

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

BEZPŁATNY MAGAZYN MDA S.A.

MDA
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

Gdzie na wakacje
w 2024 roku?

str. 7

Tu może zacząć się
Twoja Podróż – Madryt

str. 13

Ciekawe gry
na podróż

str. 20

Żyjemy na tej samej
planecie, ale w wielu
światach



CZERWIEC
NR 31(17)/2024
ISSN: 2658-0624



DRODZY CZYTELNICY!

Przed nami wspaniałe i ciepłe lato. Będzie ono pewnie tak samo ekscytujące jak wakacyjne podróże. Ponownie zabieramy Was w uroczne miejsca, które czekają właśnie na Was.

Nie da się podczas tygodniowej czy dwutygodniowej wycieczki gruntownie poznać danego kraju. Doświadczyć, jak się żyje w Birmie, Tajlandii, czy Kambodży. Ale warto spróbować – przekonuje Michał Futyra – autor książki „Państwa Wyobrażone”, doktor nauk o komunikacji społecznej i mediach. Zapraszamy na wyjątkowy wywiad.

Trwa gorączka przedwakacyjnego planowania wyjazdów. Tak więc gdzie udać się na wakacje w tym roku? Mamy dla Was kilka ciekawych propozycji takich jak: Sardinia, Ryga, Albania, Japonia, Wyspy Cooka. Przeczytajcie sami i zdecydujcie.

30 lat funkcjonowania EURES – czyli sieci pracowników Publicznych Stuzb Zatrudnienia w krajach Unii Europejskiej oraz Islandii, Lichtensteinie, Norwegii i Szwajcarii. Z artykułu dowiedziecie się w jaki sposób sieć wspiera mobilność zawodową pracowników na europejskim rynku pracy i ułatwia swobodny przepływ pracowników.

Pieniny – tam zakochacie się w górach! Co warto zobaczyć? Po co przyjechać w Pieniny i gdzie iść, żeby się zachwycić? O tym opowiadają podróżnicy i prowadzący bloga MyNaSzlaku.pl – Angelika i Mateusz Grzegorzek.

Tym razem zabieramy Was w podróż do Madrytu, stolicy Hiszpanii, która leży na Wyżynie Kastylskiej, u podnóża pasma górskiego Sierra de Guadarrama. To miasto pełne skwerów, parków i miejsc codziennych spotkań mieszkańców, takich jak targowiska. Stynie też ze wspaniałych galerii sztuki i muzeów. Przeczytajcie i zobaczcie sami.

Miejsca odosobnione są bardziej wymagające – opowiada Łukasz Kocewiak podróżnik i bloger, który w ramach projektu „8 Solo”, zdobył samodzielnie i bez wsparcia sponsorów osiem gór – rozpoczynając od tysięcznika aż po ośmiotysięcznik Manaslu w 2019 roku. Przeczytajcie sami o tych imponujących wyprawach.

Jakie gry wybrać w trakcie podróży? O tym dowiedziecie się od Zuzanny Długosz „Baby z gór” – regionalistki, przewodniczki beskidzkiej i twórczyni autorskich gier terenowych.

A na sam koniec kilka zdjęć z naszego Punktu Informacji Turystycznej oraz Pikniku organizowanego na dworcu w Nowym Sączu z okazji Dnia Dziecka i tamigłówa na wakacyjne podróże.

To co? W drogę.

Redakcja

KRAKÓW

Kasy – górna płyta

poniedziałek–niedziela
06:00–20:45

Kasy – dolna płyta

poniedziałek–niedziela
5:45–21:00

Punkt Informacji

Turystycznej
poniedziałek–piątek
7:00–16:45

sobota–niedziela
07:00–14:45

Przechowalnia bagażu

poniedziałek–niedziela
06:00–21:45

Skrytki bagażowe

czynne 24 h

www.mda.malopolska.pl

MDA
MALOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

-  Skrytki bagażowe
-  Przechowalnia bagażu
-  Kantor
-  Defibrylator
-  Płatność kartą
-  Wi-Fi
-  Gastronomia

NOWY SĄCZ

Kasa i informacja

poniedziałek–piątek 06:00–18:45
sobota 07:00–16:45
niedziela 09:00–18:45

Po zamknięciu kasy informacji pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu

-  Defibrylator
-  Płatność kartą
-  Wi-Fi
-  Gastronomia

www.pks.pl
**Sprzedaż biletów
online**

 **pks.pl**

**Infolinia dla podróżnych
577 575 714**

z telefonów komórkowych i telefonów stacjonarnych. Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.

 @mda_malopolska

 @MalopolskieDworceAutobusowe

04



**ŻYJEMY NA TEJ
SAMEJ PLANECIE
ALE W WIELU
ŚWIATACH**

11

**PIENINY – TUTAJ
ZAKOCHASZ SIĘ
W GÓRACH**

17



**MIEJSCA
ODOSOBNIONE
SĄ BARDZIEJ
WYMAGAJĄCE**

07

**GDZIE NA WAKACJE
W 2024 ROKU?**

13

**TU MOŻE ZACZAĆ
SIĘ TWOJA PODRÓŻ –
MADRYT**

20

**CIEKAWÉ GRY NA
PODRÓŻ**

23

FOTOSTORY

09

30 LAT SIECI EURES

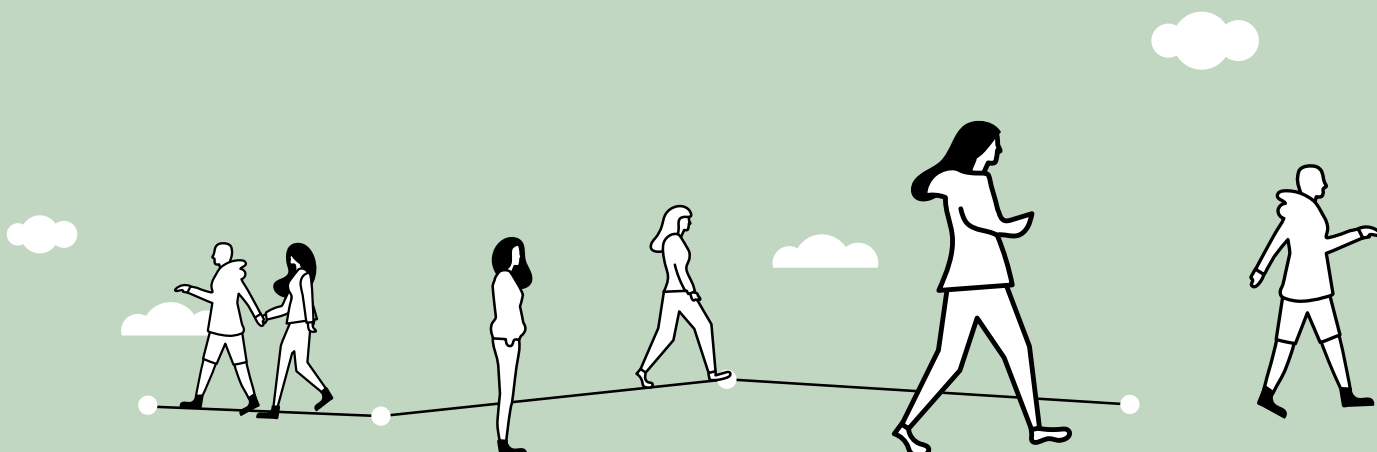
16

**ROZMÓWKI ZE
SMAKIEM**

22

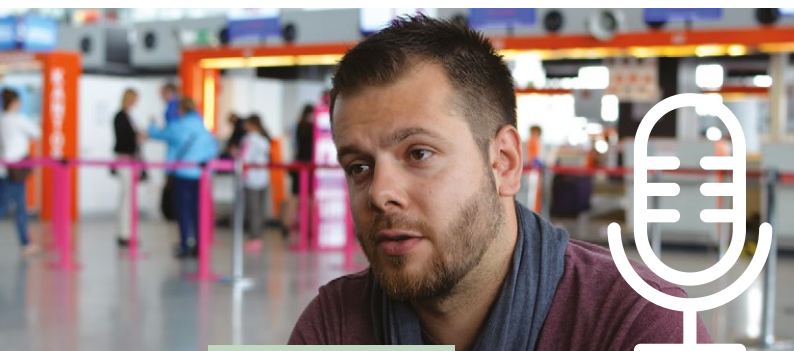
WYKREŚLANKA

SPIS TREŚCI



ŻYJEMY NA TEJ SAMEJ PLANECIE, ALE W WIELU ŚWIATACH

- Nie da się podczas tygodniowej czy dwutygodniowej wycieczki gruntownie poznać danego kraju. Doświadczyć, jak się żyje w Birmie, Tajlandii, czy Kambodży. Ale warto spróbować – przekonuje Michał Futyra



Michał Futyra

Trener i doradca biznesowy, wykładowca akademicki, właściciel firmy szkoleniowej Michał Futyra Szkolenia Międzykulturowe (www.michalfutyra.com). Kilkuletni kierownik Instytutu Badań nad Cywilizacjami WSE w Krakowie. Związany z Wyższą Szkołą Europejską (SWPS), Polsko-Amerykańską Szkołą Biznesu MBA Politechniki Krakowskiej oraz Uniwersytetem Ignatianum. Autor książki „Państwa Wyobrażone”, doktor nauk o komunikacji społecznej i mediach.



Pasję życiową, czyli podróżowanie przemienił pan w zawód...

- Jeden z wybitnych, antropologów David Graeber przeprowadził badania, z których wynika, że raptem 20 proc. ludzi robi to, czym się pasjonuje i co lubi. Można więc powiedzieć, że jestem szczęściarzem. Podczas studiów trafiłem na fenomenalną wykładowczynię, która stała się moją szefową. Zacząłem pracować w Instytucie Badań nad Cywilizacjami w Rzeszowie, gdzie wzięta mnie pod swoje skrzydła pani profesor Anna Siewierska-Chmaj. No i okazało się, że mogę połączyć podróże z pracą zawodową, akademicką, a z czasem stało się to też częścią firmy, którą prowadzę.

Jak zaczęło się pańskie poznawanie świata?

- Kiedy byłem dzieckiem, rodzice bardzo dużo ze mną wyjeżdżali. Chcieli mi pokazać trochę inną perspektywę, trochę inny świat. Zawsze fascynowała mnie Azja i dużo o niej czytałem. Chciałem wyjechać w tamte rejony. Zobaczyć, jak ludzie tam żyją. Najpierw był wyjazd do pracy na Alaskę, jeszcze w czasach studenckich. Potem zacząłem wyjeżdżać do krajów Azji Południowej i Południowo-Wschodniej. Zaczęło się bodajże od Sri Lanki.

Ile krajów pan odwiedził?

- Większość europejskich, wszystkie Azji Południowo-Wschodniej, oprócz Filipin. W sumie: 34 państwa.

Czym pańskie dzisiejsze podróżowanie różni się od tradycyjnej turystyki?

- Nie da się podczas tygodniowej czy dwutygodniowej wycieczki gruntownie poznać danego kraju. Doświadczyć, jak się żyje w Birmie, Tajlandii, czy Kambodży. Oczywiście



można omijać te najbardziej turystyczne, odwiedzane przez ludzi miejsca, i ja tak faktycznie zazwyczaj podróżuję. Ale poprzedza to długie przygotowanie, no i moje wyjazdy są zazwyczaj dłuższe. Planując podróż staram się maksymalnie dużo dowiedzieć na temat danego kraju. A kiedy przylatuję na miejsce, ruszam w objazdówkę, która trwa miesiąc, czasem dłużej. Odwiedzam bardzo różne miejsca, także te, w które nie powinienem się pchać...

Na przykład gdzie?

- Na Sri Lance byłem w czasie, gdy armia rządowa rozprawiała się z Tamilskimi Tygrysami. Na północy doszło wtedy do ludobójstwa. I pamiętam taki moment, kiedy mój znajomy zadzwonił i pyta: Jak tam wojna? - Jaka wojna? - odpowiedziałem, bo faktycznie niczego takiego nie zaobserwowałem... Na granicy Laosu z Tajlandią zatrzymano mnie, bo wjeżdżając dwa tygodnie wcześniej do Laosu źle wbiło pieczętkę do mojego paszportu i tajscy pogranicznicy uznali mnie za szpiega...

Są miejsca, które szczególnie pana zaskoczyły, mimo gruntownego przygotowania?

- W większości krajów, które odwiedziłem, coś mnie zaskoczyło. Na przykład, Laos okazał się krajem, w którym

ludzie żyli najbliżej natury, zgodnie z jej rytmem. Z kolei na północy Mjanmy w mieście Mandalay buddyści z maczetami ścigali nocami muzułmanów. Szokujące było dla mnie to, że w ciągu dnia miasto było spokojne. Było trochę więcej wojska na ulicach i tyle.

Żyjemy w czasach kolejnej wielkiej migracji. Jak wygląda ten proces z polskiej perspektywy?

- Jest bardzo skomplikowany. Nie doświadczaliśmy bowiem w ostatnich kilkudziesięciu latach relatywizmu kulturowego. To umiejętność nie patrzenia na przedstawicieli innej kultury z perspektywy kultury własnej. Po drugiej wojnie światowej zostaliśmy zamknięci w jednolitej przestrzeni kulturowej i dla nas doświadczenie innego, obcego jest niestandardowe.

Przechodzimy jego przyspieszony kurs w związku z wojną na Ukrainie?

- I tak, i nie. Napływ ludności ukraińskiej sprawił, że Polska nie jest już taka homogeniczna. Równocześnie jednak Ukraińcy kulturowo nie różnią się tak bardzo od nas. Szybko wtapiają się w społeczeństwo, bariera językowa istnieje, ale można się dogadać, nie ma fundamentalnych różnic między religiami.



Do Polski będą napływali ludzie z coraz bardziej orientalnych rejonów świata. Powodem są rosnące luki: demograficzna i – będąca jej efektem – na rynku pracy. Będziemy spotykali na ulicy, w komunikacji, w pracy coraz więcej osób wyglądających inaczej, mówiących innymi językami, nie podzielających naszych wartości, norm i zachowań.

Moje podróżowanie otworzyło przede mną szerszą perspektywę postrzegania świata, spoglądania na niego z różnych punktów widzenia. To jedna z największych lekcji, jakie dostałem.

Możemy wykorzystać zagraniczne wyjazdy tak, żeby przygotować się na zachodzące zmiany?

- Z dwutygodniowego wyjazdu na wczasy nie jesteśmy w stanie wynieść pogłębionej wiedzy. Warto jednak znaleźć kilka chwil, żeby wyjść z dzieckiem z hotelu, opuścić to – jak je nazywam – getto luksusu, przejść się ulicą, wejść do miejscowej świątyni, porozmawiać (jeśli potrafimy) z lokalnymi mieszkańcami, zjeść kilka miejscowych potraw. No i na poczytanie i wyjaśnienie dziecku, że jesteś w miejscu, gdzie ludzie inaczej żyją, że tu jest taka religia i oni się zachowują w taki, a nie inny sposób. To wartość dodana, którą możemy przywieźć z zagranicznych podróży.

Pamiętajmy: żyjemy na tej samej planecie, ale w wielu światach. Nasza perspektywa na wiele spraw jest zupełnie inna.



GDZIE NA WAKACJE 2024?

Trwa gorączka przedwakacyjnego planowania wyjazdów. Mamy dla Was kilka ciekawych, nie zawsze oczywistych propozycji.

Co roku firmy turystyczne ścigają się na nowe, ciekawe oferty. Trendy wyznaczają też fachowe pisma, przewodniki i portale, na przykład „National Geographic”. Proponuje ono w tym roku swoim czytelnikom 30 kierunków wakacyjnych wyjazdów, poczynając od Alp Albańskich (Albania) i Belfastu (Irlandia Północna), przez Nordland (Norwegia), Vallettę (Malta), Whisky (Walia), pustynię Atakama (Chile), półwysep Jukatan (Meksyk), Iberá Wetlands (Argentyna), Andrefana Dry Forests (Madagaskar), po Sikkim (Indie), Xi'an (Chiny) i Wiktorię (Australia).

A oto kilka naszych propozycji. Zaczniemy od wyjazdów europejskich.

Chcecie odwiedzić Anglię, a macie już dość Londynu? Możecie wybrać się na przykład do Manchesteru, słynącego nie tylko z drużyn piłkarskich ale też ze wspianych tradycji kulturalnych, w tym muzycznych. Koniecznie odwiedźcie Northern Quarter. To miejsce tętniące życiem. Nie tylko grają tam na żywo muzykę w pubach, ale odbywa się też wiele festiwali i większych koncertów, są popularne kluby, restauracje i sklepy vintage.

Sardynia to aż 1840 kilometrów wybrzeża (dla porównania – Majorka ma go 550 kilometrów), wspaniała historia (dziezictwo Fenicjan, Rzymian, Bizantyjczyków i Hiszpanów), no i raj dla smakoszy. Skosztujecie tam na przykład pikantnego sera owczego (smak zawdzięcza larwom muchy serowej, które zjadają i trawią części twardego kręgu sera, nadając mu kremową konsystencję), czy rzadkiego makaronu su filindeu (z semoliny pszennej, wody i soli). Są też liczne dodatkowe atrakcje, np. parady karnawałowe (m.in. w Mamoiada i Ottana), procesje wielkanocne (w Castelsardo, Iglesias, Cagliari i Alghero) oraz zawody jeździeckie (w Oristano i San Costantino).



SARDYNIA

Coraz popularniejszym kierunkiem wakacyjnych wypraw staje się Albania. Kuszą nie tylko wybrzeża Adriatyku i Morza Jońskiego i elementy bałkańskiej historii, ale także Góry Północnoalbańskie, zwane Alpami Albańskimi. To pasmo górskie ciągnące się również przez terytorium Czarnogóry i Kosowa. Surowa przyroda stwarza świetne warunki do aktywnego wypoczynku dla osób ceniących zarówno spokojny trekking, jak i bardziej zaawansowaną wspinaczkę.



RYGA

ALBANIA



Tartu w Estonii to m.in.: wyjątkowa architektura, ciekawe muzea (np. Estońskie Muzeum Narodowe) oraz romantyczne centrum starego miasta z jego wizytówką - fontanną całujących się studentów. W tym roku, wraz z Bad Ischl w Austrii i Bodø w Norwegii, jest Europejską Stolicą Kultury 2024, więc i atrakcji kulturalnych wam nie zabraknie. Zaplanowano ponad 1000 wydarzeń: koncertów, wydarzeń artystycznych, a także wycieczki kajakowe i inne zajęcia na świeżym powietrzu.

W Rydze, stolicy Łotwy, zwiedzicie średniowieczne zabytki w Starym Mieście, zanurzycie się w artystyczną atmosferę dzielnicy Mārtiņšala, no i popróbowacie lokalnych potraw, np. deseru z ziemniakami i marchewką: Sklandrausis.

BEPPU JAPONIA



Leżąca w południowych Włoszech Matera to jedno z najstarszych miast na świecie. Jedną z jej największych atrakcji jest Sasso Caveoso - kompleks „jaskiniowej” zabudowy, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Miasto zagrało m.in. Betlejem w „Pasji” Mela Gibsona, ale było też scenerią dla przygód Agenta 007.

A jeśli chcecie wybrać się nieco dalej...

Wyspy Cooka leżą na południowym Pacyfiku, między Fidżi a Polinezją Francuską, więc to zdecydowanie długa wyprawa. Dla pięknych, piaszczystych plaż i turkusowych lagun warto podjąć jednak wysiłek. To spokojne miejsce, bez samochodów i sieciowych hoteli. Jak już tam będziecie, koniecznie odwiedźcie atol Aitutaki. To niemal trójkątna laguna, otoczona wysepkami i rafami koralowymi, gdzie m.in. można popyływać... z żółtymi.

Kyushu to trzecia do wielkości góra Japonii. Ma 17 aktywnych wulkanów i tysiące gorących źródeł. W górskim kurorcie Unzen każdy hotel ma tam własne łaźnie zasilane gorącą wodą źródlaną. Spacer po mieście, w którym gorące opary wydobywają się ze szczelin w ziemi, a wokół bulgoczą wrzące stawy, także będzie niezapomnianym wspomnieniem. W nadmorskim Beppu jest prawie 4000 gorących źródeł i setki łaźni, zarówno publicznych, jak i prywatnych w hotelach. Tu atrakcją jest kąpiel piaskowa w parującym, wulkanicznym czarnym piasku bezpośrednio na plaży.

Mitego podróżowania.

WYSPY COOKA





EURES Polska
Sieć europejskich ofert pracy

30 LAT EURES

– GODNA PRACA W CAŁEJ EUROPIE

Co to jest EURES?

EURES = EUROpean Employment Services czyli sieć pracowników Publicznych Służb Zatrudnienia w krajach Unii Europejskiej oraz Islandii, Lichtensteinie, Norwegii i Szwajcarii. Sieć ma na celu wspieranie mobilności zawodowej pracowników na europejskim rynku pracy, ułatwianie swobodnego przepływu pracowników oraz sprzyjanie korzystaniu z równych szans pomimo różnic kulturowych, barier językowych czy zróżnicowanych przepisów prawa w poszczególnych krajach.

Sieć tworzą pracownicy krajowych służb zatrudnienia oraz inne uprawnione organizacje. Współpraca odbywa się na wielu poziomach od lokalnego, przez regionalny i krajowy, na unijnym kończąc.

W Polsce działania w ramach EURES świadczą:

- wojewódzkie urzędy pracy,
- powiatowe urzędy pracy,
- wojewódzkie komendy Ochotniczych Hufców Pracy,
- centra edukacji i pracy młodzieży Ochotniczych Hufców Pracy,
- podmioty akredytowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Odbiorcy usług EURES

Usługi sieci EURES w zakresie unijnego pośrednictwa pracy i informowania w zakresie warunków życia i pracy w państwach członkowskich UE/EFTA są ogólnodostępne, bezpłatne i skierowane do kilku grup odbiorców:

- **osoby poszukujące pracy** poza granicami kraju oraz informacji o życiu i pracy w poszczególnych krajach UE/EFTA;
- **pracownicy sezonowi** – poszukujący krótkotrwałego zatrudnienia w rolnictwie, budownictwie i branży turystycznej;
- **młodzież** zainteresowana udziałem w stażach, prak-

tykach zagranicznych;

- **migranci** powrotni szukający informacji o życiu i pracy w Polsce;
- **mieszkańcy regionów przygranicznych** – mieszkający w jednym kraju a pracujący w sąsiednim.

Ponadto usługi sieci EURES skierowane do pracodawców zainteresowanych prowadzeniem rekrutacji pracowników z innego państwa członkowskiego UE/EFTA a świadczone przez instytucje inne niż publiczne mogą podlegać opłacie. Pracownicy zza granicy mogą być odpowiedzialni na potrzeby pracodawców z sektorów i branż, w których występują deficyty kadrowe.

Jakie usługi świadczymy?

Sieć doradców i asystentów EURES obejmuje cały obszar Polski. Usługi EURES są zintegrowane z usługami świadczonymi przez urzędy pracy, zarówno te powiatowe jak i wojewódzkie, oraz Ochotnicze Hufce Pracy i polegają w szczególności na:

- wsparciu osób poszukujących pracy w poszukiwaniu zatrudnienia poza granicami kraju,
- wsparciu pracodawców krajowych w poszukiwaniu pracowników z krajów UE/EFTA,
- dostępie do zagranicznych ofert pracy dzięki portalowi EURES, eures.europa.eu,
- dostępie do informacji na krajowej stronie EURES, eures.praca.gov.pl,
- możliwości zamieszczenia CV w bazie portalu EURES,
- rekrutacji do pracy za granicą w wybranych zawodach,
- pomocy w przygotowaniu CV,
- możliwości wzięcia udziału w międzynarodowych targach pracy i innych wydarzeniach rekrutacyjnych na terenie Polski,
- dostępie do Europejskich Dni Pracy na terenie Polski oraz za granicą (stacjonarnie i online),
- dostępie do informacji o warunkach życia i pracy w UE/EFTA, w tym w Polsce.

EURES w Polsce

CZYM JEST EURES?
EURES (EUropean Employment Services - Europejskie Służby Zatrudnienia) to powołana w 1994 r. sieć współpracy publicznych służb zatrudnienia, mająca na celu wspieranie **mobilności zawodowej pracowników na europejskim rynku pracy.**

EURES W POLSCE

Wojewódzkie Urzędy Pracy
37 doradców EURES
26 asystentów EURES

Powiatowe Urzędy Pracy
Doradca klienta - Pośrednik pracy realizujący zadania EURES w każdym urzędzie
340 urzędów

Wojewódzkie Komendy Ochotniczych Hufców Pracy
10 doradców EURES
11 asystentów EURES

USŁUGI EURES
Znajdź pracę i pracownika swoich marzeń za granicą!

- ✓ Znajdź zagraniczne oferty pracy na Europejskim Portalu Mobilności Zawodowej oraz na krajowej stronie internetowej EURES
- ✓ Skorzystaj z możliwości rekrutacji pracowników w wybranych zawodach
- ✓ Uzyskaj pomoc w przygotowaniu CV
- ✓ Umieść swoje CV w bazie na Europejskim Portalu Mobilności Zawodowej
- ✓ Weź udział w międzynarodowych targach pracy
- ✓ Weź udział w Europejskich Dniach Pracy online
- ✓ Weź udział w ukierunkowanych programach mobilności

MOBILNOŚĆ ZAWODOWA W CZASIE PANDEMII COVID-19
Pomimo wyzwań stawianych w obecnym czasie, mobilność zawodowa jest nadal jednym z filarów Unii Europejskiej. W ramach sieci EURES udzielamy informacji na temat restrykcji i przepisów dotyczących bezpieczeństwa w miejscu pracy w każdym z krajów europejskich, abyś mógł **zgromadzić informacje niezbędne do wyjazdu za granicę lub poszukiwania pracy.**

DANE KONTAKTOWE EURES W POLSCE ZNAJDZIESZ NA STRONACH:

eures.praca.gov.pl
ec.europa.eu/eures



Kampania informacyjna 30 lat EURES w Europie i 20 lat EURES w Polsce.

W 2024 roku sieć EURES kończy 30 lat (20 lat w Polsce) i z tej okazji przygotowana została specjalna kampania informacyjna dotycząca różnych tematów dotyczących

usług EURES. Kampania jest prowadzona przez cały 2024 rok w formie organizacji wielu wydarzeń informacyjnych oraz rekrutacyjnych obejmujących również media społecznościowe (#EURES30, #EURESjobs) a także tradycyjne media (radio, prasa) w wielu krajach Europy. Więcej informacji na stronie: <https://eures.europa.eu/>

Wszystkie osoby zainteresowane skorzystaniem z usług w ramach sieci EURES prosimy o kontakt z pośrednikami pracy w poszczególnych Filiach Urzędu Pracy Powiatu Krakowskiego:

Urząd Pracy Powiatu Krakowskiego	Adres	Dane Pracownika	Email	Telefon
Dział Obsługi Klienta	32-085 Szyce, ul. Wesota 48	Monika Mazur	mmazur@uppkkrakow.praca.gov.pl	500-126-067
Filia w Krakowie	30-002 Kraków, ul. Prądnicka 12	Adrian Nowak	adnowak@uppk.pl	500-126-064
Filia w Krzeszowicach	32-065 Krzeszowice, ul. Kolejowa 1	Katarzyna Bartosik	kbartosik@uppk.pl	509-656-812
Filia w Skawinie	32-050 Skawina, ul. Ogrody 17	Magdalena Żmuda	mzmuda@uppk.pl	509-655-972
Filia w Słomnikach	32-090 Słomniki, ul. Kościuszki 64	Lucyna Sadowska	l_sadowska@uppk.pl	798-749-662

Przygotowała: Paulina Belska – konsultantka medialna, Urząd Pracy Powiatu Krakowskiego

PIENINY

– TUTAJ ZAKOCHASZ SIĘ W GÓRACH

Pieniny to pasmo górskie znajdujące się w woj. małopolskim. Nie są to wysokie góry, ponieważ najwyższy szczyt pasma o nazwie Wysoka, mierzy 1050 m n.p.m. Mimo to, **Pieniny mają w sobie coś wyjątkowego.** To właśnie tutaj warto rozpocząć swoją przygodę z górami. Szlaki nie są trudne. Są niezwykle malownicze. Oprócz górskich szlaków i szczytów są oczywiście jeszcze słynne – Szczawnica oraz Krościenko nad Dunajcem. To właśnie w nich znajduje się świetna baza wypadowa do zwiedzania pięknych pienińskich atrakcji.

Pieniny należą do gór idealnych na wycieczki rodzinne. My zaczęliśmy tam swoją górską przygodę, już ponad 12 lat temu. I właśnie tam zakochaliśmy się w pięknych polskich górach.

Pasma graniczy z Beskidem Sądeckim, Gorcami, Pogórzem Spisko-Gubańskim oraz Magurą Spiską. Granica ze Słowacją przebiega górami. Możesz się o tym przekonać, idąc z Palenicy w kierunku Wysokiej przez Wysoki Wierch.



Co więc warto tutaj zobaczyć? Po co przyjechać w Pieniny i gdzie iść, żeby się zachwycić?

Na sam początek polecamy wejście na Trzy Korony. Można powiedzieć, że jest to wizytówka Pienin. Na samej górze znajduje się metalowa platforma, po której wchodzi się na taras widokowy. Na pewno wejście przysporzy wielu wrażeń. Najlepiej zdecydować się na wejście z Krościenka nad Dunajcem. Prowadzi stamtąd szlak koloru żółtego przez Przetęcz Szopka (Przetęcz Chwata Bogu). Dawniej, gdy turyści dochodzili do tego miejsca, to mówili sobie „chwata Bogu, że już tutaj dotarliśmy”. Pamiętaj, że to Pieniński Park Narodowy i nie wolno schodzić z wytyczonych szlaków.

Niedaleko jest szczyt Sokolica, na którym znajduje się słynna reliktoza sosna. Z roku na rok jest już w coraz gorszym stanie, ponieważ przez ostatnie lata bardzo ucierpiła. Jednak dalej przyciąga turystów i często jest fotografowana. Wycieczkę na Trzy Korony i Sokolicę można ze sobą połączyć. A jeśli chcesz iść bezpośrednio tylko na Sokolicę, to polecamy wejście szlakiem zielonym z Krościenka nad Dunajcem.

Gdy już będziesz w Krościenku nad Dunajcem, to warto zatrzymać się na chwilę na tamtejszym Rynku. Można zrobić sobie odpoczynek przy studni i ruszyć dalej na zwiedzanie.

Krościenko nad Dunajcem, to świetna baza wypadowa także w inne pasma górskie. W tym miejscu łączy się trzy pasma: Pieniny, Gorce oraz Beskid Sądecki. W Pieniny pójdziesz na wcześniej wspomniane Trzy Korony oraz Sokolicę, w Gorce na Lubań, gdzie znajduje się wieża widokowa, a w Beskid Sądecki na Przehybę przez Dzwonkówkę. Tutaj także przebiega Główny Szlak Beskidzki, czyli najdłuższy szlak pieszy w polskich górach.

Będąc w Pieninach, warto zdobyć najwyższy szczyt pasma, czyli Wysoką. Prowadzi do niej jeden z najpiękniejszych szlaków w polskich górach (oczywiście według nas, ale bardzo



wiele osób to potwierdza). Polecamy przejście tego odcinka, który rozpoczyna się przy górnej stacji kolejki na Palenicy (na Palenicę możesz wejść pieszo lub wjechać kolejką ze Szczawnicy) i prowadzi przez Wysoki Wierch na Wysoką. W międzyczasie na szlaku możesz zakupić oscypki w bacówce lub zatrzymać się na obiad w Schronisku pod Durbaszką. Widoki z tego szlaku będą niesamowite. Zobaczymy między innymi pasmo Beskidu Sądeckiego z Radziejową – najwyższym szczytem, Gorce, a przede wszystkim Tatry.

Z Pienin rozciągają się jedne z najpiękniejszych widoków w polskich górach i właśnie tam można się o tym przekonać. Tak samo zresztą jak na Trzech Koronach. Wejść na Wysoką można z różnych stron. My proponujemy ten szlak z Palenicy, a potem zejście do Wąwozu Homole. To kolejna bardzo ciekawa atrakcja w Pieninach. Płynąca woda, skały, kamienie, metalowe drabinki oraz przyroda. Wszystko to sprawia, że krajobraz w wąwozie jest niepowtarzalny. Pomiędzy Szczawnicą i Jaworkami, czyli tutaj, gdzie jest Wąwóz Homole, kursują autobusy. Można zatem rozpocząć wycieczkę w Szczawnicy i zejść do Jaworek lub odwrotnie.

Po sąsiedzku mamy jeszcze Rezerwat Biała Woda. To ciekawe miejsce, do którego spokojnie można się wybrać nawet z dzieckiem w wózku. Droga jest asfaltowa, a widoki wspaniałe. Pod koniec betonowej trasy rozpoczyna się już górski szlak na Przetęcz Rozdziela. To przetęcz, która oddziela od siebie Pieniny i Beskid Sądecki. Tamtędy można wędrować również na Wysoką.

W samej Szczawnicy również czekają liczne atrakcje. Między innymi pijalnia wód leczniczych, kaplica Matki Bożej Częstochowskiej, stary cmentarz, wspomniana wcześniej

kolej linowa czy stok narciarski, idealny na zimowy wypad. Dla fanów dwóch kółek polecamy trasę rowerową Drogą Pienińską, która prowadzi na Słowację do Czerwonego Klasztoru.

Nie można zapominać o Sptywie Dunajcem. To jedna z największych atrakcji w polskich górach. W towarzystwie flisaków oraz innych osób, płyniemy przez wąwóz po rzece. Po drodze możemy oglądać niezwykle krajobrazy, słuchać różnych historii, a także ciekawostek, które opowiadają flisacy. Sptyw Przetómem Dunajca, to taka atrakcja, którą koniecznie trzeba przeżyć. A jeśli już tam będziesz, to zobacz przy okazji dwa zamki: w Czorsztyńcu oraz Niedzicy. Położone są nad Jeziorem Czorsztyńskim, a ta druga warownia tuż nad zaporą. Po jeziorze można wybrać się w rejs statkiem, a także przejechać wokół rowerem, popularnym szlakiem Velo Czorsztyń.

Jak widać, Pieniny oferują wiele różnych atrakcji turystycznych i to dla każdego. Są szlaki piesze, rowerowe, w zimie działa stacja narciarska, a w lecie kolejką można dotrzeć wysoko w góry. Trasy nie są długie, a potrafią oczarować na każdym kroku. Jeśli nie wiesz, gdzie się wybrać lub chcesz rozpocząć swoją przygodę z górami, to polecamy obrać kierunek na Pieniny. Tutaj na pewno nie będziesz się nudzić. Zachęcamy do wzięcia w ręce mapy Pienin i sprawdzenia sobie tych poszczególnych miejsc. U nas na blogu www.mynaszlaku.pl, te wszystkie szlaki i miejsca znajdziesz opisane, więc łatwiej Ci będzie zaplanować swoją wycieczkę. Do zobaczenia na szlaku!

Podróżnicy i prowadzący bloga MyNaSzlaku.pl - Angelika i Mateusz Grzegorzek

TU MOŻE ZACZĄĆ SIĘ TWOJA PODRÓŻ



MADRYT

Stolica Hiszpanii leży na Wyżynie Kastylijskiej, u podnóża pasma górskiego Sierra de Guadarrama. To miasto pełne skwerów, parków i miejsc codziennych spotkań mieszkańców, takich jak targowiska. Słynie też ze wspaniałych galerii sztuki i muzeów.

Zwiedzanie Madrytu warto rozpocząć od Puerta del Sol, czyli Placu Słońca. To skwer w centrum miasta, nawiązujący nazwą do wznoszącej się na nim Bramy Słońca. Znajdują się tu też: pomnik księcia Parmy i króla Neapolu – Karola III, figura symbolu miasta – niedźwiedzia wspinającego się po owoce drzewa truskawkowego, zegar z 3-metrowym wahadłem i wpisany do rejestru zabytków neon – reklama bodeg Tio Pepe, jedna z najstarszych tego typu. Znacznik przy placu wskazuje „kilometr zero” – to symboliczne centrum Hiszpanii, od którego odmierza się wszystkie odległości w kraju.

Inną niezwykle popularną przestrzenią miejską jest plac Plaza Mayor o ponad 400-letniej historii. Najstarszy budynek przy nim to Casa de la Panadería z 1590 roku. Kiedyś odbywały się tu koronacje królów, egzekucje, corridy i sztuki teatralne. Dziś w tym miejscu królują kawiarnie i restauracje, a w niedzielę – targ kolekcjonerski. Odbywają się koncerty, wystawy i kiermasz bożonarodzeniowy.

Tuż przy Plaza Mayor, w zautku w pasażu San Ginés znajduje się także najpopularniejsza chokolateria w Madrycie, od ponad 120 lat otwarta codziennie przez 24 godziny. Specjałem są churrosy z gęstą czekoladą lub kawą.

Targ Mercado de San Miguel jest pełen kolorów i smaków, a także dużego wyboru zarówno dań typowo hiszpańskich, jak i kuchni międzynarodowej. Targ spożywczy działa od ponad 100 lat. To piękna hala ze straganami, kafejkami i barami. Wygłodniali i spragnieni znajdą tu zarówno



owoce morza, mięsa, paelle, tapas i desery, jak i szeroki wybór win czy piwa.

Madryt słynie z muzeów i kolekcji sztuki.

Kolekcję otwartego w 1819 roku Museo del Prado tworzą obrazy należące do hiszpańskich królów a także dzieła, które były darami prywatnych właścicieli, jak czarne obrazy Goi. Muzeum gromadzi malarstwo hiszpańskie (od sztuki romańskiej po XX wiek), malarstwo włoskie i flamandzkie. W środku czekają na was m.in. dzieła Tycjana, Rafaela, Rubensa, Boscha, El Greco, Goi i Velazqueza.

Nie mniej imponującą kolekcję znajdziecie w Museo Thyssen-Bornemisza. Królują tam: Tycjan, Caravaggio, Zurbarán, Rembrandt, Goya, van Gogh, Picasso, Dalí, Kandinsky, Pollock, Chagall, Kandinsky, czy Hopper. W sumie jego zbiory liczą 18 000 eksponatów.



W Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía zobaczycie imponującą kolekcję sztuki współczesnej, m.in. „Guernicę” Pabla Picassa, a także dzieła takich twórców, jak Dalí, Miró, czy Gris.

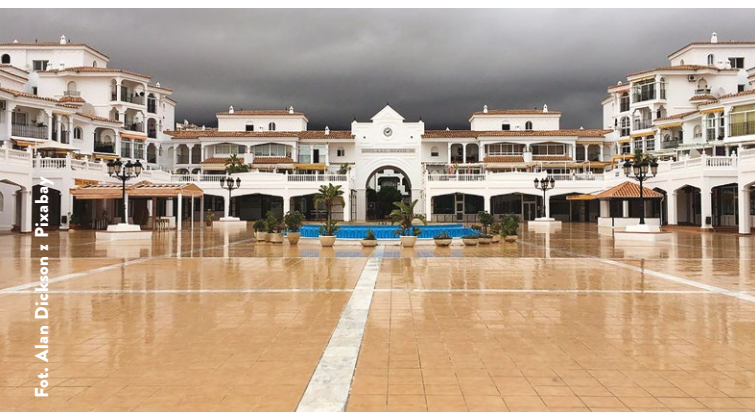
Jeśli lubicie wędrować po muzeach i galeriach, wybór w stolicy Hiszpanii macie ogromny: Narodowe Muzeum Archeologiczne, Muzeum Sorolla, Muzeum Cerralbo, Muzeum Lazaro Galdiano, Muzeum del Aire, Muzeum del Romanticismo, Casa Museo Lope de Vega.

Jest też Museo del Jamon (Muzeum Szynki), ale to po prostu połączenie sklepu i knajpy, dla łasuchów obowiązkowy punkt na trasie wędrowki po Madrycie.

Chciecie chwilę odpocząć?

Polecamy najpopularniejszy park Madrytu – Retiro. Powstał w XVII wieku i był początkowo zarezerwowany wyłącznie dla królewskiego dworu. Podobno w przeszłości na tym stawie królewski dwór odgrywał inscenizacje bitew morskich. Dziś turyści podziwiają tu min.: wybudowany w XIX wieku Palacio de Cristal, staw z pomnikiem króla Alfonsa XII i Palacio de Velázquez. Jest też niezwykle efektowny ogród różany. Jedną z atrakcji jest też rosarium La Roselada (ponad 4 tysięcy róż). Rośnie tu też najstarsze drzewo w Madrycie, liczący 400 lat cypryśnik meksykański – drzewo Montezumy. Stolica Hiszpanii słynie też z pięknych pałaców.

Pałac Królewski powstał w XVIII wieku na miejscu mułmańskiego alkazaru i późniejszego pałacu Habsburgów. W sumie to 2800 pomieszczeń utrzymanych w stylu rokoka i klasycystycznym. To oficjalna siedziba władcy Hiszpanii, więc zwiedzać można tylko niewielką część pomieszczeń. Najatrakcyjniejsze to: Sala Bankietowa, Sala Tronowa, Biblioteka Królewska, Apteka Królewska, Muzeum Powozów i Zbrojownia. Można w nich zobaczyć np.: kolekcję gobelinów, porcelany, sreber i ozdobnych zegarów.



Palacio de Cibeles powstało w 1919 roku. Mieszczą się tu urząd miasta, poczta i centrum kultury, a na jednej z wież pałacu znajduje się także punkt widokowy. Na tym samym placu znajduje się fontanna Cibeles, czyli miejsce, gdzie świętują kolejne tytuły swej ukochanej drużyny kibice Realu Madryt.

A jeśli jesteśmy przy piłce nożnej, to dla każdego kibica piłki nożnej wielką atrakcją będzie z pewnością wizyta na Estadio Santiago Bernabéu.

Atrakcją dla miłośników architektury sakralnej będzie Templo de Debod - oryginalna egipska świątynia, podarowana Hiszpanii przez Egipt za zasługi w ratowaniu świątyń, a także dlatego, by uchronić ją od zniszczenia podczas budowy Tamy Asuańskiej. Wzniesiono ją ku czci boga Amona i bogini Izidy.

W pobliżu Madrytu wznosi się też renesansowy klasztor klarysek El Escorial z potężnymi zbiorami bibliotecznymi z całego świata. Znajdują się tu też dzieła artystów takich, jak: El Greco, Velázquez, Rogier van der Weyden, Tycjan czy Tintoretto. Cały kompleks to kościół, klasztor i biblioteka, a we wnętrzu El Escorial mieści się też Panteon, czyli grobowiec władców Hiszpanii z Habsburgów i Burbonów, Panteon książąt i piękne ogrody.

Trudno wyobrazić sobie wizytę w Madrycie także bez odwiedzenia Gran Vía, jednej z ważniejszych i reprezentatywnych ulic miasta, przy której znajdują się kina, teatry, ale także hotele i wiele sklepów. Stoi tam także pomnik Miguela Cervantesa, autora powieści o przygodach Don Kichota oraz Sancha Pansy. Wielkie wrażenie robi też dworzec kolejowy Atocha z ogrodem składającym się z rzadkich gatunków tropikalnych drzew, w tym palm, bananowców czy daktylowców.

A przecież to tylko część atrakcji stolicy Hiszpanii.

ROZMÓWKI ZE SMAKIEM

Dzień dobry – Buen día

Do widzenia – Adiós

Dobranoc – Buenas noches

Cześć! – Hola!

Do zobaczenia – Nos vemos

Przepraszam. Przykro mi – Lo siento. Lo lamento

Proszę (podając coś) – Por favor

Jestem z Polski – Soy de Polonia

Nazywam się – Mi nombre es

Nie rozumiem – No entiendo

Nie mówię po hiszpańsku – No hablo español

Czy możesz to powtórzyć? – Puede repetir eso?

Miłego dnia! – Que tenga un lindo día!

Potrzebuję lekarza – Necesito un médico

Wezwij policję – Llame a la policía

Zgubiłem się – Me perdí

Hotel – Hotel

Czy są wolne pokoje? – Hay habitaciones disponibles?

Jak się dostać do miasta? – Como llegar a la ciudad?

Jaka to ulica? – Qué calle es esta?

Autobus – Autobús

Port lotniczy – Aeropuerto

Bagaż – Equipaje

Przechowalnia bagażu – Depósito de valijas

Punkt informacji turystycznej – Punto de información turística

Przyjazd – Llegada

Gdzie mogę kupić bilety? – Dónde puedo comprar las entradas?

Bilet w jedną stronę – Un billete de ida

Ile to kosztuje? – Cuánto cuesta?

Czy mogę zapłacić kartą kredytową? – Puedo pagar con tarjeta de crédito?

Piekarnia – Panadería

Szpital – Hospital

Apteka – Farmacia

Sklep – Almacén

O której godzinie odjeżdża ten pociąg? – A qué hora sale este tren?

PRZEPIS

Składniki:

4 jajka, 4 średnie ziemniaki, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, sól i pieprz do smaku, 1/4 szklanki oliwy z oliwek, opcjonalnie plasterki papryki chili lub czerwonej papryki do smaku i koloru.

Wykonanie: obierz ziemniaki i pokrój je w cienkie plasterki. Posiekaj również cebulę i czosnek. Dodaj pokrojoną cebulę i czosnek, smażąc je na oliwie przez ok. 5 minut. Dodaj pokrojone ziemniaki i wymieszaj je z cebulą i czosnkiem. Smaż wszystko razem przez około 15-20 minut. Możesz dodać również plasterki papryki chili lub czerwonej papryki. W międzyczasie roztrzep jajka w misce i dopraw je solą i pieprzem. Gdy ziemniaki będą gotowe, odcedź nadmiar oliwy z patelni. Następnie dodaj ziemniaki do roztrzepanych jajek i delikatnie wymieszaj. Włóż patelnię ponownie na średni ogień i wlej mieszaninę jajeczno-ziemniaczaną. Rozłóż równomiernie składniki po całej powierzchni i smaż przez około 5-7 minut. Teraz przewróć tortillę! Smaż drugą stronę przez kolejne 3-5 minut. Możesz podać ją na ciepło lub w temperaturze pokojowej, pokrojoną na kawałki.

¡Que aproveche! – Smacznego!



Fot. Bella RaKo z Pixabay

TORTILLA - JEDNO Z NAJBARDZIEJ
ZNANYCH DAN HISZPAŃSKICH.



MIEJSCA ODOSOBNIONE SĄ BARDZIEJ WYMAGAJĄCE

Jak to się stało, że po górach wysokich przyszła kolej na wody głębokie – opowiada Łukasz Kocewiak



Łukasz Kocewiak

Od ponad 10 lat prowadzi bloga Kartka z Podróży, na którym opisuje przygody w Himalajach, Kaukazie, Pamirze, Hindukuszu i nie tylko. W grudniu 2015 roku samotnie wszedł na Aconcagua. Wspiął się również na Pik Lenina, Noszak, Denali, Matterhorn. W ramach projektu „8 Solo”, zdobył samodzielnie i bez wsparcia sponsorów osiem gór – rozpoczynając od tysięcznika aż po ośmiotysięcznik Manaslu w 2019 roku. Jest autorem kilku książek, w tym „Afganistan. Góry, ludzie, wojna. Opowieść o zapomnianym Hindukuszu”.



Skąd wzięła się pańska pasja do gór wysokich?

Łukasz Kocewiak: – Pierwszy raz w góry zabrał mnie tata. Kiedy miałem 4 lata, weszliśmy na Kasprowy Wierch. Tatry wtedy wydały mi się takie ogromne. Świnica z Kasprowego wyglądała jak ośnieżona twierdza. Było dla mnie nie do pomyślenia, jak tam się można dostać. Częściej w góry zacząłem jeździć w czasie studiów. Chciałem móc wejść na każdą górę niezależnie od tego, czy prowadził tam szlak. Kiedy więc zdobyłem potrzebne umiejętności, zacząłem omijać szerokim łukiem rozdeptane trasy. Realizując projekt „8 solo”, doceniłem uroki samotnego chodzenia po górach. Piękna sprawa przebywać z naturą, z górami sam na sam, z dala od zgiełku. Z polskich Tatr pojechałem w Kaukaz, a potem w Pamir, Hindukusz, Himalaje, czyli miejsca, gdzie spotyka się mniej ludzi, a infrastruktura nie jest tak dobrze rozwinięta jak w Europie.

Samodzielne podróżowanie wydaje się bardziej ryzykowne niż w grupie.

– Tak, tylko nie zawsze. W grupie ludzie oczekują wzajemnej pomocy. Jeżeli zabraknie mi sił, zapomniałem sprzętu, skończyło mi się jedzenie... to zawsze mogę liczyć na kogoś innego. Czasem okazuje się, że nasi towarzysze nie są w stanie pomóc. Kiedy jestem sam, to wiem, że muszę mieć siły, żeby donieść bagaż do obozu, rozłożyć namiot, przygotować posiłek.

Podczas samotnej wyprawy jestem i kierownikiem, i łącznościowcem, i zaopatrzeniowcem, odpowiadam za sprawdzanie prognoz pogody oraz akcję górską. Muszę zadbać o odpowiednie przygotowanie fizyczne, ekwipunek, transport. To na mnie spoczywa cała odpowiedzialność za powodzenie wyprawy i za własne zdrowie.



Fot. Łukasz Kocewiak

W przypadku większych wypraw sukces spoczywa w rękach całego zespołu. Odpowiedzialność jest zbiorowa. Potem słyszymy na spotkaniach powyprawowych, jak cały zespół analizuje, dlaczego się nie udało. Podczas wypraw solowych powodzenie zależy wyłącznie ode mnie. Wędrując solo, mogę dowolnie dostosować plan w zależności od stanu fizycznego, zapasów pożywienia i paliwa, logistyki, pogody.

Nie od razu jeździłem sam na siedmio- lub ośmiotysięczniki. Przez wiele lat zdobywałem doświadczenie w górach na całym świecie. Szkoliłem się też pod okiem instruktorów w skałkach i Tatrach. W pewnym momencie po prostu poczułem się na tyle komfortowo, że mogłem spróbować samotnie zmierzyć się z górą. W takim przypadku sukces smakuje lepiej.

Które ze swoich wejść uważa pan za największy sukces?

– Te, które były najbardziej wymagające pod względem logistycznym. Jak wchodziłem na Manaslu, to – mimo przekroczenia bariery 8000 m i wejścia do „strefy śmierci” – dzięki dobremu przygotowaniu i istniejącej infrastrukturze czułem się komfortowo. Dużo większym wyzwaniem był wyjazd do Afganistanu, gdzie góra była o kilkaset metrów niższa, ale nie było infrastruktury, wsparcia logistyczne-

go. W Nepalu można liczyć, że alpinści z namiotu obok wyjdą pierwsi na atak szczytowy, a ja wtedy pójdę po przetartym szlaku. W miejscach, gdzie kwitnie turystyka wysokogórska, nigdy nie jest się samemu.

Miejsca odosobnione są bardziej wymagające. Chodzi nie tylko o wysiłek fizyczny, ale o takie aspekty związane z organizacją wyprawy jak transport, zakładanie obozów, asekuracja, pomoc medyczna.

Jakie teraz stawia pan przed sobą wyzwania?

– Nie są związane z górami. Projekt „8 solo” był dla mnie próbą wyznaczenia granicy między pasją a obsesją. Zawsze można znaleźć kolejną górę, kolejny ośmiotysięcznik, znaleźć jeszcze trudniejszą drogę. Po Manaslu naturalnym wydawało się, że następnym wyzwaniem będzie K2 solo, ale dzięki „8 solo”, wiedziałem, że wystarczy. Podczas zejścia z Manaslu spotkałem himalaistę z Turcji. Zdjął rękawicę, żeby założyć przyrząd asekuracyjno-zjazdowy. Miał tylko dwa palce. Chwilę rozmawialiśmy w kolejce do liny poręczowej i opowiadał: ten palec straciłem na Mount Evereście, a ten na Dhaulagiri. Po Manaslu wybierał się na Makalu. Patrzyłem na niego, jak na wspinacza opętanego obsesją.



Fot. Łukasz Kocewiał



Fot. Łukasz Kocewiał

Ile ma pan lat?

– 41.

Czyli do tej pory się udaje. Na pańskiej stronie doliczyłem się 44 odwiedzonych krajów, więc średnia jeden na rok jest zachowana.

Nie mam potrzeby, żeby wchodzić na kolejne ośmiotysięczniki i też nie zauważam wartości w powtarzaniu pewnych schematów. Celem „8 solo” było to, żeby poprzez stopniowe zdobywanie doświadczenia i wysokości w pewnym momencie bez dodatkowego tlenu z butli pokonać granicę 8000 m – samemu i z jednym namiotem. To zrobiłem.

Teraz robię kurs radiooperatora łączności dalekiego zasięgu i zamierzam się skupić na eksplorowaniu mórz i oceanów. To jest też coś, co mogę robić razem z rodziną i w tym kierunku się teraz rozwijamy.

Zerkam na pańską stronę i widzę: Sahara, sptyw kajakiem po Dunajcu. To formy odpoczynku, przygotowania do kolejnych ekstremalnych wyzwań?

– Nie każdy wyjazd musi wiązać się z ekstremalnym doznaniem. Podróże dla mnie to także poznawanie nowych miejsc, kultur, krajów. Chciałbym każdego roku odwiedzić przynajmniej jeden nowy kraj, żeby zobaczyć więcej. Sprawdzić, jak tam żyją ludzie, jak się ubierają, jakiej muzyki słuchają, co jedzą, co ich cieszy i smuci. Wyjazd na Saharę był ciekawy właśnie dlatego. A sptyw kajakiem po Dunajcu... zobaczyłem Trzy Korony z innej perspektywy.

– Tak, ale nie chodzi tylko o zaliczanie krajów. Wyjeżdżam do miejsc, które mnie interesują, w jakiś sposób intrygują. Są też miejsca, które chętnie odwiedzę po raz kolejny. Uwielbiam Iran za jego różnorodność kulturową i geograficzną. Mam też nadzieję, że jeszcze nieraz pojadę do krajów Azji Centralnej, byłych republik radzieckich.

Myślę też o Afryce. Miałem jednak mieszane uczucia, gdy widziałem, jak turystki w drogich sukienkach i z makijażem publikują w mediach społecznościowych zdjęcia przed lepianką z dziećmi. Czuję, że to nie fair. Chciałbym tam pojechać, ale nie ingerować w otoczenie, pozostać neutralnym obserwatorem. Kiedy pojechałem do Afganistanu, nikt na mnie nie patrzył jak na turystę. Ludzie po prostu pytali: co ty tu robisz? dlaczego tu przyjechałeś? – to była zwykła ciekawość, nikt nie chciał wyciągnąć ode mnie pieniędzy. Nikt nie proponował: daj mi sto dolarów, a ja ci pokażę, jak mieszkają ludzie w wiosce i będziemy udawać, że jesteś częścią tej społeczności, a ty zrobisz sobie zdjęcia. Tego w swoich podróżach staram się unikać.

Kod QR do strony bloga
“Kartka z podróży”



CIEKAWY GRY NA PODRÓŻ

Lato trwa w najlepsze. W dużych miastach mury i bruki są coraz bardziej nagrzane... Naturalnym więc jest odliczanie dni do wyjazdu na wytęskniony urlop lub doplanowanie go spontanicznie! Coraz więcej wśród nas, jest Podróżników, którzy podjęli decyzję o wyborze autobusu/autokaru jako wakacyjny środek transportu. To wieloaspektowo ważna decyzja. Z jednej strony bowiem, wybraliśmy wersję przejazdu bardziej ekonomiczną, ekologiczną i bardziej relacyjną. Pojawia się jednak druga strona medalu, którą jest kilkugodzinna jazda autobusem z nieletnimi. Współczesne rozwiązania technologiczne dają oczywiście olbrzymi wachlarz wyboru filmów czy gier, jednak warto spróbować czegoś nowego.

Zapewne wśród nas są tacy, którzy przejazdy kultowym "ogórkiem" lub autosanem nadal wspominają! Przyszł ten czas, w którym dajemy okazję do zbierania tego doświadczenia kolejnemu pokoleniu. Nowym więc może być, nie tylko wybór środka transportu, ale również sposób spędzenia czasu w podróży. Przenosimy się więc w świat zabaw z drugim człowiekiem.

Pojawia się więc pytanie: Co dopakować do bagażu, aby Młodzi nie roznieśli autobusu i aby każdemu komfortowo minęła podróż?

Zajęcia, które warto zaproponować dzieciom w trakcie podróży możemy wyróżnić w dwóch kategoriach: Te, do których potrzebujemy dodatkowe przedmioty oraz te które wymagają obecności drugiej osoby.

Co możemy zaplanować do spakowania? Zeszyt w kratkę i ołówki, kilka kredek, strugaczka, gumka. Tylko tyle wystarczy, aby móc zagrać w bardzo interesujące gry. Poniżej kilka propozycji.

"Statki" - gra w parach, dla osób, które znają kształty liter i cyfr.

Przygotowanie: Na kartce w kratkę rysujemy dwa kwadraty na 10 kretek. Zastaniamy naszą planszę

przed oczami przeciwnika. Po obwodzie poziomo na zewnątrz opisujemy literami alfabetu, a kolumnę cyframi. Na pierwszym planujemy rozmieszczenie własnych statków. Statek to połączone krawędziami (bokami) kwadraty - od jednego do czterech. Łodzie nie mogą stykać ani bogiem ani rogiem. Zwykle planuje się ułożenie: trzech statków jednomasztowych (jedna kratka), dwóch dwumasztowych (dwie kratki), jednego trójmasztowca oraz jednego czteromasztowca. Na drugiej planszy będziemy odgadywać ("strzelać"), gdzie nasz przeciwnik narysował swoje statki.

Przebieg gry: W trakcie gry uczestnicy próbują ustalić położenie statków podając na zmianę współrzędne np. A1, G8, C4, itd. Jeśli w danej kratce trafiliśmy statek przeciwnika, lub jego część, usłyszymy: trafiony (lub trafiony zatopiony, jeśli zatopiliśmy całą maszynę). Gra polega na zatopieniu wszystkich statków przeciwnika. Wygrywa osoba, która jako pierwsza zatopi wszystkie statki przeciwnika.

"Państwa/miasta" - gra dla 2-8 osób, dla osób które znają już wyrazy potrzebne do gry.

Przygotowanie: Na kartce (ułożonej poziomo) rysujemy kolumny tak aby kartkę podzielić na sześć części. Każdą z nich opisujemy: państwa, miasta, rośliny, zwierzęta, imię, rzecz.

Przebieg gry: Losowo wybieramy literę alfabetu na którą będziemy wypisywać słowa w kolejnych kolumnach. Jeśli słowo wśród uczestników się powtarza, przyznawane im jest 5 pkt, jeśli są inne: 10 pkt, jeśli tylko jedna osoba wpisała dany wyraz, otrzymuje 15 pkt). Wygrywa osoba, która otrzyma najwięcej punktów.

„Drukowane łąmigłówki z naklejkami”.

Kupić je można w księgarni, kiosku z gazetami czy sklepie z zabawkami. Ich tematy są niezwykle różnorodne: od popularnych bajek przez edukację przyrodniczą po klasyczne uzupełnianie brakujących elementów obrazka. Można znaleźć również takie, które są książką do wypełniania naklejkami.

„Memory kształty” - dla wszystkich, od wieku przedszkolnego.

Przygotowanie: Gra kojarzona głównie z kartami obrazkowymi do nauki języka obcego. Polega ona na znalezieniu w rozsypance kart, dwie takie same. Do samodzielnego stworzenia memory dotykowego wystarczy nieprzeźroczysty worek, 8-10 par przedmiotów (szyszki, wielokrotnego użytku kostki lodu, drobne figurki itp.).

Przebieg gry: Zadaniem grających jest tylko przy pomocy dłoni wyjąć z woreczka przedmioty, które stanowią parę. Jeśli gracz wyjmie dwa takie same przedmioty, może grać dalej. W przeciwnym razie woreczek przejmuje kolejna osoba. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej par.

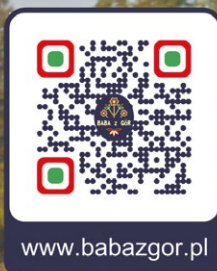
Wystarczy sama wyobraźnia

- Jedzie pociąg naładowany na literę...
To intuicyjna gra pozwalająca wymieniać przez kolejnych uczestników, przedmioty zaczynające się na wskazaną literę alfabetu.
- Jaki owoc mam w głowie
kolejne osoby wymyślają owoc, o który będą pytać uczestnicy, w formie pytań zaczynających się od słowa: Czy..? Pytany może odpowiedzieć jedynie: Tak/Nie.
- Kocham moją żonę/kierowcę/Adasia/Kasię (do wyboru), ponieważ/za co? - wymieniamy przymiotniki na kolejne litery alfabetu
- W podróży: pojechałem do Bostonu i zabrałem: parasol a kolejny gracz dokłada nowy rzeczownik, powtarzając przedmiot poprzedników
- Opowieść na jedną literę alfabetu.
Przykład: jadę na Szczawnik. Co wziąłem ze sobą?: Sakiewkę, Co będę tam robić?: Siedzieć, itp.
- Lekcja geografii z tablicami rejestracyjnymi. Z jakiego województwa/Powiatu pochodzi wskazana tablica rejestracyjna?

Fantastycznego odpoczynku, miłych podróży, do zobaczenia na południu.

Zuzanna Długosz - Baba z gór

Zabawy zaczerpnięte z zabaw zuchowych oraz inspirowane animacjami festynowymi.



Zuzanna Długosz – Regionalistka, praktyk turystyki, przewodnik beskidzki, twórca autorskich gier terenowych. Edukator nie-toperzowy – wyróżnienie „Znak jakości Krainy Podkowie”. Od sześciu sezonów marką „Baba z gór” firmuje własną pracę oraz Muszynę, gdzie mieszka z mężem i dwoma synami – takimi, że hej.



WYKREŚLANKA

R	T	Y	A	S	N	I	M	R	O	W	E	R	L	P	J
A	P	I	K	N	I	K	U	F	C	B	R	J	K	P	E
S	T	J	L	O	V	N	M	W	U	K	P	B	C	L	Z
O	W	Ę	D	R	Ó	W	K	A	R	W	D	A	C	A	I
Ł	D	F	T	Y	U	I	A	S	M	L	Ą	S	B	Ż	O
N	Ę	L	F	Ę	Ł	W	A	K	A	C	J	E	C	A	R
A	H	A	W	F	I	D	R	A	Y	T	S	N	V	M	O
M	N	S	E	Z	A	M	E	K	N	J	K	L	S	C	Z
I	M	E	R	U	U	G	H	P	I	A	S	E	K	Ę	R
O	E	D	M	I	G	I	W	Z	Ś	M	U	S	Z	L	A
T	S	Ł	O	Ń	C	E	U	H	A	M	A	K	G	S	D
E	L	I	R	J	Z	J	Ł	T	N	Y	S	Ę	R	P	L
G	U	Ó	Z	C	S	T	A	T	E	K	A	B	U	J	S
Y	G	B	E	Z	W	K	B	L	M	B	L	O	D	Y	R
O	G	R	Ó	D	E	T	N	K	I	G	O	P	W	I	P

ZNAJDŹ SŁOWA

WAKACJE

MORZE

PLAŻA

SŁOŃCE

PIKNIK

LODY

BASEN

NAMIOT

WĘDRÓWKA

MUSZLA

PIASEK

ROWER

ZAMEK

STATEK

JEZIORO

HAMAK

OGRÓD

LAS

BĄDŹ CZĘŚCIĄ NASZEJ PODRÓŻY



Wrzucaj zdjęcia na swój profil z @mda_malopolska, a my opublikujemy je w kolejnych numerach. Czekamy też na Twoje relacje z podróży pod adresem redakcja@mda.malopolska.pl

ŚLEDŹ NAS
NA INSTAGRAMIE
@mda_malopolska

NA FACEBOOKU
@MalopolskieDworceAutobusowe



REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNY
Andrzej Ludwik

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Monika Kowalik, Ryszard Kozik,
Bartosz Siuta, Anna Kustoś

TWOJA PODRÓŻ

Bezpłatny magazyn

WYDAWCA Małopolskie Dworce
Autobusowe S.A.
ul. Mosiężnicza 3,
31-547 Kraków
redakcja@mda.malopolska.pl
reklama@mda.malopolska.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Studio Graficzne Papercut

DRUK Grupa INTROMAX

NAKŁAD 7,5 tys. egzemplarzy





KUPUJ BILETY W KASACH MDA

- **bezpieczeństwo transakcji**
gotówkowej oraz bezgotówkowej w kasie.
- **ochrona pasażera**
na wypadek zdarzeń losowych dzięki OC przewoźnika.
- **pierwszeństwo wejścia**
na pokład autobusu z biletem zakupionym w kasie
(pod warunkiem przybycia na stanowisko min. 15 min przed odjazdem).
- **gwarancja zwrotu lub wymiany biletu**
w sytuacji odwołania kursu.
- **30 dniowa przedsprzedaż biletów**
w kasach (na wybrane połączenia).
- **obsługa okołosprzedażowa**
oraz wsparcie w procesie reklamacji.
- **bogata oferta biletów**
ponad 80 przewoźników na trasach krajowych oraz międzynarodowych.
W sprzedaży bilety wieloprzejazdowe, okresowe i miesięczne.