezentacji? Przede wszystkim nastawienie piłkarzy, którzy po dwóch meczach udadzą się już na wakacje po wyczerpującym sezonie. W samej kadrze na majowo-czerwcowe zgrupowanie widzimy aż pięciu debiutantów, którzy zostaną sprawdzeni w dwóch najbliższych meczach. Mowa o Kacprze Potulskim (obrońcy FSV Mainz), Oskarze Wójciku (obrońcy Cracovii), Norbercie Wojtuszku (prawym obrońcy Jagiellonii), Karolu Czubaku (napastniku Motoru Lublin) oraz Mateuszu Żukowskim (napastniku Magdeburga).



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Jan Urban powołał 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią

– Po to powołujemy nowych graczy, żeby ich sprawdzić. Ja też nie oczekuję, że po tych spotkaniach na pewno dostanę konkretną odpowiedź, że dany zawodnik się nadaje. Na przykład nie ma kontuzjowanego Matty'ego Casha, więc musieliśmy w tym sektorze uzupełnić skład – w taki sposób swoje wybory uargumentował selekcjoner reprezentacji Polski.

Co z napastnikami? Na liście wciąż widzimy nazwisko Roberta Lewandowskiego, którego reprezentacyjna przyszłość stanęła pod znakiem zapytania po przegranych barażach. Ze względu na m.in. szacunek do zmarłego asystenta selekcjonera – Jacka Magiery – ma on zjawić się na zgrupowaniu i nie decyduje się jeszcze całkowicie zawiesić butów na kołku. Jak sam przyznawał, ma też niedokończoną misję z drużyną narodową i będzie chciał wprowadzić ją na najbliższy wielki turniej – mistrzostwa Europy w 2028 roku, które odbędą się w Wielkiej Brytanii.

Następcy „Lewego"

Ponadto po raz pierwszy do reprezentacji Polski zostali powołani szykowani do roli jego następców 26-letni Karol Czubak, czyli napastnik sezonu wybrany na Gali Ekstraklasy (18 trafień), oraz 24-letni Mateusz Żukowski, czyli wicekról strzelców 2. Bundesligi. Dlaczego akurat oni? – dopytaliśmy przy okazji selekcjonera.

– Bo nie ma zbyt wielu innych opcji, nie? Oczywiście są Adam Buksa i Krzysztof Piątek, ale wiem, co Buksa może mi dać. A Piątek już dawno temu skończył ligę i trudno, żeby sam trenował na wakacjach, czekając na reprezentację. Natomiast jest okazja sprawdzić tych chłopaków. Jeden strzela bramki w naszej ekstraklasie, drugi w drugiej Bundeslidze – przekonywał Jan Urban w rozmowie z szefem działu sportowego Polska Press Adamem Godlewskim.

Nie tylko przyszłość reprezentacyjna stanęła pod znakiem zapytania w kontekście Lewandowskiego. Kapitan reprezentacji przyjedzie na kadrę w momencie, gdy wygasa jego kontrakt z FC Barceloną i wkrótce ze swoim agentem stanie przed wyborem nowego pracodawcy. Mówi się już teraz m.in. o Arabii Saudyjskiej czy Stanach Zjednoczonych.

– I na pewno nie pozwoli sobie na to, żeby – niezależnie od tego, do jakiego klubu pójdzie – słabo grać w reprezentacji. Nie może w ostatnim momencie swojej kariery zniweczyć wszystkiego, co pokazał przez długie, długie lata – dodał 62-letni szkoleniowiec, który tak samo jako piłkarz zdobywał bramki w hiszpańskiej ekstraklasie.

Kiedy najbliższe mecze?

Pierwszy ze sparingów, przeciwko Ukrainie, Polska zagra we Wrocławiu. Początek w niedzielę, 31 maja, o godz. 17.30. Drugi z meczów towarzyskich odbędzie się na PGE Narodowy w Warszawie – z Nigerią, 3 czerwca, o godz. 20.45.

©℗

Dla kogo barażowa bitwa o PKO Ekstraklasę? Finał w niedzielę

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed nami półfinały baraży o PKO Ekstraklasę. Najpierw emocje sięgną zenitu w Głogowie, potem w Krakowie. Finał odbędzie się w niedzielę.**

Oba półfinały pokaże TVP Sport. Najpierw, czyli o godz. 17.30, zmierzą się Chrobry Głogów z ŁKS Łódź, czyli kolejno czwarty z piątym zespołem sezonu zasadniczego Betclic 1 Ligi. Potem, a więc o godz. 20.30, Wieczysta Kraków, korzystająca z gościny, na stadionie przy Reymonta podejmie Polonię Warszawa. To mecz trzeciej i szóstej siły. Drużyna ze stolicy dopiero rzutem na taśmę wywalczyła udział w barażach – kosztem Ruchu Chorzów – strzelając decydującego gola w doliczonym czasie finałowej kolejki.

Kto uchodzi za faworyta do awansu? W internetowej sondzie portalu GOL24 ponad 33,5 proc. wskazało na ŁKS. To zespół rozgrywający już trzeci sezon na zapleczu. Długo zawodził, dlatego w listopadzie trenera Szymona Grabowskiego zastąpił Grzegorz Szoka. Runda wiosenna okazała się o niebo lepsza. Nomen omen Rycerze Wiosny zapunktowali wtedy na poziomie 1,87 na mecz i był to trzeci wynik. Najwięcej, bo czternaście bramek, wbił napastnik Fabian Piasecki. – Wiemy, ile jesteśmy warci. Jedziemy do Głogowa po swoje – zapewnia pomocnik Serhij Krykun, który także miał okazję już grać w Ekstraklasie.

Drugi wynik w sondzie należy do Wieczystej. Na beniaminka wskazuje 28 proc. To drużyna, która nigdy nie zagrała na najwyższym szczeblu, ale już płaci zawodnikom niemal jak Lech Poznań czy Legia Warszawa. Dzięki głośnym nazwiskom w składzie w kilka lat awansowała z A-klasy na zaplecze. Jej przyszłość stoi jednak pod dużym znakiem zapytania i jest uzależniona praktycznie od jednej osoby – właściciela Wojciecha Kwietnia, który zastanawia się nad wycofaniem, a w niedzielę pojawił się na fecie Wisły Kraków.

Kto uchodzi za faworyta do awansu? W internetowej sondzie portalu GOL24 ponad 33,5 proc. wskazało na ŁKS

25 proc. pytanych twierdzi, że to Polonia awansuje do Ekstraklasy. Tej drużyny w elicie nie ma od 2013 roku. Stadion przy Konwiktorskiej dalej wygląda tak samo. Poprawie uległy za to finanse, dzięki zaangażowaniu francusko-polskiego biznesmena. Gregoire Nitot, bo o nim mowa, mówił rok temu, że wydał już ponad 27 mln zł. Sama drużyna prowadzona przez trenera Mariusza Pawlaka jest bardzo ciekawie zbudowana – do tego stopnia, że jej napastnik Łukasz Zjawiński, autor 20 goli, za chwilę przejdzie do Legii.

Najmniej w sondzie, bo tylko 12,5 proc., wskazuje na Chrobrego. On, tak jak Wieczysta, nigdy nie był w Ekstraklasie. Mało tego, w tym sezonie zajął historycznie najwyższe miejsce w 1 Lidze. A jeśli awansuje, to domowe mecze przyjdzie mu rozegrać w Lubinie. ©℗

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

WYDANIE BEZPŁATNE

CZWARTEK, 28.05.2026

www.stronapodrozy.pl



*last*MINUTE WAKACJE

FOT. AGNIESZKA STOJANOWSKA

Morze

Poznajcie Jarosławiec nazywany „polskim Dubajem”

strona 38



Góry

Jaką trasą wybrać się na Śnieżkę? Sprawdźcie!

strona 64



Lasy

Suwalszczyzna poleca się na letnią przygodę

strona 74



Jeziora

Zachodniopomorskie jeziora to świetny pomysł na wakacje

strona 94



REKLAMA

0011522645

Twój plan na *weekend* w Rzeszowie

Hilton Garden Inn Rzeszów

MILLENIUM HALL

THE garden GRILLE & BAR

zapraszają

więcej na str. 115

DZIENNIK POLSKI GAZETA LUBUSKA pomorska Dziennik Bałtycki DZIENNIK ZACHODNI WROCŁAWSKA kurierlubelski Echo Dnia GŁOS WIELKOPOLSKI Dziennik nowiny WSPÓŁCZESNA Kurier Poranny nto NOWOŚCI Express GŁOS Gazeta Krakowska Express POLSKA

eprasa.pl c86ae56865

06/ Gdy zmęczy was plaża i słońce wybierzcie się do Podziemnego Miasta Wolin

12/ Zachęcamy do odkrywania kulturalnego szlaku Gdańska

16/ Biskupia Górka to oaza spokoju blisko trójmiejskiego zgiełku

22/ Plaża w Mechelinkach was zachwyci

34/ Wyspa Uznam - poczujcie się jak w przedwojennym kurorcie

46/ Szczecin to miasto portowe, z którego daleko do morza

60/ Uzdrowisko Ustroń to klimatyczne miejsce w Beskidzie Śląskim

72/ Wodospad Kamieńczyka - dajcie się zaczarować jego magii

84/ Czego nie robić w lesie? Sprawdzamy co grozi mandatem

98/ Solina- bezmiar wody i górskie widoki

110/ Nowy Targ to świetny punkt wypadowy do odkrywania Pienin

118/ Supraśl - w sercu Puszczy Knyszyńskiej

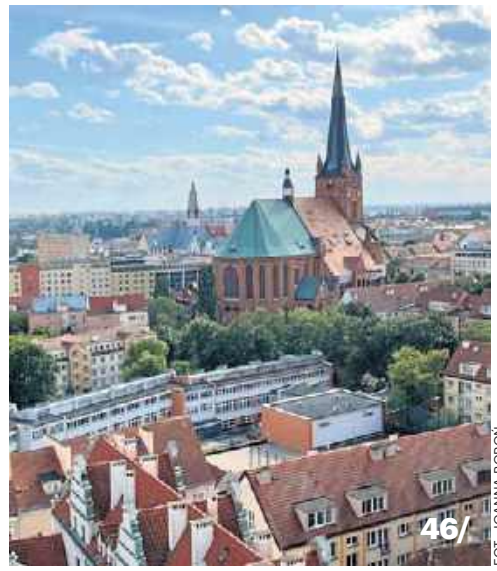
124/ Ciechocinek to miejsce idealne nie tylko na turnus



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI



FOT. JOANNA BOROŃ



FOT. JOANNA BOROŃ



FOT. K_KAPICA_AFK



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW



FOT. JOANNA BOROŃ



FOT.JOANNA MACIEJEWSKA

lastMINUTE WAKACJE

Redaktor prowadzący
Joanna Boroń

Menedżer produktu
Monika Burchardt

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45,
02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00,
fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak

Projekt graficzny, dyr. artystyczny
Tomasz Bocheński

Produkcja
Dorota Czerko

Druk
Polska Press
Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i nie zwraca materiałów niezamówionych. Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk i wykorzystywanie w jakiejkolwiek innej formie bez pisemnej zgody zabronione.

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY ZŁOCIENIEC 0011517855

Złocieniec

Serce Pojezierza Drawskiego


Aleja Grabowa w Parku Żubra


Fot. Sebastian Kuropatnicki

Złocieniec to jedno z większych miast Pojezierza Drawskiego, położone w południowo-wschodniej części województwa zachodniopomorskiego, usytuowane pomiędzy trzema dużymi jeziorami: Drawsko (1781 ha), Siecino (788 ha) i Lubie (1398 ha). Bliskość lasów i jezior sprawia, że teren ten wyróżnia się wyjątkowymi walorami krajobrazowymi i przyrodniczymi, stanowiąc idealne miejsce do wypoczynku oraz aktywnej turystyki.

Złocieniec
miasto z klimatem

Miasto i gmina Złocieniec leżą w obrębie Drawskiego Parku Krajobrazowego. Urozmaicona rzeźba terenu z morenowymi wzgórzami, dolinami rzek Drawy i Wąsawy oraz licznymi jeziorami, tworzy niezwykle malowniczy i zróżnicowany krajobraz. Okoliczne lasy, łąki i bagna kryją w sobie bogactwo flory i fauny.

Przyroda i aktywny wypoczynek

Jeziora regionu obfitują w sandacze, okonie, leszcze i sielawy – to raj dla wędkarzy. Grzybiarze znajdą tu prawdziwki, rydze, podgrzybki i koźlaki. W lasach i nad wodami można spotkać orły, czaple, bociany czarne, żurawie, kormorany, a nawet bobry i nietoperze.

Na turystów czekają liczne ośrodki wypoczynkowe i pola biwakowe, zlokalizowane nad jeziorami. Przez gminę przebiega także jeden z najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce – szlak rzeki Drawy im. ks. kardynała Karola Wojtyły (186 km długości). Przepłynięcie całej trasy zajmuje około 8 dni, jednak ze względu na jej urok warto zarezerwować nawet 2 tygodnie. Trasa jest odpowiednia także do spływów grupowych.

Miłośnicy turystyki pieszej i rowerowej również znajdą coś dla siebie – przez gminę biegną liczne oznakowane szlaki piesze i rowerowe, w tym jedna z głównych atrakcji: 27-kilometrowa trasa rowerowa ze Złocieńca do Połczyna-Zdroju, wiodąca przez urokliwe tereny Pojezierza.

Zabytki i atrakcje kulturowe

Do osobliwości Złocieńca należą:

- zabytkowy ratusz,
- gotycki kościół z neogotycką wieżą z 1875 roku,
- urokliwa aleja grabowa w miejskim parku,

Region wyróżnia się nie tylko malowniczym krajobrazem, ale także bogactwem historycznych obiektów, które stanowią prawdziwą perłę w architektonicznym dziedzictwie. Wśród nich szczególne miejsce zajmują pałace i dwory, które wkomponowują się w otaczający je stary drzewostan, tworząc niezapomniany widok.

- Cieszyno: neorenesansowy pałac z XIX wieku, który wznosi się w otoczeniu pięknego parku,
- Bobrowo: eklektyczny dwór z 1851 roku, będący przykładem architektonicznej harmonii różnych stylów,
- Darskowo: pałac w stylu rokoko z lat 1775–1780, którego elegancja przenosi nas do XVIII wieku,
- Wąsosz: neogotycki pałac z drugiej połowy XIX wieku, który zachwyca detalami architektonicznymi.

Warto dodać, że w okolicach Lubieszewa znajdują się dwa grodziska z okresu wczesnośredniowiecznego, które stanowią cenne świadectwa dawnych osad. Natomiast w Warniłęgu można podziwiać zabytkowy głaz graniczny, który od wieków stanowi punkt orientacyjny i symbol historii tego miejsca.

Region łączy w sobie piękno przyrody oraz bogactwo historyczne, oferując zarówno miłośnikom architektury, jak i pasjonatom historii niezapomniane wrażenia.

Granitowy Kamień „Zajączek" – Legenda Złocieńca

Jedną z atrakcji Złocieńca jest granitowy kamień, potocznie nazywany „Zajączkiem". Znajduje się on przy trasie wylotowej ze Złocieńca w kierunku Połczyna-Zdroju, stanowiąc nie tylko naturalny drogowskaz, ale także element lokalnej tradycji. Kamień ten to ważny symbol miasta, który przyciąga turystów i mieszkańców swoją wyjątkową historią.


Pomnik Zajączka Złocieniaszka

Z „Zajączkiem Złocieniaszkiem" związana jest również piękna legenda – „O Srebrnej Syrence i Złocienieckim Zajączku". Ta opowieść wciąga i fascynuje, przenosząc słuchaczy w magiczny świat dawnych czasów.

Zatrzymaj się na chwilę...

Bogata i burzliwa historia Złocieńca skłania do refleksji nad przemijającym czasem. Każdy zakątek miasta i jego okolic – stare parki, pałace, aleje drzew – kryje w sobie opowieści minionych wieków. To miejsce, gdzie natura przeplata się z historią, tworząc przestrzeń idealną do odkrywania i odpoczynku.

Zapraszamy do bliższego poznania Złocieńca – miasta tajemnic, historii i niezwykłej przyrody. Daj się oczarować pięknem Pojezierza Drawskiego!

www.zlocieniec.pl

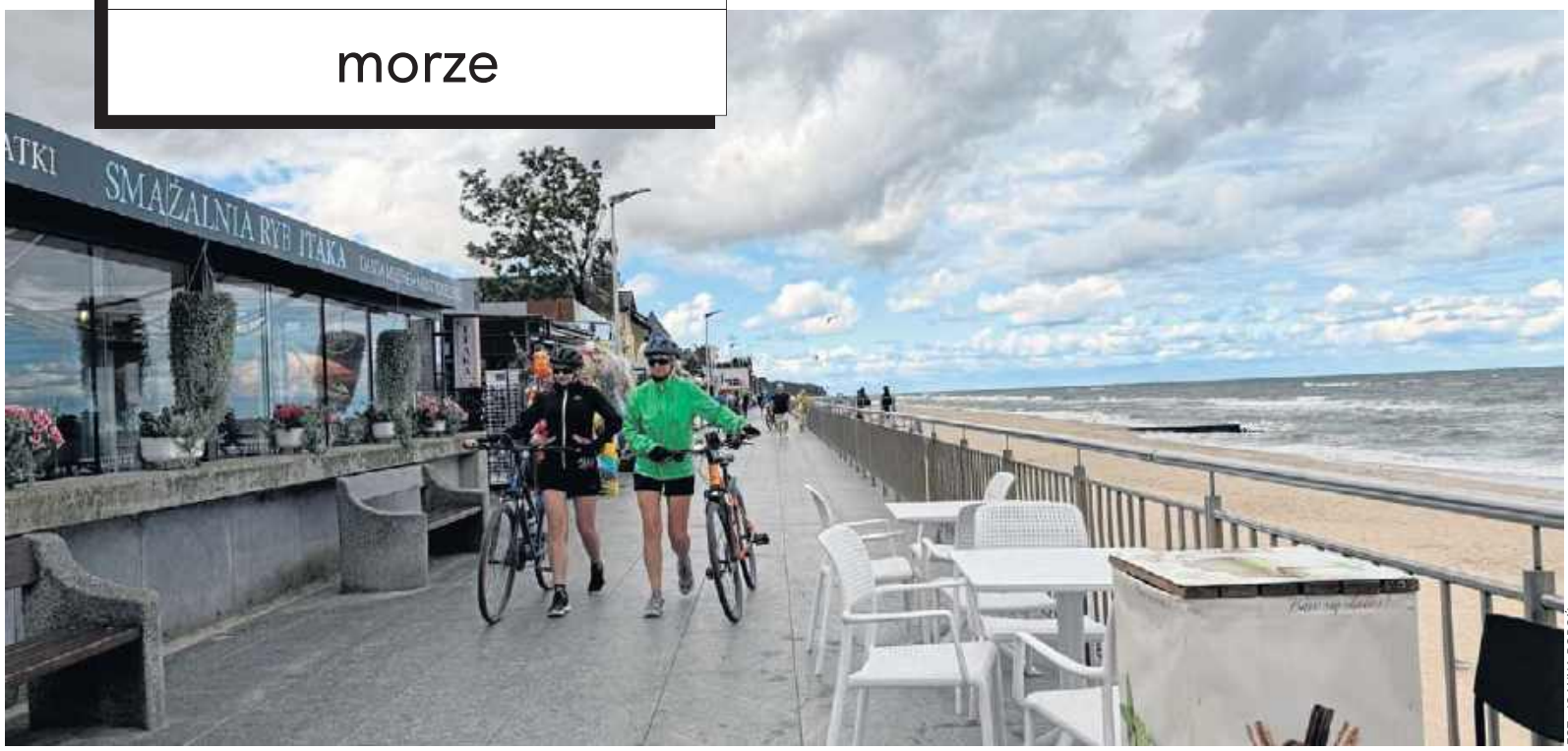

Jezioro Siecino


Mural przy ul. Staszica


Pałac Cieszyno

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. JOANNA BOROŃ

Wiele rowerowych szlaków biegnie nad brzegiem Bałtyku. W ścisłym sezonie trasa jest zatłoczona - szczególnie na odcinku od Mielna do Kołobrzegu.

Pomorze Zachodnie najlepiej odkrywać z roweru

Zachodniopomorskie oferuje ponad 1300 km głównych tras rowerowych. Najbardziej znanym wśród szlaków rowerowych na Pomorzu Zachodnim jest Velo Baltica. Pomorze Zachodnie to jednak różne trasy, o różnym stopniu trudności.

Joanna Boroń

Velo Baltica jest trasą wchodzącą w skład międzynarodowego szlaku EuroVelo 10 (trasa rowerowa R10), który poprowadzono wokół Morza Bałtyckiego. Jest częścią europejskiej sieci szlaków rowerowych EuroVelo. Jest to jedna z najdłuższych oznakowanych tras rowerowych w Polsce, mierząca około 540 km! Rozpoczyna się w Świnoujściu, a kończy w Elblągu i w większości prowadzi blisko Bałtyku, bywa, że biegnie jego brzegiem.

W sezonie (głównie lipiec-sierpień) trzeba mieć na uwadze, że szlak jest mocno uczęszczany przez turystów. Szczególnie zatłoczony jest wówczas odcinek Kołobrzeg-Mielno. Dalej trasa oddala się nieco od morza i jazda rowerem jest znacznie spokojniejsza.

Jadąc trasą rowerzyści zwiedzić mogą Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę, Łebę, Puck oraz Trójmiasto. Warto też znaleźć czas na odwiedzenie ruin w Trzęsaczu, latarni morskich (na trasie jest ich kilka), jezior przybrzeżnych (Liwia Łuża, Jamno) czy Ogrodów Hortulus w Dobrzycy.

Stary Szlak Kolejowy to prawie 200-kilometrowa trasa w województwie zachodniopomorskim. Formalnie rozpoczyna się w Kołobrzegu, a kończy już w Wielkopolsce, w małej miejscowości Skrzatusz, niedaleko Piły. Budowa Starego Szlaku Kolejowego nie została jeszcze w pełni zakończona, ale prace trwają i kolejne odcinki dróg rowerowych są sukcesywnie oddawane do użytku.

Ta wyjątkowa trasa, oznaczona na mapach numerem 15, prowadzi przez najbardziej malownicze zakątki regionu - od nadmorskiego Kołobrzegu, przez pojezierza, aż po wielkopolski Skrzatusz. Jednym z największych atutów szlaku jest to, że w znacznej części prowadzi po dawnych torowiskach kolejowych. Co to oznacza dla rowerzysty? Przede wszystkim łagodne podjazdy i przyjemne zjazdy - nawet osoby o przeciętnej kondycji oraz najmłodsi kolarze poradzą sobie z tą trasą.

Trasa rowerowa wokół Zalewu Szczecińskiego to polsko-niemiecki szlak rowerowy okrążający słynny zalew pętlą o długości blisko 300 km. Jej niemiecka nazwa to Stettiner Haff Rundweg. Trasa oficjalnie ma swój początek w Szczecinie, ale jako, że jest to pętla, wycieczkę można rozpocząć w dowolnym miejscu. Trasa fragmentami istotnie biegnie zaraz przy brzegach Zalewu, w innych przemierza tereny polne i leśne, szczególnie w Wolińskim Parku Narodowym bogatym w buki. Podczas wyprawy można też odwiedzić Szczecin, Międzyzdroje, Świnoujście czy Wolin.

Blue Velo to zachodniopomorski szlak rowerowy o długości 266 km, który łączy Bałtyk wzdłuż Zalewu Szczecińskiego i przez Pojezierze Myśliborskie z Kostrzynem nad Odrą. Północna część tras prowadzi wzdłuż wód Jeziora Dąbie oraz Zalewu Szczecińskiego. Na południu duża jej część została wybudowana na starotorzach dawnych linii kolejowych. Początek etapu znajduje się w Gryfinie przy punkcie granicznym. Będąc w okolicy Gryfina warto zajechać do Krzywego Lasu. Znajduje się on we wsi Nowe Czarnowo. To ciekawe skupisko około 100 zdeformowanych drzew, sosen zwyczajnych. Na trasie warto zboczyć do Swobnicy. Znajdują się tam ruiny XIV-wiecznego zamku zakonu joannitów, ze świeżo odrestaurowaną średniowieczną wieżą obronną.

Trasa Pojezierzy Zachodnich mierzy prawie 340 km, nie wszystkie odcinki są jednak ukończone. Rozpoczyna się na granicznym moście w Siekierkach (to 770-metrowy most nad Odrą z tarasem widokowym na Rozlewiska Kostrzyneckie) przebiega przez Trzcińsko-Zdrój, Choszczno, Drawsko Pomorskie, Borne Sulimowo, Szczecinek, a kończy w pobliżu miejscowości Miastko. W sumie szlak wiedzie przez pięć parków krajobrazowych!

Pomorze Zachodnie to wyjątkowe tereny, pełne zieleni i pięknych widoków. Rower to świetny sposób na aktywny wypoczynek i odkrywanie tych terenów

REKLAMA 0011516006



www.tawernapodwodnikiem.pl

TAWERNA

"POD WODNIKIEM"

RESTAURACJA
POKOJE HOTELOWE
SMAŻALNIA RYB

Parkowa 12, 72-350 Niechorze 91 386 36 11 Czynne cały rok

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY AMW REWITA

0011518075



GÓRY MORZE JEZIORA ZAMEK



#tworzymypięknewspomnienia

eprasa.pl c86ae56865

Podziemne Miasto Wolin. Macie ochotę na niezwykłą podróż w czasie?

Wizyta w Podziemnym Mieście Wolin zachwyci też najmłodszych. Przy okazji będzie też lekcją historii

Joanna Boroń

W czasie II Wojny światowej były tu potężne działa, chronione setkami ton żelbetonu, które miały bronić bazy Kriegsmarine. Po wojnie z podziemnych bunkrów polscy generałowie mieli dowodzić lądowaniem jednostek Ludowego Wojska Polskiego w Skandynawii. Dziś to jedna z turystycznych atrakcji, którą warto wpisać na listę miejsc wartych odwiedzenia.

Historia Podziemnego Miasta Wolin rozpoczyna się w 1936 roku, gdy ruszyła budowa kompleksu, czyli 7 potężnych żelbetonowych schronów, kilkunastu baraków, kilometrów dróg i całej niezbędnej infrastruktury technicznej.

Najważniejszymi obiektami baterii były cztery potężne schrony koszarowo-bojowe. Na szczycie każdego z nich wybudowano specjalne stanowisko, na którym ustawiono armaty kalibru 15 cm. Zasięg dział wynosił około 20 km, a każda armata wyposażona w potężny pancerz ważyła blisko 8 ton. Dwukondygnacyjny schron dowodzenia przykryto zespołem kopuł pancernych kryjących przyrządy optyczne. Schron maszynowni i magazyn amunicji umieszczono na wschodnim skraju baterii. W czasie wojny baterie wyposażono w nowoczesny radar FuMo 214 Wurzburg-Riese.

Od 1941 roku Bateria Vineta była obiektem, w którym szkolili się artylerzyści lądowi Kriegsmarine. W marcu 1945 roku bateria wspierała ogniem oddziały niemieckie broniące przesmyku Dziwnów- Dziwnówek. Obiekty opuszczono w kwietniu 1945 roku- po wysadzeniu zamków armat.

Kompleks został zajęty przez sowietów już 5 maja 1945 roku. Do grudnia 1945 roku demontowano cenne wyposażenie i dopiero



FOT. PODZIEMNE MIASTO WOLIN

Wizyta w Wolinie to atrakcja nie tylko dla miłośników historii

w styczniu 1946 roku obiekt został przekazany polskiej armii. Początkowo nie było pomysłu jak go wykorzystać. W latach 50 XX wieku postanowiono baterię przekształcić w zapasowe stanowisko dowodzenia dla najwyższych władz wojskowych polskiej armii. Do pierwszej dużej modernizacji doszło najprawdopodobniej około 1955 roku. Cały teren siłami kompani budowlanej Marynarki Wojennej ufortyfikowano budując 6 Kompanijny Rejon Umocniony, który połączono z 11 Batalionowy Rejonem Umocnionym. Pobliski teren został wyposażony w fortyfikacje polowe i stanowiska artylerii przeciwlotniczej, baterię moździerzy, stanowiska dla ckm i dwa ukrycia dla czołgów T-34. Wszystkie pomieszczenia Baterii Vineta wyremontowano wykorzystując pozostawione przez sowietów niemiecki wyposażenia i przygotowano do nowych funkcji - stanowiska dowodzenie obrony przeciwdesantowej zachodniego wybrzeża.

13 lat temu gospodarzem obiektu zostało Muzeum Obrony Wybrzeża w Świnoujściu. W wakacje Podziemne Miasto Wolin odwiedzać można codziennie.

W 1965 roku rozpoczął się kolejny etap modernizacji - wszystkie schrony połączono kilometrem podziemnych tuneli. Zmodernizowano także wyposażenie schronów lokując w nich centralę telefoniczną, Radiowe Centrum Odbiorcze, Kasyno, Obiekt Obrony Przeciwchemicznej. Powstało w pełni autonomiczne „podziemne miasto".

Kompleks miał służyć jak Zapasowe SD Dowódcy Frontu Polskiego (Nadmorskiego).

Obiekt z czasem zmieniał swoje przeznaczenie. W latach 80-tych XX wieku stał się Zapasowym Stanowiskiem Dowodzenie Dowódcy Marynarki Wojennej. Później - SD Dowódcy 8 Flotylli Obrony Wybrzeża.

O tajnym stanowisku dowodzenia wiedzieli tylko nieliczni - głównie najwyżsi rangą oficerowie. Była to jedna z pilnie strzeżonych tajemnic okresu „zimnej wojny". Umocnienia wizytował i kierował w nich ćwiczeniami m.in. generał Wojciech Jaruzelski - w 1980 roku. Ostatnimi ćwiczeniami w jakich kompleks uczestniczył była manewry „Pirania" w 1995 roku.

Nie tylko Podziemne Miasto Wolin, ale i podziemny Szczecin

Macie ochotę na więcej? Wybierzcie się zwiedzanie Podziemnych Tras Szczecina, które znajdują się w okolicy Dworca Głównego w dwóch schronach - przeciwlotniczym oraz przeciwatomowym i są dostępne do zwiedzania. Szczeciński schron jest prawdopodobnie największym schronem cywilnym z czasów II wojny światowej na terenie Polski. Obiekt składa się z dwóch kondygnacji, a jego klatka sięga na 21 metrów w głąb ziemi. Jego łączna powierzchnia to 3 tys. m . Ściany i stropy z żelbetu mają grubość prawie 3 m. Podczas nalotów alianckich schron pomieścił ok. 5 tys. osób. Dla zwiedzających dostępne są 3 trasy-wystawy tematyczne: II Wojna Światowa, Zimna Wojna, Selfie z PRL-em.

REKLAMA 0011515988



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011518693

PORTSIDE
BAŁTYCKA

Sandbay
RESORT

Zainwestuj.
Wypoczywaj i zarabiaj
z gwarancją 8%
rocznie.

Przestronne balkony
Rowerownia
Plac zabaw
Automatyczna recepcja
Smart home

Odkryj Kołobrzeg z doświadczonym deweloperem. Wybierz apartament Portside Bałtycka - w dzielnicy portowej, przy marinie lub w pełni wyposażony apartament w Sandbay Resort tuż przy plaży.

Peninsula PROPERTY
Our projects. Your experience.

JESTEŚMY CZŁONKIEM PZFD

Porozmawiajmy: + 48 696 955 000 | www.peninsulaproperty.com

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Turyści odwiedzają Międzyzdroje przez cały rok

Międzyzdroje – perła polskiego Wybrzeża i letnia stolica kultury

Międzyzdroje to jedno z najbardziej rozpoznawalnych nadmorskich miast w Polsce. Położone na wyspie Wolin, nad Morzem Bałtyckim, od lat przyciąga turystów szerokimi plażami, malowniczymi krajobrazami i wyjątkowym klimatem.

Joanna Boroń

Największym symbolem Międzyzdrojów jest bez wątpienia słynne molo. Pierwszy niewielki, drewniany pomost powstał w tym miejscu już w 1885 roku. Otrzymał wtedy imię niemieckiego cesarza Fryderyka III. Kolejne molo na tym miejscu również było drewniane. Budowę obecnego molo rozpoczęto na początku lat 90-tych. Przebiegała ona dwuetapowo - w 1994 roku oddano do użytku pierwszy odcinek, a parę lat później zaczęto jego wydłużanie. Oficjalne otwarcie nastąpiło 19 marca 2005 roku. W sezonie letnim okolice mola tętnią życiem - działają liczne kawiarnie, restauracje i punkty rozrywki dla turystów.

Festiwal i Aleja Gwiazd

Międzyzdroje słyną również z Festiwalu Gwiazd. Gdy w marcu 1996 roku zmarł wybitny reżyser Krzysztof Kieślowski, przyszły go żegnać tłumy podczas tego pożegnania zrodziła się idea organizacji wydarzenia, podczas którego artyści polskiej sceny, przedstawiciele biznesu i polityki, będą mogli się spotkać i cieszyć swoim towarzystwem. A co ważne spotkać się także z wierną publicznością. Międzyzdroje stało się letnią stolicą kultury, goście przyjeżdżający na to wydarzenie mogli zapoznać się z wielkimi premierami polskiej sztuki, a program Festiwalu cechowała różnorodność i bogactwo. W tym roku festiwal będzie miał swoją 29. edycję i odbędzie się w dniach 2-5 lipca.

By po tych spotkaniach pozostał trwały ślad Waldemar Dąbrowski, mecenas kultury i były Minister Kultury, wprowadził w życie kolejną ideę - Aleję Gwiazd. To przestrzeń artystyczna, do realizacji której zaprosił wybitnego rzeźbiarza Adama Myjaka, twórcę wielu wystaw, projektów pomnikowych, plenerowych, scenograficznych, obecnie rektora Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Przy projektowaniu Alei przyświecała artyście myśl, aby był to autentyczny uścisk dłoni - Artysty i Widza. Unikalny charakter Alei Gwiazd to uwiecznione w brązie odciski dłoni artystów i oryginalnych autografów. Wśród artystów, którzy jako pierwsi odsłonili odciski swoich dłoni w 1996 roku byli Beata Tyszkiewicz i Daniel Olbrychski, wspaniała para wielkiego polskiego kina. Obecnie Aleja to zbiór odcisków dłoni prawie 200. osób i oryginalne symboliczne rzeźby, upamiętniające wybitne osobowości ze świata kultury i ich dorobek artystyczny.

Miejscowość łączy w sobie cechy eleganckiego kurortu, rodzinnego miejsca wypoczynku oraz centrum wydarzeń kulturalnych.

W otoczeniu wolińskiego parku

Ogromnym atutem miasta jest bliskość natury. Międzyzdroje leżą na terenie Wolin National Park, jednego z najpiękniejszych parków narodowych w Polsce. Turyści mogą spacerować po licznych szlakach pieszych i rowerowych, podziwiać klify oraz odwiedzić zagrodę pokazową żubrów. Szczególnie popularnym punktem widokowym jest Góra Gosań, z której rozciąga się imponujący widok na Bałtyk.

Miasto oferuje atrakcje przez cały rok. Latem dominuje wypoczynek na plaży i sporty wodne, natomiast poza sezonem Międzyzdroje zachwycają spokojem. Coraz więcej osób wybiera to miejsce także na weekendowe wyjazdy jesienią czy zimą, doceniając świeże powietrze i mniej tłoczną atmosferę.

Międzyzdroje są także dobrze przygotowane pod względem infrastruktury turystycznej. Znaleźć tu można zarówno luksusowe hotele i apartamenty, jak i pensjonaty czy rodzinne kwatery. Bogata oferta gastronomiczna pozwala spróbować świeżych ryb oraz regionalnych specjałów kuchni pomorskiej.

Dzięki połączeniu pięknej przyrody, nadmorskiego klimatu i licznych atrakcji, Międzyzdroje pozostają jednym z najchętniej odwiedzanych kurortów nad Bałtykiem. To miejsce, które potrafi zachwycić zarówno osoby szukające aktywnego wypoczynku, jak i tych, którzy marzą o spokojnym relaksie nad morzem.

REKLAMA 0011518463

IDEALNY odpoczynek MA SWÓJ ADRES

120 m od Bałtyku
PUSTKOWO
ul. Słoneczna 25, Rewal
604 148 392, 91 38 64 459

ZEM TOURIST PUSTKOWO



IDEALNE MIEJSCE DLA RODZIN Z DZIEĆMI
PRZESTRZEŃ DLA OSÓB AKTYWNYCH
KOMFORT I SPOKÓJ DLA SENIORÓW

- 5-osobowe, bogato wyposażone domki
- jadalnia w budynku ośrodka
- nowoczesny, ogrodzony parking
- baseny odkryte (czynne w sezonie letnim)
- plac zabaw i sala zabaw dla dzieci
- wyznaczone miejsce na ognisko i grill
- boisko do siatkówki
- siłownia zewnętrzna

TOTALNY RESET NOWA ENERGIA REGENERACJA

Serdecznie zapraszamy do rezerwacji!
zempustkowo.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011519086

Gmina Trzebiatów

– więcej niż wakacyjny kierunek



Przez cały rok odbywają się tu wydarzenia kulturalne, historyczne, patriotyczne, sportowe i rozrywkowe. Trzebiatów to także dobre miejsce do życia - historyczna perła ukryta wśród pól i lasów.

Lokalną atmosferę tworzą aktywni mieszkańcy, koła i stowarzyszenia: Koła Gospodyń Wiejskich, PTTK, organizacje turystyczne, Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz drużyny sportowe.

Od września do kwietnia nadmorska przestrzeń sprzyja spacerom, wyciszeniu i kontaktowi z naturą - bez wakacyjnego pośpiechu.

Naturalne bogactwo gminy tworzą Rega, Jezioro Resko Przymorskie, Morze Bałtyckie, lasy, łąki i szerokie plaże. Rega jest także popularnym miejscem zawodów wędkarskich „złap i wypuść".

ZAPRASZAMY NA WAKACYJNE IMPREZY W GMINIE TRZEBIATÓW:

7 czerwca | SŁONINA 2026
– Piknik Motocyklowo-Rockowy
Parada motocykli, koncerty i integracja mieszkańców organizowana przez Stowarzyszenie Nasze Miejsce. Start: godz. 13:00 w Mrzeżynie, parada o 14:30 do Ogrodów Pałacowych w Trzebiatowie. Koncerty m.in. Titty Twister i TSA.

5 lipca | HELLO LATO! - Festyn „Bezpieczna WODA"
Otwarcie sezonu wakacyjnego w Porcie Morskim w Mrzeżynie. Pokazy ratownictwa wodnego, koncerty, edukacja ekologiczna, gry i zabawy. Wystąpią m.in. Kobranocka, Paweł Tur i Złośliwość Rzeczy Martwych. Pokaz przygotowania paprykarza mrzeżyńskiego z degustacją.

19 lipca | Historyczne Żniwa w Gosławiu
Impreza prezentująca pomorskie tradycje rolnicze i żniwiarskie. W programie: targi rękodzieła, koncert ludowy, pokaz tradycyjnych żniw, posiłek żniwiarza i zwiedzanie historycznej zagrody.

25 lipca | Trzebiatowskie Święto Kaszy
Święto tradycji i lokalnej kuchni w Ogrodach Pałacowych. Korowód uliczny, koncerty (m.in. Baranovski, Pan Bakteria), degustacje kaszy po rycersku, jarmark, animacje i atrakcje dla dzieci.

1 sierpnia | Święto Flądry 2026 w Mrzeżynie
Wydarzenie organizowane przez TOT „Ujście Regi". Koncerty szantowe, kulinaria, degustacje ryb, konkurs wiedzy o Trzebiatowie i Mrzeżynie oraz atrakcje dla mieszkańców i turystów.

6-9 sierpnia | Eco REGATY
o Puchar Burmistrza Trzebiatowa
VI edycja regat w Mrzeżynie. Zawody młodzieżowe na Morzu Bałtyckim i rywalizacja o puchar Burmistrza Trzebiatowa.

Druga połowa Sierpnia
- Najwyższy Czas Przekopać Port
XI edycja znanej imprezy sportowej w Porcie Morskim w Mrzeżynie. Gry, animacje i widowiskowa próba przekopania kanału portowego... piłką.

23 sierpnia | Festiwal muzyki Morskiej
„SŁONA WODA"
Szantowy festiwal przy porcie w Mrzeżynie. Gry i animacje rybackie, gotowanie inspirowane tradycją morską oraz koncerty: Mariusz „Zejman" Ścieśliński, IGACKI Band, Mark Twain i ATLANTYDA.

Tajemniczy
TRZEBIATÓW NOCĄ
Nocne zwiedzanie miasta z przewodnikiem, historycznymi postaciami i opowieściami o legendach Trzebiatowa. W programie m.in. średniowieczna straż miejska, pokaz ognia, wizyta w Pałacu Książęcym i dodatkowe atrakcje.
TERMINY 2026: 5.06, 26.06, 10.07, 24.07, 7.08, 21.08, 4.09
ZBIÓRKA: godz. 22:00, Centrum Informacji Turystycznej w Trzebiatowie, ul. Wojska Polskiego 65.



Trzebiatów | WWW.TRZEBIATOW.PL | /TRZEBIATOW/ /NASZ_TRZEBIATOW/

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Latarnik pomorski, czyli szlakiem budowli, które od stuleci są ważnym elementem nawigacji

Na polskim wybrzeżu Bałtyku znajduje się 15 czynnych latarni
Wszystkie działające obiekty tworzą malowniczy Szlak Latarni Morskich

Ryszard Pawłowski

Zanim odwiedzisz Pomorze Zachodnie, Środkowe czy też Wschodnie, zastanów się, jakim szlakiem chcesz podążyć. Warto zaplanować swoją wyprawę, jeśli chcemy coś zobaczyć, a nie tylko leżeć plackiem na plaży. A może by tak kilka latarni morskich, których na Wybrzeżu nie brakuje?

Na polskim wybrzeżu Morza Bałtyckiego latarnie morskie od stuleci stanowią ważny element nawigacyjny, pomagając statkom bezpiecznie docierać do portów i omijać niebezpieczne mielizny. Obecnie na wybrzeżu działa 15 latarni morskich. Rozciągają się one wzdłuż całego pasa nadmorskiego: od zachodnich granic: od Świnoujścia, przez centralne odcinki wybrzeża, aż po okolice Gdańska i Zatoki Gdańskiej.

Wśród najbardziej znanych znajdują się m.in. latarnie w Kołobrzegu, na Półwyspie Helskim, Rozewiu czy w Sopocie. Każda z nich ma własną historię, architekturę i unikalny zasięg światła, który od lat wyznacza bezpieczne szlaki żeglugowe. Ciekawe jest to, że - oprócz latarni czynnych w kraju - istnieją również dwie wyjątkowe latarnie utrzymywane przez polskie stacje polarne. Są to Latarnia Morska Arctowski na Antarktydzie oraz Latarnia Morska Hornsund na Spitsbergenie.

Koniecznie trzeba zobaczyć latarnię w Rozewiu. Przylądek Rozewie wymieniony jest w historycznych dokumentach już w 1359 roku. Mieszkańcy nazywali wówczas przylądek Rosenhoupt, natomiast w drugiej połowie XX wieku nosił już nazwę Rożewo, aby w końcu zostać Rozewiem. Latarnia zlokalizowana jest na granicy Nadmorskiego Parku Krajobrazowego. W 1821 roku wzniesiono tu okrągłą, lekko zwężającą się ku górze wieżę zbudowaną z kamieni polnych i cegieł. Później zbudowano drugą latarnię. Obie świeciły razem i zgodnie do 1910 roku. Wtedy dokonano przebudowy starej wieży, czyniąc z niej nowoczesną latarnię, a nowsza wieża została na trwale wyłączona z eksploatacji.

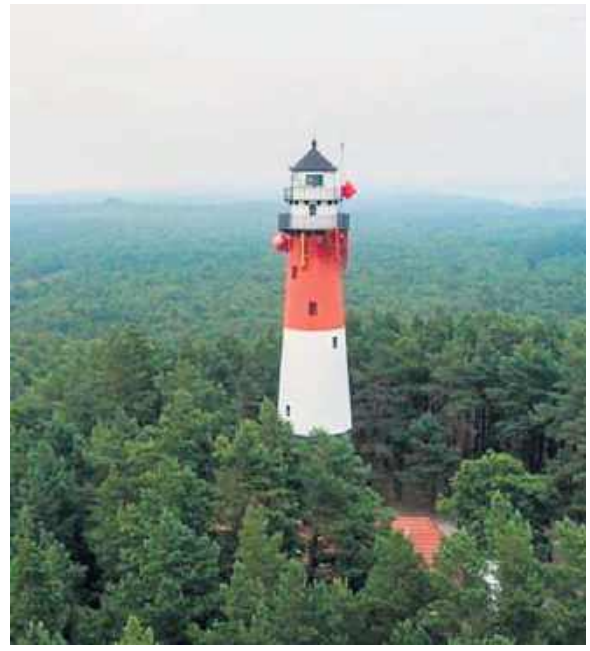
Latarnia Stilo, położona w odległości pięciu kilometrów od wsi Stilo zwanej również Osetnik i 10 km na wschód od miasta Łeba, jest bardzo charakterystyczną budowlą o kształcie ściętego ostrosłupa na szesnastokątnej podstawie. Latarnia Ustka to zaś niezwykle interesujący architektonicznie obiekt, składający się z ośmiokątnej wieży i niewiele niższego, przylegającego do niej budynku latarników. Latarnia Morska na Helu to natomiast ośmiokątna wieża z czerwonobrunatnej licowanej cegły, zwężająca się ku górze, zakończona galerią pod stożkowym dachem, na którym znajduje się jedna z helskich anten radiowych.

Z kolei położona tuż przy sopockim molo malownicza Latarnia Morska ma dosyć niespotykaną historię, bo tak naprawdę jest... kominem. Warto się zapoznać z jej dziejami na miejscu. Pełnoprawny status latarni morskiej wieża uzyskała w 1977 roku, kiedy jej nawigacyjne światło zaczęło sięgać na ponad 17 mil morskich (31,4 km). Dziś ten zasięg to tylko 7 Mm, więc latarnią morską jest już tylko z nazwy i tradycji.

Latarnia w Świnoujściu to najwyższy znak nawigacyjny na wybrzeżu Bałtyku, powstała w 1854 roku, na prawym brzegu Świny w przemysłowej części miasta Świnoujście: Warszów



W Rozewiu są dwie latarnie



Latarnia w Stilo wśród zieleni



Ceglana latarnia w Ustce



Obiekt w Świnoujściu

FOT. MATERIAŁY NADESŁANE/ANDRZEJ SZKOCKI

REKLAMA 0011514704



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521223

HOSSOLAND

PARK ROZRYWKI

Tu każdy dzień przechodzi do legendy!

Są miejsca,w których dzień zamienia się w opowieść.
W Hossolandzie mali i duzi odkrywcy mogą przemierzać baśniowe krainy, poczuć dreszcz emocji na rollercoasterach i spędzić razem czas pełen uśmiechu i rodzinnej zabawy.

BAŚNIOWE KRAINY, MAGICZNY LAS
WIKINGOWIE, SYRENY, SMOKI I BAŚNIOWE POSTACIE

ROLLECOASTERY, KARUZELE
I WIELE INNYCH ATRAKCJI DLA CAŁEJ RODZINY

SPOTKANIA Z BOHATERAMI
I EDUKACJA PRZEZ ZABAWĘ

RÓŻNORODNA OFERTA GASTRONOMICZNA
DLA KAŻDEGO



SKANUJ KOD QR I KUP BILET ONLINE!



www.hossoland.pl

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Na kulturalnym szlaku Gdańska: muzea, bursztyn, opera i teatr z otwieranym dachem

Wizyta w IKM

Instytut Kultury Miejskiej mieści się w Kunszcie Wodnym. To ciekawy przykład nowoczesnej architektury

Ryszard Pawłowski

Gdańsk kojarzy się z ulicą Długą, Neptunem, ruchliwym Głównym Miastem, no i oczywiście z morzem, ale do zaoferowania ma znacznie więcej niż typowe wakacyjne miejsca. Gdy w mieście popada, i tak nikt nie będzie się nudził: wystarczy wybrać się na kulturalny szlak Gdańska.

Kto lubi muzea i chce poczuć historycznego ducha miasta, koniecznie musi odwiedzić Ratusz Głównego Miasta. To niedoceniane miejsce, które z reguły się mija i... tyle. Sylwetka Ratusza dominuje nad panoramą Drogi Królewskiej, najbardziej reprezentacyjnego traktu zabytkowej części miasta. Jego bogactwo kryje się we wnętrzach. Warto wejść do środka, by obejrzeć pełne przepychu wnętrza: Wielką Salę Rady zwaną też Salą Czerwoną lub Letnią z zachowanym przepięknym wyposażeniem z przełomu XVI i XVII w., Małą Salę Rady (Zimową) czy Wielką Salę Wety, zwaną Salą Białą. Ponadto w okresie sezonu turystycznego można wejść na galerię widokową wieży ratusza, skąd roztacza się wspaniały widok na Gdańsk. Kto jeszcze bardziej chce się zanurzyć w kulturze starego Gdańska, musi koniecznie odwiedzić Dom Uphagena. Obiekt położony przy ulicy Długiej 12 jest jedyną w Polsce i jedną z niewielu w Europie kamienic mieszczańskich z XVIII wieku dostępnych do zwiedzania. Na pierwszym piętrze od ulicy położony jest salon, najbardziej reprezentacyjne wnętrze domu. Pomieszczenie dekorowane jest białymi boazeriami z płycinami przedstawiającymi antyczne budowle. Ściany powyżej boazerii pokrywają tkaniny. Sufit zdobi rozbudowana dekoracja sztukatorska, która była niegdyś złocona i malowana w rozmaitych kolorach.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Przedstawienia w Operze Bałtyckiej zachwycają rozmachem

Jednym z kulturowych symboli Gdańska jest też bursztyn. Jantarowe wyroby można kupić choćby na ulicy Mariackiej, a kto chce się bardziej zanurzyć w tym świecie, może odwiedzić Muzeum Bursztynu, mieszczące się w historycznym pokrzyżackim Wielkim Młynie. Na pierwszej kondygnacji pokazany jest proces powstawania bursztynu. Bursztyn bałtycki - co warto zaznaczyć - powstał ponad 40 mln lat temu. Na drugiej kondygnacji są natomiast eksponowane unikatowe i cenne wyroby z jantaru. Atrakcyjne są też same wnętrza placówki, bo Wielki Młyn to architektoniczna średniowieczna perełka. Architektonicznych perełek nie brakuje, zresztą, w całym Gdańsku: także tych bardziej współczesnych. Wart obejrzenia jest Teatr Szekspirowski. To nie tylko spektakularna architektura, to także przestrzeń, gdzie każdy kamień opowiada fascynującą opowieść o kulturze, sztuce i, oczywiście, wielkim Szekspirze. Obiekt powstał w miejscu, gdzie w XVII wieku funkcjonował budynek Szkoły Fechtunku, wzorowany na londyńskim Teatrze Fortune. Wnętrze Sali Głównej teatru jest rekonstrukcją dawnego gdańskiego teatru elżbietańskiego. Możliwe jest tu uzyskanie różnych typów scen: klasycznej włoskiej, elżbietańskiej (wysuniętą w kierunku widowni, gdzie publiczność na parterze stoi wokół sceny), sceny-areny i innych. Wspomniany już otwierany dach to kolejny cud inżynierii, umożliwiający wystawianie spektakli przy świetle dziennym, w duchu prawdziwej renesansowej tradycji. Teatr mieści się przy ulicy Bogusławskiego 1 i można go zwiedzać z przewodnikiem. Kulturalne wrażenia murowane. Wraz z początkiem czerwca wystartuje ponadto - już po raz ósmy - najpiękniejsze kino plenerowe w Gdańsku... na dachu Teatru Szekspirowskiego. Pokazy inspirowane są słynnymi projekcjami filmowymi „Rooftop cinema", które odbywają się od wielu lat na dachach budynków Nowego Jorku.

Wraz z początkiem czerwca wystartuje po raz ósmy najpiękniejsze kino plenerowe w Gdańsku - na dachu Teatru Szekspirowskiego. Sam teatr też można zwiedzać

Będąc w Gdańsku, warto też odwiedzić Operę Bałtycką. Siedziba opery mieści się przy alei Zwycięstwa we Wrzeszczu, w budynku dawnej hali sportowo-widowiskowej z lat 1914-1915. Obiekt po II wojnie światowej został przebudowany i przystosowany do potrzeb teatru operowego. W kolejnych dekadach był wielokrotnie modernizowany, a obecny kształt uzyskał w latach 80. XX wieku. Pierwszy spektakl „Eugeniusz Oniegin" Piotra Czajkowskiego został wystawiony 28 czerwca 1950 roku i ten dzień uważa się za początek funkcjonowania tej ważnej na mapie Pomorza placówki kulturalnej. Zaś całość wiedzy o kulturalnych atrakcjach Gdańska warto nabyć, odwiedzając siedzibę Instytutu Kultury Miejskiej w nowoczesnym gmachu Kunsztu Wodnego na Targu Rakowym. W Kunszcie Wodnym znajduje się m.in. bistro o oraz księgarnia, która w ofercie ma wydawnictwa gdańskie, poezje oraz pozycje dotyczące architektury, urbanistyki i sztuki, a także sekcję nowości i reportaży.

REKLAMA 0011518126

HOTEL POLARIS ★★★

UL. SŁOWACKIEGO 33 • UL. ŻEROMSKIEGO 26
W ŚWINOUJŚCIU BLISKO PLAŻY

RELAX W ŚWINOUJŚCIU

OD 5 NOCLEGÓW ZE ŚNIADANIAMI ORAZ OBIADOKOLACJĄ

- DOSTĘP DO SPA (KOMPLEKS: BASEN I JACUZZI)
- WI-FI
- CENA OD 365 ZŁ ZA OSOBĘ W POKOJU 2-OSOBOWYM (DOBA)



WWW.HOTELPOLARIS.PL • TEL. 91 321 54 12 • MARKETING@HOTELPOLARIS.PL

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011514736

BALTIC OPERA FESTIVAL MECENAS GŁÓWNY ORLEN

BALTIC OPERA FESTIVAL

RYSZARD WAGNER

WALKIRIA

2 i 5 lipca 2026 / Opera Leśna powered by Energa

ORLEN MECENAS GŁÓWNY

Program Festiwalu

eprasa.pl c86ae56865



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Przekop Mierzei Wiślanej budzi kontrowersje, ale obiekt szybko stał się największą atrakcją turystyczną tej części Pomorza Wschodniego. Warto go odwiedzić autem lub rowerem

Najpierw na Wyspę, potem prom i (prawie) jesteśmy na Przekopie

Wyspa Sobieszewska - Gdańsk Sobieszewo to nadmorska dzielnica Gdańska oddalona od centrum miasta o około 15 minut jazdy autem. Od 1994 roku posiada status wyspy ekologicznej, który gwarantuje zachowanie przyrody w naturalnym stanie

Ryszard Pawłowski

Gdańsk ma wyspę, która jest jednocześnie... oknem na Wschód. Tak powiedzieć można o jednej z najbardziej urokliwych dzielnic miasta, czyli Wyspie Sobieszewskiej. Kiedyś były to głębokie peryferia, a wyprawa w to miejsce była istnym wyzwaniem ze względów komunikacyjnych. Wszystko się, na szczęście, już zmieniło: dojazd na Wyspę Sobieszewską jest na tyle wygodny, że stała się ona bardzo popularnym miejscem turystycznym. Kuszą piękne szerokie plaże, bogata oferta gastronomiczna, ścieżki rowerowe i prom ze Świbna do Mikoszewa przecinający Wisłę. Na prom można wejść na piechotę, wjechać rowerem lub samochodem. Sam rejs, choć raptem kilkuminutowy, dostarcza dużo wrażeń, bo widzimy, jak królowa polskich rzek wpada do Zatoki Gdańskiej, a poza tym z Mikoszewa, przez Jantar, Stegnę i Sztutowo, można wygodnie dojechać na Przekop Mierzei Wiślanej. Ta gigantyczna inwestycja jest jedną z największych atrakcji turystycznych Pomorza Wschodniego, ale po kolei...

Największym skarbem Sobieszewa są szerokie, piaszczyste plaże ciągnące się na długości aż 11 kilometrów. To de facto najdłuższa plaża w Gdańsku, otoczona pasem wydm i sosnowymi lasami, które tworzą niezwykły krajobraz i sprzyjają wypoczynkowi z dala od miejskiego zgiełku. Spacerując brzegiem morza można znaleźć bursztyny wyrzucone przez fale, a przy sprzyjającej pogodzie podziwiać malownicze wschody i zachody słońca.

Wyspa Sobieszewska jest także rajem dla miłośników przyrody i obserwatorów ptaków. Znajdują się tu dwa cenne rezerwaty przyrody, czyli Ptasi Raj oraz Mewia Łacha. To miejsca, w których można spotkać tysiące gatunków ptaków wodnych i błotnych, a także podziwiać unikalne nadmorskie ekosystemy. Rezerwaty przyciągają fotografów, ornitologów i wszystkich, którzy cenią kontakt z dziką naturą. Symbolem nowoczesnego Sobieszewa jest natomiast Most Stulecia Niepodległości: nowoczesny obiekt zwodzony łączący wyspę z lądem. To wyjątkowa konstrukcja inżynieryjna i jedna z wizytówek dzielnicy.

Ciekawą atrakcją wyspy jest również jej historia związana z Wisłą. Powstanie wyspy było skutkiem zarówno działania natury, jak i pracy ludzkiej. Pod koniec XIX wieku wykonano Przekop Wisły, który do dziś chroni Gdańsk i Żuławy przed powodziami. Właśnie przez Przekop w sezonie, który tradycyjnie zaczyna się 1 maja, pływa wspomniany prom ze Świbna do Mikoszewa. W Świbnie znajduje się port rybacki, skąd można ruszyć na spacer wzdłuż ujścia Wisły i dotrzeć do rezerwatu Mewia Łacha. Warto zwiedzać tę część Gdańska na rowerach. Gdy „wylądujemy" już w Mikoszewie urokliwą trasą rowerową (gruntową - polecamy rower typu gravel) pojedziemy w stronę Przekopu Mierzei Wiślanej. Sama jazda na łonie natury jest już bardzo relaksująca, a potem można się jeszcze zrelaksować, podziwiając inwestycję, która wzbudza co prawda kontrowersje, ale sama w sobie wygląda malowniczo. Stojąc na punkcie widokowym widzimy zarówno wody Zatoki Gdańskiej, jak i Zalewu Wiślanego. Kto ma siły i ochotę może pojechać dalej - w stronę Krynicy Morskiej i Piasków. Krynica w sezonie jest gwarna i dość rozrywkowa, zaś Piaski spokojne i refleksyjne. Można to plażować na pełnym luzie: w ciszy oraz spokoju. Dalej jest zaś granica i Federacja Rosyjska.

W Jantarze i Stegnie, które mijamy w drodze na Przekop, zjemy smaczne wędzone ryby. Warto szukać punktów na uboczu, gdzie wędzone są rybki złowione w Zalewie Wiślanym. Można je też kupić na wynos. A kto ryb nie lubi, znajdzie tu też przytulne restauracje z domowym jedzeniem albo lokalnymi przysmakami, jak niedoceniana czernina. Bogata jest również sezonowa baza noclegowa.

Obecne ujście Wisły powstało 31 marca 1895r. Ogromna inwestycja, śmiały projekt, solidność wykonania: przebito nowe ujście Wisły, co powstrzymało powodzie niszczące Gdańsk

REKLAMA 0011518135



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011520741

NOWA, PRESTIŻOWA INWESTYCJA

Idealna lokalizacja - **Naturalnie nad morzem**

APARTMENTS LUXURY by SKAL



Investor Hotel **** SKAL
Inwestycja w Ustroniu Morskim
ulica Polna / Bolesława Chrobrego

Wymiary projektowe apartamentów:

110 Apartamentów
Apartamenty od 31,90 m² do 40,90 m²
Apartamenty dwupoziomowe 62,80 m²

Restauracja / kawiarnia z kuchnią autorską

Miejsca parkingowe w garażu podziemnym

APARTMENTS
Ustronie Morskie
Bolesława Chrobrego 60 A
tel. +48 798 988 085
www.skal-apartamenty.pl

WESTATE AGENCJA NIERUCHOMOŚCI
Agencja Nieruchomości Westate
tel. +48 606 552 026
e-mail: ikonecka@westate.pl



W bliskim sąsiedztwie:

- czysta piaszczysta plaża
- kompleks sportowy
- aqua park
- korty tenisowe
- kręgielnia
- skate park
- strzelnica sportowa-wiatrówkowa
- amfiteatr
- trasy rowerowe
- park leśny
- kościół
- apteka
- przedszkole
- szkoła
- dworzec kolejowy
- lotnisko Bagicz / loty widokowe





www.skal-hotel.pl | recepcja@skal-hotel.pl | +48 94 35 32 060

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Biskupia Górka: nieoczywiste miejsce blisko a jednocześnie daleko od turystycznego zgiełku

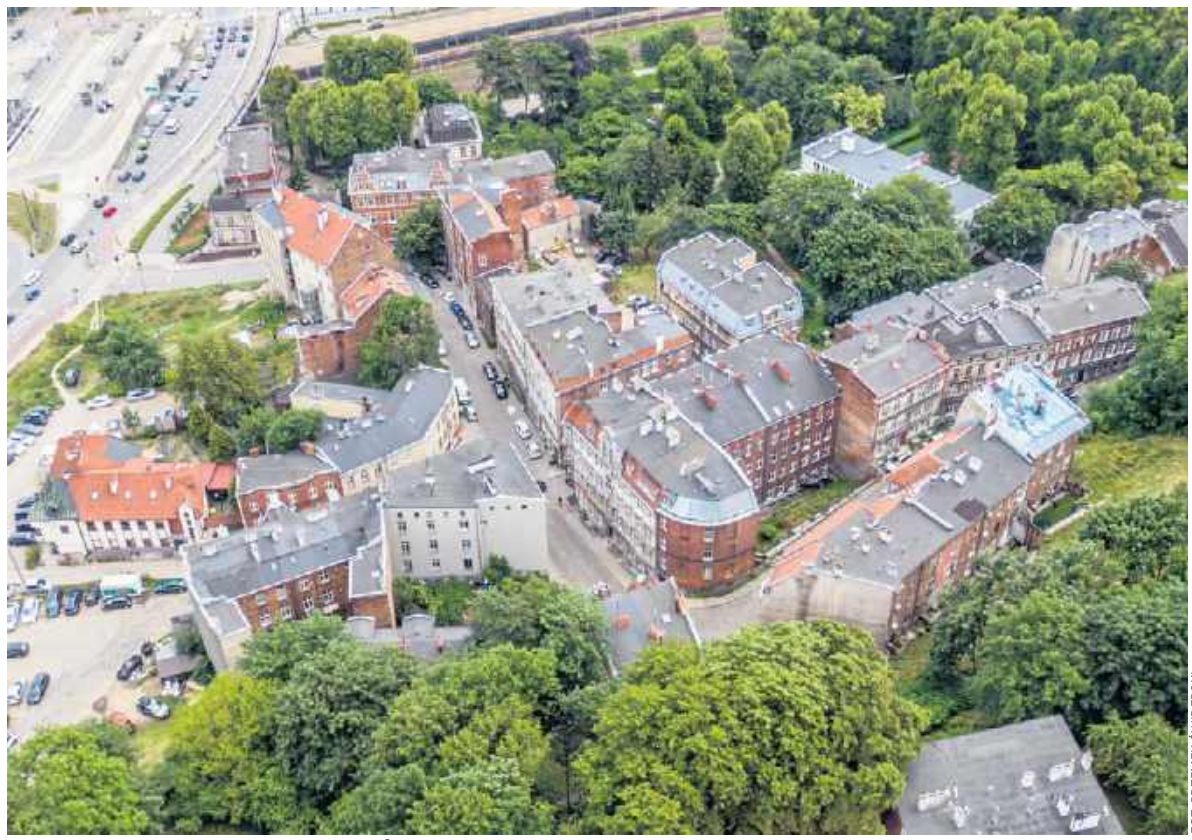
Historia Biskupiej jest bardzo bogata
Niektórzy historycy nie wykluczają istnienia w tym miejscu osadnictwa między IX a XI w.

Ryszard Pawłowski

Jest w Gdańsku dzielnica, która przetrwała historyczne zawieruchy, a przede wszystkim hekatombę roku 1945, i po rewitalizacji stała się ciekawym miejscem na turystycznej mapie miasta. Biskupia Górka - bo o niej mowa - to idealne miejsce na spacer, by poczuć ducha miasta i odpocząć od plaży lub zgiełku Głównego Miasta.

„Dookoła ruiny i ruiny [...] Droga wiedzie nie po asfalcie czy bruku lecz po zwałach cegieł. Miażdżone oponami ciężarówek, kołami armat, ubijane tysiącami nóg końskich i ludzkich cegły, obficie zroszone deszczem, zamieniają się w krwawą papkę barwiącą czerwienią kopyta koni i buty piechurów. Ot, jakby ziemia krwawiła [...] Wjeżdżamy na Długi Rynek. Resztki Ratusza, Dworu Artusa. Wszędzie płomienie i dymy. Coś chyba zostało z Kościoła Mariackiego, ale nie sposób dojrzeć. Tylko szyldy i tabliczki z nazwami ulic nie chcą się palić i głoszą o tym, co było i co w oczach zamienia się w nicość..."

Taki Gdańsk ujrzał pod koniec marca 1945 roku Stanisław Strąbski. Dziennikarza poruszył bardzo obraz zrujnowanego miasta, które de facto przestało istnieć w historycznym kształcie. Zabytkową część miasta udało się odbudować, choć śródmieście Gdańska zniszczone zostało w 95 procentach. Gdańsk, obok Warszawy i Wrocławia , stanowił tragiczne rekordy wojennych zniszczeń. Gdy zwiedza się centrum miasta, w sumie nikt o tym nie pamięta, bo Główne Miasto jest teraz ruchliwe, kolorowe, nastawione na turystę. Kto jednak szuka miejsca mniej oczywistego, powinien się wybrać na Biskupia Górkę, która położona jest stosunkowo blisko od historycznego centrum. Z ulicy Długiej czy Długiego Targu można tu spokojnie dotrzeć na piechotę. To



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

To dzielnica położona niedaleko Śródmieścia i z niezwykłym widokiem na miasto

kameralna dzielnica położona w śródmieściu, jednak od niego odcięta układem komunikacyjnym i w związku z tym wyjątkowa.

Trzy ulice, które ją tworzą, czyli Biskupia, Na Stoku i Salwator charakteryzują się wąskimi klatkami schodowymi, elewacjami kamienic w stylach historyzujących i wciąż zdobiącymi jezdnię kocimi łbami. To historyczne pozostałości, charakterystyczne dla tej dzielnicy. Historia Biskupiej Górki, która w znacznej części uniknęła pożogi wojennej, sięga średniowiecza. Pierwsza wzmianka o tym miejscu pojawiła się już w 1277 roku w dokumencie księcia Mściwoja II. Wzgórze

Biskupia Góra jest miejscem niezwykłym ze względu na swoją autentyczną zabudowę pochodzącą z XIX i XX wieku. Dzielnica poddana została rewitalizacji

należało wówczas do biskupów kujawskich, od których później wywodziła się nazwa dzielnicy. Początkowo funkcjonowała ona po prostu jako „Górka" lub „Mons", jednak z czasem zaczęto używać określenia „Mons Episcopalis", czyli „Góra Biskupia". Na szczycie wzgórza powstał drewniany dwór biskupi. Miejsce miało ogromne znaczenie strategiczne. Z wysokości wzgórza można było kontrolować drogi prowadzące do Gdańska oraz obserwować całe miasto. Nic więc dziwnego, że podczas kolejnych konfliktów militarnych Biskupia Górka odgrywała ważną rolę obronną. W XV wieku rezydencja biskupia została zniszczona przez Krzyżaków, którzy ukarali w ten sposób duchowieństwo popierające Polskę po bitwie pod Grunwaldem. W kolejnych stuleciach wzgórze coraz silniej fortyfikowano. Szczególnie intensywne prace prowadzono w XVII wieku, gdy Gdańsk rozbudowywał system obronny miasta. Pozostałości fortyfikacji można oglądać do dziś.

Chodząc po wąskich ulicach Biskupiej Górki, nie należy się spieszyć, tylko chłonąć ducha tego miejsca. Ważne są detale: rozglądając się dookoła możemy choćby odnaleźć zabytkowy dzwonek do drzwi, pozostałości po lampach gazowych czy dawne szyldy. Stare napisy na kamienicach przypominają zaś przedwojenne czasy, gdy większość mieszkańców Wolnego Miasta Gdańska posługiwała się językiem niemieckim. Jedną z najciekawszych atrakcji dzielnicy jest budynek dawnego schroniska młodzieżowego, otwartego w 1940 roku. Był to największy tego typu obiekt w całej III Rzeszy. Budowę rozpoczęto jeszcze w czasach WMG, kiedy władzę sprawowała nazistowska partia NSDAP. Kompleks miał pełnić nie tylko funkcję turystyczną, ale również propagandową, podkreślając polityczne wpływy Niemiec w Gdańsku. Warto zaznaczyć w tym miejscu zróżnicowaną zabudowę Biskupiej Górki: są to zarówno wspomniane stare obiekty fortyfikacyjne, wały ziemne powstałe w XVII wieku, kamienice mieszkalne, założone w okresie międzywojennym ogródki działkowe, jak i budynki wpisane na listę zabytków - zbór pomennonicki czy reduta koszarowa.

Turystom polecamy wyprawę na Biskupią z przewodnikami. Dzielnicę można zwiedzać też szlakiem filmowym. Przez lata kręcono tutaj kilkanaście tytułów, w tym m.in. „Do widzenia, do jutra", „Walet Pikowy", „Książę", „Wkrótce nadejdą bracia".

REKLAMA 0011518142

DOM WESELNY I SKANSEN W USTRONIU MORSKIM
ul. Kołobrzeska 15 | tel. 781 975 572 | e-mail: skansenustronie@gmail.com | www.salaweselna-ustroniemorskie.pl



➔ Całoroczna gospoda z tradycyjnym jadłem
➔ Biesiadne wieczory przy grillu z muzyką
➔ Warsztaty piekarskie
➔ Skansen z elementami muzealnymi:
- 140-letni piec chlebowy
- Działające żarna
- Krajalnice
- Dochówki do wypieku pieczywa
i inne
➔ Tradycyjne pieczywo i ciasta
➔ Imprezy okolicznościowe, tel. 888 953 360
➔ Sala weselna
➔ Ogród





eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521084



GALAXY

WYSTAWA PEŁNA MOCY

poznaj superbohaterów

4–26 sierpnia

Zobacz jedyną w regionie wystawę najbardziej znanych postaci ze świata komiksu i sprawdź, która supermoc zrobi na Tobie największe wrażenie!
Ekspozycja w atrium z fontanną jest dostępna w godzinach pracy centrum.

galaxy-centrum.pl

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Kaszubskie jeziora, kaszubski las... Nie tylko, Kaszuby pełne są miejsc niezadeptanych i pełnych tajemnic

Goci w Polsce osiedlili się niegdyś na Pomorzu, zostawiając kurhany i kamienne kręgi. Ich obecność zmieniła historię tych ziem

Ryszard Pawłowski

Zanim odwiedzisz Pomorze Wschodnie, zatrzymaj się na chwilę na Kaszubach. Nie na chwilę, bo będziesz potem żałować. Jedna z najpiękniejszych krain w Polsce, nazywana Szwajcarią Kaszubską, jest pełna miejsc nieoczywistych, tajemniczych...

Wędrówki Gotów i tajemnice kamiennych kręgów

Turyści, odwiedzający Kaszuby, cenią sobie głównie jeziora, gdzie można uprawiać kajakarstwo czy też pływać na deskach SUP. Gdy pogoda choć trochę się psuje, uciekają z tej części Pomorza Wschodniego. To błąd. Warto zobaczyć kamienne kręgi, tajemnicze miejsca na mapie tej części regionu. Znajdują się one w okolicach miejscowości Węsiory, Odry, Leśno i Trątkownicy. Cmentarzysko Gotów w Węsiorach składa się z dwudziestu kurhanów, czterech kamiennych kręgów i ponad 140 grobów. Zmarłych grzebano tam od ok. 70-80 r. n.e. do przełomu II i III w. Kręgi w Węsiorach zostały ułożone z kamiennych stel, czyli prostokątnych płyt wysokich nawet na półtora metra. Obwód najbardziej okazałego wynosi 26 metrów. Wielokrotnie prowadzone tu prace archeologiczne, a turyści wyczuwają tu specyficzną aurę.

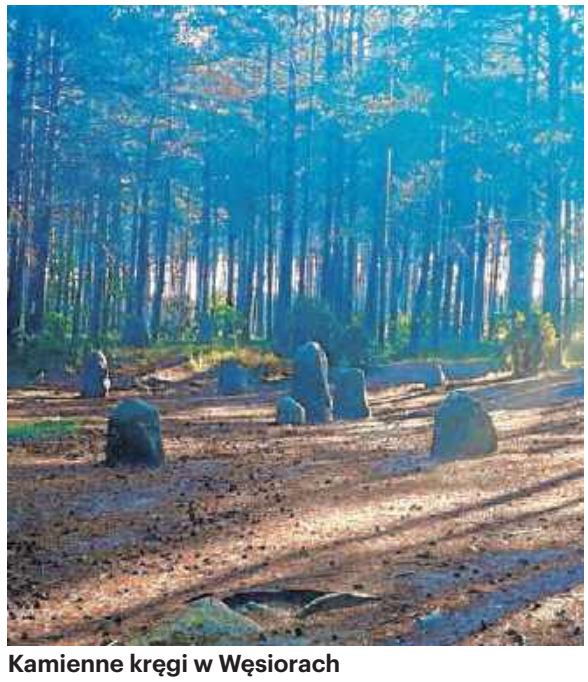
Kaszubski Hogwart, czyli wielki zamek w Łapalicach

Zamek w Łapalicach, nazywany często „polskim Hogwartem", to jedna z najbardziej niezwykłych budowli na Pomorzu. Od lat przyciąga turystów, fotografów i pasjonatów opuszczonych miejsc. Monumentalny obiekt powstał z inicjatywy gdańskiego rzeźbiarza Piotra Kazimierczaka, który w 1983 roku rozpoczął realizację swojej wizji. Plan zakładał stworzenie imponującej rezydencji przypominającej średniowieczny zamek z czterema skrzydłami, dwunastoma wieżami oraz 365 oknami symbolizującymi dni roku. Budowa szybko nabrała rozmachu, jednak w latach 90. została przerwana. W efekcie ogromna konstrukcja nigdy nie została ukończona i do dziś pozostaje w stanie surowym. Uwaga: podziwiamy ją na zewnątrz. Wchodzenie do środka jest zabronione.

Górskie klimaty, czyli rezerwat Jar Raduni blisko Kartuz

Rezerwat „Jar Rzeki Raduni" nazwany Przełomem Babidolskim to najdłuższy z przełomów rzeki Raduni pomiędzy Trątkownicą a Rutkami o dł. ok. 9 km. Rzeka przypomina tu górski potok, który z dużą szybkością przedziera się przez głęboki jar, tworzy bystrza i stanowi nie lada wyzwanie dla wytrawnych kajakarzy. Najbliższe miejscowości to Borowo i Borkowo. Głębokość jaru dochodzi do 50 metrów. Zróżnicowanie terenu sprzyja różnorodności przyrody. Nad rzeką utworzyły się ciekawe zespoły leśne: łęg wiązowy czy las grądowy. Obszar cechuje ponadto bogactwo płazów i duży udział gatunków typowych dla zbiorowisk górskich. Uznano go również jako obszar Natura 2000. Na spacer, który zajmie nam około trzech godzin, polecamy solidne obuwie sportowe. Uwaga: jazda rowerem tylko dla fanatyków kolarstwa górskiego.

Rezerwat „Jar Rzeki Raduni" jest piękny o każdej porze roku. Przez część rezerwatu biegnie niebieski szlak PTTK. Ten fragment to najtrudniejszy turystyczny szlak pieszy na Pomorzu



Kamienne kręgi w Węsiorach



Kaszuby słyną z jezior, ale nie tylko



Zamek w Łapalicach - potężna ruina



Jar Raduni to dziki teren

FOT. POLSKA PRESS GRUPA

REKLAMA 0011518177

Kamienie Świata

www.kamienieswiata.pl
ul. Unii Lubelskiej 12
Kołobrzeg
609 601 800

Biżuteria na zamówienie!



Obdaruj bliskich czymś wyjątkowym!

MINERAŁY
BIŻUTERIA
UPOMINKI
LAMPY SOLNE
HANDMADE
KAMIENIE
DO OCZYSZCZANIA
WODY

na 32 lata rynku

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521109



MOJE WAKACJE. MOJE OKAZJE.
MOJA BIEDRONKA.

BĄDŹ NA FALI WYDARZEŃ. AKTUALNY HARMONOGRAM SEZONOWY JUŻ WKRÓTCE NA **WWW.BIEDRONKA.PL***

*KALENDARZ EVENTÓW OBOWIĄZUJE W OKRESIE WAKACYJNYM.

Biedronka
Codziennie niskie ceny

eprasa.pl c86ae56865



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Bałtyckie plaże należą do najpiękniejszych w Europie, ale warto się też wybrać nad kaszubskie jeziora

Morza dwa, serca dwa. Jedno bije mocno nad Bałtykiem, drugie lżej - na Kaszubach

Poszukując wakacyjnych inspiracji, można natknąć się na mnóstwo propozycji. A gdybyśmy mogli wybrać tylko dwa miejsca na krótki urlop. Gdzie bije serce Pomorza, ale tak, by to bicie poczuł turysta? My wiemy, gdzie tego szukać: nad pomorskimi morzami!

Ryszard Pawłowski

Na Pomorzu są dwa morza. Pierwsze przyciąga co roku tysiące turystów, drugie jest zdecydowanie mniej znane, więc zacznijmy od niego. Kaszubskie Morze, czyli Jezioro Wdzydzkie to prawdziwa perła Pomorza. Położone w sercu Kaszub przyciąga wiele osób swoim pięknem i możliwościami aktywnego wypoczynku. To malownicze jezioro otoczone dziewiczą przyrodą, oferuje niezapomniane wrażenia zarówno dla miłośników sportów wodnych, jak i osób szukających spokoju i relaksu.

Dla porządku: jest to kompleks czterech jezior: Wdzydze, Jelenie, Radolne i Gołuń. Połączone układają się w kształt krzyża. Powierzchnia zwierciadła wody wynosi 1455,6 ha, a głębokość dochodzi maksymalnie do około 70 metrów. Cały akwen objęty jest obszarem Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego. Nie wpadając w przesadę, jest to prawdziwe arcydzieło natury, zwane również „Wielką Wodą".

Ewenementem na skalę kraju, a nawet tej części Europy są liczne naturalne wyspy na jeziorach tworzących Kaszubskie Morze: Ostrów Wielki, Glonek, Ostrów Mały, Sorka, Sidły, Mielnica, Przerośla i Ceronek Największa z wysp, czyli Ostrów Wielki o powierzchni 90,66 ha i długości około trzech kilometrów, to druga co do wielkości wyspa jeziorna w Polsce. Akwen przyciąga miłośników sportów wodnych, a wokół jeziora znajduje się wiele malowniczych tras rowerowych i pieszych, które zachęcają do aktywnego wypoczynku i odkrywania uroków kaszubskiej przyrody.

Na wyspach i w ich okolicy należy zachować ciszę, nie płoszyć, nie chwytać i nie zabijać zwierząt. Zakazuje się cumowania łodzi, rozpalania ognisk i tworzenia obozowisk

Warto się też wybrać na rejs statkiem: jego trasa przebiega z przystani „U Grzegorza" na jeziorze Jelenim, przez skrzyżowanie tego jeziora z Wdzydzkim, Radolnym i Gołuń, następnie między półwyspami Niwka i Kozłowiec wpływa się na jezioro Wdzydze. Statek okrąża wyspę Ostrów Wielki, najpierw płynąc po jej wschodniej stronie i wraca do przystani. Podczas godzinnego rejsu podziwiać można Krzyż Jezior Wdzydzkich, liczne półwyspy i wyspy jeziora Wdzydze (Ostrów Wielki, Glonek, Ceronek, Sorka, Przerośla, Mielnica, Sidły).

Zaletą Kaszubskiego Morza jest fakt, że nawet w tzw. głębokim sezonie nie ma tu tłumów turystów. Spokojnie można wyszukać miejsca na kameralne leżakowanie z dala od zatłoczonych na ogół bałtyckich plaż. Ale to jednak one pozostają turystycznym hitem. Co roku toczą się też dyskusje, jakie plaże na Pomorzu Gdańskim są najbardziej atrakcyjne. W tym rankingu ważny jest klucz: jeśli szukamy „dzikich plaż" powinniśmy wybrać się na Mierzeję Wiślaną. Przy odrobinie szczęścia, można znaleźć tam miejsca, gdzie turystów jest zdecydowanie mniej i nie grozi nam znamy od lat „parawaning".

Z kolei Gdańsk zaprasza na dzień kąpielisk morskich: Jelitkowo, Piastowska Jelitkowo, Molo Brzeźno, Hallera Brzeźno, Dom Zdrojowy Brzeźno, Stogi, Sobieszewo, Orle oraz Świbno. Od kilku lat część z nich szczyci się one prestiżowym, międzynarodowym certyfikatem „Błękitnej Flagi" (BlueFlag.org), co świadczy m.in. o wyjątkowej czystości wody jak i plaży. Podobnie jest w Sopocie, a w Gdyni bardzo urokliwa jest plaża w Orłowie w sąsiedztwie malowniczego klifu. Warto się też wybrać na Kępę Redłowską czy też na spacer Bulwarem Nadmorskim, by przez plażę miejską dotrzeć na Skwer Kościuszki.

Dwa pomorskie morza stwarzają więc wiele możliwości atrakcyjnego wypoczynku. A może tak jednego dnia wypoczywać nad Kaszubskim Morzem, a drugiego nad Bałtykiem?

REKLAMA 0011518600



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011520389

Wynajmij jacht żaglowy

i odkryj uroki żeglarstwa,
Bałtyku i wypoczynku
na wodzie









ZAPISY NA SEZON 2026/27

nordwinds

ul. Warzelnicza 1
78-100 Kołobrzeg

biuro: czarter@nordwinds.pl
biuro: (48) 518 537 805

REKLAMA 0011520592



REKLAMA 0011515817

PLAY PARK

RODZINNY PARK ROZRYWKI

WYSKOKOWA ZABAWA

tel. 730 073 730
www.playpark.pl
PlayPark Koszalin

DOJEDZIESZ DO NAS:

Kołobrzeg - 45 km
Ustronie Morskie - 33 km
Sarbinowo - 19 km
Mielno - 13 km
Darłowo - 40 km







eprasa.pl c86ae56865



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Cypel Rewski, nazywany też przez miejscowych Szperkiem, to efektowny kawałek Polski. Tworzy go piaszczysta kosa, wcinająca się w wody Zatoki Puckiej na odległość kilometra

Rewa i Mechelinki, czyli kameralne warunki z pięknymi widokami

Rewa to niewielka, lecz niezwykle urokliwa miejscowość położona nad Zatoką Pucką, która nadal przyciąga spokojem i pięknem przyrody. Miejscowość Mechelinki leży zaś niedaleko Rewy. Można tu dotrzeć pieszo, przemieszczając się wzdłuż plaży

Ryszard Pawłowski

Z Trójmiasta do Rewy jest blisko, ale nawet w sezonie są dni, gdy turystów jest tu zdecydowanie mniej niż na plażach Gdańska czy Sopotu, o Półwyspie Helskim nawet nie wspominając. Wycieczkę warto zacząć od samego zwiedzenia Rewy, gdzie można się tez posilić lokalnymi przysmakami ze śledziem po kaszubsku na czele. W dokumentach historycznych Rewa pojawiła się po raz pierwszy w roku 1589. Wieś słynęła przez wieki z połowów krewetek, dorodnych dorszy, śledzi, łososi i jesiotrów, w które zaopatrywano między innymi klasztor oliwski. W drugiej połowie XIX stulecia liczba mieszkańców wsi liczyła 506 osób. Znakiem rozpoznawczym Rewy był i jest nadal Krzyż Morski z przełomu XVIII i XIX wieku (wielokrotnie odrestaurowany) widoczny z dużej perspektywy, poświęcony ofiarom morza. Główna ulica Rewy wiedzie nad brzegiem morza, które wydaje się być dosłownie w zasięgu ręki. Bliskie sąsiedztwo Bałtyku podkreśla urok tej miejscowości i wpływa wyraźnie łagodząco na jej warunki klimatyczne (średnia roczna temperatura +7,5C). Najbardziej charakterystycznym punktem Rewy jest Cypel Rewski, nazywany także Szperkiem. To wyjątkowy piaszczysty półwysep, który wcina się w wody Zatoki Puckiej i tworzy niezwykły krajobraz. Spacer po cyplu dostarcza niezapomnianych widoków, szczególnie podczas zachodu słońca, kiedy niebo odbija się w spokojnej tafli wody. To właśnie tutaj odbywa się słynny Marsz Śledzia - wyjątkowa piesza przeprawa przez mieliznę pomiędzy Kuźnicą a Rewą, będąca jedną z najbardziej oryginalnych imprez regionu.

Klif w Mechelinkach jest częścią wybrzeża Zatoki Puckiej i popularnym punktem widokowym oraz celem spacerów. Słynie z panoramy na Rewę, Półwysep Helski i Mierzeję Rewską

Rewa to także prawdziwy raj dla miłośników sportów wodnych. Dzięki dogodnym warunkom wietrznym Zatoka Pucka jest jednym z najlepszych miejsc w Polsce do uprawiania kitesurfingu oraz windsurfingu. Działają tu liczne szkółki i wypożyczalnie sprzętu, dlatego zarówno początkujący, jak i doświadczeni sportowcy znajdą coś dla siebie. Kolorowe latawce unoszące się nad wodą stały się już symbolem tej miejscowości.

A jak można wypocząć w pobliskich Mechelinkach? Wzdłuż wybrzeża ciągnie się tu przyjemna promenada spacerowa wyposażona w ławki, niewielką siłownię plenerową oraz punkty widokowe, z których można obserwować bezkres Zatoki Puckiej. Tuż obok molo znajduje się zaś niezwykle ciekawa atrakcja edukacyjno-rekreacyjna, czyli skansen w Mechelinkach. To miejsce pozwala poznać historię regionu oraz dawne tradycje rybackie charakterystyczne dla Kaszub. Można zobaczyć tradycyjną łódź rybacką, nauczyć się wiązania rybackich węzłów, zagrać w statki czy spróbować przeciągania liny. Skansen jest szczególnie atrakcyjny dla rodzin z dziećmi, bo łączy edukację z aktywną zabawą i odpoczynkiem na świeżym powietrzu.

W pobliżu znajduje się także klif w Mechelinkach, uznawany za jedną z największych przyrodniczych atrakcji okolicy. Rozciągające się stamtąd widoki robią ogromne wrażenie o każdej porze roku i są doskonałym miejscem na spacer lub chwilę odpoczynku w otoczeniu natury. Ciekawostką są również dwie monumentalne jodły rosnące przy promenadzie, niedaleko dawnego portu rybackiego. Ich obwód przekracza pięć metrów, a w 2006 roku nadano im imiona pomorskich książąt : Mściwoja i Świętopełka. Ten drugi zapisał się w historii między innymi nadaniem praw miejskich Gdańskowi oraz walkami o utrzymanie niezależności Pomorza.

Jak dotrzeć do Rewy i Mechelinek? Zarówno od strony Gdyni, jak i Redy trzeba się kierować drogą przez niewielkie wioski Pierwoszyno i Mosty, aż do Rewy. Z zaparkowaniem, nawet w sezonie wakacyjnym, nie powinno być kłopotów: sporo jest tutaj parkingów na prywatnych posesjach, za całodniowy postój zapłacimy 30-50 złotych zależnie od lokalizacji.

REKLAMA 0011518763



eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY UZDROWISKA POŁCZYN 0011521242

Uzdrowisko Połczyn

- wyjątkowe miejsca stworzone z myślą o zdrowiu, relaksie i regeneracji

SPA ZDROJOWE ZACISZE



UZDROWISKO POŁCZYN Polska Grupa Uzdrowisk







Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A.

Zdrowie, regeneracja i wypoczynek w nowoczesnym wydaniu

W czasach, gdy tempo życia, stres i przemęczenie coraz częściej wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie, rośnie potrzeba świadomego odpoczynku oraz profilaktyki zdrowotnej. Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A. od lat odpowiada na te potrzeby, łącząc wieloletnią tradycję lecznictwa uzdrowiskowego z nowoczesnym podejściem do regeneracji organizmu, rehabilitacji oraz komfortowego wypoczynku.
Położone w sercu malowniczego Pojezierza Drawskiego Uzdrowisko Połczyn jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych uzdrowisk w Polsce. Wyjątkowy mikroklimat, otoczenie jezior i lasów oraz naturalne bogactwa regionu — połczyńska borowina i solanka — od lat wspierają procesy leczenia, rehabilitacji i regeneracji organizmu.
To miejsce stworzone zarówno dla osób poszukujących pobytów zdrowotnych, jak i dla tych, które chcą po prostu zatrzymać się na chwilę, odpocząć i odzyskać energię.

Kompleksowa oferta zdrowotna i regeneracyjna

Uzdrowisko Połczyn oferuje szeroki wybór:
- pobytów leczniczych i rehabilitacyjnych
- pakietów regeneracyjnych
- pobytów SPA

Nowoczesna baza zabiegowa oraz doświadczenie personelu pozwalają na kompleksowe wsparcie organizmu w zakresie:

- rehabilitacji
- regeneracji po stresie i przemęczeniu
- profilaktyki zdrowotnej
- poprawy komfortu życia i sprawności fizycznej

Regeneracja nie tylko dla seniorów

Współczesne uzdrowisko to dziś nie tylko leczenie. Coraz częściej z oferty korzystają osoby aktywne zawodowo, szukające szybkiej regeneracji organizmu, wyciszenia oraz odpoczynku od codziennego tempa życia.
Położenie Uzdrowiska Połczyn w otoczeniu natury stwarza doskonałe warunki do aktywnego wypoczynku.
Region oferuje:
- liczne ścieżki rowerowe
- jeziora i tereny spacerowe
- możliwość spływów kajakowych
- spokojną przestrzeń sprzyjającą regeneracji

Do dyspozycji Gości pozostają również:

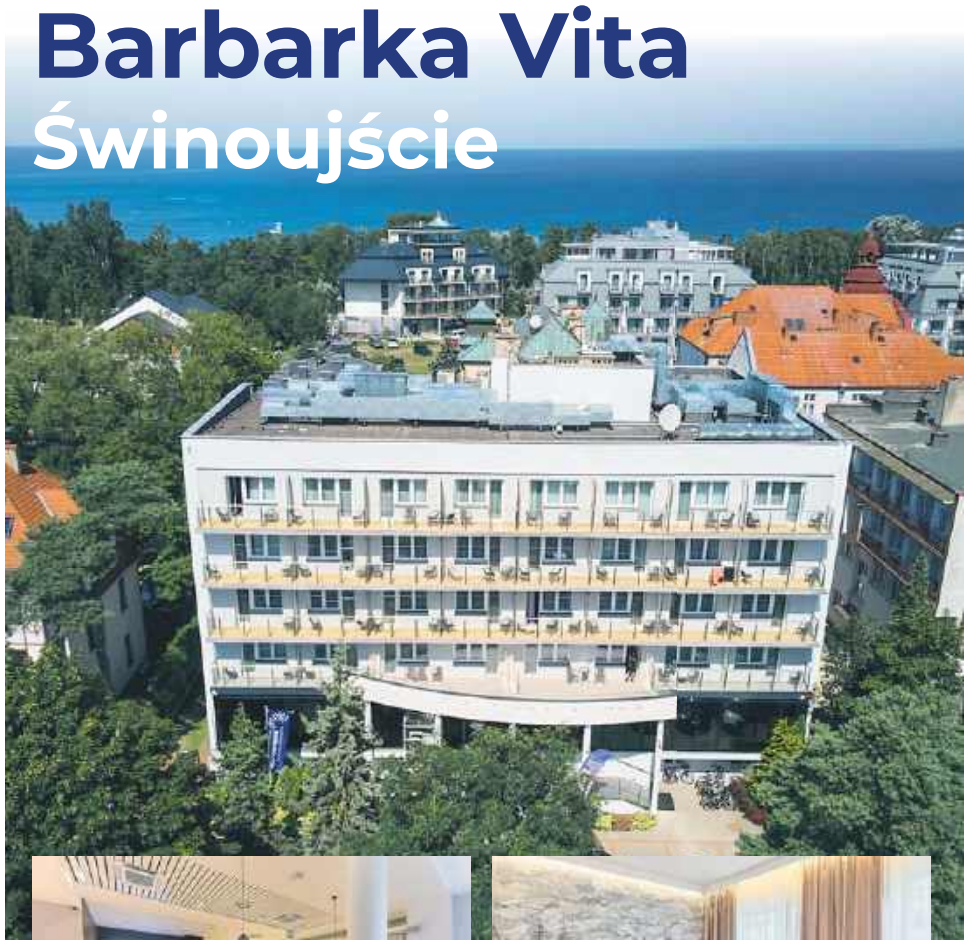
- kompleks basenowy
- strefa wellness i SPA
- sala gimnastyczna
- możliwość korzystania z kortów tenisowych
- wypożyczalnia rowerów
- kawiarnie uzdrowiskowe
- sala bilardowa

Zapraszamy. Rezerwacje i informacja:

Dział Sprzedaży
Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A.
ul. Zdrojowa 6
78-320 Połczyn - Zdrój

sprzedaz@uzdrowisko-polczyn.pl
rezerwacja@uzdrowisko-polczyn.pl
tel. 94 366 21 65, tel. 94 366 26 86
tel. 604 975 114
www.uzdrowisko-polczyn.pl

Barbarka Vita Świnoujście













UZDROWISKO POŁCZYN BARBARKA VITA Polska Grupa Uzdrowisk

Barbarka Vita — regeneracja nad morzem

Barbarka Vita w Świnoujściu — obiekt położony w pobliżu szerokiej, piaszczystej plaży i nadmorskiej promenady, oferuje doskonałe warunki do wypoczynku przez cały rok.

To propozycja dla osób ceniących komfort, profesjonalną opiekę, spokojną atmosferę i regenerację nad Bałtykiem.

Nowoczesne pokoje, strefa spa i wellness, zabiegi relaksacyjne i rehabilitacyjne tworzą idealne warunki zarówno do dłuższego wypoczynku, jak i krótkich pobytów regeneracyjnych.

Komfortowe wnętrza, przyjazna atmosfera i profesjonalna obsługa tworzą miejsce, do którego chce się wracać. Barbarka Vita łączy zalety nadmorskiego wypoczynku z doświadczeniem uzdrowiskowym, zapewniając gościom pełnię relaksu i regeneracji.

Niezależnie od tego, czy wybierzesz spokojny klimat Połczyna-Zdroju, czy nadmorski relaks w Świnoujściu — Uzdrowisko Połczyn oferuje miejsca stworzone dla osób pragnących odpocząć, odzyskać energię i zadbać o siebie.

Zapraszamy. Rezerwacje i informacja:

Barbarka Vita
ul. Kasprowicza 8
72-600 Świnoujście

Recepcja
tel. 91 321 25 31, tel. 887 874 975
e-mail: barbarka@uzdrowisko-polczyn.pl
www.barbarka-swinoujscie.pl

eprasa.pl c86ae56865

Hel, czyli symboliczny początek Polski i gwarant udanego wypoczynku dla całych rodzin

Jednym z najczęściej wybieranych rodzinnych miejsc jest Fokarium w Helu, gdzie można obserwować te zwierzęta

Ryszard Pawłowski

Mówi się, że Hel to początek Polski. Kiedyś była to mała osada rybacka, gdzie nikt nie myślał o turystyce. Jeszcze w latach 90-tych Hel był spokojnym nadorskim miasteczkiem, gdzie czas płynął leniwie, a życie w sezonie toczyło się raczej w Juracie czy też Jastarni. Samo dotarcie na „początek" - lub jak kto woli „koniec Polski" - było sporym logistycznym wyzwaniem. To przeszłość: obecnie do miasta można dotrzeć samochodem (choć latem oznacza to stanie w korku), pociągiem (co ma swój urok), rowerem (co gwarantuje wspaniałe widoki) lub drogą morską statkiem wycieczkowym z Trójmiasta (warto choć raz w życiu). Hel przez ostatnie lata bardzo się zmienił i jest popularną miejscowością turystyczną z bogatą bazą noclegową. Czasy, gdy szukało się miejsca pod namiot „na dziko" lub wynajmowało skromny pokój w rybackim domu należą już do przeszłości. W wakacje Hel tętni życiem, bo bogata jest zarówno oferta rozrywkowa, gastronomiczna, jak i rekreacyjna. Miasto warto odwiedzić jednak o każdej porze roku - nawet mroźną zimą, gdy plaże skute są lodem, a morze ma specyficzną ołowianą barwę...

Ciekawostką jest fakt, że historia Helu na zdjęciach jest dokumentowana od około stu lat, więc można obserwować metamorfozę tej miejscowości. Czarno-białe fotografie pokazywały m.in. życie helskich rybaków, letników spacerujących po ulicy Wiejskiej, czy powstające nowe osiedle rybackie. Hel zaczął rozkwitać już w XIII wieku - mniej więcej w jego połowie miasto na początku Polski miało prawa miejskie, które nadał tej miejscowości pomorski książę Świętopełk II. Ów Stary Hel rywalizował o pomorski prymat z Gdańskiem.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Hel, czyli połączenie morza i lasów

- Miasto miało kościół, szpital, ratusz, dwa rynki i mały port - wyliczają źródła. - W 1417 r. zbudowano kościół św. Piotra, patrona rybaków. Hel doświadczył okresu wzrostu, ale później ustąpił miejsca szybciej rosnącemu miastu Gdańsk. Kazimierz IV przekazał Hel jako lenno Gdańskowi. Historię dopełnił pożar Helu i zalanie przez Bałtyk. To zapoczątkowało też budowę tzw. Nowego Helu.

W 1893 roku powstał port rybacki w Helu, który okazał się nie tylko biznesowym przedsięwzięciem, ale również turystycznym. Do miasta zaczęli przyjeżdżać goście z Gdańska oraz Sopotu, a Hel trzy lata później uzyskał status nadmorskiego uzdrowiska. Trzy lata przed wybuchem II wojny światowej powstaje Rejon Umocniony Hel. Do dziś zachowało się tu wiele militarnych obiektów, które teraz są atrakcją turystyczną. Tworzą unikalny Szlak Fortyfikacji Helskich, łączący liczne obiekty militarne rozlokowane wśród lasów i wydm. A jeśli chodzi o atrakcje, można je długo wymieniać i każdy znajdzie tu coś dla siebie. Hel może być wakacyjnym hitem dla całej rodziny: szerokie plaże, spokojne wody Zatoki Puckiej, szkoły windsurfingu, focze pokazy i ścieżki rowerowe wzdłuż wydm zachęcają do rozmaitych form wypoczynku. Na pełne poznanie atrakcji turystycznych miejscowości warto zarezerwować minimum pół dnia, a dla spokojnego wypoczynku z plażą i spacerami - cały dzień lub nawet więcej, by się nadmiernie nie spieszyć.

W sezonie odbywają się jarmarki, koncerty plenerowe i wydarzenia dla dzieci. Kto szuka ciszy, powinien odwiedzić Hel poza sezonem. Wiosną czy jesienią jest nadal atrakcyjny

W centrum Helu, w dawnym kościele św. Piotra i Pawła, mieści się Muzeum Rybołówstwa – oddział Narodowego Muzeum Morskiego. Wystawy prezentują historię rybołówstwa, codzienne życie kaszubskich rybaków i tradycje regionu. Z wieży widokowej roztacza się piękny widok na port i morze. Od tego miejsca warto rozpocząć naszą wyprawę, by uświadomić sobie, że miasto od zawsze związane było z morzem, a zamieszkiwali je twardzi ludzie, wyruszający na bałtyckie połowy. Warto zwiedzić również latarnię morską - jedną z najpiękniejszych na polskim wybrzeżu. Z jej szczytu rozciąga się panorama całego półwyspu, a przy dobrej pogodzie można dostrzec nawet Władysławowo. Warto odwiedzić również Muzeum Obrony Wybrzeża zlokalizowane w dawnych niemieckich bateriach artyleryjskich czy też Muzeum Kolei Helskich z ekspozycją poświęconą wojskowym kolejkom wąskotorowym, które niegdyś łączyły helskie bunkry i stanowiska obronne.

Aby uniknąć tłumów, najlepiej przyjechać w maju – czerwcu albo we wrześniu. Jeśli ktoś z kolei uwielbia kąpiele, może być spokojny: główne plaże w Helu mają wyznaczone strefy kąpielowe i ratowników w sezonie letnim. Płytka woda po stronie Zatoki Puckiej, łagodne wejście do morza, czynią to miejsce przyjazne również dla dzieci. Dla aktywnych: trasy rowerowe są dobrze oznaczone, prowadzą wśród lasów i plaż, a rower to świetna forma poznania okolicy.

REKLAMA

0011518658

www.prawdzic.com.pl • +48 58 553 50 15 • Gdańsk

Zarezerwuj rodzinne wakacje w Prawdzic Resort & Wellness!

W cenie pobytu: śniadania i obiadokolacje, kuchnie świata oraz bufety dla dzieci, a także basen, jacuzzi, bawialnia, plac zabaw, game room i strefa wellness.
Dodatkowo: animacje dla dzieci, dmuchaniec, wata cukrowa, pokazy sommelierskie, poranki dla zdrowia, rodzinne ogniska, malowanie twarzy i piana party!








• pokoje 100 m od morza • zdobywca nagrody „Najlepszy obiekt dla rodzin" •

PRAWDZIC RESORT & WELLNESS

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011520784

WILLA STER
MIĘDZYZDROJE





ul. Bohaterów Warszawy 16
Międzyzdroje
✆ 48 602 575 755
✆ 48 91 32 82 610
recepcja@willaster.pl

Willa Ster

w Międzyzdrojach to więcej niż miejsce na mapie – to przestrzeń, w której każdy moment staje się okazją do celebracji życia. Urok historycznej kamienicy.



Zarezerwuj już dziś

NEPTUN
RESTAURACJA



ul. Boh. Warszawy 18a/12
71-500 Międzyzdroje

tel. +48 600 418 370
tel. +48 660 532 523

neptun-miedzyzdroje@wp.pl
@neptunmiedzyzdroje







- Doskonała świeża kuchnia
- Bogaty wybór alkoholi
- Profesjonalna obsługa
- Miła atmosfera
- Czynne codziennie
- Mile widziane grupy zorganizowane
- Organizujemy przyjęcia, spotkania biznesowe i rodzinne
- Zestawy śniadaniowe
- Makarony
- Przystawki
- Kuchnia śródziemnomorska
- Sałatki
- Owoce morza
- Zupy
- Menu dla dzieci
- Dania: rybne, mączne, drobiowe, z wołowiny, wieprzowe, z dziczyzny
- Desery
- Napoje gorące, chłodzące i zimne
- Piwo, drinki, alkohole, wino

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. STOCK

Daleko od tłumów, na uboczu - plaże dla naturystów są zwykle dobrze ukryte

Plaże nudystów nad Bałtykiem – przewodnik dla szukających swobody i spokoju

Wzdłuż wybrzeża istnieją miejsca zupełnie inne od głośnych i kolorowych kurortów — spokojniejsze, bardziej naturalne i wolne od plażowego zgiełku. Plaże nudystów od lat przyciągają ludzi, którzy szukają ciszy i atmosfery większej swobody.

Joanna Boroń

Wbrew stereotypom naturyzm nie ma wiele wspólnego z ekshibicjonizmem. Dla większości osób to po prostu sposób wypoczynku oparty na komforcie, akceptacji własnego ciała i szacunku wobec innych. Nad Bałtykiem można znaleźć kilka miejsc szczególnie popularnych wśród naturystów – nie tylko tych oficjalnych. W Polsce funkcjonuje kilkadziesiąt oznaczonych i nieoficjalnych plaż oraz ośrodków naturystycznych nad Bałtykiem, ale i nad jeziorami. Oto kilka tych najpopularniejszych.

Chałupy – legenda polskiego naturyzmu

To chyba najbardziej znana plaża nudystów w Polsce. Jej popularność zaczęła się jeszcze w latach 80., między innymi za sprawą słynnej piosenki „Chałupy Welcome To". Szeroka plaża, las sosnowy i stosunkowo luźna atmosfera sprawiają, że miejsce do dziś przyciąga zarówno stałych bywalców, jak i osoby odwiedzające je pierwszy raz.

Najbardziej znane odcinki znajdują się między Chałupami a Kuźnicą. Nie są one formalnie oznaczone jako plaże naturystyczne, ale zwyczajowo funkcjonują od lat. Można tam spotkać osoby w różnym wieku – pary, seniorów, samotnych podróżników czy całe grupy przyjaciół.

Dużym atutem jest także klimat Półwyspu Helskiego. Wiatr od zatoki, szerokie wydmy i mniej zabudowy niż w dużych kurortach tworzą bardziej naturalne warunki do wypoczynku.

Na plaży nudystów zasadą jest bycie nago. W niektórych miejscach (np. w Niemczech) wprowadzane są regulacje zakazujące wstępu w ubraniu na teren takich plaż.

Grzybowo – cztery kilometry wolności

Plaża naturystyczna leżąca pomiędzy Grzybowem a Dźwirzynem liczy sobie już kilkanaście lat i znajduję się na wysokości słupa określającego 341 km wybrzeża. Miejsce to znane jest od połowy lat 70 ubiegłego wieku. laża dla nudystów o długości około 4 km, znajduje się na zachód od centrum miasta i jest łatwo dostępna oraz wyraźnie oznaczona.

Międzyzdroje i zachodnie wybrzeże

Na zachodnim wybrzeżu Polski również istnieją miejsca popularne wśród naturystów. W okolicach Międzyzdrojów czy Świnoujścia łatwo znaleźć mniej uczęszczane fragmenty plaż, zwłaszcza bliżej granicy niemieckiej. Wpływ niemieckiej kultury FKK (Freikörperkultur) jest tam wyraźnie widoczny – naturyzm od dawna traktowany jest bardziej naturalnie niż w wielu innych regionach Europy.

Plaże są szerokie, a duża przestrzeń pozwala zachować prywatność i komfort.

Łeba i okolice ruchomych wydm

W rejonie Łeby również można znaleźć odcinki odwiedzane przez naturystów, szczególnie dalej od głównych wejść i zatłoczonych części plaży. Okolice wydm oraz tereny sąsiadujące z Słowiński Park Narodowy tworzą wyjątkowy krajobraz – bardziej surowy i dziki niż w centralnej części wybrzeża.

To dobre miejsce dla osób, które chcą połączyć plażowanie z długimi spacerami i kontaktem z naturą.

Dębki – natura i przestrzeń

Dębki od dawna uchodzą za jedną z najbardziej klimatycznych miejscowości nad polskim morzem. Plaża jest szeroka, a spacer kilka minut dalej od głównych wejść pozwala znaleźć spokojniejsze fragmenty wybierane przez naturystów.

To miejsce szczególnie lubią osoby ceniące kontakt z przyrodą. W okolicy znajdują się lasy, ujście Piaśnicy i mniej komercyjna zabudowa niż w popularnych kurortach. Atmosfera bywa bardziej kameralna niż w Chałupach.

REKLAMA 0011519275



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521363

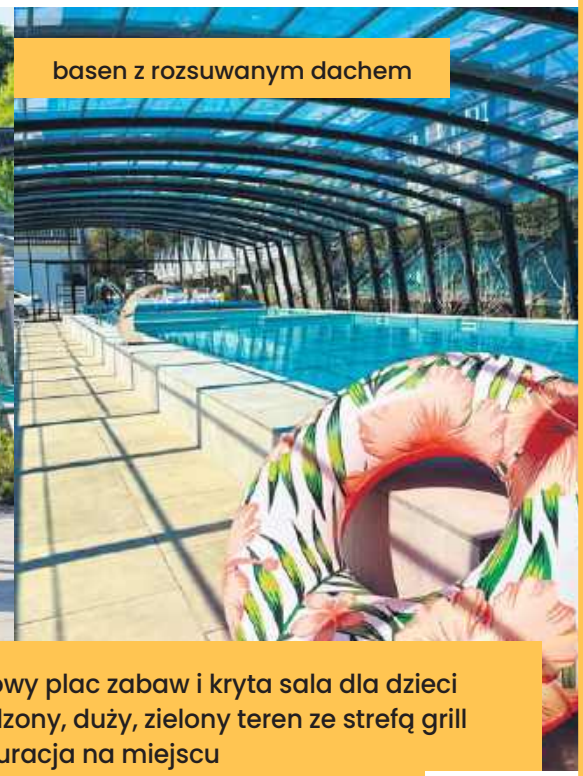
POKOJE I DOMKI OLIVIA

WAKACYJNE DOMKI, KTÓRE POKOCHACIE

PIASZCZYSTA PLAŻA I GŁÓWNE ATRAKCJE DARŁOWA W ZASIĘGU RĘKI









- Nowoczesne, komfortowe domki z klimatyzacją
- Wyposażony aneks kuchenny
- Kryty basen i brodzik z podgrzewaną wodą dadzą frajdę niezależnie od pogody
- Kolorowy plac zabaw i kryta sala dla dzieci
- Ogrodzony, duży, zielony teren ze strefą grill
- Restauracja na miejscu
- Lokalizacja w pierwszej linii brzegowej

www.oliviadarlowko.pl | tel. 697 697 423 | Darłówko, centrum

REKLAMA 0011521172



OŚRODEK WCZASOWY BARTEK W DARŁÓWKU

Bartek





ZAPRASZAMY DO OŚRODKA WCZASOWEGO BARTEK W DARŁÓWKU POŁOŻONEGO ZALEDWIE 150 M OD SZEROKIEJ PLAŻY

Przygotowaliśmy specjalną ofertę dla seniorów oraz dla rodzin z dziećmi, łączącą wygodę, wypoczynek i miłą atmosferę.

OFERUJEMY W CENIE POBYTU:

- ➔ komfortowe pokoje z balkonami
- ➔ smaczne, domowe wyżywienie
- ➔ wieczorek przy orkiestrze pełen muzyki i tańca
- ➔ zorganizowany grill i wspólne spotkania integracyjne
- ➔ gimnastyka dla seniorów
- ➔ dla dzieci animacje, cyrk, dmuchańce
- ➔ dozorowany parking

Gwarantujemy relaks, rodzinną atmosferę i wiele atrakcji.

Spędź niezapomniane chwile nad morzem, zadbaj o zdrowie i odpocznij od codzienności.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!





Ośrodek Wczasowy Bartek | **ul. Piastowska 1 ,76-153 Darłówko**
tel. 512 467 354 | 512 467 353 | **e-mail: owbartek@owbartek.pl**
www.owbartek.pl

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Najmniej znane plaże nad Bałtykiem, dla tych, którzy szukają spokoju i przestrzeni

Joanna Boroń

Nasze wybrzeże nadal skrywa miejsca, które bardziej przypominają północ Europy niż wakacyjny festyn. Są ciche, czasem trudniej dostępne, często pozbawione infrastruktury – i właśnie dlatego wyjątkowe. To nie jest lista „najmodniejszych miejscówek z Instagrama". Raczej przewodnik po plażach, gdzie słychać morze zamiast głośników bluetooth.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Plaża w Orzechowie ma niepowyprażany, dziki klimat

Plaża w Poddąbiu — las schodzący do morza

Między Ustką a Rowami leży niewielkie Poddąbie – miejscowość, która przez lata pozostawała trochę na uboczu głównych wakacyjnych tras. Plaża jest szeroka, jasna i otoczona wysokim klifem porośniętym lasem bukowym.

Największe wrażenie robi jednak samo dojście. Ścieżka prowadzi przez pachnący sosnami las, a potem nagle otwiera się widok na szeroki pas piasku i morze. Bez budek z watą cukrową, bez hałasu promenady.To miejsce dla ludzi, którzy bardziej niż beach bary lubią książkę i wiatr.

Lubiatowo — przestrzeń zamiast tłumu

Lubiatowo od lat funkcjonuje trochę w cieniu popularniejszych kurortów. I dobrze. Dzięki temu nawet w środku sezonu można znaleźć fragment plaży tylko dla siebie.

Plaża jest ogromna – naprawdę ogromna. Szeroki pas piasku sprawia, że nawet większa liczba turystów dosłownie „rozpływa się" w przestrzeni. Charakterystyczne są też wydmy i sosnowe lasy ciągnące się wzdłuż wybrzeża.

To jedno z tych miejsc, gdzie wieczorem bardziej prawdopodobne jest spotkanie lisa niż tłumu imprezowiczów.

Orzechowo — Bałtyk w wersji surowej

Niedaleko Ustki znajduje się niewielkie Orzechowo. Tutejsza plaża wygląda momentami jak fragment skandynawskiego wybrzeża: wysoki klif, ciemniejszy piasek, powalone drzewa i niemal całkowity brak komercji. To miejsce nie próbuje być wygodne. Trzeba trochę przejść przez las, zejście miejscami jest strome, a pogoda potrafi zmienić klimat w ciągu kilku minut. Ale właśnie dlatego Orzechowo ma charakter, którego często brakuje bardziej „ułożonym" kurortom. Najlepiej przyjechać tu poza szczytem sezonu – we wrześniu albo nawet w październiku.

Piaski — koniec Polski i początek ciszy

Na samym końcu Mierzeja Wiślana leży Piaski – jedna z najbardziej niedocenianych miejscowości nad Bałtykiem. To właściwie ostatnia osada przed granicą z Rosją. Dalej jest już tylko las, wydmy i morze. Plaże są tu niezwykle spokojne, a krajobraz ma niemal pustynny charakter: jasny piasek, niska roślinność i ogrom przestrzeni. Piaski są idealne dla ludzi zmęczonych tempem współczesnych wakacji. Wieczorem nie dzieje się tu prawie nic – i dla wielu właśnie to jest największą zaletą.

Czołpino — plaża ukryta za wydmami

W sercu Słowińskiego Parku Narodowego znajduje się jedna z najbardziej niezwykłych plaż polskiego wybrzeża. Aby dotrzeć do Czołpino, trzeba przejść przez las i ruchome wydmy. Sam spacer jest częścią doświadczenia. Na miejscu nie ma promenady ani szeregu smażalni. Jest za to krajobraz przypominający momentami nadmorskie tereny Danii albo północnych Niemiec. Morze wydaje się tu bardziej dzikie, a wiatr mocniejszy niż gdziekolwiek indziej.

Pleśna — odpoczynek w otoczeniu sosnowych lasów

Pleśna to miejscowość i plaża w okolicach starych bunkrów i lasów między Kołobrzegiem a Mielnem. Plaża jest spokojna głównie dlatego, że większość turystów jedzie gdzie indziej. Wieś otaczają lasy sosnowe i nadmorskie wydmy, co czyni ją atrakcyjnym miejscem dla turystów szukających ciszy i kontaktu z naturą.

REKLAMA 0011524473





Apartamenty
"Cechowianka" w Ustce
ZAPRASZAJĄ NA LATO 2026 :)
-10% z kodem „RZEMIOSŁO"
ul. Marynarki Polskiej 81 c
tel. (+48) 577 600 240
www.cechowianka - ustka.pl
Apartamenty stworzone przez rzemieślników z Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku

REKLAMA 0011521309







eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011522501

BURSZTYNOWA OSADA

501 093 860

20 minut spacerem do Bałtyku i 500 m do jeziora Kopalińskiego



LOKAL PRZYJAZNY ZWIERZĘTOM





W PEŁNI WYPOSAŻONE DOMKI

- Wi-Fi
- Parking
- Leżaki plażowe
- Plac zabaw
- Trampolina
- Miejsce na grilla
- Namiot z bilardem, ping-pongiem i piłkarzykami

ul. Północna 33 | 84-210 Kopalino

www.bursztynowaosada.pl

/bursztynowaosada | info@bursztynowaosada.pl

eprasa.pl c86ae56865

Jeśli sport, to najlepiej uprawiać go nad morzem: rowery, bieganie, rolki, pływanie i... nie tylko

Latem kąpieliska w Gdańsku, Gdyni oraz w Sopocie są strzeżone przez ratowników wodnych, bo Bałtyk bywa zdradliwy

Ryszard Pawłowski

Plażowanie nad Bałtykiem ma stałe grono swoich wielbicieli, a szerokie pomorskie plaże stwarzają ku temu idealne warunki. Są one bardziej komfortowe niż chorwackie czy greckie kamienie, ale jest jedno „ale", czyli po prostu pogoda, która zawsze bywa u nas kapryśna. Dlatego warto mieć plan B i pamiętać o miejscach, które są przyjazne do aktywnego spędzania czasu.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

W Parku Reagana często urządzane są zawody biegowe - można tu też jeździć na rowerach

Rowery rządzą na nadmorskiej promenadzie

Między Gdańskiem a Gdynią rozciąga się idealny wręcz szlak na rowerową wyprawę, która może być znakomitą rozrywką dla całych rodzin. Podążyć można na dwóch kółkach szlakiem od mola w gdańskim Brzeźnie, przez molo w Sopocie, aż do mola w gdyńskim Orłowie. To bardzo przyjazna około 15-kilometrowa ścieżka rowerowa, która nie wymaga od nas nadzwyczajnej kondycji. Nie obfituje bowiem w podjazdy, a stworzona jest z myślą o rowerzystach rekreacyjnych. Molo w Brzeźnie jest, oczywiście, mniejsze niż to w Sopocie, ale oferuje piękne widoki na morze. Przy dobrej widoczności zobaczyć można statki płynące do gdańskiego portu, a jest ich w ostatnich latach coraz więcej. Kilkanaście minut jazdy wystarczy, by znaleźć się w Jelitkowie, gdzie skorzystać można z bogatej oferty gastronomicznej lub po prostu napić się pysznej lemoniady. Jelitkowo słynie także ze swoich rybackich tradycji: zachowała się tu typowa rybacka zabudowa. Odrobina wyobraźni wystarczy, by zobaczyć kutry zawijające na tutejsza plażę. Kilkadziesiąt lat temu była to norma, ale czasy się zmieniły. Podobnie w Sopocie, który stał się turystyczną mekką dla wielu Polaków. Miasto oferuje nie tylko swoje słynne molo (uwaga, w sezonie jest płatne), ale również masę innych atrakcji. W sezonie odbywają się tu festyny, koncerty i inne wydarzenia kulturalne. Spacer słynnym Monciakiem jest zaś pozycją obowiązkową - pamiętajmy, jednak by wtedy prowadzić, a nie jechać swoim rowerem. Z Sopotu blisko już na molo w Orłowie, a potem można jeszcze dojechać na gdyński nadmorski bulwar, który w ubiegłym roku przeszedł duży remont. W sezonie zawsze jest tu tłoczno, podobnie jak na pobliskim Skwerze Kościuszki, gdzie cumuje legendarny polski niszczyciel ORP „Błyskawica.

Na nadmorskich ścieżkach rowerowych w Trójmieście obecni są też biegacze czy rolkarze. Rowery pożyczać można w sezonowych wypożyczalniach lub skorzystać z systemu MEVO

Park Reagana, czyli świetne miejsce na rekreację

Park im. Ronalda Reagana to jedno z największych i najbardziej atrakcyjnych miejsc rekreacyjnych w Gdańsku. Rozciąga się pomiędzy dwoma dzielnicami Przymorzem i Brzeźnem, tworząc zieloną enklawę chętnie odwiedzaną zarówno przez mieszkańców, jak i turystów. Jego rozległy teren zachęca do spacerów, jazdy na rowerze czy do biegania wśród zieleni i niedaleko morza. Biegacze bardzo chwalą sobie to miejsce, bo oddycha się tu pełną piersią, z dala od ruchliwych gdańskich arterii. Na terenie parku znajdują się dwa stawy wodne, które nadają temu miejscu wyjątkowy charakter i sprzyjają odpoczynkowi w otoczeniu natury. Wokół zbiorników można spotkać liczne gatunki ptaków oraz roślinność typową dla nadmorskiego krajobrazu. Dodatkową atrakcją są nowoczesne ścieżki rowerowe, umożliwiające bezpieczne poruszanie się po całym obszarze parku. Miłośnicy sportów ekstremalnych mogą korzystać ze skateparku, który cieszy się zwłaszcza dużą popularnością wśród młodzieży. Istotnym atutem tego miejsca jest całkowite wyłączenie ruchu samochodów i motocykli, co sprawia, że park Reagana jest po prostu i komfortowy, i bezpieczny.

Trójmiejski Park Krajobrazowy, czyli górskie klimaty blisko morza

Kto ceni sobie turystykę pieszą, może się wybrać na szlaki Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, który rozciąga się od Gdańska - przez Sopot i Gdynię - aż po Wejherowo. Park ma wyznaczone szlaki piesze oraz rowerowe. Jeśli chodzi o rowery, są tu trasy typowo rekreacyjne, jak i wymagające lepszego przygotowania fizycznego. Podobnie dobra kondycja wymagana jest od biegaczy, gdyż TPK jest mocno pofałdowany i są w nim wymagające technicznie podbiegi, jak i ostre zbiegi.

Można tu jednak urządzić sobie cudowny spacer na łonie natury. Wystarczy dosłownie pół godziny, by z centrum Sopotu dostać się piechotą na obszar parku. Są tu m.in. wyznaczone szlaki, które zaprowadzą nas na punkty widokowe lub choćby do słynnej Opery Leśnej. Natomiast w gdańskiej części TPK warto wejść na wieżę widokową na wzgórzu Pachołek, skąd roztacza się niesamowity widok na gdańską Oliwę z jej wyjątkową zabudową.

REKLAMA 0011519968



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011520257



Ośrodek Wczasowy TEKILA w Ustroniu Morskim

TEKILA
USTRONIE MORSKIE

Idealne miejsce na rodzinny wypoczynek.
Goście mają nielimitowany dostęp do strefy rekreacji z basenem, sauną, jacuzzi i dmuchańcami dla dzieci.

Oferujemy:

Pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe
Komfortowe domki 3-10-osobowe
z aneksami kuchennymi



To idealne miejsce, aby odpocząć, spędzić czas z bliskimi i stworzyć piękne wakacyjne wspomnienia!













Na miejscu działa restauracja serwująca domowe obiady oraz PoolBar Tekila

ul. Rolna 21-23
78-111 Ustronie Morskie

tel. 730 30 30 40 / 660 20 10 10
tekila-ustronie@wp.pl

Napisz do nas lub zadzwoń – pomożemy zaplanować Twój idealny wypoczynek!

REKLAMA 0011522403



KOŁOBRZEG
SANATORIUM UZDROWISKOWE
Bałtyk

TWÓJ ADRES NAD MORZEM...



Skontaktuj się z nami: +48 94 355 34 34 +48 94 355 34 44 info@subaltyk.pl
S.U. BAŁTYK UL. RODZIEWICZÓWNY 1 78-100 KOŁOBRZEG

eprasa.pl c86ae56865



FOT. ARCHIWUM PPG

Klifowy brzeg i świetne widoki na morze, czyli gdyński rezerwat

Rezerwat przyrody Kępa Redłowska liczy aż 120 hektarów i rozciąga się pomiędzy brzegiem morza a dzielnicami Wzgórze Św. Maksymiliana i Redłowo

Rezerwat Kępa Redłowska został utworzony w 1938 r. Obejmuje obszar wzdłuż Zatoki Gdańskiej od Polanki Redłowskiej do rzeki Kaczej. Zawiera piękny fragment nadmorskiego krajobrazu: las bukowy na klifowym brzegu poprzecinany głębokimi wąwozami

Ryszard Pawłowski

Między orłowskim klifem, morzem i miejskim gwarem da się w Gdyni znaleźć szlak, który w kilka godzin pokazuje niemal wszystko, co w nadmorskim krajobrazie najbardziej charakterystyczne. Kępa Redłowska to miejsce wyjątkowe: trochę dzikie, trochę historyczne, a na pewno bardzo ciekawe.

Szlak Kępy Redłowskiej

To stosunkowo niedługa trasa w całości na obszarze Gdyni i prowadząca z wysoczyzny nad morze i do centrum miasta. Najistotniejszym miejscem na trasie szlaku, na co wskazuje sama nazwa, jest Kępa Redłowska, czyli odcinek klifowego wybrzeża wyniesiony nawet do 65 metrów ponad poziom morza. Warto zaznaczyć: to także cenny rezerwat przyrody i teren wykorzystywany niegdyś militarnie. Ochronie podlega m.in. unikatowy krajobraz urwistego wybrzeża z lasem bukowym, w którym występują liczne stanowiska jarząbu szwedzkiego. Na Kępie Redłowskiej znajdują się pozostałości stanowisk ogniowych 11. Baterii Artylerii Stałej z lat 50-tych XX wieku. Atrakcją tego terenu są także widoki choćby z Cypla Redłowskiego. Warto tu sobie zrobić zdjęcie.

Nie da się tu zgubić...

Na terenie gdyńskiego rezerwatu wyznaczone są zarówno ścieżki edukacyjne jak i rekreacyjne, m.in.:

- Ścieżka przyrodniczo-krajobrazowa biegnąca od Bulwaru Nowowiejskiego, wzdłuż plaży, do wejścia GDY 13, kończąca się nieopodal parkingu przy przedłużeniu ul. Legionów, z informacjami na tablicach dotyczącymi m.in. flory i fauny czy zbiorowisk leśnych rezerwatu.

- Ścieżka geomorfologiczno-krajobrazowa biegnąca od plaży przy Orłowie (GDY 15), do wejścia GDY 14, dalej drogą śródleśną, z punktem widokowym w rejonie Cypla Redłowskiego. Trasa ta prowadzi częściowo wzdłuż malowniczego klifu z widocznymi na nim procesami abrazji.

- Ścieżka historyczno-krajobrazowa, od Polanki Redłowskiej wzdłuż ogrodzenia terenu wojskowego do stanowisk artyleryjskich 11 BAS, z punktem widokowym zlokalizowanym nad górnej krawędzi klifu w pobliżu wejścia GDY 12.

Przez teren rezerwatu przebiega również wspomniany znakowany szlak pieszy PTTK - Szlak Kępy Redłowskiej (żółty) liczący niemal 13 km długości.

Osobliwością przyrodniczą jest występowanie stanowisk jarząbu szwedzkiego. Strome zbocza klifowe osiągające wysokość do 86 m n.p.m. tworząc niezwykłe miejsca widokowe

Polanka wciąż czeka

Na obszarze Kępy znajduje się również niezwykle popularna wśród mieszkańców Polanka Redłowska. To od wielu lat miejsce piknikowych spotkań i strefa relaksu na łonie natury. Niegdyś funkcjonował tu kompleks basenów. Po jego zamknięciu przez wiele lat dyskutowano na temat sposobu zagospodarowania terenu po nim. Pomysłów było wiele: hotel, odkryte baseny, amfiteatr. Dyskusje trwają, ale na pewno warto się wybrać tu na spacer lub po prostu posiedzieć na łonie natury. To znakomita pauza od plażowania.

Ciekawostką jest, że Kępa Redłowska została doceniona w 2022 roku przez internautów. Chodzi o plebiscyt „Złote Pinezki". Genezy tego konkursu szukać należy w początkach pandemii koronawirusa. Wtedy to, gdy granice wielu krajów były zamknięte, a podróże zagraniczne niemożliwe, polski oddział Google wpadł na pomysł wskazania najciekawszych atrakcji turystycznych w naszym kraju. Wyznacznikiem miały być setki tysięcy ocen i opinii, wystawianych przez użytkowników Map Google.

Edycja z roku 2022 odbyła się na podobnych zasadach. Tym jednak razem pod uwagę brane były jedynie obiekty przyrodnicze. Łącznie przyznano piętnaście nagród, po pięć dla parków narodowych, parków krajobrazowych i rezerwatów przyrody. To właśnie w tej ostatniej kategorii Złotą Pinezkę otrzymała Kępa Redłowska jako inspirujące miejsce w trójmiejskiej aglomeracji.

REKLAMA 0011523676



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522933

NEPTUN

REHABILITACJA I RODZINNY WYPOCZYNEK nad morzem

TYLKO 40 KM OD GDAŃSKA

Wszystko w jednym MIEJSCU!

BLISKO NATURY, BLISKO MORZA,
BLISKO ODPOCZYNKU
JANTAR - MIERZEJA WIŚLANA




REHABILITACJA


DOMOWE WYŻYWIENIE


ANIMACJE DLA DZIECI

- TURNUSY REHABILITACYJNE z dofinansowaniem PFRON
- WCZASY RODZINNE
- DOMKI JEDNORODZINNE z pełnym wyposażeniem
- BASEN, ZJEŻDŻALNIA, JACUZZI i strefa relaksu
- DOMOWE WYŻYWIENIE smaczne i różnorodne
- BEZPIECZNY, OGRODZONY TEREN spokój i komfort dla całej rodziny
- ANIMACJE I ATRAKCJE dla dzieci i rodzin
- BEZPŁATNY DOWÓZ MELEXEM DO PLAŻY w wyznaczonych godzinach

OŚRODEK PRZYJAZNY DZIECIOM

WAKACJE, RELAKS I REHABILITACJA DLA CAŁEJ RODZINY

Rybacka 22, 82-103 Jantar
55 247 89 08
55 247 89 17
kontakt@neptunjantar.pl
www: www.neptunjantar.pl

REKLAMA 0011522476

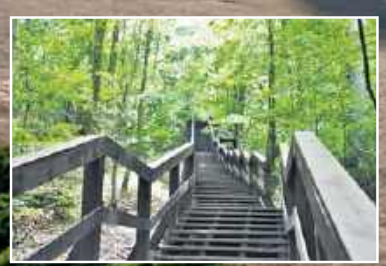
Zbliż się do natury nad Zalewem Wiślanym

– odkryj Kadyny na lato

CADINEN

- sielankowy klimat Cesarskiej posiadłości otulany lasami Wysoczyzny Elbląskiej
- strefa spa z basenem
- bliskość kameralnych plaż
- duży ogród
- pracownia ceramiczna
- ośrodek jeździecki
- Mini ZOO
- szlaki piesze i rowerowe
- wyśmienita restauracja Stara Gorzelnia

Elbląg 19 km, Frombork 20 km, Malbork 50 km, Gdańsk 90 km




Kadyny 18, 82-340 Tolkmicko | + 48 55 231 61 20 | rezerwacja@kadyny.com.pl | www.kadyny.com.pl

eprasa.pl c86ae56865



FOT. JOANNA BOROŃ

Molo w Ahlbecku to najstarsze zachowane molo w Niemczech, które stało się symbolem wyspy Uznam

Dlaczego warto odwiedzić Uznam i Świnoujście? Powodów jest wiele

Wyspa Uznam i położone na niej Świnoujście to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc nad Bałtykiem. To tutaj morze spotyka się z szerokimi plażami, sosnowymi lasami i nadmorskim klimatem historycznego uzdrowiska.

Joanna Boroń

Atutem jest wyjątkowe położenie – część wyspy znajduje się w Polsce, a część w Niemczech, dzięki czemu można w krótkim czasie poznać dwa różne nadmorskie światy.

Świnoujście słynie przede wszystkim z jednej z najszerszych i najpiękniejszych plaż w Polsce. Jasny, drobny piasek i łagodne wejście do morza sprawiają, że to idealne miejsce zarówno na rodzinny wypoczynek, jak i aktywny urlop. Miasto otaczają liczne tereny zielone oraz ścieżki rowerowe prowadzące przez lasy, wydmy i nadmorskie promenady.

Jedną z największych atrakcji jest charakterystyczna latarnia morska – najwyższa nad Bałtykiem. Ze szczytu można podziwiać panoramę portu, morza i całej okolicy. Warto odwiedzić także Fort Gerharda oraz podziemne fortyfikacje przypominające o militarnej historii regionu. Miłośnicy spacerów chętnie wybierają promenadę pełną kawiarni, restauracji i miejsc do odpoczynku.

Warto wybrać się spacerem, rowerem albo pociągiem na niemiecką stronę wyspy promenadą. To najdłuższa promenada w Europie, idealna do spacerów i wycieczek rowerowych. Wzdłuż niej znajdują się liczne kawiarnie, restauracje i punkty widokowe.

Szczególnie popularne jest molo w Ahlbecku - najstarsze zachowane molo w Niemczech, które stało się symbolem wyspy Uznam. Drewniana konstrukcja z charakterystycznymi wieżyczkami pojawiała się w wielu filmach i pocztówkach.

Powierzchnia wyspy Uznam to 445 km², z czego w Polsce leży około 72 km²

To wyspa uzdrowiskowa - najbardziej znane kurorty po niemieckiej stronie wyspy to Heringsdorf, Ahlbeck oraz Bansin, określane wspólnie mianem Cesarskich Uzdrowisk. Już w XIX wieku przyjeżdżała tu niemiecka arystokracja i bogaci mieszczanie, dlatego do dziś można podziwiać piękne wille w stylu secesyjnym i charakterystyczną architekturę kuracyjną.

Ciekawą atrakcją historyczną jest miejscowość Peenemünde. W czasie II wojny światowej znajdował się tam tajny ośrodek badań nad rakietami V-1 i V-2. Obecnie działa tam muzeum techniki prezentujące historię rakiet oraz wydarzenia związane z okresem wojennym. To miejsce przyciąga zarówno pasjonatów historii, jak i osoby zainteresowane rozwojem techniki.

Las Leczniczy Heryingsdorf też warto wpisać na listę - kilka lat temu gmina Heringsdorf wpadła na pomysł wzbogacenia oferty turystycznej i kuracyjnej miejscowości. Teren, który od dawna służy lokalnej społeczności do celów rekreacyjnych, przeszedł gruntowny lifting. Na 187 ha powstały nie tylko utwardzone leśne dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, ale i pełna infrastruktura do aktywnego wypoczynku. I tak, chociaż trudno w to uwierzyć, powstał pierwszy w Europie Las Kuracyjno-Leczniczy. Koncepcja lasu opiera się na dwóch filarach. Osoby, które lubią wysiłek fizyczny, zastaną na miejscu całkiem ciekawy sprzęt do ćwiczeń gimnastycznych. Kto szuka jedynie odpoczynku, znajdzie tu miejsca do leżakowania i medytacji.

Odwiedzając Heringsdorf warto zarezerwować czas na wycieczkę w koronach drzew, czyli Baumwipfelpfad Usedom. Konstrukcja stanęła na Wzgórzu Prezydenckim o wysokości 32 m. Doliczając wymiar 33 m samej wieży spacerowicze mogą podziwiać widoki z perspektywy 75 m. Z najwyższego piętra widać całą wyspę Uznam, a także część Rugii, Zalew Szczeciński, Szczecin, a nawet Police. Spacer jest urozmaicony zakątkami dla odważnych z chwiejnymi elementami,

REKLAMA 0011525068



Transmisje online na facebooku: środy, piątki, soboty od godz. 16:30 ZAPRASZAMY

ul. Waryńskiego 5, Kołobrzeg godziny otwarcia: pn.-nd. 10-18 mssunstone@gmail.com 727 014 869

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522565

NADMORSKA KOLEJ WĄSKOTOROWA ZAPRASZA



Do zobaczenia na naszym wąskotorowym szlaku nadmorskich atrakcji Gminy Rewal



KURSUJEMY DLA WAS PRZEZ CAŁY ROK!

Więcej informacji : www.kolej.rewal.pl tel. 798 627 070

REKLAMA 0011525057

Żuławska Kolej Dojazdowa



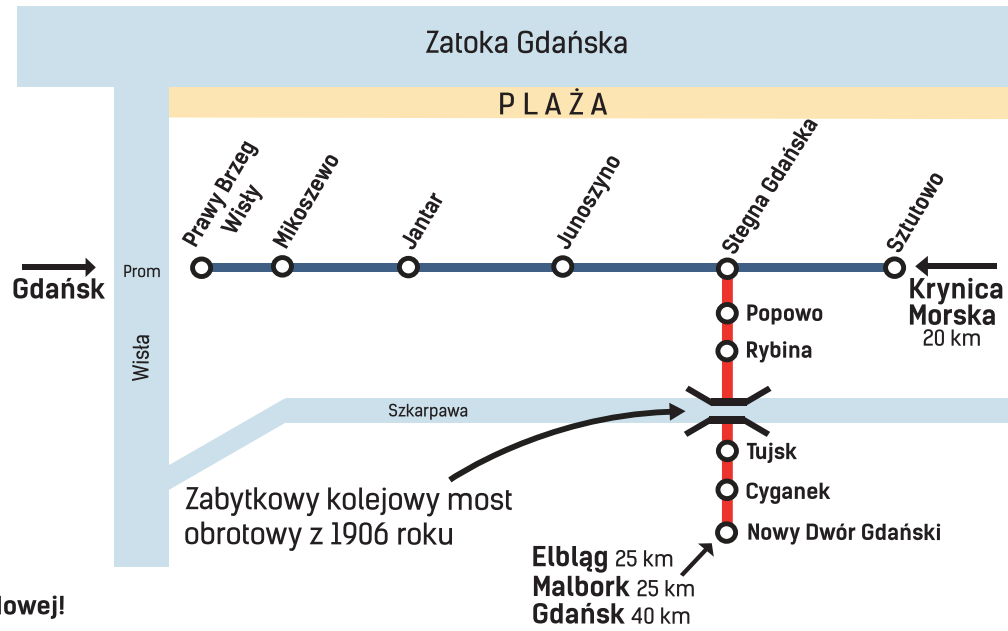
Wypoczywasz na Mierzei Wiślanej i nie masz pomysłu na weekend?
Interesuje cię historia i zabytki techniki?
A może jesteś pasjonatem kolei lub szukasz kolejnej podróżniczej destynacji?

Wyrusz w wyjątkową podróż wąskotorowymi pociągami Żuławskiej Kolei Dojazdowej!
Zabytkowy skład, spokojne tempo, płaskie krajobrazy Delty Wisły
i powiew morskiej bryzy na Mierzei Wiślanej sprawią, że sam przejazd stanie się przygodą.

Przy okazji wizyty na Żuławach odwiedź interesujące muzea, spróbuj miejscowych kulinariów,
zapuść się w rezerwaty przyrody
lub po prostu zażyj wypoczynku na plaży Bursztynowego Wybrzeża Zatoki Gdańskiej.

ŻKD
ŻUŁAWSKA KOLEJ DOJAZDOWA

Powiat Nowodworski



ODJAZDY:

Kursujemy od 30 maja do 30 sierpnia
oraz we wszystkie weekendy września

Dodatkowe pociągi kursują od 27 czerwca do 30 sierpnia tylko w weekendy

	codziennie				
z Nowego Dworu Gd.:	9:00	11:00*	14:30*		
ze Sztutowa:	10:15	12:50	15:25	18:00	
z Prawego Brzegu Wisły:	11:35	14:10	16:45		

Szczegółowy rozkład jazdy dostępny na naszej stronie internetowej

722 239 569

e-mail: ptmkz@wp.pl www.kolejzulawska.pl

eprasa.pl c86ae56865

Prawie jak na Saharze: pustynne szlaki w pobliżu Bałtyku

Ruchome wydmy są jedną z największych atrakcji turystycznych Pomorza. Warto zaplanować całodzienną wycieczkę do Słowińskiego Parku Narodowego, by podziwiać te cuda natury

Ryszard Pawłowski

Pustynne klimaty na Pomorzu? Jak najbardziej! Są tu miejsca, gdzie można się poczuć jak na Saharze, a gdy spragnieni dojdziemy do morza, czeka nas satysfakcja z udanej wyprawy. Oczywiście, mamy ze sobą butelkę wody - ona zawsze się przyda na pomorskich wydmach.

Wydma koło Łeby

Ruchome wydmy koło Łeby należą do najbardziej niezwykłych atrakcji przyrodniczych w Polsce i są uznawane za zjawisko wyjątkowe w skali całej Europy. Zaledwie 9 km od Łeby można znaleźć miejsce, w którym piasek nieustannie zmienia układ terenu, a wiatr od wieków kształtuje wydmy o imponujących rozmiarach. Najbardziej znaną z nich jest Łącka Góra, osiągająca wysokość około 40-42 metrów nad poziomem morza. To właśnie tutaj najlepiej można zaobserwować niezwykłe zjawisko „wędrowania" wydm. Pod wpływem silnych wiatrów przemieszczają się one nawet o kilka metrów rocznie, zasypując wszystko na swojej drodze. Dawniej piasek pochłonął fragmenty lasów, a nawet starą osadę Łebę. Co ciekawe, po wielu latach spod piasku ponownie wyłaniają się wyschnięte pnie drzew i pozostałości dawnego krajobrazu. Warto też odwiedzić Białą Górę, z której rozciąga się imponujący widok na rozległe pola piasku zajmujące powierzchnię kilkuset hektarów. Pobyt w okolicach Łeby warto połączyć z wizytą na szerokiej, niemal dzikiej plaży nad Bałtykiem.

Inną atrakcją jest Muzeum Wyrzutnia Rakiet w Rąbce - pozostałość niemieckiego ośrodka doświadczalnego. Można tam zwiedzić ekspozycję militarną. Dla wielu pociągająca jest również szansa na wielokilometrowy spacer brzegiem morza - bez spotkania „żywej duszy".

Tu jest mniej turystów

Wydma Czołpińska położona jest zaś w okolicy osady Czołpino w Słowińskim Parku Narodowym i w przeciwieństwie do Wydmy Łąckiej jest rzadziej odwiedzana przez turystów. Wydma osiąga wysokość około 56 metrów nad poziomem morza, a z jej szczytu rozciąga się niezwykły widok na morze, jeziora oraz rozległe lasy parku narodowego. Miejsce zachwyca ciszą, dziką przyrodą i pustynnym charakterem krajobrazu.



FOT. ANDRZEJ GÜRBA

Wydma w Czołpinie jest warta odwiedzenia szczególnie poza ścisłym sezonem, gdy jest tu mniej turystów. Można się poczuć prawie jak na pustyni, a jesteśmy blisko morza...

Warto tu też odwiedzić latarnię Czołpino. Wznosi się na wysokość 25 metrów na wysokiej zalesionej wydmie (55 m n.p.m). Wymaga od turystów półtorakilometrowego spaceru wśród dziko rosnącego lasu. Ale widok z jej tarasu jest przepiękny: na przyrodę parku - ruchome wydmy, przybrzeżne jeziora Łebsko i Gardno oraz mierzeję oddzielającą jezioro Łebsko od morza. Latarnia została udostępniona do zwiedzania dopiero w latach 90-tych, bo wcześniej były to tereny wojskowe. Na zwiedzanie Wydmy Czołpińskiej i latarni warto zarezerwować kilka godzin.

Mniej znana wydma

Mniej popularna jest wydma w okolicach Ustki - w odległości około trzech kilometrów od tego miasta, w Orzechowie, znajduje się Wydma Orzechowska, gdzie zbudowano specjalną ścieżkę przyrodniczą. Ma prawie trzy kilometry i biegnie w odległości około 600 metrów od morza. Jest przyjazna dla całych rodzin. Trasa ścieżki poprowadzona została przez lasy oraz samą wydmę na której wyznaczono odpowiedni szlak. W trakcie wędrówki możemy zobaczyć aż 11 tablic informacyjnych, które opowiadają o nietypowych roślinach występujących na Wydmie Orzechowskiej oraz etapach jej kształtowania się. W okolicy znajduje się również wieża widokowa, z której widać panoramę całej Ustki, Bałtyku i okolicznych lasów.

REKLAMA 0011526083

SUN & SNOW
WYNAJEM APARTAMENTÓW

TWÓJ CZAS BEZTROSKI

W NAJPIĘKNIEJSZYCH MIEJSCACH POLSKI

Góry • Morze • Mazury • Kaszuby • Miasta

Daj się zabrać w podróż!
Zarezerwuj apartament

www.sunandsnow.pl +48 22 450 26 26

Kod rabatowy w wysokości 100 zł obowiązuje na rezerwacje na min. 3 doby w terminie 27.06–30.08.2026.



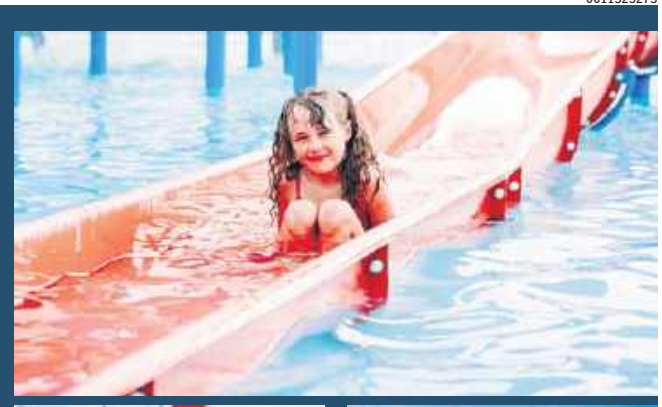
eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011523275















Położony w malowniczej miejscowości Łazy nad Bałtykiem, Holiday Golden Resort Spa to wyjątkowe miejsce stworzone z myślą o komfortowym wypoczynku dla całych rodzin, seniorów oraz gości biznesowych. Bliskość morza – zaledwie 50 metrów, szeroka plaża, spokojna okolica oraz nowoczesna infrastruktura obiektu sprawiają, że stanowi on idealną przestrzeń zarówno do relaksu, jak i organizacji spotkań czy wydarzeń firmowych.

Resort oferuje komfortowe domki, pokoje i apartamenty, całodzienne wyżywienie, strefę SPA Wellness, kosmetologię, aquapark i baseny, atrakcje dla dzieci oraz bogatą ofertę rekreacyjną.

Rodziny z dziećmi docenią bezpieczne otoczenie, place zabaw, animacje i liczne udogodnienia przygotowane specjalnie dla najmłodszych. Seniorzy znajdą tutaj ciszę, komfort oraz doskonałe warunki do regeneracji i spokojnego wypoczynku nad morzem.

oliday Golden Resort Spa to również świetny wybór dla firm poszukujących miejsca na konferencje, szkolenia, integracje czy spotkania biznesowe. Profesjonalne zaplecze konferencyjne, wysoka jakość obsługi oraz wyjątkowa atmosfera sprzyjają zarówno pracy, jak i budowaniu relacji.

To miejsce, gdzie nowoczesność łączy się z naturą, a każdy pobyt staje się okazją do odpoczynku, relaksu i niezapomnianych chwil nad polskim morzem.











HOLIDAY
GOLDEN RESORT & SPA

ul. Leśna 16, 76-002 Łazy k. Mielna
✆ 606 611 586
rezerwacje@holidaygoldenresort.pl
www.holidaygoldenresort.pl

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Jarosławiec to polski Dubaj nad Bałtykiem? Coś w tym jest. Sprawdźcie!

Jarosławiec był spokojną miejscowością rybacką. Dziś coraz częściej nazywany jest „polskim Dubajem" — i choć porównanie może wydawać się zaskakujące, ma w sobie sporo prawdy. Sztuczna plaża, nowoczesna infrastruktura turystyczna sprawiły, że ten kurort stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych kurortów w Polsce.



FOT. TOMASZ TURCZYN

Piękne szerokie plaże to największy atut Jarosławca

Joanna Boroń

Skąd wzięła się nazwa „polski Dubaj"? Określenie pojawiło się po ogromnej inwestycji związanej z budową i poszerzeniem plaży w Jarosławcu. Morze przez lata regularnie zabierało fragmenty wybrzeża, dlatego zdecydowano się na projekt ochrony brzegu morskiego. Efekt przeszedł oczekiwania wielu turystów – powstała szeroka, jasna plaża z ogromną ilością nawiezionego piasku, przypominająca bardziej egzotyczne kurorty niż tradycyjne polskie wybrzeże. Pomorza Zachodniego. W mediach szybko zaczęto porównywać Jarosławiec do Dubaju, gdzie sztuczne wyspy i monumentalne inwestycje stały się symbolem nowoczesności oraz rozmachu. Oczywiście skala jest zupełnie inna, ale sam pomysł „tworzenia plaży od podstaw" przyciągnął uwagę całej Polski.

Plaża, która zmieniła wszystko

Największą atrakcją Jarosławca pozostaje właśnie plaża. Jest szeroka, zadbana i doskonale przygotowana dla turystów. W sezonie letnim pojawiają się bary, leżaki, strefy rekreacyjne i atrakcje dla rodzin z dziećmi. W przeciwieństwie do wielu zatłoczonych kurortów można tu znaleźć zarówno tętniące życiem miejsca, jak i spokojniejsze fragmenty wybrzeża.

Charakterystycznym elementem krajobrazu są również potężne kamienne falochrony i umocnienia brzegowe, które nadają temu miejscu nowoczesny i nieco futurystyczny wygląd. To właśnie one sprawiają, że zdjęcia z Jarosławca często wyróżniają się na tle innych polskich miejscowości nadmorskich.

Nie tylko plaża

Choć morze jest największym magnesem, Jarosławiec oferuje znacznie więcej.

W centrum miejscowości znajduje się zabytkowa latarnia morska z XIX wieku. Ceglona wieża ma ponad 33 metry wysokości i oferuje piękny widok na Bałtyk, okoliczne jeziora oraz nadmorskie lasy. Latarnia jest jednym z symboli Jarosławca i obowiązkowym punktem podczas spaceru po miasteczku.

Popularnością cieszą się także lokalne smażalnie ryb, kawiarnie i rodzinne pensjonaty. Mimo rozwoju turystycznego miejscowość nadal zachowała część swojego kameralnego charakteru. To połączenie nowoczesności i spokojniejszej atmosfery odróżnia Jarosławiec od największych nadmorskich kurortów.Pomorza Zachodniego.

Idealne miejsce na rodzinne wakacje

Jarosławiec szczególnie upodobały sobie rodziny z dziećmi. Bezpieczne zejścia na plażę, liczne atrakcje oraz spokojniejsze tempo życia niż w dużych kurortach sprawiają, że można tu naprawdę odpocząć. W sezonie organizowane są koncerty, festyny i wydarzenia plenerowe, dzięki którym miejscowość żyje także po zachodzie słońca.

Nie bez znaczenia jest też położenie. Jarosławiec znajduje się pomiędzy Darłowem a Ustką, co pozwala łatwo zaplanować dodatkowe wycieczki po środkowym wybrzeżu Bałtyku.

Czy Jarosławiec naprawdę przypomina Dubaj?

Oczywiście porównanie do Dubaju należy traktować bardziej jako ciekawy marketingowy przydomek niż dosłowne zestawienie. Nie znajdziemy tu drapaczy chmur ani luksusowych wysp w kształcie palm. Jest jednak coś, co łączy oba miejsca – odważna inwestycja, która całkowicie odmieniła wizerunek regionu.

Jarosławiec stał się symbolem tego, jak niewielka miejscowość może przeobrazić się w jeden z najpopularniejszych kurortów w kraju. Dla wielu turystów „polski Dubaj" to dziś po prostu synonim szerokiej plaży, letniego klimatu i udanych wakacji nad Bałtykiem.

Miłośnicy sportów wodnych powinni odwiedzić pobliskie jezioro Wicko. To dobre miejsce do windsurfingu, kajaków, wędkowania czy spokojnych rejsów łódką. W okolicy przebiega również nadmorska trasa rowerowa EuroVelo R-10, dzięki której można urządzić dłuższą wycieczkę w stronę Darłowa lub Ustki.

Okolice Jarosławca słyną z wysokich klifów oraz pięknych tras spacerowych prowadzących wzdłuż wybrzeża

REKLAMA 0011523653



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524253

WAKACJE nad morzem

min. 3 noce

SEA COLLECTION by Marina Royale





ŚNIADANIA I OBIADOKOLACJE
Serwowane w formie bufetu

ANIMACJE DLA DZIECI I SALA ZABAW
Zabawa, radość i moc atrakcji dla najmłodszych

STREFA SPA
Nielimitowany dostęp

Dodatkowy rabat liczony od 5 nocy pobytu

KOMFORTOWE APARTAMENTY · STREFA RELAKSU · LOKALIZACJA NAD SAMYM MORZEM · WYGODNY PARKING PODZIEMNY

Kontakt: +48 600 101 441 • www.seacollectionmarinaroyale.pl • recepcja@marina-royale.pl





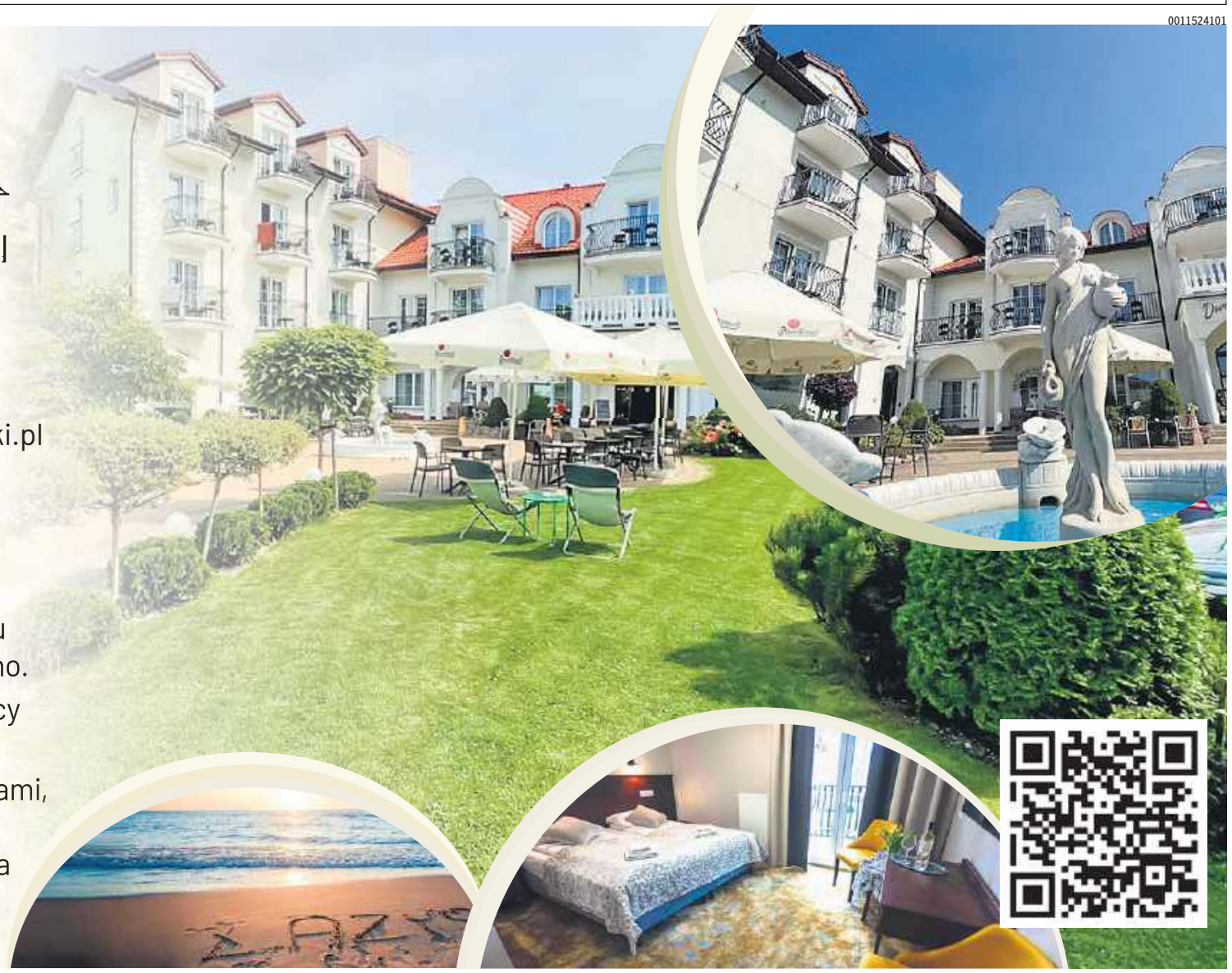
REKLAMA 0011524101

DWOREK JAMNEŃSKI
W ŁAZACH

+48 662 597 795

rezerwacje@dworekjamnenski.pl
www.dworekjamnenski.pl

- Elegancki dworek położony w Łazach, około 200 metrów od piaszczystej plaży Bałtyku i 100 metrów od jeziora Jamno.
- Idealne miejsce na relaksujący wypoczynek nad morzem.
- Komfortowe pokoje z balkonami, restauracja serwująca dania kuchni regionalnej oraz strefa wellness z saunami i jacuzzi.



eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY GDAŃSKA HALA TARGOWA

0011524130

Hala Targowa Enjoy!

Smaki, zakupy i niezapomniane spotkania

Już tego lata turyści i mieszkańcy Gdańska będą mogli delektować się wyjątkowymi smakami w zrewitalizowanej, zabytkowej Hali Targowej, zlokalizowanej w historycznym centrum miasta. To zupełnie nowa jakość na gastronomicznej mapie Trójmiasta – unikalna przestrzeń, w której znajdują się restauracje, street food oraz punkty delikatesowe. To doskonałe miejsce, by po zwiedzaniu wpaść tu na dobre jedzenie, a przy okazji poznać historię tego niezwykłego, ponad stuletniego budynku.

Trzy poziomy smaku

Zrewitalizowana Hala zaprasza na aż trzy różne poziomy. Każdy ma własny charakter. Parter to najbardziej dynamiczna część Hali, z różnorodną ofertą gastronomiczną kuchni z różnych stron świata, swobodniejszą formułą i przestrzenią sprzyjającą przyjemnemu spędzaniu czasu. To właśnie tutaj delektować się będzie można między innymi pysznymi burgerami, wyjątkowym ramenem, świeżymi owocami morza czy azjatyckimi specjałami. Warto tu wpaść na coś dobrego i po prostu pobyć wśród ludzi. Poziom +1 zajmują restauracje z obsługą kelnerską - bardziej kameralne, odpowiednie na obiad, kolację albo spotkanie w wyjątkowym wnętrzu. Klienci znajda tu między innnymi najwyższej jakości kuchnię włoską i polską. Z kolei poziom -1 nawiązuje do handlowej tradycji tego miejsca: można tu kupić świeże produkty, pieczywo, sery, ryby i owoce morza i inne delikatesy, a także spróbować świeżych przekąsek w zlokalizowanym tam barze.

Ale historia!

Hala Targowa Enjoy! to jednak dużo więcej niż gastronomia, bary i zakupy. Ważną częścią tego miejsca jest jego unikalna architektura i bogata historia. Hala została otwarta w 1896 roku i pełniła rolę miejskiego targowiska. Konstrukcja i architektura budynku inspirowana jest nieistniejącą już Markthalle V przy Magdeburger Platz w Berlinie. Budynek był na owe czasy niezwykle nowoczesny i zapewniał wysokie standardy sprzedaży świeżych produktów spożywczych. Był jednym z symboli modernizującego się Gdańska końca XIX stulecia. Historyczny, zabytkowy budynek został w ostatnich dwóch latach gruntownie zmodernizowany pod nadzorem konserwatora zabytków, dzięki czemu odzyskał dawną, imponującą urodę. We wnętrzu urzekają pieczołowicie odnowione detale i rozwiązania architektoniczne. Prawdziwą niespodzianką są znajdujące się na najniższym poziomie budynku, efektownie wyeksponowane relikty XII-wiecznego kościoła romańskiego. Miłośników historii na pewno zainteresują także ekspozycja muzealna artefaktów związanych z jedzeniem i historią miasta oraz interaktywny panel, dzięki któremu poznać będzie można różne etapy historii miejsca, opowiedziane w multimedialny, atrakcyjny sposób.



Oryginalny design i troska o detale

Znaczenie ma też sam wystrój Hali, nawiązujący do gdańskiej przeszłości i charakteru tego miejsca. Hala ma własny klimat, odmienny od współczesnych, anonimowych przestrzeni handlowych i gastronomicznych. Historyczne, oryginalne detale uzupełniają zaprojektowane i ręcznie wykonane na potrzeby Hali Targowej w manufakturze Nakomiady z Mazur kafle, pokrywające stoiska gastronomiczne. Część stolików została wykonana z materiałów z recyclingu. We wnętrzu znajdą się także poddane renowacji krzesła – ikony polskiego designu lat 60tych i 70tych.

Nowe miejsce wyjątkowych doświadczeń

Hala Targowa, mimo historycznej oprawy, to nowoczesna, tętniąca rytmem miasta przestrzeń spotkań i wyjątkowych wydarzeń. Na dwóch zlokalizowanych w obiekcie scenach odbywać się będą różnego rodzaju wydarzenia muzyczne i spotkania.

Hala Targowa Enjoy! staje się więc jednym z tych adresów, które pozwalają poczuć Gdańsk tam, gdzie historia spotyka się z miejskim życiem, dobrym jedzeniem i atmosferą, do której chce się wracać. Hala zlokalizowana jest przy Placu Dominikańskim 1, w samym sercu miasta. Pierwszych gości powita już na początku wakacji.

www.gdanskhalatargowa.pl

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY GDAŃSKA HALA TARGOWA 0011524131

HALA Enjoy TARGOWA



Budynek Hali Targowej pod koniec XIX wieku imponował nowoczesną konstrukcją





Architektoniczne detale dodają wnętrzu Hali wyjątkowego charakteru

eprasa.pl c86ae56865

Po drugiej stronie Zalewu Wiślanego, czyli perełki Warmii. Kiedyś mieszkali tu Prusowie, potem pojawili się Krzyżacy

Ryszard Pawłowski

Jeśli wakacje spędzamy na Mierzei Wiślanej: w Jantarze, Stegnie czy też Krynicy Morskiej, warto odwrócić się plecami do morza i spojrzeć na drugą stronę Zalewu Wiślanego. To Warmia, gdzie kryje się wiele perełek.



FOT. ARCHIWUM PPG

Katedra we Fromborku i widok na Zalew Wiślany

Wycieczka do Fromborka

Frombork to niewielkie miasteczko na Warmii, czasem... mylone z Malborkiem, które ma wiele zabytków. Leży pomiędzy brzegiem Zalewu Wiślanego a katedrą. Na spokojne zwiedzenie Fromborka, w zależności od wybranych atrakcji, powinniśmy zaplanować od trzech do nawet sześciu godzin. Najważniejsze z zabytków odnajdziemy na ufortyfikowanym wzgórzu katedralnym. Na odwiedzających czekają różne oddzielnie biletowane lub darmowe atrakcje: katedra, muzeum w dawnym Pałacu Biskupim, zwiedzanie poddasza katedry, wieża Mikołaja Kopernika, punkt widokowy i planetarium w Wieży Radziejowskiego. Uwaga: wstęp na dziedziniec katedralny jest bezpłatny.

Domniemany grób Mikołaja Kopernika położony jest w katedrze, obok wejścia przez kruchtę południową. Spod przeszklonej części posadzki widać trumnę i współczesny portret astronoma. Atrakcją dawnej dzwonnicy jest taras widokowy utworzony na wysokości około 70 metrów. Mamy stąd widok na miasto, wzgórze katedralne oraz na Zalew Wiślany. Wycieczka na wzgórze katedralne to lekcja militarnej historii Fromborka. Pierwsze umocnienia wznoszono w XIV wieku. Przetrwało osiem baszt. Do środka prowadzą dwie bramy, w tym imponująca Brama Południowa. Warto też odwiedzić rynek, gdzie siedzi Mikołaj Kopernik. Fotka z astronomem to pozycja obowiązkowa.

Warto wspomnieć, że Frombork był w ponad 80 procentach zniszczony na skutek działań wojennych. Miasto odbudowali... harcerze w latach 1966-1973 w ramach akcji ZHP pod kryptonimem „Operacja 1001-Frombork" .

Miasto jest dobrze skomunikowane z okolicznymi miejscowościami, dzięki czemu stanowi atrakcyjny punkt wypadowy dla turystów odwiedzających Mierzeję Wiślaną. Regularne połączenia autobusowe umożliwiają wygodny dojazd z Elbląga oraz Braniewa, natomiast z Gdańska kursują sezonowe busy, które szczególnie w sezonie letnim cieszą się dużym zainteresowaniem. Dodatkową atrakcją są rejsy promowe organizowane z pobliskiej Krynicy Morskiej. To popularna forma jednodniowej wycieczki, pozwalająca połączyć podróż z wypoczynkiem i zwiedzaniem miasta. Statki wypływają zwykle rano, a powrót odbywa się późnym popołudniem, co daje kilka godzin na poznanie lokalnych atrakcji, spacer po centrum czy odpoczynek nad wodą.

Na rybkę do Tolkmicka

Z Krynicy Morskiej można się dostać również do Tolkmicka. To niewielkie, acz urokliwe miasteczko, położone nad Zalewem Wiślanym, które przyciąga turystów spokojną atmosferą. Jedną z największych atrakcji jest port rybacki, największy nad Zalewem Wiślanym. Można tu obserwować kutry i łodzie, zobaczyć tradycyjne sieci rybackie, a przede wszystkim kupić świeże ryby prosto od rybaków.Tolkmicko posiada także kameralną plażę nad zalewem. Choć nie przypomina szerokich plaż nad Bałtykiem, ma wiele zalet, bo brak tu tłumów, a do dyspozycji mamy spokojną wodę bez fal oraz przyjazne warunki dla rodzin z dziećmi. Należy jednak pamiętać, że Zalew Wiślany jest specyficzny, płytki, woda jest mętna i ewentualna kąpiel jest inna niż w Bałtyku. W pobliżu znajdują się punkty gastronomiczne. Miasto może zainteresować również miłośników historii. W XIII w. okolice dzisiejszego Tolkmicka, zamieszkiwane przez pruskie plemię Pogezanów, podbili Krzyżacy. Warto zobaczyć gotycki kościół parafialny z XV wieku. Najstarszym zaś zabytkiem w okolicy miasta są tzw. Wały Tolkmita, czyli najlepiej zachowane w regionie grodzisko staropruskie. Znajduje się ono ok. trzy kilometry na południe od miasteczka.

REKLAMA

0011519134

Odkryj Gminę Dębno. Naturalne piękno i największy festiwal w regionie

Gmina Dębno to jedno z tych miejsc na mapie województwa zachodniopomorskiego, które w unikatowy sposób łączy bogactwo przyrody z dynamicznym rozwojem sportowym i kulturalnym. Ponad połowa obszaru gminy to lasy, a liczne jeziora i rzeki tworzą idealne warunki do wypoczynku oraz aktywnego spędzania wolnego czasu. Południowa część województwa zachodniopomorskiego to rejon, który warto odkryć w nadchodzącym sezonie letnim.



Natura na wyciągnięcie ręki

Dębno i jego okolice to idealny kierunek na wakacje last minute, oferujący bogate możliwości aktywnego wypoczynku w otoczeniu czystej przyrody. Jako zielone płuco regionu, gmina przyciąga licznymi szlakami pieszymi, trasami nordic walking oraz nowoczesnymi, asfaltowymi ścieżkami rowerowymi. Prawdziwym skarbem tej ziemi są jednak akweny, na czele z miejskim jeziorem Lipowo, oferującym plażę, wypożyczalnię sprzętu i wyciąg do wakeboardingu, oraz największym w gminie Jeziorem Ostrowieckim, które kusi rezerwatem „Czapli Ostrów" i świetną infrastrukturą rekreacyjno-biwakową. Osoby szukające ciszy odnajdą spokój nad leśnymi jeziorami Dolskie, Postne, Promień, Czaple i Zielin lub nad jeziorem Duszatyń z zabytkową leśniczówką z 1920 roku i ścieżką edukacyjną „Nasze drzewa". Dopełnieniem wakacyjnej przygody są spływy kajakowe malowniczą rzeką Myślą, której szlak prowadzi prosto do Chwarszczan – miejsca, gdzie można podziwiać unikatowy w skali europejskiej, XII-wieczny kościół wzniesiony przez Zakon Templariuszy.

TKP MIŁEK FESTIWAL 2026 – najbardziej wartościowy festiwal w Polsce!

W dniach od 2 do 5 lipca 2026 roku Dębno stanie się miejscem wyjątkowego spotkania ludzi, których łączy muzyka, emocje i potrzeba bycia razem. Festiwal powstał z myślą o budowaniu wspólnoty, rozmowy i wzajemnego wsparcia, a muzyka staje się narzędziem, które łączy pokolenia. W programie wydarzenia znajdą się koncerty takich wykonawców, jak: Malik Montana, Sztywny Pal Azji, KSU, Arkadio, Happysad, Arka Noego, Wilki. Zachęcamy do rezerwacji czasu w kalendarzach i śledzenia przygotowań do tego wydarzenia.

Szczegółowe informacje oraz bieżące aktualności można znaleźć na oficjalnym profilu wydarzenia:
facebook.com/tkpmilekfestiwal

Gmina Dębno to miejsce otwarte, pełne energii i naturalnego piękna. Przekonaj się sam, jak wiele mamy do zaoferowania.

www.debno.pl
www.facebook.com/debno.gmina



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524132

Sanatoria Mierzei Wiślanej

„Twój czas na zdrowie zaczyna się na Mierzei Wiślanej”



SANATORIUM FALA

ul. Grunwaldzka 20 – Stegna

Kontakt:
✆ 55 247 82 81 | ✆ 512 599 917
recepcja@sanatoriumfala.pl
www.sanatoriumfala.pl

- basen kryty 25 m, zewnętrzny termalny basen z podgrzewaną wodą (35-37 °C) sauna fińska, sauna infrared, łaźnia parowa, tężnie solankowe z tarasem widokowym, fitpark, kriokomora, bieżnia antygrawitacyjna



SANATORIUM ALBATROS

ul. Korczaka 2 – Krynica Morska

Kontakt:
✆ 55 247 60 49 | ✆ 607 610 041
recepcja@sanatoriumalbatros.pl
www.sanatoriumalbatros.pl

- TOP lokalizacja 150 m od morza, atrakcyjne ceny, zakwaterowanie również w domkach na terenie ośrodka – akceptujemy zwierzęta



SANATORIUM ZEFIR

ul. Żołnierzy 2 – Krynica Morska

Kontakt:
✆ 55 247 60 50 | ✆ 607 580 041
recepcja@sanatoriumzefir.pl
www.sanatoriumzefir.pl

- TOP lokalizacja 350 m od plaży, pokoje deluxe o podwyższonym standardzie, kriokomora, bieżnia antygrawitacyjna, łóżko do dekompresji kręgosłupa, fitpark

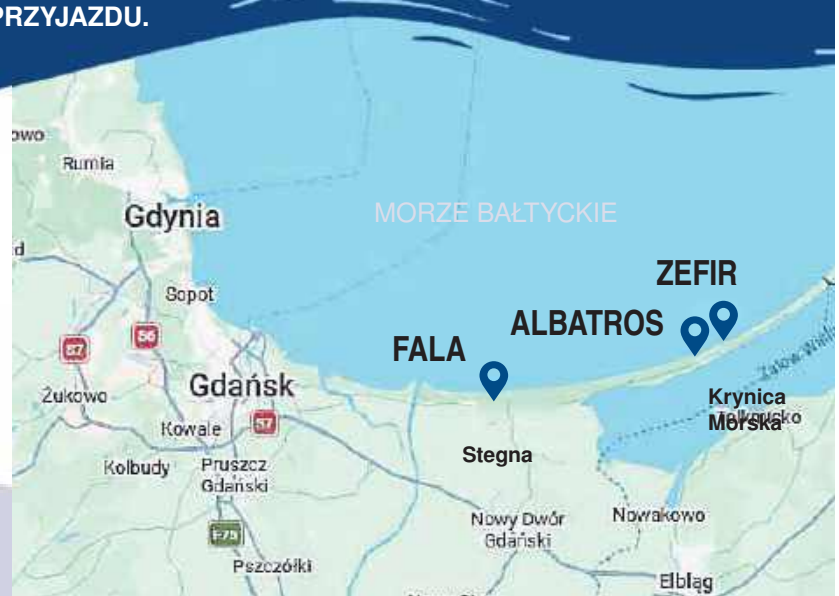
HASŁO „WAKACJE LAST MINUTE 2026” > VOUCHER = 5%

INFORMACJA DO PRZEKAZANIA W TRAKCIE DOKONYWANIA REZERWACJI, VOUCHER DO OKAZANIA W DNIU PRZYJAZDU.

OFERUJEMY:

- **WCZASY**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE KOMERCYJNE 7- I 14-DNIOWE**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE ZUS – 24-DNIOWE**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE PFRON**
- **POBYTY INTEGRACYJNE**

Nasze ośrodki dysponują nowoczesną bazą rehabilitacyjną oraz wysoko wykwalifikowanym zespołem specjalistów. Jesteśmy organizatorami turnusów rehabilitacyjnych. Posiadamy ważne wpisy OD i OR.



INFORMACJA CAŁOROCZNA: Biuro Lemax , ul. Kościuszki 1 - Stegna ✆ 55 247 80 10 | ✆ 55 247 71 91 | ✆ 55 247 73 00

eprasa.pl c86ae56865

Od Ustki po Krynicę Morską: krótki przewodnik po kurortach. Gdzie znajdziesz imprezy, a gdzie ciszę

Warto odwiedzać małe miejscowości

Dzikie plaże można znaleźć w okolicach Orzechowa, Czołpina czy też Rowów. Są też na Mierzei Wiślanej

Ryszard Pawłowski

Urlop rodzinny, romantyczny, imprezowy, aktywny, relaksacyjny, a może samotny - na Pomorzu Wschodnim i Środkowym nie brakuje miejsc, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

Zacznijmy od Ustki, która w ostatnich latach przeszła metamorfozę i jest teraz jednym z najpopularniejszych polskich kurortów. W sezonie oblegana jest przez turystów - wielu z nich nocuje w nieodległym Słupsku, gdzie można znaleźć kwatery (w hotelach lub apartamentach prywatnych) w atrakcyjnych cenach. Szerokie plaże Ustki, bogata oferta gastronomiczna, liczne atrakcje sprawiają, że nie można się tu nudzić. Jednocześnie Ustka nie jest przesadnie rozrywkowa: przez cały rok przyciąga także starsze osoby, które cenią sobie spacery nad morzem. Szerokie plaże kurortu stworzone są też do plażowania. Ustka może być też znakomitym wyborem na krótszy weekendowy wypad: wszystko mamy tu w pigułce, w sam raz.

Orzechowo, Poddąbie, Rowy - to z kolei miejscowości typowo letniskowe, które żyją w wakacje. We wrześniu robi się tu pustawo i bardzo przyjemnie, jeśli komuś zależy na relaksie. Jedna uwaga: rozrywek tu już nie będzie, ale za to ze smażalni nie będzie się unosił zapach, który nie wszystkim odpowiada. Mniejsze nadmorskie miejscowości na Pomorzu Środkowym oferują też dzikie plaże: można tu znaleźć miejsca ustronne, bez głośnej muzyki, która jest plagą choćby w Trójmieście. Szum morza, piasek, słońce... Czy może być lepsze letnie połączenie?

Osoby aktywne znajdą tu zaś wymarzone warunki do jazdy na rowerach: wyznaczonych jest tu wiele szlaków. Oczywiście, przez tę część regionu przebiega trasa rowerowa



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Najbardziej zatłoczone plaże: Gdańsk i Sopot biją tu rekordy

R10. Prowadzi ona wzdłuż całego wybrzeża: przez województwa zachodniopomorskie oraz pomorskie od Świnoujścia do Helu. Jej długość wynosi ok. 430 kilometrów, więc aby ją w całości pokonać, trzeba zarezerwować sobie trochę wolnego czasu. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby objeżdżać ją etapami. Najważniejsze miejscowości na trasie rowerowej wzdłuż polskiego wybrzeża Bałtyku to: Świnoujście - Międzyzdroje- Dziwnów - Rewal - Kołobrzeg - Mielno - Łazy - Darłowo - Jarosławiec - Ustka - Rowy - Kluki - Łeba - Karwia - Jastrzębia Góra - Władysławowo - Chałupy - Jastarnia - Jurata - Hel. Zatrzymajmy się na chwilę w Łebie - kolejnym kurorcie, który odwiedzany jest przez turystów z całego kraju. Latem jest rozrywkowa, tętni życiem, jest głośna, co może być nużące. Poza sezonem zmienia się w miejsce idealne do wypoczynku - warto też zwiedzić okolice tej miejscowości. Kurort rozciąga się wzdłuż wybrzeża, a rzeka Łeba dzieli go na dwie części: plaże wschodnie są łatwiej dostępne, a zachodnie (ul. Turystyczna) bywają mniej zatłoczone.

Najbardziej gwarne latem są Gdańsk i Sopot, gdzie pełno jest turystów, a ceny bywają wysokie. Na plażach jest na ogół głośno. Ma to swój urok, jeśli ktoś lubi wypoczywać „z przytupem"

Tłok w sezonie jest, niestety, też gwarantowany w miejscowościach na Półwyspie Helskim. Władysławowo, Chałupy, Jastarnia, Jurata, Hel to miejsca chętnie odwiedzane m.in. przez mieszkańców Warszawy, a na ich temat krąży tu wiele anegdot. Półwysep przyciąga też, oczywiście, miłośników sportów wodnych. Uwaga: ceny na Półwyspie bywają zaporowe, a jego urok psuje coraz większa liczba hoteli. Czasy, gdy można tu było nocować w porybackich kwaterach należą już do rzadkości. Tłoczno i rozrywkowo bywa też na kempingach. Niewątpliwie Półwysep zyskuje we wrześniu, gdy dopisuje jeszcze pogoda, ale ruch turystyczny się zmniejsza. Podobnie jest w Jastrzębiej Górze, gdzie w ostatnich latach powstało wiele hoteli, których oferta adresowana jest do rodzin z dziećmi.

Zawsze wart odwiedzenia jest historyczny Puck. Zatoka Pucka pozwala na uprawianie różnego rodzaju sportów wodnych: żeglarstwo, windsurfing, kitesurfing, zaś istnienie dobrej infrastruktury w postaci bazy windsurfingowej i portu żeglarskiego, sprawia, że Puck jest bardzo popularny wśród amatorów tego rodzaju aktywności. Okolice Pucka zachęcają do uprawiania turystyki aktywnej. Oprócz sportów wodnych, istnieją tu dobre warunki dla turystyki pieszej i rowerowej. Z Pucka prowadzi popularny rowerowy szlak na Półwysep Helski, a także piesze: niebieski wzdłuż zatoki do Wejherowa, czarny do Krokowej przez Puszczę Darżlubska oraz żółty do Swarzewa.

Jeśli chodzi o Pomorze Wschodnie, warto wybrać się na Mierzeję Wiślaną. Takie miejscowości jak Mikoszewo, Jantar, Stegna mają nieco innych charakter niż kurorty Półwyspu Helskiego. Są bardziej swojskie, z mniej rozbudową infrastrukturą turystyczną, co bywa zaletą. Letnią stolicą tej części regionu jest gwarna i imprezowa Krynica Morska.

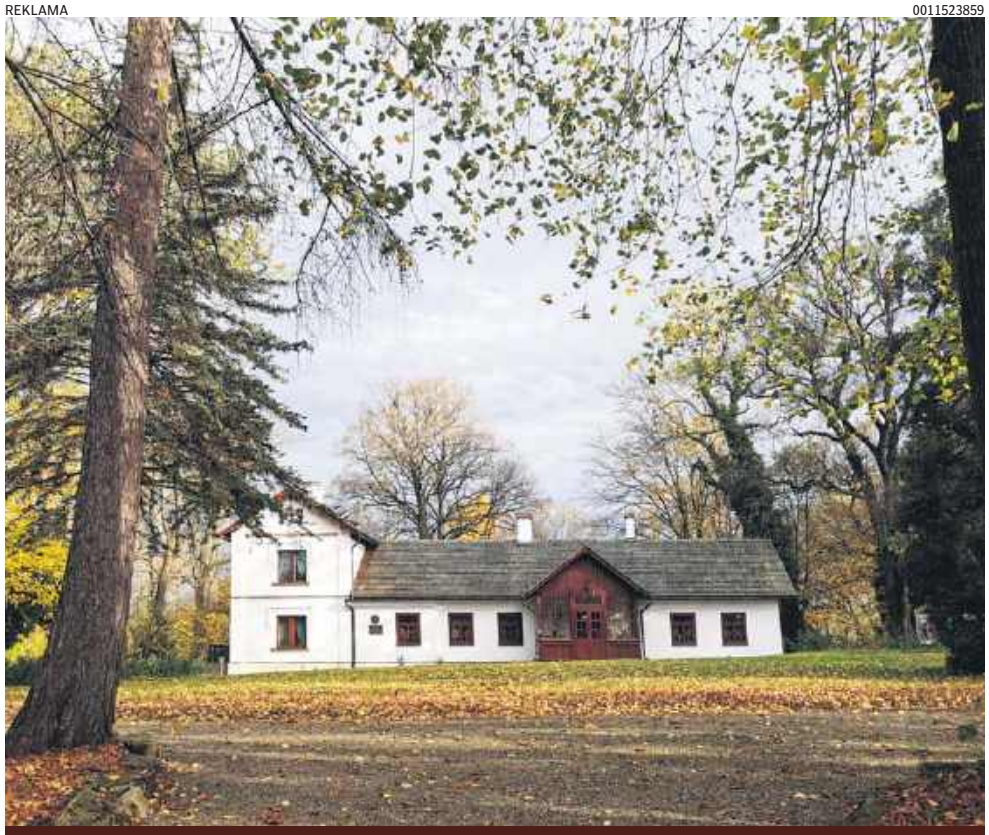
REKLAMA

0011525334



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011523859



Muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu
Dar Narodowy 1903

Zapraszamy na fascynującą podróż w czasie i przestrzeni

Unikatowe zbiory i autentyczne wnętrza z czasów życia autorki *Roty*

Odwiedź muzeum i odkryj zachwycający świat historii, literatury i sztuki

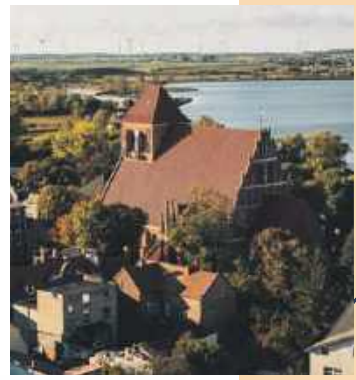
REKLAMA 0011525104



Powiat Pucki to miejsce, gdzie morski wiatr spotyka się z klimatem Kaszub. Region dla tych, którzy lubią ruch, przestrzeń, naturę i miejsca z charakterem. W granicach tych ziem znajduje się 25% polskiego wybrzeża. Szerokie plaże, nadmorskie lasy, klimatyczne rybackie miejscowości, trasy rowerowe i Zatoka Pucka – jedno z najlepszych miejsc w Europie do kitesurfingu, windsurfingu i żeglarstwa. Ziemia Pucka żyje przez cały rok. Kaszubskie tradycje, lokalne wydarzenia, festiwale, historia i nadmorska atmosfera tworzą region, do którego chce się wracać.







POWIAT PUCKI

REKLAMA 0011524656

TAKICH MIEJSC JEST JUŻ CORAZ MNIEJ...
U nas dostajesz pełną opiekę, a nie tylko klucz do apartamentu.

Od ponad 30.lat organizujemy niezapomniane wakacje dla rodzin z dziećmi. Zadbaliśmy o szczegóły, które sprawiają, że nasi goście wracają do nas przez dekady i doceniają nasz klimat: Świetny ośrodek, wśród lasu, niedaleko plaży, przestronny, idealny dla rodziny z dziećmi. Jedzenie pyszne, obsługa przemiła – Kamila

Cisza i spokój, mimo iż ośrodek jest dość duży. Blisko morza, a jednocześnie wystarczająco daleko od zgiełku. Wokół las, na miejscu basen oraz brodzik - bardzo przydatne przy kaprysach pogody, dwa place zabaw, trampolina - dla rodzin z dziećmi super - Grzegorz

Dlaczego z dziećmi do „Ibisu"?

- ✓ tylko ok. 500 m od morza, w sercu lasu
- ✓ podgrzewany basen i brodzik dla dzieci
- ✓ animacje dla najmłodszych i starszych
- ✓ 2 place zabaw, trampolina, pokój zabaw
- ✓ przepyszne – po prostu legendarne wyżywienie w naszej stołówce
- ✓ rodzinne pokoje 2-6-osobowe z łazienką, balkonem, tv, lodówką i czajnikiem elektrycznym
- ✓ ognisko z pieczeniem kiełbasek
- ✓ boiska sportowe i sprzęt rekreacyjny
- ✓ sala do ping-ponga
- ✓ kawiarnia z bilardem i piłkarzykami
- ✓ wypożyczalnia rowerów
- ✓ sauna
- ✓ uśmiechnięta, pomocna obsługa – tu jesteśmy jedną wielką rodziną!
- ✓ bezpłatny parking na terenie ośrodka, monitorowany i ogrodzony teren
- ✓ atrakcyjne ceny

Stegna to idealne, bo spokojne miejsce dla rodzin

















INFORMACJE:
ibisstegna.pl
ibis.mierzeja.com

Zapraszamy również do komfortowych rodzinnych domków „Powroty" o wysokim standardzie, ok. 1km od morza.

powroty.mierzeja.com

REZERWACJE: **ibis@mierzeja.pl** | **601 80 70 71**

eprasa.pl c86ae56865

Turystyczne atrakcje Szczecina – miasto zieleni, historii i wody, choć nie leży na morzem

Szczecinianie często muszą się rozprawiać z powszechnym przekonaniem, że ich miasto leży nad morzem

Joanna Boroń

Położenie nad Odrą oraz bliskość Bałtyku sprawiają, że Szczecin ma wyjątkowy klimat portowego miasta, które łączy trudna historię tych ziem z nowoczesnością. Wizytę w stolicy Zachodniopomorskiego warto wpisać w plan wakacyjnych podróży.

Najbardziej rozpoznawalnym symbolem miasta są Wały Chrobrego – reprezentacyjne tarasy widokowe położone nad Odrą. To właśnie stąd można podziwiać panoramę portu, rzekę oraz monumentalne budynki muzeów i urzędów. Spacer po Wałach szczególnie wieczorem robi ogromne wrażenie dzięki iluminacjom i szerokim perspektywom architektonicznym. Miejsce uznawane jest za jedną z największych atrakcji turystycznych miasta. Z Wałów widać też Łasztownie. historyczną wyspę rzeczną położoną w samym centrum miasta, która obecnie przekształciła się w nowoczesną, tętniącą życiem dzielnicę kulturalno-rozrywkową. To popularne miejsce spotkań z restauracjami, widokowym kołem młyńskim, zabytkowymi dźwigami (Dźwigozaurami) oraz oczywiście Morskim Centrum Nauki.

Wały Chrobrego i Łasztowania kilka dni w roku zmieniają się nie do poznania za sprawą wydarzenia Żagle Szczecin (tegoroczna edycja zaplanowana jest na 14-16 sierpnia). To jedna z największych i najbardziej widowiskowych imprez żeglarskich w Polsce, przyciągająca do miasta załogi żaglowców, miłośników morza oraz tysiące widzów. Żagle Szczecin to cykliczna impreza żeglarska organizowana nad Odrą, podczas której można zobaczyć żaglowce i jednostki historyczne, wziąć udział w wydarzeniach portowych oraz - w wybranych przypadkach - popłynąć w rejs wybranymi jednostkami.



FOT.ANDRZEJ SZKODZKI

Miasto to jeden z najważniejszych kompleksów portowych na Bałtyku

W samym centrum Szczecina znajduje się również Zamek Książąt Pomorskich – dawna siedziba dynastii Gryfitów. Renesansowy zamek przez wieki był politycznym i kulturalnym sercem Pomorza Zachodniego. Obecnie organizowane są tam koncerty, wystawy, spektakle i wydarzenia artystyczne. Z zamkowej wieży można zobaczyć panoramę miasta i portowych terenów Szczecina.

Miasto słynie także z nietypowego układu urbanistycznego. Wielu turystów zwraca uwagę na rozległe ronda, gwiaździsty układ ulic oraz szerokie bulwary inspirowane paryskim stylem urbanistyki. Charakterystycznym punktem spacerowym jest Rynek Sienny znajdujący się na Podzamczu. Odbudowane kamienice i brukowane uliczki tworzą klimat historycznego starego miasta, mimo że znaczna część zabudowy została zniszczona podczas II wojny światowej.

Szczeciński port znajduje się 68 km w głąb lądu od otwartego morza, obsługując statki o zanurzeniu do 11 m dzięki pogłębionemu torowi wodnemu.

Jedną z najbardziej nowoczesnych budowli w Szczecinie jest Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie. Charakterystyczny biały budynek przypominający lodową bryłę zdobył wiele międzynarodowych nagród architektonicznych i stał się nową ikoną miasta. Nawet osoby niezainteresowane muzyką klasyczną odwiedzają filharmonię dla samej architektury i wyjątkowego wnętrza.

Szczecin jest również jednym z najbardziej zielonych miast w Polsce. Ogromną popularnością cieszą się Jasne Błonia oraz Park Kasprowicza – rozległe tereny spacerowe pełne alei, fontann i starych drzew.

Miłośnicy przyrody powinni odwiedzić także Jezioro Szmaragdowe położone na obrzeżach miasta. Jezioro powstało w dawnym wyrobisku kopalni kredy i słynie z niezwykłego zielonkawo-szmaragdowego koloru wody. Okoliczne lasy i wzgórza tworzą idealne miejsce na piesze wycieczki oraz odpoczynek od miejskiego zgiełku.

Ciekawą atrakcją są również Podziemne Trasy Szczecina. Schrony znajdujące się pod dworcem kolejowym zostały zamienione w rozbudowaną trasę turystyczną prezentującą historię II wojny światowej i czasów zimnej wojny. Zwiedzaniu towarzyszą efekty dźwiękowe, projekcje oraz historyczne eksponaty, które pozwalają lepiej zrozumieć wojenne losy miasta.

Warto wspomnieć również o Cmentarz Centralny w Szczecinie – jednym z największych cmentarzy w Europie. To nie tylko miejsce pamięci, ale także ogromny park i ogród dendrologiczny z alejami, stawami oraz rzadkimi gatunkami drzew.

Szczecin przyciąga także lokalną kuchnią. Turyści często próbują słynnych pasztecików szczecińskich oraz paprykarza szczecińskiego – regionalnych potraw mocno związanych z historią miasta portowego.

Choć Szczecin nie jest tak oblegany jak Kraków czy Gdańsk, właśnie to stanowi jego ogromną zaletę. Miasto pozwala spokojnie odkrywać historię, architekturę i naturę bez tłumów turystów.

REKLAMA 0011524464

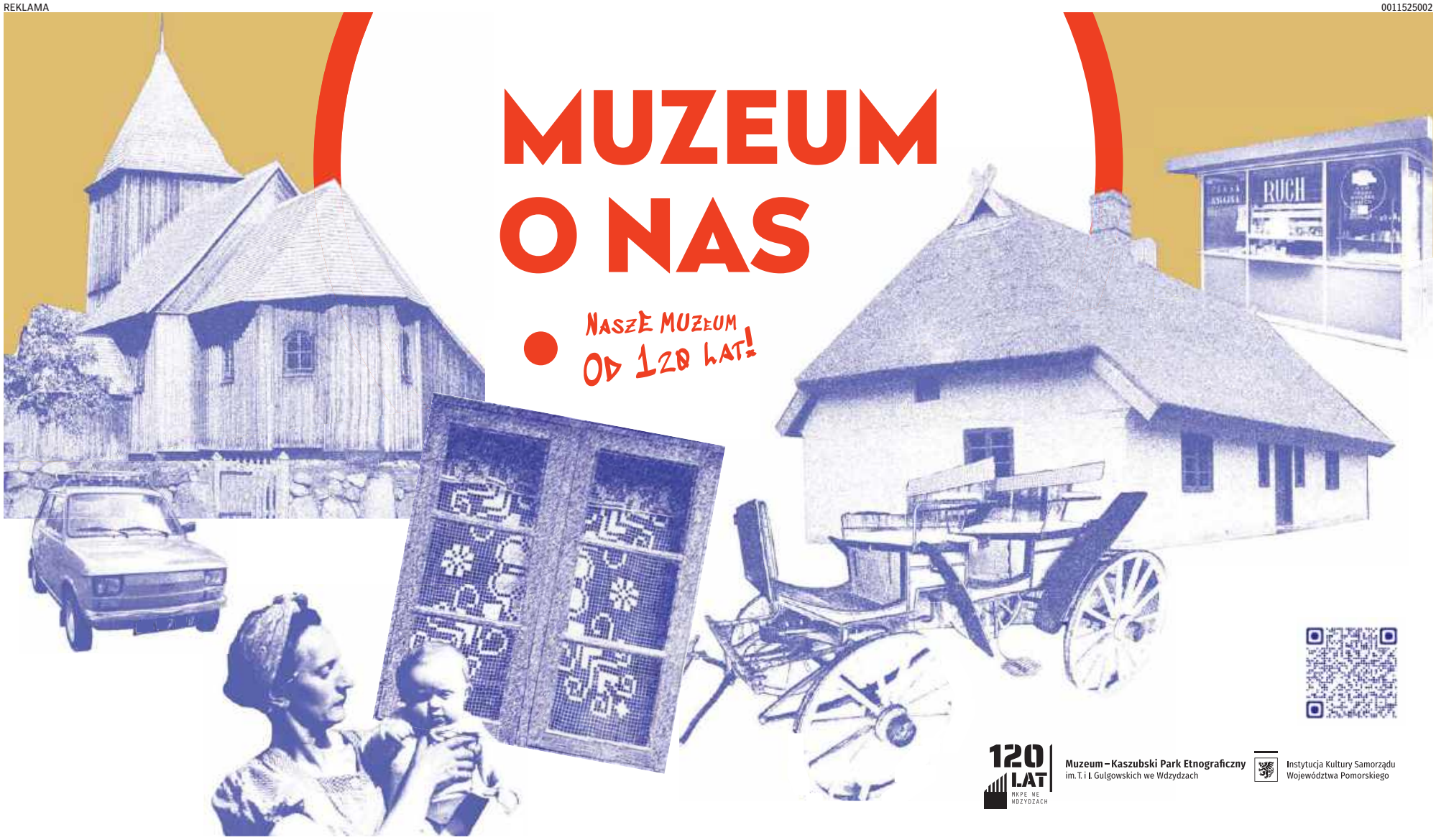


eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525002

MUZEUM O NAS

Nasze Muzeum od 120 lat!



120 LAT MKPE WE WDZYDZACH

Muzeum – Kaszubski Park Etnograficzny im. T. i I. Gulgowskich we Wdzydzach

Instytucja Kultury Samorządu Województwa Pomorskiego

REKLAMA 0011524771

Apartamenty GAJA



IDEALNE miejsce na URLOP!!!

Całoroczne ogrzewane apartamenty

- duży teren rekreacyjny wraz z bezpiecznym placem zabaw dla dzieci;
- grill, letnia kuchnia;
- rowery turystyczne (foteliki), boisko do piłki nożnej;
- miejsca parkingowe;
- akcesoria plażowe (parawany leżaki);
- bezprzewodowy dostęp do internetu;

Bardzo blisko do czystej, szerokiej plaży, klimatycznych kawiarenek, dobrych restauracji, aquaparku i wielu okolicznych atrakcji.

Do zobaczenia w Darłówku...

Miejsce nad morzem, do którego z chęcią powrócisz







76-150 Darłówko Wschodnie | ul Północna 24 | tel: 48 694 222 217 | e-mail: apartamenty.gaja@gmail.com

eprasa.pl c86ae56865



FOT. ZAGRODA W JAMNIE

Zagroda Jamneńska to miejsce, w którym czas płynie wolniej

Jeśli zapragniesz na chwilę uciec od tłoku promenad i gwaru plaż, skieruj się do Zagrody Jamneńskiej. To miejsce, w którym czas płynie wolniej, a sielski klimat dawnej pomorskiej wsi pozwala naprawdę odpocząć i odkryć kulturę, jakiej nie znajdziesz nigdzie indziej.

Joanna Boroń

Zagroda Jamneńska znajduje się w koszalińskiej dzielnicy Jamno, niespełna 2 km od przystani na jeziora Jamno, gdzie z Mielna i Unieścia w sezonie letnim można przepłynąć tramwajem wodnym Julek, a następnie urządzić sobie krótki spacer, bądź dojechać autobusem linii nr 1 MZK Koszalin.

To zupełnie inny świat!

Choć na turystycznej mapie Pomorza Środkowego Zagroda pojawiła się stosunkowo niedawno to szybko zdobyła sympatię odwiedzających. Od otwarcia w kwietniu 2019 roku chętnie zaglądają tu właśnie zarówno turyści wypoczywający w Mielnie, Łazach czy Sarbinowie, jak i ci, którzy są w podróży między Gdańskiem a Szczecinem. To idealny pomysł na spokojne, inspirujące popołudnie i poznanie zupełnie innego świata.

A ten jest naprawdę wyjątkowy, bo i powstawał w wyjątkowych okolicznościach. Przez wieki Jamno pozostawało odizolowane - otoczone mokradłami i bezdrożami, rozwijało się własnym rytmem, tworząc odrębne tradycje i styl życia. Dziś tę niezwykłą historię można odkrywać w zagrodzie - zarówno poprzez nowoczesną, interaktywną wystawę, jak i tradycyjną ekspozycję.

Sercem Zagrody jest zrekonstruowana chałupa kmieca, w której można zajrzeć do świata dawnych mieszkańców i poznać unikatową kulturę jamneńską.

Poznaj codzienność mieszkańców Jamna

Zwiedzających zachwycają przede wszystkim bogato zdobione meble z charakterystycznymi ornamentami oraz nietypowe wnęki łóżkowe, w których spali domownicy. W jednej przestrzeni mieszkali ludzie i zwierzęta - oddzieleni jedynie zasłoną. To detale, które pozwalają naprawdę poczuć klimat dawnych czasów.

Jedną znajwiekszych atrakcji zagrody jest stago owiec z jamneńskiego stada.

Kultura jamneńska była znana już w XVIII wieku, kiedy to niemieccy naukowcy zwrócili na nią uwagę. Jej rozkwit nastąpił w XIX w.

Dużym zainteresowaniem cieszą się także stroje jamneńskie. Można je nie tylko obejrzeć, ale i przymierzyć - założyć koronkowe czółko czy ślubną koronę, a nawet kapelusz pana młodego. To świetna zabawa i okazja do wyjątkowych zdjęć.

Najmłodsi również nie będą się nudzić - z ciekawością zaglądają w każdy zakamarek, wypatrując julka, czyli skrzata z lokalnych podań. Choć niełatwo go dostrzec, podobno czasem udaje się uchwycić jego cień...

Tuż obok Zagrody stoi zabytkowy kościół Matki Bożej Różańcowej z XIV wieku. Tę jednonawową świątynię gotycką można także zwiedzać w wybrane dni. W jakie? Tego z pewnością będzie można się dowiedzieć już na miejscu.

Jarmarki Jamneńskie przyciągają turystów

Zagroda ożywa szczególnie podczas Jarmarków Jamneńskich. Jeśli w tym roku przyjedziecie na Pomorze Środkowe w pierwszych dniach wakacji, albo na początku sierpnia to na pewno będziecie mogli wziąć udział w takim wydarzeniu.

- Terminy ustalamy z dużym wyprzedzeniem i już teraz mogę zaprosić na powitanie lata z Jarmarkiem Jamneńskim 21 czerwca, a kolejny odbędzie się w połowie wakacji - 2 sierpnia - zachęca Anna Michalik z Zagrody Jamneńskiej.

Taki Jarmark to prawdziwa uczta dla oka, ucha i kubków smakowych. Za każdym razem w wydarzeniu udział bierze około 60 wystawców tworząc w ten sposób wielobarwny jarmark. Na stoiskach można znaleźć przepiękne prace rękodzielników m.in. drewniane rzeźby, ceramiczne naczynia i ozdoby, dziergane serwety, chusty i sweterki, świeczki sojowe i biżuterię. Są i stanowiska z miodami, ciastami i innymi słodkościami. O kubki smakowe zawsze dbają też Koła Gospodyń Wiejskich serwując ręcznie lepione pierogi, bigosy i zupy. Z kolei za oprawę muzyczną odpowiadają lokalni artyści.

Każdy jarmark to także okazja, żeby spotkać się z owieczkami z jamneńskiego stada. Podczas wydarzenia można je pogłaskać, pokarmić marchewką i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie.

Warsztaty dla całych rodzin

W Zagrodzie przez cały rok organizowane są także warsztaty rękodzielnicze związane ze sztuką i rzemiosłem. Są to m.in. zajęcia plastyczne wykonywane techniką polichromii z wykorzystaniem przepięknych wzorów jamneńskich.

Prawdziwym hitem są niezmiennie warsztaty ceramiczne, na których można od podstaw wykonać przeróżne naczynia, czy też bibeloty, które mogą ozdobić każde pomieszczenie i będą fantastyczną pamiątką z wakacji.

- Stawiamy na zajęcia, które rozbudzą ciekawość i motorykę dzieci oraz młodzieży. Wiejskie podwórko, ogród, domowa spiżarnia to skarbnica materiałów, które wykorzystujemy do zajęć - czytamy na stronie internetowej zagrody (zagroda-jamno.pl), gdzie można znaleźć niezbędne informacje na temat najbliższych planowanych warsztatów.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011525059

neptuno.pl

Obiekt na wydmach
pośród sosnowej oazy

tel. 505 202 873 rezerwacje@neptuno.pl









eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Wakacyjny luz nie może oznaczać utraty czujności – przestrzegają policjanci i ratownicy

Joanna Boroń

Plażowanie to jedna z najprzyjemniejszych form letniego wypoczynku, jednak aby było bezpieczne, należy pamiętać o kilku ważnych zasadach. Fundamentalną jest słuchanie się ratowników. Niestety, wielu plażowiczów - często pod wpływem napojów procentowych - ignoruje flagi czy polecenia ratowników. Podczas pobytu nad wodą należy korzystać wyłącznie z kąpielisk strzeżonych przez ratowników. Ważne jest przestrzeganie regulaminu plaży oraz zwracanie uwagi na flagi informujące o warunkach do kąpieli. Nieroztropność może mieć poważne konsekwencje. Od czerwca do końca sierpnia 2025 roku w Polsce utonęło około 130 osób. W tym w Morzu Bałtyckim - 18 osób.



FOT. JOANNA BOROŃ

Gdy planujemy pływać, nie wybierajmy plaż niestrzeżonych

Czerwonej flagi ignorować nie można

Kolory flag nad morzem są prostym, ale skutecznym narzędziem służącym do przekazywania informacji o warunkach kąpielowych. Biała flaga oznacza bezpieczne warunki, czerwona - zakaz kąpieli, a brak flagi sygnalizuje brak ratowników.

Warto pamiętać, że ratownicy czerwoną flagę mogą wywiesić tylko w określonych sytuacjach. Ratownicy wywieszają ją, gdy warunki są niebezpieczne, w tym przy silnym wietrze (przekraczającym 5 stopni w skali Beauforta), wysokich falach (powyżej 70 cm), prądach wstecznych, temperaturze wody poniżej 14 stopni Celsjusza, złej widoczności lub zanieczyszczeniu (np. sinice).

Alkohol i brawura

Nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Najczęstsze przyczyny utonięć to właśnie kąpiel pod wpływem alkoholu.

Do tragicznych w skutkach wypadków przyczynia się też brawura (alkohol skutecznie podnosi jej poziom) oraz przecenianie swoich pływackich umiejętności. Ratownicy nie mają wątpliwości - często umiejętność utrzymania się na wodzie bierzemy za umiejętność pływania. Około 58-60% Polaków deklaruje, że potrafi pływać. Jednak zdaniem ekspertów jedynie około 5-6% radzi sobie w wodzie bardzo dobrze. Do tego należy pamiętać, że morze to wyjątkowo zwodniczy akwen. W przeciwieństwie do basenów czy jezior, morze jest środowiskiem dynamicznym, gdzie sytuacja może zmienić się z bezpiecznej w śmiertelnie niebezpieczną w ciągu zaledwie kilku minut. Morze to nagłe zmiany temperatur, prądy wsteczne, silny wiatr.

Picie jest ważne, byle napojów bezalkoholowych

Plażując należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, zwłaszcza w upalne dni. Picie dużej ilości wody pomaga uniknąć odwodnienia. Do najwcześniejszych sygnałów odwodnienia należą silne pragnienie, suchość w ustach, zmęczenie, bóle głowy. Nie wolno ich ignorować - w skrajnych przypadkach odwodnienie prowadzi do zaburzeń świadomości, uszkodzenia nerek i zagrożenia życia. Odwodnienie i przegrzanie są wyjątkowo niebezpieczne dla seniorów i najmłodszych.

Bezpieczne plażowanie oznacza także dbanie o innych i o środowisko. Warto zachować porządek, wyrzucać śmieci do koszy oraz szanować przyrodę. Dzięki przestrzeganiu tych zasad wypoczynek nad wodą może być nie tylko przyjemny, ale również bezpieczny dla wszystkich.

REKLAMA 0011522657

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
http://www.adwokat-ambicki.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525188

BALTIC HOME APARTAMENTY

Twój apartament nad Bałtykiem

Blisko morza. W pełni wyposażone. Gotowe na Twój wypoczynek.

ŚWINOUJSCIE MIĘDZYZDROJE HERINGSDORF



5%
RABATU
na rezerwację
z kodem
LASTMINUTE











Poznaj nasze lokalizacje

ŚWINOUJŚCIE MIĘDZYZDROJE

Lato nad morzem ma swój wyjątkowy rytm — poranna kawa na tarasie, zapach morskiej bryzy, długie spacery po plaży i zachody słońca, które zostają w pamięci na długo. Właśnie tak wygląda wypoczynek z **Baltic Home**.

Od ponad 20 lat tworzymy miejsca, do których chce się wracać. Oferujemy **blisko 800 apartamentów** w najlepszych lokalizacjach **Świnoujścia, Międzyzdrojów oraz Heringsdorfu** — tuż przy plaży, promenadach i najpiękniejszych nadmorskich atrakcjach.

W Świnoujściu nasze apartamenty znajdziesz zarówno w klimatycznej dzielnicy nadmorskiej, jak i w wyjątkowym kompleksie **ApartPark by Baltic Home** — położonym zaledwie **150 metrów od plaży**, z dostępem do strefy relaksu, restauracji i wszystkiego, co potrzebne do komfortowego wypoczynku.

Niezależnie od tego, czy planujesz romantyczny wyjazd we dwoje, rodzinne wakacje, weekend z przyjaciółmi, solo reset nad morzem czy podróż z pupilem — u nas znajdziesz miejsce stworzone właśnie dla siebie. Od przytulnych **studio** po przestronne **apartamenty rodzinne, apartamenty premium** oraz wnętrza **z widokiem na morze**, które robią wrażenie o każdej porze roku.

Bo Baltic Home to nie tylko lato. To **całoroczny wypoczynek nad Bałtykiem** — wtedy, gdy potrzebujesz oddechu, spokoju albo po prostu zmiany perspektywy.

- ✓ Najlepsze lokalizacje
- ✓ Apartamenty blisko plaży i promenady
- ✓ Widoki na morze i apartamenty premium
- ✓ Oferta dla par, rodzin, grup i singli
- ✓ Apartamenty pet friendly
- ✓ Profesjonalna obsługa i sprawdzona jakość

Zarezerwuj bezpośrednio.
Najlepsze ceny gwarantowane!

www.baltichome.pl www.apartpark.pl +48 500 691 191

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT.YARL/WIKIMEDIA.ORG

Karkonosze to idealne miejsce na wyprawę z dziećmi. Trasy nie są zbyt wymagające

5 miejsc w górach idealnych na wycieczki z dziećmi

Eksploracja gór to pasja, którą warto zaszczepiać dzieciom już od najmłodszych lat. By jednak nie odstraszyć ich od górskich przygód, kluczowe jest staranne zaplanowanie wycieczki i wybór szlaków, które będą odpowiadać zdolnościom młodych wędrowców.

Eliza Ciepielewska

Wędrówki górskie to pasja, którą warto zaszczepiać od najmłodszych lat. Bajkowe krajobrazy, bliskość natury, klimatyczne schroniska górskie i pyszne jedzenie, które najlepiej smakuje po zdobyciu szczytu - to tylko niektóre zalety odkrywania kolejnych szlaków. Oto pasma górskie, które będą czystą przyjemnością dla początkujących piechurów.

Góry Stołowe – tajemnicze i baśniowe

To jedna z turystycznych perełek Dolnego Śląska. Dostarczą wiele frajdy nie tylko małym podróżnikom. A ci będą mogli zamienić się tam w prawdziwych odkrywców. Na szczycie Szczelińca Wielkiego - najwyższej góry tego pasma - znajduje się labirynt, który skrywa wiele formacji skalnych o nietypowych kształtach. Wprawne oko wypatrzy tam kurę, wielbłąda, a nawet małpoluda.

Będąc w tamtym rejonie, koniecznie trzeba chociaż na chwilę zgubić się w labiryncie Błędne Skały.

To miejsce, gdzie naprawdę można się zatracić. W końcu nie bez powodu kręcono tam „Opowieści z Narnii".

Karkonosze – tutaj rządzi Liczyrzepa

Karkonosz, Liczyrzepa, Duch Gór - pod tymi imionami kryje się bohater licznych legend związanych z najwyższym pasmem Sudetów. Nie ma lepszego przewodnika po tutejszych szlakach. Gdzie bywa popularny Rzepolicz? Jest co zwiedzać!

Świątynia Wang położona w górnej części Karpacza to miejsce, w którym zaczyna się najpopularniejsza droga w Karkonoszach. Niebieskie znaki prowadzą szeroką, brukowaną drogą aż do położonego na wysokości 1200 m n.p.m. schroniska górskiego Samotnia. Przez wielu uważane jest za najpiękniej położone schronisko w Polsce. Te rejony to także wodospady. Nad Kamieńczyk i Szklarkę najszybciej można dostać się ze Szklarskiej Poręby. Wiele frajdy przyniesie także pewien głaz. Rozbujanie Chybotka to cel, jaki stawiają sobie najmłodsi wędrowcy. Warto też zarezerwować sobie czas na odwiedzenie parków linowych, interaktywnych muzeów (w tym wystawy klocków Lego!), torów saneczkowych, przejażdżkę Koleją Izerską czy wizytę na zamku Chojnik.

Chociaż zdobycie Giewontu czy Rysów może być wyzwaniem, to Tatry, najwyższe z polskich gór, oferują wiele łatwiejszych szlaków idealnych dla dzieci.

Beskid Śląski – raj dla najmłodszych

Wisła, Szczyrk czy Ustroń - to jedne z chętniej odwiedzanych górskich kurortów w Polsce, w tym również przez rodziców z maluchami. Nic dziwnego - w końcu miasteczka i otaczające je pasmo Beskidu Śląskiego to raj dla najmłodszych. Po tych niewysokich górach prowadzą wygodne szlaki. Na Równicę (884 m n.p.m.) z Ustronia małych turystów doprowadzą czerwone znaki.

A po drodze - poza pięknymi widokami - dzieci będą się zachwycać parkiem linowym, torem saneczkowym i placem zabaw. Na wspomniany szczyt Skrzyczne można wjechać kolejką gondolową lub wejść żółtym szlakiem. Jeśli po zdobyciu góry dzieci wciąż będą miały dużo energii, to mogą ją wykorzystać na pobliskiej ściance wspinaczkowej, trampolinie, a nawet strzelnicy.

Tatry – wizytówka Podhala

Ta pierwsza na swojej blisko 6-kilometrowej trasie kryje liczne jaskinie. Warto na chwilę zboczyć ze szlaku prowadzącego do schroniska Ornak, aby zwiedzić zakamarki Jaskini Mroźnej, Mylnej czy Wąwozu Kraków. Atrakcyjne będzie również podejście na Staw Smreczyński czy Halę Stoły. Poza tym odpowiednia dla maluchów będzie Dolina Białego, Strążyska czy Za Bramką oraz Droga pod Reglami.

Pieniny – góry, które odbijają się w wodzie

TPieniński Park Krajobrazowy, będący częścią łańcucha Karpat, słynie z przyjemnych tras prowadzących na niewysokie, a jednocześnie malownicze szczyty. Najpopularniejsze to oczywiście Trzy Korony (982 m n.p.m.) i Sokolica (747 m n.p.m.). Wdrapanie się na pierwszy z nich, poza bajkowymi widokami, gwarantuje kolejną pieczątkę w książeczce Korony Gór Polski.

Pieniny zachwycają swoim położeniem. Leżące u ich stóp Jezioro Czorsztyńskie, Zamek „Dunajec" w Niedzicy, w którym podobno zakopany jest skarb Inków, czy Zamek Czorsztyn urozmaicą pobyt w tamtej okolicy. Niezapomnianych wrażeń dostarczy spływ Dunajcem na drewnianych tratwach, w trakcie którego flisacy zabawiają turystów ciekawymi opowieściami. W okolicy nie brakuje także parków linowych, torów saneczkowych czy placów zabaw, jak chociażby ten w parku zdrojowym w Szczawnicy. W Pieninach zawsze znajdziesz coś dla swoich małych odkrywców.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011519010

Ośrodek Wczasowy Paradise



Paradise to komfortowo wyposażony obiekt w Krynicy-Zdroju usytuowany u podnóża Góry Parkowej. Znajduje się 10 min. spacerem od Centrum, gdzie znajduje się Pijalnia Główna. Nasza znakomita lokalizacja
pozwala na szybkie poruszanie się po pobliskich szlakach, lokalnych atrakcjach oraz stokach narciarskich.



Paradise dysponuje 45 miejscami noclegowymi, na co składa się 7 pokoi 2-osobowych i 7 pokoi typu studio 2+2.
Paradise oferuje wiele atrakcji, dzięki czemu nie można się tutaj nudzić m.in.: sauna wraz z jacuzzi, salon wypoczynkowy z tarasem, bilard, stół do gry w piłkarzyki, kącik dziecięcy, rowery oraz kijki do nordic walking.
W sezonie zimowym oferujemy przechowalnie sprzętu narciarskiego.



W obiekcie działa Restauracja przeznaczona nie tylko dla Gości hotelowych, ale również dla osób szukających kulinarnych wrażeń. Lata doświadczenia i niezmienna jakość oraz opinie zadowolonych klientów pokazują,
iż jesteśmy jedną z czołowych restauracji w Krynicy. Jakość obsługi oraz profesjonalizm sprawiają, że każdy, kto tutaj zagości chętnie i z uśmiechem na twarzy wróci ponownie.
Jeśli chcesz, aby twój pobyt w KrynicyZdroju był udany, wybierz miejsce i ludzi, którzy sprawią, że będziesz miło wspominał pobyt w naszym uzdrowisku.



Wczasy w Krynicy-Zdrój tylko z Paradise...

Ośrodek Wczasowy „P A R A D I S E", ul. Pułaskiego 49, 33-380 Krynica-Zdrój
paradise.krynica@gmail.com
+48 18 471 00 00 RECEPCJA **+48 18 471 00 01/2** RESTAURACJA INFORMACJE / REZERWACJE

ZAPRASZAMY

REKLAMA 0011522817



REKLAMA 0011513224



ZAMEK Wiśnicz

Zamek w Wiśniczu to jedna z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych rezydencji obronnych w Polsce – miejsce, w którym dawna historia splata się z nowoczesną edukacją i kulturą. Monumentalna bryła zamku otoczona bastionami, pełna historycznych tajemnic, od wieków zachwyca odwiedzających swoim majestatem oraz niezwykłą atmosferą.

Historia zamku rozpoczyna się już w XIV wieku, jednak największy rozkwit obiektu przypada na czasy rodu Lubomirskich, którzy przekształcili średniowieczną twierdzę w imponującą magnacką siedzibę. Do dziś zachwycają monumentalne fortyfikacje, arkadowe krużganki i reprezentacyjne wnętrza, w których można poczuć atmosferę dawnych epok. Szczególne wrażenie robią przestronne komnaty, zabytkowe detale architektoniczne oraz niezwykłe widoki rozciągające się ze wzgórza zamkowego na okolicę Wiśnicza.

Dziś Zamek w Wiśniczu jest miejscem otwartym dla turystów indywidualnych, rodzin z dziećmi oraz grup szkolnych, oferując bogaty program zwiedzania i edukacji historycznej. Specjalnie przygotowane trasy pozwalają odkrywać zarówno historię samego zamku, jak i codzienne życie jego dawnych mieszkańców. Jest to miejsce, które stwarza warunki do odkrywania historii poprzez doświadczenie i aktywny udział. Bogata oferta edukacyjna sprawia, że obiekt od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem szkół z całej Polski. Organizowane tutaj zajęcia i warsztaty pozwalają uczniom poznawać historię w atrakcyjny i nowoczesny sposób. Na Zamku w Wiśniczu historia przestaje być statyczną opowieścią z podręcznika — staje się dynamicznym doświadczeniem, w którym uczniowie mają możliwość poczuć ducha minionych epok.

Dla grup szkolnych przygotowano różnorodne trasy edukacyjne dostosowane do wieku uczestników. Najmłodsi odkrywają świat rycerzy, legend i dawnych zwyczajów poprzez opowieści, zagadki oraz interaktywne elementy zwiedzania. Mogą wziąć udział w XVII-wiecznym balu czy pasowaniu na rycerza, poznać pracę alchemika, a nawet wyczarować złoto, uczestniczyć w zajęciach artystycznych lub warsztatach kulinarnych czy inspirowanych kulturą i tradycją dawnej Polski. Starsi uczniowie mogą zgłębiać tematykę architektury obronnej, historii Polski, kultury sarmackiej czy życia magnackiego dworu. Profesjonalni przewodnicy w interesujący sposób przybliżają dzieje zamku, zachęcając młodzież do aktywnego uczestnictwa i zadawania pytań. Zajęcia i warsztaty na Zamku Wiśniczu rozwijają kreatywność oraz uczą współpracy i logicznego myślenia, a także dzięki nim historia staje się fascynującą przygodą, a zdobywana wiedza pozostaje w pamięci na długo.

Zamek organizuje także wydarzenia kulturalne, koncerty, spotkania literackie, wystawy oraz wykłady, które dodatkowo wzbogacają ofertę edukacyjną i turystyczną. To miejsce tętniące kulturą i sztuką, otwarte zarówno dla miłośników historii, jak i osób poszukujących wyjątkowych przeżyć estetycznych.

Wizyta w Zamku w Wiśniczu to doskonały pomysł na szkolną wycieczkę, rodzinny wyjazd czy inspirujące spotkanie z dziedzictwem kulturowym Małopolski. Połączenie niezwykłej architektury, bogatej historii oraz nowoczesnej i atrakcyjnej oferty edukacyjnej sprawia, że każdy odwiedzający może odnaleźć tutaj coś wyjątkowego. To miejsce, które nie tylko zachwyca swoim pięknem, ale przede wszystkim pozwala poczuć prawdziwego ducha dawnych wieków.

KONTAKT:
Muzeum Ziemi Wiśnickiej w Nowym Wiśniczu
ul. Zamkowa 13, 32-720 Nowy Wiśnicz

REZERWACJA WYCIECZEK
+48 14 612 83 41
+48 733 779 744
+ 48 733 779 455
rezerwacja@zamekwisnicz.pl

ORGANIZACJA WYSTAW, WYDARZEŃ, WYNAJEM OBIEKTU
+48 733 779 744
organizacja@zamekwisnicz.pl

INFORMACJA TURYSTYCZNA
+48 733 779 744
informacja@zamekwisnicz.pl



eprasa.pl c86ae56865

goracypotok.pl

Gorący Potok

SZAFLARY

TERMY GORĄCY POTOK

Jedyne naturalne termy na Podhalu.

Osiedle Nowe 45, 34-424 Szaflary

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011521537



WODNY BALON

Strefa basenowa Term Gorący Potok to kilkanaście unikalnych **basenów zewnętrznych** z naturalną wodą termalną o temperaturze 32 - 40°C bogatą w związki siarki, wapnia, magnezu i inne korzystnie wpływające na zdrowie minerały. Jeśli szukasz wyjątkowego miejsca, gdzie połączysz relaks, zdrowotne właściwości wód termalnych i **bliskość natury** to nasze termy są właśnie dla Ciebie.

80 m tunelowa zjeżdżalnia



ZJEŻDŻALNIE



CAMP GORĄCY POTOK



RESTAURACJA BEEF MASTER

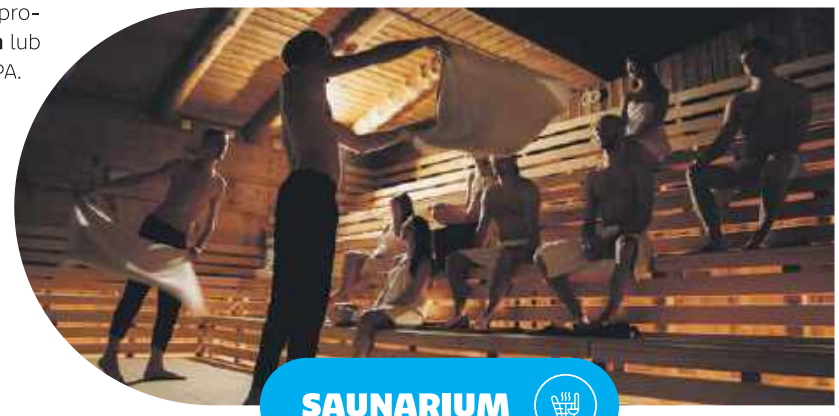
GRANITOWE NIECKI



Odkryj Strefę SPA&Wellness **“Grzysno Przyjemność”**. Weź udział w wyjątkowych **ceremoniach saunowych** prowadzonych przez najlepszych saunamistrzów w Polsce, skorzystaj z regenerujących **kąpieli borowinowych** lub zabiegów pielęgnacyjnych i masaży. Odpręż ciało i umysł, odnajdując harmonię i spokój w naszej strefie SPA.

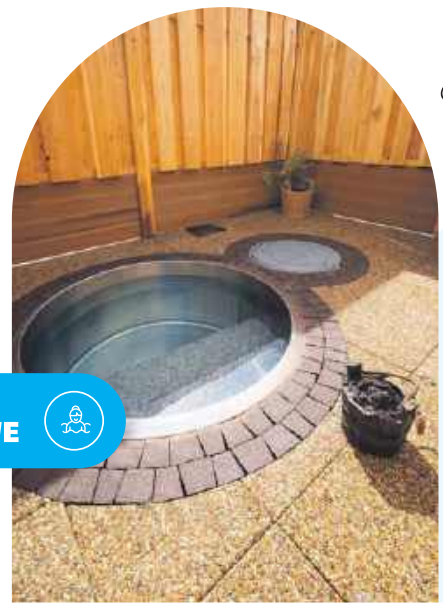


ZABIEGI SPA MASAŻE



SAUNARIUM

ceremonie saunowe



KĄPIELE BOROWINOWE

SPRAWDŹ AKTUALNE PROMOCJE

Bądź na bieżąco

@termygoracypotok

goracypotok.pl

+48 727 525 252 | info@goracypotok.pl

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Bielsko-Biała - miasto w sercu Beskidu Śląskiego i Małego

Życie mieszkańców i turystów kręci się tu wokół gór. Nic dziwnego, w granicach miasta leży kilkanaście gór, wśród których są m.in. Szyndzielnia, Dębowiec, Klimczok. Turysta znajdzie tu wszystko, czego szuka: gwar lub samotność, piękno beskidzkiej przyrody, niesamowite widoki i wiele więcej.

Opr. redakcja



FOT. ADOBE STOCK

Bielsko-Białą zamieszkuje około165 tysięcy osób. Miasto zajmuje pod tym względem 21. miejsce w Polsce

Wędrówkę po bielskich górach najlepiej rozpocząć od Dębowca (686 m n.p.m.) - niewielkiego, ale niezwykle popularnego szczytu, chętnie odwiedzanego zarówno przez mieszkańców, jak i turystów. Wejście na górę zajmuje około 25 minut, jednak osoby dysponujące mniejszą ilością czasu lub preferujące wygodniejsze rozwiązania mogą skorzystać z nowoczesnej kolei krzesełkowej. W zaledwie kilka minut wywozi ona turystów na szczyt, oferując po drodze malownicze widoki na panoramę Bielska-Białej.

Kolejnym punktem na górskiej mapie miasta jest Szyndzielnia. Z Dębowca można dotrzeć tam pieszo w niespełna dwie godziny, choć trasę tę znacząco skraca kolej gondolowa, która w około osiem minut dowozi turystów niemal pod sam szczyt. Wagoniki zostały przystosowane do przewozu rowerów, wózków dziecięcych oraz osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Przy górnej stacji znajduje się 18-metrowa wieża widokowa, z której przy dobrej pogodzie można podziwiać panoramę Tatr. Warto również odwiedzić tamtejsze schronisko PTTK, uznawane za jedno z najpiękniejszych schronisk w polskich górach.

Otaczające miasto beskidzkie szczyty sprzyjają nie tylko krótkim spacerom. To właśnie tutaj rozpoczyna się i kończy The Loop - słynna beskidzka pętla długodystansowa oparta na szlakach PTTK i połączona z siecią górskich schronisk. Trasa prowadzi przez Beskid Śląski, Żywiecki i Mały, oferując blisko 250 kilometrów pieszej wędrówki oraz ponad 11 tysięcy metrów przewyższeń. Dla miłośników górskiej przyrody i długich wypraw to prawdziwe wyzwanie i niezapomniana przygoda.



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Miasto skrywa też wiele architektonicznych perełek - takich ka ta piękna kamienica przy ulicy Krasińskiego

Bielsko-Biała to również jeden z najważniejszych ośrodków rowerowego enduro w Polsce. Enduro Trails to rozbudowana sieć jednokierunkowych tras typu singletrack, zlokalizowanych w masywie Klimczoka pomiędzy Szyndzielnią a Kozią Górą. Dynamiczny rozwój tej dyscypliny wynika przede wszystkim z jej charakteru - enduro pozwala połączyć sportowe emocje z przyjemnością swobodnego odkrywania górskich szlaków, szybkimi zjazdami i efektywną jazdą pod górę.

Miasto zachwyca jednak nie tylko górskim krajobrazem. Bielsko-Biała od lat kojarzona jest z polską animacją i światem bajek. To właśnie tutaj narodzili się bohaterowie tacy jak Bolek i Lolek, Reksio czy Baltazar Gąbka. W przestrzeni miasta powstają kolejne pomniki oraz miejsca upamiętniające postacie znane ze Studia Filmów Rysunkowych, tworząc wyjątkowy szlak „Bajkowe Bielsko-Biała". Spacerując nim, można spotkać m.in. Bolka i Lolka, Reksia, Pampaliniego Łowcę Zwierząt, Smoka Wawelskiego czy Don Pedra de Pommidore.

Bielsko-Biała zyskała przydomek „Małego Wiednia" dzięki eleganckiej architekturze z przełomu XIX i XX wieku, która łudząco przypomina stolicę Austrii

Bajkowy świat można odkrywać również w Interaktywnym Centrum Bajki i Animacji „OKO". To nowoczesne miejsce łączy edukację z rozrywką, wykorzystując multimedia i interaktywne formy prezentacji. Zwiedzający mają okazję poznać historię polskiej animacji, zobaczyć wystawy stałe i czasowe oraz uczestniczyć w warsztatach i wydarzeniach organizowanych w przestrzeniach edukacyjnych i kinowych.

Polska stolica kultury

Bielsko-Biała jest pierwszą w historii Polską Stolicą Kultury (2026), otwierając program zainicjowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Hasło na ten rok brzmi „Tkamy dobrostan". To ponad 200 wydarzeń rozłożonych na blisko cały rok, od wielkich koncertów i festiwali, przez premiery teatralne i wystawy, po edukacyjne i społeczne inicjatywy angażujące mieszkańców i gości.

Na liście jest m.in. Projekt „Sąsiedzi" nawiązuje do festiwalu stworzonego przez Witolda Mazurkiewicza. Łączy teatr uliczny, cyrk i widowiska plenerowe artystów z krajów Europy Środkowej (17 lipca 2026 - 19 lipca).

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011523270

SZYNDZIELNIA
KOLEJ LINOWA

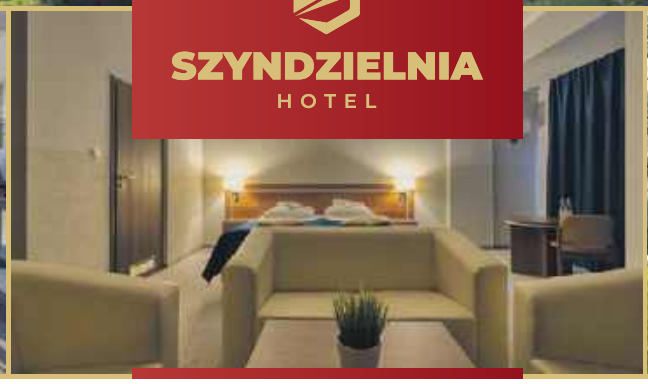
BIELSKO-BIAŁA

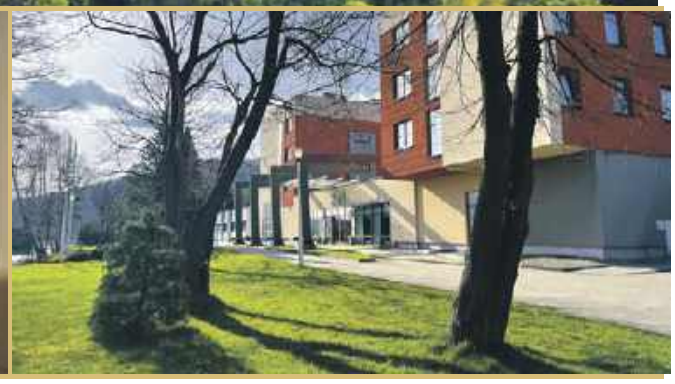
Kolej na Beskidy

Wjedź. Zachwyć się. Zostań na dłużej.

SZYNDZIELNIA
HOTEL







SZYNDZIELNIA
KOLEJ LINOWA

www.kolej-szyndzielnia.pl

Al. Armii Krajowej 220
43-316 Bielsko-Biała
www.hotel-szyndzielnia.pl

Rezerwacje:
+48 695 675 655 | +48 33 813 82 01
recepcja@hotel-szyndzielnia.pl

eprasa.pl c86ae56865

Zaplanujcie wycieczkę na Wielką Raczę w Beskidzie Żywieckim

Wielka Racza to imponujący szczyt w Beskidzie Żywieckim, znajdujący się na granicy Polski i Słowacji. To miejsce, które zachwyca turystów swoim malowniczym krajobrazem oraz bogactwem atrakcji. Oto wszystko, co powinieneś wiedzieć o tej urokliwej górze.

Eliza Ciepielewska

Wielka Racza, dawniej nazywana także Rajcza, to majestatyczny szczyt w Beskidzie Żywieckim, który wznosi się na wysokość 1236 m n.p.m. To jedno z miejsc, które absolutnie warto odwiedzić, jeśli kochasz góry i piękno przyrody. Oto wszystko, co musisz wiedzieć o tej imponującej górze, by zaplanować przyjemną wycieczkę na wierzchołek w letni weekend albo urlop.

Wielka Racza – raj dla miłośników górskich wędrówek i narciarzy

Wielka Racza usytuowana jest na głównym grzbiecie Beskidu Żywieckiego, stanowiąc zarazem granicę między Polską a Słowacją. To tu także biegnie Wielki Europejski Dział Wodny. Szczyt otoczony jest trzema dolinami, w których płyną trzy malownicze potoki: Racza, Klubinský potok oraz Oszczadnica (Oščadnica).ym zakątku Pomorza Zachodniego.

Góra jest w całości pokryta lasami, lecz na jej wierzchołku znajduje się przepiękna, trawiasta hala, z której rozciąga się malownicza panorama. Z tego punktu możesz podziwiać charakterystyczną grupę Małej Fatry. Wielka Racza to także najwyższa góra Beskidów Kysuckich, będących słowacką częścią Beskidu Żywieckiego, oraz jedno z najwyższych miejsc w całym Beskidzie Żywieckim.

Aby jeszcze bardziej ułatwić obserwację tych zapierających dech w piersiach krajobrazów, na szczycie Wielkiej Raczy znajduje się platforma widokowa, wybudowana wspólnie przez Polaków i Słowaków w 1997 roku. Stoi tam również schronisko PTTK Wielka Racza. To górskie schronisko turystyczne Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, które oferuje 50 miejsc noclegowych w pokojach od 3 do 10-osobowych.



FOT. MICHAL JAKUBSKY/WIKIMEDIA.ORG

Wielka Racza to nie tylko najwyższy punkt w tej grupie górskiej, ale także miejsce o wyjątkowej urodzie i wielkim znaczeniu przyrodniczym

Szlaki piesze na Wielką Raczę

Wielka Racza to także raj dla miłośników pieszych wędrówek. Istnieje kilka szlaków turystycznych prowadzących na ten malowniczy szczyt:

Szlak turystyczny czerwony ze Zwardonia przez Magurę – czas wędrówki to około 4,45 godziny, a z powrotem 4,15 godzin.

Szlak turystyczny żółty z Kolonii – około 2 godzin w górę, a zejście zajmuje 1,15 godziny.

Szlak turystyczny czerwony z Przełęczy Przegibek – droga na szczyt zajmuje około 3 godzin, a powrót 2,45 godziny.

Szlak zielony z Oszczadnicy przez chaty na Rači – w drogę na szczyt to około 2,45 godziny, a powrót 2,15 godziny.

Wielka Racza (1236 m n.p.m.) to najwyższy szczyt słynnego „Worka Raczańskiego" w Beskidzie Żywieckim, leżący bezpośrednio na granicy polsko-słowackiej

Veľká Rača – Raj dla narciarzy

Oczywiście góry oferują wiele możliwości wypoczynku nie tylko latem, ale także w innych porach roku, dlatego już dziś pomyślcie o zaplanowaniu jesiennego lub zimowego urlopu w okolicach Wielkiej Raczy. Wczesne rezerwacje mają wiele zalet, od niższych cen po większy wybór opcji noclegowych.

Jesień i zima to czas, kiedy w okolicach Wielkiej Raczy można skorzystać z dobrodziejstw sportów zimowych. Snow Paradise Veľká Rača to najnowocześniejszy ośrodek narciarski na północno-zachodniej Słowacji, a zarazem jedno z najnowocześniejszych miejsc w całych Beskidach, również tych polskich.

Ośrodek ten to marzenie każdego narciarza i snowboardzisty. Dysponuje około 14 km tras narciarskich, z najdłuższą z nich liczącą imponujące 3550 metrów. Oferuje trzy koleje linowe: dwie czteroosobowe i jedną sześcioosobową. Dodatkowo działają tu trzy wyciągi (2 talerzyki oraz jeden podwójny orczyk).

Ośrodek Snow Paradise Velka Raca położony jest raptem 135 km od Katowic i niecałe 50 km od Żywca, skąd można tam dojechać samochodem w godzinę (lub w 3 godz. pociągiem z jedną przesiadką). To sprawia, że jest to doskonałe miejsce dla narciarzy z Polski. Stoki posiadają wystawę zachodnią, co gwarantuje dobre warunki przez większość dnia.

Wielka Racza, dzięki swoim walorom przyrodniczym i sportowym, to idealne miejsce dla miłośników gór, zarówno tych, którzy szukają wyciszenia i bliskości z naturą jesienią, jak i tych, którzy zimą chcą aktywnie spędzać czas na nartach czy snowboardzie.

REKLAMA 0011524589



WAKACJE NA PEŁNYM GAZIE!!

SCORPIO POLSKA

Zapraszamy do świata modeli RC - profesjonalne zdalnie sterowane samochody, samoloty, śmigłowce, łodzie, drony oraz doskonale odwzorowane modele do sklejania i kolekcjonowania.





To wspaniały sposób na spędzanie wolnego czasu i piękna pasja, niezależnie czy szukasz modeli do celów kolekcjonerskich, czy modeli zdalnie sterowanych do zabawy ze swoimi bliskimi na świeżym powietrzu.

KUPUJ NA: scorpio-polska.pl



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011514737

Piwny wehikuł czasu – Browar w Żywcu zaprasza do swojego muzeum

Odkryj sekrety warzenia piwa, zobacz zabytkowe maszyny i poczuj niepowtarzalny klimat 170-letniego browaru. Na koniec spróbuj pysznego piwa u samego źródła!

To miejsce zachwyca nawet tych, którzy nie piją piwa. Muzeum Browaru Żywiec to niezwykła podróż w czasie przez 170 lat historii, tradycji i pasji, która kryje się w każdej butelce żywieckiego trunku. Muzeum zlokalizowane jest w oryginalnych, zabytkowych piwnicach leżakowych żywieckiego browaru. Ściągają tu licznie nie tylko miłośnicy piwa, ale również turyści, którzy chcą zobaczyć, jak wyglądał rozwój jednej z najbardziej rozpoznawalnych polskich marek.





Zanurz się w historię jednego z najsłynniejszych polskich piw! Muzeum Browaru Żywiec to wyjątkowe miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością.

Już od progu wita nas klimat dawnych lat – czerwona cegła, surowe mury i chłód piwnic, w których czuć ducha przeszłości. Ekspozycja muzeum to nie statyczna i nudna wystawa, ale prawdziwe multimedialne doświadczenie. Można tu podziwiać nie tylko tradycyjne eksponaty, takie jak stare etykiety i butelki oraz zabytkowe maszyny, ale także wejść w interakcję poprzez multimedialne aplikacje. W muzeum staniemy się świadkami, jak zmieniały się technologie produkcji. Zobaczymy, jak wyglądały dawne reklamy piwa, a nawet doświadczymy prawdziwej podróży wehikułem czasu.



Jednym z największych atutów muzeum jest jego autentyczność. Trasa prowadzi przez prawdziwe podziemia historycznego browaru, co sprawia, że wszystko wydaje się bardziej namacalne i realne. To tu poznamy sekrety produkcji piwa – od słodowania jęczmienia, przez warzenie, fermentację, leżakowanie, aż po butelkowanie. Nie brakuje też ciekawostek o samej rodzinie Habsburgów, która założyła browar w 1856 roku i przez lata dbała o jego rozwój.



Na zwiedzających czeka też przyjemny finał – wizyta w klimatycznym, muzealnym pubie i konsumpcja świeżego lanego piwa. Dla kierowców dostępne jest również piwo w wersji 0,0%. Sama atmosfera pubu, który został stworzony w konwencji Męskiego Grania, stanowi prawdziwą wisienkę na torcie.

Muzeum Browaru Żywiec to świetna atrakcja na weekendowy wypad, rodzinną wycieczkę czy nietypowe spotkanie ze znajomymi. To połączenie historii, nowoczesności i dobrej zabawy, w samym sercu Beskidów.

ŻYWIEC MUZEUM BROWARU

ul. Browarna 88, 34-300 Żywiec
Tel. +48 33 861 24 57
E-mail:
rezerwacja@muzeumbrowaru.pl
www.muzeumbrowaru.pl
https://www.youtube.com/watch?v=PBLWtPxUs8o

REKLAMA 0011525066

Miasto Żywiec w najlepszej odsłonie – www.visit.zywiec.pl


Smaki Żywca


Szlaki turystyczne


Atrakcje miasta


Noclegi


Kulturalny Żywiec


Zielony Żywiec

eprasa.pl c86ae56865



FOT. JMARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Słynne ustrońskie „piramidy", czyli kompleks modernistycznych sanatoriów i domów wypoczynkowych na zboczu góry Równicy

Uzdrowiskowa perełka Beskidów w sam raz na turnus

Ustroń zaskakuje harmonią natury i bogactwem doświadczeń. Podczas trzydniowego pobytu w sercu Beskidu Śląskiego odkryłam malownicze krajobrazy i wyjątkowy klimat uzdrowiskowego miasta. Co warto zobaczyć w Ustroniu?

Eliza Ciepielewska

Zieleń lasów, majestatyczne szczyty i obietnica górskiej przygody. Ustroń, to urokliwe miasto, w którym spędziłam trzy dni, okazał się być miejscem, gdzie relaks uzdrowiskowy idealnie łączy się z aktywnym wypoczynkiem. Jako osoba, która poszukuje zarówno spokoju, jak i inspiracji, mogę śmiało powiedzieć: Ustroń to prawdziwa perła!

Co robić podczas pobytu w Uzdrowisku Ustroń?

Charakterystyczne budynki sanatoryjne w kształcie piramid, widoczne z daleka, są symbolem tego miejsca. Moją bazą podczas wyjazdu było Sanatorium Równica. Popołudnia spędzałam na relaksujących spacerach po Parku Zdrojowym, podziwiając zieleń i korzystając z plenerowej siłowni. Prawdziwą perełką jest Pijalnia Wód, gdzie mogłam degustować wodę wodorowęglanowo-wapniową.

To właśnie tam, jako pamiątkę, zakupiłam uroczy kubek w kształcie wiewiórki - tych małych, rudych stworzeń mnóstwo można spotkać w parku, co dodaje miejscu niezwykłego uroku. Tuż obok Pijalni znajduje się Tężnia Solankowa - spacer wokół niej to doskonała inhalacja cennymi minerałami, która też świetnie przygotowuje do dalszych zabiegów.

W Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia dostępnym dla kuracjuszy podziwiałam bogactwo oferowanych zabiegów. Miałam okazję doświadczyć relaksującej kąpieli w basenie solankowym, która cudownie odprężyła moje mięśnie. Niezapomniany był również masaż gorącymi olejami, który przyniósł ulgę i głębokie odprężenie.

Oprócz tego Instytut oferuje wiele terapii, od kąpieli borowinowych i kwasowęglowych, przez fizykoterapię (w tym krioterapię w komorze kriogenicznej), po różnorodne masaże i inhalacje. Wieczorki taneczne w Klubie Kuracjusza to z kolei świetna okazja, by zintegrować się z innymi gośćmi i po prostu dobrze się bawić.

Spacer po centrum i muzealne odkrycia w Ustroniu

Jeśli chcesz poczuć klimat Ustronia, zacznij od spaceru po tutejszym rynku. To właśnie tu bije serce miasta - z charakterystycznym ratuszem, kawiarniami i restauracjami, w których skosztujesz regionalnych smaków. Warto odwiedzić Muzeum Regionalne „Stara Zagroda", mieszczące się w zabytkowej chacie z XVIII wieku - to wyjątkowa okazja, by przyjrzeć się codzienności dawnych mieszkańców Śląska Cieszyńskiego.

Jeśli interesuje cię historia, koniecznie zajrzyj do Muzeum Ustrońskiego - poznasz tu hutnicze tradycje miasta, obejrzysz skansen i prace lokalnych artystów. Miłośnicy książek i sztuki - niezwykłe Muzeum Bibliofilsko-Artystyczne „Zbiory Marii Skalickiej". W centrum znajdziesz także wyjątkowy mural 3D zdobiący Bibliotekę Publiczną - to efektowna wizualna atrakcja, którą trudno przeoczyć. Nie zapomnij też zajrzeć do dwóch zabytkowych kościołów - katolickiego pw. św. Klemensa i ewangelickiego św. Jakuba Starszego.

Wielka Czantoria (995 m n.p.m.) to prawdziwa królowa okolicznych gór. Możesz zdobyć ją pieszo lub wygodnie wjechać koleją linową.

Aktywny wypoczynek w Ustroniu – szlaki górskie i rowerowe

Ustroń to raj dla miłośników górskich wędrówek i rowerowych eskapad. Otaczające go szczyty Beskidu Śląskiego oferują zapierające dech w piersiach widoki i niezapomniane wrażenia.

Kolejnym obowiązkowym punktem jest Równica (883 m n.p.m.). Możesz wjechać na jej szczyt samochodem, a na miejscu znajdziesz schronisko, urokliwe karczmy oraz Górski Park Równica - idealne miejsce dla rodzin z parkiem linowym, kolejnym torem saneczkowym, strzelnicą dla dzieci i kinem sferycznym.

Warto również odwiedzić Palenicę (672 m n.p.m.) w dzielnicy Jaszowiec. Wjedź tam wyciągiem krzesełkowym i podziwiaj piękne widoki. Przez Ustroń przebiega także Główny Szlak Beskidzki, oferujący niezliczone możliwości dłuższych wędrówek.

Jeśli wolisz lżejsze spacery, Ustroń oferuje mnóstwo dobrze oznakowanych tras, takich jak Szlak Widokowy z panoramami na Równicę i Palenicę, Szlak Sanatoryjny czy Szlak Leśny. A dla rodzin z dziećmi prawdziwą atrakcją będzie Leśny Park Niespodzianek, gdzie spotkasz dzikie zwierzęta i zobaczysz pokazy sokolnicze.

Ustroń to także doskonałe miejsce dla rowerzystów. Przebiegają tędy m.in. Wiślana Trasa Rowerowa i Główny Karpacki Szlak Rowerowy, które zapewniają mnóstwo kilometrów do przejechania.

Trzy dni w Ustroniu minęły mi błyskawicznie, pozostawiając niezapomniane wspomnienia. Niezależnie od tego, czy szukasz aktywnego wypoczynku na szlakach, kulturalnych odkryć w muzeach, czy głębokiego relaksu w leczniczych wodach, Ustroń ma coś dla ciebie. Zdecydowanie polecam to miejsce każdemu, kto pragnie odetchnąć od zgiełku miasta i zanurzyć się w pięknie Beskidu Śląskiego.

REKLAMA 0011523912



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524544



15 min. od Żywca

SW ŻAR

Tor Saneczkowy Góra Żar

www.sw-zar.pl

REKLAMA 0011523659

PINTA



PINTA TO NIE TYLKO PIWO

PINTA.CRAFT.BEER
browarpinta.pl

UMÓW SIĘ NA ZWIEDZANIE indywidualne

GRUPY (OD 10 OSÓB)
+48 576 677 886
zwiedzanie@browarpinta.pl

TAPROOM & SKLEP

ZAPRASZAMY DO BROWARU PINTA!

JAK DOJECHAĆ:
Browar PINTA ul.Przemysłowa 4,
34-382 Wieprz

ZRÓB ZAKUPY
stacjonarnie lub online
sklep.browarpinta.pl

•••A PO ZWIEDZANIU
zapraszamy na piwo lane oraz pyszną pizzę w Taproomie przy browarze.





eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Droga pod Reglami: piękno Tatr bez kupowania biletu

Zakopane to świetne miejsce na weekend, urlop czy wakacje, nawet jeśli nie masz ochoty na forsowną wędrówkę po Tatrach. Którą trasę wybrać na spokojny spacer? Droga pod Reglami uchodzi za najpiękniejszą w mieście.



FOT. ZAKOPANE2017, VIA WIKIMEDIA

Szukasz pomysłu na weekend w Zakopanem? Wybierz się na spacer Drogą pod Reglami - to wyjątkowo przyjazny turystom szlak!

Emil Hoff

Nawet jeśli nie masz ochoty na długie i trudne wycieczki po tatrzańskich szlakach, nadal możesz znaleźć w Zakopanem piękną trasę na łatwy spacer z malowniczymi widokami. Droga pod Reglami to jeden z najłatwiejszych szlaków w górach, zapewniający piękne widoki i dodatkowe atrakcje. Którędy dokładnie prowadzi trasa, jak długo się idzie? Czy wstęp na Drogę pod Reglami jest płatny? Na te i więcej pytań odpowiedzi znajdziesz w moim praktycznym przewodniku.

Co to znaczy „pod Reglami”?

Co bardziej dociekliwi turyści mogą się zastanawiać, czym właściwie są regle, pod którymi prowadzi omawiany szlak. Nad samą trasą przecież nic nie wisi. Nie chodzi o żadne skalne półki. „Regiel” w gwarze góralskiej oznacza las rosnący na stromym zboczu. Droga pod Reglami wiedzie u stóp kilku wzgórz reglowych na obrzeżach Zakopanego. Są to np. Krokiew, Sarnia Skała, Łysanki i Hruby Regiel. Od nich właśnie bierze się nazwa trasy.



FOT. ZAKOPANE2017, VIA WIKIMEDIA

Ta trasa jest piękna o każdej porze roku

Dawniej Droga pod Reglami nazywana była Żelazną Drogą, bo łączyła dwie huty (w Kuźnicach i Dolinie Kościeliskiej). Trasę tę opisał nawet Kazimierz Przerwa-Tetmajer w wierszu „Na Żelaznej Drodze pod Reglami”.

Droga pod Reglami – jak przebiega trasa?

Którędy prowadzi Droga pod Reglami? To czarny szlak pomiędzy Zakopanem a Kirami.

Początek trasy: u stóp Wielkiej Krokwi w Zakopanem. Można też zacząć od przystanku Murowanica przy drodze do Kuźnic (tam znajduje się dolna stacja kolejki na Kasprowy Wierch).

Przebieg trasy: Droga pod Reglami nadaje się świetnie zarówno na spacery z Zakopanego do Kir, jak też na pierwszy odcinek wielu innych wycieczek w Tatry. Szlak biegnie bowiem wzdłuż wylotów kilku tatrzańskich dolin, które warto odwiedzić. Są to (licząc w kierunku z Zakopanego na Kiry): Dolina Białego, Spadowiec (z malowniczym wodospadem), Dolina Ku Dziurze (z ciekawą jaskinią), Dolina Strążyska (można stąd wejść na Giewont), Dolina za Bramką (z chałupą Sabały), Dolina Małej Łąki, koniec trasy: wylot Doliny Kościeliskiej w Kirach.

Jak długo się idzie Drogą pod Reglami?

Turyści pytają często, ile ma Droga pod Reglami, czyli jak długa jest trasa i ile trwa jej przejście.

Cały szlak ma 8,5 km długości i można go przejść w ok. 2 godziny w jedną stronę. Z Kir łatwo wrócić do Zakopanego taksówką lub busem, dlatego można wydłużyć wycieczkę i zwiedzić jeszcze np. Dolinę Ku Dziurze i Dolinę Za Bramką, dodając ok. 2 godziny do czasu naszego spaceru.

Kiry to nie koniec. Dłuższa trasa Drogi pod Reglami

Czarny szlak Drogi pod Reglami kończy się w Kirach, ale można pójść jeszcze dalej szlakiem zielonym, obok wylotu Doliny Lejowej aż do Siwej Polany u wylotu Doliny Chochołowskiej. Ten wariant trasy wydłuży nasz spacer do prawie 12 km. Przejście całej drogi zajmie ok. 3 godzin w jedną stronę.

Dziś Droga pod Reglami stanowi własność samorządu Zakopanego. Ponieważ nie leży na terenie TPN, można po niej spacerować z psami.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524424



eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Najlepsza trasa na Śnieżkę z Karpacza. Widoki bez wysiłku

Marzysz o weekendowej wyprawie w góry? Śnieżka – najwyższy szczyt Karkonoszy i symbol Karpacza – czeka na ciebie z zapierającymi dech w piersiach widokami. Podpowiadam, którą trasę wybrać, by zdobyć ten majestatyczny szczyt.

Eliza Ciepielewska

Wznosząc się dumnie ponad Równię pod Śnieżką, Śnieżka jest obowiązkowym celem każdego miłośnika górskich wędrówek. Po drodze spotkasz kultowe schroniska, nieprzewidywalną pogodę i... mnóstwo turystów. Ale nie zniechęcaj się - dobrze zaplanowana wyprawa będzie niezapomnianym przeżyciem.

Najkrótsza, ale najtrudniejsza – czarny szlak przez Biały Jar

Jeśli zależy Ci na czasie i nie boisz się stromych podejść, czarny szlak z Karpacza przez Biały Jar może być dla Ciebie. Startuje przy dolnej stacji wyciągu na Kopę i prowadzi prosto w górę - szybko i konkretnie.

Czas wejścia: ok. 2,5 godz., czas zejścia: ok. 1 godz. 45 min, długość: 5,9 km, suma podejść: 820 m.

Choć trasa nie oferuje spektakularnych widoków i bywa monotonna, dla wytrwałych turystów może być satysfakcjonującym wyzwaniem. Uwaga - zimą bywa oblodzona, więc przyda się odpowiednie wyposażenie.

Najpiękniejsze widoki – czerwony szlak przez Dolinę Łomniczki

To jedna z najbardziej malowniczych dróg na Śnieżkę. Czerwony szlak zaczyna się przy parkingu pod hotelem Orlinek i wiedzie przez spokojną Dolinę Łomniczki. Początkowo to wręcz spacer, ale za Schroniskiem nad Łomniczką teren staje się wąski, stromy i miejscami śliski.

Czas wejścia: ok. 3 godz., czas zejścia: ok. 2,5 godz., długość: 6,7 km, suma podejść: 810 m.

Pamiętaj: zimą odcinek powyżej Schroniska nad Łomniczką jest zamknięty z powodu zagrożenia lawinowego.

Łatwa trasa na Śnieżkę? Skorzystaj z kolejki na Kopę

Dla tych, którzy chcą sobie skrócić drogę - idealnym rozwiązaniem będzie wyciąg „Zbyszek" z Karpacza na Kopę (1377 m n.p.m.). W 8 minut znajdziesz się znacznie bliżej celu.

Start: Biały Jar, kolej linowa Zbyszek, meta: Kopa (ok. 1,5 km od Domu Śląskiego), czas wjazdu: 8 minut, godziny otwarcia: 8:30-15:30.



FOT. PRZEMYSŁAW KACZAŁKO

W sezonie wakacyjnym na Śnieżce zawsze są tłumy

Stąd pozostaje już tylko krótki spacer do Domu Śląskiego, a potem ostatnie podejście na szczyt.

Najspokojniejsze podejście – czeskie szlaki z Pec pod Sněžkou

Jeśli nie przeszkadza Ci mała podróż na czeską stronę, rozważ wejście ze strony Pec pod Sněžkou. Zielony i żółty szlak prowadzą łagodnie, z pięknymi widokami, a podejście jest mniej męczące.

Czas wejścia: ok. 3,5 godz., długość: 6,2 km, suma podejść: 800 m.

Na miejscu możesz zostawić samochód na płatnym parkingu (do 240 CZK za dzień) lub dojechać autobusem z Karpacza (19-30 zł).

Kolejka gondolowa – wygodnie, ale z ograniczeniami

Najłatwiejszą opcją dotarcia na Śnieżkę jest czeska kolejka gondolowa. Rusza z Pec pod Sněžkou i dowozi niemal na sam szczyt. To dobre rozwiązanie dla rodzin z dziećmi, seniorów lub osób z ograniczoną mobilnością. Pamiętaj jednak, że przy dużym ruchu kolejka może być niedostępna na odcinku końcowym.

Cena w sezonie (01.05-31.10) w jedną stronę / w obie strony: 400 / 750 CZK, ulgowo 360/680 CZK.Godziny kursowania: 8:00-19:00. Maks. wiatr: 60 km/h - powyżej tej prędkości kolejka nie kursuje.

Śnieżka – surowa i piękna

Na samym wierzchołku Śnieżki czeka na ciebie Obserwatorium Meteorologiczne - charakterystyczne „latające spodki" - oraz bar, gdzie możesz się ogrzać. Znajduje się tu również XVII-wieczna kaplica św. Wawrzyńca, patrona przewodników górskich. Po czeskiej stronie działa mała poczta.

Nie planuj jednak noclegu na górze - jedyne schronisko w okolicy to Dom Śląski, położony u stóp Śnieżki. Warto zarezerwować miejsce wcześniej, szczególnie w sezonie.

Zanim ruszysz, pamiętaj o jednym - Śnieżka to jedno z najbardziej wietrznych i chłodnych miejsc w Polsce. Temperatura na szczycie rzadko przekracza 0°C, a porywy wiatru mogą osiągać ponad 200 km/h! Ciepłe ubranie, kurtka przeciwdeszczowa i nakrycie głowy to absolutne minimum - niezależnie od pogody w Karpaczu.

Śnieżka to szczyt, który warto zdobyć - niezależnie od tego, czy wybierzesz pieszą wędrówkę, czy skorzystasz z wyciągu lub gondoli. Możesz postawić na wyzwanie i iść czarnym szlakiem, cieszyć się widokami Doliny Łomniczki, albo pójść na kompromis z pomocą kolejki na Kopę. Zadbaj o odpowiedni ubiór, sprawdź prognozę i ciesz się jednym z najpiękniejszych szczytów w Polsce!



FOT. JOANNA BORON

Śnieżka i obserwatorium na jej szczycie robią wrażenie o każdej porze roku

Śnieżka (1602 m n.p.m.) to nie tylko najwyższy szczyt Sudetów i Karkonoszy, ale też jedna z ikon polskich gór.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522470

Ziemia kłodzka zaprasza na wymarzone wakacje

Powiat kłodzki zaprasza przez cały rok. Sezon letni to doskonały moment zarówno na krótki wypad, jak i dłuższy pobyt.

Szlaki turystyczne: piesze i rowerowe prowadzące przez cenne przyrodniczo tereny wśród malowniczego krajobrazu, uzdrowiska z pełnym wachlarzem zabiegów dla zdrowia i urody i bezcennymi wodami mineralnymi, ośrodki narciarskie, stawy łowieckie, kąpieliska oraz liczne atrakcje dla rodzin z dziećmi to doskonała oferta dla turystów, wczasowiczów i kuracjuszy. W okolicy znaleźć można imponujące punkty widokowe, charakterystyczne formy skalne, piękne parki, fortyfikacje, podziemne labirynty, zabytkowe budowle. Na przyjeżdżających czekają komfortowe hotele i pensjonaty, sanatoria, gwarantujące rodzinną atmosferę i domową kuchnię gospodarstwa agroturystyczne, ośrodki spa, ale także schroniska górskie i kempingi. Różnorodność atrakcji turystycznych w połączeniu ze świeżym górskim powietrzem czyni z ziemi kłodzkiej doskonałe miejsce wyjazdów weekendowych, kolonii, konferencji, szkoleń, jak i dłuższego wypoczynku.



Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju



Maczugi Heraklesa w Górach Stołowych

Do najważniejszych walorów powiatu należą uzdrowiska: Kudowa-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Polanica-Zdrój oraz Lądek-Zdrój i Długopole-Zdrój, które mają świetną renomę w kraju i za granicą. Wyjątkowo cenny przyrodniczo i atrakcyjny krajobrazowo jest Park Narodowy Gór Stołowych, gdzie zobaczyć można unikalne formy skalne. Główną atrakcją turystyczną Kłodzka – stolicy powiatu – jest Twierdza Kłodzka, bezcenny zabytek architektury militarnej.

W ostatnich latach na szczytach górskich powstało kilka nowych wież widokowych: na Włodzickiej Górze na Wzgórzach Włodzickich, na Orlicy w Górach Orlickich, na Czerńcu i Jagodnej w Górach Bystrzyckich, na Kłodzkiej Górze w Górach Bardzkich i platforma widokowa na Górze Guzowata koło Radkowa. Ale najsłynniejsza jest oczywiście wieża widokowa na Śnieżniku, najwyższym szczycie ziemi kłodzkiej. Wieża zyskała rozpoznawalność, dzięki unikalnemu projektowi. Charakterystyczny kształt budowli zawsze budzi emocje.

Nowe szlaki otwarto także w Parku Narodowym Gór Stołowych. Dzięki nim można odwiedzić tak niezwykłe miejsca, jak skała zwana Skalną Czaszką, za sprawą łudzącego podobieństwa do ogromnej czaszki pradawnego olbrzyma albo wybrać się na spacer lub przejażdżkę kręgielnym traktem, na którym można także doładować rower elektryczny.

Powiat kłodzki zaprasza również do udziału w licznych imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i sportowych. To zarówno największe festiwale: Międzynarodowy Festiwal Tańca im. Olgi Sawickiej w Lądku-Zdroju, Międzynarodowy Festiwal Chopinowski w Dusznikach-Zdroju, Międzynarodowy Festiwal Moniuszkowski w Kudowie-Zdroju oraz Festiwal Górski w Lądku-Zdroju, jak i inne niemniej popularne jak CAŁY KAZIO – Festiwal Marii Czubaszek i Wojtka Karolaka w Polanicy-Zdroju czy Dolnośląski Festiwal Muzyczny w różnych zabytkowych obiektach na ziemi kłodzkiej. Oprócz tych spotkań z kulturą coś dla siebie znajdą także zwolennicy mocniejszych wrażeń startujący w górskiej rywalizacji biegowej, rowerowej i samochodowej i ich kibice, a także rodziny z dziećmi, które świetnie zabawią się na licznych piknikach i letnich festynach.

Niezaprzeczalnym atutem ziemi kłodzkiej jest także bliskość Czech i wszystkich atrakcji na pograniczu. Dzięki długotrwałej współpracy transgranicznej gestorzy obiektów w Czechach są przygotowani na przyjęcie polskich turystów, którzy mogą liczyć na informację w języku polskim. Natomiast w punktach informacji turystycznej w powiecie kłodzkim można uzyskać informacje o atrakcjach po drugiej stronie granicy.

Starostwo Powiatowe w Kłodzku
ul. Okrzei 1
57-300 Kłodzko
tel. 74 865 75 23
fax 74 867 32 32
www. powiat.klodzko.pl,
www.klodzkienafali.pl
promocja@powiat.klodzko.pl



Fontanna i Zdrój Wojciech w Lądku-Zdroju



Uzdrowiska Kłodzkie.Masaż gorącymi kamieniami

REKLAMA 0011521206

ŚWIDNICA
www.um.swidnica.pl











Odkryj Świdnicę – Perłę Dolnego Śląska!

Świdnica to miasto z duszą, które uwodzi magią historycznych uliczek i niezwykłą atmosferą. Serce miasta bije w Rynku, gdzie kolorowe kamienice, rzeźbione fontanny i nastrojowe iluminacje tworzą niepowtarzalny klimat tego miejsca. Średniowieczny układ urbanistyczny, zachowany w nienaruszonym stanie, łączy style od renesansu po secesję, przypominając o dawnej potędze świdnickiego mieszczaństwa.

Wędrując po starówce, warto odwiedzić jedyne w Polsce Muzeum Dawnego Kupiectwa oraz zajrzeć na taras widokowy wieży ratuszowej, skąd rozpościera się panorama na skarby miasta: wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz polską elitarna listę Pomników Historii Kościół Pokoju oraz Katedrę Świdnicką (drugi Pomnik Historii) z najwyższą wieżą w regionie (101,5 m.).

Świdnica to jednak nie tylko mury, ale i historia zapisana w postaciach. Na jednym ze skwerów niedawno stanął okazały pomnik Bolka II Małego – ostatniego niezależnego księcia piastowskiego, za którego czasów Świdnica przeżywała swój złoty wiek. To obowiązkowy punkt na trasie spaceru, podobnie jak spotkanie z astronomką Marią Kunic czy wizyta przy odrestaurowanej wieżyczce z altaną w Parku Młodzieżowym.

Miasto tętni życiem przez cały rok dzięki odbywającym się w mieście wydarzeniom, z których miasto słynie: Międzynarodowy Festiwal Bachowski, Świdnickie Noce Jazzowe, Festiwal Teatru Otwartego czy Festiwale Filmowe - Okiem Młodych i Spektrum. Nie można też zapomnieć o słynnej Giełdzie Staroci, Numizmatów i Osobliwości – jednej z najstarszych w Polsce, która w każdą pierwszą niedzielę miesiąca przyciąga rzesze kolekcjonerów.

Przyjedź i poczuj magię Świdnicy. Zapraszamy!

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011525156

Zamek Kliczków

FOLWARK KSIĄŻĘCY

Wakacje 2026

W ZAMKU KLICZKÓW I FOLWARKU KSIĄŻĘCYM

Bezpieczne wakacje w Polsce dla całej rodziny!

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525157



Królewski Wypoczynek w Borach Dolnośląskich

Zapraszamy na rodzinne wakacje do jednego z najpiękniejszych polskich zamków, gdzie zorganizują Państwo swoje wymarzone i bezpieczne wakacje w Polsce.

Czeka na Państwa magiczna atmosfera wyjątkowego, średniowiecznego Zamku.

PAKIET WAKACYJNY W KLICZKOWIE OBEJMUJE:

- pobyt w Zamku Kliczków
- codzienne śniadania i obiadokolacje *(dla dzieci do lat 17 - dziecięce menu obiadokolacyjne)*
- dostęp do strefy Wellness z basenem, saunami i siłownią
- codzienne animacje sportowo-ruchowe dla dzieci
- rodzinny wstęp do Muzeum Ceramiki w Bolesławcu
- rodzinny wstęp do Huty Szkła „Borowski" w Tomaszowie Bolesławieckim
- rodzinny wstęp do Muzeum Obozów Jenieckich w Żaganiu
- ognisko z pieczeniem kiełbaski
- zestaw Małego Odkrywcy (quest)
- wieczór gier planszowych
- wieczorne kino
- dmuchańce dla dzieci
- dyskoteka dla juniora
- bezpłatny wstęp dla dzieci do Zoo w Görlitz
- bon na zabieg SPA o wartości 50 PLN *przy zamówieniu na min. 150 PLN (dla każdej os. dorosłej)*

CENA OD 291,50 PLN OSOBA/NOC

Pobyt dzieci do lat 12 GRATIS!!! *(max. 2 dzieci w pokoju)*

Dzieci w wieku 13-17 lat 60 PLN/noc ze śniadaniami i obiadokolacjami

*Część atrakcji odbywa się tylko w poszczególne dni tygodnia według Harmonogramu Atrakcji

Napisz! **rezerwacja@kliczkow.com.pl** Zadzwoń! **48 757 340 700**

Więcej informacji na **WWW.KLICZKOW.COM.PL**

eprasa.pl c86ae56865



FOT. MIASTO WISŁA

Pętla Cieńkowska, to górska trasa, w której zakocha się cała rodzina

Aby podziwiać spektakularne widoki, wcale nie musisz jechać w Tatry. Zamiast zatłoczonych szlaków w najwyższych górach Polski wybierz się na spokojny i relaksujący spacer: oto łatwa ścieżka dla całej rodziny, oferująca piękne krajobrazy.

Patrycja Seklecka

Masz już dość tłumów i hałasu na górskich ścieżkach? Wyjście w Tatry - szczególnie na łatwe szlaki w weekend, czerwcówkę czy w sezonie wakacyjnym - często zamiast poczuciem zrelaksowania kończy się... irytacją na wszystkich dookoła.

Trasa idealna dla mniej doświadczonych wędrowców

Pętla Cieńkowska ma sporo atutów, choć wciąż nie jest znana większości turystów. Trudno powiedzieć, kiedy zyska zasłużoną popularność, dlatego już teraz warto zarezerwować sobie czas na wycieczkę.

Po pierwsze, trasa nie jest trudna, co czyni ją idealną na rodzinną wycieczkę z dziećmi. Latem na szlaku są też miejsca, w których można odpocząć i kupić przekąski, jeśli zapomnisz o prowiancie.

Po drugie, Pętla wiedzie przez malownicze zakątki, z których można podziwiać górskie panoramy.

Po trzecie, długość całej trasy to zaledwie ok. 3 kilometry, dlatego nawet osoby o słabszej kondycji powinny przejść ją bez problemu, oczywiście w swoim tempie - w końcu to czas relaksu, a nie wyścigi.

Jak dotrzeć?

Pętla Cieńkowska zlokalizowana jest w mieście Wisła (woj. śląskie), a dokładniej w jego części - Malince.

Początek trasy wyznacza parking obok dolnej stacji kolejki linowej Cieńków Niżni (dzielnica Wisła Malinka). Po zakupie biletu (najlepiej od razu na przejazd w obie strony), skieruj się do kolejki, która zawiezie cię na szczyt, a następnie skręć w prawo. Nim się obejrzysz, znajdziesz się na ścieżce wiodącej przez grzbiet Cieńkowa.

Kolejnym punktem wyznaczającym bieg trasy jest Skocznia im. Adama Małysza. W ulokowanej na terenie wieży startowej kawiarni możesz odpocząć i coś przekąsić. Zjedź w dół kolejką linową, skręć w prawo - piękna ścieżka wzdłuż potoku Malinka doprowadzi cię do parkingu, który był punktem początkowym wędrówki.

Atrakcje Pętli Cieńkowskiej w Beskidzie Śląskim

Jedną z najważniejszych atrakcji na trasie jest wspomniana już skocznia narciarska. Zbudowana w 1933 roku, podczas organizowanych na niej międzynarodowych konkursów gościła legendy sportu, m.in. Stanisława Marusarza, Władysława Tajnera, Antoniego Wieczorka czy Zdzisława Hryniewieckiego. Na początku XXI stulecia pojawiły się plany gruntownej przebudowy. Stara skocznia została zburzona, a na jej miejscu „wyrosła" nowa, nosząca imię Adama Małysza. Patronowi przypadł nawet zaszczyt zrealizowania pierwszego stoku na nowym obiekcie!

Podczas spaceru natkniesz się także na liczne tablice informacyjne i punkty edukacyjne. Ich treść opowiada nie tylko o historii i kulturze okolic, ale także pomaga odkryć tajniki lokalnej przyrody.

Idąc żółtym szlakiem, możemy przejść się przez wszystkie trzy szczyty Cieńkowa: Niżni (720 m n.p.m.), Postrzedni (865 m n.p.m) i Wyżni (957 m n.p.m).

Grzbietem Cienkowa na całej jego długości biegnie żółty szlak turystyczny z Wisły Nowej Osady na Zielony Kopiec.

Kolejka linowa

Zasadniczo w sezonie od 9:00 do 18:00, ale godziny i dni otwarcia kolejki są w dużej mierze zależne od warunków atmosferycznych. Przed planowaną wycieczką najlepiej zajrzeć na stronę internetową ośrodka i sprawdzić, czy i w jakich godzinach kolejka kursuje danego dnia.

Od 1 maja do 26 czerwca oraz od 1 września do 31 października kolej i atrakcje czynne będą w weekendy - w soboty i niedziele. W sezonie wakacyjnym, od 27 czerwca do 31 sierpnia, kolejka będzie czynnacodziennie.

Za przejazd kolejką linową trzeba zapłacić. Zdecydowanie bardziej opłacalna jest opcja zakupu biletów w obie strony. Zobacz, jak przedstawia się cennik:

bilet normalny (w jedną stronę / w obie strony): 30 zł / 35 zł,

bilet ulgowy (w jedną stronę / w obie strony): 25 zł / 30 zł.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524816

Stolica małopolskich sadów – odkryj uroki Gminy Łącko

Między Beskidem Wyspowym, Beskidem Sądeckim a Gorcami leży miejsce, które zachwyca o każdej porze roku. Gmina Łącko to jeden z najpiękniejszych zakątków Małopolski – pełen malowniczych krajobrazów, pachnących sadów, górskich szlaków i autentycznej kultury górali białych. To idealny kierunek zarówno na aktywny weekend, rodzinny wypoczynek, jak i spokojny relaks blisko natury.

Gmina Łącko urzeka już od pierwszego spojrzenia. Zielone wzgórza, dolina Dunajca i panoramiczne widoki tworzą scenerię, do której chce się wracać. Wiosną region zamienia się w bajkową krainę biało-różowych sadów jabłoniowych, śliwowych i wiśniowych. Kwitnące sady przyciągają fotografów i turystów z całej Polski, a wyjątkowy mikroklimat sprawia, że tutejsze owoce słyną z niezwykłego aromatu i soczystości. To właśnie tutaj powstają słynne jabłka łąckie – produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych i posiadający Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Kwiaty kwitnącej jabłoni w Łącku



Wieża widokowa na Górze Modyń



Widok na Strefę Rekreacji i Wypoczynku w Łącku

Gmina Łącko to także raj dla miłośników aktywnego wypoczynku. Rozbudowana sieć tras rowerowych, w tym fragment malowniczej trasy VeloDunajec, prowadzi przez najpiękniejsze zakątki regionu. Na turystów czekają również liczne szlaki piesze i górskie panoramy. Szczególną popularnością cieszą się wycieczki na Modyń – Górę Zakochanych, na szczycie której znajduje się wieża widokowa.

Idealnym miejscem odpoczynku jest nowoczesna Strefa Rekreacji i Wypoczynku nad Dunajcem w Łącku. To kompleks na terenie którego znajdują się m.in. kort tenisowy, pumptrack, skatepark, boiska plażowe, place zabaw, strefa street workout i miejsca grillowe. Miejsce to sprawia, że każdy znajdzie tu przestrzeń dla siebie – niezależnie od wieku i pomysłu na wypoczynek.

Gmina Łącko zachwyca także kulturą i tradycją. To tutaj folklor górali białych wciąż żyje w muzyce, tańcu i regionalnych obrzędach. Największe wydarzenia regionu – Święto Kwitnącej Jabłoni oraz Owocobranie – przyciągają tysiące gości. To doskonała okazja, by spróbować lokalnych specjałów, a jednocześnie poczuć atmosferę prawdziwej gościnności.

Na miłośników historii czekają wyjątkowe zabytki i miejsca o ogromnym znaczeniu kulturowym. Warto odwiedzić zabytkowy kościół św. Jana Chrzciciela w Łącku, drewniany kościół św. Marcina w Czarnym Potoku czy kościół w Jazowsku z renesansowym ołtarzem i barokową amboną. Prawdziwą perełką jest jednak Góra Zyndrama w Maszkowicach – jedno z najważniejszych stanowisk archeologicznych w Polsce. Odkryte tam monumentalne kamienne fortyfikacje sprzed tysięcy lat nazywane są „polskimi Mykenami".

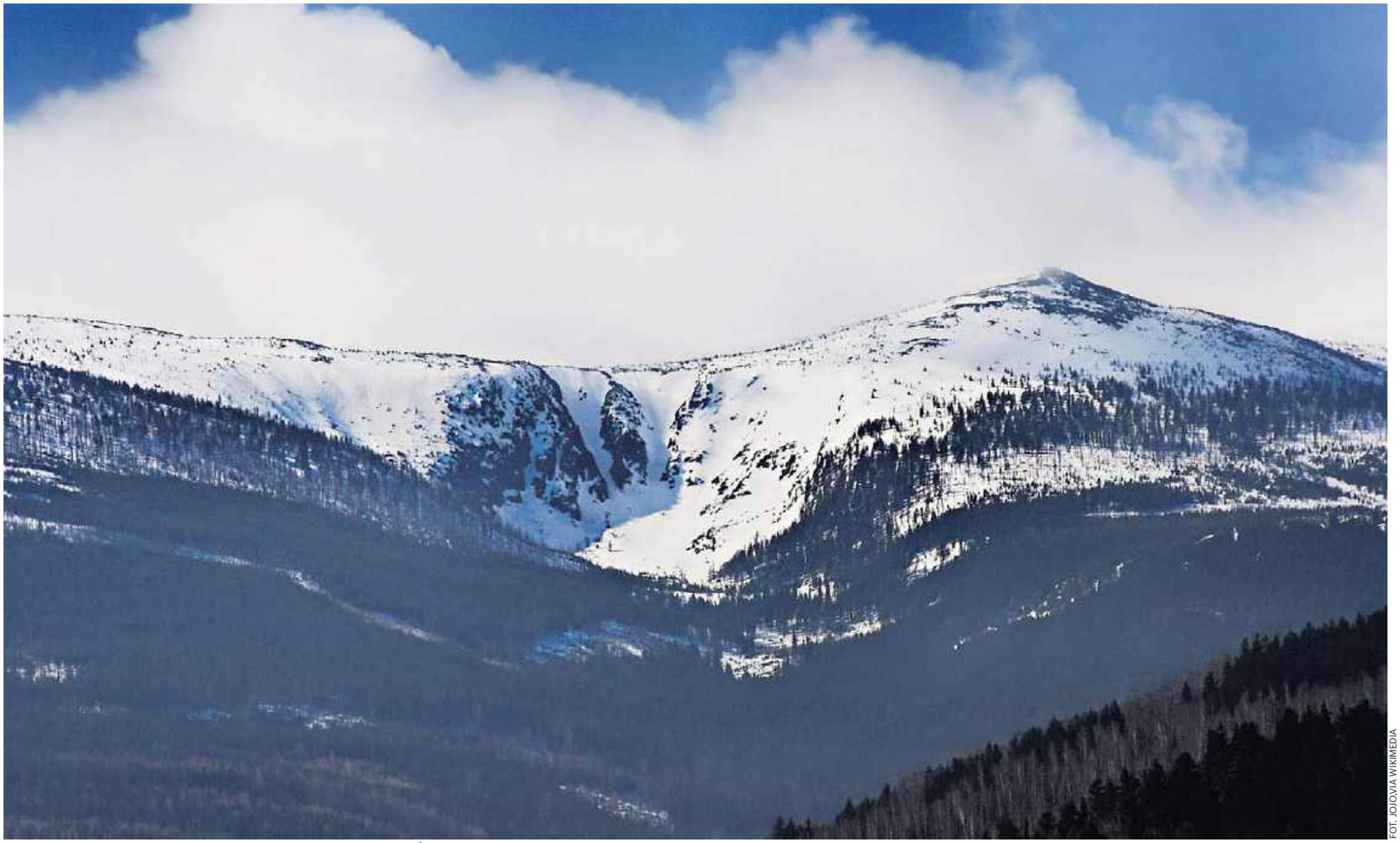
Gmina Łącko to miejsce, gdzie natura spotyka tradycję, a aktywny wypoczynek harmonijnie łączy się z regionalną kulturą i spokojem. To przestrzeń pełna smaków, widoków i emocji, które pozostają w pamięci na długo. Jeśli szukasz miejsca autentycznego, pięknego i gościnnego – Łącko czeka właśnie na Ciebie.

REKLAMA 0011523685



eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. JOJOVIA WIKIMEDIA

Widok na Czarny Kocioł Jagniątkowski, w tle szczyt Śmielec.

Wybierz się na wycieczkę do Wędrującego Kamienia

Czarny Kocioł Jagniątkowski to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w Karkonoszach. Ukryty między szczytami i owiany legendami, zachwyca krajobrazem, roślinnością i spokojem, którego trudno szukać w bardziej obleganych częściach gór.

Eliza Ciepielewska

Czarny Kocioł Jagniątkowski to malowniczy kocioł polodowcowy położony w zachodniej części Karkonoszy, na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego. Znajdziesz go pomiędzy szczytami Śmielca i Czeskich Kamieni, niedaleko Czarnej Przełęczy. To właśnie z Kotła wypływa Wrzosówka, potok słynący z wyjątkowo czystej wody.

Jak dostać się do tego niezwykłego zakątka?

Do kotła najłatwiej dotrzesz z Jagniątkowa - karkonoskiej dzielnicy Jeleniej Góry, dobrze skomunikowanej autobusami MZK (linia 15). Jeśli wybierasz się samochodem, zostaw go na płatnym parkingu przy Muzeum Gerharta Hauptmanna. Stamtąd wyruszysz prosto w stronę górskich szlaków.

Do Czarnego Kotła Jagniątkowskiego możesz dojść kilkoma trasami, dopasowując ich trudność do swoich możliwości.

Czarny szlak - rozpoczyna się od Koralowej Ścieżki i prowadzi bezpośrednio do dolnej krawędzi kotła. To najkrótsza i najprostsza opcja.

Zielony szlak - Ścieżka nad Reglami - wiedzie przez malownicze Śnieżne Kotły aż do Przełęczy Karkonoskiej. Fragment trasy zimą bywa zamknięty, dlatego warto sprawdzić aktualne komunikaty parku.

Niebieski szlak - Koralowa Ścieżka - zaczyna się w Jagniątkowie i prowadzi aż do czeskiego schroniska Mědvdí bouda, mijając zachodnią krawędź kotła.

Każdy ze szlaków oferuje inne spojrzenie na ten wyjątkowy zakątek. Zbocza porośnięte kosodrzewiną, widoki na Jaworową Łąkę i tajemniczy Wędrujący Kamień sprawią, że twoja wycieczka będzie pełna wrażeń.

Cała trasa w obie strony liczy ok. 12 km i jej przejście może zająć co najmniej 4-5 godzin. Pamiętaj, by wyjść w góry odpowiednio wcześnie, tak by nie wracać po zmroku.

Jaworowa Łąka i Wędrujący Kamień – tajemnice kotła

Na dnie kotła znajduje się Jaworowa Łąka - wyjątkowy fragment górskiej przyrody, którego nazwa pochodzi od potężnego jaworu rosnącego na tle bujnej roślinności. Latem zakwita tu arnika górska, a całość przypomina naturalny ogród ukryty w sercu Karkonoszy.

Symbolem kotła jest także Wędrujący Kamień - ogromny głaz, który według legend zmieniał swoje położenie pod wpływem sił natury. Nie są to tylko ludowe opowieści - kamień pod wpływem grawitacji rzeczywiście bardzo powoli przesuwa się w stronę Jagniątkowa. Podobno też kamień ma magiczną moc i przynosi szczęście tym, którzy go odnajdą. Dziś stanowi atrakcję fotograficzną i punkt obowiązkowy dla każdego turysty.

Przyroda Czarnego Kotła – rośliny i krajobraz

Zbocza kotła porastają unikatowe gatunki roślin, które tworzą kolorową mozaikę w zależności od pory roku. Wiosną spotkasz tu delikatną sasankę alpejską i pierwiosnkę maleńką, latem zaś rozległe płaty kosodrzewiny oraz żółto kwitnącą arnikę. Ten niezwykły ekosystem świadczy o wyjątkowości karkonoskiej przyrody, której nie wolno zakłócać - pamiętaj, że na terenie parku narodowego należy zawsze poruszać się wyłącznie po wyznaczonych szlakach.

Do kotła najłatwiej dotrzesz z Jagniątkowa – karkonoskiej dzielnicy Jeleniej Góry, dobrze skomunikowanej autobusami MZK (linia 15).

Czarny Kocioł Jagniątkowski – dlaczego warto go odwiedzić?

Jeśli szukasz miejsca w Karkonoszach, które łączy w sobie dzikość natury, legendy i wyjątkowe krajobrazy, Czarny Kocioł Jagniątkowski będzie idealnym celem. To przestrzeń mniej zatłoczona niż popularna Śnieżka czy Szklarska Poręba, a jednocześnie pełna uroku i tajemniczości.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522849

Beskidzkie przekąski

Wy CHRUP wakacje

/beskidzkie @beskidzkie

www.Beskidzkie.com

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Nad wodospadem Kamieńczyka możesz poczuć się jak w bajkowej Narnii

Jeśli planujesz wypad do Szklarskiej Poręby, wpisz Wodospad Kamieńczyka na swoją listę obowiązkowych atrakcji



FOT. KRIS SLIVER, VIA WIKIMEDIA

Wodospad Kamieńczyka wygląda cudnie o każdej porze roku

Marzysz o górskiej wędrówce, która nagrodzi cię spektakularnym widokiem? Wodospad Kamieńczyka, najwyższy w polskich Karkonoszach, to jedna z największych atrakcji Szklarskiej Poręby. Tutaj poczujesz się jak w Narnii - i to dosłownie.

Wodospad Kamieńczyka – dlaczego warto go zobaczyć?

Wodospad Kamieńczyka ma aż 27 metrów wysokości i składa się z trzech kaskad, które z hukiem spadają do głębokiego, 100-metrowego wąwozu. Ściany kanionu wznoszą się na około 30 metrów, a w najwęższym miejscu dzieli je zaledwie 4 metry. Widok jest naprawdę imponujący - i trochę mroczny, co tylko dodaje mu uroku.

Jeśli więc marzysz, by na chwilę przenieść się do baśniowego świata, Kamieńczyk da ci taką możliwość.

Możesz spojrzeć na wodospad z tarasu widokowego, ale największe wrażenie robi zejście do samego wąwozu. Wejście jest możliwe tylko w ochronnym kasku - to niezapomniana przygoda, którą docenią i dorośli, i dzieci.

Najkrótsza trasa na Wodospad Kamieńczyka

Jak szybko dojść do najwyższego wodospadu w polskich Sudetach? Najwygodniejsza i najkrótsza opcja prowadzi z leśnego parkingu „Parking do Wodospadu Kamieńczyka" przy drodze ze Szklarskiej Poręby do Jakuszyc (tzw. Czeska Szosa).

Szlak ma tylko 1,4 km w jedną stronę i zajmuje około 35 minut spokojnego marszu. Najpierw idziesz szeroką szutrową drogą, gdzie często spotkasz też rowerzystów. Po około 10 minutach dojdziesz do Rozdroża pod Kamieńczykiem, gdzie stoją stragany z pamiątkami i przekąskami. Dalej czeka cię krótkie, ale intensywne podejście - około 20 minut pod górę, w sumie 94 metry przewyższenia.

Ta trasa świetnie nadaje się na rodzinny spacer, nawet z młodszymi dziećmi. Nie jest jednak dostępna dla wózków - szlak jest kamienisty i śliski po deszczu, więc pamiętaj o wygodnych butach.

Wodospad Kamieńczyka – bilety, godziny otwarcia i praktyczne informacje

Wejście na taras widokowy przy schronisku Kamieńczyk i Szałasie Sielanka jest bezpłatne. Jeśli jednak chcesz zobaczyć wodospad w pełnej krasie i zejść do wąwozu, musisz kupić bilet do Karkonoskiego Parku Narodowego.

Ceny są przystępne: 11 zł bilet normalny, 5,50 zł ulgowy, a dzieci do 7 lat wchodzą za darmo.

Wąwóz dostępny jest codziennie: kwiecień-październik w godz. 9:00-17:00 (w lipcu i sierpniu do 18:00), listopad-marzec w godz. 9:00-16:00.

Z psem niestety nie można tam wejść

Na szczęście nie brakuje innych miejsc w Karkonoszach, po których można spacerować z czworonogiem u boku (ważne tylko, żeby pies był na smyczy). W samym Karkonoskim Parku Narodowym jest łącznie niemal 100 km tras pieszych, udostępnianych turystom z psami. Możesz wziąć pupila np. na Śnieżkę, na Śnieżne Kotły (żółtym szlakiem), na Drogę Przyjaźni Polsko-Czeskiej, na trasę z Przełęczy Okraj na Skalny Stół.

Co jeszcze zobaczyć w okolicy Wodospadu Kamieńczyka?

Jeśli masz więcej czasu, możesz po wizycie przy wodospadzie ruszyć dalej czerwonym szlakiem na Szrenicę. Na szczycie znajdziesz schronisko i stację kolejki linowej oraz przepiękne panoramy Karkonoszy.

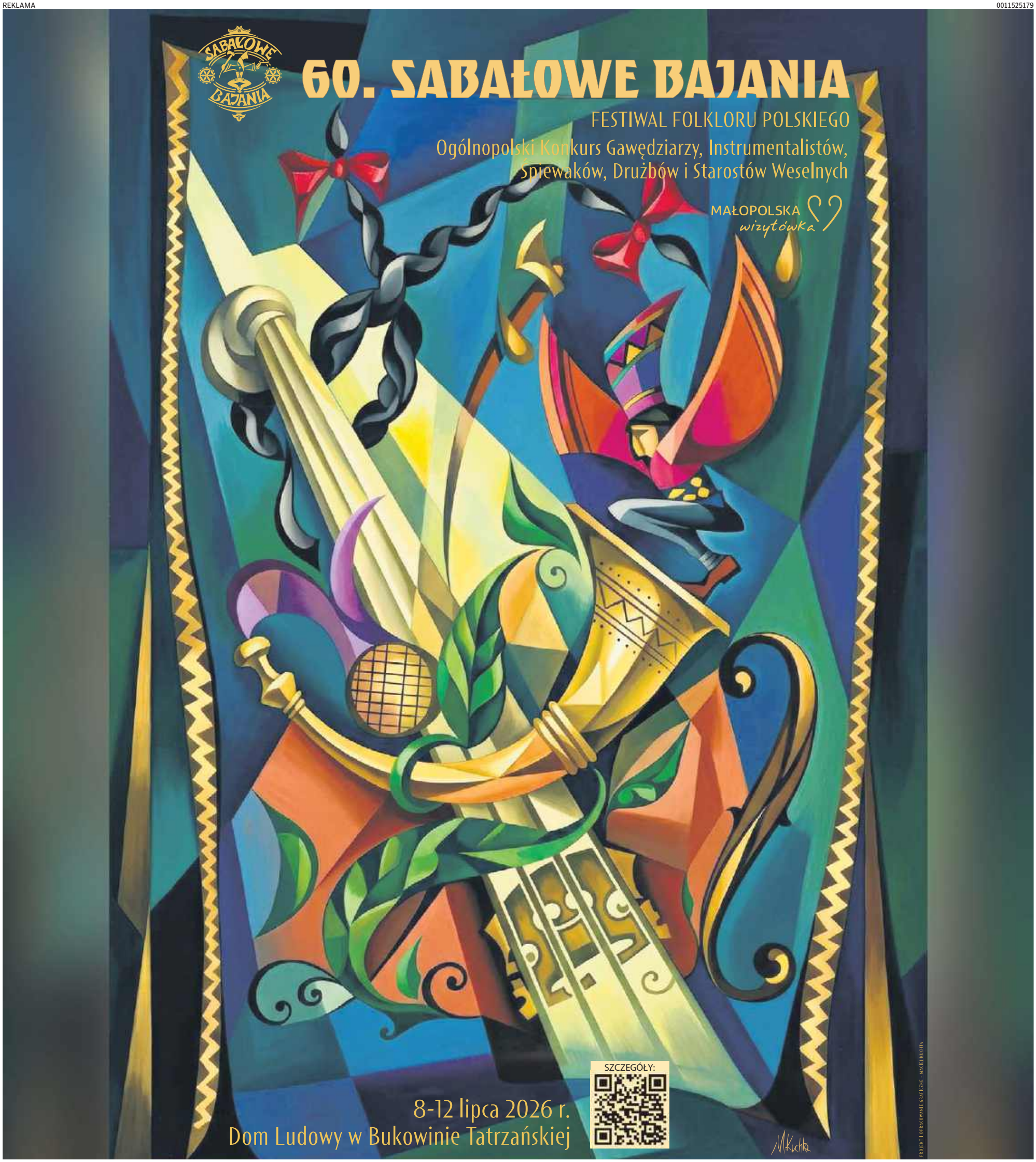
Warto też odwiedzić Wodospad Szklarki - mniejszy, ale bardzo urokliwy, położony na wysokości 525 m n.p.m. Woda spada tu z 13 metrów, a przy wodospadzie działa klimatyczne schronisko Kochanówka. To świetna propozycja na kolejny spacer w okolicy Szklarskiej Poręby.

Poczuj magię Kamieńczyka

Wodospad Kamieńczyka to jedno z tych miejsc, które trzeba zobaczyć choć raz w życiu. Krótki, łatwy szlak sprawia, że dotrzesz tu bez większego wysiłku, a nagrodą będą widoki jak z baśni. Szum wody, majestatyczne skały i filmowa aura Narnii sprawią, że poczujesz prawdziwą magię Karkonoszy.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525179



Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Karola Nawrockiego

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER GŁÓWNY
MAŁOPOLSKA

PARTNER
PZU FUNDACJA

PARTNERZY STRATEGICZNI:
Grand Hasinda
TERMY BUKOWINA
RUSIŃSKI
KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA
KARPATIA BANK SPÓŁDZIELCZY

ORGANIZATORZY:
GMINA BUKOWINA TATRZAŃSKA
BUKOWIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

eprasa.pl c86ae56865



FOT. MARIUSZ PRUSACZYK/ 123RF.COM

Jezioro Wigry to serce Wigierskiego Parku Narodowego i raj dla miłośników kajaków i żaglówek

Suwalszczyna poleca się na letnią przygodę dla całej rodziny.

Suwalszczyzna skrywa prawdziwe turystyczne skarby.

Emil Hoff

Suwalszczyzna to wymarzony region dla miłośników aktywnego wypoczynku. Polodowcowy krajobraz cieszy oczy, gęste lasy koją i relaksują, wartkie rzeki i rozległe jeziora nadają się doskonale do uprawiania sportów i zabaw wodnych.

Właśnie na Suwalszczyźnie znajdziecie dwa najgłębsze jeziora w całej Polsce: Hańcza i Wigry. Jezioro Hańcza to mekka polskich nurków, ale w Błaskowiźnie na turystów wolących raczej trzymać się powierzchni czeka wygodna miejska plaża. Z kolei Wigry nadają się świetnie do pływania na żaglówkach i kajakach. Miłośnicy kajaków koniecznie powinni urządzić sobie spływ rzeką Czarna Hańcza do Wigier – to jedna z najlepszych tras kajakowych w kraju. Przez Pojezierze Suwalskie przepływa słynna Rospuda, której malownicza dolina zachwyca turystów od pokoleń. Spływ Rospudą to niezapomniana przygoda.

Inne piękne jeziora regionu to np. Szelment Wielki, Boczne i Rospuda Filipowska. Zwłaszcza Szelment Wielki ma rozbudowaną infrastrukturę turystyczną, od dzikich plaż po duży Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Jeleniewie. WOSiR pęka w szwach od atrakcji, można tu np. śmigać na nartach wodnych i deskach do wakeboardingu na specjalnym wyciągu, pływać na katamaranach, a na dzieci czeka park wodny ze zróżnicowanymi atrakcjami.

Okolice Suwałk porastają piękne lasy poprzecinane gęstą siecią szlaków pieszych i rowerowych. To też idealne miejsce dla kajakarzy

Kojące lasy Suwalszczyzny

Okolice Suwałk porastają piękne lasy poprzecinane gęstą siecią szlaków pieszych i rowerowych.

Cykliści mają z czego wybierać. Warto zaplanować wycieczkę do Suwalskiego Parku Krajobrazowego, najstarszego w Polsce (działa od 1976 r.), przez który biegnie malowniczy rowerowy Podlaski Szlak Bociani. Z kolei przez Puszczę Romincką prowadzi Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. Przy okazji wycieczki do Puszczy warto zobaczyć jedną z najbardziej niezwykłych atrakcji w kraju: spektakularne opuszczone mosty kolejowe w Stańczykach.

Na dłuższą krajoznawczą wycieczkę nadaje się bardzo dobrze Wigierski Park Narodowy, gdzie możecie się wyciszyć i zrelaksować, lub też przeżyć ekscytującą przygodę, podglądając dzikie zwierzęta w ich naturalnym środowisku. Jest też co zwiedzać: na uwagę szczególnie zasługuje przepiękny pokamedulski zespół klasztorny w Wigrach. To wspaniały przykład architektury barokowej. Warto zajrzeć do klasztornego Muzeum Papieskiego (w 1999 r. nocował tu Jan Paweł II) i podziemnych krypt z grobowcami zakonników. W dodatku klasztor można nie tylko zwiedzić, ale też spędzić w nim noc – oferowane są pokoje dla turystów, a nawet luksusowe apartamenty.

Z Parku niedaleko do słynnej Puszczy Augustowskiej, gdzie powietrze przepojone jest zapachem żywicy, używanej do produkcji olejków eterycznych. To właśnie puszczańskie powietrze jest jednym z czynników tworzących uzdrowiskowy mikroklimat Augustowa.

Atrakcje i imprezy w Suwałkach

Miłośnicy city breaków też nie będą się nudzić na Suwalszczyźnie. Centrum ruchu turystycznego jest Augustów, ale warto wybrać się bardziej na północ i zwiedzić także stolicę regionu, Suwałki.

Miasto jest malowniczo położone nad Czarną Hańczą, wzdłuż której można spacerować po zadbanych bulwarach. W ogóle Suwałki nadają się świetnie do pieszego zwiedzania. Najważniejsze punkty miasta łączy szlak turystyczny im. Marii Konopnickiej „Krasnoludki są na świecie" (Konopnicka pochodziła z Suwałk). Trasa wiedzie m.in. do Aquaparku, Suwalskiego Ośrodka Kultury, Domu Handlowego Arkadia, pomnika i muzeum Marii Konopnickiej, a także do stadionu drużyny Wigry Suwałki. Na szlaku ustawiono 10 figurek sympatycznych krasnoludków – ich szukanie to zabawa dla całej rodziny.

W Suwałkach wytyczono także dwie Suwalskie Ścieżki Kulturowe, a ponadto miasto przecina jedna z najbardziej niesamowitych tras rowerowych w całej Polsce - Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, nie wspominając o krótszych lokalnych trasach w sam raz dla miłośników jednośladów.

A jak zmęczycie się spacerami i wycieczkami rowerowymi, możecie odprężyć się nad Zalewem Arkadia z rozległą plażą miejską. To doskonałe, strzeżone kąpielisko. Sezon kąpielowy 2026 rozpocznie się 1 lipca.

Suwałki warto odwiedzić latem także z powodu organizowanych tu imprez i wydarzeń.

Na 27-028 czerwca zaplanowano zapierające dech w piersiach pokazy lotnicze w ramach kolejnej edycji Suwałki Air Show. W dniach 9-11 lipca miasto wypełni atmosfera niczym z Nowego Orleanu w czasie muzycznego święta Suwałki Blues Festival.

REKLAMA 0011526362



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521520

Międzyrzecki Rejon Umocniony – Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie

NAJWIĘKSZE MILITARNE PODZIEMIA W EUROPIE

System fortyfikacji Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego będący największą atrakcją województwa lubuskiego wzniesiono w latach 30. ubiegłego wieku. Obiekty te wybudowano pomiędzy Wartą a Odrą pośród malowniczych terenów w celu odparcia ataku ze strony polskich sił zbrojnych. Międzyrzeckie bunkry przyciągają turystów z całego świata robiąc wrażenie swym rozmachem, jak i rozwiązaniami inżynieryjnymi.



Elementem wzbudzającym do dziś podziw jest system podziemnych korytarzy o łącznej długości 32 km! W jego skład wchodzą między innymi podziemne dworce kolejowe oraz podziemne magazyny zaopatrzenia. W obrębie podziemi funkcjonuje największy w Europie rezerwat nietoperzy będący zimową kryjówką dla ponad 38 tysięcy tych skrzydlatych ssaków.

Od roku 2013 turyści mogą podziwiać odnowiony Panzerwerk 717. Trasa krótka trwa do 1,5 h , Trasa długa do 2,5 h.

Pomiędzy 16 kwietnia a 31 sierpnia dostępne są trasy ekstremalne, od 3 godz. do nawet 8 godzin podziemnych wędrówek. Z uwagi na czas trwania zwiedzania, jak i warunki zalecamy odpowiednie przygotowanie się.

Turyści powinni posiadać własne latarki z zapasem baterii, prowiant i ciepłe ubrania oraz odpowiednio wygodne i wodoodporne buty z racji zalegającej w korytarzach wody.

Od 16 kwietnia do 15 sierpnia jest przejazd kolejką podziemną na wybranych trasach.

1. Muzeum jest czynne dla zwiedzających od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8.00-15.00
2. W celu usprawnienia ruchu turystycznego wprowadzona została rezerwacja telefoniczna pod numerem telefonu 957419999, 509868965

Szczegółowe informacje na stronach internetowych bunkry.pl Facebook oraz telefonicznie.

Siedziba Muzeum znajduje się w Pniewie pomiędzy Międzyrzeczem a Świebodzinem (2 km od dawnej drogi krajowej nr 3)

Dane adresowe:
Międzyrzecki Rejon Umocniony - Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie
Pniewo 2, 66-300 Międzyrzecz
Strona internetowa: **www.bunkry.pl**
Profil FB. **www.facebook.com/bunkrypl**
Telefon:
957419999, 509868965

REKLAMA 0011519950







Zajazd fojutowo

Noclegi
Restauracja
Browar
Pizzeria
Grill
Baseny
Place zabaw z dmuchańcami
Wypożyczalnia rowerów oraz sprzętu wodnego
Snowtubbing, stok narciarski
i wiele więcej

Fojutowo 7a, 89-504 Legbąd
52 334 15 00
www.zajazd-fojutowo.pl

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY SUPRAŚL

0011522583



Zalew Zajma Supraśl



Szlak bioróżnorodności Supraśl

Uzdrowisko Supraśl

– Podlaskie wrota po zdrowie

Są miejsca, które od pierwszej chwili zwalniają tempo życia. Gdzie zamiast miejskiego hałasu słychać śpiew ptaków, zamiast pośpiechu – szum sosen, a powietrze pachnie żywicą i lasem. Takim miejscem jest Supraśl – malownicze miasteczko ukryte w sercu Puszczy Knyszyńskiej, zaledwie kilkanaście kilometrów od Białegostoku. To jedno z najbardziej niezwykłych miejsc Podlasia – połączenie natury, historii i uzdrowiskowego klimatu.



Rynek w Supraślu



Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Supraśl

Supraśl nie bez powodu nazywany jest perłą Puszczy Knyszyńskiej. To ponad pięć wieków historii zapisanej na pograniczu kultur, religii i narodów. Przez stulecia spotykały się tutaj wpływy polskie, litewskie, białoruskie i wschodnie tradycje chrześcijańskie, tworząc miejsce o wyjątkowej atmosferze.

Historia miasta rozpoczęła się w 1500 roku. Według legendy prawosławni mnisi św. Bazylego puścili nurtem rzeki drewniany krzyż z relikwiami, prosząc o wskazanie miejsca pod budowę klasztoru. Tam, gdzie zatrzymał się krzyż, narodził się Supraśl. Fundator klasztoru, Aleksander Chodkiewicz – marszałek Wielkiego Księstwa Litewskiego – stworzył przestrzeń, która przez kolejne wieki stała się ważnym ośrodkiem duchowym, kulturowym i gospodarczym regionu.

To właśnie wokół klasztoru rozwijało się życie miasta. Monaster należał kolejno do prawosławnych, bazylianów i katolików różnych obrządków, stając się symbolem wielokulturowego Podlasia. W XVIII wieku działała tu słynna oficyna wydawnicza, w której publikowano ważne dzieła literackie i religijne. To również tutaj odkryto bezcenny Codex Suprasliensis – jeden z najstarszych zabytków piśmiennictwa słowiańskiego.

Drugi ważny rozdział historii Supraśla rozpoczął się w XIX wieku. Do miasta przybyli przedsiębiorcy Wilhelm Zachert i Adolf Buchholtz, rozwijając przemysł włókienniczy. Powstawały fabryki, rozwijał się przemysł drzewny, a Supraśl stał się znaczącym ośrodkiem gospodarczym regionu. Ślady tej epoki do dziś odnaleźć można w zabytkowej architekturze miasta.

Rozwój przerwała II wojna światowa. Zniszczono zakłady przemysłowe, zdewastowano klasztor, a wysadzona została także słynna cerkiew Zwiastowania NMP. Supraśl jednak podniósł się z wojennych ruin i dziś przeżywa kolejny rozkwit – tym razem jako miejscowość turystyczna i uzdrowiskowa.

Nieprzypadkowo właśnie tutaj powstało jedyne na Podlasiu uzdrowisko nizinne o charakterze klimatyczno-borowinowym. Już w okresie międzywojennym odkryto, że miejscowy mikroklimat ma wyjątkowo korzystny wpływ na zdrowie. Powstały sanatoria dla osób cierpiących na choroby płuc i rekonwalescentów. Okazało się, że balsamiczne powietrze przesycone aromatem sosnowych lasów działa jak naturalny inhalator.

Dziś lecznicze właściwości Supraśla są oficjalnie potwierdzone. Klimat, czyste powietrze oraz złoża borowin wspierają leczenie chorób układu oddecho-

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY SUPRAŚL

0011522595



Pałac Buchholtzów Supraśl



Rzeka Supraśl



Zagroda pokazowa żubrów w Kopnej Górze

wego, schorzeń kardiologicznych, ortopedycznych i reumatologicznych.

Największym skarbem miejscowości pozostaje jednak przyroda. Supraśl położony jest na leśnej polanie otoczonej sosnowymi borami Puszczy Knyszyńskiej. Powietrze przesycone jest fitoaerozolami i olejkami eterycznymi wydzielanymi przez las. To naturalna terapia dla organizmu – szczególnie cenna dla osób szukających odpoczynku, regeneracji i wyciszenia.

Miejscowe „czarne złoto", czyli borowiny, od lat wykorzystywane są w zabiegach leczniczych i rehabilitacyjnych. Wokół miasta rozciąga się swoisty Leśny Park Uzdrowiskowy – sieć tras spacerowych, ścieżek rowerowych, szlaków nordic walking, tras konnych i narciarskich. Można tu odpoczywać aktywnie o każdej porze roku.

Jednak Supraśl to nie tylko zdrowie i przyroda. To również fascynująca podróż przez historię i architekturę.

Sercem miasta pozostaje monumentalny zespół klasztorny Zwiastowania Najświętszej Marii Panny – miejsce narodzin Supraśla. W jego obrębie znajduje się odbudowana gotycka cerkiew obronna, jeden z najbardziej charakterystycznych zabytków regionu. W dawnym Pałacu Opatów mieści się dziś Muzeum Ikon – nowoczesna, multimedialna przestrzeń prezentująca sztukę sakralną wschodniego chrześcijaństwa.

Spacerując po mieście warto zajrzeć do Pałacu Buchholtzów – dawnej rezydencji właścicieli fabryk włókienniczych, otoczonej zabytkowym parkiem. Obecnie mieści się tu Liceum Plastyczne im. Artura Grottgera.

Niepowtarzalny klimat tworzą także Domy Tkaczy przy ulicy 3 Maja – charakterystyczne budynki przypominające o przemysłowej przeszłości miasta. Warto zobaczyć również Starą Pocztę, dawny Dom Ogrodnika, czy modernistyczny Dom Ludowy.

Na miłośników kultury czeka Teatr Wierszalin – jedna z najbardziej cenionych scen teatralnych w Polsce, znana daleko poza granicami regionu.

Ślady wielokulturowej historii odnaleźć można również na supraskich nekropoliach. Kaplice grobowe Zachertów i Buchholtzów, prawosławne i katolickie cmentarze czy pobliski cmentarz Powstańców Listopadowych w Kopnej Górze przypominają o bogatych dziejach tych ziem.

Ciekawostką pozostaje Supraski System Wodny – XVI-wieczne dzieło zakonników obejmujące kanały, groble i stawy. To niezwykły przykład dawnej myśli hydrotechnicznej, który przez stulecia wspierał rozwój miasta.

Dziś Supraśl jest miejscem, w którym natura spotyka historię, a zdrowie idzie w parze z wypoczynkiem. Kameralne uliczki, zabytki, lokalna kuchnia, wydarzenia kulturalne i wyjątkowa atmosfera sprawiają, że chce się tu zostać dłużej.

To nie tylko brama do Puszczy Knyszyńskiej. To prawdziwe podlaskie wrota po zdrowie – miejsce, które pozwala złapać oddech, odzyskać siły i odkryć Podlasie z jego najpiękniejszej strony.



eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. JOANNA BOROŃ

Skorzystaj z tych rad, gdy będziesz mieć pecha i zgubisz się w lesie

Zgubiłem się w lesie i co dalej? Szczególnie na nowych, nieznanych dotąd terenach można zboczyć z wyznaczonej trasy. Nie mając mapy, łatwo o panikę. Warto jednak wiedzieć, że las też da się czytać i zostawia on wskazówki, które pomogą w dotarciu do wyjścia.

Jeśli mamy marną orientację w terenie to nie wybierajmy się do lasu sami

REKLAMA 0011516726



Pestkownica
REZYDENCJA NAD JEZIOREM

Wakacje nad jeziorem w sercu lasu.
Idealne miejsce na prawdziwy odpoczynek.

Zarezerwuj pobyt → link do strony
www.pestkownica.com.pl/wakacje/

tel. 502 606 847

Katarzyna Zawada

Wiosna to czas wzmożonej aktywności fizycznej. Wielu z nas chętnie odwiedza lasy, aby odpocząć lub poszukać pierwszych grzybów. Nic tak nie odpręża, jak wizyta w cichym, pachnącym przyrodą otoczeniu. Relaks może przybierać różną formę - spaceru z psem, biegu lub wędrówki w celu poznawania gatunków roślin lub zwierząt.

Nie panikować, a działać. Las to nie labirynt

Czas płynie wolniej, zapomina się o świecie i nagle znajduje się w miejscu, które wydaje się obce. Co roku pojawiają się zgłoszenia, szczególnie dotyczące osób starszych, które straciły orientację w terenie np. w trakcie zbierania kurek lub prawdziwków. Zarówno służby, jak i leśnicy, apelują, aby w takiej sytuacji przede wszystkim zachować spokój. Chaotyczne ruchy i panika tylko pogarszają sytuację. Wśród drzew żyją też dzikie zwierzęta, które mogą płoszyć się lub reagować nerwowo na nasze nienaturalne zachowanie.

Warto najpierw odpocząć i zastanowić się, w którym momencie straciliśmy z oczu znaną ścieżkę. Czasem pomaga wytężenie słuchu, być może w pobliżu znajduje się ruchliwa droga, po której poruszają się samochody. Czasem uda się odnaleźć jakiś charakterystyczny punkt, który doprowadzi do miejsca, które znamy. Jeśli kompleks leśny jest mały i do zmroku daleko, można pokusić się o samodzielne kierowanie się pobliską ścieżką, która prędzej czy później doprowadzi do wyjścia, lepiej jednak znaleźć bezpieczne punkty i poprosić o pomoc, aby uniknąć stresu i krążenia po zaułkach.

Jeśli posiada się działający telefon i nawigację, ona pokieruje nas na obrzeża lasu, jeśli jednak nie mamy możliwości skorzystać z systemu GPS, należy zaufać oznaczeniom leśnym. Każdy las posiada słupki, które są ustawione w regularnych odległościach. Najczęściej są to białe betonowe konstrukcje, gdzie widnieją czarne numery. Podążając za nimi, trafi się do konkretnego oznaczenia drogi oddziałowej i numeru, który można podać służbom ratunkowym przy zgłoszeniu. Pomocne mogą być też ambony łowieckie z numerami czy stosy drewna - każdy z nich ma dedykowaną tabliczkę, po której leśnicy mogą zlokalizować położenie.

Gdy uda się znaleźć punkt, który pozwala ustalić, w jakiej części lasu się znajdujemy, warto tam zostać i poczekać na wsparcie. Na nieznanych terenach nie ma co zwlekać z decyzją o powiadomieniu służb, późne godziny i zmrok utrudniają poszukiwania. Numeracje leśne są też istotne, gdy posiada się w telefonie mapę terenu, dzięki niej łatwo sprawdzić, jaki oddział leśny aktualnie zajmujemy. Lasy Państwowe zachęcają do pobrania aplikacji mobilnego Banku Danych o Lasach. Wyświetla ona konkretne mapy, działa w trybie offline, co pozwala zapisać trasę i bezpiecznie wrócić do domu.

Przezorność to klucz do sukcesu w trudnych sytuacjach

Z każdej sytuacji jest wyjście, czasem jednak lepiej myśleć zawczasu. Przygotowanie się do leśnej wędrówki zaoszczędzi nerwów, pozwoli też reagować, gdy znajdziemy się w kłopotliwej sytuacji. Leśnicy zalecają, by nie wybierać się na wycieczki późną porą, gdy trudniej ustalić lokalizację, nie chodzić samotnie, zabrać ze sobą odpowiednią odzież, obuwie, jedzenie, wodę i sprzęt, jak latarka, kompas czy powerbank do ładowania telefonu, nie oddalać się od miejsc, które znamy - zwłaszcza ruchliwych ścieżek czy punktu wyjścia, a także realnie oceniać czas, którzy zamierzamy spędzić na łonie natury. Warto też powiadomić bliskie osoby o celu wycieczki, będą mogły zareagować, gdy czas pobytu znacznie zacznie się wydłużać.

Stres jest złym doradcą, dlatego odpowiednia znajomość lasu powinna być wyznacznikiem do dalszych wędrówek. Amatorom zaleca się trzymanie na obrzeżach, najlepiej w grupach; oddalanie się może sprawić, że nagle zabłądzimy. Lepiej też wybierać lasy, które są nam znane i znajdują się blisko miejsca zamieszkania, nowe punkty na mapie mogą utrudniać orientację w terenie.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522667

NOWA LETNIA
STREFA REKREACJI
już otwarta!

Zapraszamy!

www.termyuniejow.pl

termy
UNIEJÓW

eprasa.pl c86ae56865

ODKRYJ SUWAŁKI



Szukasz miejsca, gdzie cała rodzina – od najmłodszych po seniorów – znajdzie coś dla siebie? **Suwałki i otaczająca je Suwalszczyzna to region, który doskonale sprawdzi się jako cel wakacyjnej wyprawy.**

Położone w północno-wschodnim zakątku Polski, **Suwałki oferują nie tylko piękne krajobrazy i czyste powietrze, ale też ogromną dawkę relaksu i przygód**, które można przeżyć wspólnie z bliskimi.

To, co najbardziej przyciąga turystów do Suwałk, to nieskażona przyroda i ogromne przestrzenie, które sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi.





VISITSUWALKI.PL



Region to prawdziwy raj dla miłośników aktywnego wypoczynku. Wskocz na rower i odkryj malownicze szlaki prowadzące przez Suwalski Park Krajobrazowy, jedną z najpiękniejszych tras w Polsce. Widoki na polodowcowe wzgórza, jeziora i zielone łąki zapierają dech w piersiach.

A może wolisz wodne przygody? Rzeka Czarna Hańcza i Jezioro Wigry to idealne miejsca na spływ kajakowy. **Krystalicznie czysta woda, dzika przyroda i spokojna tafla jeziora pozwolą Ci się zrelaksować i poczuć prawdziwy kontakt z naturą.** To doskonała propozycja dla rodzin, par i grup przyjaciół.

eprasa.pl c86ae56865

Odwiedzając Suwałki poznasz pradawne dzieje walecznych Jaćwingów. Jednego z najbardziej potężnych i wojowniczych ludów bałtyjskich. Możesz zobaczyć jak wyglądało ich życie, ich wierzenia i osady.

Spotkaj krasnoludki! Tak, krasnoludki i sierotkę Marysię. **W muzeum pochodzącej z Suwałk Marii Konopnickiej**, znajdziesz również jedną z najnowocześniejszych w Polsce wystaw multimedialnych, przedstawiających życie poetki.







Odwiedzając Suwałki w czerwcu przekonasz się też, że Suwałki są ODLOTOWE! 27 czerwca odbywać się będzie **„Odlotowe Suwałki Air Show"**. Największe cywilne widowisko lotnicze w północno-wschodniej Polsce, którego misją jest połączenie ekstremalnych emocji na niebie z rodzinną atmosferą na ziemi. Odrzutowce, helikoptery, samoloty historyczne oraz motolotnie w trzech blokach pokazów.

Suwałki to też blues! **Suwałki Blues Festival**. To największy plenerowy festiwal tej muzyki w Polsce! Ten trzydniowy festiwal popularny jest wśród fanów blues'a na całym świecie, który odbędzie się w pierwszy weekend lipca.



Jeśli chcesz spędzić urlop, który połączy aktywność, relaks i bliskość rodziny – **Suwałki będą wyborem, którego nie pożałujesz.** Czyste powietrze, gościnni ludzie, brak miejskiego zgiełku i niespieszna atmosfera sprawiają, że **warto wybrać to miasto jako miejsce na tegoroczne wakacje.**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

eprasa.pl c86ae56865



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI/POLSKA PRESS

Wizyta na łonie natury pomaga ukoić nerwy i zregenerować organizm

Na urlop wybierz puszczę, w niej znajdziesz spokój i bogactwo natury

Wymarzone wakacje wcale nie oznaczają zagranicznego wyjazdu z wykupionym all inclusive. Amatorzy błogiego odpoczynku mogą skorzystać z polskich kurortów, aktywni mogą postawić na zwiedzanie lub spacery na łonie natury. Każdy region kryje w sobie odcienie zieleni, warto wybrać m.in. wycieczki po puszczach.

Katarzyna Zawada

Tam, gdzie natura rządzi się swoimi prawami, można przyjemnie spędzić czas. Spacer po krajowych puszczach to idealna rozrywka nie tylko w okresie letnim, ich uroki można podziwiać o każdej porze roku. Warto wiedzieć, że puszcza to nie samo, co las. Wyróżnia się ogromną powierzchnią i brakiem większej ingerencji człowieka. Pozostawiona w pierwotnym stanie często kryje w sobie wiekowe drzewa, rzadkie gatunki roślin czy zwierząt, a także unikalne siedliska. Każda puszcza jest więc dużym lasem, ale już nie każdy las stanowi puszczę.

Uroki przyrody można odkrywać w całej Polsce

W Polsce wyróżnia się ok. 30 puszcz, kilka jednak zasługuje na szczególną uwagę. Najbardziej znane są m.in. Puszcza Kampinoska, Puszcza Białowieska, Puszcza Augustowska, Puszcza Notecka, Puszcza Niepołomicka czy Puszcza Solska. Ta ostatnia w maju zmagała się z ogniem, leśnicy wciąż szacują straty i planują odnowienie terenu. Większość obszernych puszcz znajduje się w regionach obfitych w inne atrakcje. Można więc nie tylko skorzystać z dobrodziejstwa otaczającego środowiska, ale zaplanować też aktywne zwiedzanie położonych obok miejscowości.

Podlaskie pełne atrakcji turystycznych

Wielu turystów z chęcią odwiedza Puszczę Białowieską. Położona na Podlasiu i wpisana na listę UNESCO stanowi ciekawy kierunek jednodniowej wycieczki. Na jej terenie utworzono Białowieski Park Narodowy. Część terenu przeciąga się na stronę Białorusi. Wyróżnia się bogatą, dziką i nietknięta przez wieki przyrodą, niektóre drzewa mają po kilkaset lat. Charakterystyczne dla tego terenu jest występowanie łosi, rysiów, żubrów czy rzadkich roślin i grzybów. Odwiedzający mają do dyspozycji specjalne trasy, idealne dla spacerowiczów lub rowerzystów.

Województwo podlaskie kryje w sobie również Puszczę Augustowską, część jej obszaru pokrywa Wigierski Park Narodowy. Teren zasięgiem obejmuje Polskę, Litwę i Białoruś. Zwiedzający mogą skorzystać ze szlaków, także kajakowych. Wśród drzew kryją się wilki, łosie, sowy czy bociany czarne. Miłośnicy wody mogą podziwiać m.in. przepływającą Czarną Hańczę czy Kanał Augustowski.

Nie tylko na grzyby. Wśród drzew można podziwiać naturę

Puszcza Kampinoska to kolejny dar natury, który warto zobaczyć. Rozległy teren położony jest w pobliżu Warszawy, tam też wydzielono Kampinoski Park Narodowy. Na uwagę zasługują występujące bagna i wydmy, a także łosie lub wydry, na które można natknąć się w trakcie wycieczki. Większość drzew porastających puszczę stanowią sosny.

Puszczę Notecką chwalą nie tylko grzybiarze, którzy co roku wynoszą kosze pełne maślaków czy podgrzybków. Ogromny kompleks sosen na terenie Wielkopolski i fragmencie Lubuskiego przyciąga przyjezdnych, którzy chcą odpocząć w ciszy na łonie natury. Oko cieszą wydmy i piaszczyste ścieżki, można natrafić na jelenie, sarny czy żurawie.

Relaks wśród drzew niedaleko Krakowa? Dzikość terenu to urok Puszczy Niepołomickiej. Liczne trasy rowerowe i piesze przyciągają co weekend nie tylko okolicznych mieszkańców. Większość terenów stanowią te wilgotne i bagienne, co odróżnia puszczę od piaszczystych. Na terenie leśnym znajduje się ośrodek hodowlany z żubrami, są też bogate zasoby ptaków i płazów.

Przedstawione tereny to tylko ułamek tego, co oferuje Polska. Lista puszcz, które warto zobaczyć jest dłuższa i każdy ma możliwość zapoznania się z ich urokami. Nie da się jednoznacznie ocenić, które tereny zalicza się do najpiękniejszych, jest to subiektywna opinia. Niektórzy polecają też inne rozległe obiekty leśne, jak np. Bory Tucholskie. Wszystkie kryją w sobie cenne okazy flory i fauny, a także dają okazję do złapania oddechu od wielkomiejskiego pędu.

W Polsce wyróżnia się ok. 30 puszcz, kilka jednak zasługuje na szczególną uwagę.

REKLAMA 0011520056

gwizdowka.pl

Wypocznij na Kaszubach



- 130 miejsc noclegowych w hotelu
- około 70 domków całorocznych
- park wodny
- boisko do gier i zabaw
- miejsce na ognisko
- park linowy



- gokarty
- bowling
- małpi gaj
- bajkowy zamek
- rowerki wodne
- wakeboarding
- 4 sale bankietowe (45-180 osób)

Na Gwizdówce

502 944 088

Załakowo 18a - Kaszuby

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011525043



ZAMEK KRZYŻTOPÓR W UJEŹDZIE

POZNAJ HISTORIĘ, ODKRYJ MAGIĘ

RYS HISTORYCZNY

Zamek Krzyżtopór w Ujeździe - ruina pełna magii i tajemniczości wzniesiona w latach 1621-1644 z inicjatywy Krzysztofa Ossolińskiego, wojewody sandomierskiego.
Zamek wzniesiony w typie *palazzo in fortezza* projektu Wawrzyńca Senesa, była największą siedzibą magnacką w Europie przed powstaniem Wersalu, która przetrwała w pełnej krasie tylko 11 lat.
Symboliczna architektura obiektu obejmowała 365 okien, 52 komnaty, 12 sal, 4 wieże - odpowiadające dniom, tygodniom, miesiącom i porom roku.
Splądrowany podczas Potopu Szwedzkiego, a w XVIII w. ostatecznie zniszczony przez wojska rosyjskie (Konfederacja Barska).
Mimo tak krótkiego okresu świetności, ruiny budzą zachwyt i stanowią zabytek klasy międzynarodowej.

HISTORICAL BACKGROUND

Krzyżtopór Castle in Ujazd is a magical and mysterious ruin, constructed in the years 1621-1644 at the initiative of Krzysztof Ossoliński, the Voivode of Sandomierz.
The castle is a typical example of *palazzo in fortezza* by Wawrzyniec Senes and was the largest magnate's residence in Europe before the construction of the Palace of Versailles, surviving in all its glory for only 11 years.
The symbolic architecture of the castle included 365 windows, 52 chambers, 12 halls, 4 towers – corresponding to the days, weeks, months, and seasons of the year.
It was plundered during the Swedish Deluge and ultimately destroyed in the 18th century by Russian troops (during the Bar Confederation). Despite this short period of its glory, the ruins will arouse admiration and remain a monument of international class.

więcej na www.krzyztopor.org.pl



KASA BILETOWA/PRZEWODNIK:
+48 15 860 11 33
ADMINISTRACJA:
+48 511 453 697

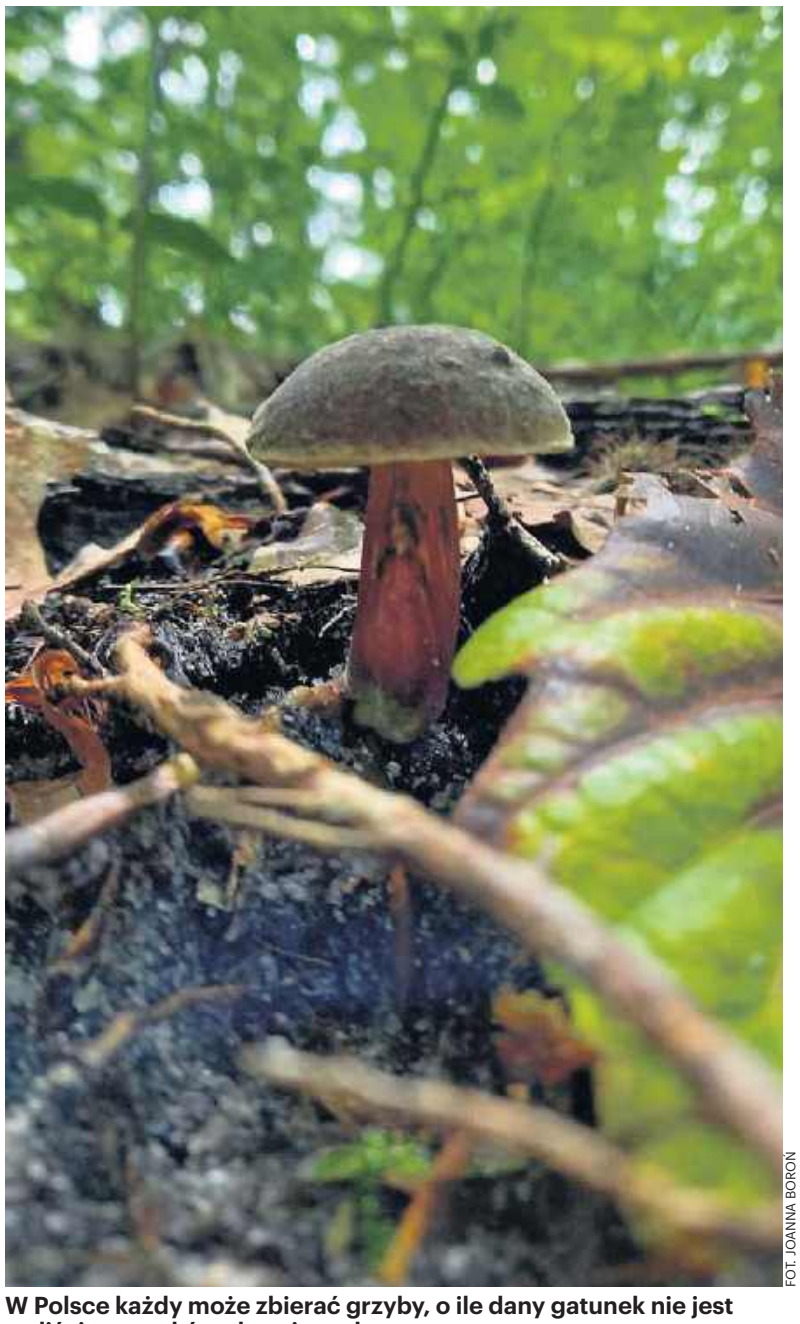
krzyztopor@krzyztopor.org.pl

Ujazd 73, 27-570 Iwaniska

eprasa.pl c86ae56865

Tego lepiej nie robić w lesie, bo skończyć się to może srogim mandatem

W Polsce obowiązuje otwarty dostęp do lasów państwowych



FOT. JOANNA BOROŃ

W Polsce każdy może zbierać grzyby, o ile dany gatunek nie jest na liście gatunków chronionych

Katarzyna Zawada

Spacer z psem? Całodniowe grzybobranie? Las to idealne miejsce do spędzenia wolnego czasu. Okazuje się, że mimo wolnej przestrzeni, nie wszystko można tam zrobić. Co więcej, za niektóre działania leśnicy przewidują wysokie kary.

Podczas pobytu w lesie trzeba przestrzegać przepisów. Strażnicy leśni za niektóre wykroczenia mogą nałożyć mandaty, na drodze sądowej koszty mogą znacznie wzrosnąć. Nie chodzi tu tylko o przewinienia, jak wyrzucanie śmieci. Pewne zasady trzeba znać, o niektórych zasadach informują też znaki rozmieszczone w przestrzeni leśnej. Zanim zaplanujemy wycieczkę na łono natury, lepiej dobrze się do niej przygotować i nie narażać na straty finansowe.

Grzybobranie bez przeszkód, ale trzeba być ostrożnym

Najczęściej w lesie zbieramy grzyby, nie jest to jedyna aktywność, jaką można tam podjąć. Wielu z nas uwielbia biegać lub spacerować wśród dębów i świerków. Trzeba jednak wziąć na siebie odpowiedzialność za przyrodę i zwierzęta. Każdy człowiek jest gościem. Poszanowanie otaczającego środowiska jest kluczowe.

Prawdziwe grzybobranie zacznie się jesienią, jednak pierwsze kurki, maślaki czy prawdziwki będą wyrastać już wcześniej. Wiosną i latem nie brakuje chętnych na zbieranie mniej popularnych gatunków. Trzeba pamiętać, aby grzyby zbierać zgodnie z prawem. Nie wolno tego robić m.in. w parkach narodowych czy rezerwatach, ponadto zabrania się niszczenia grzybów (nawet trujących i niejadalnych, które stanowią pożywienie dla innych gatunków) i grzybni, a także zbierania okazów pod ochroną. Dodatkowo grzybów nie można zbierać tam, gdzie jest okresowy lub stały zakaz wstępu lub las stanowi własność prywatną.

Ponadto w lesie nie wolno hałasować, czy też wchodzić na uprawy leśne do 4 m wysokości, ostoje zwierząt lub drzewostany nasienne. Zabrania się zanieczyszczania gleby i wód, a także niszczenia gniazd czy gruntu. W przypadku zagrożenia pożarowego leśnicy mogą wprowadzić okresowy zakaz wstępu.

Zapałek lepiej nie używać wśród zieleni

W lasach obowiązuje zakaz wjazdu samochodem, chyba że jest to oznaczone odpowiednim znakiem, np. na drogach leśnych. Nie wolno też poruszać się quadem lub motocrossem. Maszyny nie tylko burzą spokój zwierząt, mogą też powodować straty w okazach przyrody, niekiedy tych chronionych. Na co jeszcze trzeba zwrócić uwagę? Kluczowe jest trzymanie porządku; zaśmiecanie i pozostawianie odpadów może się skończyć mandatem. Dziś śmieci w lesie stanowią duży problem, zwłaszcza, gdy są składowane. Leśnicy nie raz znajdują tam stare opony lub pozostałości budowlane po remontach.

Podobnie rozpalanie ogniska i wzniecanie ognia. W przypadku kar za rozniecanie ognia czy wypalanie traw warto pamiętać o zmianach, obowiązuje nowelizacja przepisów. Od tego roku maksymalna grzywna znacznie wzrosła do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Mandat w lesie mogą wystawić strażnicy leśni, pracownicy Służby Leśnej, policjanci, funkcjonariusze Straży Parku, Straży Granicznej ale i strażnicy gminni czy leśni

Drewno z lasu pozyskasz, ale legalnie

Osoby, które zabierają psa na spacer, muszą trzymać go na smyczy. Obowiązek wynika z potrzeby ochrony dzikich zwierząt i bezpieczeństwa samego pupila. Leśnicy przypominają również o sposobach pozyskiwania drewna, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie można tego robić na własną rękę, ścinając drzewa lub gałęzie - dostęp do surowca jest możliwy tylko na zasadach wyznaczonych w konkretnym nadleśnictwie, warto więc wcześniej skontaktować się z placówką. Można zakupić gotowe drewno lub umówić się na samowyrób.

To, jaka będzie kara za kradzież drewna, zależy od tego, jaką miało wartość. Przy mniejszej kwocie przepisy reguluje Kodeks wykroczeń, przy większej Kodeks karny. Wskazane przepisy odnoszą się do sytuacji, gdy doszło do kradzieży drzewa, mowa tu o stanie surowym, np. powalonym czy pozostałym po wyrąbaniu okazie. Wynoszenie gałęzi, mchu czy ściółki regulowane jest innym artykułem.

Oprócz kary finansowej, w niektórych przypadkach można ponieść konsekwencje prawne.

REKLAMA 0011522205



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

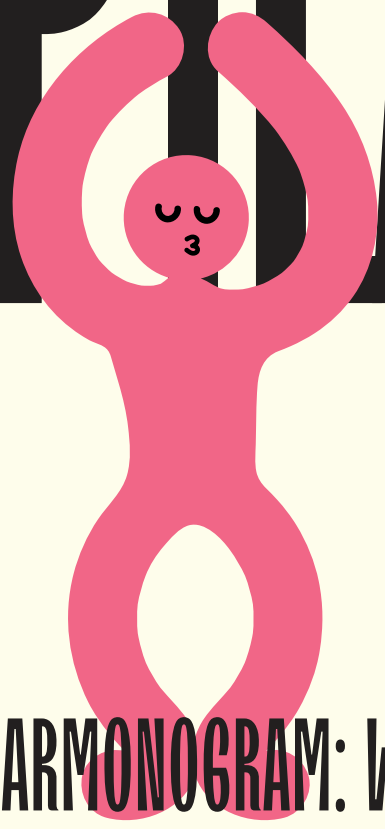
0011525122

JOGA &



PILATES

W PARKU STAREGO BROWARU



POWERED BY POZNAŃ STARY BROWAR XTREME FITNESS Gyms™

HARMONOGRAM: WWW / IG / FB

LETNIE CZWARTKI 18:00 / WSTĘP FREE

STARY BROWAR

eprasa.pl c86ae56865



FOT. JOANNA BOROŃ

Wakacje to idealny moment do zatrzymania się w ciszy i oderwania od codzienności. Las to idelne miesce by tej ciszy poszukać

Spacer po lesie przynosi same korzyści. Obniża poziom stresu, pomaga lepiej spać

Przy zawrotnym tempie pracy i życia, często brakuje czasu na relaks. O chwilę oddechu łatwo na wsiach, ale czy w mieście lub na terenach podmiejskich da się ją znaleźć? Tu z pomocą przychodzą lasy.

Emil Hoff

Las to bogactwo roślin i zwierząt. Wśród drzew można znaleźć ukojenie, a lista zalet wydaje się nie mieć końca. Choć na przyrodę trzeba uważać, np. podczas grzybobrania, gdy mogą trafić się nieznane i trujące gatunki, warto korzystać z dobrodziejstwa natury. Jeśli człowiek szanuje otaczającą go florę i faunę, ona odwdzięczy mu się tym samym. Trzeba jednak pamiętać o kilku zasadach. Dzikich zwierząt nie wolno zaczepiać, dokarmiać, płoszyć, zabierać ich młodych, należy też zachować ciszę i odpowiedni dystans. W przypadku roślin zabrania się zrywania chronionych gatunków i niszczenia m.in. runa leśnego.

Wizyty w lesie szczególnie działają na osoby prowadzące intensywny tryb życia. To tam można się wyciszyć i obniżyć poziom hormonu odpowiadającego za stres. Leśnicy zwracają uwagę, że w naturalnym środowisku używa się uwagi mimowolnej, co sprawia, że umysł odpoczywa. Czasem wystarczy krótki spacer lub jazda na rowerze, aby poczuć się lepiej po ciężkim dniu. To także świetna alternatywa dla młodych osób, które zamiast trwonić godziny na wpatrywanie się w ekran telefonu lub telewizora, mogą zapewnić sobie aktywny wypoczynek lub pobyć na świeżym powietrzu.

Jeden spacer już poprawia zdolność koncentracji

Napięcie ciała wpływa na koncentrację, jest mniejsza i trudniej skupić się na codziennych obowiązkach. Także brak ruchu i zła dieta nie sprzyjają dobremu samopoczuciu, dlatego warto jak najczęściej przebywać na zewnątrz. W lesie można odreagować złe emocje, poczuć spokój i naładować baterie na kolejne dni. Zapach przyrody przywołuje też wiele przyjemnych wspomnień, kojarzy się z beztroską.

Taka terapia jest darmowa, a lasów w Polsce jest tak wiele, że każdy znajdzie swój ulubiony. Nawet krótkie wycieczki działają dobrze na zdrowie, można uniknąć depresji i poprawiać odporność. Wśród śpiewających ptaków i szelestu traw wyzwalają się endorfiny, które automatycznie poprawiają nastrój. Ciężki dzień w pracy? Potrzeba odpoczynku od hałasu? Nadmierny stres? Pocieszenie może dać to, co nas otacza, czyli las.

Dendroterapia (drzewolecznictwo) to naturalna metoda medycyny niekonwencjonalnej polegająca na czerpaniu energii z drzew poprzez ich dotykanie lub przytulanie.

Kąpiel leśna jako forma skupienia się na naturze

Nie bez znaczenia jest aspekt poznawczy, każda wycieczka pozwala odkryć nowe gatunki roślin lub zwierząt, co pobudza kreatywność. Szczególnie istotne jest to w rozwoju dzieci, które w pierwszych latach życia poznają świat poprzez zmysły. Mogą też poprzez zabawę uczyć się, jak funkcjonuje las i jego mieszkańcy. W okresie jesiennym dobrym pomysłem na wycieczkę jest wspólne grzybobranie lub zbieranie szyszek.

Niektórzy polecają takie kąpiele leśne, to nic innego jak całkowite oddanie się urokom lasu. Przynosi korzyści zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Regularne wizyty wśród otaczającej przyrody obniżają ciśnienie, dotleniają organizm, mogą też wpływać na lepszy sen. Taka metoda powstała w Japonii, gdzie lasy stały się sposobem na przeciwdziałanie stresowi wśród mieszkańców. Głównym założeniem jest skupienie się na tym, co znajduje się obok, bez zbędnych dźwięków, obrazów i innych bodźców. Dotykanie drzew, słuchanie odgłosów zwierząt czy pozwala lepiej poczuć naturę i skupić się na własnych emocjach.

Las kryje w sobie różne kolory i zapachy, niezależnie od pory roku. Warto więc korzystać z tych uroków, zwłaszcza jeśli w pobliżu miejsca zamieszkania znajdują się tereny zielone. W świecie, w którym większość z nas jest przemęczona i musi radzić sobie z natłokiem informacji, naturalna odskocznia w formie kontaktu z naturą może znacznie poprawić samopoczucie.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525223

ODKRYWAJ Szydłów



Brama Krakowska

Święto śliwki w Szydlowie

Otoczony pierścieniem murów obronnych Szydłów to jedno z najciekawszych miasteczek w województwie świętokrzyskim. Choć niewielki, oferuje bogactwo atrakcji – średniowieczny zamek królewski, cztery świątynie różnych wyznań i malownicze położenie wśród śliwkowych sadów.

Szydłów to średniowieczna perła, zachwyca autentyzmem i historią. Po raz pierwszy wspomniany przez Jana Długosza, rozkwitł za panowania Kazimierza Wielkiego, który otoczył miasto murami obronnymi. To jedne z najlepiej zachowanych murów miejskich w Polsce. Często odwiedzany był przez królów. Najczęściej odwiedzał Szydłów Władysław Jagiełło – aż 17 razy. Do dziś można podziwiać monumentalną Bramę Krakowską i pozostałości innych bram.

Najcenniejszym zabytkiem jest Jagielloński Pałac Królewski – jedyna w kraju średniowieczna rezydencja królów polskich, która zachowała oryginalny kształt. W Skarbczyku mieści się Muzeum Zamków Królewskich z makietami, postaciami władców i cennymi artefaktami. W wakacje dziedziniec ożywa podczas turnieju rycerskiego – z pokazami walk konnych, łuczniczymi konkurencjami i rzemieślniczym jarmarkiem.

Szydłów to również miasteczko czterech świątyń. Gotycka fara św. Władysława skrywa ołtarz ze szkoły Wita Stwosza. W kościółku Wszystkich Świętych można podziwiać niezwykłe średniowieczne polichromie – tzw. Biblię ubogich. Zespół kościoła Ducha Świętego i szpitala zachował się w formie trwałej ruiny. Wspaniale odrestaurowana XVI-wieczna synagoga jest jedną z najstarszych w Polsce i prezentuje bogate zbiory judaików.

Nie tylko historia przyciąga do Szydłowa. To stolica śliwki – co piąta polska śliwka pochodzi właśnie stąd. Latem i jesienią można spróbować lokalnych przysmaków: śliwek wędzonych, powideł, nalewek czy krówek z wędzoną śliwką. W sierpniu odbywa się tu Święto Śliwki – pełne muzyki, tradycji i aromatu wędzonych owoców.

Warto też zajrzeć do parku miejskiego, gdzie z wapiennych skał, na których zbudowano miasto, wyrasta imponujące, ponad 100-metrowe odsłonięcie geologiczne z niewielkimi jaskiniami. Według legendy to właśnie tam miał swoją kryjówkę zbój Szydło, założyciel miasta.

Szydłów można zwiedzać przez cały rok. Godziny otwarcia i zasady zwiedzania znajdują się na stronie odkrywaj.szydlow.pl.

Punkt Informacji Turystycznej w Szydłowie
ul. Staszowska 12, 28-225 Szydłów
tel. 41 354 53 13
gck.turystyka@szydlow.pl

Adresy URL
https://odkrywaj.szydlow.pl
FILM „Odkrywaj Szydłów”

https://youtu.be/bM7m_gpYCh8
QR do filmu promocyjnego „Odkrywaj Szydłów”


Jaskinia z zielonym filarem w Szydłowie


Kościółek Wszystkich Świętych


Turniej Rycerski

eprasa.pl c86ae56865



FOT. JAROSŁAW POCZTARSKI, FLICKR.COM

Weekend nad Zalewem Zegrzyńskim. Dlaczego warto się tam wybrać?

Zaledwie kilkadziesiąt minut drogi od Warszawy znajduje się Zalew Zegrzyński, który od lat przyciąga spragnionych odpoczynku mieszkańców stolicy. To prawdziwa enklawa relaksu na Mazowszu. Co sprawia, że tak chętnie tu wracamy?

Patrycja Seklecka

Zalew Zegrzyński to sztuczny zbiornik wodny utworzony na Narwi. Zlokalizowany w powiecie legionowskim, stanowi miejsce wypoczynkowe dla wielu mieszkańców Warszawy - wpływ na to ma zapewne niewielka odległość (od stolicy dzieli go trochę ponad 30 kilometrów), piękne tereny zielone oraz wiele atrakcji w pobliżu akwenu.

Plaża nad Jeziorem Zegrzyńskim

Jezioro Zegrzyńskie, jak każdy szanujący się akwen, posiada plażę - ba, jest ich nawet kilka!

Pierwsza z nich, Dzika Plaża w Nieporęcie, to jedna z najpopularniejszych nad całym zalewem. Znajdziecie tam także molo, alejkę idealną do spacerów i plac zabaw dla maluchów.

Jeżeli jednak nie przepadacie za tłumami, lepiej wybierzcie się na trochę mniej obleganą plażę w Serocku. Ta również ma wszystko, czego potrzeba do wypoczynku: swoje miejsce znalazły tam różne boiska, plac zabaw, a nawet molo.

Ci, którzy kochają ciszę i spokój, najlepiej odnajdą się na plaży przy ul. Spacerowej w Białobrzegach. Na liście nie może zabraknąć też największej plaży nad całym jeziorem - mieści się ona w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa.

Zalew Zegrzyński: najciekawsze atrakcje

Powierzchnia Zalewu Zegrzyńskiego wynosi ponad 30 kilometrów kwadratowych - nic więc dziwnego, że wokół jeziora mieści się mnóstwo ciekawych miejsc i atrakcji. Tamtejsze tereny zachwycają cudowną przyrodą i obecnością zabytkowych obiektów, co sprawia, że wypoczynek nad wodą nie jest monotonny.

Twierdza Zegrze, czyli zabytkowe fortyfikacje

Te zbudowane przez Rosjan fortyfikacje powstawały na północnym brzegu Narwi w latach 1892-1895. Co ciekawe, twierdza ta razem z obiektami zlokalizowanymi w Warszawie i Modlinie tworzyła Warszawski Rejon Umocniony, leżący w tamtym czasie na obrzeżach Cesarstwa Rosyjskiego. Dziś, choć zachowane w dobrym stanie, zabudowania są niedostępne dla zwiedzających.

Zalew Zegrzyński to prawdziwa oaza relaksu na Mazowszu, niedaleko Warszawy

Jezioro Zegrzyńskie to zbiornik retencyjny na Narwi, utworzony w 1963 roku. Wybudowano go jako najniżej położony element kaskady zbiorników na Bugu.

Tężnia solankowa w Nieporęcie. Miejsce dla tych, którzy dbają o zdrowie

Otwarta w połowie lipca 2022 roku tężnia to idealne miejsce dla tych, którzy w czasie wypoczynku chcą jeszcze bardziej zadbać o swoje zdrowie. Zlokalizowana na terenie Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego, przyciąga nie tylko plażowiczów, ale także okolicznych mieszkańców, którzy chcą poprawić funkcjonowanie swojego układu odpornościowego i nerwowego.

Port Nieporęt-Pilawa, czyli serce Jeziora Zegrzyńskiego

Port to prawdopodobnie najchętniej odwiedzany punkt nad Zalewem Zegrzyńskim. Całkiem długa promenada zachęca przyjezdnych do spacerów, a zlokalizowane tam wypożyczalnie sprzętu wodnego cieszą się ogromnym zainteresowaniem.

Rezerwaty przyrody

Okolice Zalewu Zegrzyńskiego słyną z pięknej przyrody, którą chronią powstałe tam rezerwaty „Wąwóz Szaniawskiego", „Wieliszewskie Łęgi", „Jadwisin".

REKLAMA 0011519030



Hotel Mikorzyn – miejsce, gdzie natura spotyka się z komfortem, a czas zwalnia, byś mógł w pełni cieszyć się chwilą.

Położony w malowniczej okolicy, tuż nad brzegiem jeziora, nasz ośrodek oferuje idealne warunki do regeneracji sił, rodzinnych wakacji oraz aktywnego spędzania czasu.

Do wyboru oddajemy: domki letniskowe, przytulne pokoje, apartamenty.

Atrakcje dla każdego: przystań jachtowa, rowery wodne i kajaki, pomost dla wędkarzy, basen, sauna, plac zabaw, boisko do gry, tawerna

Nasz ośrodek to nie tylko wypoczynek. To także doskonałe miejsce do organizacji: szkoleń i konferencji, imprez okolicznościowych i przyjęć weselnych.

HOTEL MIKORZYN

Zaplanuj swój pobyt **już dziś!**

Hotel Mikorzyn | Mikorzyn 1c, 62-561 Ślesin
Tel. 63 243 70 41 , 503 346 911 | **www.hotelmikorzyn.pl**

eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ INFORMACYJNY SAPIK 0011524647



Park Miejski FOT. M.KORKUS



Międzynarodowy Festiwal Balonowy FOT. M.KORKUS

Szczecinek nie tylko na weekend!

Szczecinek to pełne niezwykłego klimatu miasto, malowniczo położone wśród lasów, jezior, rzek i morenowych wzgórz. To wymarzone miejsce zarówno na kilkudniowy, weekendowy wypad, jak i na dłuższy pobyt.

Rozciągające się w samym środku Szczecinka jezioro Trzesiecko sprawia, że komfortowo poczują się tutaj wszyscy fani sportów wodnych oraz rekreacji i wypoczynku. Prawdziwą perłą turystyczną całego Pomorza jest wyciąg do nart wodnych i wakeboardu, jeden z dwóch najdłuższych tego typu obiektów na świecie.

Kolejną atrakcją wartą polecenia jest zabytkowy park, który rozciąga się wzdłuż jeziora. Już na przełomie XIX i XX wieku zyskał prawdziwą renomę w naszej części Europy.

W parku znajduje się jeden z najstarszych obiektów w mieście – Zamek Książąt Pomorskich, liczne place zabaw, siłownie pod chmurką i Muszla Koncertowa.

Idealnym sposobem na poznanie innych najpiękniejszych zakątków miasta jest skorzystanie ze specjalnie przygotowanych tras spacerowych. Pierwszą z nich jest Szlak Szczecineckich Murali, który liczy obecnie trzynaście dzieł, skupionych przede wszystkim w centrum. Autorami murali są znani i cenieni na całym świecie artyści, m.in.: Tomasz Sętowski, Dariusz Miliński, Rafał Olbiński i Józef Wilkoń. Drugą jest Szlak Gryfa i Jesiotra. Gryf i Jesiotr to postacie znane z herbu Szczecinka. Gryf nawiązuje do książąt pomorskich, którzy przed wiekami władali Pomorzem Zachodnim, natomiast jesiotr przez stulecia królował w wodach pojezierza. Od niedawna na ulicach miasta możemy poznać te postacie od innej strony. Obaj, w duecie, występują w zabawnych scenkach, które nawiązują do najciekawszych turystycznie miejsc.

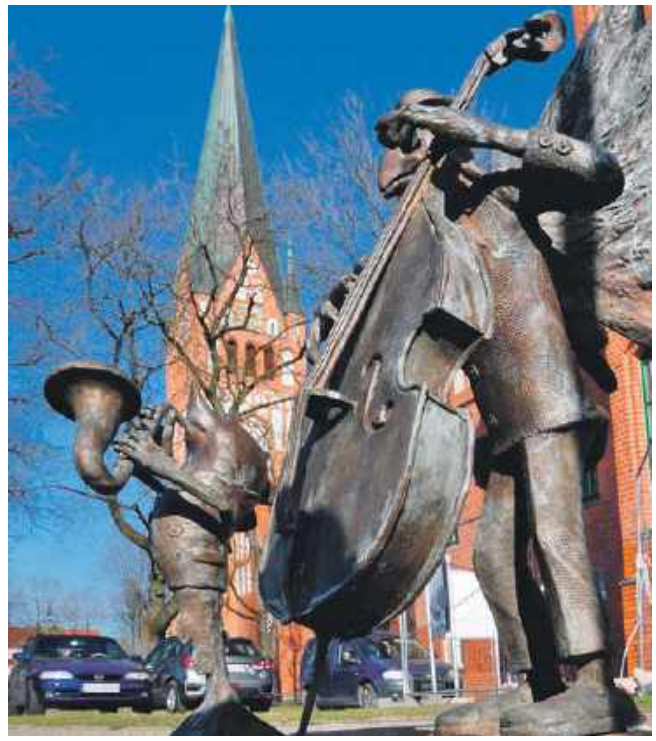
To tylko niektóre z urokliwych zakątków, które warto zobaczyć w Szczecinku. Przy okazji zwiedzania można wziąć udział w festiwalach, które organizowane są latem, np. w Międzynarodowym Festiwalu Balonowym czy Festiwalu Światła. Przyjedźcie i przekonajcie się zresztą sami!



Wakeboardzista FOT. Ł.PRZYBYSZ



Festiwal Światła FOT. ARCHIWUM SAPIK



Gryf i Jesiotr przed Szkołą Muzyczną FOT. S.BEZAK



Mural Don Kichot FOT. ARCHIWUM SAPIK

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Bijemy Węgrów na głowę. W Polsce jest aż 5 Balatonów, oni mają tylko jeden

Emil Hoff



FOT.MARIUSZ GUĆ, WIKIMEDIA

O każdej porze roku warto zaplanować weekendową wycieczkę nad jezioro, a już zwłaszcza nad Balaton. Na szczęście nie trzeba wcale jechać na Węgry, by móc wypocząć nad Balatonem - w Polsce mamy aż co najmniej pięć jezior o tej nazwie!

Dlaczego mamy w kraju co najmniej pięć Balatonów i czemu wszystkie są w miastach, a nie na żadnych pojezierzach? Odpowiedź podsuwa historia.

Wszystkie krajowe Balatony są sztuczne - powstały stosunkowo niedawno, już po II wojnie światowej, w wyrobiskach różnego rodzaju kopalń.

Skoro współcześni Polacy tworzyli te jeziora, to też nadali im współczesną nazwę - Balaton, który kojarzył im się ze słynnym jeziorem na Węgrzech. Wakacje nad Balatonem były dla mieszkańców PRL spełnieniem marzeń o wypoczynku nad jeziorem z prawdziwego zdarzenia. Nic dziwnego, że tyle nowych zbiorników wodnych nazywano wówczas Balatonem.

Zobacz, gdzie w Polsce można znaleźć jeziora o nazwie Balaton. Co oferują turystom, w których można się kąpać? Zapraszam do krótkiego informatora.

Wszystkie krajowe Balatony są sztuczne – powstały stosunkowo niedawno, już po II wojnie światowej, w wyrobiskach różnego rodzaju kopalń.

Balaton w Trzebini

Trzebiński Balaton dobrze nadaje się na weekendowe wycieczki. Jezioro powstało po tym, jak wody z podziemnych źródeł wypełniły wyrobisko po nieczynnym kamieniołomie wapienia. Lokalizacja zalewu jest bardzo wygodna - Balaton znajduje się praktycznie w centrum miasta i bywa nazywany „Sercem Trzebini".

Balaton w Trzebini to bardzo urokliwy zbiornik wodny o powierzchni 3 ha, położony praktycznie w samym środku miasta. Po rewitalizacji w 2018 r. stał się kąpieliskiem z prawdziwego zdarzenia - mają tam nawet podwieszone baseny i tyrolkę!

Warszawa też ma jezioro o tej nazwie, pośrodku otwartego w 2010 r. Parku Nad Balatonem w dzielnicy Praga-Południe.W sezonie można też wędkować w wodach jeziorka.

Balaton w Sosnowcu (woj. śląskie)

W Śląskiem też mają swój Balaton. Tak nazywa się jeziorko i ośrodek wypoczynkowy w Sosnowcu Porąbce. Jeziorko o powierzchni 9,7 ha to dawne wyrobisko, z którego czerpano glinę na użytek kopalni węgla kamiennego „Kazimierz-Juliusz". Już w latach 70. XX w. powstał w tym miejscu ośrodek rekreacyjny dla pracowników kopalni „Klimontów" (późniejsze „Czerwone Zagłębie", do zamknięcia w 1999 r.).

Ośrodek przeżywał swoje lata świetności za komuny, z czasem jednak został zaniedbany. Na szczęście w ostatnich latach sosnowiecki Balaton przechodzi rewitalizację. W 2024 r. ukończono jej pierwszą część: nad jeziorkiem powstały alejki spacerowe i plac zabaw, postawiono pergolę, ławki i kosze na śmieci, odrestaurowano też stary zegar słoneczny. W 2025 r. ukończona została druga część projektu: na Balatonie pojawiły się pływające pomosty i podesty widokowe. W ciągu dwóch kolejnych lat - według zapowiedzi władz - ma powstać nad Balatonem plaże i oficjalne kąpielisko.

Trzymamy kciuki. Sosnowiecki Balaton jest bardzo ładny, a woda w jeziorze kusi czystością, której dowodem są ryby żyjące w zbiorniku.

Balaton w Bydgoszczy (woj. kujawsko-pomorskie)

Balaton w Bydgoszczy to zalane wyrobisko, z którego korzystała pobliska cegielnia. Woda wypełniła je już po II wojnie światowej. Gdy w latach 70. XX w. budowano osiedle Bartodzieje, postanowiono wykorzystać sztuczne jeziorko i stworzono wokół niego park o powierzchni ok. 5 ha. Balaton otoczono bulwarem spacerowym, stworzono też kąpielisko z pomostami, a zimą na zamarzniętej tafli jeziora urządzano lodowisko (właśnie tu trenował np. słynny polski hokeista Andrzej Tkacz).

Na początku XXI w. cały park poddano rewitalizacji, tworząc wygodną plażę przy kąpielisku, a nawet ośrodek żeglarski. W parku znajduje się też skwer z placem zabaw.

Balaton w Wodzisławiu Śląskim (woj. śląskie)

Ośrodek wypoczynkowy w tym miejscu stworzono już w latach 60. XX w. Nosił prostą nazwę Ośrodek Sportów Wodnych w Wodzisławiu Śląskim i przyciągał miłośników relaksu nad wodą nie tylko z Wodzisławia, ale też z Rybnika czy Jastrzębia-Zdroju. Także i dziś wodzisławski Balaton, zarządzany przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Centrum, cieszy mieszkańców i zachwyca turystów.

Przede wszystkim jezioro Balaton w Wodzisławiu jest pięknie położone, w dzielnicy Grodzisko, ale jednak nieco na uboczu, w lesie. Prowadzą do niego liczne ścieżki piesze i rowerowe, niedaleko jest też parking, więc łatwo się tu dostać. Latem działa tu strzeżone kąpielisko (wstęp jest darmowy) z wygodną piaszczystą plażą i molo. Można korzystać m.in. z rowerów wodnych i kajaków, na dzieci czeka wodny plac zabaw, są nawet wydzielone stanowiska dla wędkarzy.

Balaton w Wodzisławiu Śląskim ma też dodatkową, nietypową atrakcję. W pobliżu wznosi się tzw. baszta rycerska, czyli neogotycka wieża, zbudowana w XIX w. i odrestaurowana na początku lat 90., a potem znowu w 2021 r. Znajduje się na niej punkt widokowy.

REKLAMA 0011521419



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011521772

MARINA SŁAWA

HOTEL ⚓ TAWERNA ⚓ PORT

WYJĄTKOWE CHWILE NAD JEZIOREM SŁAWSKIM



KOMFORTOWE POKOJE I APARTAMENTY z widokiem na jezioro

WYŚMIENITA KUCHNIA restauracja i tawerna w porcie

ATRAKCJE DLA CAŁEJ RODZINY sport, relaks i zabawa

PORT I PRZYSTAŃ idealne miejsce dla żeglarzy

SZKLANA KOPUŁA NAD WODĄ Nocleg nad wodą lub dyskretna kolacja

ZAREZERWUJ TERAZ

i ciesz się latem nad jeziorem!

OSTATNIE WOLNE TERMINY!

+48 68 350 00 00 | www.marinaslawa.pl | ul. Odrodzonego Wojska Polskiego 21, Sława

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. DARIUSZ KOWALCZYK, WIKIMEDIA



FOT. DARIUSZ KOWALCZYK, WIKIMEDIA

Jezioro Torfy to prawdziwa oaza spokoju na obrzeżach Warszawy.

Nad tym warszawskim jeziorem rosną mięsożerne rośliny

Chciałbyś spędzić weekend w malowniczym, zacisznym miejscu, w lesie nad wodą, ale nie masz ochoty organizować dalekiej wyprawy? Nic prostszego – nawet na obrzeżach Warszawy można znaleźć zakątki niemal całkiem dzikie, np. Jezioro Torfy.

Emil Hoff

Nie trzeba wcale wyjeżdżać z Warszawy, by wypoczywać nad malowniczym jeziorem, i nie mam na myśli popularnych stołecznych stawów, jak Jeziorko Czerniakowskie czy Kamionkowskie, które zwłaszcza przy dobrej pogodzie oblegają prawdziwe tłumy.

Zaciszne Jezioro Torfy na obrzeżach Warszawy. Zaplanuj tam wycieczkę, by cieszyć się spokojem

Jeśli wybierzesz się nieco dalej, możesz znaleźć miejsce, które wygląda niemal zupełnie dziko, jest rzadko odwiedzane przez turystów i świetnie nadaje się na wycieczki dla osób spragnionych relaksu na łonie natury w świętym spokoju. Do tego nadal leży w granicach Warszawy!

Mówię o Jeziorze Torfy na prawym brzegu Wisły, w dzielnicy Wawer, na terenie osiedla Aleksandrów. Nie należy go mylić z innym jeziorem w Karczewie, na terenie rezerwatu przyrody Na Torfach im. Janusza Kozłowskiego. Żeby się tam dostać, trzeba zorganizować o wiele dłuższą wyprawę, tymczasem do Jeziora Torfy można dojechać komunikacją miejską z centrum Warszawy w trochę ponad godzinę.

Ten magiczny zakątek ukryty jest wśród lasów ledwie ok. 100 m od Południowej Obwodnicy Warszawy.

Uroki Jeziora Torfy w sam raz na weekend

Torfy to sztuczne jezioro, powstałe, jak łatwo się domyślić po nazwie, w dawnym wyrobisku kopalni torfu. Ma ok. 6 ha powierzchni. Dziś teren wokół jezioro to bardzo malownicza i wyjątkowo spokojna oaza zieleni na obrzeżach stolicy.

Jezioro Torfy znajduje się na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego i planowanego rezerwatu przyrody Biały Ług. Mimo bliskości obwodnicy panuje tu doskonały spokój. Praktycznie o każdej porze roku brzegi jeziora nadają się na relaksujące spacery. Zwłaszcza warto się tu wybrać na przedwiośniu, gdy przyroda budzi się do życia, ale okolica nadaje się na relaksującą wycieczkę o każdej porze roku.

Podmokłe brzegi jeziora porastają gęste szuwary, wśród których wiosną kwitną wełnianki, znacząc zielone zarośla morzem białych punkcików. Można tu spotkać także rzadkie, mięsożerne rośliny, jak rosiczka okrągłolistna, która kusi owady słodkimi, lepkimi kroplami na swoich liściach. Owad przykleja się, zostaje zawinięty w liść, a następnie strawiony przez enzymy wydzielane przez roślinę - rzadkie u nas przyrodnicze widowisko. Okolicę zamieszkują przedstawiciele licznych gatunków ptaków, a nad brzegami można się natknąć na węże zaskrońce (są całkiem niegroźne).

W pobliżu Jeziora Torfy stoi wiata turystyczna, przez trzęsawisko przerzucona jest też kładka wędkarska, z której można podziwiać widoki.

W okolicznych lasach biegnie szlak pieszy „Na przedpolach stolicy" z Okuniewa do Warszawy Radości i dwie trasy rowerowe: niebieska z Anina do Falenicy, długa na 22 km, i czarna w formie pętli z Aleksandrowa do Międzylesia, licząca aż 27 km. Wokół Jeziora Torfy organizuje się czasem imprezy rowerowe, np. przy zbiorniku wiedzie zwyczajowa trasa Grand Prix Dzielnicy Wawer w Rowerowej Jeździe na Orientację.

Jak dojechać do Jeziora Torfy w Warszawie?

Można wybrać auto lub komunikacj3 miejską: spod Stadionu Narodowego (stacja metra) jedź pociągiem R7 do stacji Warszawa Międzylesie, tam przesiądź się do autobusu nr 218 i jedź nim do przystanku Izbicka-Cmentarz. Na koniec ok. 1,5 km trzeba przejść pieszo. Cały dojazd nie powinien zająć dłużej niż 1 godz. 15 min. Alternatywna trasa: pociągiem na stację Radość, stamtąd autobusem nr 161 do Zbójnej Góry, dalej kilometr pieszo.

Rosiczki to rodzaj roślin owadożernych. Rośliny te występują na wszystkich kontynentach z wyjątkiem Antarktydy

REKLAMA

0011521777



Krzeszna 114 k. Wieżycy, 83-316 Gołubie
www.gosciniecmalinowka.pl
Recepcja: 8:00-19:00
e-mail: **kontakt@gosciniecmalinowka.pl**
735 937 566 Restauracja: **696 617 278**



eprasa.pl c86ae56865

MATERIAŁ PROMOCYJNY GMINY TUCHOMIE 0011525971

Jezioro Kamieniczno
– odkryj kaszubską oazę spokoju

GMINA TUCHOMIE

Pośród malowniczych krajobrazów Pojezierza Bytowskiego, w sercu kaszubskiej natury, znajduje się Jezioro Kamieniczno – wyjątkowe miejsce stworzone do wypoczynku, rekreacji i aktywnego spędzania czasu. Otoczone lasami, pagórkami morenowymi i czystą przyrodą jezioro zachwyca spokojem oraz niepowtarzalnym klimatem z dala od miejskiego zgiełku.



To idealny kierunek zarówno dla rodzin z dziećmi, miłośników sportów wodnych, rowerzystów, wędkarzy, jak i wszystkich osób poszukujących relaksu wśród natury.

Dlaczego warto odwiedzić Jezioro Kamieniczno?
✓ malownicze jezioro rynnowe o długości około 7 km ✓ czysta woda i naturalne otoczenie kaszubskich lasów ✓ plaża, kąpielisko i nowoczesna infrastruktura rekreacyjna ✓ doskonałe warunki do kajakarstwa, wędkarstwa



i wypoczynku ✓ liczne trasy spacerowe i rowerowe wokół jeziora ✓ spokojna atmosfera sprzyjająca relaksowi i kontaktowi z naturą

Aktywny wypoczynek dla każdego
Jezioro Kamieniczno to miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. W sezonie letnim można korzystać z kąpieliska, pomostów i terenów rekreacyjnych, a także wybrać się na kajakowy spływ lub rowerową wycieczkę po okolicznych lasach i wzgórzach Pojezierza Bytowskiego.

Na odwiedzających czekają m.in.:
- plaża i strefa kąpielowa,
- pomosty rekreacyjne,
- miejsca odpoczynku i altany,
- plac zabaw dla dzieci,
- stojaki i infrastruktura dla kajakarzy,
- tereny sportowo-rekreacyjne,
- ścieżki spacerowe i rowerowe.

Natura, która zachwyca
Okolice jeziora tworzą wyjątkowy krajobraz pełen lasów mieszanych, łąk, torfowisk i pagórków morenowych. To raj dla miłośników przyrody, fotografii oraz spokojnego wypoczynku na Kaszubach. Jezioro stanowi również siedlisko wielu gatunków ptaków i dzikich zwierząt, dzięki czemu można tu naprawdę poczuć bliskość natury.



Miejsce sportowych emocji
Jezioro Kamieniczno to prawdziwa perła Pojezierza Bytowskiego – miejsce, gdzie piękno kaszubskiej natury spotyka się z aktywnym wypoczynkiem. Czysta woda, malownicze krajobrazy, nowoczesna infrastruktura i wyjątkowy spokój sprawiają, że to idealny kierunek na rodzinny relaks, sportową przygodę i odpoczynek blisko natury. Jezioro Kamieniczno znane jest również jako arena Kaszubskiego Triathlonu – wydarzenia sportowego przyciągającego zawodników i kibiców z całej Polski. Dynamiczny rozwój infrastruktury sprawił, że miejsce stało się jednym z najatrakcyjniejszych punktów turystycznych gminy Tuchomie.

Spotkajmy się nad jeziorem! Zaprasza Gmina Tuchomie!

REKLAMA 0011524954



To jeden z największych kompleksów leśnych, położonych na terenie województw lubuskiego i wielkopolskiego. Można tu czerpać z obfitości bogactw przyrody, cieszyć się jej pięknem oraz oddychać czystym powietrzem. Tereny objęte programem Natura 2000, o spokojnych i czystych wodach, z licznymi zatoczkami, są idealnym miejscem dla tych, którzy cenią relaksującą ciszę, jak i bardziej aktywny wypoczynek. To także raj dla miłośników grzybów, które oferuje Puszcza Notecka. **Zapraszamy wszystkich!**

Za Lasem

Ośrodek Wypoczynkowy „Za Lasem”

usytuowany jest 8 km od Lubiatowa nad Jeziorem Solecko, którego połowa to rezerwat kormoranów, czapli i łabędzi.



Istnieje możliwość skorzystania z plaży nad jeziorem i wypożyczenia sprzętu turystycznego. Zapraszamy do sauny, siłowni, miejsca do grillowania. Gościom, którzy podróżują z namiotem lub kamperem, oferujemy pole campingowe z pełną infrastrukturą. Wędkarze mają możliwość wypożyczenia łódki.
Zachęcamy do zorganizowania pobytu w klasycznych, drewnianych domkach letniskowych lub apartamentach z bezpośrednim dostępem do jeziora.
Na terenie ośrodka znajduje się restauracja, gdzie można zjeść rodzinny obiad, zorganizować spotkanie biznesowe, czy imprezę okolicznościową.



Rezerwacje tel. 501 223 223

Ośrodek Turystyczny „Lubiatka”

i sama wioska Lubiatów są świetną bazą wypadową na piesze i rowerowe wycieczki wyznaczonymi trasami, wzdłuż pobliskich jezior.



Nasza baza noclegowa obejmuje pokoje hotelowe, domki letniskowe oraz dwupoziomowe apartamenty. Po wyczerpujących, ale satysfakcjonujących wędrówkach zapraszamy do Karczmy „Lubiatka” na smaczne i tanie posiłki: śniadania, obiady i kolacje.



Rezerwacje, tel. 602 312 087



Więcej informacji na stronie: **www.turystyka.akme.pl**

REKLAMA 0011521804





DOŁĄCZ DO NASZYCH PARTNERÓW: gok.zaniemysl.pl/partnerzy

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Listę największych jezior otwierają Śniardwy. Jego powierzchnia to ponad 110 km²

Jezioro Śniardwy bywa nazywane mazurskim morzem.

Justyna Orlik

Nie tylko Bałtyk cieszy się popularnością wśród amatorów wypoczynku nad wodą - krajowe jeziora także przyciągają tłumy wczasowiczów. Które polskie jeziora są największe? Odkryj 10 akwenów, których rozmiary aż ciężko sobie wyobrazić.

Poznaj największe jezioro Polsce

Największym jeziorem w Polsce jest jezioro Śniardwy, zlokalizowane w Krainie Wielkich Jezior Mazurskich na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.

Rozmiary akwenu robią ogromne wrażenie, choć w porównaniu z Morzem Kaspijskim (które też jest jeziorem - i to największym na świecie) wypadają dość blado. Trzeba jednak przyznać, że Śniardwy są jednym z ulubionych miejsc wypoczynkowych na Mazurach, a połączenie z innymi jeziorami: Tuchlin, Łuknajno, Mikołajskim, Roś, Białoławki oraz Tyrkło, sprawia, że miejsce to cenią szczególnie żeglarze.

Jaka jest powierzchnia jeziora Śniardwy?

Jezioro Śniardwy zajmuje powierzchnię 113,4 kilometrów kwadratowych (Morze Kaspijskie - ponad 371 tys. kilometrów kwadratowych).

W najszerszym punkcie mazurski zbiornik rozciąga się aż na ponad 13 kilometrów, a jego długość to ok. 22 kilometry. Chociaż Śniardwy są dość płytkim jeziorem (śr. głębokość - 5,8 m), podczas wypoczynku nad wodą warto zachować zdrowy rozsądek - w najgłębszym punkcie odległość między dnem a taflą jeziora wynosi ponad 23 metry.

Z uwagi na brak wyznaczonych kąpielisk, odradzamy decydowanie się na tego typu aktywności - na Mazurach jest mnóstwo bezpiecznych miejsc, w których można się kąpać.

Jezioro Bielawskie u podnóża Gór Sowich

To miejsce zaczyna tętnić życiem, kiedy robi się ciepło. Na miejscu można wypożyczyć kajaki, rowery wodne, a nawet katamarany. Jest też pole namiotowe z dostępem do ciepłej wody. W pozostałe miesiące na turystów czeka molo, którym dojdziemy do niewielkiej wysepki, utworzonej na środku zbiornika.

Jezioro Bielawskie nazywane jest tez Jeziorem Sudety i zostało utworzone sztucznie. Zajmuje powierzchnię 0,23 km, a średnia głębokość to 6,3 m. Akwen wykorzystywały wcześniej zakłady włókiennicze, ale po ich upadku postanowiono na nowo zagospodarować teren. W 2021 roku powstał Camping Sudety, który latem cieszy się ogromną popularnością.

TOP 10 największych jezior w kraju

Wiemy już, że największe jezioro w Polsce to Śniardwy. Które akweny w kraju także mogą pochwalić się rekordową powierzchnią? Wielkość jezior została przedstawiona w kilometrach kwadratowych, według danych IRŚ-PIB (Instytut Rybactwa Śródlądowego - Państwowy Instytut Badawczy).

Największe jeziora:

- Śniardwy (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 113,4
- Mamry (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 102,8
- Łebsko (woj. pomorskie) - powierzchnia: 71,4
- Dąbie (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 35,2
- Miedwie (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 54,08 (inne źródło, brak danych IRŚ)



FOT.NOSTRIX, VIA WIKIMEDIA

Największe jezioro w Polsce charakteryzuje się rozwiniętą linią brzegową z licznymi zatokami i wyspami.

Jezioro Śniardwy, pomimo że jest największym jeziorem w Polsce, jest stosunkowo płytkie. Jego średnia głębokość wynosi zaledwie około 5,8 m

- Jeziorak (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 32,1
- Niegocin (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 26
- Gardno (woj. pomorskie) - powierzchnia: 24,6
- Jamno (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 22,3
- Gopło (woj. kujawsko-pomorskie / woj. wielkopolskie) - powierzchnia: 21,5.

Najmniejsze jezioro w Polsce? Wcale nie Bukowo!

Jak podaje Biuro Rekordów, według danych Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie najmniejszym jeziorem w Polsce wcale nie jest Bukowo w woj. zachodniopomorskim. Akwen o powierzchni 15,3 hektarów (0,15 km kw.) przez wielu nazywany jest mylnie najmniejszym w kraju.

W rzeczywistości tytuł ten należy do jeziora, któremu nie została nawet nadana nazwa. Zbiornik znajduje się w miejscowości Grabowiec (woj. wielkopolskie) i zajmuje obszar zaledwie 85,26 metrów kwadratowych.

Na podstawie Mapy Podziału Hydrograficznego Polski w skali 1:10 000 wskazano, że najmniejszym jeziorem ujętym w warstwie jezior wyróżnionych jest nienazwany akwen o powierzchni 85,26 m2. Rekordzistę można znaleźć w okolicy wsi Grabowiec, w gminie Tuliszków, w powiecie tureckim, w województwie wielkopolskim - czytamy.

REKLAMA 0011522339

Zapraszamy do Gościńca Gołubie – Perły Kaszub – wyjątkowego miejsca położonego nad malowniczym Jeziorem Dąbrowskim.



Gołubie – serce Kaszub | ✆ 503 495 332 | ✆ 791 060 560 | gosciniecgolubie.pl

☑ KOMFORTOWE DOMKI 8 i 11 OSOBOWE
☑ RESTAURACJA Z REGIONALNĄ KUCHNIĄ
☑ WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WODNEGO
☑ STRZEŻONE KĄPIELISKO
☑ IDEALNE MIEJSCE DLA RODZIN, GRUP I MIŁOŚNIKÓW NATURY
☑ SZLAKI PIESZE I ROWEROWE WŚRÓD KASZUBSKICH LASÓW

Zarezerwuj swój wypoczynek już dziś!



KASZUBY TO JEDEN Z NAJPIĘKNIEJSZYCH REGIONÓW POLSKI – PEŁEN JEZIOR, ZIELONYCH WZGÓRZ I SPOKOJNEGO WYPOCZYNKU Z DALA OD MIASTA.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011522500



Lato na Kaszubach!



W PEŁNI WYPOSAŻONE DOMKI

- Wi-Fi
- Leżaki plażowe
- 2 Place zabaw
- Trampolina
- Boisko do siatkówki
- Bilard, piłkarzyki, tenis stołowy
- Parking
- Miejsce na ognisko/grilla
- Jacuzzi
- Sauna
- Basen z podgrzewaną wodą

OSADA NAD WDĄ

ul. Borsk 1A | 83-442 Borsk

✆ 607 712 512

info@osadanadwda.pl

www.osadanadwda.pl

/osadanadwda

REKLAMA 0011522593

32. ŚWIĘTO CERAMIKI

BOLESŁAWIEC

19-23 SIERPNIA 2026

Goran Bregović

Nadija

Tabu

Svahy

Wiktoria Kida

Zeppelinians



www.boleslawiec.eu

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT.MARZENA GÓRA



FOT. SOLINA Z LOTU PTAKA, AUTOR JENDRUSK/WIKIMEDIA.ORG

Nad jeziorem Drawsko położony jest Czaplinek. To pełna uroku miejscowość, która warto wpisać w plan podróży

Dwa niezwykłe jeziora, tajemnicze lasy i twierdza Zakonu Szpitalników



FOT. SILAR/WIKIMEDIA.ORG

Ruiny warownego zamku Drahim wzniesionego przez Zakon Joannitów w latach 1360 –1366 mają długie i burzliwe dzieje. Warto zobaczyć co do dzisiejszych czasów pozostało z dawnej twierdzy

Stare Drawsko to malownicza miejscowość położona w sercu Pojezierza Drawskiego, niedaleko Czaplinka. To rejon, gdzie historia łączy się z naturą — Drawsko i Czaplinek otoczone przez jeziora i lasy, stanowią oazę spokoju oraz zachwycają dziedzictwem średniowiecza.

Joanna Boroń

Stare Drawsko leży między dwoma dużymi jeziorami: Drawsko i Żerdno. Najważniejszym z nich jest jezioro Drawsko, które jest drugie pod względem głębokości (do 83 metrów) w Polsce, o powierzchni ponad (1780 ha) i silnie rozbudowanej linii brzegowej. ogromny zbiornik wodny, ale także oaza spokoju i wypoczynku. Możesz opłynąć je kajakiem, łodzią lub rowerkiem wodnym, podziwiając piękne widoki i otaczającą przyrodę, malownicze brzegi i zakątki. Niezapomniane wrażenia gwarantowane! Do tego to region o bogatej historii.

Joannici, zwani również zakonem szpitalników św. Jana, przybyli na te tereny w średniowieczu. Ich zadaniem była nie tylko obrona granic i szerzenie chrześcijaństwa, lecz także opieka nad pielgrzymami oraz działalność charytatywna. W XIV wieku zakonnicy wznieśli w Starym Drawsku potężną twierdzę, która miała strzec ważnych szlaków handlowych prowadzących przez Pojezierze Drawskie.

Warownia została zbudowana na przesmyku między jeziorami Drawsko i Żerdno, dzięki czemu miała strategiczne znaczenie obronne. Mimo licznych wojen i zniszczeń do dziś zachowały się fragmenty murów, baszt oraz elementy dawnego układu obronnego. Ruiny zamku przyciągają turystów, miłośników historii oraz uczestników rekonstrukcji średniowiecznych wydarzeń.

Szlak joanitów prowadzący przez Pomorze Zachodnie pozwala odkrywać miejsca związane z działalnością zakonu. Oprócz Starego Drawska obejmuje on także dawne komandorie, kościoły oraz warownie rozsiane po regionie. Trasa ta stanowi wyjątkowe połączenie historii, architektury i przyrody. Wędrując szlakiem, można poznać średniowieczne dzieje Pomorza oraz zobaczyć, jak wielki wpływ joannici wywarli na rozwój tych ziem.

Stare Drawsko to idealne miejsce dla tych, którzy szukają połączenia historii, natury i ciszy. Ruiny zamku Joannitów i błękitne wody jezior tworzą niepowtarzalny krajobraz, który przyciąga zarówno turystów, jak i artystów szukających inspiracji w krajobrazach Pomorza Zachodniego.

REKLAMA 0011524015

PROMYK
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
RESTAURACJA

ZAPRASZAMY W SWOJE GOŚCINNE PROGI
NA PEŁEN CISZY I SPOKOJU URLOP
NA ŁONIE NATURY
I WYŚMIENITE SMAKI POLSKIEJ KUCHNI

Organizujemy
wczasy • weekendy • wesela • konferencje
• imprezy integracyjne wraz z noclegami

Promyk Ośrodek Wypoczynkowy



Fot. Katarzyna Szulc

NIEZWYKLE
MALOWNICZE MIEJSCE
NAD JEZIOREM IŃSKO

Naszym Gościom oferujemy
domki Aleks 4-osobowe
oraz domki typu Brda 6-osobowe.

Stanisława Szulc, Al. Spacerowa 5, Iński
604 912 006 0048 91 56 23 092
rs10@wp.pl
www.owpromyk.pl
www.owpromyk.com

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011523138

Gmina i Miasto Witkowo

Skorzęcin – wakacyjne serce Wielkopolski!



Szukasz miejsca, w którym połączysz relaks nad wodą, aktywny wypoczynek i rodzinne atrakcje? Skorzęcin zaprasza na niezapomniane lato nad jednym z najpiękniejszych jezior w Polsce!

Położony pomiędzy jeziorami Niedzięgiel i Białym Ośrodek Wypoczynkowy w Skorzęcinie od lat przyciąga turystów z całego kraju. Szeroka piaszczysta plaża, klimatyczne molo, bogata oferta gastronomiczna oraz wyjątkowa atmosfera sprawiają, że to idealne miejsce zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i osób szukających rozrywki czy aktywnego wypoczynku.

Na najmłodszych czekają place zabaw, animacje dla całych rodzin na piasku i w jeziorze, planetarium, kino plenerowe na plaży, a nad bezpieczeństwem wypoczywających każdego dnia czuwają ratownicy wodni, całodobowa ochrona oraz punkt medyczny. Monitoring i współpraca służb gwarantują spokojny i komfortowy wypoczynek przez cały sezon.

Miłośnicy sportu również nie będą się nudzić. Korty tenisowe, boiska do siatkówki plażowej, piłki nożnej i koszykówki, a także liczne trasy spacerowe i rowerowe prowadzące przez malownicze lasy tworzą doskonałe warunki do aktywnego spędzania czasu.

Skorzęcin stawia również na dostępność i wygodę wszystkich turystów. Tegoroczne inwestycje obejmują nowoczesne pływające pomosty oraz rozwiązania ułatwiające korzystanie z plaży osobom z niepełnosprawnościami. Dzięki temu wypoczynek nad jeziorem staje się jeszcze bardziej komfortowy i dostępny dla każdego.

OW SKORZĘCIN ośrodek wypoczynkowy

Jeśli marzysz o letnim wypoczynku pełnym słońca, atrakcji i rodzinnej atmosfery – Skorzęcin czeka właśnie na Ciebie!

Chcesz wiedzieć więcej, zajrzyj na skorzecin.eu

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Solina to woda, lasy i góry. Tu nie będziecie się nudzić

Jeśli marzysz o wakacyjnej ucieczce w malownicze okolice, Solina i Jezioro Solińskie to idealne miejsce dla ciebie. Zaledwie dwie godziny drogi z Rzeszowa, znajdziesz tu spokój i urok bieszczadzkiej przyrody.

Emil Hoff

Solina to jedno z najbardziej malowniczych miejsc w południowo-wschodniej Polsce. Niewielka miejscowość położona w sercu Bieszczad przyciąga turystów przede wszystkim dzięki Jezioru Solińskiemu, które często nazywane jest „bieszczadzkim morzem". Powstało ono w latach 60. XX wieku po wybudowaniu ogromnej zapory na rzece San. Tama w Solinie jest największą zaporą wodną w Polsce i stanowi imponujący przykład inżynierii hydrotechnicznej.

Jezioro Solińskie to nie tylko ogromny zbiornik wodny, ale także oaza spokoju i wypoczynku. Możesz opłynąć je kajakiem, łodzią lub rowerkiem wodnym, podziwiając piękne widoki i otaczającą przyrodę, malownicze brzegi i zakątki. Niezapomniane wrażenia gwarantowane!

To jedna z najpiękniejszych i najbardziej malowniczych atrakcji w województwie podkarpackim. Spędzając tu wolny czas, masz szansę poczuć magiczną atmosferę Bieszczad i odkryć piękno tego regionu.

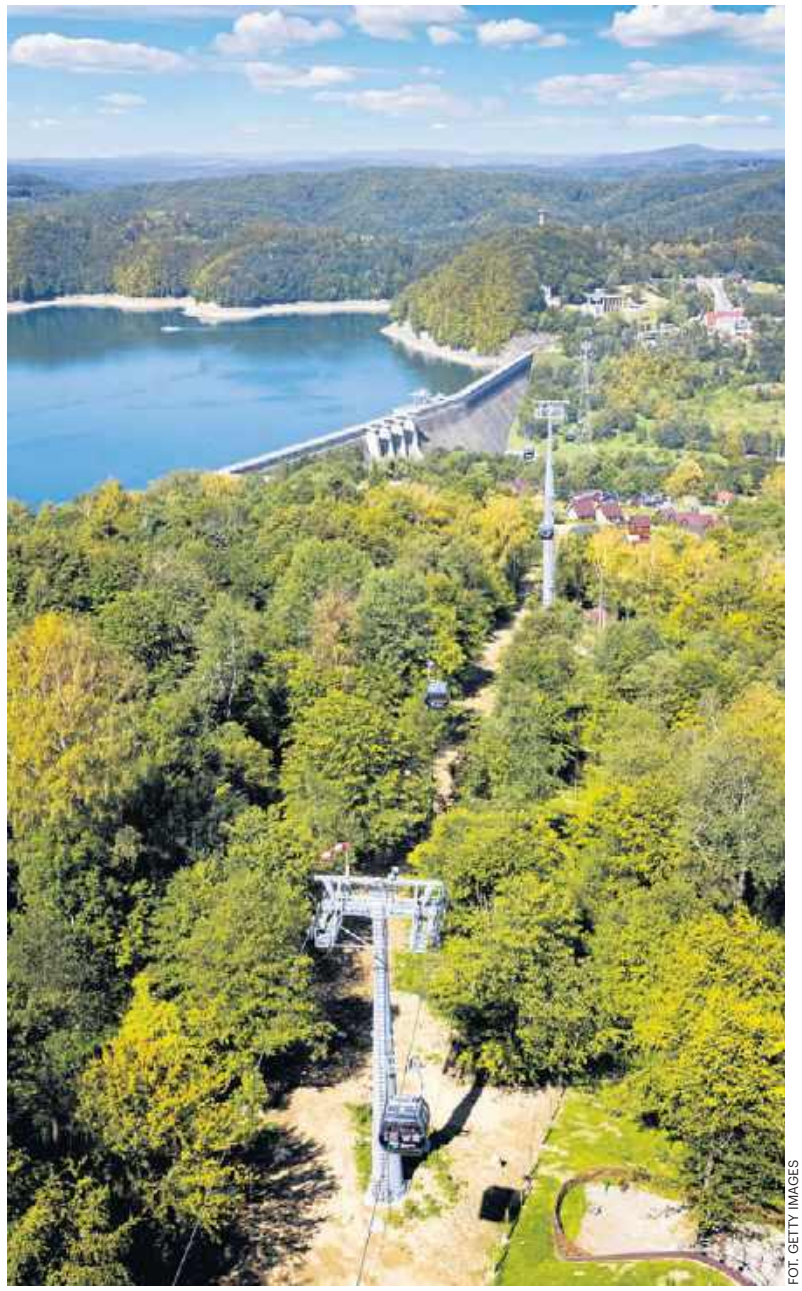
Będąc w Solinie warto wybrać się na rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. To doskonały sposób, by podziwiać urokliwe okolice i rozkoszować się widokiem górskich szczytów. A jeśli szukasz wyjątkowego widoku, spróbuj przejażdżki koleją gondolową. Perspektywa, jaką oferuje, zapiera dech w piersiach!

Z geograficznego punktu widzenia Solina nie leży w Bieszczadach, lecz w Górach Sanocko-Turczańskich. Jednak Solina powszechnie uważana za „bramę" w Bieszczady

Nie zapomnij odwiedzić miejsc widokowych okolic Horodka, Rajskiego, Chrewtu, Sokolego, Zatoki Teleśnickiej i Jawora. Z tych punktów roztacza się najpiękniejsza panorama Jeziora Solińskiego. To idealne miejsca na zdjęcia, które zachowają niezapomniane chwile.

Jeśli lubisz aktywny wypoczynek, Jezioro Solińskie oferuje wiele możliwości. W okolicy organizowane są również różnego rodzaju imprezy, takie jak spływy kajakowe czy zawody żeglarskie. To świetna okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu.

Solina i Jezioro Solińskie to idealne miejsce na weekendowy wypad z rodziną czy przyjaciółmi. Solina to również doskonała baza wypadowa do zwiedzania Bieszczad. W pobliżu znajdują się górskie szlaki prowadzące między innymi na Połoninę Wetlińską czy Tarnicę. Turyści odwiedzający ten region cenią sobie spokój, kontakt z naturą oraz wyjątkowy klimat Bieszczad, który od lat inspiruje artystów, podróżników i miłośników przyrody.



FOT. GETTY IMAGES

Solina to dwa w jednym - bezmiar wody i górskie widoki



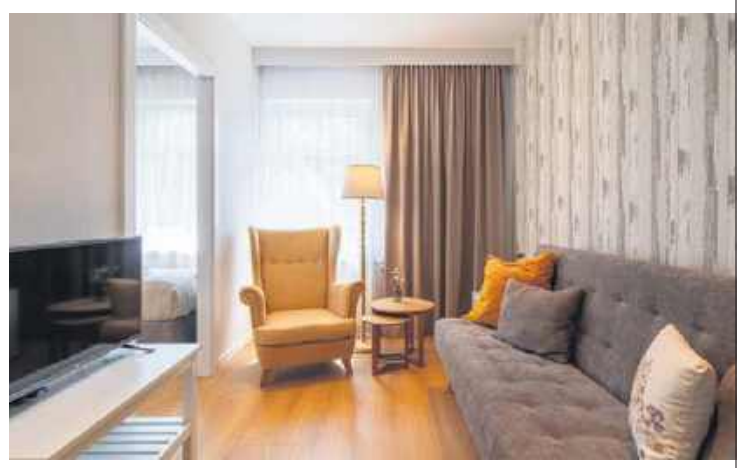
FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524136







ZACISZE
OKONINY

DOMKI - PENSJONAT - BISTRO
Zacisze.Okoniny
Rodzinny ośrodek wypoczynkowy

zaciszeokoniny.pl
603 609 970
@zacisze.okoniny

MATERIAŁ PROMOCYJNY GMINY KĘPICE 0011524508

SOBÓTKA
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

Wypocznij nad jeziorem w sercu lasów

Idealne miejsce na weekend, wakacje i rodzinny wypoczynek!

zeskanuj i sprawdź ofertę


Komfortowe noclegi


Pyszne posiłki w karczmie


Strzeżone kąpielisko w sezonie

W ofercie również:
Sauna
Pole namiotowe
Sprzęt wodny
Plac zabaw

Ośrodek Wypoczynkowy Sobótka
Obłęże 48, 77-230 Obłęże
660 543 775
kosir@kepice.pl

eprasa.pl c86ae56865



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Dolnośląskie jeziora to krystalicznie czysta woda i bajeczne widoki

Dolnośląskie jeziora kuszą czystą wodą, malowniczymi krajobrazami oraz ciekawą historią. Każdy miłośnik natury znajdzie tu coś dla siebie. Są świetnym miejscem do wypoczynku oraz aktywnego zwiedzania.

Justyna Orlik

Jezioro Modre to powinien być obowiązkowy punkt każdej wyprawy. Do Perły Zachodu - schroniska PTTK, położonego nad Jeziorem Modrym - można dotrzeć na kilka różnych sposobów: pieszo, rowerem, a także samochodem. Dla wszystkich, którzy zdecydują się na podróż o własnych siłach, polecamy malowniczą trasę przez Borowy Jar. Żółty szlak zaczyna się w Jeleniej Górze (w okolicach różowej kładki), skąd prowadzi również droga na Wzgórze Krzywoustego oraz jeleniogórski „Grzybek". Jeśli uda się Wam dotrzeć w to miejsce, do Perły Zachodu pozostaje około 3 kilometrów spaceru wzdłuż rzeki Bóbr. Trasa jest prosta i doskonała dla rodzin z dziećmi.

Ci, którzy preferują wygodę, mogą wybrać się w podróż samochodem przez Siedlęcin. W samym centrum wsi znajduje się Wieża Książęca, wzniesiona w latach 1313-1315 przez księcia Henryka I Jaworskiego. To właśnie tu można podziwiać najstarsze w Polsce stropy z drewna, które przetrwały do naszych czasów. Na ścianach wieży znajdują się unikatowe malowidła, przedstawiające legendę o sir Lancelocie. Wejście na wieżę jest płatne.

Jezioro Modre (jezioro zaporowe), nad którym położony jest gościniec, ma długość około 1 km. Leży na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru. Doskonale widać je z „Perły zachodu", gdzie można zjeść pyszny obiad.

A może wyprawa nad Kolorowe Jeziorka?

W skład Kolorowych Jeziorek, znajdujących się na terenie Rudawskiego Parku Krajobrazowego, wchodzą 4 jeziorka: żółte, purpurowe, błękitne i zielono-czarne. Wszystkie znajdują się w bardzo malowniczej okolicy Sudetów i co roku przyciągają rzesze turystów z uwagi na swoje ciekawe zabarwienie oraz położenie. Kolorowe Jeziorka powstały wskutek długotrwałej eksploatacji kopalni kruszyw, która doprowadziła do zalania wyrobisk wodą. Zróżnicowanie kolorów wody wynika z różnych zawartości minerałów i substancji chemicznych, takich jak: żelazo, siarka czy miedź.

W 1901 roku na Jeziorze Leśniańskim rozpoczęto budowę zapory i elektrowni wodnej

Zabytkowy most na rzece Bóbr miał zostać wysadzony w filmie z Toma Cruise „Mission: Impossible Fallout", ale, po wielu protestach, zrezygnowano z tego pomysłu

Jezioro Bielawskie u podnóża Gór Sowich

To miejsce zaczyna tętnić życiem, kiedy robi się ciepło. Na miejscu można wypożyczyć kajaki, rowery wodne, a nawet katamarany. Jest też pole namiotowe z dostępem do ciepłej wody. W pozostałe miesiące na turystów czeka molo, którym dojdziemy do niewielkiej wysepki, utworzonej na środku zbiornika.

Jezioro Bielawskie nazywane jest tez Jeziorem Sudety i zostało utworzone sztucznie. Zajmuje powierzchnię 0,23 km, a średnia głębokość to 6,3 m. Akwen wykorzystywały wcześniej zakłady włókiennicze, ale po ich upadku postanowiono na nowo zagospodarować teren. W 2021 roku powstał Camping Sudety, który latem cieszy się ogromną popularnością.

Jezioro Pilchowickie na rzece Bóbr

Jezioro powstało na początku XX wieku jako odpowiedź na powódź, która kilka lat wcześniej nawiedziła całą kotlinę jeleniogórską. Zdecydowano wówczas o budowie trzech zapór i jedna z nich znajduje się na terenie gminy Wleń. Ma wysokość 62 m i długość 290 m w koronie i jest najwyższą zaporą kamienną w Polsce. Dawniej była rekordzistką na skalę europejską. Wzniesiono ją w latach 1905-1906 wraz z pobliskim mostem w ramach jednego projektu - przeciwpowodziowego, elektrycznego i turystycznego. Zbudowano również linię kolejową na trasie Jelenia Góra-Żagań. 16 listopada 1912 r., w obecności cesarza Wilhelma II, nastąpiło oficjalne otwarcie. Zabytkowy most miał zostać wysadzony w filmie Mission: Impossible Fallout, ale, po wielu protestach, zrezygnowano z pomysłu.

Jezioro Leśniańskie i najstarsza zapora w Polsce

W niewielkiej odległości od Pilchowic znajduje się zapora na Jeziorze Leśniańskim. Ją również wzniesiono na początku XX wieku w odpowiedzi na tragiczną powódź z 1897 r. Prace budowlane rozpoczęto dokładnie 5 października 1901 r., a monumentalną konstrukcję zaprojektował Otto Inzeg. Do jej budowy zużyto ponad 30 ton dynamitu, 20 tysięcy metrów sześciennych piasku oraz 460 ton stali, a robotnicy poświęcili cztery lata ciężkiej pracy. Uroczyste otwarcie miało miejsce w lipcu 1905 roku. Wówczas zdecydowano także o budowie elektrowni wodnej, która nadal funkcjonuje w tym miejscu i jest najstarszą czynną elektrownią wodną w Polsce.

Jezioro Leśniańskie to prawdziwa magia zaklęta w wodzie, a gdy dodamy do tego zamek w Suchej, to cała sceneria staje się urzekająca. Czocha to prawdziwy polski Hogwart, przyciągający co roku tysiące turystów, a także stanowiący źródło inspiracji dla artystów. To tutaj kręcono, m.in. polską wersję Wiedźmina. Teren zamku jest także miejscem wielu wydarzeń kulturalnych.

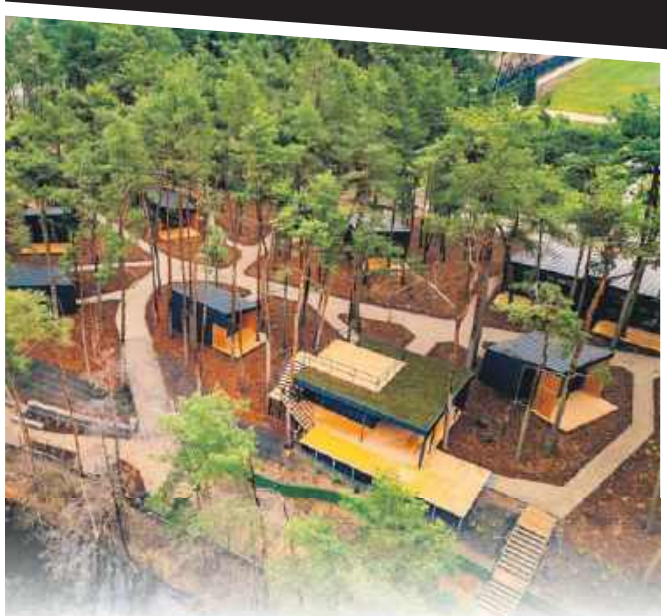
eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524761

BLISKO POZNANIA,
BLIŻEJ SIEBIE
RESORT & CAMP LUSÓWKO
UL. OTOWSKA 55, LUSÓWKO

RESORT & CAMP
Lusówko

RESORTCAMP.PL
+ 48 601 264 424
RESORT&CAMP LUSÓWKO
SZYSZUNIA CAFE
@RESORTCAMPLUSOWKO
@SZYSZUNIACAFE







WYPOCZYNEK Z DUSZĄ, 15 MINUT OD POZNANIA, TWOJE MIEJSCE MIĘDZY NIEBEM A WODĄ

W dobie, gdy zegary biją coraz szybciej, a piksel próbuje ukraść nam chwilę, istnieje potrzeba, by odnaleźć archipelag duszy. To miejsca, które czekają, by odsłonić swoją moc tym, którzy potrafią zwolnić. Zaledwie kilkanaście minut od pulsującego Poznania, nad brzegiem krystalicznego Jeziora Lusowskiego, czeka na Was ten niezwykły port.: Resort&Camp Lusówko. To perełka ukryta w sercu Wielkopolski, przestrzeń świadomie zaprojektowana, by stać się punktem nowoczesnego stylu życia z pierwotną potrzebą wyciszenia, regeneracji i głębokiego kontaktu z przyrodą. To miejsce, w którym czas płynie w rytmie lasu, kawa smakuje ciszą, powietrze ma zapach przygody, a każdy dzień może być małym świętem. Witaj w Resort & Camp Lusówko, krainie, gdzie odpoczynek ma duszę. **Lusówko. Miejsce, które szepcze „zostań jeszcze na chwilę".**

Są takie lokalizacje, których nie da się opowiedzieć wprost. Trzeba je poczuć. Zamknąć oczy, wziąć głęboki oddech i pozwolić, by zapach lasu, szum wody i miękkość trawy zrobiły swoje. Resort & Camp Lusówko jest właśnie takim miejscem, niepozornym cudem ukrytym kilkanaście minut od Poznania, a jednak odległym o całe galaktyki od miejskiego zgiełku. **Tu wszystko jest prawdziwe.** Słońce nie spieszy się ze wschodem, jezioro oddycha spokojem, a powietrze ma smak ukojenia. Domki wtulone w zieleń przypominają o prostocie, którą często gubimy w pośpiechu życia. Pole namiotowe pachnie przygodą, jak z dzieciństwa, gdy biwak był magią, a nocne rozmowy przy ognisku miały moc zmieniania świata. Tu odpoczywa się naprawdę. W ciągu dnia, gdy Jezioro Lusowskie lśni, odbija niebo jak lustro, a Ty siedzisz na pomoście, nogi w wodzie, w dłoni kawa z „Szyszuni", tutejszej kawiarni, w której każda wypita filiżanka smakuje jak uśmiech. To serce tego miejsca, przejrzyste, pełne aromatu i ludzi, którzy przyszli tylko „na chwilę", a zostali na dłużej. Nie musisz być gościem ośrodka, by tu zajrzeć. Możesz przyjechać po pracy, po oddech. Usiąść na tarasie, w kawiarni lub na dachu, zamówić ciasto, popatrzeć na jezioro i pozwolić, by myśli odpłynęły razem z falą. A jeśli zdecydujesz się zostać na dłużej, czekają domki całoroczne, ciepłe i przytulne, albo pole namiotowe pod gwiazdami, na które możesz również przyjechać kamperem lub przyczepą, jak wolisz. Wieczorem sauna, balia, morsowanie z zimową herbatą, czasem ognisko, czasem muzyka, czasem cisza. A dla tych, którzy lubią odrobinę ruchu i emocji, gry terenowe, które wciągają bez względu na wiek. To przygody, które pozwalają się śmiać, współpracować, biegać po lesie i znów czuć się jak dziecko. Wokół jeziora biegnie malownicza ścieżka spacerowo-rowerowa, idealna dla porannych spacerów i biegania lub wypraw terenowych wśród zieleni i śpiewu ptaków. Nie tylko dla turystów, dla ludzi z polotem.

Resort & Camp Lusówko to jest miejsce na nocleg idealny, z finezją. To miejsce, które łączy ludzi. To miejsce Waszych wyjątkowych historii jak: urodziny, komunie, wieczory panieńskie i kawalerskie, integracje firmowe, zloty caravaningowe itp. Pomimo tej różnorodności zachowujemy klimat autentycznej intymności. Tu celebrujemy życie tak jak się powinno, czyli prosto, z uśmiechem, z wdzięcznością za każdą chwilę. Dlaczego właśnie tu? Bo Resort & Camp Lusówko to oddech, którego wszyscy potrzebujemy. To las, który uczy ciszy, woda, która odbiera napięcie, a powietrze leczy zmęczenie. Nie musisz jechać daleko, by poczuć, że wracasz do siebie. Więc przyjedź! Zostaw miasto za sobą, choćby na parę godzin, wejdź w ten cudowny klimat, posłuchaj, jak wiatr tańczy w koronach drzew. Siła resortu leży również w relacjach z otaczającą społecznością, gdyż współpracujemy z lokalnymi rzemieślnikami, artystami i producentami żywności, co przekłada się na wyjątkowe doświadczenie dla naszych gości.

Dzięki swojemu strategicznemu położeniu w komunikacyjnym „trójkącie luksusu", między bliskością autostrady A-2, lotniska Poznań-Ławica i sprawnym węzłem kolejowym, Resort & Camp Lusówko jawi się jak natychmiastowy portal do spokoju, dostępny, niezależnie od tego, skąd wyrusza Twoja podróż. Nasz Ośrodek Wypoczynkowy nie pyta, skąd jesteś. Po prostu mówi „Dobrze, że jesteś".

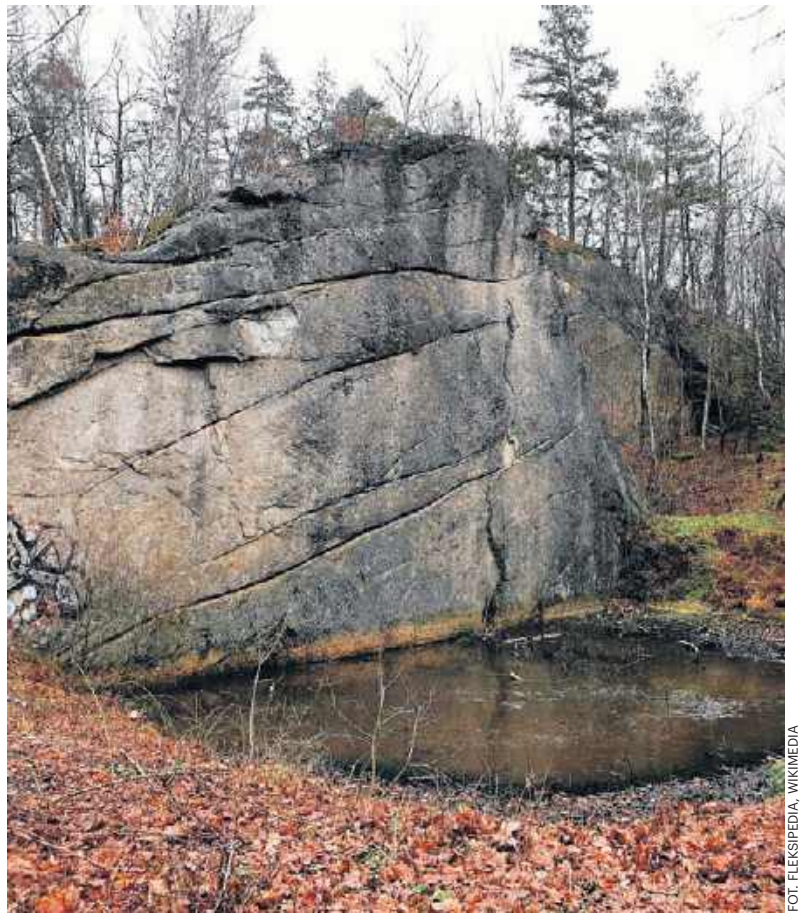
Tekst dla Resort & Camp - Lidia Matuszewska

eprasa.pl c86ae56865



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI / POLSKA PRESS GRUPA

Najsłynniejsze na liście - Morskie Oko w tatrach. Biegnący do niego szlak jednym z tych najbardziej obleganych



FOT. FLEKSIPEDIA, WIKIMEDIA

Morskie Oko jest też w Cieplicach jest „najmłodszym" na tej liście. Oficjalnie swojej nazwy doczekało się kilka lat temu

Morskie Oko: jedna nazwa, ale cztery różne jeziora

Morskie Oko w Tatrach to jedna z najpopularniejszych atrakcji turystycznych w Polsce, ale czy wiecie, że w naszym kraju jest więcej jezior o tej nazwie? Przekonajcie się, gdzie ich szukać i czy warto zaplanować do nich wycieczki.

Emil Hoff

O Morskim Oku w Tatrach słyszał każdy, nie każdy jednak wie, że tych Morskich Ok jest kilka.

Najabardziej znane, najbardziej oblegane

Szlak nad Morskie Oko w Tatrach nie jest trudny, choć dość długi - trzeba przejść ok. 8 km w jedną stronę. Trasa zaczyna się w Palenicy Białczańskiej, gdzie można się dostać autobusem z centrum Zakopanego. Dalej prowadzi wygodna droga im. Oswalda Balzera, wiodąca obok słynnych Wodogrzmotów Mickiewicza, przez Polanę Włosienica, obok schroniska PTTK, aż nad samo Morskie Oko. Jeśli nie macie ochoty maszerować przez 8 km, jest na to rada. Kto chce, może trochę oszukać i kazać się podwieźć na Polanę Włosienica konną bryczką (nazywaną przez górali fasiągiem).

Nad Morskim Okiem można podziwiać wspaniałe widoki albo wybrać się na spacer wokół tafli jeziora - trasa ma ok. 2,5 km długości. Odchodzą stąd także szlaki w inne ciekawe zakątki Tatr, np. trasa do Doliny Pięciu Stawów, Doliny Rybiego Potoku, na Rysy czy na Szpiglasową Przełęcz.

Kto czuje się zmęczony, może posilić się w restauracji schroniska PTTK. W menu są np. kwaśnica, krupnik, bigos i grzane wino. Oczywiście da się tam też przenocować, o ile zrobicie rezerwację z odpowiednim wyprzedzeniem.

Drugie Morskie Oko w Małopolsce

Drugie małopolskie Morskie Oko znajduje się w Chrzanowie. To pozostałość po dawnym kamieniołomie Skała. Jeszcze w XIX wieku wydobywano tam triasowe dolomity diploporowe, które znalazły zastosowanie przy budowie wielu znanych budynków, m.in. fasady Muzeum Narodowego w Krakowie czy murów kościoła św. Mikołaja w samym Chrzanowie.

Chrzanowskie Morskie Oko ma ciekawą historię pełną zwrotów akcji. W 1918 r. kamieniołom został po raz pierwszy zalany wodą po podniesieniu się poziomu wód gruntowych. Choć w 1927 r. podjęto próbę osuszenia wyrobiska, ostatecznie woda powróciła w 1931 r. Powstał wtedy malowniczy zbiornik wodny, który szybko zyskał uznanie mieszkańców jako lokalne kąpielisko.

Chrzanowskie Morskie Oko miało około 1,5 hektara powierzchni i do 5 m głębokości. Na jego brzegu założono nawet ośrodek sportów wodnych, z klubami kajakowym i żeglarskim. Latem miejsce przyciągało miłośników wodnych przygód, a zimą zbocza kamieniołomu zamieniały się w tor saneczkowy z wyciągiem narciarskim.

Skąd ten czas przeszły? Ano w 1953 roku zbiornik ponownie osuszono na użytek kopalni Matylda. Morskie Oko powróciło jednak w 2017 r., kiedy woda ponownie zaczęła wypełniać wyrobisko. Tym razem eksperci są zgodni, że poziom wody w jeziorku pozostanie stabilny, co otwiera nowe możliwości turystycznego zagospodarowania okolicy.

W Karkonoszach też jest Morskie Oko

Karkonoskie Morskie Oko. Znajduje się w Cieplicach-Zdroju, uzdrowiskowej dzielnicy Jeleniej Góry. Nie jest może tak spektakularne, jak to w Tatrach, ale na pewno łatwiej do niego dojść. Wystarczy wspiąć się na niewysokie wzgórze za cmentarzem komunalnym przy ul. Krośnieńskiej.

Karkonoskie Morskie Oko to tak naprawdę niewielkie jeziorko, powstałe w wyrobisku dawnego kamieniołomu granitu. Otaczają je skalne ściany, na których widać ślady obróbki ciężkimi narzędziami. Z ich szczytu rozciąga się wspaniały widok na okolicę: można podziwiać Karkonosze ze Śnieżnymi Kotłami, Kotlinę Jeleniogórską i Izery.

Cieplickie Morskie Oko musiało powstać stosunkowo niedawno. Nie ma go na starych mapach z XVIII czy XIX w. Kamieniołom pojawia się dopiero na niemieckich planach sprzed II wojny światowej, a wyrobisko zostało najpewniej zalane już po zakończeniu konfliktu. Aż do 2019 r. oczko wodne było tajemnicą mieszkańców Cieplic-Zdroju, którzy lubili tu przychodzić na spacery. W owym roku jednak doczekało się oficjalnej nazwy i trafiło na mapę Głównego Cieplickiego Szlaku Spacerowego.

Najbardziej znanym Morskim Okiem jest to u stóp Tatr. Piękne, polodowcowe jezioro pośród wzniosłych szczytów to jedna z głównych atrakcji Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Morskie Oko znajdziecie również w Beskidach

Beskidzkie Morskie Oko to urokliwe i bardzo malownicze jezioro w Beskidzie Niskim, jedno z największych jezior osuwiskowych w polskich Karpatach. Znajduje się w granicach Szymbarku, na zboczu Maślanej Góry. Jezioro powstało w wyniku potężnego osuwiska z 1784 r.

Morskie Oko w Szymbarku nie jest zbyt wielkie (ma wymiary ok. 50 na 20 metrów), ale urzeka mieszkańców i turystów swoją dzikością. Sąsiaduje zresztą bezpośrednio z rezerwatem przyrody Jelenia Góra.

Warto wybrać się tu zwłaszcza wiosną (latem Morskie Oko czasami częściowo wysycha). Do jeziora prowadzi kilka szlaków turystycznych. Łatwiejszy zaczyna się w przysiółku Łęgi.

Nad samym beskidzkim Morskim Okiem na turystów czekają ławki i stoły, w sam raz na piknik, są też tablice informujące o historii jeziora i okolicznych atrakcjach.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011526000



REKLAMA 0011524773

PIRAMIDA

Park Hotel & Wellness

Centrum Terapii Naturalnej

ul. Sikorskiego 100, 43-100 Tychy

Tel. 48 515 488 239

www.tadeuszceglinski.pl



dr Tadeusz Cegliński

– doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, magister pedagogiki i promocji zdrowia, studia podyplomowe zarządzanie i marketing w ochronie zdrowia, wyższe studia teologiczne oraz dyplomowany naturopata, bioenergoterapeuta i masażysta.

MASZ PROBLEM ZE ZDROWIEM, PODEJMIJ W PIRAMIDZIE NATURALNĄ TERAPIĘ WSPOMAGAJĄCĄ LECZENIE I POWRÓT DO ZDROWIA.

NATUROPATA

dr Tadeusz Cegliński specjalista promocji i ochrony zdrowia

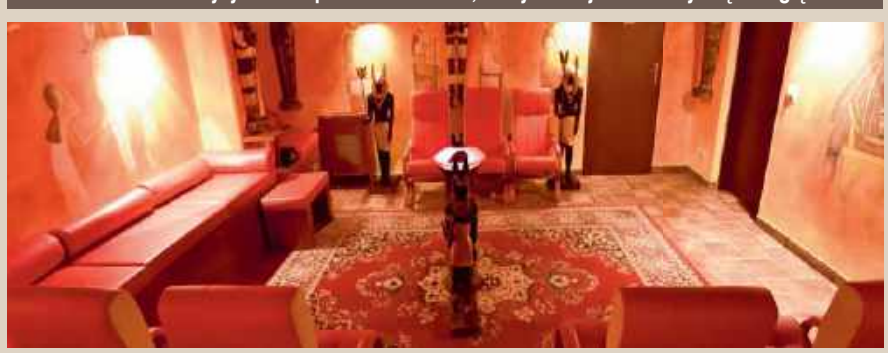
ZAPRASZA DO HOTELU PIRAMIDA NA TERAPIE I POBYTY DLA ZDROWIA

www.hotelpiramida.pl • tel. +48 515 488 239

O Tadeuszu Ceglińskim możecie Państwo przeczytać w licznych książkach, które zostały wydane w celu dokumentowania efektów jego terapii i niezwykłych zdolności uzdrowicielskich. Zamieszczono w nich wiele opisów konkretnych przypadków, w których skutecznie pomógł chorym w ich problemach zdrowotnych.



Podziemie Ozyrysa - terapia na czakramie, który emituje dobroczynną energię



Hotel Piramida



Basen z hydromasażami



Siłownia



eprasa.pl c86ae56865



FOT. MARZENA GÓRA

5 mało znanych i pięknych jezior Pomorza Zachodniego

Wielu turystów zapomina, że Pomorze Zachodnie to nie tylko plaże i Morze Bałtyckie. To niezwykle różnorodna część Polski, bogata w mniejsze, lecz równie urokliwe akweny. Mniej znane jeziora w woj. zachodniopomorskim oczarują cię swoim pięknem.

Patrycja Seklecka

Województwo zachodniopomorskie na pewno kojarzy ci się z wodą, a dokładniej z Morzem Bałtyckim. Czy wiesz, że znajdziesz tam także mnóstwo malowniczych jezior? Większość akwenów w regionie jest pozostałością po zlodowaceniu północnopolskim. Tysiące lat temu był tam lądolód, dziś za to znajdziesz tam malownicze zbiorniki wodne, idealne na relaks o każdej porze roku.

Do najbardziej znanych jezior Pomorza Zachodniego należą m.in. Drawsko, Bukowo, Jezioro Szmaragdowe, Dąbie, Ińsko, Miedwie, Jamno, Trzesiecko czy Jezioro Myśliborskie. To doskonałe lokalizacje na wypoczynek w sezonie, jeśli lubisz wypoczywać wśród ludzi lub pasjonują cię sporty wodne.

Nie przepadasz za tłumami? Do wyboru masz wiele innych zakątków, które zagwarantują ci ciszę i spokój. Jest ich tak wiele, że nie sposób wymienić wszystkich - wytypowałam więc 5 tych, które przypadły mi do gustu najbardziej.

Jezioro Czajcze

Jezioro Czajcze to jeden z najpiękniejszych zakątków wyspy Wolin. Na wcinającym się w jezioro półwyspie, który jeszcze w XIX wieku był wyspą, mieściła się dawniej słowiańska warownia. Otoczone zielenią Czajcze to nie tylko doskonała lokalizacja na relaks - jeziorem zachwyceni będą też miłośnicy ornitologii, którzy w okolicach mogą podziwiać m.in. czaple, łabędzie nieme, perkozy czy brodźce. Wybierz się na spacer ścieżką dydaktyczną wokół akwenu, by poznać tamtejszą roślinność i historię półwyspu.

Jeziora Morzycko i Bielińskie

Oba jeziora położone są blisko siebie, dlatego warto odwiedzić je podczas jednej wycieczki. Morzycko położone w otulinie Cedyńskiego Parku Krajobrazowego to najgłębsze jezioro w regionie. Nad brzegiem znajdziesz sporo ośrodków, w których można wypożyczyć sprzęt wodny. Jeśli więc lubisz wypoczywać aktywnie, to malownicze miejsce na pewno przypadnie ci do gustu.

Jezioro Bielińskie to propozycja raczej dla tych, którzy chcą zrelaksować się w absolutnej ciszy. Nie ma tam żadnej infrastruktury turystycznej, jest za to bujny las i wiodące przez niego ścieżki. Od czasu do czasu na horyzoncie mogą pojawić się rybacy, którzy łowią tam np. sieję.

Jezioro Bierzwnik

Jezioro Bierzwnik na Pojezierzu Dobiegniewskim to zachodniopomorska kraina przyrody. Akwen otoczony lasem zachwyci cię licznymi zatoczkami i panującym dookoła spokojem. W centralnej części jeziora znajduje się wyjątkowa wyspa - porośnięta starymi drzewami, jest ona ostoją wielu rzadkich gatunków ptaków. W celu ochrony lądu utworzono tam rezerwat przyrody „Wyspa na jeziorze Bierzwnik".

Wzdłuż miejskiego brzegu Trzesiecka rozciąga się zabytkowy park miejski, a po drugiej stronie Las Klasztorny i część ścieżki przyrodniczo-leśnej

Na obszarze województwa znajdują się 172 jeziora o powierzchni powyżej 50 ha. Do największych należą jezioro Dąbie i jezioro Miedwie

Jezioro Przytoń

Nad jeziorem Przytoń na Pojezierzu Ińskim spotkasz raczej rybaków, a nie tłumy turystów generujących hałas. To spokojne i niezwykle malownicze miejsce. W okolicy znajdziesz ośrodki agroturystyczne, a przy niektórych znajdują się wypożyczalnie rowerów i sprzętu wodnego. Korzystając z jednośladu lub łódki zwiedzisz tę piękną okolicę. Jeśli planujesz pływać po jeziorze, uważaj na nurków, którzy pojawiają się tam coraz częściej.

Jezioro Trzesiecko

Jezioro Trzesiecko to jedno z najbardziej malowniczych jezior Pomorza Zachodniego i prawdziwy symbol miasta Szczecineka. Położone na pograniczu Pojezierza Drawskiego i Szczecineckiego jezioro niemal otacza miasto. Trzesiecko jest jeziorem rynnowym o powierzchni około 300 hektarów. Jego długość linii brzegowej wynosi około 15 kilometrów, a maksymalna głębokość sięga niemal 12 metrów. Zróżnicowane dno, liczne zatoki oraz bogata roślinność wodna sprawiają, że jezioro stanowi doskonałe środowisko dla wielu gatunków ryb i ptaków. W wodach Trzesiecka występują między innymi szczupaki, sandacze, okonie i węgorze, dlatego akwen cieszy się dużą popularnością wśród wędkarzy.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525145



Ośrodek Olza



Gmina Gorzyce – zielona strona Śląska, która zaskakuje spokojem i naturą

Nie tylko przemysł i duże miasta. Województwo śląskie ma także miejsca stworzone do odpoczynku blisko natury. Gmina Gorzyce przyciąga terenami rekreacyjnymi, trasami rowerowymi i spokojnym klimatem pogranicza. To propozycja dla osób szukających aktywnego wypoczynku, rodzinnych atrakcji i mniej oczywistych kierunków na weekend.

Położona nad Odrą gmina oferuje wiele możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jednym z najbardziej charakterystycznych miejsc jest tzw. **Szwajcaria Czyżowicka**, czyli teren pełen zieleni, leśnych ścieżek i pagórków, który szczególnie upodobali sobie rowerzyści, spacerowicze oraz osoby szukające odpoczynku od miejskiego zgiełku.

Ważnym elementem lokalnej oferty rekreacyjnej jest także **Gminny Ośrodek Turystyki, Sportu i Rekreacji Nautica**. Kompleks oferuje m.in. baseny oraz atrakcje dla rodzin z dziećmi. Uzupełnieniem oferty wypoczynkowej są **ośrodki położone w miejscowości Olza: Europa i Olza**, które od lat przyciągają miłośników caravaningu i wypoczynku pod gołym niebem.

Oba kompleksy są położone w spokojnym otoczeniu zieleni i stanowią dobrą propozycję dla osób podróżujących kamperami, z przyczepami kempingowymi oraz rodzin szukających spokojnego miejsca na relaks. Dodatkowo w **ośrodku Olza** znajduje się strzeżone kąpielisko z piaszczystą plażą, pole namiotowe, duży plac zabaw dla dzieci.

Dogodna lokalizacja przy granicy, bliskość tras komunikacyjnych oraz terenów rekreacyjnych sprawiają, że ośrodki są chętnie wybierane przez turystów odwiedzających południową część województwa śląskiego. Kameralny charakter, spokojna atmosfera i kontakt z naturą dobrze wpisują się w wizerunek gminy Gorzyce jako miejsca oferującego odpoczynek z dala od zatłoczonych kurortów i miejskiego zgiełku. Atutem regionu pozostaje jego autentyczność. Zamiast masowej turystyki można tu znaleźć spokojne miejsca, lokalną atmosferę i kontakt z przyrodą.



Nautica



Ścieżki spacerowe



Ośrodek Europa



Szwajcaria Czyżowicka



Ujście Olzy do Odry

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Zaplanuj cudowny weekend nad „polskim jeziorem Como”

Jezioro Bielawskie to skarb, okryty około 50 km od Wrocławia. Zlokalizowane na zachodnich obrzeżach Bielawy, tuż u podnóża Gór Sowich, jezioro przyciąga turystów swoim malowniczym położeniem.

Eliza Ciepielewska

Jezioro Bielawskie to prawdziwa perełka Dolnego Śląska, która przyciąga turystów nie tylko swoim malowniczym położeniem, ale także bogatą ofertą rekreacyjną.

Dla wszystkich, którzy szukają idealnego miejsca na weekendowy relaks nad wodą, Jezioro Bielawskie stanowi doskonały wybór.

Jezioro znane jest również jako Zbiornik Sudety, Zalew Sudety czy Jezioro Sudety, to urokliwe miejsce na mapie Polski, położone zaledwie około 50 km od Wrocławia. Znajduje się ono w południowo-zachodniej części kraju, na zachodnich obrzeżach Bielawy, u północnego podnóża Gór Sowich, w malowniczym regionie Dolnego Śląska. Zachwyca swoim urokliwym położeniem u podnóża Gór Sowich. Powstałe w 1973 roku jako zbiornik technologiczny dla bielawskich zakładów włókienniczych, dziś pełni funkcję akwenu sportowo-rekreacyjnego. Nazwę „Jezioro Bielawskie” przyjęto oficjalnie w 2018 roku.

Atrakcje Jeziora Bielawskiego

Jezioro Bielawskie to raj dla miłośników aktywnego wypoczynku nad wodą. To idealne miejsce dla miłośników sportów wodnych. Można tu uprawiać windsurfing, pływać kajakiem lub rowerem wodnym oraz korzystać z wypożyczalni sprzętu wodnego.

Od 2021 roku na terenie jeziora działa Camping Sudety, zarządzany przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bielawie. Oferuje on pole kempingowe, basen z wodnym placem zabaw, plażę, wypożyczalnię sprzętu wodnego, wakepark oraz lokale gastronomiczne.

Camping Sudety: Zróżnicowane formy noclegu od kempingów po przyczepy kempingowe, dostęp do sanitariatów oraz liczne udogodnienia.

Plaża miejska: Idealne miejsce na relaks i kąpiel z łagodnym wejściem do wody, nadzorowane przez ratowników.

Wyspa z molo: Unikalna atrakcja z miejscami grillowymi, wiatami turystycznymi i seansami filmowymi.

Aktywności wodne: Kajaki, rowery wodne, wakeboard, wakepark – dla każdego coś ciekawego.

Plac zabaw i siłownia plenerowa: Doskonałe rozwiązanie dla rodzin i osób szukających rekreacji na świeżym powietrzu.

Dostęp do plaży jest płatny, jednak możliwe są zniżki dla mieszkańców. Ceny za camping, wypożyczenie sprzętu oraz inne usługi są uzależnione od długości pobytu i rodzaju wyposażenia.

Jak dojechać do Jeziora Bielawskiego?

Jezioro Bielawskie znajduje się 50 km od Wrocławia, w sercu południowo-zachodniej Polski. Usytuowane jest na zachodnich obrzeżach Bielawy, u podnóża Gór Sowich. Aby dotrzeć tutaj z Dzierżoniowa lub Ząbkowic Śląskich, najwygodniej jest jechać drogą wojewódzką numer 384. Należy skręcić przy szpitalu w ulicę Jana Hempla, a potem w ulicę Lotniczą, która prowadzi prosto do wałów jeziora.

Jeżeli szukacie darmowego parkingu, możecie spróbować wzdłuż ulicy Plażowej. Z kolei za parkowanie na dużym parkingu przy ul. Wysokiej będziecie musieli zapłacić.

Jak możemy przeczytać na stronie urzędu miasta w Bielawie: Aktualne opłaty parkingowe przy „Campingu Sudety” prezentują się następująco: za godzinę postoju samochodu zapłacimy 2,00 zł, za motocykl - 1,00 zł. Opłata za cały dzień wynosi 10,00 zł dla auta i 5,00 zł dla motocykla. Parking jest otwarty w sezonie letnim od 9:00 do 19:00.

Jezioro powstało w 1973 roku na dopływie potoku Brzęczek po wykonaniu od strony miasta zapory ziemnej wzmocnionej płytami żelbetowymi od strony wewnętrznej

Czy to polskie Como?

Porównywanie Jeziora Bielawskiego do włoskiego Como może być kuszące. Oba miejsca oferują urokliwe krajobrazy i bogatą ofertę rekreacyjną. Jednak Jezioro Bielawskie ma swój unikalny charakter i specyficzny urok, który przyciąga turystów.

Jezioro Bielawskie to miejsce, które zapewnia niezapomniane wrażenia i bogatą ofertę rekreacyjną dla wszystkich miłośników wypoczynku nad wodą. Czy zasługuje na miano polskiego Como? Odpowiedź pozostawiamy każdemu z was. Jedno jest pewne – warto je odwiedzić i przekonać się samemu!



Nazwę Jezioro Bielawskie ustalono urzędowo 1 stycznia 2018 roku, wcześniej zbiornik nosił nieoficjalną nazwę Zbiornik Sudety.

FOT. WIKIPEDIA.ORG/KIEDYSMIALEMLEPSZYBRZUCH

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525857



BOCHNIA
MIASTO SOLI
www.bochnia.eu

Zatrzymaj się na chwilę. Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, gdzie historia ożywa na każdym kroku, a powietrze pachnie solą i opowieściami sprzed setek lat. Miejsce, które potrafi oczarować nie tylko swoim dziedzictwem, ale i niezwykłą atmosferą. Bochnia – Miasto Soli – czeka właśnie na Ciebie!

Nie musisz daleko jechać, by poczuć się jak odkrywca. Przyjedź do Bochni i wejdź do świata, w którym przeszłość przenika teraźniejszość, tworząc niepowtarzalne wrażenia. To miasto, które zaskakuje na każdym kroku – idealne zarówno na weekendowy wypad, jak i dłuższy, rodzinny wypoczynek.





Dlaczego warto? Bochnia to nie tylko historia – to doświadczenie!

Bochnia to najstarsze miasto Małopolski. Otrzymała prawa miejskie już w 1253 roku, a więc... **cztery lata wcześniej niż Kraków!** Wszystko zaczęło się od odkrycia soli kamiennej w 1248 roku, które zapoczątkowało wielką historię, trwającą do dziś. Odwiedzając to miasto możesz stać się jej częścią.

Największą perłą miasta – i jednym z najcenniejszych zabytków w Polsce – jest **Kopalnia Soli w Bochni**, wpisana na prestiżową listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To nie tylko muzeum – to fascynująca przygoda sięgająca aż 250 metrów pod ziemią! Zwiedzaj z przewodnikiem interaktywne trasy, przejedź się podziemną kolejką, przepłyń łodzią przez wypełniony solanką korytarz, a nawet... przenocuj w komorze Ważyn – największym w Europie podziemnym pomieszczeniu wykonanym przez człowieka. Chcesz czegoś jeszcze bardziej nietypowego? Zorganizuj w kopalni urodziny, zagraj w piłkę albo zatańcz na podziemnej dyskotece! To miejsce, które zostaje w sercu na zawsze.

Kultura, sztuka i... motyle!

Miłośników historii i piękna zaprasza **Muzeum im. Stanisława Fischera**, mieszczące się w dawnym klasztorze dominikanów. W jego murach odnajdziesz takich polskich mistrzów, jak Jacek Malczewski, Olga Boznańska czy Włodzimierz Tetmajer. To prawdziwa uczta dla duszy.

Jeśli szukasz czegoś wyjątkowego – odwiedź **Muzeum Motyli „Arthropoda”**. To największa w Polsce stała ekspozycja motyli z całego świata – ponad **6,5 tysiąca bajecznie kolorowych okazów**! Zobaczysz tu motyle, które wyglądają jak z innej planety – to wspaniałe miejsce nie tylko dla dzieci.

Spacer po mieście – spotkanie z historią i naturą

Bochnia zachwyca także na powierzchni. Odrestaurowany **Rynek z multimedialną fontanną** to idealne miejsce na rodzinne spacery, a pobliska **Bazylika św. Mikołaja** zapiera dech w piersiach swoim pięknem. Zobacz cudowny obraz Matki Boskiej Różańcowej i unikalną Kaplicę św. Kingi – zaprojektowaną przez samego Jana Matejkę!

A gdy zapragniesz oddechu – wybierz się do zrewitalizowanych **Plant Salinarnych, Parku Uzbornia czy Placu Turka**. To zielone oazy z trasami spacerowymi, placami zabaw i miejscami do aktywnego wypoczynku. Latem posłuchaj koncertu górniczej orkiestry albo zrelaksuj się w **Tężni Solankowej** – największej w regionie dostępnej bezpłatnie! Wypocznij na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni – to prawdziwy mikroklimat zdrowia.

Kuchnia, która zaskakuje i rozpieszcza

Bochnia smakuje wyjątkowo – dosłownie! Spróbuj potraw, które łączą tradycję z nutą nowoczesności, wzbogaconych oczywiście lokalną solą. Daj się skusić na **słone lody**, **czekoladę z solą** czy dania przygotowane według dawnych receptur.

A jeśli kochasz kawę – Bochnia to raj! W mieście i okolicy działają aż **cztery rzemieślnicze palarnie kawy**, które oferują ziarna z całego świata, wypalane z pasją. To smak, który zostanie z Tobą na długo.



Nie czekaj – Bochnia jest bliżej niż myślisz!

W czasach, gdy szukamy miejsc prawdziwych, autentycznych, nieprzeludnionych, pełnych historii i ducha
– Bochnia to wybór doskonały.
Przyjedź, poczuj, odkryj.
Zrób coś dla siebie i bliskich.
Pozwól, by to wyjątkowe miasto opowiedziało Ci swoją historię
– a Ty stań się jej częścią.

BOCHNIA
– tutaj tradycja spotyka przyszłość,
a każda chwila ma smak soli i przygody.
Do zobaczenia!



eprasa.pl c86ae56865



Budowane są przeważnie z drewna, a każdy z nich bawi się piękną formą.

FOT. SZYMON STARNAWKI

Zaskakująca historia architektonicznej perełki Mazowsza

W przeszłości – dokładnie tak jak dziś – wyjazdy do ośrodków, w których można zadbać o swoje zdrowie, cieszyły się ogromną popularnością. Nie inaczej było w przypadku tego mazowieckiego sanatorium, które... wcale sanatorium nie było!

Patrycja Seklecka

Zwiedzając Otwock, miasto położone w woj. mazowieckim, prawdopodobnie natkniesz się na niezwykły budynek - to Willa Gurewiczanka, wyglądająca niczym wyjęta z bajki o domkach z piernika.

Styl architektoniczny, którego dumną przedstawicielką jest ta wyjątkowa konstrukcja, nazywa się świdermajer lub inaczej: styl nadświdrzański.

Największą popularnością cieszył się na przełomie XIX i XX wieku w okolicach Warszawy, głównie w letniskowych miejscowościach wzdłuż drogi Kolei Nadwiślańskiej. Charakteryzują go przede wszystkim drewniane, lekkie konstrukcje i bogato zdobione (najczęściej we wzory ażurowe) pawilony. Same bryły mają przywodzić na myśl domy alpejskie, co tworzy niezwykle „egzotyczną" i ciekawą mieszankę. Willa Gurewiczanka ma wszystko, czego potrzeba książkowemu przykładowi tego stylu - zobaczysz tam i zdobione ganki, i szpiczaste dachy, i rzecz jasna mnóstwo drewna.

Obok takiej perełki trudno przejść obojętnie, toteż gorąco zachęcam cię do zanotowania tej nazwy na liście „atrakcji do odwiedzenia" - szczególnie, że jej historia mogłaby być inspiracją do powstania niejednego filmowego scenariusza.

Historia pensjonatu Abrama Gurewicza w Otwocku

Drewniana willa była własnością Abrama Gurewicza i jego syna, Szymona. Jej budowa trwała aż 15 lat (od 1906 do 1921 roku) i odbywała się etapami. Jeśli weźmie się pod uwagę fakt, iż budynek ma aż 7 skrzydeł, a jego powierzchnia to ok. 2700 metrów kwadratowych, czas budowy przestaje aż tak dziwić. Skąd aż tak duże przedsięwzięcie? Ano stąd, że od początku piękną wille budowano z myślą o utworzeniu w niej pensjonatu. Z biegiem czasu został on przekształcony na zakład leczniczo-dietetyczny, w którym przez okrągły rok mogło przebywać nawet 80 osób.

Lata świetności „Gurewiczanki" trwałyby pewnie w najlepsze, jednak plany te pokrzyżował wybuch II wojny światowej. Piękny ośrodek w burzliwych latach pełnił funkcję komendatury, później szpitala dla niemieckich żołnierzy. Po zakończeniu wojny rodzina zdecydowała się sprzedać włości, które w 1948 roku trafiły do Warszawskiego Zarządu Samorządowego. Od 1953 roku obiekt kilkukrotnie zmieniał swoje przeznaczenie i właścicieli. Mieściły się w nim m.in. Centralny Szpital Lotniczy oraz liceum medyczne.

W wyniku zaniedbania przez jednego z zarządców, zabytek stał się „zagrzybiony" i wymagał gruntownego remontu, którego koszt oszacowano na 10 milionów euro. Po wielokrotnym wystawianiu pensjonatu na sprzedaż, w końcu udało się znaleźć właściciela, który od 2014 roku stopniowo przywracał mu dawny blask.

Willa była w opłakanym stanie, toteż konieczne okazało się postawienie jej właściwie od nowa, wykorzystując przy tym wiele oryginalnych materiałów i przeprowadzając badania, które pozwoliły na określenie jej pierwotnego wyglądu. Dziś stara-nowa „Gurewiczanka" ma się bardzo dobrze, a plan renowacji został nawet nominowany w kategorii „najlepszy projekt architektoniczny" w prestiżowym konkursie. W jej wnętrzach urządzono klinikę medycyny estetycznej i klinikę ortopedyczną, część powierzchni przeznaczając na centrum rehabilitacyjne (w którym można przenocować) dla pacjentów.

Drewniana architektura Otwocka i okolic jest w skali Mazowsza czymś wyjątkowym. Rozwinęła się w bardzo krótkim czasie i tylko na ściśle określonym terenie.

W historii otwockiego zabytku można dostrzec sporo szczęścia, bowiem niektóre krajowe obiekty od lat czekają na przywrócenie im dawnej świetności. Kto wie, może i na nie przyjdzie kiedyś pora?

Sanatorium Abrama Gurewicza wcale nie było sanatorium

Chociaż w budynku mieścił się zakład dietetyczno-leczniczy, a sam pensjonat zwany był często sanatorium, w rzeczywistości... wcale nim nie był. Nigdy nie otrzymał statusu ani szpitala, ani sanatorium. Nie przyjmowano tam również osób bardzo schorowanych oraz pacjentów chorych na gruźlicę.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011519996

Toruń, którego się nie spodziewasz. Miejsce, z którego dzieci nie chcą wychodzić.





Najpierw widzisz ruch. Powolny. Hipnotyzujący. Nieprzerwany. To wahadło Foucaulta – jedno z najbardziej spektakularnych doświadczeń w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy.Nie oglądasz filmu. Nie patrzysz na ekran. Widzisz na własne oczy, że Ziemia się obraca. I właśnie tak wygląda tutaj nauka. Prawdziwie. Namacalnie. Wciągająco.

2 budynki. 9 pięter. Ponad 100 powodów, żeby tu przyjechać

To nie jest muzeum, w którym dzieci się nudzą. To miejsce, które je wciąga!

- 9 pięter interaktywnych wystaw
- ponad 100 eksponatów
- 2 nowoczesne przestrzenie pełne doświadczeń

Spokojnie zaplanuj nawet 2-3 godziny pobytu
i tak miną szybciej, niż się spodziewasz.

Wystawy, które robią efekt „wow"

- „O obrotach" – odkryj, jak ruch rządzi światem
- „Iluzje i ruch" – zobacz, jak łatwo oszukać własne zmysły
- „przeŻYCIE" i „przeBUDOWA" – nauka przez działanie i zabawę
- „To takie proste" – wielkie odkrycia zaczynają się od najprostszych zjawisk
- „IDEE" – przestrzeń inspiracji, wynalazków i pomysłów, które zmieniły świat

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy
ul. Władysława Łokietka 5, Toruń
www.mlynwiedzy.org.pl
Dodaj Młyn Wiedzy do swojej wakacyjnej trasy.
Przyjedź. Sprawdź. Daj się wciągnąć.

Godziny otwarcia

wtorek–piątek: 9:00–18:00
weekendy: 11:00–17:00
poniedziałek: nieczynne

Zaplanuj punkt obowiązkowy wakacji!

Toruń to nie tylko zabytki i pierniki. To także miejsce, które potrafi naprawdę zaskoczyć.



- „Serce – pompa doskonała" – zajrzyj do wnętrza ludzkiego ciała
- „Ścieżki dorastania" – ważne tematy w nowoczesnej formie

Wakacje, które naprawdę coś dają

Zamiast kolejnej atrakcji „na chwilę" – coś, co zostaje.

W programie:

- eksperymenty chemiczne i fizyczne
- wybuchy wulkanów
- odkrywanie tajemnic ciała człowieka
- tropikalna przyroda i świat zwierząt
- doświadczenia z powietrzem i ruchem

dzieci działają, nie tylko patrzą
uczą się bez wysiłku
chcą zostać dłużej

Dlaczego rodzice wybierają Młyn Wiedzy?

- ✓ dzieci są zaangażowane przez długi czas
- ✓ nauka łączy się z zabawą
- ✓ to coś więcej niż zwykła atrakcja
- ✓ to miejsce, do którego się wraca

To jedna z tych wizyt, po których słyszysz: „Jeszcze chwilę..."

REKLAMA 0011523518



eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Nowy Targ to genialna alternatywa dla Zakopanego. Nie wierzycie? Sprawdźcie sami

Nowy Targ to nie tylko miasto o bogatej historii i tradycji, ale także doskonała baza wypadowa do odkrywania uroków Podhala. Wiosna i lato to idealny czas, by zaplanować wizytę w tej malowniczej okolicy i cieszyć się aktywnym wypoczynkiem.



FOT. KAMIL BAŃKOWSKI

Eliza Ciepielewska

Kochasz klimat Podhala, ale Zakopane jest zbyt zatłoczone? Nowy Targ, położony u stóp Gorców to miejsce o niezwykłych walorach turystycznych i historycznych. To idealna alternatywa dla Zakopanego. Podczas wiosennych wędrówek po tych malowniczych okolicach, nie brakuje fascynujących atrakcji dla każdego. Oto przewodnik po najciekawszych miejscach, które warto odwiedzić podczas wizyty w Nowym Targu.

Najciekawsze atrakcje Nowego Targu

Znajdujące się w pobliżu Nowego Targu pasmo Gorców zachęca do pieszych wędrówek. Szlaki turystyczne wiodą przez malownicze polany i lasy, prowadząc do urokliwych szczytów, takich jak Turbacz. Można wybrać się na wycieczki o różnym stopniu trudności, spełniając oczekiwania zarówno doświadczonych turystów, jak i rodzin z dziećmi.

Co robić będąc w okolicy?

Jeśli jesteś miłośnikiem wrażeń, warto spróbować swoich sil podczas spływów Dunajcem. Dunajec, będący prawym dopływem Wisły, oferuje niezapomniane możliwości spływów na tratwach flisackich, ale też kajakach. Połączenie rzek Białego i Czarnego Dunajca tworzy malowniczy szlak, którym warto popłynąć, by podziwiać piękno okolicznej przyrody.

Spływ kajakowy to doskonały sposób na aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu i odkrycie uroków tutejszych krajobrazów. Jak zorganizować taką wyprawę? Cena biletu na spływ Dunajcem zależy od kilku czynników, przede wszystkim od przystani docelowej, a także sezonu, usług dodatkowych i ulg. Oto kilka przykładaów:

Bilet na spływ Dunajcem do Szczawnicy kosztuje:zwykły: 103 zł, w lipcu i sierpniu 109 zł, ulgowy (dla dzieci do 10 lat): 74 zł, w lipcu i sierpniu 78 zł.

Zwykły z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę: 133 zł (w lipcu i sierpniu 141 zł), ulgowy z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę: 96 zł (w lipcu i sierpniu 103 zł), zwykły z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę i transportem powrotnym (busik odjeżdża latem spod dolnej stacji kolei, ul. Główna 7, w godz. 14:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00 i 19:00): 152 zł (w lipcu i sierpniu 160 zł), ulgowy z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę i transportem powrotnym: 111 zł (w lipcu i sierpniu 118 zł.

Z Nowego Targu warto się wybrać na przykład na spływ Dunajcem, albo w Gorce.

Okolica obfituje również w piękne zabytki. W odległości zaledwie kilkudziesięciu kilometrów od Nowego Targu znajdują się ruiny zamku w Czorsztynie. Położone na wzgórzu nad Jeziorem Czorsztyńskim, oferują nie tylko wspaniałe widoki, ale także możliwość przeniesienia się w czasie i odkrycia tajemniczej historii tego miejsca. Zwiedzanie zamku to podróż w głąb średniowiecznej przeszłości, która na zawsze pozostanie w pamięci.

Nowy Targ — idealne miejsce na krótki urlop

Po dniu pełnym wrażeń warto zrelaksować się w jednym z pobliskich ośrodków termalnych, znajdujących się w Białce Tatrzańskiej lub Bukowinie Tatrzańskiej. Kąpiele w gorących źródłach to nie tylko przyjemność dla ciała, ale także doskonały sposób na regenerację i relaks po aktywnym dniu.

Centralnym punktem Nowego Targu jest jego uroczy rynek, otoczony kolorowymi kamienicami z XIX wieku. To tutaj skupia się życie miasta, a liczne restauracje, bary i sklepiki z pamiątkami kuszą turystów. Spacerując po rynku, można również odwiedzić neoklasycystyczny ratusz, w którym mieści się Muzeum Podhalańskie.

Nowy Targ kryje wiele tajemnic i historii, które można poznać podczas zwiedzania Muzeum Podhalańskiego. Bogata kolekcja eksponatów dotyczących sztuki ludowej, kultury regionu i życia codziennego mieszkańców, zachwyci miłośników historii i kultury.

Będąc w Nowym Targu, nie musimy rezygnować z wycieczki do Zakopanego. Popularny tatrzański kurort położony jest zaledwie kilkanaście kilometrów od Nowego Targu, to niekwestionowana stolica polskich Tatr. Spacer Krupówkami, wizyta na Gubałówce czy wycieczka na Kasprowy Wierch to tylko niektóre z atrakcji, które czekają na odwiedzających to urokliwe miasto.

Nowy Targ i jego okolice to miejsce, gdzie historia spotyka się z przyrodą, a aktywność z relaksem.

Bez względu na to, czy szukasz emocji na szlaku górskim, czy chcesz cieszyć się spokojem nad jeziorem, ta malownicza kraina ma wiele do zaoferowania.

Nowy Targ – miasto w województwie małopolskim, położone w Kotlinie Orawsko-Nowotarskiej u stóp Gorców, w widłach Czarnego i Białego Dunajca.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524423



eprasa.pl c86ae56865



FOT. KRZYSZTOF CABAK, VIA WIKIMEDIA



FOT. KRZYSZTOF CABAK, VIA WIKIMEDIA

Koniecznie wpiszcie na listę wojaży po Małopolsce Dobrzyce

Szukasz pomysłu na weekendową wycieczkę lub nawet dłuższy urlop w Małopolsce? Zaplanuj wypad do Dobczyc leżących tylko kawałek za Wieliczką. Godzina jazdy wystarczy, by cieszyć się tamtejszymi niezwykłymi atrakcjami.

Emil Hoff

Niecałe 30 km na południe od Krakowa, nad malowniczym jeziorem, leżą Dobczyce, niegdysiejsza siedziba królów Polski. To świetne miejsce na wycieczkę dla miłośników zabytków i pięknych widoków.

Nad Jeziorem Dobczyckim wyrasta wzgórze z ruinami średniowiecznego zamku, w którym sam Jan Długosz pisał niegdyś swoje słynne „Korniki" i gdzie wychowywał się królewicz Kazimierz, syn Kazimierza Jagiellończyka, późniejszy święty Kościoła katolickiego. Z zapory na Rabie rozciągają się przepiękne widoki na Beskidy, a przez dobczycką starówkę prowadzi ciekawa trasa turystyczna, wiodąca m.in. do skansenu zabytkowych wiejskich budowli.

Go warto zobaczyć będąc w okolicy

Średniowieczny układ centrum miasta. W Dobczycach zachowała się średniowieczna szachownica ulic, pozostałości murów obronnych i nastrojowy rynek z figurą św. Floriana. Po najciekawszych zakamarkach miasta prowadzi ścieżka turystyczna „Śladami historii", wspinająca się aż na Wzgórze Starego Miasta z doskonałym punktem widokowym na Dobczyce, zamek i jezioro.

Kościół pw. Jana Chrzciciela. Zabytkowa świątynia, wzniesiona w latach 1828-1834, murowana, w stylu klasycystycznym. W środku można obejrzeć 5 ołtarzy i rzeźbę Piety, przy kościele stoi też oryginalna trójarkadowa dzwonnica z 3 dzwonami.

Zamek królewski w Dobczycach. To największa atrakcja miasta. Warownia z XIV w. stoi nad Jeziorem Dobczyckim, a oryginalnie nad urwiskiem ponad korytem Raby. To dawny zamek królewski - przebywali tu władcy Polski, a synowie Kazimierza Jagiellończyka odbierali tu nauki pod okiem Jana Długosza. Szczyt świetności zamek w Dobczycach osiągnął w XVI w., kiedy przebudowano go na wygodną renesansową rezydencję.

Bessa zaczęła się na początku XVIII w., gdy rezydencja została wstępnie zniszczona przez Szwedów, a potem dobita pożarem z 1735 r. Przez kolejne wieki ruiny zamku służyły za kamieniołom budulca dla mieszkańców Dobczyc (kamienie z murów posłużyły np. do budowy kościoła pw. Jana Chrzciciela) i okolic (część wałów Krakowa też zbudowano z kamieni z zamku dobczyckiego). W latach 60. XX w. zaczęto odbudowę zamku, która trwa do dziś (spokojnie - mimo trwającej budowy zamek można zwiedzać).

To dobra destynacja dla kochających przyrodę i dla fanów historii.

Do Dobczyc można się dostać w godzinę ze stolicy Małopolski, nawet bez własnego samochodu. Można się tam łatwo dostać komunikacją podmiejską.

W środku zamku działa muzeum regionalne PTTK z wystawami historycznymi. Warto zwiedzić ładną zamkową kaplicę, loch z salą tortur, salę Pamięci Narodowej, a także wejść na punkt widokowy na baszcie - rozciąga się z niego zapierająca dech w piersi panorama Pogórza i Beskidów Wyspowego i Makowskiego.

Skansen Drewnianego Budownictwa Ludowego. To kolejna część regionalnego muzeum PTTK. Można tu oglądać autentyczne wnętrza dawnych drewnianych budowli wiejskich. Na gości czeka karczma z muzeum przedmiotów codziennego użytku, kurnik, spichlerz, wozownia, a nawet dom pogrzebowy.

Jezioro Dobczyckie. Sztuczny zbiornik na Rawie powstał w 1986 r. po wzniesieniu zapory długiej na 617 m. Dzięki powstaniu Jeziora minęło zagrożenie powodziowe w regionie, z niego też Kraków czerpie wodę pitną. Niestety, ponieważ Jezioro Dobczyckie stanowi źródło pitnej wody, nie można się w nim kąpać ani pływać po nim łódkami czy kajakami. Można jednak spacerować po koronie zapory, z której rozciągają się piękne widoki. Od niedawna wygodna kładka widokowa łączy koronę ze wzgórzem zamkowym - świetna trasa na spacer.

Szlaki piesze i rowerowe prowadzą wśród lasów, kapliczek, ciekawych formacji skalnych i zaskakujących zakątków (kurhany!) Dobczyc i całej gminy. Kto lubi spędzać czas aktywnie, nie będzie się w Dobczycach nudził.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011523315

MALTA SKI
AKTYWNIE, RODZINNIE, PRZEZ CAŁY ROK.



Lato pełne atrakcji na Malta Ski!
- Kolejka Górska Adrenaline,
- Letni Tor Saneczkowy,
- Mini Golf i rodzinna zabawa nad Maltą

Malta Ski to miejsce, w którym lato nabiera tempa!
A dla miłośników zimowych emocji czeka Ski Trainer narty pod dachem. Ucz się jazdy, trenuj technikę i przygotuj się do sezonu narciarskiego przez cały rok.

Adrenalinę oraz nowej atrakcji całorocznej możliwości jazdy na nartach Ski Trainer

REKLAMA 0011524971



ODKRYJ POLSKĘ Z FOCUS HOTELS!

Kolekcjonuj wspomnienia, nie przewodniki
- my mamy dla Ciebie plan na 3 dni pełne wrażeń.

**Z dodatkowym rabatem –15%
i gotowym scenariuszem city-breaku w:**

Elblągu | Lublinie | Chorzowie

*Twoja miejska przygoda zaczyna się od jednego wyboru:
kierunek i ruszasz po emocje.*

Rezerwuj pobyt już dziś!
www.focushotels.pl

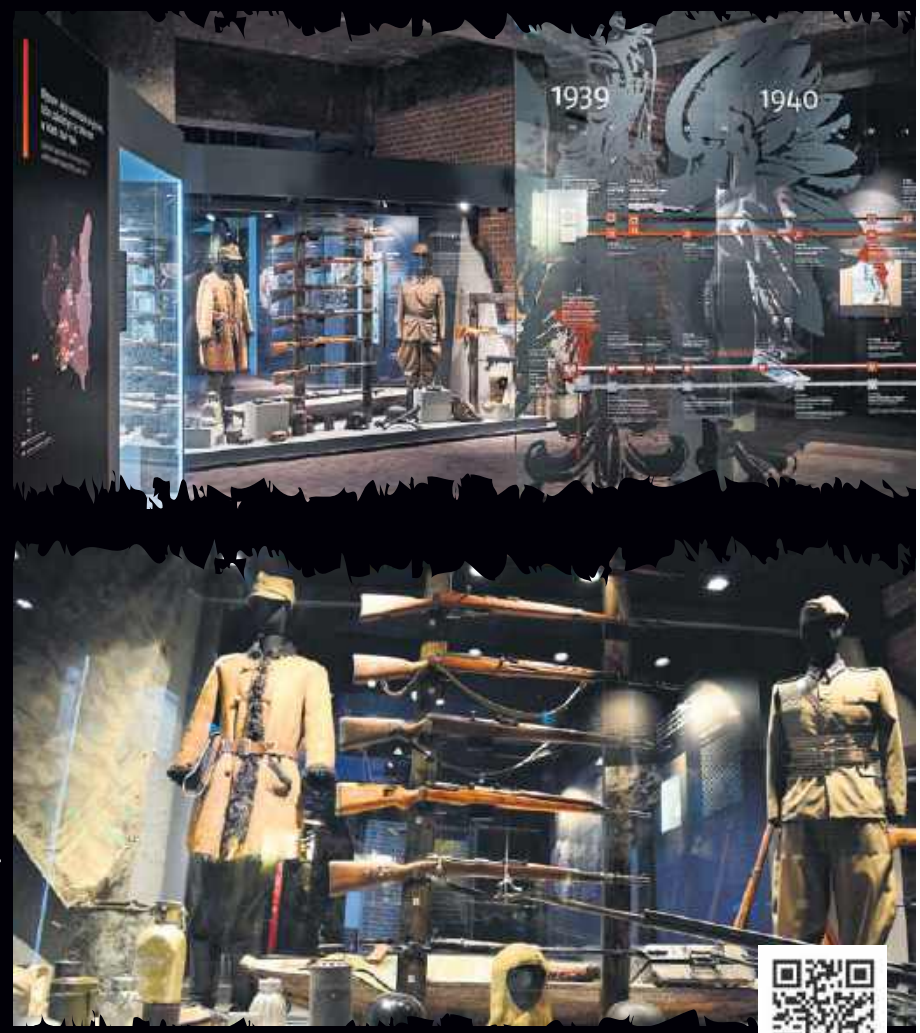
REKLAMA 0011525144

MUZEUM ARMII KRAJOWEJ
im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie

ODWIEDŹ MAŁOPOLSKĘ!

Odkryj historię Polskiego Państwa Podziemnego w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie!

Nasze Muzeum to:
- Jedna z najważniejszych instytucji dla polskiej tożsamości narodowej
- Jedyna taka placówka w Polsce
- Prawdziwe muzeum złożone z tysięcy artefaktów
- Tu znajduje się oryginalny raport Witolda Pileckiego z Auschwitz, dziennik bojowy oddziału „Hubala", autentyczne fragmenty rakiet V2 przejęte przez wywiad AK, pamiątki po gen. Fieldorfie „Nilu", ostatnie dzieło Tadeusza Kantora poświęcone Wojnie Obronnej 1939 r., bezcenne egzemplarze broni, ślady heroizmu Polaków podczas II wojny światowej



www.muzeum-ak.pl www.facebook.com/MuzeumAK/

Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA I WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Weekend w Sanoku, czyli podpowiadamy wam pięć atrakcji Bramy Bieszczad

Sanok jest znany przede wszystkim jako brama wjazdowa do Bieszczad. Miasto oferuje wiele atrakcji, które sprawią, że spędzicie tu weekend pełen wrażeń i niezapomnianych chwil. Oto moja lista 5 najciekawszych miejsc w Sanoku.



FOT. SILAR/WIKIMEDIA.ORG

Sanok, niewielkie miasto województwa podkarpackiego, jest często zaledwie przystankiem w podróży do Bieszczad.

Eliza Ciepielewska

Sanok, niewielkie miasto położone w malowniczej Kotlinie Sanockiej, w województwie podkarpackim, często kojarzone jest głównie jako kluczowy punkt w drodze do Bieszczad. Oczywiście tytuł „bramy do Bieszczad" to powód do chwały, jednak turyści często nie doceniają tego, że Sanom sam w sobie jest atrakcyjnym miejscem na wycieczkę i nie brakuje w nim ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Niech moja lista 5 ciekawych miejsc w Sanoku pomoże wam odkryć to miasto na nowo.

Muzeum Historyczne w Sanoku – Zamek Królewski

cHistoria Sanoka sięga już XII wieku, kiedy osada i okoliczne ziemie były częścią Rusi. W 1339 roku miasto otrzymało prawa miejskie, a rok później zostało przyłączone do Polski przez króla Kazimierza Wielkiego. Za jego panowania, na miejscu dawnego grodu, wzniesiono gotycki zamek, który później, na polecenie Bony Sforzy, został przebudowany w stylu renesansowym w latach 1523-1548.

Dziś Zamek Królewski to jedna z głównych atrakcji Sanoka. Na jego pozostałościach znajduje się taras widokowy, z którego rozciąga się zachwycająca panorama na okolicę i przepływający pod zamkiem San. Sam zamek również przeszedł gruntowną renowację i dzisiaj można go zwiedzać.



FOT. MILOSK/123RF.COM

Sanok to skarbnica fascynujących atrakcji, które możecie poznać w czasie choćby krótkiej weekendowej wyprawy.

Kolekcja Ikon w Sanoku – Sztuka Cerkiewna XV-XIX Wieku

Kolekcja ikon w Muzeum Historycznym w Sanoku to niezwykły zbiór ponad 700 ikon, głównie namalowanych na drewnie, datowanych od XV do XIX wieku. Te wyjątkowe dzieła stanowią pozostałość po zniszczonych cerkwiach i są niemymi świadkami minionych epok. To fascynująca podróż w czasie i przestrzeni, odkrywanie sztuki cerkiewnej i jej głębokich korzeni.

Galeria Zdzisława Beksińskiego w Sanoku

.Zdzisław Beksiński, jedno z największych artystycznych talentów XX wieku, urodził się w Sanoku i choć przeprowadził się stąd do Warszawy, zawsze pozostał związany z rodzinnym miastem. Po tragicznej śmierci artysty w 2005 roku, Muzeum Historyczne w Sanoku stało się jego spadkobiercą. Zdzisław Beksiński przekazał mu kilka tysięcy prac, w tym rysunki, grafiki, fotografie i obrazy. Jest to największa na świecie kolekcja dzieł tego wybitnego artysty.

Skansen – Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku to pierwszy i największy skansen w Polsce oraz jedno z najpiękniejszych muzeów na wolnym powietrzu w Europie. Znajduje się on malowniczo, u podnóża Białej Góry. To wyjątkowe miejsce pozwala cofnąć się w czasie i poznać bogactwo kulturowe regionu oraz jego burzliwą historię.

Skansen rozpoczyna się od Galicyjskiego Rynku, gdzie można zobaczyć domy rzemieślników i sklepy. To podróż w czasie i przestrzeni, która ukazuje życie różnych grup etnograficznych z obszaru pogórza i wschodniej części polskich Karpat.

Sanok to nie tylko miejsce tranzytowe na drodze do Bieszczad. To miasto bogate w historię, kulturę i fascynujące atrakcje. Muzeum Historyczne, Zamek Królewski, kolekcja ikon, galeria Zdzisława Beksińskiego, starówka i skansen to tylko niektóre z miejsc, które warto odwiedzić podczas weekendowej wizyty w Sanoku. Daj się oczarować urokowi tego miasta i odkryj jego ukryte skarby.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011522648

Hilton Garden Inn™
Rzeszów

8 SAL KONFERENCYJNYCH
101 POKOI

BUSINESS CENTER
FITNESS CENTER
CIGAR ROOM
PARKING PODZIEMNY
DANIA KUCHNI LOKALNEJ
I MIĘDZYNARODOWEJ

THE garden GRILLE & BAR

RESERVATION@HGI.PL
TEL. +48 17 77 00 000



AUTORSKI SPEKTAKL KULINARNY
w każdy piątek i sobotę

MILLENIUM HALL

NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI W RZESZOWIE

KONCERT
ZAPRASZAMY
11 września



PONAD 300 SKLEPÓW
PAMIĄTKI I PREZENTY
RESTAURACJE I KAWIARNIE
WYDARZENIA





Rzeszów, Al. Kopisto 1
www.milleniumhall.pl

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011525230

Elbląg – historia w nowoczesnym wydaniu

Elbląg nie narzuca tempa – daje możliwości. Możesz zanurzyć się w spokojnej atmosferze miasta albo włączyć się w jego dynamiczny rytm. Wszystko zależy od tego, jak chcesz przeżyć swój wyjazd.



Stare Miasto, fot. UM Elbląg

Odpoczywaj wśród historii

Spacer po elbląskiej „Nówce Starówce" to coś więcej niż zwiedzanie zabytkowego centrum. Choć historyczne Stare Miasto zostało niemal całkowicie zniszczone podczas II wojny światowej, jego obecny kształt powstał w duchu retrowersji – z poszanowaniem historycznego układu ulic, proporcji i charakteru zabudowy.

Odkrywasz tu przestrzeń, w której historia łączy się z nowoczesnością. Kameralne uliczki, starannie zaprojektowane kamienice i detale architektoniczne tworzą atmosferę sprzyjającą spokojnym spacerom, spotkaniom przy kawie i niespiesznemu odkrywaniu miasta.

780-lecie nadania Elblągowi praw miejskich

Rok 2026 jest dla Elbląga szczególny. Miasto świętuje 780-lecie nadania praw miejskich, przypominając o swojej wielowiekowej historii, tożsamości i miejscu na mapie najstarszych ośrodków miejskich w Polsce.

To jubileusz, który można poczuć nie tylko podczas oficjalnych obchodów, ale także w przestrzeni miasta. Elbląg pokazuje, że historia nie musi być zamknięta w podręcznikach. Może być żywa, obecna i opowiadana w nowoczesny sposób – poprzez kulturę, sport, wydarzenia rodzinne, muzykę i wspólne świętowanie.

Kulminacyjnym momentem jubileuszowego roku będą Dni Elbląga, które w 2026 roku zyskają wyjątkowy charakter właśnie dzięki połączeniu z obchodami 780-lecia miasta.

Korzystaj z miasta, które żyje przez cały rok

Elbląg daje Ci konkretne powody, by zaplanować przyjazd o różnych porach roku. W 2026 roku kalendarz wydarzeń szczególnie mocno podkreśla jubileuszowy charakter miasta.

Lato rozpoczyna się tu mocnym akcentem. W dniach 26–28 czerwca Elbląg będzie świętował podczas Dni Elbląga – największego wydarzenia w miejskim kalendarzu, wypełnionego koncertami, atrakcjami plenerowymi i propozycjami dla mieszkańców oraz turystów. W jubileuszowym roku wydarzenie nabierze szczególnego znaczenia, stając się jednym z najważniejszych punktów obchodów 780-lecia nadania Elblągowi praw miejskich.

W dniach 11-12 lipca nad Rzeką Elbląg poczujesz wodny klimat podczas Dni Morza. To doskonała okazja, by odkryć miasto od strony wody, spędzić czas nad rzeką i skorzystać z letniej atmosfery elbląskich bulwarów.

Od 19 do 23 sierpnia Stare Miasto wypełni się zapachem świeżego pieczywa, regionalnymi smakami, muzyką i rzemiosłem podczas XX Elbląskiego Święta Chleba. To jedno z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń w mieście – łączące tradycję, lokalność i rodzinny charakter spotkań na starówce.

Zimą Elbląg nabiera szczególnego uroku. W dniach 4–6 grudnia podczas Elbląskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego starówka zamienia się w pełną światła, aromatów i świątecznych stoisk przestrzeń spotkań. Rękodzieło, regionalne specjały i zimowa oprawa pozwalają na chwilę zwolnić, poczuć magię nadchodzących świąt i spędzić czas w wyjątkowej atmosferze.

Przeżyj coś, czego nie zobaczysz nigdzie indziej

Rejs Kanałem Elbląskim to doświadczenie, które zapamiętasz na lata. Statki „płynące po trawie" po unikalnych pochyliniach to światowy fenomen hydrotechniki. Zyskujesz nie tylko niezwykłą atrakcję turystyczną, ale też historię, którą będziesz opowiadać po powrocie.

Oddychaj pełną piersią – aktywnie lub w rytmie slow

Park Leśny Bażantarnia, nazywany „Bieszczadami Północy", pozwala poczuć klimat górskiego krajobrazu bez wyjeżdżania na drugi koniec Polski. Urozmaicona rzeźba terenu, wzniesienia i leśne ścieżki sprawiają wrażenie prawdziwej górskiej wędrówki.

Możesz wybrać spokojną przechadzkę wśród zieleni, rodzinny piknik, trasę rowerową albo bardziej wymagającą aktywność w głębi lasu. To miejsce, które warto poznać niezależnie od pory roku.

Kultura, która inspiruje

W Elblągu kultura jest naturalną częścią miejskiego rytmu. Możesz doświadczyć muzyki na żywo w wykonaniu Elbląskiej Orkiestry Kameralnej, przeżyć sceniczne emocje w Teatrze im. Aleksandra Sewruka, odkryć sztukę współczesną w Centrum Sztuki Galerii EL, sięgnąć do historii w Muzeum Archeologiczno-Historycznym, a także zajrzeć do Elkamery – Interaktywnej Wystawy Dawnej Książki i Prasy w Bibliotece Elbląskiej.

Dzięki temu Twój wyjazd staje się czymś więcej niż tylko zwiedzaniem. To spotkanie z miastem, które opowiada o sobie przez architekturę, sztukę, muzykę, teatr i pamięć o własnej historii.

Aktywnie przez cały rok

Elbląg to miasto, w którym aktywność nie kończy się wraz ze zmianą pory roku. Latem Park Wodny Dolinka oferuje nowoczesny, zewnętrzny kompleks basenowy

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525231

– idealny do pływania, zabawy i treningu na świeżym powietrzu. W chłodniejszych miesiącach Centrum Rekreacji Wodnej Dolinka zapewnia komfortowe warunki do pływania i aktywności niezależnie od pogody.

Bogata oferta sportowa miasta sprawia, że przez cały rok dostępne są różnorodne formy rekreacji – od spokojnych po bardziej wymagające. Lodowisko Helena, Tor Kalbar czy Strefy Skate pokazują, że w Elblągu każdy znajdzie coś dla siebie.

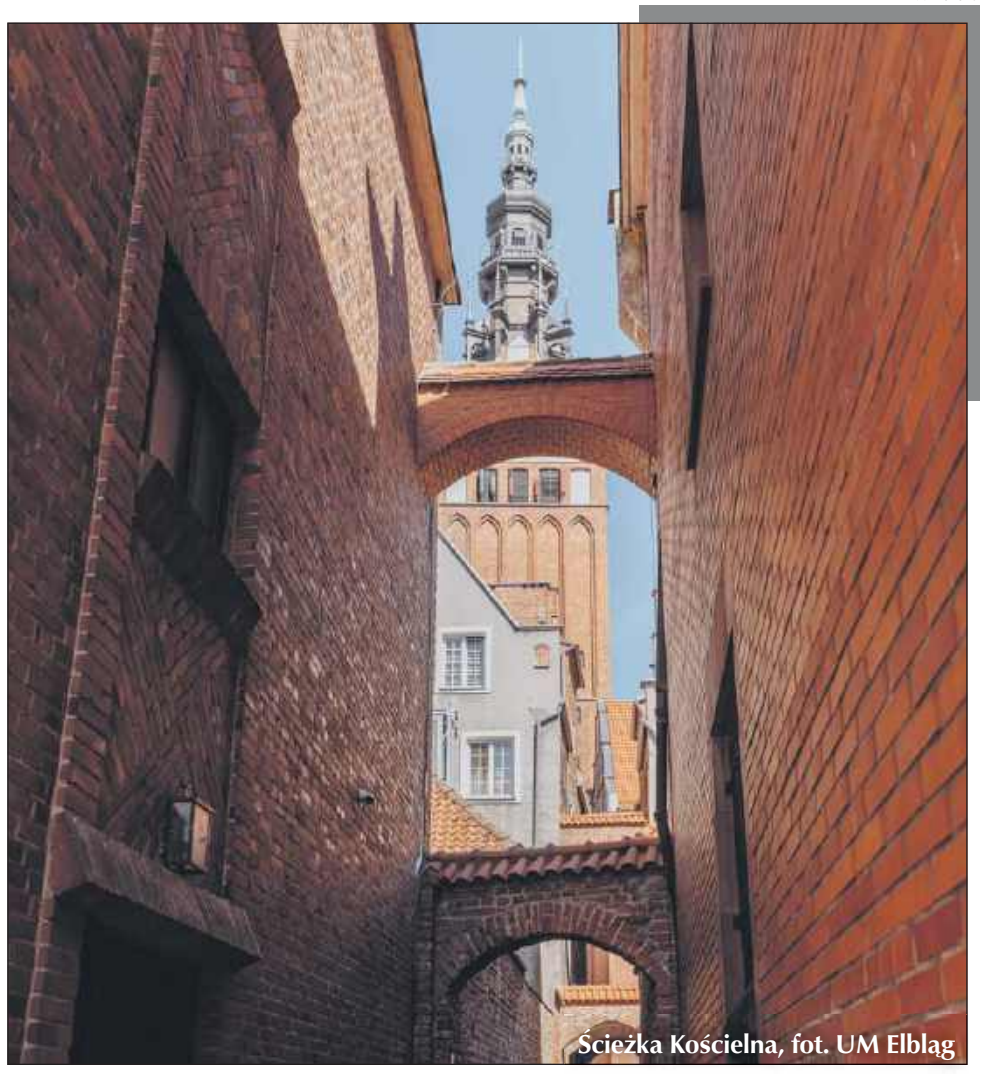
Dlaczego warto wybrać Elbląg?

W jednym miejscu zyskujesz historię, naturę, kulturę i wydarzenia, które nadają Twojemu wyjazdowi wyjątkowy charakter. W 2026 roku dochodzi do tego jeszcze jeden powód – jubileusz 780-lecia nadania Elblągowi praw miejskich, który sprawia, że miasto opowiada swoją historię szczególnie mocno i z dumą.

Niezależnie od tego, czy planujesz weekend, rodzinne wakacje czy krótki city break – Elbląg daje Ci gotowy scenariusz udanego pobytu.



Bażantarnia, fot. UM Elbląg



Ścieżka Kościelna, fot. UM Elbląg



Stare Miasto, fot. UM Elbląg

Zaplanuj swoją wizytę i odkryj miasto, do którego chce się wracać.

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



FOT. WIKIPEDIA.ORG / ANDYTHEVINE

Supraśl: zachwycający skarb Podlasia skryty wśród lasów

Spacerując ulicami tego urokliwego miasteczka można się cofnąć w czasie

Województwo podlaskie od zawsze słynęło z terenów pięknych, lecz trochę tajemniczych. Jednym z nich jest Supraśl, pełne zabytków i atrakcji uzdrowisko skryte pośród. Co warto zobaczyć w jednym z najpiękniejszych miast regionu?

Patrycja Seklecka

Zlokalizowany na Wysoczyźnie Białostockiej Supraśl to jedno z najładniejszych miast woj. podlaskiego. Chociaż położony niecałe 20 kilometrów od Białegostoku, otaczająca go Puszcza Knyszyńska nadaje mu aury tajemniczości i odrobinę magii.

Sanatorium w Supraślu
Pobyt w Supraślu cieszy nie tylko oczy, ale także nasz organizm - tamtejszy krajobraz wyjątkowo sprzyja powrotowi do zdrowia. Na terenie supraskich placówek leczone są (dzięki olejkom eterycznym z drzew iglastych i borowinom spod wsi Sokołda) schorzenia reumatologiczne, neurologiczne, narządu ruchu, dolnych dróg oddechowych oraz kobiety po mastektomii.

Atrakcje w Supraślu
Założony w 1500 roku Supraśl na dość niewielkiej powierzchni skrywa multum atrakcji.

Miasto słynie z tradycji włókienniczych, nie brak w nim także zabytkowych świątyń i innych obiektów religijnych, muzeów oraz atrakcyjnych tras spacerowych i rowerowych.

Muzeum Ikon w Supraślu
To wyjątkowe miejsce będące oddziałem Muzeum Podlaskiego wypełniają ikony związane z Chrystusem, Matką Boską, z cerkiewnymi świętami, ikony przedstawiające m.in. św. Mikołaja czy św. Jerzego i wiele, wiele więcej. Wśród najważniejszych atrakcji jest tam własnoręczne pisanie ikon, a także piszący ikony mnich oraz przydrożna kapliczka. Najstarsze z eksponatów pochodzi z XVIII wieku.

Pałac Buchholtzów w Supraślu
Okazały budynek, który obecnie jest siedzibą Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Artura Grottgera, kiedyś był domem rodziny fabrykanckiej, która przeniosła się do Supraśla z Łodzi. Przypominający nieco włoskie lub francuskie rezydencje renesansowe pałac z początku nie był aż tak zachwycający - z biegiem czasu dobudowywano kolejne jego elementy. Dookoła rozciąga się także zadbany park, a obok głównej budowli można znaleźć także dawną koniusznię oraz budynek stróża.

Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa w Supraślu
Otwarte w 2014 roku muzeum oferuje zwiedzającym prawdziwą podróż po świecie drukarstwa - dwa pomieszczenia wypełnione eksponatami mieszczą się w wyjątkowym budynku klasztornym, czyli prawosławnym monasterze męskim Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Maryi i św. Apostoła Jana Teologa, bo to właśnie tam ojcowie Bazylianie założyli drukarnię. Niezwykłą ekspozycję tworzą m.in. maszyny, repliki pras drukarskich, niemiecki tygiel drukarski z XIX wieku. To także świetne miejsce na to, by poznać różne techniki druku.

Spacer po Supraślu: Ogród Saski, park krajobrazowy i bulwary
Supraśl położony jest w bajecznym miejscu, tereny dookoła porasta bowiem Puszcza Knyszyńska, w której odnaleziono pozostałości osadnictwa sprzed 10 tys. lat! Tamtejsze tereny, oprócz pięknej przyrody, znane są także z... nielegalnej produkcji bimbru.

Turyści, którzy przyjadą do Supraśla z zamiarem odbywania systematycznych spacerów, nigdy nie będą się nudzić - wokół jest tyle zieleni i urokliwych zakątków, że codziennie można wybierać inną trasę. Na terenie miasta mieści się także Ogród Saski, który jest miejskim parkiem pełnym dostosowanych do spacerów alejek. Ci, którzy preferują podziwianie uroków przecinającej Supraśl rzeki (o tej samej nazwie), mogą napawać się tym widokiem z nadrzecznych bulwarów lub plaży.

Supraśl położone jest nad rzeką Supraślą, na Wysoczyźnie Białostockiej, jest otoczone Puszczą Knyszyńską.

Co jeszcze zobaczyć w mieście?
Supraśl ma sporo do zaoferowania miłośnikom natury i interesującej historii regionu. Jakie jeszcze obiekty warto zobaczyć podczas pobytu w perle woj. podlaskiego?

- Dom Ludowy - we wzniesionym w 1934 roku budynku obecnie odbywają się koncerty i seanse kinowe.
- Dom Ogrodnika - drewniany dom, będący jednym ze znaków rozpoznawczych miasta.
- Dwór Zacherta - klasycystyczny dworek z XIX wieku, dziś siedziba Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej, kiedyś - dom miejscowego fabrykanta.
- Pałac Opatów (część monasteru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Maryi i św. Apostoła Jana Teologa).
- Domy Tkaczy - drewniane domy wybudowane w XIX wieku.
- Kościół ewangelicko-augsburski - świątynia wzniesiona w 1870 roku w stylu neogotyckim.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524156

CITY BREAK W DOUBLETREE BY HILTON ŁÓDŹ

RODZINNA HOLLYŁÓDŹ

2 pokoje w cenie 1 • bogate śniadanie • strefa basenowa • 10% zniżki na zabiegi Wellness • 20% zniżki na gastronomię • parking



ZOOSTAŃ Z NAMI

Specjalna cena noclegu • bogate śniadanie • bilety do Orientarium ZOO Łódź dla wszystkich nocujących osób • strefa basenowa • parking









ROMANTYCZNY WEEKEND

Romantyczny wystrój pokoju • możliwe śniadanie w pokoju • 3-daniowa kolacja z butelką wina • 20% zniżki na zabieg Love Story dla dwojga • strefa basenowa • wczesne zameldowanie i późne wymeldowanie • parking

DoubleTree by Hilton LODZ

Rezerwacje:
LCJD.RES@hilton.com
42 208 80 00

REKLAMA 0011523505

MISTRZOWIE RZEŹBY

W PABIANICACH | 23.05-30.09.2026

MITORAJ, ABAKANOWICZ, BEKSIŃSKI, CHROMY, SZAPOCZNIKOW



DWIE ODSŁONY JEDNEJ WYSTAWY:

część plenerowa

Aflopark KSAWERÓW PABIANICE

część muzealna

MUZEUM MIASTA PABIANIC

Organizatorzy:

Aflopa art | MUZEUM MIASTA PABIANIC | My Pabianice Fundacja Aflofarm Farmacja Polska | Miasto Pabianice

Partner wystawy:

DESA UNICUM

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Zabawa i wypoczynek w krainie Ducha Bielucha

Chełm, miasto pełne historii i tajemnic, zaprasza do odkrywania swoich atrakcji. Podziemia Kredowe, malownicza Górka Chełmska, zabytki sakralne – jest co oglądać w krainie Ducha Bielucha.

Eliza Ciepielewska

Chełm jest miastem malowniczo położonym nad rzeką Uherką, słynie nie tylko z niesamowitych Podziemi Kredowych i legend o Duchu Bieluchu, ale także z bogatej historii i wyjątkowych zabytków. Co warto zobaczyć, odwiedzając to urokliwe miasto?

Podziemia Kredowe w Chełmie to bez wątpienia jedna z najbardziej unikatowych atrakcji w Polsce.Ten podziemny labirynt powstał w wyniku wielowiekowej eksploatacji kredy, co sprawia, że spacerując tymi korytarzami, masz okazję dotknąć historii miasta.

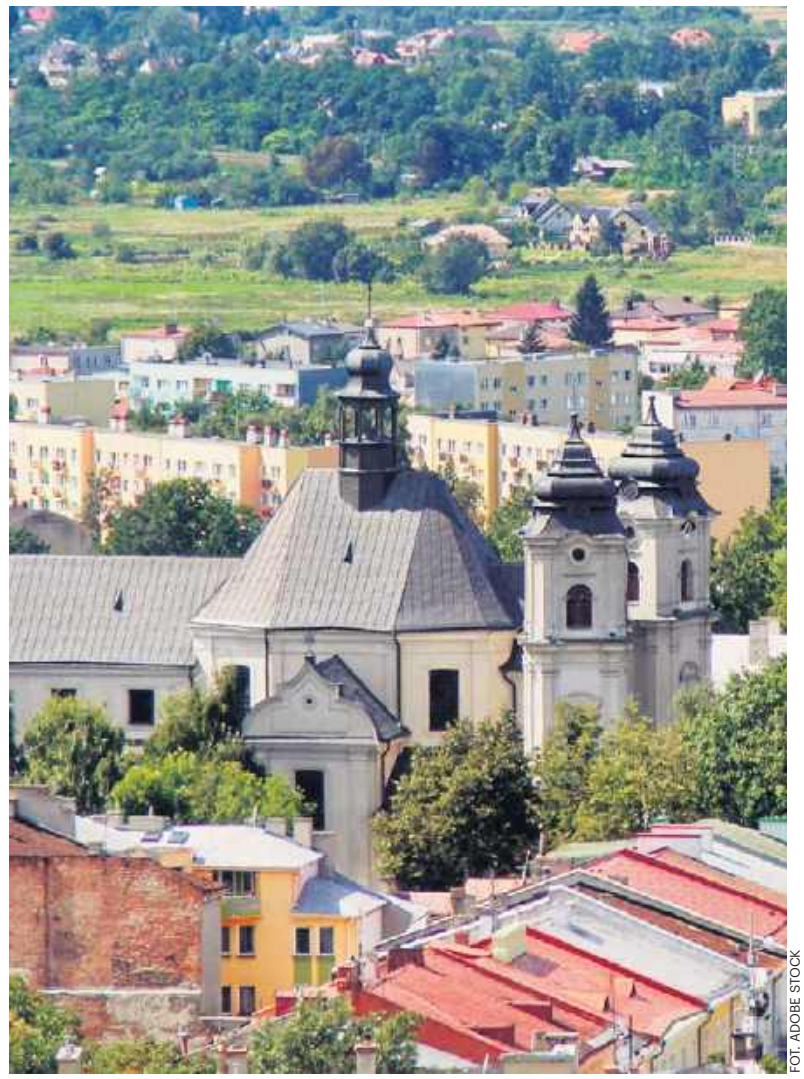
Długość podziemi liczy kilkanaście kilometrów, choć dla turystów udostępn iono jedynie część z nich. Zwiedzanie podziemi to nie tylko fascynująca podróż przez historię, ale także okazja do spotkania... Ducha Bielucha! To mityczna postać, której obecność można odczuć w ciemnych zakamarkach podziemi, co dodaje emocji każdej wizycie. Wycieczka po Podziemiach Kredowych to nie tylko atrakcja dla miłośników tajemnic, ale także doskonały sposób na poznanie lokalnych legend i opowieści o przeszłości Chełma.

Górka Chełmska to kolejne miejsce, które nie może umknąć twojej uwadze podczas wizyty w Chełmie. To tutaj znajdziesz Sanktuarium Maryjne Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, które przyciąga pielgrzymów z całej Polski. Ta majestatyczna budowla jest nie tylko miejscem kultu religijnego, ale także perłą architektury sakralnej. Na Górce Chełmskiej znajdziesz również pozostałości grodu książęcego, który istniał tu już w średniowieczu.

Chełm to także miejsce, gdzie spotykają się różne tradycje religijne. Warto zwiedzić Cerkiew św. Jana Teologa, która zachwyca pięknymi ikonami, oraz Kościół pw. Zesłania św. Apostołów, będący przykładem barokowej architektury. Spacerując po Chełmie, możesz zobaczyć zabytki, które odzwierciedlają długą i wielokulturową historię miasta.

Dla tych, którzy chcą zgłębić historię regionu, Muzeum Ziemi Chełmskiej jest obowiązkowym punktem na mapie atrakcji. W muzeum znajdziesz imponującą kolekcję artefaktów związanych z Chełmem i jego okolicami, od pradziejów po współczesność. Muzeum posiada unikalne zbiory dokumentów, dzieł sztuki oraz przedmiotów archeologicznych, które pozwolą ci lepiej zrozumieć przemiany kulturowe tego regionu.

Chełm to nie tylko historia i zabytki, ale także nowoczesne atrakcje. Chełmski Park Wodny to idealne miejsce na relaks i rozrywkę, szczególnie dla rodzin z dziećmi. Park oferuje różnorodne baseny, zjeżdżalnie, strefy saun oraz solankową tężnię.



FOT. ADOBE STOCK

Odkryj skarby Chełma – od podziemnych tajemnic, przez sakralne zabytki, aż po nowoczesne atrakcje.

REKLAMA

0011525154



eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011523385



Stare Miasto w Toruniu

CITY BREAK W TORUNIU!

Toruń to miejsce pełne historii, smaków i niezapomnianych widoków. Spacer po urokliwym Starym Mieście wpisanym na listę UNESCO, wizyta w Domu Kopernika, rejs po Wiśle, czy magiczny wieczór w kawiarni – to tylko przedsmak atrakcji, które oferuje to przepiękne miasto.

Więcej na: **visittorun.com**



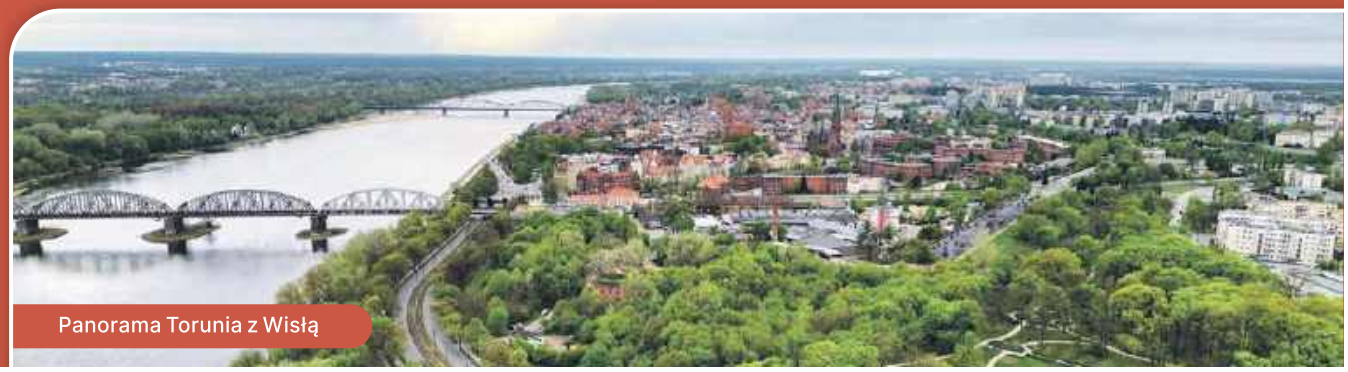
Muzeum Etnograficzne w Toruniu



Teatr Baj Pomorski w Toruniu



Rynek Staromiejski w Toruniu



Panorama Torunia z Wisłą

Przyjedź i zatrzymaj się w doskonałej lokalizacji!

Pokoje z pięknym widokiem w historycznym sercu Torunia.

Dwór Mieszczański to wyjątkowy obiekt, znajdujący się na terenie wpisanego na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Zespołu Staromiejskiego Torunia. Pochodzi z 1489 roku. Do jego budowy wykorzystano prawdopodobnie cegły pochodzące ze zniszczonego przez toruńskich mieszczan zamku krzyżackiego. Do dziś zachował w dużym stopniu swój gotycki charakter, stanowiąc jeden z ciekawszych przykładów świeckiej architektury średniowiecznej w Toruniu.



Dwór Mieszczański w Toruniu

Każdy pokój oferuje niepowtarzalny widok na historyczną zabudowę Torunia, dachy kamienic, fragmenty murów oraz charakterystyczne elementy gotyckiego krajobrazu miasta. Z okien rozpościera się widok na Starówkę lub Wisłę. Wnętrza pokoi urządzone są tak, by oddać klimat zabytkowego budynku, i w pełni poczuć wyjątkowy charakter miejsca.

Dwór Mieszczański to propozycja dla gości poszukujących spokojnego wypoczynku w otoczeniu historii, a jednocześnie blisko najważniejszych atrakcji Starego Miasta.

Położenie zapewnia dogodny dostęp do toruńskich zabytków, muzeów, restauracji, kawiarni oraz miejsc związanych z bogatą historią miasta. To idealna lokalizacja dla osób pragnących odkrywać Toruń pieszo, spacerując wśród gotyckiej architektury i średniowiecznych murów.

Dwór Mieszczański

ul. Podmurna 4-6 | Toruń | 3. piętro







Więcej na: **visittorun.com**

Zarezerwuj pokój:

Zapraszają

MIASTO TORUŃ

Lokalna Organizacja Turystyczna **Metropolii Toruńskiej**

eprasa.pl c86ae56865



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Zamek w Malborku to jeden z największych i najlepiej zachowanych gotyckich zespołów zamkowych na świecie.

Malbork to nie tylko zamek. Czym jeszcze kusi miasto i region?

Nikogo tu nie dziwi, że rycerz w pełnej zbroi przechadza się wąskimi ulicami, po czym wstępuje do sklepu, z którego wychodzi z siatką pełną zakupów. Malbork jest miastem niezwykłym, pozwalającym odkrywać się na wiele sposobów.

Marta Legieć

Jego okazałą sylwetkę widzi każdy, kto podróżuje pociągiem z północy na południe kraju (lub odwrotnie), dostrzec ją można z wielu dróg, punktów widokowych, spacerując po mieście czy pływając po Nogacie. Wielu mieszkańców Malborka zajmuje się produkcją pamiątek związanych z zamkiem lub jego historią, również wielu pracuje w roli przewodników, pomagając turystom odkrywać jego zakamarki i tajemnice. Jednak czy tylko dla zamku warto przyjechać do Malborka? Oczywiście, że nie!

Zacznijmy od początku, czyli... od zamku

Zamek jest tutejszym symbolem i trudno znaleźć kogoś, kto w Malborku z tym faktem chciałby polemizować. Niemożliwością jest ucieczka od jego historii, bowiem miasto powstało, a potem rozrosło się wokół masywnych murów najpotężniejszej twierdzy średniowiecznej Europy. Od 1309 roku zamek był siedzibą wielkich mistrzów Zakonu Krzyżackiego, zarazem stolicą państwa krzyżackiego, jednego z najpotężniejszych państw średniowiecznej Europy. Twierdza była też siedzibą królów polskich.

Trudno powiedzieć, czy twórcy zamku się tego spodziewali, ale udało im się stworzyć arcydzieło architektury obronnej i rezydencjonalnej późnego średniowiecza. Budowlę, która jest dziś jednym z najważniejszych zabytków w Polsce, a przy tym największym gotyckim zespołem zamkowym na świecie. Zachwyca nie tylko wielkość zamku, ale też to, w jak dobry stanie funkcjonuje on dzisiaj. Wypełniają go fantastycznie zachowane pomieszczenia, niektóre zaaranżowane wystawami tematycznymi, stałymi i ruchomymi. Zamek serwuje swym gościom masę atrakcji. Jest tu największy na świecie obraz przedstawiający końcową fazę bitwy pod Grunwaldem. Można stąd też spojrzeć na świat z góry, czyli... z wieży Zamku Wysokiego. Przy sprzyjającej pogodzie widoczny jest Elbląg, a nawet Gdańsk.

Turystyczna perła Pomorza świetnie prezentuje się podczas wyjątkowej letniej inscenizacji. „Oblężenia Malborka", które na stałe wpisało się w letni grafik tutejszych imprez, jest niezwykłym widowiskiem nawiązującym do wydarzeń z 1410 roku, gdy wojska polsko- litewskie dowodzone przez króla Władysława Jagiełłę, przybyły pod stolicę zakonu po zwycięskiej bitwie pod Grunwaldem. Inscenizacja na wałach przy zamku, w której biorą udział artyści z całej Polski, jest przedstawieniem wyjątkowym, które warto wpisać na wakacyjną listę must see.

Ślady osadnictwa w miejscu dzisiejszego Malborka datowane są na młodszą epokę kamienia. Intensywniejsze zasiedlenie nastąpiło w X wieku, gdy zbudowano niewielki gród.

Cześć Marianek!

Siedzi, machając nogami, „strzela" sobie selfie na tle napisu z nazwą miasta, albo wita turystów przy kładce koło zamku. Marianek jest uroczym rycerzem, którego nie sposób nie polubić. Z hełmem na głowie i peleryną na plecach, nawiązuje do rycerskiej historii miasta. Czy jest odpowiedzią na wrocławskie krasnale i gdańskie lwy? Można tak powiedzieć. W ostatnich latach stał się oficjalną maskotką Malborka, a przy okazji tutejszą atrakcją turystyczną. Figurek Marianka jest kilka i, jak można się spodziewać, będą powstawały kolejne. Poszukiwanie uroczych postaci na mapie miasta, jest wdzięczną zabawą nie tylko dla najmłodszych. Warto zaprzyjaźnić się z tą miejską maskotką, ruszyć jej szlakiem, zrobić sobie z nią zdjęcie, a potem ruszyć w drogę, którą wskazuje nasz mały przewodnik.

Na pamiątkową fotkę zasługuje też siedem liter składających się na napis „Malbork". Ta atrakcja znajduje się w centrum miasta, podobnie jak okazała miniatura zamku w skali 1:30. Warto znaleźć czas na podziwianie tej budowli, dopieszczonej w każdym detalu. Powstała na podstawie przedwojennych pocztówek, bowiem sam zamek w 1945 roku został dotkliwie zniszczony przez czerwonoarmistów.

Rekonstrukcja malborskiej warowni zajmuje powierzchnię 66 metrów kwadratowych, a najwyższy punkt wieży ma ok. 3 metrów wysokości. Niezwykłą miniaturę znajdziecie u zbiegu ul. Piłsudskiego i Sierakowskich.

Relaks na Nogacie

Nogat pisze odrębną historię miasta. Rzeka płynie leniwie przez Żuławy Wiślane, łącząc Wisłę z Zalewem Wiślanym, ale także z Pojezierzem Iławskim. Malbork przez wieki rozwijał się na jej prawym brzegu. Wody Nogatu zwykle były dla niego łaskawe, choć bywało, że przynosiły zagrożenie. Niezwykłą okazją do zobaczenia Malborka z bardzo ciekawej perspektywy, są rejsy po rzece.

Woda pozwala się zrelaksować, i to na wiele sposobów. Potwierdzają to kajakarze, wielbiciele pływania na smoczych łodziach, fani desek SUP, miłośnicy rowerów wodnych, entuzjaści skuterów wodnych, a także właściciele jachtów czy łodzi motorowych, do których dyspozycji jest tu przystań jachtowa. Na przystani pasażerskiej przy zamku można też wsiąść w jeden ze statków zabierających mieszkańców i turystów w 30-minutowe rejsy po rzece. Trasa wiedzie do wiaduktu kolejowego, stamtąd do Kąpieliska Miejskiego i z powrotem na przystań pasażerską. Warto skorzystać z tej opcji, bowiem dużą frajdą jest niespieszne zwiedzanie zakamarków miasta od strony wody.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524612



REKLAMA 0011525140

kulturalne
LATO W LWÓWKU
VI-IX 2026



MIEJSKO GMINNY OŚRODEK KULTURY
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
OŚRODEK WIEDZY O REGIONIE W LWÓWKU

PROGRAM WYDARZEŃ:

12.06.2026 | 21:30
Kino plenerowe "Teściowie 3"
DKF Zmruż Oczy *(ogródek w Pizzerii Filmowa)*

19.06.2026 | 19:00
Dzień Pamięci Żydów Lwóweckich
| koncert Dominika Dobrosielska
& Taklamakan Trio *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

20.06.2026 | 17:00
WIANKI | IV Parada naDęte Lwy
- przegląd orkiestr dętych, **potańcówka z zespołem Albatross** *(Rynek)*

26.06.2026 | 20:00
LEW FEST | koncert **Jack Five**
(ogródek w Pizzerii Filmowa)

01.07.2026 | 17:00
Urodzinki Lwówka | popołudnie edukacyjne z animacjami dla dzieci *(Rynek)*

17.07.2026 | 19:00
Koncert | **Big Bike Orchestra** *(Rynek)*

25.07.2026 | 10:00
ŚNIADANIE NA TRAWIE | poranek z Bluey *(Planty)*

25.07.2026 | 19:00
Lazy Summer House | **koncert RAT KRU x DJ Neevald x DJ Cames x friends** *(Rynek)*

01.08.2026 | 18:00
Letni reset na Plantach | joga wśród zieleni, koncert relaksacyjny Chojnacka/Chojnacki

08.08.2026 | 19:00
Koncert | **HOT LATIN JAZZ**
Jan Adamczewski Quartet *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

21.08.2026 | 19:30
Kino plenerowe dla dzieci "Flow"
DKF Zmruż Oczy *(Planty)*

29-30.08.2026 | DNI MIASTA
XXVI Lwóweckie Święto Chleba | *(targowisko)*
Francesco Napoli | Feel | Ewa Farna

05.09.2026 | 18:00
Narodowe Czytanie | "Dziady" A. Mickiewicz

12.09.2026 | 17:00
Świniobicie z densingiem *(Planty)*

17.09.2026 | 18:00
Promocja albumu "W dawnych wsiach lwóweckich..."
ze szkicami Bogusława Gomuły *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

26-27.09.2026 | 12:00
IV Lwówecki Festiwal Foodtrucków *(Rynek)*

W RAZIE DESZCZOWEJ POGODY WYDARZENIA BĘDĄ ODWOŁANE

eprasa.pl c86ae56865

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

Ciechocinek nie tylko dla kuracjuszy. Dlaczego warto odwiedzić to miasto?

Ciechocinek, położony w malowniczym woj. kujawsko-pomorskim, dzięki mnogości atrakcji przyciąga kuracjuszy, ale też turystów, którzy szukają ciekawych miejsc na weekendową wycieczkę. Co konkretnie ma do zaoferowania najsłynniejsze polskie uzdrowisko?



FOT. JOANNA MACIEJEWSKA

Patrycja Seklecka

Ciechocinkowi jako miejscowości uzdrowiskowej rozwój zapewniły przede wszystkim złoża wód mineralnych które wykazują wiele właściwości leczniczych. Wmiejscowości biją źródła wód chlorkowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych, borowych.

Uzdrowisko Ciechocinek: sanatorium

Ciechocinkowi jako miejscowości uzdrowiskowej rozwój zapewniły przede wszystkim złoża wód mineralnych które wykazują wiele właściwości leczniczych.

W miejscowości biją źródła wód chlorkowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych, borowych.

Kuracjusze wypoczywający w Ciechocinku mają zapewnioną (w zależności od schorzenia) szeroką gamę zabiegów, do których należą chociażby kąpiele lecznicze (solankowe, jodobromowe, siarkowe), zawijania borowinowe czy fizykoterapie, inhalacje, irygacje, klimatoterapie oraz kuracje pitne.



FOT. WIKIPEDIA.ORG / WAMPCIA

Ciechocinek skrywa niezwykły skarb – zabytkową cerkiew prawosławną, której jaskrawe kolory wprost zachwycają.

W granicach uzdrowiska znajdziecie kilkadziesiąt sanatoriów i szpitali uzdrowiskowych, m.in.:

22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny - profil leczenia: alergie oddechowe, astma, choroby kardiologiczne, zapalenie zatok

Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami" - profil leczenia: alergie oddechowe, przewlekłe zapalenie oskrzeli, łuszczyca, zapalenie zatok

Dom Zdrowia „Lila" - profil leczenia: choroby układu oddechowego, stany pourazowe stawów i kości, cukrzyca, choroby kardiologiczne

Pałac Łazienki II - profil leczenia: alergie oddechowe, łuszczyca, astma, zapalenie zatok, choroby kardiologiczne

Sanatorium Uzdrowiskowe „Zdrowie" - profil leczenia: zapalenia dróg oddechowych, powrót do zdrowia po udarach mózgu i zawałach serca

Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA „Orion" - profil leczenia: zapalenia dróg oddechowych, stany pourazowe stawów i kości, otyłość, rekonwalescencja po udarze mózgu

Z uwagi na występowanie tam zdrowych wód mineralnych - podobnie jak w innych uzdrowiskach - także w Ciechocinku można odprężyć się podczas spaceru po zachwycającym parku zdrojowym i skorzystać z oferty pijalni wód mineralnych.

W Ciechocinku leczy się głównie schorzenia narządu ruchu, układu oddechowego, nerwowego oraz krążenia.

Ciechocinek – atrakcje i ciekawe miejsca. Co warto zwiedzić?

Ze względu na obecność tężni i wielu sanatoriów, Ciechocinek stał się nie tylko popularnym uzdrowiskiem, ale i ciekawym miejscem na weekendowy wypad dla turystów.

W mieście zlokalizowanych jest wiele interesujących miejsc i atrakcji - należą do nich m.in.: kościół św. Piotra i Pawła zbudowany w stylu neogotyckim, fontanny „Grzybek", „Jaś i Małgosia" oraz fontanna przy Parterach Hellwiga, Teatr letni z XIX wieku

Drewniane tężnie w Ciechocinku – największe takie w Europie

Zespół tężni w Ciechocinku to największy tego typu obiekt w całej Europie. Wznoszące się na wysokość niemal 16 m, o łącznej długości ponad 1700 m konstrukcje to nie lada atrakcja dla turystów przybywających do miasta. Chociaż zostały wzniesione w XIX wieku, ich popularność rośnie z każdym rokiem. Część tamtejszych tężni stanowi też taras widokowy.

Cerkiew prawosławna w Ciechocinku, czyli perła krajowych zabytków

Zabytkowa cerkiew prawosławna pod wezwaniem św. Michała Archanioła jest wyjątkowa pod wieloma względami, choć z pewnością najważniejszy jest ten, że to jedyna taka budowla na terenie Starego Kontynentu. Wzniesiona w 1894 roku w stylu zauralskim dla przebywających w uzdrowisku kuracjuszy wyznania prawosławnego, dziś jest prawdziwą perłą wśród krajowych zabytków.

Zabytkową cerkiew można zobaczyć podczas odprawianych mszy, jednak należy w tym czasie okazać szacunek duchownemu oraz wiernym, czyli zachować ciszę i nie zakłócać odprawianego nabożeństwa.

Muzeum Warzelnia Soli i Lecznictwa Uzdrowiskowego

Niewielu zdaje sobie sprawę, że Ciechocinek posiada długą tradycję wytwarzania soli. Od blisku 200 lat powstaje tam nie tylko zwykła sól spożywcza, ale także jej pochodne, m.in. ciechociński szlam leczniczy oraz ług leczniczy. W części, która nie służy już do warzenia soli utworzono muzeum. Podczas wizyty w tym zabytkowym obiekcie będziecie mieli okazję poznać nie tylko dzieje miejscowego warzelnictwa, ale też krok po kroku prześledzić historię miasta i jego rozwoju jako uzdrowiska.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011525170

KRÓLEWSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY 2026 GNIEZNO

26.06 – 31.08

26 — 27 czerwca

Koncerty Otwarcia

KUBA I KUBA, MAŁGORZATA OSTROWSKA, DZIARMA, KĘKĘ ORAZ PALUCH

4-5.07 Rękoczyny - weekend z rękodziełem [centrum miasta] **10-12.07** Wielkopolski Weekend Miejski i Shadow Festival [Jezioro Jelonek] | **17-19.07** Koronacja Królewska [Plac św. Wojciecha] **24-26.07** Konwent Fantastyki FANTASMAGORIA [MOK] | **1.08** Piknik na Zielonym [MOK]| **5-9.08** nieMOŻLIWE Dziecięcy Tydzień Kreatywny [MOK] | **14-15.08** Weekend Tańca [rynek] | **21-23.08** Weekend Grajków Ulicznych [centrum miasta] | **29-30.08** Kino Letnie [wyspa na Wenei]

WIĘCEJ:

GNIEZNO Pierwsza Stolica Polski

KRÓLEWSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY

REKLAMA 0011525278

Prezydent Miasta Zielona Góra Marcin Pabierowski
oraz Fundacja Tłocznia zapraszają na

Dni Otwartych Piwnic Winiarskich

4-6 czerwca 2026 Zielona Góra

Świętujemy 200 lat zielonogórskiego wina musującego!

REKORD! OTWIERAMY 34 PIWNICE WINIARSKIE

WINIARZE Z 46 LUBUSKICH WINNIC • KONCERTY • DEGUSTACJE • WINOBUSY

www.fundacjatlocznia.pl
www.zielona-gora.pl

Fundacja Tłocznia

Zielonogórski Szlak Winiarski

Zielona Góra

eprasa.pl c86ae56865



FOT. ANDRZEJ SZOZDA



FOT. KOEFBAC/WIKIMEDIA.ORG



FOT. WIKIMEDIA

Odkryjcie z nami mniej znane atrakcje stolicy Wielkopolski

Poznań to nie tylko Koziołki, Stary Rynek i Cytadela. Miasto skrywa również wiele mniej znanych, ale równie fascynujących miejsc. Chcesz odkryć Poznań z innej strony? Zapraszam na podróż po jego nieoczywistych atrakcjach.

Eliza Ciepielewska

Poznań, jedno z największych miast Polski, przyciąga tłumy turystów swoimi sztandarowymi atrakcjami, jak Stary Rynek czy Zamek Cesarski.

Jednak miasto ma do zaoferowania znacznie więcej niż to, co znajdziesz w typowych przewodnikach.

Wiele zakątków Poznania, choć mniej znanych, urzeka swoją unikalnością i atmosferą. Daj się zaskoczyć Poznaniowi i odkryj jego mniej oczywiste atrakcje.

To miasto, w którym sztuka uliczna kwitnie, a jej efekty można podziwiać w różnych częściach miasta. Murale stały się nieodłącznym elementem miejskiej przestrzeni, a wiele z nich to prawdziwe dzieła sztuki. Spacerując szlakiem murali i neonów, natkniesz się na imponujące obrazy na murach, które odzwierciedlają zarówno lokalną historię, jak i współczesne inspiracje.

Jednym z najciekawszych przykładów jest mural na Śródce, przedstawiający tętniące życiem dawne miasto. To barwna, trójwymiarowa kompozycja, która przenosi widza w czasy, kiedy Śródka była jedną z ważniejszych dzielnic Poznania.

Poza muralami warto zwrócić uwagę na neony, które zdobią niektóre poznańskie budynki. W mieście istnieje specjalny szlak neonów, który przybliża historię tych świetlnych instalacji i pozwala zobaczyć Poznań w zupełnie nowym świetle – dosłownie i w przenośni.

W okolicy Jeziora Maltańskiego znajduje się jedna z najciekawszych, a jednocześnie mało znanych atrakcji – kolekcja zegarów słonecznych. Te wyjątkowe instalacje nie tylko wskazują czas, ale również uczą, jak natura wpływa na jego upływ.

Znajdziesz tutaj różnorodne formy zegarów – od klasycznego zegara analematycznego po bardziej nietypowy zegar pierścieniowy. Spacerując po tej okolicy, możesz poczuć, jak czas spowalnia, a przy okazji zyskasz szansę na głębsze zrozumienie ruchu słońca na niebie.Zegary te to nie tylko estetyczne ozdoby – są również świetnym pretekstem do refleksji nad naszym codziennym życiem, które tak często zależy od rytmu dnia. Kiedy ostatni raz zatrzymałeś się, by zastanowić się, jak czas płynie wokół ciebie? Spacerując wzdłuż Malty, możesz spróbować spojrzeć na zegary i czas w zupełnie nowy sposób.

Czy wiesz, czym jest fotoplastykon? To jedno z tych urządzeń, które kiedyś bawiły i edukowały całe pokolenia. W Poznaniu, na ulicy Ratajczaka 44, znajdziesz jeden z nielicznych fotoplastykonów w Polsce. Urządzenie to umożliwia oglądanie trójwymiarowych zdjęć, które prezentują różne obrazy z przeszłości. Wystarczy usiąść na jednym z krzeseł i spojrzeć przez specjalne okulary, by przenieść się do czasów sprzed ery telewizji i internetu.

Poznański fotoplastykon jest nie tylko gratką dla miłośników fotografii, ale także dla tych, którzy chcieliby na chwilę oderwać się od codzienności i poczuć atmosferę dawnej epoki. To miejsce, które warto odwiedzić, by zobaczyć, jak kiedyś ludzie oglądali obrazy w trójwymiarze i dowiedzieć się więcej o historii tego nietypowego urządzenia.

Choć Poznań kojarzy się głównie z miejskim krajobrazem, nie brakuje tu miejsc, gdzie można odpocząć od zgiełku i zrelaksować się na łonie natury. Jednym z takich zakątków jest Dolina Szklarki – malowniczy obszar pełen zieleni i spokoju, który zaskakuje swoją dzikością w granicach dużego miasta. To doskonałe miejsce na spacer czy chwilę wytchnienia, a jednocześnie doskonała okazja do połączenia relaksu z aktywnym zwiedzaniem pobliskiego ZOO.

Dolina Szklarki to idealne miejsce, aby uciec od miejskiego zgiełku i nacieszyć się naturą bez potrzeby opuszczania Poznania. Ukryte wśród lasów i wzniesień, to miejsce, które pokazuje, że stolica Wielkopolski ma znacznie więcej do zaoferowania niż tylko miejską architekturę.

Poznań to miasto pełne nieoczywistych atrakcji, które zaskakują nawet tych, którzy myślą, że znają miasto dobrze.

Mniej znane zakątki, takie jak szlak murali, tajemniczy fotoplastykon czy Dolina Szklarki, ukazują różnorodność stolicy Wielkopolski i jej unikalny charakter.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA 0011524725

Muzeum Podlaskie – z nami poznasz Podlasie!

Podlasie zachwyca dziką naturą i unikalną architekturą, ale prawdziwe serce regionu bije w jego historii. Chcesz w pełni poczuć ten niepowtarzalny klimat? Poznaj fascynującą przeszłość z Muzeum Podlaskim w Białymstoku. Czekamy w ośmiu wyjątkowych lokalizacjach. Niezależnie od tego, czy Twój cel to Białystok, klimatyczny Supraśl, Tykocin czy Choroszcz, zawsze jesteśmy po drodze. Wstąp i przekonaj się na własne oczy!

RATUSZ W BIAŁYMSTOKU

Rynek Kościuszki 10, 15-426 Białystok



Ratusz, ufundowany przez Jana Klemensa Branickiego w 1745 roku, pełnił pierwotnie funkcję sukiennic. Dziś mieści Galerię Malarstwa Polskiego oraz wystawy czasowe poświęcone sztuce i fotografii. Na stałej ekspozycji można zobaczyć dzieła najwybitniejszych polskich malarzy XVIII–XX wieku, m.in. Olgi Boznańskiej, Jacka Malczewskiego czy Stanisława Ignacego Witkiewicza.

MUZEUM HISTORYCZNE W BIAŁYMSTOKU

ul. Warszawska 37, 15–062 Białystok



Muzeum mieści się w secesyjnej rezydencji będącej jednym z najciekawszych zabytków miejskiej architektury Białegostoku. Zobaczymy tu mieszczańskie wnętrza z początku XX wieku oraz dwie wyjątkowe makiety: Hotelu Ritz i barokowego Białegostoku. Multimedialna makieta miasta przedstawia jego wygląd w czasach największego rozkwitu za Jana Klemensa Branickiego.

MUZEUM RZEŹBY ALFONSA KARNEGO W BIAŁYMSTOKU

ul. Świętojańska 17, 15–277 Białystok



Muzeum mieści się w zabytkowej willi z końca XIX wieku i poświęcone jest twórczości wybitnego polskiego rzeźbiarza Alfonsa Karnego. Artysta zasłynął portretami ważnych postaci polskiej historii i kultury, takich jak Adam Mickiewicz czy Fryderyk Chopin. Oprócz stałej ekspozycji muzeum prezentuje również wystawy współczesnej sztuki rzeźby, malarstwa i fotografii.

MUZEUM W TYKOCINIE

ul. Kozia 2, 16-080 Tykocin



Siedzibą muzeum jest XVII-wieczna Wielka Synagoga – jedna z najstarszych i największych świątyń żydowskich w Polsce. W odrestaurowanym Domu Talmudycznym prezentowana jest wystawa poświęcona historii Tykocina od XV wieku do współczesności. To wyjątkowe miejsce pozwala poznać bogate dziedzictwo kultury Podlasia.

MUZEUM WNĘTRZ PAŁACOWYCH W CHOROSZCZY

ul. Pałacowa 2, 16–070 Choroszcz



Pałac w Choroszczy był letnią rezydencją Jana Klemensa Branickiego, otoczoną rozległym parkiem. Dziś muzeum prezentuje wnętrza pałacowe z XVIII i XIX wieku, wypełnione zabytkowymi meblami, obrazami i dziełami rzemiosła artystycznego. Zwiedzający mogą zajrzeć do reprezentacyjnych komnat oraz zobaczyć kolekcję mebli w stylu francuskim i angielskim.

MUZEUM OBOJGA NARODÓW W BIELSKU PODLASKIM

Ratusz, ul. Mickiewicza 45, 17-100 Bielsk Podlaski



Muzeum mieści się w późnobarokowym ratuszu ufundowanym przez Izabelę Branicką. Budynek należy do najpiękniejszych ratuszy tego typu w Polsce i stanowi ważny zabytek regionu. Zobaczymy tu ciekawe wystawy czasowe prezentujące sztukę oraz twórczość związaną z regionem.

MUZEUM IKON W SUPRAŚLU

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl



Muzeum Ikon znajduje się w XVII-wiecznym Pałacu Opatów na terenie monasteru supraskiego. Posiada jedną z największych w Polsce kolekcji sztuki cerkiewnej – ikon, fresków i krzyży datowanych od XVI do XX wieku. Szczególną wartość mają zabytki związane z supraską cerkwią Zwiastowania NMP oraz ikony staroobrzędowe.

MUZEUM FOTOGRAFII WIKTORA WOŁKOWA W TUROŚNI KOŚCIELNEJ

ul. Lipowa 4, 18-106 Turośń Kościelna



Muzeum poświęcone jest twórczości Wiktora Wołkowa – wybitnego fotografa przyrody zakochanego w Podlasiu. Mieści się w XVIII-wiecznym dworku myśliwskim położonym w pobliżu Narwiańskiego Parku Narodowego. To idealna przestrzeń dla tych, którzy chcą doświadczyć subtelnej sztuki fotografii krajobrazowej i jej wpływu na samopoczucie.

eprasa.pl c86ae56865

REKLAMA

0011518930

MUZEUM PAMIĘCI MIESZKAŃCÓW ZIEMI OŚWIĘCIMSKIEJ

Poznaj historie ludzi,
którzy pomagali więźniom KL Auschwitz







ul. Maksymiliana Kolbego 2A
Oświęcim
telefon: 33 447 40 84
e-mail: biuro@muzeumpamieci.pl

Czekamy na Ciebie!

www.muzeumpamieci.pl

eprasa.pl c86ae56865