

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

2020

Warsztaty Zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIĘ

WG. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce
„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „
dr Ewy Dąbrowskiej



na Mierzei Wiślanej

w Krynicy Morskiej – Piaski

Ciągnący się od Gdańska po Piławę (obecnie Bałtijsk w Rosji) wał wydmy, zamykający od południa zatokę, a szczególnie jego wschodni odcinek, będący samodzielnym półwyspem, zwie się od 1945 r. Mierzeją Wiślaną. Wcześniej używano raczej określeń Mierzeja Świeża lub Mierzeja Fryjska, obu ukutych od niemieckiej nazwy Frisches Nehrung. Mierzeja liczy ok. 90 km długości, jest szeroka na 1-2 km. W pewnym sensie to „najmłodszy” fragment terytorium Polski, ciągle jeszcze usypywany z wiślanych piasków, kierowanych przez akumulacyjne prądy morskie. Powstała 5 tys. lat temu, a przed kilkuset laty był tu jeszcze piaszczysty archipelag niepołączonych ze sobą wysepek

Informator Turystyczny Północno – Zachodniej Polski

7 – 17 czerwiec 2020

Dzień pierwszy

07.06.2020 / Dzień Pański / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

14.00 przyjazd Słuchaczy do Krynicy Morskiej - Piaski

15.00 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks; spacer nad morze a powrót lasem do Zalewu Wiślanego

18.0 kolacja – bufet szwedzki

czas na zaplanowanie naszego pobytu na Mierzei Wiślanej !

Kilka słów tytułem wstępu; spotykamy się w tym roku w zupełnie nowych warunkach.., myślę, że wybranie na Mierzei Wiślanej w Krynicy – Piaski miejsce powinno sprzyjać aktywności fizycznej ale także wyciszeniu. Wędrówki z kijkami i jeszcze raz wędrówki będą naszym priorytetem... po długim okresie kwarantanny społecznej i zachowywaniu dystansu społecznego czas na odbudowanie relacji międzyludzkich. Jak najbardziej zaplanowaliśmy poznanie tej części kraju tj. Żuławy Wiślane, określane czasem tzw. „ Małą Holandią. Zatem co zakładamy w planach: poznanie bliżej Mierzei Wiślanej, interesujących miejsc położonych wokół Zalewu Wiślanego, Sobieszewskiej Wyspy ale rejs deltą Wisły ... może Motławą do Starówki Gdańka ? Nowością w tym roku będzie planowanie wycieczek uwzględniając warunki pogodowe ale też same zainteresowanie Słuchaczy, pozostawiając Słuchaczom wybór już na miejscu. Dlatego załącznikiem do programu pobytu będzie niezależny program wycieczek oferowanych przez lokalną organizację turystyczną.

Dzień drugi

08.06.2020 / poniedziałek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu....

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks

18.0 kolacja – bufet szwedzki

Czas na dobry film !

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień trzeci

09.06.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu....

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień czwarty

10.06.2020 / środa / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu....

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na dobry film !

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień piąty

11.06.2020 / czwartek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Czas na; całodzienną wycieczkę, wybieramy z programu....

18.00 obiadowokolacja – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień szósty

12.06.2020 / piątek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu ...

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na dobry film !

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

Dzień siódmy

13.06.2020 / sobota / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu...

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Czas na dobry film !

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

Dzień ósmy

14.06.2020 / Dzień Pański / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na całodzienną wycieczkę; wybieramy z programu

18.00 obiadowokolacja – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

Czas na relaks

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

Dzień dziewiąty

15.06.2020 / poniedziałek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morze

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Czas na edukację; „ **Odporności nie zbudujemy w jeden dzień** - wykład

13.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

14.00 czas na wycieczkę; wybieramy z programu...

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Czas na dobry film !

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

Dzień dziesiąty

16.06.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę; wybieramy z programu...

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Czas na podsumowanie warsztatów zdrowia

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela

Dzień jedenasty

17.06.2019 / środa / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami do portu a powrót brzegiem morza

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka,
przygotowujemy samodzielnie prowiant na drogę powrotną

10.00 zakończenie warsztatów zdrowia na Mierzei Wiślanej

Dziękujemy

Małgorzata Radwan, Zbigniew Kuśnierz

Prowadzenie Warsztatów Zdrowia;

Małgorzata Radwan - pokarm dla ciała

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05 UJ Kraków

Zbigniew Kuśnierz – wędrówki z kijkami, wycieczki, edukacja zdrowotna

Żywnie w zdrowiu i chorobie, Geriatria i opieka długoterminowa,

Psychogeriatria z elementami neuropsychologii.

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Koszt pobytu; 1045zł zakwaterowanie i całodienne wyżywienie, edukacja zdrowotna, prowadzenie warsztatów zdrowia,

Opłata klimatyczna płatna na miejscu; 2zł dziennie.

Uwaga !; w czasie pobytu robimy „ odpoczynek fizjologiczny,, od pokarmów mięsnych

adres; Ośrodek Edukacji Ekologicznej 82-120 Krynica Morska - Piaski, ul. Piaskowa
warsztatzdrowia.pl mail; zbigniew.kusnierz@onet.eu tel. 607870790

Wycieczka po Mierzei Wiślanej „Do ujścia Wisły” w programie

Mikoszewo: ujście Wisły do morza, rezerwat Mewia Łacha (ochrona kolonii lęgowych);
Jantar: „Pasieka u Strusi” (ferma strusi i produkcja miodów), „ART Inwazja Owadów”;
Stegna: muzeum „Bursztynowa Komnata”; Sztutowo: muzeum byłego obozu
koncentracyjnego Stutthof; Kąty Rybackie: Muzeum Zalewu Wiślanego, rezerwat
ornitologiczny kormorana czarnego i czapli siwej. Ze Sztutowa lub Stegny do Ujścia Wisły

Wycieczka kolejką turystyczną do Krynicy Morskiej w programie:

Wejście na platformę widokową na wydmie Wielbłądzi Garb, zwiedzanie latarni morskiej,
odwiedziny w portach rybackich nad morzem oraz nad zalewem, spacer po moło, słodka
przerwa w restauracji Nadmorska położonej przy samym wejściu na plażę, opcjonalnie
sportowa zabawa na polu do minigolfa lub przejażdżka statkiem po Zalewie Wiślanym.
Przejażdżka kolejką turystyczną Krynica Express (za grupę) 500 zł
Bilet na latarnię morską 4 zł /os

Wycieczka do Malborka - Zamek w programie:

Zamek krzyżacki – jedna z największych w Europie średniowiecznych twierdz. (Zwiedzanie
trwa 3 godz.)
Opcjonalnie (po drodze) wizyta w Muzeum Żuławskim w Nowym Dworze Gdańskim (1
godz.)
bilet grupowy na zamek 10 zł / os.
obowiązkowy przewodnik po zamku 140 zł dla grup do 50 os., 120 zł grupa do 40 os.

ŻUŁAWSKI PARK HISTORYCZNY

przed wyjazdem; wykład historyka on-line
wstęp do Muzeum Żuławskiego 2 zł /os.
oprowadzanie po ekspozycjach Muzeum Żuławskiego (za grupę) 40 zł

ŻUŁAWSKA KOLEJ DOJAZDOWA

wspieramy Pomorskie Towarzystwo Miłośników Kolei Żelaznych
przejazd na trasie; **Nowy Dwór Gdański** – prawy brzeg Wisły **Mikoszewo**
cena biletu; 12zł

Wycieczka do Fromborka w programie:

Rejs statkiem pasażerskim do Fromborka (90 min. w jedną stronę),
Wzgórze Katedralne z katedrą XIV wieczną, Wieża Radziejowskiego z tarasem widokowym
i Planetarium, Wieża Mikołaja Kopernika, Pałac Biskupi w którym mieści się muzeum M.
Kopernika. Łącznie wycieczka trwa ok. 7,5 godz
Rejs w obie strony 30 zł /os. ulgowy
Planetarium 6 zł /os.
Dzwonnica 5 zł / os.
Muzeum 3 zł /os. Szpital św. Ducha 3 zł /os.

Wycieczka do Elbląga W programie:

Muzeum Archeologiczno-Historyczne, spacer po młodej starówce, katedra św. Mikołaja, ścieżka kościelna, park rozrywki „Nowa Holandia”

Opłaty: 5 zł / muzeum/, 18 zł os. „Nowa Holandia”

Czas na edukację w Nadleśnictwie Elbląg

*Szkółka leśna – miejsce edukacji w Kadynach
oraz przystanek w porcie Tolkmicko*

Rejs konesera deltą Wisły do Starówki Gdańskiej

- jedyny w skali Polski rejs konesera na trasie Elbląg – Gdańsk lub Gdańsk – Elbląg. Rejs konesera- całodzienna wycieczka statkiem Elwinga po terenach delty Wisły. Wyruszamy z elbląskiej Starówki by rzeką Elbląg, Zalewem Wiślanym, Szkarpawą, Martwą Wisłą i Motławą dopłynąć do Starego Miasta w Gdańsku. Podczas wycieczki zapewniamy opiekę przewodnika. powrót bussem.

Opłaty; do negocjacji na miejscu

Program

EDUKACJI EKOLOGICZNEJ
w Ośrodku - Krynica Morska - Piaski

* „SPOTKANIE Z MORZEM BAŁTYCKIM „ *

* "IMPONUJĄCA LEŚNA ROŚLINNOŚĆ" * "ZAJĘCIA Z ORNITOLOGIEM" *

* "METEOROLOGIA" * "POZNAJ BURSZTYN ZWANY JANTAREM" *

* "TAJEMNICZA STRAŻ GRANICZNA" *



Mierzeja Wiślana

Ciągnący się od Gdańska po Piławę (obecnie Bałtysk w Rosji) wał wydmy, zamykający od południa zatokę, a szczególnie jego wschodni odcinek, będący samodzielnym półwyspem, zwie się od 1945 r. Mierzeją Wiślaną. Wcześniej używano raczej określeń Mierzeja Świeża lub Mierzeja Fryjska, obu ukutych od niemieckiej nazwy Frisches Nehrung. Mierzeja liczy ok. 90 km długości, jest szeroka na 1-2 km. W pewnym sensie to „najmłodszy” fragment terytorium Polski, ciągle jeszcze usypywany z wiślanych piasków, kierowanych przez akumulacyjne prądy morskie. Powstała 5 tys. lat temu, a przed kilkuset laty był tu jeszcze piaszczysty archipelag niepołączonych ze sobą wysepek. Przez stulecia Mierzeja Wiślana była zapomnianą „peryferią peryferii”. Od XIV w. należała do państwa krzyżackiego, a od wojny trzynastoletniej aż do 1795 r. stanowiła własność Gdańska. Jej jedynymi zadaniami były lokalna gospodarka rybacka oraz rola szlaku „na skróty” pomiędzy Królewcem a Gdańskiem, od XVIII w. wykorzystywanego przez pocztę królewską. Ludność stanowili do XIX w. głównie mennonici, których zarośnięte cmentarze są dziś jedynymi zabytkami. Zimą 1945 r. mierzeja stała się etapem na trasie setek tysięcy uchodźców, uciekających w dramatycznych okolicznościach ze zdobywanych przez Armię Czerwoną Prus Wschodnich. Tysiące cywilów zginęły tu od bombardowań, głodu i zimna. Po II wojnie światowej południowa część półwyspu od Kątów Rybackich po Nową Karczmę (nazwaną później



Piaskami) weszła w skład państwa polskiego. Już w XIX w. dostrzeżono, że mierzeja ma duże walory turystyczne i krajobrazowe. Szczególne dobrodziejstwo stanowi miejscowy klimat, dziś określany jako „najcieplejszy na polskim wybrzeżu”, o małej liczbie dni pochmurnych (tylko 149 w roku) i dużym nasłonecznieniu. Dodatkowymi atutami są obecność jodu w atmosferze oraz niewykorzystane jeszcze termalne wody solankowe, które pozwalają na rozwój lecznictwa sanatoryjnego. Po 1945 r. czynnikiem pozytywnym okazało się nawet swoiste turystyczne zaniedbanie mierzei w okresie PRL i objęcie jej północnej części ochroną radziecką strefą graniczną (tzw. sistiema) - obfitość dobrze już rozrośniętych borów sosnowych to dzisiaj dodatkowy element kształtujący bardzo korzystny mikroklimat tego rejonu. Po polskiej stronie rozwija się przemysł turystyczny. Najbardziej znanym kąpieliskiem jest Krynica Morska. Jakkolwiek założona już w połowie XIV w., aż do XIX w. była jedynie małą osadą rybacką z karczmą i stacją pocztową. Jeszcze w 1814 r., były tu tylko cztery



zagrody. Od lat 30. XIX w. zaczęli przybywać letnicy, zwłaszcza po 1841 r. gdy uruchomiono regularne rejsy parowców z Elbląga. Wielkie zasługi dla rozwoju Krynicy położył elbląski przemysłowiec Georg Wilhelm Hertel, pomysłodawca budowy parku kuracyjnego. Innym wielkim inwestorem był najbogatszy elblążanin Ferdynand Schichau, którego Towarzystwo Akcyjne

Kąpielisko Morskie Łysica (Łysica, czyli Kahlberg, to dawna nazwa miejscowości) wzniosło w 1878 r. tzw. Ciepłe Łazienki, oferujące kąpiele w podgrzewanej wodzie morskiej. Na początku XX w. Krynica była już luksusowym kurortem, zabudowanym licznymi willami i pensjonatami, konkurującym nawet z Sopotem. Już przed wojną liczba letników była porównywalna z dzisiejszą; sięgnęła poziomu 100 tysięcy gości rocznie.

Po dewastacji przez Armię Czerwoną kąpielisko odbudowywało się powoli, ograniczone dodatkowo absurdalnymi przepisami o strefie przygranicznej. Szosę do leżącej na północ od Krynicy, ale włączanej dziś w jej granice, miejscowości Nowa Karczma (Piaski) doprowadzono dopiero w 1964 roku. Epoka PRL wyrządziła także szkody w tutejszej architekturze: w miejscu luksusowych pensjonatów wznosząc tandetne kompleksy przeznaczone do wypoczynku masowego. Dzisiejsza Krynica niestety nie dorównuje urodą dawnemu Kahlbergowi, ale na szczęście nie zmieniło się to, co najważniejsze - plaże, lasy i morze.

Atrakcje półwyspu nie ograniczają się zresztą tylko do leżenia na plaży. Warto wybrać się do Muzeum Zalewu Wiślanego w Kątach Rybackich - najmłodszego oddziału Centralnego Muzeum Morskiego. Ekspozycja skupia się na historii szkutnictwa i rybołówstwa nad zalewem. Wśród najciekawszych eksponatów są: oryginalny warsztat szkutniczy z Łaszka koło Sztutowa oraz kompletny zespół narzędzi szkutniczych z przełomu XIX i XX wieku. Szczególną uwagę zwiedzających przyciągają okazały 10-metrowy barkas — żaglowa jednostka wykorzystywana do połowów jeszcze w latach 60. XX w., tradycyjne łodzie rybackie — żakówki oraz ślizg lodowy zwany weilandem. Można zwiedzić także były obóz koncentracyjny Stutthof w Sztutowie. W miejscowości tej, znanej do czasów wojny głównie jako dawny majątek wielkiego gdańskiego filozofa Artura Schopenhauera, już we wrześniu 1939 r. powstał obóz odosobnienia przeznaczony dla Polaków z Wolnego Miasta Gdańska. Po rozbudowie w 1942 r. Stutthof stał się obozem zagłady, w którym ginęli Żydzi oraz obywatele Polski, ZSRR, Łotwy, Litwy, Estonii, Jugosławii, Czechosłowacji i wielu innych krajów. Liczbę osadzonych ocenia się na 120 tys.; ofiar - na 65 tys. w obozie i 20 tys. w czasie ewakuacji. Od 1962 r. działa Muzeum Obozu, a w 1968 r. odsłonięto monumentalny pomnik Walki i Męczeństwa. Jeszcze jedną ciekawą propozycją są koncerty organowe w zabytkowym, pięknym ryglowym kościółku w Stegnie.

W każdą letnią sobotę rozbrzmiewają tu stare organy z 1769 r.; warto też przy okazji obejrzeć polichromowany strop z XVII wieku. Stegna była miejscem rokowań polsko-krzyżackich pod koniec wojny trzynastoletniej w 1465 r., zasłynęła także odkryciem w XVIII w. skarbu monet arabskich z VIII-X wieku. Centrum wsi nadal zachowało postać z początku XX w. rybackiego osiedla z charakterystycznymi niewielkimi domkami.



Piaszczysty wał mierzei zamyka Zalew Wiślany, zwany w starych polskich źródłach Zatoką Fryjską (od niemieckiego Frisches Haff). Zalew jest w istocie bałtycką zatoką połączoną z otwartym morzem przez Cieśninę Pilawską. Podzielony pomiędzy Polskę i Rosję, ma powierzchnię 838 km² (w Polsce 328 km²) — 91 km długości i ok. 9 km szerokości. Jest płytki (do 5,1 m), ciepły (latem nagrzewa się do ponad 20°C) i mocno zasolony, zwłaszcza od czasów odcięcia śluzami głównego nurtu Wisły. Od kilku lat planuje się budowę przekopu pomiędzy Skowronkami a Przebrnem, co przywróciłoby funkcje portowe Elblągowi. Żegluga w części polskiej ma charakter śródlądowy, a statki morskie wpływają tylko do Bałtyjska (Piławy) i Kaliningradu (Króleweca) przez wykonany jeszcze przed wojną pogłębiony tor wodny zwany Kanałem Królewieckim. Atrakcyjność turystyczna zalewu z powodu zasolenia, zanieczyszczenia i niezbyt dogodnych brzegów jest ciągle niewielka, choć popularne jest żeglarstwo a zimą - bojery.