



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa
Małopolskiego

BIAŁA TURYSTYKA PO MAŁOPOLSCE

Projekt realizowany w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego w dziedzinie turystyki i krajoznawstwa w 2023 roku pn. „Małopolska Gościńska – II edycja” -
Rozwój oferty turystyki społecznej

godz. 7.30-8.00	Plac przy GOK-u w Ropie – zbiórka I grupy seniorów oraz przejazd do Wapiennego
godz. 8.45-9.00	Plac przy Domu Seniora Maria w Wapiennym – zbiórka II grupy seniorów
godz. 9.00-9.30	Przejście obu grup do tężni solankowej i niewielki spacer po Wapiennym
godz. 9.30-9.45	Wyjazd autokarem z Wapiennego do Rzepiennika Strzyżewskiego
godz. 10.30	Przyjazd do Centrum Edukacji Ekologicznej i rozpoczęcie zwiedzania z przewodnikiem
godz. 11.30	Przerwa kawowa
godz. 12.00	Przejazd autokarem na ścieżkę historyczno-przyrodniczą - ok 1,5 km
godz. 14.00 -15.00	Obiad w restauracji w Ciężkowicach
godz. 15.15	Przejazd autokarem do Parku Zdrojowego w Ciężkowicach - przejście do wodospadu, zwiedzanie tężni solankowej, basenów hydroterapeutycznych, parku sensorycznego
godz. 17.00 -18.00	Powrót do Ropy I grupy seniorów
godz. 18.00 – 19.00	Powrót do Wapiennego II grupy seniorów

Opis wycieczki Wapienne – Rzepiennik Strzyżewski – Ciężkowice

Wycieczka rozpoczynać się będzie zbiórką w dwóch miejscowościach: w Ropie oraz w Wapiennym.

Od pierwszych chwil seniorzy będą mieli możliwość zapoznania się z ciekawymi miejscami i atrakcjami Małopolski.

WAPIENNE

Na początek zapraszamy uczestników na spacer po jednym z najmniejszych polskich uzdrowisk, ciesząc się krystalicznie czystym powietrzem i leczniczymi wodami o kobiecych imionach Zuzanna, Maria i Kamila, w którym leczyli się m.in. powracający po klęsce pod Moskwą w 1812 r. żołnierze Wielkiej Armii cesarza Napoleona. Odbiło się to we współczesnym nazewnictwie, bowiem spacer prowadzić będzie Promenadą Napoleona do fontanny zdrowia i odpoczynku oraz tężni.



Foto UG Sękowa

Wapienne, którego historia sięga 1546 roku, to mała miejscowość rekreacyjno-uzdrowiskowa w Beskidzie Niskim, najdzikszym paśmie górskim w Polsce. Uzdrowisko oddalone jest ok. 12 km od Gorlic. W pobliżu znajduje się rezerwat skalny Kornuty zbudowany z grubych ławic piaskowca magurskiego. Status uzdrowiska otrzymało w roku 1986 i jest najmniejszym uzdrowiskiem w Polsce obejmującym wsie: Wapienne i Męcina Wielka. Już od XVII w. znane było z właściwości leczniczych tutejszych wód mineralnych.

Do leczenia wykorzystuje się m.in. wspomniane wody mineralne – siarkowe. Na miejscu eksploatuje się wysokiej jakości borowinę. Głównym bogactwem Wapiennego są średnio zmineralizowane wody siarczkowo-siarkowodorowe, a ich składniki farmakologicznie czynne odznaczają się bardzo wysoką jakością i biodostępnością dla organizmu. Nie bez znaczenia dla przebiegu kuracji jest również czyste powietrze, korzystny mikroklimat oraz spokojna okolica.

Uzdrowisko oraz Ośrodek zostały w ostatnich latach poddane gruntownej przebudowie. Wytworzona została atrakcyjna przestrzeń publiczna, w tym drogi, parkingi, wybudowano Dom Zdrojowy, a terenowi nadano atrakcyjne formy urbanistyczne i architektoniczne.

Sama miejscowość Wapienne istnieje od 1546 r., kiedy to Zygmunt Stary nadał Michałowi, synowi sołtysa z Męciny prawo do lokacji wsi na prawie wołoskim. Tradycje uzdrowiskowe sięgają XVII wieku, lecz rozwój nastąpił dopiero w wieku XIX wraz z modą na wyjazd do wód. Wapienne, wówczas zwane Schwedelbad było uzdrowiskiem skromnym i niedrogim, przez co ogólnodostępnym w przeciwieństwie do modnych kurortów. Dzięki temu kurowała się tutaj ludność chłopska oraz mniej zamożni mieszkańcy okolicznych miasteczek.

Tężnia solankowa w centrum wsi Wapienne. To miejsce rekreacyjne i wypoczynkowe. Tutaj możemy do woli zażywać leczniczego i kojącego powietrza.



Foto UG Sękowa

W ostatnich latach powstał tu deptak, klimatyczne ogrody, fontanny, Dom Zdrojowy oraz tężnia solankowa. Uroku temu miniaturowemu uzdrowisku dodaje położenie w Beskidzie Niskim, w dolinie potoku Wapienka, otoczonej szczytami Łysej Góry, Ferdla, Kamiennej Góry i Męcińskiej Góry. Część uzdrowiska leży w Magurskim Parku Narodowym a część stanowi obszar krajobrazu chronionego. To świetna baza wypadowa na szlaki Beskidu Niskiego i Magurskiego Parku Narodowego. Idealne miejsce, aby odpocząć od miejskiego chaosu i zanurzyć się w naturę. Przy odrobinie szczęścia można zobaczyć chronione tutaj Orliki, które są symbolem logo Magurskiego Parku Narodowego.

My jednak kierować się będziemy do autokaru, by udać się do kolejnego punktu na naszej trasie, a mianowicie do Rzepiennika Strzyżewskiego, gdzie na terenie Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego powstał Ośrodek Edukacji Ekologicznej.

OŚRODEK EDUKACJI EKOLOGICZNEJ W RZEPIENNIKU STRYŻEWSKIM

Ośrodek zlokalizowany w budynku Urzędu Gminy w Rzepienniku Strzyżewskim jest prezentacją fauny i flory Pogórza. Zwiedzający odbywa spacer przyrodniczy poprzez kolejne pory roku. Obserwuje jak zmienia się przyroda. Uczestniczy również w obrzędach ludowych i ma możliwość wzięcia symbolicznego udziału w pracach na wsi. Jest to swoiste połączenie edukacji i zabawy.

Na miejscu uczestnicy będą mogli zapoznać się z metodami zrównoważonego i ekologicznego rolnictwa, a także okoliczną florą i fauną, zarówno dziką, jak i udomowioną. Jest to pierwsze miejsce w regionie, które ukazuje ekosystemy na styku przyrody dzikiej i gospodarstw rolnych.

Ekspozycja stała przedstawia pola i łąki oraz niezwykłą symbiozę zwierząt dzikich i gospodarskich. Pozwala ona zapoznać się z uprawą m.in. zbóż, oraz roślin oleistych z terenu od siewu aż po ich zbiór, obróbkę i końcowy produkt. Wystawa przenosi uczestników zajęć w świat ziół, owadów oraz zwierząt dzikich i udomowionych. Dzięki czemu możemy zrozumieć niezwykłą zależność pomiędzy elementami przyrody a człowiekiem – który jest jednym z jej składników.



Poruszone będą również zagadnienia związane z produkcją żywności ekologicznej oraz zrównoważonego rolnictwa. Zaglądając do chaty gospodarza, mówiącego gwarą można odkryć wyjątkowe zwyczaje i rzemiosło. Oferta Ośrodka kierowana jest do wszystkich grup społecznych i wiekowych.

Uczestnicy zajęć zapoznają się z panującymi w przyrodzie zasadami i w praktyce sprawdzą jak w odpowiedzialny sposób uprawiać ziemię, aby czerpać ze środowiska naturalnego przy jednoczesnym zachowaniu jego bioróżnorodności, wartości krajobrazu rolnego oraz zachowania dziedzictwa kulturowego.

Podczas oprowadzania napotkają na wiele niespodzianek i ciekawostek, które pobudzą ich wyobraźnię i chęć odkrywania kolejnych wiadomości o przyrodzie i rolnictwie regionu, dziedzictwie kulturowym, zwyczajach i ludziach zamieszkujących ten obszar.



Po zakończeniu zwiedzania Ośrodka Edukacji Ekologicznej uczestnicy pod opieką przewodnika przejadą na ścieżkę historyczno-edukacyjną „Przez Las”.

ŚCIEŻKA HISTORYCZNO-EDUKACYJNA „PRZEZ LAS”

Ścieżka edukacyjna ma długość około 1400 metrów jest łatwa do przejścia, pełni też funkcję ścieżki rowerowej.



Spacerując ścieżką będziemy mogli poznać różne gatunki drzew i roślin, a także usłyszeć opowieści o zwierzętach żyjących w pogórzańskich lasach.

Ścieżka, na którą chcemy zaprosić uczestników wycieczki to również wspaniałe miejsce dla grzybiarzy.



Obok przyrody, teren ma również unikalne walory historyczne. Było to miejsce walk partyzanckich w trakcie II wojny światowej, a także miejsce kaźni Żydów.

Chcemy, by spacer był dostępny dla wszystkich, w tym osób niepełnosprawnych i o ograniczonych możliwościach poruszania się, dlatego towarzyszyć nam będzie cały czas autobus, który będzie mógł przewieźć uczestników pomiędzy kolejnymi etapami naszej wędrowki. Liczymy, że spacer na świeżym powietrzu, w lesie mieszonym z przewagą drzew iglastych i wdychanie czystego powietrza nasyconego olejkami eterycznymi jodły, świerku i sosny będzie swoistym rodzajem inhalacji a także będzie mieć dobroczynny wpływ na zdrowie uczestników. Malowniczy krajobraz i przyrodnicze perełki ukryte w rozległych lasach, sprawiają, że to miejsce koniecznie trzeba odwiedzić.

Kolejnym etapem naszej wycieczki będą Ciężkowice.

CIĘŻKOWICE

Ciężkowice to miejsce, które z roku na rok przyciąga coraz więcej turystów. Głównie ze względu na unikatowe walory krajobrazowe (90% obszaru gminy znajduje się w granicach Ciężkowicko-Rożnowskiego Parku Krajobrazowego). Na proponowanej trasie mamy 2 punkty docelowe: nowo powstały Park Zdrojowy oraz Pomnik Przyrody Wąwóz Czarownic.



Przejdziemy do jednego z najbardziej tajemniczych i niezwykłych miejsc na terenie Ciężkowic - do Wąwozu Czarownic, który znany jest też jako Jar „Wodospad”. Jest to oryginalny twór skalny – wąwóz, głęboki na 15-25 m, a długi na ok. 70 m. wyżłobiony w gruboziarnistych piaskowcach ciężkowickich. Dno wąwozu jest wąskie z licznymi progami skalnymi zamknięte z jednej strony kaskadą wodną o wysokości ok. 10 m utworzoną przez wodę płynącego strumienia, która w zimie tworzy fantazyjną lodowatą ścianę. Pionowo opadające ściany z licznymi progami spękaniami i szczelinami oraz półkami skalnymi i występami porośnięte są roślinnością, wśród której jest wiele gatunków rzadkich oraz chronionych prawem.



Rozpadlina skalna, wraz z płynącym dnem wąwozu potokiem, brak dostępu światła słonecznego i duża wilgotność sprawiają, że panuje tutaj specyficzny mikroklimat.



Słynny Rezerwat Przyrody „Skamieniałe Miasto”, do którego prowadzi pobliski szlak niebieski jest zdecydowanie jedną z największych atrakcji Pogórza Ciężkowickiego, gdzie na niewielkim obszarze można zobaczyć piękne formacje skalne, które z racji swoich wyjątkowych kształtów przypominają różne postaci i miejsca, np. Czarownica czy Grunwald, która pierwotnie nazywała się Piekłem. Niestety ze względu na dużą ilość schodów i pomostów to trasy dla osób w miarę zdrowych i dobrze chodzących.



Efektowny jar stanowiący Pomnik Przyrody to spore wyzwanie dla seniorów, dlatego też kto nie będzie czuł się na siłach swoje kroki skieruje do Parku Zdrojowego im. Burmistrza Zbigniewa Jurkiewicza zlokalizowanego na grzbiecie opadającym od wzniesienia Skała 367 m n.p.m. w kierunku północno-wschodnim. Park podzielono na kilka stref z infrastrukturą rekreacyjną i turystyczną, w tym urządzenia do hydroterapii, alpinarium – ogród zbudowany ze skał i ziemi, wraz z górkami układami roślinności, arboretum, brodziki z łaźniakami mineralnymi, sieć alejek, wrzosowisko, siłownia terenowa, plac zabaw, tężnia, ogród sensoryczny i inne. Na terenie obiektu znajdują się punkty usługowe oraz informacja turystyczna.

ŹRÓDLANY SZLAK

Partnerzy projektu

Koncepcja Źródłanego Szlaku oparta została na metodzie lecznictwa księdza Sebastiana Kneippa. Sebastian Kneipp (ur. 17 maja 1821 r. w Stephansried, zm. 17 czerwca 1897 w Bad Wörishofen) był bawarskim księdzem katolickim pełniącym funkcję proboszcza z Wörishofen. Jest on jednym z najbardziej znanych na świecie zwolenników hydroterapii, zoklecznicznia oraz racjonalnego sposobu odżywiania się z silnym zwroceniem uwagi na osobowość chorego. Uważany jest za prekursora zabiegów odnowy biologicznej (SPA). W młodości był czeladnikiem stacjarnym. W wieku 21 lat zaczął studiować teologię, a następnie został księdzem. Był spowiednikiem w klasztorze sióstr dominikańek. Doszedł do godności prefata papieskiego, nadanej mu przez papieża Leona XIII w 1894. Przez wiele lat chorował. Obserwacja własnej choroby oraz przyrody doprowadziła go do rozwinięcia i systematyzowania metody leczenia wodą. Na terenie Niemiec i w sąsiednich krajach powstały liczne zakłady leczące jego metodą. Doradzał wielu ludziom, dziesiątki tysięcy zjeżdżały do niego z całego kraju i zagranicą po poradę i pomoc. Do wynalazków ks. Kneippa zaliczyć można kawę słodową i chleb ziarnisty (Chleb Kneippa). Jemu zawdzięczamy wprowadzenie do codziennego życia najprostszyc zabiegów higienicznych (codzienne mycie się, spacer) oraz zasad zdrowego odżywiania.

Terapeutyczna metoda opracowana przez ks. Sebastiana Kneippa oparta jest na pięciu filarach:
 1) hydro- i balneoterapii, 2) terapii ruchowej, 3) terapii żywieniowej, 4) terapii zielnej, 5) terapii porządkującej.
 Hydro- i balneoterapia stanowi wspaniałe rozwiązanie w formie wodolecznictwa, ukierunkowaną na indywidualne potrzeby kuracjusza. Woda, w formie deszczu lub w formie pary, kiedy bywa właściwie wykorzystywana, dzięki swym naturalnym właściwościom termicznym, chemicznym, mechanicznym i elektroelektrycznym, stymuluje organizm do takich reakcji, która w konsekwencji prowadzi do pozytywnej regulacji wyciszkich jego funkcji.
 Aktywna i pasywna terapia ruchowa przyczynia się do poprawienia ogólnej kondycji organizmu i przynosi dobre samopoczucie. Poleca się gimnastykę oporną i leczniczą, Nordic Walking (chód-marsz), wędrowanie, jazdę rowerową, pływanie, gimnastykę wodną oraz różnorodne formy masażu.
 Wyważona i wielostronna terapia żywieniowa uwzględnia pełnowartościowe, pełnozłarnie produkty naturalne (jako-rodziny), witaminy, sole mineralne, fermenty i pierwiastki naturalne. W trakcie trwania terapii powinno w znacznym stopniu zrezygnować z denaturalizowanych środków żywności i z używek.
 Terapia zielna oparta jest na wykorzystaniu dokładnie przetestowanych, naturalnych środków leczniczych, sporządzonych na bazie ziół.
 Terapia porządkująca uwzględnia psychosomatyczne, ekologiczne i socjologiczne uwarunkowania człowieka. Opiera się ona na wartości maksymalnej ks. Sebastiana Kneippa: „W zachowaniu umiaru leży przyczyna porządku. Każde za dużo, jak i za mało powoduje zamiar zdrowia, choroby”. Zwykły on także mawiał: „Pozytywne skutki mojego sposobu leczenia zacząłem odczuwać dopiero wtedy, kiedy udało mi się zapewnić porządek w duszach moich pacjentów”.

www.zrodlanyszlak.pl

Po dość intensywnym dniu i po obiedzie w restauracji w Ciężkowicach, zmęczeni, ale zadowoleni seniorzy powrócą na miejsca porannej zbiórki.