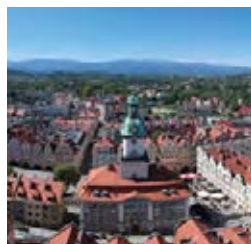




30 lat

Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP



Stowarzyszenie
Gmin
Uzdrowiskowych RP

30 lat

Stowarzyszenia Gmin
Uzdrowiskowych RP



Stowarzyszenie
Gmin
Uzdrowiskowych RP

30 lat

Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP



Krynica- Zdrój 2021

Redakcja, skład i opracowanie graficzne:
Agencja marketingowa Digital Places

Projekt okładki
Klaudia Stochmal

Korekta
Małgorzata Kotarba
Agata Kościelniak

ISBN
978-83-932604-5-4



Szanowni Państwo,

Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP jest jedną z najstarszych, największych i najaktywniejszych organizacji samorządowych w Polsce, skupiającą gminy o podobnym charakterze i profilu działania, które posiadają na swoim terenie uzdrowiska lub obszary ochrony uzdrawiskowej, albo też pretendują do uzyskania statusu uzdrawiska. Na dzień 31 sierpnia 2021 roku stowarzyszenie zrzesza 45 miast i gmin, które posiadają na swoim terenie uzdrowiska lub obszary ochrony uzdrawiskowej, albo też pretendują do uzyskania statusu uzdrawiska.

Osobowość prawną Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych uzyskało na podstawie rejestracji w Sądzie dnia 7 marca 1991 r.

Podczas II Sejmiku Miast i Gmin Uzdrawiskowych, w dniach 27–29 października 1990 r. w Busku-Zdroju, zawiązano Komitet Założycielski Stowarzyszenia Gmin Uzdrawiskowych. Na liście założycieli znaleźli się przedstawiciele 21 gmin: Busko-Zdrój, Jelenia Góra, Niemcza, Inowrocław, Jedlina-Zdrój, Kołobrzeg, Konstancin-Jeziorna, Krynica, Łądek-Zdrój, Muszyna, Solec, Szczawno-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Ustroń, Nałęczów, Połczyn-Zdrój, Rabka, Rymanów, Uście Gorlickie, Iwonicz-Zdrój, Wieliczka.

SGU RP ma przypisane wiele zadań, związanych z reprezentowaniem interesów gmin uzdrowiskowych, zarówno na szczeblu ogólnopolskim, jak i międzynarodowym. Najważniejszymi celami są obrona i reprezentowanie interesów gmin uzdrowiskowych, wspieranie wszelkich działań mających na celu rozwój polskich uzdrowisk oraz promocja uzdrowisk w kraju i za granicą. To Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP przez 15 lat toczyło batalię o odrębne uregulowanie statusu gmin uzdrawiskowych i w rezultacie doprowadziło do uchwalenia *ustawy z dnia 28 lipca 2005 r. o lecznictwie uzdrawiskowym, uzdrawiskach i obszarach ochrony uzdrawiskowej oraz o gminach uzdrawiskowych*. To dzięki tej ustawie gminy uzdrawiskowe zyskały prawo pobierania opłaty uzdrawiskowej i uzyskania subwencji uzdrawiskowej, a także uzyskały możliwość skorzystania ze specjalnych środków unijnych i krajowych na infrastrukturę uzdrawiskową.

Stowarzyszenie przy czynnym udziale członków SGU RP przez wiele lat skutecznie przeciwstawiało się podejmowanym próbom zmarginalizowania problematyki gmin uzdrawiskowych, czy też tworzenia sztucznych barier prawnych w ich rozwoju krępujących działalność gospodarczą preferowaną w gminach uzdrawiskowych.

Dzięki wspólnemu działaniu i współpracy gmin uzdrawiskowych SGU RP uzyskało znaczącą i liczącą się pozycję wśród stowarzyszeń i organizacji samorządowych, czego wyrazem jest uczestnictwo w systematycznym opiniowaniu wielu projektów prawnych z zakresu problematyki uzdrawiskowej, turystycznej czy samorządowej, a także bieżące wyrażanie swojej opinii w ogólnopolskich, regionalnych, a nawet międzynarodowych mediach.

Uczestnictwo przedstawicieli Zarządu SGU RP, ale też prezydentów, burmistrzów i wójtów w licznych publicznych spotkaniach, wywiadach prasowych, radiowych i telewizyjnych pozwalało i nadal pozwala na publiczne wyartykułowanie wielu problemów uzdrawiskowych i kreowanie pozytywnego wizerunku wszystkich polskich uzdrawisk.

Podejmowane przez Zarząd SGU RP inicjatywy spowodowały, że wiele województw na przestrzeni ostatnich lat przeznaczyło znaczące środki unijne i własne na rewitalizację i inwestycje w gminach uzdrawiskowych.

Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP wraz z Grupą ERGO Hestia od 2016 r. organizuje konkurs EKO HESTIA SPA. Jest to jedyny w naszym kraju konkurs przeznaczony wyłącznie dla polskich uzdrawisk. W konkursie oceniane są działania i inwestycje proekologiczne podejmowane przez gminy i ich jednostki na przestrzeni ostatnich 5 lat.

Stowarzyszenie podjęło się opracowania i wydania wielu prac naukowych, które później stały się podstawą znaczących rozwiązań systemowych wprowadzanych w uzdrowiskach. Stowarzyszenie wydaje także własne czasopismo popularno-naukowe p.n. „Biuletyn Uzdrowiskowy...”, promujące wszystkie gminy uzdrowiskowe SGU RP i publikujące artykuły naukowe i popularno-naukowe dotyczące uzdrowisk i od wielu lat współpracuje z różnego rodzaju wydawnictwami, w zakresie odnoszącym się do promocji gmin uzdrowiskowych. Stowarzyszenie wydaje również albumy promocyjne i fotograficzne. W czasie funkcjonowania SGU RP wydano takie opracowania jak: „Kierunki aktywizacji gospodarczej uzdrowisk polskich”, „Produkt markowy - turystyka uzdrowiskowa”, „Czynniki wpływające na jakość i konkurencyjność usług turystycznych w miejscowościach uzdrowiskowych”, „Europejskie ustawy uzdrowiskowe”, „Determinanty funkcjonowania i rozwoju uzdrowisk w Europie. Studium przypadku Polski”, „Historyczne i prawne aspekty funkcjonowania uzdrowisk w Polsce” i wiele innych.

Wiele uwagi Zarząd SGU RP poświęca popularyzacji markowego produktu, jakim są polskie uzdrowiska zarówno poprzez współpracę z branżowymi resortami, jak i Polską Organizacją Turystyczną, Regionalnymi i Lokalnymi Organizacjami Turystycznymi, stowarzyszeniami oraz miastami i gminami. Aktywna promocja polskich uzdrowisk na rynku krajowym i rynkach zagranicznych daje wymierne rezultaty w postaci wzrastającej z roku na rok sprzedaży usług turystycznych i uzdrowiskowych.

W chwili obecnej Zarząd SGU RP realizuje wiele znaczących dla gmin uzdrowiskowych działań. Wśród nich należy wymienić: wprowadzenie zmian legislacyjnych w aktach prawnych odnoszących się do problematyki gmin uzdrowiskowych; promocja polskich uzdrowisk w kraju i zagranicą; pozyskiwanie środków pomocowych krajowych i zagranicznych na promocję, badania naukowe, szkolenia, tworzenie programów rozwoju gmin uzdrowiskowych i uzdrowisk; podjęcie działań mających na celu pozyskiwanie przez gminy i podmioty uzdrowiskowe środków pomocowych na realizację infrastruktury uzdrowiskowej, turystycznej i rekreacyjno-sportowej; umocnienie pozycji SGU RP, jako organizacji wspierającej gminy uzdrowiskowe na forum krajowym i międzynarodowym.

dr Jan Golba
Prezes Zarządu
Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP



Augustów



Powierzchnia: 80,9 km²

Liczba ludności: 28 734 osoby

Powiat: augustowski

Województwo: podlaskie

W północno-wschodniej Polsce, w woj. podlaskim leży najmilsze miasto Polski — Augustów. Ta położona na Suwalszczyźnie miejscowość, która prawa miejskie otrzymała 17 maja 1557 r., powstała za sprawą Zygmunta II Augusta. Przez lata miasto było centrum wymiany handlowej, przebiegał przez nie trakt wiążący wschodnie krańce Rzeczypospolitej z portami bałtyckimi.

Ze względu na swoje korzystne położenie, Augustów szybko się rozwijał. Potwierdza to znaczna liczba osiedlających się tam niegdyś rzemieślników —

zwłaszcza piekarzy, rzeźników, szewców, kowali i kołodziejów. Z czasem w mieście pojawiły się dwa młyny, tartak, rudnia i smolarnie. Do 1569 r. miasto należało terytorialnie do Wielkiego Księstwa Litewskiego. W 1570 roku powstało starostwo augustowskie. Rozwój miasta zatrzymała trudna sytuacja polityczna panująca w kraju oraz liczne wojny. Podczas potopu szwedzkiego (1656 r.) miasto zostało spalone przez Tatarów, a w czasie trzeciej wojny północnej (1700-1721) miejscową ludność zdziesiątkowała epidemia dżumy.

Dopiero druga połowa XVIII wieku przyniosła poprawę dla rozwoju miasta. Ponownie osiedlali się tu rzemieślnicy oraz kupcy, a do grona mieszkańców dołączali coraz częściej Żydzi. W 1795 roku

we wszystkich powstańczych zrywach XIX-wiecznej historii Polski. Podczas Powstania Styczniowego lasy augustowskie stały się domem partyzantów. Dziś o wydarzeniach z 1863 roku przypominają pomniki na mogiłach w Krasnymborze, Kozim Rynku, Powstańcach i Skieblewie.

W 1898 roku, w związku z budową koczarskich, Augustów uzyskał połączenia kolejowe, co doprowadziło do znacznego ożywienia gospodarczego. Niestety na krótko – podczas I wojny światowej peryferie miasta zostały zniszczone przez Niemców.

Czas silnego rozkwitu gospodarczego przypadł na lata 20. i 30. XX wieku. Wtedy właśnie nastąpił rozwój oświaty, kultury i życia politycznego. Powstawały



Śluza Paniewo na Kanale Augustowskim
fot. Jadwiga Koniecko

miasto zajęli Prusowie, a w latach 1807 i 1812 wojska napoleońskie. Nocował tu sam Napoleon I Bonaparte, kiedy wracał z kampanii rosyjskiej do Francji.

Miejscowa ludność brała czynny udział

pierwsze ośrodki wypoczynkowe, m.in. „Dom Turysty” — obecny „Hetman” i „Yacht Club Rzeczypospolitej” — późniejszy Wojskowy Dom Wypoczynkowy. Augustów stał się najsłynniejszym

kurortem Polski, odpoczywały tu elity polityczne i wojskowe II Rzeczypospolitej, m.in. prezydent Ignacy Mościcki, minister Józef Beck oraz marszałek Edward Rydz-Śmigły.

Augustowskiej. W 1970 r. miasto uzyskało częściowe uprawnienia uzdrowiska. W 1976 r. zaczęło działać sanatorium „Budowlani”. Augustów znów stał się znany w całej Polsce kurortem letnim, który



Rospuda
fot. Jadwiga Koniecko

Pod koniec września 1939 r. region zajęła Armia Czerwona, a w 1941 r. do miasta wkroczyli Niemcy. Miejscowa ludność była prześladowana przez tych okupantów.

W lipcu 1945 r. Sowieci przeprowadzili Obławę Augustowską. Aresztowano i brutalnie przesłuchiowano żołnierzy podziemia niepodległościowego, przynajmniej 600 z nich zamordowano i pochowano w nieznanych miejscach. Była to największa powojenna zbrodnia dokonana na Polakach po II wojnie światowej.

Po zakończeniu wojny tworzono zakłady przemysłowe i ośrodki wypoczynkowe. W 1968 r. odkryto pokłady wody zdrojowej. Od 1972 r. woda „Augustowianka” wydobywana jest z jednego z najgłębszych ujęć w Polsce — z serca Puszczy

rozśławiły m.in. piosenki: „Augustowskie noce” Marii Koterbskiej i „Beata” Janusza Laskowskiego. W 1958 r. zorganizowano tu I Ogólnopolski Zlot Turystów PTTK na Gołej Zośce, do Augustowa zjechał filmowcy, którzy tu kręcili filmy np. „Ostatni strzał” (1958), „Płyną tratwy” (1960), „Ranny w lesie” (1961) itd.

O Augustowie pojawiały się liczne artykuły w najpopularniejszych periodykach np. w „Przekroju”.

Specyficzny mikroklimat, bogaty w olejki eteryczne i fitoncyny oraz wysokiej jakości złoża borowiny, wpłynął na powstanie w 1993 r. uzdrowiska, w którym leczy się choroby narządów ruchu, reumatyczne i układu krążenia. Augustów posiada dwa obiekty sanatoryjne: Sanatorium Uzdrowskie Augustów

i Sanatorium „Pałac na Wodzie”. Lasy, jeziora i rzeki tworzą wyjątkowe warunki klimatyczne. Augustowska borowina otrzymała certyfikat jakości, który umożliwia stosowanie jej też do produkcji kosmetyków.

Oprócz właściwości leczniczych, w Augustowie każdy znajdzie dla siebie atrakcję. Miasto otacza 9 jezior i Puszcza Augustowska. Jest to więc świetne miejsce na spływ kajakowy, żeglownanie, rejs statkiem czy katamaranem. Istny raj dla miłośników aktywności na świeżym powietrzu! Piękne widoki, jeziora i dzika natura przyciągają turystów z całej Polski.

Dla lubiących inne formy aktywności znajdują się tutaj liczne szlaki rowerowe, kajakowe i konne. Położenie w pięknym regionie i bliskość Wilna zachęcają do dłuższych i krótszych wycieczek. Wśród licznych obiektów noclegowych każdy znajdzie idealne miejsce dla siebie, a regionalne przysmaki serwowane w malowniczo położonych restauracjach i kawiarniach zachwycą każdego smakosza.

Augustów posiada wiele charakterystycznych elementów wyróżniających to miasto wśród innych. Między innymi jest to Puszcza Augustowska, która przyciąga turystów licznymi szlakami kajakowymi (łącznie 347 km): Rospudą, Czarną Hańczę czy Biebrzą. Innym równie ciekawym elementem jest Molo Radiowej Trójki, znajdujące się na miejskiej plaży, jest to drugi co do wielkości pomost w Polsce. Molo połączone jest z bulwarami oraz szlakiem rowerowym Green Velo. Nieopodal skorzystać można z istniejącego od 1999 r. wyciągu nart wodnych, działającego teraz jako nowoczesny Wake Park z przeszkodami. Pasjonaci

tego sportu wodnego doskonają na nim swoje umiejętności, a także rywalizują w zawodach.

Region może pochwalić się najdłuższym w Europie, liczącym ok. 400 km, szlakiem konnym Puszczy Augustowskiej i Mazur, który składa się z dróg i ścieżek przeznaczonych do jazdy wierzchem. Możliwy jest również ruch pojazdów zaprzęgowych, tam gdzie pozwalają na to warunki terenowe. Większość trasy w okolicach Augustowa stanowią dukty leśne pozwalające na cwał, a 400-metrowa przeprawa wodna nad jeziorem Sajno pozostawia niezapomniane wrażenia. Fani jazdy konnej skorzystają z licznych stadnin, tras i rajdów.

Augustów to również wpisany do rejestru zabytków pomnik historii — Kanał Augustowski. To dzieło polskich inżynierów z XIX wieku uznawane za unikatowe na skalę europejską. Ma 103,4 km długości, z czego ponad 80% znajduje się na terenie naszego kraju, a pozostała część na Białorusi. Kanał Augustowski, dzięki licznym śluzom, pokonuje różnicę poziomów wód o wysokości ponad 54 metrów.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Mirosław Karolczuk
2014-2018	●	Wojciech Walulik
2008-2014	●	Kazimierz Kożuchowski
1994-2007	●	Leszek Cieślik
1990-1994	●	Wojciech Stankiewicz



Brześć Kujawski



Powierzchnia: 150,95 km²

Liczba ludności: 10 966

Powiat: włocławski

Województwo: kujawsko-pomorskie

Gmina Brześć Kujawski jest gminą miejsko-wiejską, położoną w południowo-wschodniej części województwa kujawsko-pomorskiego. Administracyjnie należy do powiatu włocławskiego, a etnograficznie – do Kujaw. Graniczy z miastem powiatowym Włocławek oraz gminami: Włocławek, Lubraniec, Lubanie z powiatu włocławskiego, gminą Bądkowo z powiatu aleksandrowskiego i gminą Osięciny z powiatu radziejowskiego.

Lasy zajmują powierzchnię 2.682 ha, co stanowi 17,8% ogólnej powierzchni

gminy, i koncentrują się w jej północno-wschodniej części. Po północnej stronie Brześcia Kujawskiego znajduje się jezioro Cmentowo.

Gmina jest dobrze skomunikowana z ważnymi ośrodkami administracyjnymi i gospodarczymi województwa. Najważniejszą arterią komunikacyjną tu przebiegającą jest autostrada A1, która łączy porty w Gdańsku i Gdyni z Polską południową. W ramach tej trasy na terenie gminy zlokalizowane są dwa węzły autostradowe – w Brzeziu „Włocławek Północ” oraz w Pikutkowie „Włocławek Zachód” wraz z nieczynnymi Stacjami Poboru Opłat, w tym w Pikutkowie Obwód Utrzymania Autostrady. W miejscowości Wieniec znajduje się Miejsce Obsługi Podróżnych „Machnacz”.

Przez teren miasta i gminy przebiega także: droga krajowa DK62 oraz drogi wojewódzkie DW265, DW268, DW270 oraz DW252.

Początki kurortu datuje się na przełom XIX i XX w. W 1907 r. odkryto źródło wody siarczanowo-chlorkowo-wapniowo-sodowo-fluorkowo-siarkowej i bogate pokłady borowiny, co wyjawilo lecznicze walory tego miejsca. Działalność leczniczo-uzdrowskowa rozpoczęła się w 1923 r. Początkowo nie było zgody na wybudowanie ośrodka, więc z leczniczych źródeł korzystać mogli tylko okoliczni mieszkańcy. Sytuacja zmieniła się po II wojnie światowej, kiedy Stanisław Smolka, dziś uważany za twórcę uzdrowska, wystąpił z propozycją przekształcenia miejscowości w kurort. Początkowa nieformalna grupa twórców przekształciła się 19 kwietnia 1923 r. w spółkę, która stała się zaczątkiem działalności uzdrowska.

Obecnie Wieniec-Zdrój posiada status uzdrowska nizinnego, klimatycznego. W oparciu o udokumentowane właściwości lecznicze wody oraz lokalnego klimatu ustalono tam kierunki leczenia: choroby



Brzeskie Centrum
Kultury i Historii Wahadło
fot. UM Brześć Kujawski

Gmina Brześć Kujawski posiada status gminy uzdrowskowej, a uzdrowsko w Wieniu-Zdroju to marka rozpoznawalna na rynku światowym.

ortopedyczno-urazowe, układu nerwowego, reumatologiczne, kardiologiczne i nadciśnieniowe, dolnych dróg oddechowych, osteoporoza.

W Statucie Uzdrowiska z 24.04.2009 r. (Uchwała Nr XVII/137/12 Rady Miejskiej w Brześciu Kujawskim), zmienionego uchwałą w sprawie uchwalenia Statutu Uzdrowiska Wieniec-Zdrój z 26.06.2012 r. (Uchwała Nr XVIII/137/12 Rady Miejskiej w Brześciu Kujawskim), w celu ochrony warunków naturalnych niezbędnych do prowadzenia i rozwijania lecznictwa uzdrowiskowego oraz kształtowania czynników środowiskowych dla Uzdrowiska Wieniec-Zdrój ustalono obszar ochrony uzdrowiskowej. Dla kurortu ustanowiono statut obowiązujący w obszarze sołectwa Wieniec-Zalesie w gminie Brześć Kujawski. Wydzielono strefy ochronne: Strefę „A” o powierzchni 120 ha, Strefę „B” o powierzchni 312 ha oraz Strefę „C” o powierzchni 1216 ha.

przebiegają dwa korytarze ekologiczne: Gopło i Dolina Wisły – Kampinoski Park Narodowy. Na obszarze tego drugiego znajduje się uzdrowisko Wieniec-Zdrój.

Formami ochrony przyrody wyznaczonymi na podstawie przepisów ustawy z 16.04.2004 r. o ochronie przyrody występującymi na terenie gminy Brześć Kujawski są pomniki przyrody oraz użytki ekologiczne. W pobliżu znajdują się również Obszary Natura 2000 (OSO Dolnej Wisły oraz SOO Włocławska Doliny Wisły), Obszar Chronionego Krajobrazu Niziny Ciechocińskiej, Gostynińsko-Włocławski Park Krajobrazowy i rezerwat przyrody Kulin oraz Dębice. Najbliżej (ok. 1 km od uzdrowiska) jest pomnik przyrody Dąb Siostry Amelii. To dąb szypułkowy, którego nazwa



Rzeka Zgłowiączka
fot. UM Brześć Kujawski

Choć gmina zasobna jest w źródła mineralne, posiada ubogą sieć rzeczną. Wody powierzchniowe zajmują zaledwie 0,6% jej obszaru. Przez jej terytorium płynie Zgłowiączka, a blisko granicy gminy również Wisła, która przepływa przez zbiornik Włocławek. Przez jej teren

pochodzi z lat 90. XX w., kiedy to siostra Amelia Nosowska z Domu Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a'Paulo w Wiencu-Zdroju uratowała drzewo przed planowaną wycinką.

Miasto Brześć Kujawski ma bogate tradycje historyczne, na terenie ziemi

brzeskiej dokonywano odkryć archeologicznych na skalę światową. W latach 30. XX w. prof. Jażdżewski odkrył na obrzeżach miasta neolityczną osadę lendzielską. By mieszkańcy mogli się zapoznać z historią Brześcia Kujawskiego, w nowoczesnym obiekcie Brzeskiego Centrum Kultury i Historii „Wahadło” powstało muzeum. Multimedialna i interaktywna wystawa nawiązuje do szerszego kontekstu historycznego, pokazuje znaczenie Brześcia w odniesieniu do regionu i kraju oraz prezentuje wydarzenia w szerokim kontekście, nawiązując do ówczesnej sytuacji w Europie i na świecie. Treść wystawy realizowanej na parterze dzieli się na kilka obszarów tematycznych: Czasy Łokietka, Sprawa krzyżacka, Odgłosy targu, XV-XVII wiek, Gdy Polski nie było na mapach, Żydzi w Brześciu, II wojna światowa, Od czasów rewolucji przemysłowej, Miasto i Kujawy. Zaś ta eksponowana na antresoli tematycznie dzieli się na: Podróż w czasie, Mezolit, Neolit, Eneolit/Epoka miedzi, Epoka brązu, Epoka żelaza/Celtowie, Mieszko I, Początki Państwa Polskiego, Wczesne chrześcijaństwo, Początki miasta, Podsumowanie odkryć.

Rozwój terenów inwestycyjnych i wzrost gospodarczy są priorytetami dla samorządu Brześcia Kujawskiego. Brzeska Strefa Gospodarcza to obszar 470 ha wyznaczony przez Miejscowy Plan Zagospodarowania Przestrzennego. To znakomite miejsce dla lokalizacji biznesu – przygotowane tereny inwestycyjne, przychylny klimat i przestrzeń do rozwoju oraz profesjonalna pomoc stają się wyróżnikami i walorami inwestycyjnymi. Atutem strategicznym tego obszaru jest znakomita lokalizacja oraz

dogodne położenie blisko jednego z najważniejszych szlaków komunikacyjnych. Dziś Brzeska Strefa Gospodarcza stanowi praktyczny przykład tego, jak należy wykorzystywać potencjał rozwojowy. Szereg podejmowanych inicjatyw jest widoczny zarówno na gruncie lokalnym, jak i regionalnym. Zaangażowanie oraz otwartość na współpracę poparte fachową wiedzą i doświadczeniem przynoszą efekty. O skuteczności podjętych działań świadczy rosnąca z roku na rok ilość podmiotów, rozpoczynających działalność na terenie Brzeskiej Strefy Gospodarczej. Tereny inwestycyjne stały się wyznacznikiem rozwoju gospodarczego oraz wzrostu konkurencyjności zarówno gminy, jak i całego regionu kujawsko-pomorskiego. Strefa wzmacnia gospodarkę lokalną oraz pozycję miasta Brześć Kujawski na gospodarczej mapie kraju, gdzie jest już rozpoznawalną marką. Doceniając inicjatywy samorządu, gmina została w 2018 r. wyróżniona nagrodą Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskie w kategorii „Innowacyjne metody stosowane w zakresie rozwoju i promocji miast i obszarów wiejskich” za rozwój terenów inwestycyjnych wchodzących w skład Brzeskiej Strefy Gospodarczej.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Tomasz Chymkowski
1998-2018	●	Wojciech Zawidzki
1990-1998	●	Jadwiga Molenda



Busko-Zdrój



Powierzchnia: 12,28 km²

Liczba ludności: 16 092

Powiat: buski

Województwo: świętokrzyskie

Busko-Zdrój to miejscowość położona w południowo-wschodniej Polsce, na terenie woj. świętokrzyskiego, w regionie Pomidzia.

Według kronik Jana Długosza, założycielem Buska prawdopodobnie był Dersław z Chodla Rycerskiego, który w XII w. sprowadził tu zakon sióstr Norbertanek, późniejszych spadkobierczyń jego majątku i wielowiekowych właścielek Buska.

Niezwykle ważną rolę w historii grodu zapisało odkrycie okazałych złóż solanek, dzięki niemu klasztor otrzymał przywilej

handlowy i zgodę na ich eksploatację. Już wtedy Norbertanki przygotowywały kąpiele solne dla swoich najznamienitszych gości. Korzystała z nich sama Królowa Jadwiga, uznawana za pierwszą buską kuracjuszkę. Badania nad leczniczymi właściwościami tutejszych wód rozpoczęły się jednak dopiero w XIX w., i to właśnie wtedy po raz pierwszy Busko zastępowało jako zdrojowisko. Stało się tak dzięki staraniom dzierżawcy Feliksa Rzewuskiego, który sam korzystał z leczniczych właściwości tutejszych wód lecząc postępujący reumatyzm. Kulminacją jego działań było wybudowanie i otwarcie w 1836 r. Łazienek i Parku Zdrojowego wg. projektu włoskiego architekta Henryka

Busko-Zdrój są wody siarczkowe, dzięki którym od prawie 200 lat skutecznie leczy się choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, a także choroby układu nerwowego, osteoporozę i dolegliwości skórne. Coraz częściej siarkę stosuje się również w kosmetologii, zabiegach spa i wellness. Kuracjuszki doceniają jej działanie regenerujące i odmładzające (wyraźnie uelastycznia skórę, wzmacnia włosy i paznokcie), a także przyspieszające proces utraty wagi.

Na terenie Uzdrawiska Busko-Zdrój działa osiem podmiotów leczniczych, skupiających łącznie 30 zakładów lecznictwa uzdrowskiego, w tym 5 szpi-



Kompleks
#TężniaBusko
fot. Archiwum Miasta
i Gminy Busko-Zdrój

Marconiego. Są one symbolami Buska po dzień dzisiejszy, a miasto aktualnie odwiedza ponad 100 tys. kuracjuszy rocznie.

Największym bogactwem uzdrowskiego

tali uzdrowskich, 11 sanatoriów, 10 zakładów przyrodoleczniczych oraz 4 przychodnie uzdrowskie. Można tu skorzystać z 15 urzędzeń lecznictwa

uzdrowiskowego, wśród których należy wymienić park zdrojowy, liczne baseny rehabilitacyjne, dwie pijalnie uzdrowiskowe oraz dwie ścieżki ruchowe.

Miasto nie ustaje w rozwijaniu swojej oferty leczniczej i turystycznej. W 2021 r. do użytku oddano jedną z najnowocześniejszych tężni solankowych w Polsce.

profilaktykę i leczenie wielu schorzeń. Przede wszystkim działa stymulująco na pracę układu odpornościowego a także wspomaga odbudowę i regenerację błony śluzowej górnych dróg oddechowych. Tężnia działa ponadto jak wielki filtr, dzięki któremu jakość wdychanego powietrza jest bardzo wysoka. Jego właściwości



Plac zabaw w formie okrętu pirackiego w Parku Zdrojowym
fot. Archiwum Miasta
i Gminy Busko-Zdrój

Obiekt tworzy konstrukcja o średnicy 72 i obwodzie 226 metrów, ściany zaś sięgają blisko 10 metrów wysokości. Buska solanka spływająca po precyzyjnie ułożonych gałązkach tarniny, tworzy wokół aerozol nasycony cennymi mikroelementami.

Mikroklimat powstały wokół tężni, można porównać do tego, jaki panuje nad morzem. Zażywanie go wspiera

lecznicze potęguje zawartość jodu, którego wysycenie wokół tężni przekracza dawki obecne w powietrzu nadmorskim.

Spoglądając na tężnię z lotu ptaka można dostrzec imponujący kształt dwóch pierścieni, oddzielonych przejściami przypominającymi labirynt. Prowadzą one na dziedzińiec, w sercu którego znajduje się fontanna mgielna. Na szczycie

tężni znajduje się taras widokowy. Można stąd przyrzeć się systemowi kroplującemu, który zasila tężnię, oraz podziwiać panoramę uzdrowiska.

Tuż obok tężni usytuowany jest Dom Zdrojowy z pijalnią wód i oranżerią oraz mini-tężnią czynną nawet wtedy, kiedy warunki atmosferyczne nie pozwalają na pracę tężni zewnętrznej.

Kompleks #TężniaBusko poza właściwościami typowymi dla haloterapii, pełni także rolę miejsca spotkań, integracji, wydarzeń lokalnych, koncertów oraz aktywnego spędzania czasu. Położony wśród parkowej zieleni, zachęca odwiedzających do długich spacerów, a malowniczo zaaranżowane tereny tworzą niepowtarzalną atmosferę wyciszenia i spokoju. Warto podkreślić, że w pobliżu powstał również nowoczesny plac zabaw w kształcie pirackiego statku, z licznymi atrakcjami dla najmłodszych.

Jednym z największych atutów uzdrowiska jest brak uciążliwego dla środowiska przemysłu. Dzięki temu zachowały się tu niepowtarzalne bogactwa przyrody: stopy gipsowe nad Nidą, rezerwat „Zimne Wody”, rezerwat „Owczary”, pomnik przyrody – sosna pospolita w Wełczu koło Buska, pomnik przyrody w Kamedułach i wiele innych atrakcji natury.

Życie kulturalne tężni w Busku cały rok. Nie milknie tu ani scena koncertowa położonego w Parku Zdrojowym Sanatorium Marconi, ani tym bardziej scena Buskiego Samorządowego Centrum Kultury. Do największych wydarzeń zaliczyć można Międzynarodowy Festiwal Muzyczny im. Krystyny Jamroz, Festiwal Lato z Chopinem, Ogólnopolski Festiwal Piosenki im. Wojtka Belona

„Niechaj Zabrzmi Bukowina” oraz Buskie Spotkania z Folklorem. Busko-Zdrój oferuje swoim gościom także bogatą, wciąż rozwijającą się bazę sportowo-rekreacyjną. Nowoczesny Stadion, korty tenisowe, boiska, skatepark oraz liczne zewnętrzne siłownie i tereny zielone czekają na tych, dla których aktywność stanowi podstawę relaksu i wypoczynku. Cyklistów zapraszamy również do korzystania z malowniczych tras rowerowych na trasie Busko-Wełecz-Kameduły oraz w stronę kąpieliska w pobliskim Radzanowie.

Busko-Zdrój to jedno z najśłoneczniejszych i najcieplejszych miast w Polsce, które tętni spokojnym i miłym sercu rytmem. Oferując cudowne właściwości naszych wód leczniczych zapraszamy wszystkich nie tylko na kurację, ale przede wszystkim do celebrowania swojego wolnego czasu!

Wykaz burmistrzów

2010-nadal	●	Waldemar Sikora
2006-2010	●	Piotr Wąsowicz
2004-2006	●	Witold Gajewski
1994-2004	●	Stefan Komenda
1992-1994	●	Edward Serafin
1990-1992	●	Piotr Iwański



Bystrzyca-Kłodzka



Powierzchnia: 338,53 km²

Liczba ludności: 18 185

Powiat: kłodzki

Województwo: dolnośląskie

Miasto Bystrzyca Kłodzka to jedno z najważniejszych miast krainy historycznej zwanej Ziemią Kłodzką. Położone jest w południowo-zachodniej Polsce, w województwie dolnośląskim, w powiecie kłodzkim.

Miasto zlokalizowane w Rowie Górnej Nysy, przy ujściu Bystrzycy do Nysy Kłodzkiej, to niewątpliwie przepiękny zakątek Ziemi Kłodzkiej. Obszar gminy rozciąga się między Górami Bystrzyckimi, a Masywem Śnieżnika, co czyni ją bardzo atrakcyjną turystycznie. Zróżnicowane ukształtowanie daje turystom wachlarz

możliwości rekreacyjnych, od wytyczonych szlaków pieszych, rowerowych, nordic walking, biegowych i zjazdowych, po wspinaczkę górską. Gmina obejmuje 38 miejscowości, z czego dwie o znaczących walorach uzdrowskich (Międzygórze i Długopole Zdrój). Znajduje się tu rezerwat Wodospadu Wilczki, Śnieżnicki Park Krajobrazowy, uzdrowsko i stacja klimatyczna, liczne źródła wód mineralnych oraz wiele innych atrakcji turystycznych i przyrodniczych. Sercem Gminy jest Bystrzyca Kłodzka — Miasto Królewskie bogate w historię, kulturę i zabytki, do których prowadzi wytyczona Miejska Trasa Turystyczna. Tarasowa zabudowa otoczona murami obronnymi stanowi niepowtarzalną panoramę miasta, na długo zapadającą w pamięci turystów odwiedzających to niezwykle malownicze miejsce.

„Pierwszy dzień Wolności”, „Stacja”, „Boża Podszewka II”, „Sezon na leszcza”, czy „Nikt nie woła”.

Zachwycić się można Kryształową Aleją Gwiazd, usytuowaną w parku miejskim wzdłuż murów obronnych przy ul. Wojska Polskiego. Aleję tworzy szereg płaskorzeźb idealnie odwzorowanych twarzy znanych postaci polskiego kina, wykonanych z tworzywa imitującego szkło kryształowe.

Miasto, pomimo wielu pożarów, zniszczeń wojennych oraz powodzi, zachowało, poza cennym układem urbanistycznym, liczny i istotny zespół zabytkowych budowli, do których zaliczyć można: renesansowe i barokowe kamienice, muzea (np. Muzeum Filumenistyczne), piękny ratusz z wieżą z 1540 r., kościół pw. Św. Michała Archanioła, mury miejskie czy Bramę Wodną.



Dom Zdrojowy - Długopole Zdrój / Park Zdrojowy
fot. Marcin Gomułka

Bystrzyca Kłodzka często pojawia się w różnych produkcjach filmowych i dokumentalnych. To tutaj kręcone były sceny do kultowego serialu „Czterej pancerni i pies”, filmu „Nowy Jork, czwarta rano”,

Tak zwaną „Perłą uzdrowskich Kłodzkich” jest Długopole Zdrój — miejsce o łagodnym klimacie sprzyjającym dobremu wypoczynkowi i rekonwalescencji. Urokliwe kompleksy leśne, zmodernizowana baza

rehabilitacyjna oraz miła atmosfera pozwalają na szybką regenerację sił i powrót do zdrowia. Ukojenie znajdą tu przede wszystkim kuracjusze z problemami układu krążenia, trawienia, a także stanach żółtaczk zakaźnej. Woda mineralna ze źródła „Emilia” używana

właściwe uzdrowisko znane w Europie jako Bad Langenau. Rozpoczęto wtedy prowadzenie leczniczych kąpiel. Do 1817 r. teren uzdrowiska znajdował się w ręku rodziny Wolf, a następnie został zakupiony przez podkomorzego miasta Habelschwerdt. Wybudowano pierwszy



Stacja Klimatyczna Międzygórze
fot. Marcin Gomułka

jest tu od lat do kuracji pitnych i kąpeli mineralnych. Najstarsze wzmianki o Długopolu pochodzą z 1346 roku i mówią o nadaniu tutejszego sołectwa von Glubosom z Zamku Szczerba. W roku 1381 znajdujący się w pobliżu młyn należący do von Glubosów został przez nich подарowany jako uposażenie szpitalowi w Bystrzycy Kłodzkiej. Młyn wypracowywał dla szpitala zyski aż do ok. 1630 r. W czasie Wojny Trzydziestoletniej po zaważeniu się sztolni Gab Gottes (Stąpienie Boga) zaczęła wypływać woda zawierająca kwas węglowy i uniemożliwiła dalsze wydobywanie żelaza. W 1762 r. miejscowy młynarz Wolf umieścił nieopodal swego domu kład do kąpeli zasilaną przez żelazistą wodę. W 1802 r. powstało już

zakład kąpielowy z 16 kabinami wyposażonymi w drewniane wanny, później nad źródłem Emilia utworzono drewnianą pijalnię wód oraz drewniany dom zdrojowy. W 1839 r., kiedy uzdrowisko zostało sprzedane dr. Juliusowi Hancke z Wrocławia, nastąpił intensywny rozwój uzdrowiska. Dzięki inwestycjom powstawały pensjonaty, urządzenia lecznicze oraz miejsca rekreacyjne. Od 1844 r. wykonywano się w Długopolu zabiegi borowinowe, a w 1875 r. doprowadzono do uzdrowiska linię kolejową. W latach 1926-1945 uzdrowisko było własnością Leo Langego, a następnie Paula Polloka, jego zięcia. Aż do 1945 r. kurort działał tylko w sezonie letnim. W tym czasie liczba miejsc dla kuracjuszy wynosiła 700.

W czasie II Wojny Światowej uzdrowisko przystosowano do wybudowanego leśnego szpitala wojskowego. Działania wojenne nie zniszczyły miejscowości, jednak urządzenia sanatoryjne zostały skradzione, bądź wywiezione w głąb Niemiec. Po roku 1945 Długopole-Zdrój stało się samodzielną miejscowością. Później część pensjonatów i szpitali uzdrowiskowych przejęło Państwowe Przedsiębiorstwo Uzdrowiskowe Długopole-Zdrój. Kurort intensywnie rozwija się od 1956 r., kiedy otwarto tam ośrodek rehabilitacyjny przeznaczony do rehabilitacji osób po wirusowym zapaleniu wątroby. W latach 1958-1964 odrestaurowano Zakład Przyrodolecznicy, a w 1970 r. oddany został po rewitalizacji do użytku park zdrojowy. W 1966 r. uzdrowisko połączono z innym znanym uzdrowiskiem z terenu Kotliny Kłodzkiej — Łądkiem-Zdrój, w jeden zespół organizacyjno-administracyjny.

Będąc w gminie Bystrzyca Kłodzka warto odwiedzić zaczarowaną krainę baśni i legend — wieś Międzygórze, pretendującą do rangi uzdrowisk klimatycznych. Malownicze położenie Międzygórza u stóp Masywu Śnieżnika, a także charakterystyczna zabudowa w stylu tyrolskim i norweskim, dodają miejscowości wyjątkowego uroku. Stale rozwijająca się baza noclegowa, gastronomiczna i turystyczna sprawia, że Międzygórze jest stolicą sportu, turystyki i rekreacji. Międzygórze zachwyca pod wieloma względami. Jest tu: Ogród Bajek, Ośrodek Historii i Tradycji Górskiej w Sudetach, Sanktuarium Matki Bożej Przyczyny Naszej Radości „Maria Śnieżna”.

Ważnym węzłem szlaków turystycznych

jest Spalona. Z biegnącej przez Przełęcz „autostrady sudeckiej” rozciąga się piękna panorama na okoliczne pasma górskie i położone w dolinach miejscowości. We wsi przy drodze, znajduje się schronisko „Jagodna”, wybudowane w 1895 r. w miejscu przydrożnej karczmy. W pobliżu schroniska znajduje się stok z wyciągiem narciarskim.

Nad Nysą Kłodzką znajduje się Gorzanów — geograficzne centrum Ziemi Kłodzkiej. Gorzanów ceniony był od dawna jako miejscowość o wybitnych walorach rekreacyjno-wypoczynkowych, a od ponad 100 lat do popularności wsi przyczyniło się odkrycie w drugiej połowie XIX w. miejscowych źródeł mineralnych. Obecnie na terenie Gorzanowa istnieją trzy zakłady produkujące wodę mineralną, szkoła podstawowa, stacja kolejowa (działająca od końca XIX w.), biblioteka publiczna, młyn. W Gorzanowie warto odwiedzić także Kompleks pałacowo-zamkowy.

Wykaz burmistrzów

2006-nadal	●	Renata Surma
2002-2006	●	Bogdan Krynicki
1998-2002	●	Mieczysław Kamiński
1994-1998	●	Bogdan Krynicki
1990-1994	●	Mieczysław Kamiński



Ciechocinek



Powierzchnia: 15,26 km²

Liczba ludności: ok. 10,5 tys.

Powiat: aleksandrowski

Województwo: kujawsko-pomorskie

Gmina Miejska Ciechocinek położona jest na Kujawach, w Kotlinie Toruńskiej, na lewym brzegu Wisły. Administracyjnie należy do województwa kujawsko-pomorskiego, do powiatu aleksandrowskiego.

Choć według legendy nazwa miasta wywodzi się od słów cichy odcinek, tak naprawdę ta okolica nigdy do cichych nie należała.

Ciechocinek nazywany jest perłą polskich uzdrowisk. Jego rozwój rozpoczął się na początku XIX w. i był nierozdzielnie związany z występującymi tutaj źródłami

wód solankowych. W okresie międzywojennym miasto stało się największym i najnowocześniejszym uzdrowiskiem nizinnym, znanym z podziemnych złóż leczniczych solanek i wód mineralnych, łagodnego klimatu i świetnej lokalizacji.

W 1922 roku Sejm RP uchwalił ustawę o uzdrowiskach, na mocy której Ciechocinek, Krynica i Busko wyodrębniono jako państwowe zdrojowiska i podporządkowano Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia z prawem użytkowania nadwyżek budżetowych na własne potrzeby. Jednocześnie Ciechocinek otrzymał znaczne kredyty przeznaczone na renowację źródeł i gmachów kąpielowych, budowę wodociągów i kanalizacji.

parkowych i chodników. Ciechocinek przeobrażał się w „miasto-ogród”, w którym otwarto także budynek poczty oraz szkołę powszechną.

Po zakończeniu II Wojny Światowej pierwszy sezon uzdrowiskowy trwał od maja do końca października 1945 roku. W tym czasie z zabiegów leczniczych skorzystało około 2600 kuracjuszy. Cztery lata później uzdrowisko Ciechocinek zaczęło funkcjonować przez cały rok. Od 1954 roku zarządzane było przez Państwowe Przedsiębiorstwo „Uzdrowisko Ciechocinek”, powstałe na bazie dawnego Państwowego Zakładu Zdrojowego PPUC. Dzisiaj funkcjonuje jako Spółka Akcyjna, która niezmiennie



Muszla Koncertowa
w parku Zdrojowym
fot. Biuro Promocji Miasta

Intensywny rozwój miasta przypada na lata 1929-1939. W tym czasie na terenie między tężniami powstał park Zdrowia z basenem termalno-solanowym i ogródkiem jordanowskim. Uruchomiono tam liczne urządzenia balneologiczne, odnowiono Pijalnię Wód Mineralnych w parku Zdrojowym oraz wyremontowano nawierzchnię alejek

jest zarządcą i właścicielem infrastruktury leczniczej Ciechocinka: źródeł solankowych oraz ciągu technologicznego produkcji soli.

W latach 60. i 70. ubiegłego stulecia powstało wiele sanatoriów i prewentiów branżowych, unowocześniła się infrastruktura miasta, przybyło również wiele budynków mieszkalnych. Według

roczników statystycznych, w 1989 r. liczba gości kurortu ponad 70-krotnie przekroczyła liczbę jego stałych mieszkańców, tj. ok. 10 tys.

Na początku Ciechocinek posiadał cztery miedziane wanny znajdujące się w miejscowej gospodzie. Dziś jest tu 26 sanatoriów z ponad 5 tysiącami miejsc noclegowych w europejskim standardzie. Uzdrowisko specjalizuje się w leczeniu chorób narządu ruchu, reumatycznych, układów krążenia, oddechowych i nerwowych oraz dolegliwości kobiecych. W ostatnich latach dynamicznie rozwija

źródła Grzybek, nad którym stoi charakterystyczna fontanna. Ma stężenie ok. 5,5% i jest doprowadzana do górnej części tężni nr 1. Z wąskich korytek umieszczonych na górnym pomoście solanka ścieka po gałązkach tarniny w dół. Jej kilkukrotne spadanie po ciernistych gałązkach stęży solankę do około 27%, tworząc wokół unikalny mikroklimat zbliżony do tego panującego nad morzem. Inhalacje powietrzem z drobinami solanki znakomicie wpływają na układ oddechowy i wspomagają leczenie chorób tarczycy.

Przy warzeniu soli pozyskuje się także



Łazienki nr III
fot. Biuro Promocji Miasta

się także leczenie chorób metabolicznych: cukrzycy i otyłości. Sekretem sukcesu kurortu jest świetna baza zabiegowa i nowoczesny sprzęt, a także wykwalifikowana kadra.

Swoje istnienie Ciechocinek zawdzięcza złożom solanek, które dzięki obecności chlorku sodu, związków wapnia, magnezu, żelaza, wolnego siarkowodoru, jodu, bromu i innych mikroelementów posiadają znakomite właściwości lecznicze. Solanka czerpana jest głównie ze

szlam i ług leczniczy – produkty dobrze dostępne każdemu. Kąpiele w szlamie poprawiają ukrwienie w skórze i tkankach zmienionych chorobowo. Zimne okłady zmniejszają obrzęki i przekrwienie tkanek. Okłady ciepłe działają rozgrzewająco. Inhalacje szlamiem bądź ługiem znakomicie wpływają na układ oddechowy.

Oprócz solanek, w Ciechocinku wydobywana jest także woda mineralna „Krystynka”. Charakteryzuje się dużą zawartością kationu sodowego i anionu

chlorkowego, dzięki czemu doskonale nadaje się do uzupełniania soli mineralnych wydalanych z organizmu wraz z potem. Zawiera także znaczne ilości magnezu – jednego z najważniejszych biopierwiastków potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, oraz wapnia – budulec układu kostnego człowieka. Suma składników stałych tej wody wynosi aż 3416 mg/l.

Pamiętkami pięknej przeszłości są tam słynne tężnie tworzące leczniczy mikroklimat, unikalna drewniana muszla koncertowa w Parku Zdrojowym, Teatr Letni oraz Dworek Prezydenta zbudowany dla Ignacego Mościckiego.

W Ciechocinku czas nie stoi w miejscu. Choć miasto kojarzy się przede wszystkim z seniorami, to umożliwia ciekawe spędzenie czasu wolnego całym rodzinom, z czego korzystają tysiące turystów. Podczas weekendowych odwiedzin można wybrać się na spacer w otoczeniu parków czy tężni, które świetnie wpływają na układ oddechowy maluchów, lub udać się do kina „Zdrój”, które w swoim repertuarze zawsze ma coś dla najmłodszych, w tym uwielbiane przez dzieci filmy w trójwymiarze. Zachwyca również bogata oferta sportowa: od ścianek wspinaczkowych, kortów, boisk, siłowni na świeżym powietrzu, po wodny plac zabaw (trzeci największy w Polsce) czy nowoczesny skatepark. Ciechocinek to także królestwo idealnego dla seniorów nordic walking oraz petanque, starej francuskiej gry w kule, przeżywającej pod tężniami swój renesans.

Zachwyceni będą także miłośnicy przyrody. Najważniejszymi punktami tego miasta-ogrodu są trzy parki: Zdrojowy,

Tężniowy i Sosnowy. Ten pierwszy to aż 19 ha drzew i krzewów, włącznie z unikalnymi, chronionymi gatunkami. Ciechocinek znany jest z dywanów kwiatowych, rośliny spotkać możemy wszędzie: na skwerach, deptakach i placach całego miasta. Co roku wysadzanych jest ponad 300 tysięcy sadzonek kwiatów! Najpiękniejsze kobierce zobaczyć można na zaprojektowanych już w 1934 r. Parterach Hellwiga - najchętniej wybranym ciągu spacerowym (wzdłuż ulicy Nieszawskiej). Widok kolorowych rabat kwiatowych, prawdziwych dzieł sztuki florystycznej, dostarcza wrażeń estetycznych, uspokaja i działa leczniczo. Do spacerów zachęca również bliskość przepięknej królowej polskich rzek Wisły.

Na zapalonych podróżników czeka jeden z najlepszych w Polsce campingów.

Ogromnym plusem jest również dogodna lokalizacja. Z autostrady A1 prowadzącej z Gdańska do Łodzi zjazd wprowadzi praktycznie wprost do miasta. Bogata siatka połączeń autobusowych zapewnia połączenia z największymi ośrodkami w całej Polsce oraz możliwość skorzystania z dworca kolejowego w pobliskim Aleksandrowie Kujawskim.

Wykaz burmistrzów

1997-nadal	Leszek Dzierżewicz
1994-1997	Zbigniew Cedro
1993-1994	Marian Kozielski
1990-1992	Andrzej Soborski



Czarny Dunajec



Powierzchnia: 217,2 km²

Liczba ludności: 22 230

Powiat: nowotarski

Województwo: małopolskie

Czarny Dunajec to jedno z najmłodszych polskich uzdrowisk. Jego położenie w regionie Podhala sprawia, że jest to niezwykle interesujące miejsce. Górski klimat, złoża torfu borowinowego i okoliczne atrakcje są ciekawą alternatywą dla popularnych tatrzańskich miejscowości. Blisko stąd jest w góry, do Zakopanego czy na Słowację. Obszar gminy Czarny Dunajec pod względem administracyjnym znajduje się w południowej części województwa małopolskiego, w powiecie nowotarskim. Gmina usytuowana jest pomiędzy Tatrami, Gorcami, a Beskidem

Żywieckim, leży nad Czarnym Dunajcem (dorzecze Bałtyku) i dopływami Czarnej Orawy (dorzecze Morza Czarnego). Przez gminę przebiega więc Europejski Dział Wodny. Miejscowość posiada zróżnicowane ukształtowanie terenu, gdyż w dużej części ma charakter równinny, który tworzy Kotlina Orawsko-Nowotarska z licznymi torfowiskami wysokimi, jednak płynące tam potoki przypominają o bliskim sąsiedztwie gór i nadają jej niepowtarzalny charakter.

Działania mające na celu uzyskanie statusu obszaru ochrony uzdrowiskowej przez Gminę Czarny Dunajec były podejmowane od roku 2013. Zaowocowały one nadaniem takiego statusu w drodze Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 17 maja 2016 r., w sprawie nadania statusu obszaru ochrony uzdrowiskowej społeczeństwu: Czarny Dunajec i Piekielnik. Nie ma tu jeszcze możliwości specjalistycznego leczenia, ale występuje torf wykorzystywany w zabiegach borowinowych na terenie kraju i za granicą. Borowina

wciąż eksploatowana jest w miejscowości Piekielnik. Ponadto, charakter leczniczy wykazują wody termalne z odwiertu w Chochołowie. Jedynym ośrodkiem wykorzystującym obecnie te surowce jest rekreacyjne miasteczko wodne — Chochołowskie Termy. Zwraca się też dużą uwagę na wartości zdrowotne klimatu, w tym te związane z jakością powietrza, które zostały opisane w operacie uzdrowiskowym. Docelowo mają tu być leczone schorzenia ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne i ginekologiczne. W okolicznych hotelach i pensjonatach można już znaleźć SPA, w których oferowane są masaże i różnorakie zabiegi pielęgnacyjno-relaksacyjne. Gmina obecnie prowadzi prace w celu uruchomienia i zagospodarowania uzdrowiska — prowadzone są działania związane z dostosowaniem planu miejscowego oraz prace koncepcyjne.

Krajobraz gminy posiada wysokie walory estetyczne. Z jednej strony wpływa na to lokalizacja i ukształtowanie



Ścieżka rowerowa
fot. pstrykawka.pl

gminy – z położoną w centrum kotliną oraz okalającymi ją pasmami wzgórz oraz widokiem na pasma górskie, w tym Tatry. Drugim czynnikiem jest bogactwo przyrodnicze i krajobrazowe obszaru torfowisk wysokich, borów bagiennych i innych siedlisk torfowiskowych. Tworzą one rozległe kompleksy roślinności nietypowej dla tej szerokości geograficznej – o charakterze borealnym i subborealnym.



Zabytkowa architektura Chochołowa
fot. Adam Mólka

Dodatkowo znaczne rejon gminy mają charakter leśny, łągowy oraz rolniczy (łąki ekstensywnie wykorzystywane). Niski poziom chemizacji rolnictwa wpływa na występowanie licznych gatunków ptaków, w tym również tych unikatowych na skalę Polski. Szczególnym przykładem jest cietrzew, którego populacja na tych terenach jest jedną z najliczniejszych w Polsce.

Gmina ciągle zmienia swój charakter z typowo rolniczego, o bardzo rozbudowanej strukturze gospodarstw, na turystyczny, ale również produkcyjno-usługowy (szybki wzrost liczby niewielkich przedsiębiorstw). Rejon Czarnego

Dunajca słynie z licznych ekip budowlanych znanych w całej Polsce.

Będąc w gminie Czarny Dunajec warto odwiedzić „Historyczno-kulturowo-przyrodniczy szlak wokół Tatr” – widowiskową trasę rowerową przebiegającą przez Czarny Dunajec i biegnącą wokół Tatr przez Polskę i Słowację. Łącznie w gminie funkcjonuje już ponad 50 km tras rowerowych, w większości asfaltowych,

ale również szutrowych i leśnych. Są to trasy stosunkowo płaskie, przyjazne dla amatorów oraz rowerowej turystyki rodzinnej. Gmina dba również o upowszechnienie jazdy na rowerze, współpracując z MZKOL i innymi organizatorami imprez takich jak rodzinny Piknik Rowerowy, Mini Podhale Tour.

W gminie zachowały się liczne zabytki. Drewniana zabudowa Chochołowa stanowi żywy skansen ludowej architektury i jako zabytek wyjątkowy objęta jest ochroną konserwatorską. W miejscowości Chochołów warto również odwiedzić Centrum Promocji i Ochrony

Torfowisk czy Muzeum Powstania Chochołowskiego.

Ogromną popularnością cieszą się także nowoczesne Chochołowskie Termy, które są największym kompleksem basenów termalnych w Polsce. Przy tym są malowniczo położone, bo na Podhalu, niemalże u stóp Tatr Zachodnich. Chochołowskie Termy są na tyle duże i różnorodne, że spokojnie można spędzić tu cały dzień. Odnajdą się tu zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe oraz starsi. Dzień spędzony na termach może być dniem relaksu i wyśmienitej zabawy. Kompleks składa się ze strefy basenowej, strefy leczniczej, Saunarium, SPA, Centrum Sportu i strefy gastronomicznej. Strefa basenowa i lecznicza to dwie najpopularniejsze strefy w Chochołowskich Termach. Można w nich znaleźć baseny termalne z wieloma atrakcjami dla małych i dużych, baseny wewnętrzne i zewnętrzne (jeden ze sztuczną plażą) i basen z placem zabaw dla dzieci. Strefa lecznicza to także beczki termalne z surową wodą siarkową i basen termalny z wodą solankową jodowaną. Wśród atrakcji są stanowiska do masażu, sztuczne fale, rwąca rzeka, zjeżdżalnie rurowe i basen — statek. Dla bardziej aktywnych jest basen pływacki, boisko do siatkówki plażowej i koszykówki.

Na terenie gminy znajduje się również wiele obiektów infrastruktury sportowo-rekreacyjnej: lodowisko kryte, hale sportowe, boiska sportowe w tym boisko ze sztuczną nawierzchnią oraz dwie skocznie narciarskie dla dzieci. W sezonie zimowym w miejscowości Czerwienne działa wyciąg narciarski „CzerwienneSki”.

Cechą wyróżniającą ten region jest przywiązanie do tradycji. To tutaj można

spotkać mieszkańców ubranych w stroje regionalne, usłyszeć pieśni oraz zobaczyć tańce góralskie. Na terenie gminy od lat działa kilkanaście zespołów góralskich. Corocznie organizowane są tu liczne imprezy regionalne o dużym znaczeniu kulturowym, największą popularnością cieszą się Gminne Dożynki Hołdymas. Cyklicznie odbywają się również konkursy i przeglądy śpiewu góralskiego, które trwale wpisały się w kalendarz imprez Podhalańskich — jak Muzykowanie na Duchową Nutę, czy Papieska Majówka na Bachledówce. Miejscem często odwiedzianym przez turystów jest Kościół pod wezwaniem Matki Bożej Jasnogórskiej na Bachledówce — miejsce niegdyś chętnie odwiedzane przez ks. Prymasa Stefana Wyszyńskiego oraz późniejszego papieża — ks. Kardynała Karola Wojtyłę.

Gmina Czarny Dunajec w każdym zakątku oferuje coś niezwykłego, niepowtarzalnego i oryginalnego: zabytkowe zagrody i domy, przydrożne kapliczki, pomniki przyrody, ogromne niezurbanizowane przestrzenie. Urokliwe miejsca i spokój sprawiają, że jest to idealne miejsce na weekendowy wypoczynek czy rodzinne wakacje.

Wykaz wójtów

2018-nadal	●	Marcin Ratułowski
2002-2018	●	Józef Babicz
1990-2002	●	Kazimierz Dzielski



Gmina Darłowo



Powierzchnia: 269,45 km²

Liczba ludności: ok. 8000

Powiat: sławieński

Województwo: zachodniopomorskie

W nadmorskiej miejscowości Dąbki w latach 70. i 80. ubiegłego wieku powstawały duże ośrodki wypoczynkowe, których właścicielami były państwowe zakłady. Już wtedy do Dąbek, na letni wypoczynek z całego kraju przyjeżdżali pracownicy z rodzinami. Zakłady po przemianach ustrojowych przeszły albo w ręce prywatne, albo stały się własnością spółek powstałych w wyniku restrukturyzacji przedsiębiorstw państwowych. W ośrodkach rozwijała się nie tylko całoroczna baza noclegowa, ale również zabiegowa, a Dąbki zaczęły słynąć z korzystnego dla

zdrowia klimatu. Wypoczynkowi, zwłaszcza rodzin z dziećmi, sprzyjało położenie Dąbek — z dala od dużych ośrodków miejskich, oraz sam charakter miejscowości, która pozostała wsią bez dużych hoteli i nocnych lokali.

Władze gminy Darłowo, widząc potencjał Dąbek jako miejscowości nie tylko turystycznej, ale również uzdrowiskowej, już na początku XXI wieku podjęły pierwsze próby nadania Dąbkom statusu uzdrowiska (uchwała Rady Gminy Darłowo z 2002 roku w sprawie wyrażenia woli podjęcia przez Wójta czynności nadania Dąbkom statusu uzdrowiska). Po analizie wymogów ustawy o uzdrowiskach i lecznictwie uzdrowiskowym

dokonano badań klimatu oraz przystąpiono do opracowania operatu uzdrowiskowego. W dniu 10 sierpnia 2007 roku Minister Zdrowia wydał Decyzję nr 1, w której potwierdził możliwość prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego na terenie miejscowości Dąbki. W dniu 28 września 2007 roku Rada Ministrów wydała rozporządzenie w sprawie nadania statusu uzdrowiska Dąbki. Statut uzdrowiska został przyjęty przez Radę Gminy Darłowo w drodze uchwały w listopadzie 2007 roku. Aktualnie zasięg stref ochrony uzdrowiskowej A obejmuje część sołectwa Dąbki i Bobolin, w których zlokalizowane są ośrodki lecznictwa uzdrowiskowego. Od 2019 roku wydobywana jest



Zajęcia z żeglarstwa dla młodzieży na jeziorze Bukowo, prowadzonych przez Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach. fot. UG Darłowo

z 1966 roku uznano, że należy wykonać dodatkowe opracowania i skorygować pierwotnie założony zasięg stref uzdrowiskowych. W latach 2006-2007 podjęto kolejne działania w celu znalezienia złoża surowca naturalnego – borowiny,

borowina ze złoża „Porzecze”, zlokalizowanego w strefie C ochrony uzdrowiskowej. W uzdrowisku leczone są choroby ortopedyczno-urazowe, reumatyczne, kardiologiczne i nadciśnienie, górnych i dolnych dróg oddechowych i choroby

endokrynologiczne. Znaczny procent pacjentów stanowią ci najmłodsi, czyli dzieci w wieku do 6 lat.

Dąbki to najmłodsze z polskich uzdrowisk nad morzem. Przyjeżdżają tu skuszeni ciszą i spokojem turyści i miejscowi, ponieważ to wciąż kameralne

mają zbawienny wpływ na kuracjuszy. Zmęczonych wielkomięskim gwarem zachęca szeroka plaża z jasnym piaskiem, po której można spacerować. Można też wybrać się na wycieczkę rowerową i leśną drogą pojechać do Dąbkowic. A że droga wiedzie mierzeją, stąd z jednej



Plaża w Dąbkach
fot. UG Darłowo

miejsce. Rankiem obudzi tutaj was szum fal, a o zachodzie słońca możecie w spokoju podziwiać wspaniały spektakl natury. Dla kuracjuszy Mikroklimat Dąbek w naturalny sposób wspomaga leczenie chorób układu krążenia i dróg oddechowych. Sanatoria szczególnie nastawione są na leczenie dzieci. Chętnie przybywają tu jednak całe rodziny, by korzystać z dobroczynnego działania krystalicznie czystego i zdrowego powietrza. Jak przekonują lekarze, już kilka dni w tym uzdrowisku wpływa korzystnie na organizm: poprawia samopoczucie, wentylację płuc i krążenie. Różnorodne zabiegi (w tym także doskonałej jakości borowinami)

strony będziemy widzieć morze, a z drugiej – jezioro. To miejsce zachwyca dziwnością: poza kilkoma domami i przystanią żeglarską nad jeziorem nie ma tu żadnych śladów cywilizacji. Odcięcie od świata paradoksalnie staje się atutem tego miejsca. Znakomita alternatywa dla obłązonych turystycznie nadmorskich miejscowości. Dla kajakarzy i piechurów dodatkową atrakcją jest rejs statkiem wycieczkowym „Milka” oraz możliwość wypożyczenia jachtu lub kajaka, by z wody podziwiać piękno Jeziora Bukowego. Na miłośników kajakarstwa czekają też szlaki na uchodzących do Bałtyku rzekach Wieprza i Grabowa. Obie są dość łatwe,

chętnie korzystają z nich rodziny z dziećmi spędzając czas blisko natury. Spływy na Wieprzy są możliwe przez cały rok (także w zimie!), natomiast Grabową dopływa się do Bukowa Morskiego. To jedno z miejsc znajdujących się na szlaku cysterskim, gdzie zobaczymy wspaniałe zabytki. Wędrówka nim jest dobrą okazją do duchowych refleksji i poznania sakralnego dziedzictwa kulturowego. Przemierzając ten szlak, napotkamy też w wielu miejscach na charakterystyczne muszle: to oznakowanie Szlaku św. Jakuba, którym na tych terenach od ponad 1000 lat pielgrzymowali wierni z litewskiej Kretyngi do hiszpańskiej Galicji. Przygoda dla kochających historię gwarantowana!

W 2019 roku gmina Darłowo utworzyła nową bazę sportów wodnych. Centrum Sportów Wodnych w Dąbkach zlokalizowane jest nad przymorskim Jeziorze Bukowo. Na terenie przystani żeglarskiej znajdują się pomosty do cumowania jachtów i łodzi motorowych, slip oraz dźwig do cumowania łodzi, zaplecze techniczne oraz sanitarne i wypożyczalnia sprzętu rekreacyjnego.

Nabrzeża wyposażone są w dostęp do energii elektrycznej. W obiekcie usytuowanym na terenie Centrum znajdują się prysznic, toalety oraz kuchnia. Dodatkowo przy Centrum zlokalizowany jest warsztat remontowy oraz hangar do zimowania łodzi oraz składowania silników.

W swojej ofercie Centrum Sportów Wodnych oferuje również rowery wodne w dwóch wariantach: pierwszy to małe rowery wodne wykonane z polietylenu RAM-X. Sprzęt wodny jest nowy i przetestowany. Są wygodne, posiadają wydajny

napęd, dzięki czemu szybko przemieście wszystkie zakamarki jeziora oraz daszek, który chroni od słońca. Rowerki mogą pomieścić do 4 osób (2 osoby dorosłe oraz 2 małych dzieci). Drugi wariant zaś to duże rowery wodne typu „Garbus” – solidna konstrukcja z wydajnym napędem wykonana z laminatu będąca w stanie pomieścić 4 dorosłe osoby.

W ofercie posiadamy kajaki wykonane z polietylenu RAM-X – jest to nowy i bardzo lekki sprzęt, który na pewno umili pływanie po jeziorze. Do wyboru posiadamy kajaki jedno oraz dwuosobowe.

Istnieje możliwość wypożyczenia jachtu turystycznego kabinowego El-Bimbo. Łódka jest nie za szybka, ale stabilna i łatwa w prowadzeniu. Jacht bardzo bezpieczny. Idealny na rodzinne rejsy. Minimalne wygody, dużo miejsca w kabine. Długość łódki 6m. Do wypożyczenia łodzi nie jest niezbędne posiadanie patentu żeglarskiego. Oferujemy również możliwość wypożyczenia jachtu z wykwalifikowanym sternikiem.

Zachęcamy do przyjazdu nawet tych zapracowanych, ponieważ w budynku głównym skorzystać można z bezpłatnego Internetu.

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	●	Radosław Głazewski
1998-2014	●	Franciszek Kupracz
1997-1998	●	Jan Krawczuk
1990-1997	●	Sławomir Biliński



Gmina Dębica



Powierzchnia: 137,62 km²

Liczba ludności: 25 tys.

Powiat: dębicki

Województwo: podkarpackie

Gmina Dębica jest położona w zachodniej części województwa podkarpackiego na pograniczu Pogórza Karpackiego oraz Kotliny Sandomierskiej. Posiada niezwykle walory krajobrazowe i turystyczne. Składają się na nie — ciekawa i urozmaicona rzeźba terenu z licznymi pagórkami, parowami i wąwozami oraz bogaty, różnorodny drzewostan. W południowej, bardziej pagórkowatej, części przeważają dęby, buki, jodły i sosny, zaś w okolicach rzek i potoków dominującą rolę odgrywają olchy, wierzby i topole.

Gmina Dębica jest świetnie skomunikowana. Przebiegają tędy ważne szlaki komunikacyjne — autostrada A4, droga krajowa nr 94 oraz magistrala kolejowa Zgorzelec-Medyka. Ogromnym atutem jest także bliskość międzynarodowych portów lotniczych: Kraków-Balice (130 km) oraz Rzeszów - Jasionka (54 km). Wszystko to sprawia, że ta największa pod względem mieszkańców Gmina w Województwie Podkarpackim, jest bardzo atrakcyjna zarówno dla turystów jak i inwestorów krajowych i zagranicznych.

Wspomniane wyżej położenie, infrastruktura komunikacyjna i duży potencjał ludzki sprawiają, że na terenie Gminy Dębica działalność gospodarczą prowadzi ponad 3100 podmiotów gospodarczych, w tym tak duże firmy

administracyjnych, szybką „ścieżkę inwestycyjną” oraz łagodną politykę podatkową. Istnieją tu dwie strefy ekonomiczne: w Pustkowie Strachowie i w Zawadzie o łącznej powierzchni ok. 54 ha.

Jedną z najstarszych wsi gminy Dębica jest Latoszyn. Istniała już w XII w., a jej pierwszym właścicielem był Teodor Gryfita, wojewoda krakowski. Z tej wsi, skąd wywodzili się współwłaściciele Dębicy, pochodził jeden z najwybitniejszych reprezentantów rodu, profesor i sześciokrotny rektor Akademii Krakowskiej — Jan z Latoszyna. Latoszyn od wieków słynął ze znakomitych wód leczniczych wypływających u podnóża wzniesienia Palana Gera. Lecznicze źródła uczyniły z Latoszyna w XIX w. znane kąpielisko. Około 1850 roku, u podnóża Palanej



Budynek Zakładu
Przyrodo-Leczniczego
fot. Andrzej Kwiatek

jak: OLIMP Laboratories, Hutchinson, Fabryka Farb i Lakierów ŚNIEŻKA, Kronospan czy Lerg. Przedsiębiorcom, którzy chcą inwestować na terenie Gminy Dębica, miejscowy samorząd oferuje odpowiednio przygotowane i uzbrojone tereny, a także pomoc w zakresie spraw

Gery powstał niewielki zakład zdrojo-wo-kąpielowy ze źródłami siarczanowymi, z których zaczęli korzystać już nie tylko okoliczni mieszkańcy. Wieś słynęła z leczenia chorób (stawów, kości, chorób skórnych: grzybicy, łuszczycy, chorób kobiecych, paraliżów i niedowładów

a nawet otyłości). Zakład ten został zniszczony przez huragan i pożar (najprawdopodobniej na przełomie XIX i XX wieku). Na miejscu starego zakładu w 1932 roku wybudowano nowoczesnie urządzone łazienki, pensjonaty, karczmę. Do zakładu zjeżdżali kuracjusze z kraju i zagranicy, stawiając go ponad inne, bardziej znane w Polsce uzdrowiska. Podczas II wojny światowej ten tętniący życiem ośrodek został prawie całkowicie zniszczony i tylko mieszkańcy okolic korzystali, jak w dawnych latach, z cudownej wody, leczącej wszelkie schorzenia.

“Myśl o przywróceniu tego magicznego miejsca do jego dawnej świetności oraz o reaktywowaniu Uzdrowiska

prof. Zbigniewa Religę, który nas wspierał jako Minister Zdrowia, nie żyjącego już marszałka Województwa Podkarpackiego Leszka Deptułę czy Senatora RP Stanisława Zająca. Największą jednak wdzięczność za ogrom uzyskanej pomocy i bardzo profesjonalne wskazówki pragnę wyrazić tą drogą Panu dr Janowi Golbie - prezesowi Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych RP w Polsce, aktualnie burmistrzowi Muszyny, a w przeszłości wieloletniemu Burmistrzowi Krynicy-Zdroju. Pomoc, którą otrzymujemy od tak wybitnego samorządowca oraz niekwestionowanego autorytetu w dziedzinie lecznictwa uzdrowiskowego, jest dla nas bezcenna.



Basen Zdrojowy w Latoszynie
fot. Renata Pazdan

Latoszyn Zdrój nie dawała mi spokoju niemal od początku sprawowania mojej obecnej funkcji” — mówi Wójt Gminy Dębica Stanisław Rokosz. Mówił dalej: “Dla realizacji tej idei udało nam się uzyskać pomoc i wsparcie licznej rzeszy ludzi dobrej woli. Mam tu na myśli

Reaktywowanie uzdrowiska Latoszyn Zdrój wymagało ogromnej ilości działań administracyjno-prawnych. Wśród nich przełomowe znaczenie miała decyzja Ministra Zdrowia z 2011 roku, potwierdzająca możliwość prowadzenia leczenia uzdrowiskowego na obszarze uznanym za

obszar ochrony uzdrowiskowej „Latoszyn”. Kamieniem milowym w możliwościach inwestycyjnych było uzyskanie przez Gminę Dębica wsparcia z funduszy Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego. W ramach tych projektów wybudowano 3-kondygnacyjny budynek basenu rehabilitacyjnego, budynek pijalni, tężnię solankową, miejsce do muzykoterapii - zadaszona scena z widownią, ścieżki ruchowe, plac zabaw, siłownię zewnętrzną i parkingi. Ogólna wartość tych projektów to 16,7 mln zł, z czego dofinansowanie wyniosło 6,1 mln zł.

Jako pierwsi z dobrodziejstwa nowego uzdrowiska mogli skorzystać mieszkańcy. Na wniosek wójta gminy Stanisława Rokosza, Rada Gminy Dębica uchwaliła dla wszystkich mieszkańców Gminy Dębica „Program profilaktyki zdrowotnej”, zgodnie z którym wszyscy mieszkańcy Gminy Dębica mogli skorzystać bezpłatnie z zabiegów rehabilitacyjnych w Uzdrowisku w Latoszynie, potrzebne było tylko skierowanie na takie zabiegi od lekarza rodzinnego. Dla kąpeli leczniczych również z zaznaczeniem, że pacjent nie ma przeciwwskazań zdrowotnych. Rada Gminy Dębica przeznaczyła na sfinansowanie tego programu profilaktycznego chorób układu ruchu i chorób skórnych 100 tys. złotych. Dzięki temu mieszkańcy gminy mogli bezpłatnie sprawdzić swoje zdrowie pod kątem chorób układu ruchu i chorób skórnych.

W Polsce tylko nieliczne uzdrowiska dysponują wodami siarczanowo-wapniowymi siarczkowymi. Pokłady tego typu wód znajdują się właśnie w Latoszynie. Na podstawie badań

właściwości fizyko-chemicznych i chemicznych oraz stanu mikrobiologicznego wody w Latoszynie stwierdzono, że spełnia ona wymagania wody mineralnej. Właściwości wód leczniczych pozwalają leczyć: schorzenia układu ruchowego: gośćcowe, reumatyczne, zwyrodnieniowe, pourazowe, pooperacyjne, choroby układu nerwowego: niedowłady, porażenia, nerwobóle, choroby kobiece, choroby przemiany materii, choroby skóry, choroby zawodowe w tym zatrucia związkami chemicznymi.

Planowany jest dalszy rozwój uzdrowiska. Władze gminy w najbliższym czasie planują wykonać odwierty wód geotermalnych, których zasoby znajdują się w Latoszynie. Jeśli ich wyniki będą pozytywne na ich bazie zostaną wybudowane termy. Najbliższą inwestycją będzie budowa bazy hotelowo-turystycznej w bezpośrednim sąsiedztwie Uzdrowiska Latoszyn, co pozwoli w przyszłości na przyjęcie jeszcze większej liczby turystów i kuracjuszy z całej Polski, zafascynowanych tym miejscem, tak jak to bywało przed laty.

Wykaz wójtów

1996-nadal ● Stanisław Rokosz

1990-1996 ● Henryk Krupa



Duszniki-Zdrój



Powierzchnia: 22,28 km²

Liczba ludności: 4545

Powiat: kłodzki

Województwo: dolnośląskie

Duszniki-Zdrój to miasteczko uzdrowskie, położone w powiecie kłodzkim. Miejscowość otoczona jest trzema pasmami górskimi: Górami Orlickimi, Bystrzyckimi i Stołowymi. Centrum Dusznik-Zdroju położone jest na wysokości 537 m n.p.m. Najwyżej położoną częścią miasta jest Zieleniec, który leży na wysokości 800-960 m n.p.m.

W 1346 r. Duszniki otrzymały prawa miejskie w wyniku lokacji na prawie niemieckim. Zyski miasto czerpało głównie z handlu i prawa składu towarów przewożonych szlakiem z Czech na Śląsk oraz

z wydobycia rud żelaza.

Pierwsze wzmianki o istnieniu źródła leczniczego „Zimny Zdrój” w Dusznikach pochodzą z okresu XV wieku. W 1748 r. przeprowadzono tam pierwsze badania źródeł mineralnych. Od 1769 r. Duszniki stały się oficjalnym uzdrowiskiem, poprzez wpisanie „Zimnego Zdroju” na listę źródeł leczniczych ówczesnych Prus w 1777 r. Obecnie Duszniki-Zdrój to uzdrowiskowy kurort. Tryska tu aż pięć podziemnych źródeł, dzięki którym leczy się choroby, między innymi układu pokarmowego, krążenia i oddechowego. Osoby przebywające na kuracji w Dusznikach-Zdroju mają możliwość skorzystania z bogatej oferty zabiegów przyrodoleczniczych, takich jak: naturalne kąpiele mineralne i igliwiowe, różnego rodzaju zabiegi z wykorzystaniem borowiny (kąpiele, fasony borowinowe czy okłady), a także zabiegi z zakresu hydroterapii, elektroterapii, inhalacje solankowe, gimnastyka i masaże lecznicze. Ponadto, kuracjusze korzystają z kuracji pitnych dzięki tutejszym źródłom wód

mineralnych. Główne schorzenia jakie leczy się w Dusznikach-Zdroju to schorzenia układu oddechowego, reumatologiczne, przewodu pokarmowego, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, osteoporoza oraz choroby kobiece. Uzdrowisko posiada również bogatą ofertę SPA. W tutejszych obiektach, na pragnących relaksu i odpoczynku, czeka szeroki wachlarz usług Spa & Wellness, między innymi: masaże i zabiegi relaksacyjne, sauny czy jacuzzi. Jest to świetne rozwiązanie dla wszystkich chcących zadbać o swoją urodę i zdrowie, a także dla osób pragnących relaksu i odpoczynku od trudów dnia codziennego. Ponadto klimat i położenie Dusznik-Zdroju pozwoli na wyciszenie się oraz odpoczynek podczas spacerów po górach.

Duszniki-Zdrój poza swym uzdrowiskowym charakterem, słyną również ze wspaniałych zabytków. Perłą na mapie miasteczka jest niewątpliwie Muzeum Papiernictwa. W starym młynie papierniczym dowiemy się historii jak powstał papier, a także będziemy mieli szansę



Park Zdrojowy oraz Teatr Zdrojowy im. F. Chopina
fot. Urząd Miejski w Dusznikach-Zdroju

samodzielnie ten papier wyprodukować. Po długich wycieczkach warto wstąpić do Parku Zdrojowego, gdzie przy fontannach można odetchnąć, napić się wody z tutejszych źródeł, podziwiać piękne dywany kwiatowe, a także wyjątkowy kalendarz kwiatowy. Będąc w dusznickim Parku nie sposób nie wstąpić do Teatru Zdrojowego im. Fryderyka Chopina, gdzie odbywają się wszystkie wydarzenia kulturalne. Zwieńczeniem dusznickiego Parku jest kolorowa fontanna. Jej wyjątkowość można podziwiać po zmroku, podczas pokazu. Wtedy to strumienie wody wytryskującej z fontanny są podświetlane wielobarwnymi reflektorami i „tańczą” w rytm muzyki.



Czarny Staw w Dusznikach-Zdroju
fot. Urząd Miejski w Dusznikach-Zdroju

Duszniki-Zdrój są również doskonałą bazą wypadową zarówno dla turystów pieszych jak i rowerowych. Amatorzy aktywnego wypoczynku mają szansę podziwiać piękno przyrody podczas pieszych wędrówek czy rowerowych przejażdżek. Kilometry szlaków tylko czekają na turystów. Podróżując nimi mamy szansę podziwiać niesamowite widoki i panoramy na okoliczne szczyty i pasma górskie. Dzięki swej lokalizacji Duszniki-Zdrój

dają możliwość zwiedzenia trzech pasm górskich: Gór Stołowych, Bystrzyckich i Orlickich. W okolicy znajduje się również Rezerwat Przyrody Torfowisko pod Zieleńcem, gdzie każdy miłośnik piękna przyrody będzie mógł zaobserwować niesamowitą roślinność, oraz jej rozwój.

Turyści ceniący sobie aktywny wypoczynek mają szansę skorzystać z kilku obiektów sportowych. Tauron Duszniki Arena jest atrakcyjna również w sezonie letnim. Asfaltowe trasy zachęcają do uprawiania biegów, nordic walking, jazdy na rowerze i nartorolkach. Na aktywnych turystów czeka również zielona ścieżka zdrowia wraz z siłowniami plenerowymi.

Każdy ma tu szansę poćwiczyć w spokoju i pobudzić swój organizm do działania. Bardzo atrakcyjny latem jest również Zieleniec, który jest znany przede wszystkim z kilometrów tras zjazdowych i białego szaleństwa. Ale nie samą zimą Zieleniec żyje. To również doskonała baza wypadowa dla turystów chcących aktywnie spędzać wolny czas. Znajdujące się tu koleje krzeselkowe, również w sezonie letnim przewiozą turystów na szczyt Gór

Orlickich. Będąc na wycieczce w Zieleńcu obowiązkowo należy udać się na wieżę widokową na Orlicy. Niesamowite krajobrazy, które rozciągają się dookoła, zapierają dech w piersiach. Duszniki-Zdrój to region, który w ostatnim czasie szczególnie przypadł do gustu rowerzystom. Każdy pasjonat dwóch kółek znajdzie tu trasy idealne dla siebie. Lubicie przemierzać okolicę po leśnych drogach? Może wolicie podziwiać malownicze krajobrazy ze snujących się między górami asfaltowych dróg? W Dusznikach nie zabraknie Wam niczego! Dla amatorów dwóch kółek przygotowaliśmy trasy cztery singletracki, którymi można zjechać z Orlicy – najwyższego szczytu Gór Orlickich po polskiej stronie, do samych Dusznik. Dla rowerzystów pragnących nieco więcej adrenaliny Zieleniec Ski Arena przygotował Family Bike Park. Tu znajdują się trasy zjazdowe o różnym stopniu trudności, dzięki czemu każdy znajdzie tu coś dla siebie. Ponadto jeśli nie zabrałście swojego roweru możecie skorzystać z Mobilnej Miejskiej Wypożyczalni Górskich Rowerów Elektrycznych, które zdecydowanie ułatwią poruszanie się po górzystym terenie.

Podczas pobytu w Dusznikach-Zdroju turyści mają szansę udać się w podróż do najpiękniejszych zakątków Dusznik-Zdroju oraz w Góry Stołowe dzięki kolejce turystycznej Dusznicki Express. Kolejka kursuje na trasach: Duszniki-Zdrój – Torfowisko pod Zieleńcem – Zieleniec oraz Duszniki-Zdrój – Karłów. Wyjazdy zostały tak zaplanowane, aby turyści podczas wycieczek mieli czas wolny na zwiedzenie danego miejsca. Jest to świetna atrakcja dla mniej wprawionych

turystów lub osób nie posiadających własnego środka transportu. Ponadto jeśli chcielibyśmy zabrać na wycieczkę rower aby wrócić z powrotem lub wyruszyć w dalszą podróż na swoim jednośladzie, Dusznicki Express posiada specjalną przyczepę do przewozu rowerów. Turyści mogą skorzystać z niej w cenie biletu. Poza kursami wycieczkowymi, kolejka turystyczna umożliwi również przejazd uliczkami Dusznik-Zdroju. Podczas tej przejażdżki turyści mają możliwość zobaczenia miasteczka, oraz poznania jego historii. Dusznicki Express to możliwość zwiedzenia naszych stron i podziwiania pięknych widoków w innej, mniej oczywistej, ale nie mniej atrakcyjnej formie.

Duszniki to miejsce dla każdego. Bez względu na zainteresowania, stopień zaawansowania turystyki czy preferowany styl odpoczynku, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Szczegółową ofertę turystyczną i kulturalną, bazę noclegową i gastronomiczną oraz inne niezbędne informacje można znaleźć na stronie www.visitduszniki.pl

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	Piotr Lewandowski
2010-2014	Andrzej Rymarczyk
2006-2010	Grzegorz Średziński
2002-2006	Bolesław Krawczyk
1994-2002	Grzegorz Średziński
1990-1994	Bogdan Berczyński



Goczałkowice-Zdrój



Powierzchnia: ok. 49 km²

Liczba ludności: ok. 6,7 tys.

Powiat: pszczyński

Województwo: śląskie

Goczałkowice-Zdrój leżą w województwie śląskim, w powiecie pszczyńskim, między Pszczyną a Czechowicami-Dziedzicami. Otaczają je beskidzkie pasma oraz rozległe Lasy Pszczyńskie. Jednak łatwo się tu dostać, bo przez miejscowość przebiega droga krajowa nr 1 oraz trakt kolejowy między Katowicami a Bielskiem, Żywcem i Cieszynem.

Według legendy nazwa wsi wywodzi się od imienia rycerza Goczała (Goczałka), który otrzymał tutejsze ziemie za zasługi na polach bitewnych. Pierwsze wzmianki o miejscowości pochodzą z XIV w.,

ale najprawdopodobniej wieś ma starszy rodowód.

Obecnie Goczałkowice-Zdrój to wiejska gmina uzdrowska. Historia tu-tejszego źródła sięga 1856 r., kiedy to władze pruskie, poszukując na terenie miejscowości pokładów soli, przypadkowo odkryły bogate złoża solanki. Wykorzystali to Adolf Babel, lekarz pszczyński, budowniczy Wilhelm Czech oraz kupcy Heinrich Schiller i Josef Lustig, tym samym stając się założycielami uzdrowiska. Szybko powstały pierwsze obiekty zdrojowe: Stary Dom Zdrojowy, małe łaźienki, pijalnia wód leczniczych (obecnie kawiarnia), pensjonat. Końcem XIX w. wybudowano Nowy Dom Zdrojowy (obecna siedziba Szpitala Rehabilitacyjno-Reumatologicznego),

uzdrowiska zakończył się wraz z wybuchem II wojny światowej. W wyniku walk zniszczone zostały obiekty oraz specjalistyczny sprzęt. Po wojnie ratunkiem okazała się decyzja Wojewódzkiej Rady Narodowej w Katowicach z 1953 r. o powołaniu do życia Wojewódzkiego Szpitala Przeciwreumatycznego.

Obecnie Goczałkowice są jednym z największych ośrodków reumatologiczno-rehabilitacyjnych w województwie śląskim. Leczy się tutaj m.in. choroby narządu ruchu, neurologiczne, choroby naczyń obwodowych, schorzenia laryngologiczne. W malowniczej, spokojnej okolicy, dzięki odpowiedniej infrastrukturze leczniczej oraz profesjonalnej kadrze kuracjusze od ponad 150 lat nabierają sił, wracają do zdrowia. Wszystko dzięki borowinie



Jedna z alejek w Parku Zdrojowym znajdującym się w bezpośrednim sąsiedztwie uzdrowiska
fot. Archiwum Urzędu Gminy Goczałkowice-Zdrój

a także neobarokowy hotel „Prezydent”, zwany również „Cesarskim” (obecna siedziba administracji).

Najlepszy okres goczałkowickiego

i solance – naturalnym surowcom, które stosowane są w uzdrowisku.

Goczałkowickie uzdrowisko to także zabytkowe budynki. Najpiękniejsze z nich

to: budynek pijalni wód leczniczych – wzniesiony w 1862 r., w stylu architektury parkowej; utrzymany w stylu neobarokowym hotel „Prezydent” z 1880 r., obecnie siedziba administracji uzdrowiska i restauracji uzdrowskowej; Kurthotel – dawny Hotel Zdrojowy z 1874 r. z charakterystyczną drewnianą konstrukcją muru pruskiego, obecnie pawilon sanatoryjny „Wrzos”.

zapory dla turystów. Nie było to możliwe od powstania jeziora w 1956 r. Oprócz Jeziora Goczałkowickiego we wsi są także liczne stawy hodowlane i rekreacyjne.

Chlubą gminy jest znajdujący się w Zdroju Stary Dworzec – jeden z najpiękniejszych tego typu obiektów w regionie. W 2016 r. zyskał drugie życie. Po przejęciu przez gminę i generalnym remoncie powstało tam Centrum Obsługi



Stary Dworzec
Odnowiony po przejęciu przez gminę budynek Starego Dworca został w ogólnopolskim konkursie wybrany Dworcem Roku 2020
fot. Archiwum Urzędu Gminy Goczałkowice-Zdrój

Jednak Goczałkowice słyną nie tylko z uzdrowiska. To tutaj znajduje się „śląskie morze”, czyli Jezioro Goczałkowickie. To jeden z największych w Polsce sztucznych zbiorników retencyjnych. Stanowi ono ponad 60% powierzchni całej gminy. Wyróżnia go niezwykle bogactwo przyrody. Miejscem chętnie odwiedzanym przez mieszkańców i turystów jest korona zapory, która łączy Goczałkowice z sąsiednim Zabrzegiem. Ma ok. 3 km długości i jest wymarzone miejsce dla spacerowiczów, rowerzystów czy jeżdżących na rolkach. W 2021 r. minęło 15 lat od otwarcia

Ruchu Turystycznego „Stary Dworzec”, w którym znajduje się poczekalnia dla podróżnych, Punkt Informacji Turystycznej, przechowalnia bagaży, wypożyczalnia sprzętu rekreacyjnego. Zamontowano też lunety do obserwacji fauny i flory. Stary Dworzec na co dzień wzbudza zachwyty nie tylko mieszkańców, ale też turystów i kuracjuszy. W 2020 r. został wyróżniony przez profesjonalne jury, zdobywając tytuł Dworca Roku 2020 w konkursie organizowanym przez Fundację Grupy PKP i Fundację ProKolej.

Goczałkowice to miejsce często

odwiedzane również przez miłośników przyrody. Miejscem idealnym do spacerów i odpoczynku jest Park Zdrojowy. Urokliwe altanki, szachy plenerowe, zegar słoneczny, siłownia plenerowa, a w sezonie wiosenno-letnim także kolorowe figury kwiatowe sprawiają, że można tutaj miło spędzić czas. Dzięki Ogrodom do Zwiedzania Kapias można podziwiać natomiast imponujące ogrody. To jedno z najważniejszych miejsc w Polsce dla wszystkich miłośników natury. Kilka tysięcy gatunków i odmian różnych roślin podzielonych na tematyczne zaułki i zątki zachwyca od marca do grudnia.

Wiele dobrego spotka w Goczałkowicach i miłośników aktywnego spędzania wolnego czasu. W 2019 r. w Goczałkowicach zainaugurowano działalność Akademii BVB im. Łukasza Piszczka – pierwszej na świecie szkółki piłkarskiej dla dzieci, współtworzonej przez Borussię Dortmund poza granicami Niemiec. Fundacja, którą założył słynny piłkarz pochodzący z Goczałkowic, zmodernizowała tereny sportowe w pobliżu uzdrowiska. Obecnie znajdują się tam nowoczesne obiekty do gry w piłkę nożną z zapleczem. Akademia szkoli dzieci od 4. roku życia. Na boiskach Akademii gra także sam Łukasz Piszczek! Piłkarz od lipca 2021 r., po zakończeniu kariery w Borussi, zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, powrócił do swojego macierzystego klubu, LKS Goczałkowice-Zdrój.

Goczałkowice to wyjątkowe miejsce także dla miłośników sportów wodnych. Za sprawą WakeParku można spróbować wakeboardingu, czyli pływania po powierzchni wody na specjalnej desce, trzymając się przyczepionej do wyciągu

liny. Świetną atrakcją jest park linowy Runway. Na trzech trasach, na różnych wysokościach można pokonywać liczne przeszkody, sprawdzając swoje umiejętności oraz odwagę. W gminie jest też kryta pływalnia, kompleks boisk „Orlik”, hala sportowa oraz liczne ścieżki rowerowe wraz z wypożyczalniami rowerów.

W gminie odbywa się wiele imprez oraz wydarzeń kulturalnych, artystycznych i sportowych. Początek lipca upływa zawsze pod znakiem róż. Wtedy na Starym Dworcu oraz w Parku Zdrojowym odbywa się Goczałkowicki Festiwal Róż. Dlaczego akurat róż? To tutaj lokalni ogrodnicy hodują liczne odmiany tych kwiatów, a festiwal jest doskonałą okazją do podziwiania efektów ich pracy. Na wystawie prezentowane są różne rodzaje róż, odbywają się koncerty, spotkania oraz warsztaty. W czerwcu miejscowość świętuje Dni Goczałkowic, a na przełomie sierpnia i września odbywają się Dożynki Gminne. Stałymi punktami kalendarza wydarzeń są także Goczałkowicki Rajd Rowerowy czy Memoriał Pływacki im. Krzysztofa Kanika.

Wykaz wójtów

2011-nadal	●	Gabriela Placha
1998-2011	●	Krzysztof Kanik
1994-1998	●	Jan Puchała
1992-1994	●	Kazimierz Ingram



Górowo Iławeckie



Powierzchnia: 416 km²

Liczba ludności: 6738

Powiat: bartoszycki

Województwo: warmińsko-mazurskie

Gmina Górowo Iławeckie, położona w północnej części województwa warmińsko-mazurskiego, w powiecie bartoszyckim, graniczy bezpośrednio z Obwodem Kaliningradzkim Federacji Rosyjskiej. Największą jej miejscowością jest położony centralnie Kamińsk liczący ok. 900 mieszkańców. Pozostałe większe wsie to Kandyty, Piasty Wielkie i Pieszkowo. Osie komunikacyjne gminy stanowią drogi wojewódzkie nr 511 i 512, najbliższe większe ośrodki miejskie to Olsztyn (75 km), Elbląg (90 km) i Gdańsk (150 km). Do Kaliningradu po rosyjskiej

stronie granicy jest ok. 60 km.

Ponad 30% powierzchni gminy zajmują lasy. Jej północna część zawiera różnorodne zbiorniki wodne. Ze względu na wybitne walory przyrodnicze, ponad 75% terytorium gminy objęte jest obszarem chronionym Natura 2000 pod nazwą „Ostoja Warmińska”. Tu znajduje się Żywkowo, które nosi miano Europejskiej Stolicy Bociana Białego (w miejscowości jest 6 zamieszkałych gospodarstw i 52 bocianie gniazda, co daje średnio 6 bocianów na jednego mieszkańca). Co roku przylatuje tu około 100 bocianów, a odlatuje 200.

Każdy, kto zawitał w gminie, wie że to miejsce, w którym można zwolnić tempo i w którym nie sposób się nie zakochać.

Obcując z tymi przepięknymi okolicami, można śmiało stwierdzić, że górwszczyzna stanowi doskonałą ofertę dla osób szukających wypoczynku i spokoju na łonie natury, wśród ciekawych obiektów przyrodniczych i malowniczych krajobrazów, a także licznych zabytków architektonicznych.

Ich najwybitniejszym przedstawicielem był Herkus Monte – wódz II powstania pruskiego przeciwko Zakonowi Krzyżackiemu, pierwowzór mickiewiczowskiego Konrada Wallenroda. Powstanie rozpoczęło się w 1260 r. i trwało 14 lat, aż do śmierci bohaterskiego natangijczyka. Dalsze dzieje Natangii to władztwo Krzyżaków (Prusy Zakonne), następnie sekularyzacja zakonu po Hołdzie Pruskim w 1525 r. (Prusy Książęce), a później Królestwo Prus, z którego docelowo wyłoniły się Prusy Wschodnie (Ostpreußen). W okresie wojen napoleońskich na terenach tych odcisnął swoje piętno sam „bóg wojny”: najpierw jego wojska starły się z Rosjanami w bitwie pod Hoff (obecnie Dwórzno) 6 lutego 1807 r., a dzień później szarża kawaleryjska zapoczątkowała dwudniową bitwę pod Pruską Hławką (Preussisch Eylau) – starcie niezwykle krwawe i uznawane za nierozstrzygnięte. Sam Napoleon Bonaparte dowodził wojskami ze wznieśienia w Warszawskajtach, zwanego od tej pory Górą Napoleona. Po II wojnie świa-



Wizualizacja pawilonu uzdrowiskowego i zakładu przyrodolecniczego
fot. Archiwum Gminy Górowo Iławeckie

W średniowieczu tereny dzisiejszej Gminy Górowo Iławeckie zamieszkiwali Prusowie z plemienia Natangów.

towej Prusy Wschodnie zostały podzielone między Polskę i Związek Radziecki, a górwszczyznę zasiedliła przede

wszystkim ludność napływowa – głównie z centralnej Polski, kresów wschodnich, a także ludność pochodzenia ukraińskiego przesiedlona z terenów wschodnich w ramach akcji „Wisła”.

klimatu i opracowany został operat uzdrowiskowy. W efekcie 24 marca 2016 roku decyzją Ministra Zdrowia na terenie gminy Górowo Iławeckie ustanowiony został obszar ochrony uzdrowiskowej,



Pawilon uzdrowiskowy w trakcie budowy
fot. Archiwum Gminy Górowo Iławeckie

Uzdrowisko zaczęło powstawać w 2013 roku, za sprawą działań Bożeny Olszewskiej-Świtaj (pełniącej funkcję wójta nieprzerwanie od roku 2006). Najważniejszą przesłanką były zidentyfikowane i udokumentowane jeszcze pod koniec ubiegłego wieku złoża borowiny – jedne z największych w Polsce (29 ha, ponad 754 tys. ton) położone w północno-wschodniej części gminy. Obszar ten posiadał funkcję uzdrowiskową już przed II wojną światową. W położonej nieopodal Nowej Wsi Iławeckiej (wówczas Neuendorf – tereny te należały do Prus Wschodnich) funkcjonowało sanatorium chorób płuc. To tam pobierano próbki do badań i uzyskano świadectwo potwierdzające właściwości lecznicze tutejszej borowiny. Ponadto udokumentowano właściwości lecznicze lokalnego

położony w północno-wschodniej części gminy (jego centrum stanowi miejscowość Nowa Wieś Iławecka położona wśród sosnowych lasów). Ostatnim aktem prawnym jest Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia z dnia 21 października 2019 r. w sprawie nadania statusu obszaru ochrony uzdrowiskowej sołectwom: Gałajny, Czyprki i Woryny położonym na obszarze gminy.

Kierunki lecznicze w powstającym uzdrowisku to choroby ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne oraz choroby górnych i dolnych dróg oddechowych. Aktualnie powstają tam obiekty lecznicze: zakład przyrodolecznicy z basenem i infrastrukturą techniczną; pawilon uzdrowiskowy z pijalnią wód i salami do hydroterapii, masażu i grotą solną; tężnie solankowe z wiatą

inhalacyjną. Wybudowana zostanie także ścieżka kinezyterapeutyczna z obiektami towarzyszącymi, siłownia zewnętrzna, a także ścieżki rowerowe. Obiekty te powstają przy finansowym wsparciu funduszy unijnych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020. W planach jest także budowa sanatorium i innych zakładów lecznictwa uzdrowskiego. Równolegle tworzona jest infrastruktura towarzysząca: wybudowana została nowa, ponad trzykilometrowa droga dojazdowa do Nowej Wsi Iławeckiej (dofinansowana ze środków Funduszu Dróg Samorządowych), powstaje sieć kanalizacji sanitarnej i oczyszczalnia ścieków wsparta funduszami z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 i Funduszu Inwestycji Lokalnych, rozbudowana będzie stacja uzdatniania wody zapewniająca zaopatrzenie uzdrowiska w wodę. W trakcie opracowania jest dokumentacja na wykonanie drogi o długości ok. 7 km łączącej uzdrowisko z drogą krajową nr 51, w bezpośredniej bliskości od przejścia granicznego z Rosją.

Poza walorami leczniczymi warto także skupić uwagę na lokalnych atrakcjach turystycznych i odwiedzić: wspomniane wcześniej Żywkowo, zabytkowe kościoły w Pieszkowie i Janikowie, neoklasycystyczny pałac w Nerwikach, oficynę dworską w Stedze Małej; wspiąć się na najwyższy punkt Wzniesień Górowskich – Górę Zamkową (216 m n.p.m.) w Dzikowie oraz trochę niższą Tajemniczą Górę w Pareżkach, znaną m. in. z poszukiwań Bursztynowej Komnaty. W Kamińsku można poczuć adrenalinę w parku

linowym, na zjeździe popularną tyrolką czy jedynym na tych terenach skoku wahadłowym, pozwalającym doświadczyć stanu nieważkości. Po przeżytych emocjach warto zrelaksować się na plaży i wycie miejscowego zbiornika wodnego.

Do wszystkich tych miejsc można dojechać szlakami rowerowymi (w tym ogólnopolską trasą GreenVelo) oraz ścieżkami dydaktyczno-historycznymi. Jedną z nich upamiętnia wspomnianego wcześniej Herkusa Monte; druga prowadzi przez obiekty przedwojennego poligonu Stablack.

W centrum gminy znajduje się miasto Górowo Iławeckie – najmniejsza obszarowo gmina w Polsce. Do jego najciekawszych zabytków należą m.in. unikatowe Muzeum Gazownictwa, bogato wyposażone Muzeum Miejskie, ratusz oraz cerkiew greckokatolicka (dawny kościół ewangelicki) z ikonostasem Jerzego Nowosielskiego, neogotycki kościół rzymskokatolicki z końca XIX w. czy pochodzące z tego okresu kamieniczki w centrum miasta. Warte odwiedzenia są także pozostałości dawnych murów miejskich, wieża ciśnień, cmentarz żydowski oraz ukraińska izba pamięci.

Wykaz wójtów

2006-nadal	Bożena Olszewska-Świtaj
2002-2006	Tadeusz Pencarski
1997-2002	Bogdan Gaber
1991-1997	Władysław Macetko



Horyniec-Zdrój



Powierzchnia: 203,03 km²

Liczba ludności: ok. 5 tys.

Powiat: lubaczowski

Województwo: podkarpackie

Gmina Horyniec-Zdrój położona jest na północno-wschodnim krańcu województwa podkarpackiego, w powiecie lubaczowskim, w odległości około 20 km od miasta Lubaczowa. Dysponuje zasobnymi źródłami niezwykle cennych wód mineralnych i największymi złożami borowiny w Polsce. Horyniec-Zdrój, położony z dala od wielkich i tłocznych aglomeracji oraz ruchliwych szlaków komunikacyjnych, jest zaliczany do cichych i spokojnych miejscowości.

Pierwsza wzmianka historyczna o Horyńcu pochodzi z 1444 r. Wówczas

to Władysław, książę mazowiecki i bełski, darował istniejącą od dawna osadę Piotrowi Pieczykurowi z Wilcz. W 1592 r. jako właściciele wsi pojawiają się Lutosławscy. Horyniec-Zdrój w swojej historii należał do różnych właścicieli, braci: Jana, Piotra i Tomasza Gorelowskich, Piotra Felicjana Telefusa, Mikołaja Stadnickiego, rodu Ponińskich, Stanisława Karłowskiego z Szalejowa, znanego bankowca i senatora, ożenionego z Różą Alfreda Ludwiką księżną Ponińską, siostrą ostatniego z Ponińskich. Według niepotwierdzonych w źródłach informacji, w XVII w. miejscowość miała być przejściowo w posiadaniu Jana Sobieskiego. Ponińscy wykazywali wielką troskę o rozwój Horyńca. W miejscu daw-

ne źródła mineralne, pod koniec XIX w., założyli w Horyńcu zakład kąpielowy. Wnet zyskał on pewien rozgłos, a wieś zaczęła nabierać charakteru miejscowości kuracyjnej. Do rozwoju Horyńca w nie małym stopniu przyczyniła się budowa linii kolejowej Jarosław-Sokal, otwartej w 1884 r. Hamulcem dla rozwoju były okresy wojen. W okresie I wojny światowej w okolicach Horyńca przeszedł front walk austriacko-rosyjskich, po wojnie toczyły się walki polsko-ukraińskie. Największy rozwój Horyńca przypadł na lata 30. XX wieku. W 1928 r. ostatni właściciel dóbr horynieckich Stanisław Karłowski uruchomił nowy zakład zdrojowy, który dziennie świadczył ok. 500 zabiegów dla kuracjuszy. Horyniec stał się bardzo



Horyniec: Sanatorium Bajka
fot. Krystian Kłysewicz

nego dworu Telefusów wzniesli okazały pałac, wybudowali teatr i cerkiew. Pałac Ponińskich stał się znanym w ówczesnej Galicji ośrodkiem życia towarzyskiego i kulturalnego. Wykorzystując znane od

szybko rozwijającym się uzdrowiskiem, powstały liczne pensjonaty. Po zniszczeniach UPA z okresu II wojny światowej uzdrowisko popadło w zapomnienie do początku lat 60. Od tego okresu baza

lecnicza uzdrowiska systematycznie się powiększa. W 1962 r. wybudowano nowy zakład zdrojowy, tzw. łaźienki, rozebrane w 2000 r. W 1968 r. otwarto sanatorium Metalowiec w zespole pałacowo-parkowym Ponińskich, obecnie pod nazwą Sanatorium Bajka, zaś w 1977 r. otwarto nowoczesne sanatorium Rolnik. Dużym skokiem było otwarcie w 1994 r. Centrum

Horyniec-Zdrój jest w trakcie największego skoku inwestycyjnego w historii. Dzięki umiejętnemu pozyskiwaniu środków unijnych udało się przeprowadzić wielomilionowe inwestycje. Zrewitalizowano Park Zdrojowy, powstał nowy deptak spacerowy w Dzielnicy Uzdrowskiej, poprawiła się w znaczący sposób infrastruktura turystyczna.



Park Zdrojowy
fot. Krystian Kłysewicz

Rehabilitacji Rolników (Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego) - nowe sanatorium o wysokim standardzie, wkrótce wzbogacone o nowe skrzydło i krytą pływalnię. W 1998r. - przekazano do użytku nowy zakład przyrodniczy, z zapleczem noclegowym obecnie Uzdrowisko Horyniec Sp. z o.o. będące od niedawna w zarządzie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego. W 2020 roku oddano do użytku Kliniczne Centrum Diagnostyczno-Terapeutyczne Narządów Ruchu oraz Schorzeń Neurologicznych i Kardiologicznych.

Z roku na rok zwiększa się również baza noclegowa która w tej chwili wynosi już ponad 1000 miejsc noclegowych dostępnych na terenie całej gminy, w sanatoriach, pensjonatach czy licznie powstających gospodarstwach agroturystycznych. Oczywiście do osiągnięcia poziomu popularnych uzdrowisk w Polsce jeszcze daleka droga, ale to właśnie małymia- steczkowy klimat, cisza i spokój doceniają osoby przybywające do Horyńca-Zdroju na kurację. Aby umilić pobyt kuracjom szczególnie w okresie letnim organizowane są liczne imprezy plenerowe

w Parku Zdrojowym, w szczególności Horyniec-Zdrój Art Festiwal podczas którego organizowane są liczne spotkania literackie, koncerty, projekcje filmów, przedstawienia teatralne. Goście którzy do tej pory pojawili się w ramach Art Festiwalu to między innymi: Artur Barciś, Joanna Bator, Ewa Dałkowska, Szymon Majewski, Eustachy Rylski, Michał Zabłocki, Magdalena Kumorek, Zespół Raz Dwa Trzy, Artur Andrus, Grzegorz Turnau, Joachim Mencil, Leszek Żądło, Zbigniew Zamachowski. W okresie zimowym, podczas ferii organizowany jest najstarszy w Polsce przegląd zespołów teatralnych małych form Biesiada Teatralna. Największym kulinarnym świętem jest letnie Święto Pieroga, podczas którego zjadanych jest co roku prawie 20 tys. pierogów.

W granicach gminy znajdują się najładniejsze fragmenty Roztocza, w tej części nazywanego Roztoczem Wschodnim. Ta kraina niepozornych wzgórz i rozległych lasów, pełna jest osobliwego uroku i sielskich krajobrazów, może trochę bezludna i jakby zapomniana, ale przez to jeszcze bardziej pociągająca. Horyniec - Zdrój jak i Roztocze to idealne miejsca dla poratowania zdrowia, wypoczynku, rekreacji i uprawiania różnych form turystyki. Turyści przybywają do Horyńca-Zdroju nie tylko w celach leczniczych ale również krajoznawczych. Coraz bardziej dostrzegana jest historia i spuścizna wielokulturowego społeczeństwa, które zamieszkiwało te tereny przed wojną. Na terenie gminy Horyniec-Zdrój znajdują się 4 cerkwie drewniane w tym zabytek UNESCO – cerkiew w Radrużu. Magnesem jest również słynna już kamieniarka bruśnieńska,

którą podziwiać można nie tylko na zapomnianych leśnych cmentarzach, ale również przez setki przydrożnych krzyży rozsianych po okolicy. Tereny gminy Horyniec-Zdrój stwarzają idealne warunki do turystyki pieszej i rowerowej, przez gminę przebiega Szlak Green Velo, jak i wiele innych lokalnych szlaków rowerowych prowadzących do głównych atrakcji. Bez wątpienia najczęściej odwiedzanym miejscem w gminie Horyniec-Zdrój jest leśna kapliczka na źródłach w Nowinach Horynieckich, miejsce objawień, malowniczo położona w lasach porośniętych buczyną karpacką. Głównym atutem przyrodniczym są lasy które zajmują większą część terenów szczególnie tych położonych już bezpośrednio w obrębie Południoworoztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Ofertę skierowaną do potencjalnych turystów zawarto w haśle Horyniec-Zdrój Zdrowie w Naturze.

Wykaz wójtów

2014-nadal	●	Robert Serkis
2006-2014	●	Ryszard Urban
2002-2006	●	Edward Rogala
1998-2002	●	Jerzy Malarczyk
1990-1998	●	Edward Rogala



Inowrocław



Powierzchnia: 30,42 km²

Liczba ludności: 72 tys.

Powiat: inowrocławski

Województwo: kujawsko-pomorskie

Inowrocław to urokliwe miasto położone w województwie kujawsko-pomorskim, nad rzeką Noteć. Nie bez powodu nazywane jest stolicą Kujaw Zachodnich. To tu przez wieki koncentrowało się życie społeczne, gospodarcze, często też polityczne, a później przemysłowe regionu. Zdecydowało o tym położenie geograficzne oraz bogactwo naturalne w postaci soli. Jej pozyskiwaniem zajmowano się tu już blisko 2 tysiące lat temu (archeolodzy dowiedli istnienia co najmniej czterech tężni solankowych już w II w. n.e!). Inowrocław często określa się mianem

„miasta na soli”, która miała determinujący wpływ na rozwój miasta i okolic.

Za początek uzdrowiska uznawany jest rok 1875 r., kiedy to w mieście została utworzona spółka Towarzystwo Akcyjne Solanki Inowrocławskie przez dra Zygmunta Wilkońskiego działającego wraz z Niemcem Oskarem Triepcke i Żydem Samuelem Hoenigera. Przez lata Solanki rozwijały się i poszerzały swoje granice.

Dzisiaj Park Solankowy ma powierzchnię ok. 85 ha (to obecnie jeden z największych parków w Polsce!) i jest niekwestionowaną wizytówką uzdrowiska. W 2010 r., dzięki dofinansowaniu pozyskanemu przez prezydenta Ryszarda Brejzę, dokonano kompleksowej rewitalizacji i rozbudowy parku. W Solankach znajdują się m.in. obiekty sanatoryjne,

Miasto ma ponad 140-letnią tradycję uzdrowiskową. Najbardziej znaczącą inwestycją minionych 30 lat dla Inowrocławia była budowa tężni solankowej w celach zdrowotnych, którą rozpoczęto 1 lipca 1994 r., a 14 września 2001 r. nastąpiło uroczyste otwarcie tego wyróżniającego Inowrocław obiektu, jak zaznacza Prezydent Inowrocławia Ryszard Brejza.

Tężnia ma kształt dwóch połączonych wieloboków o łącznym obwodzie 322 m i 9 m wysokości. Na jej szczycie znajduje się taras widokowy, z którego można oglądać malowniczą panoramę Parku Solankowego. Zamknięty kształt tężni powoduje, że inhalatorium działa ze zdwojoną siłą, a powietrze wokół nasycone jest jodem i minerałami. Wieczorami tężnia jest iluminowana.



Solanki - nowa część grilowisko
fot. Archiwum Urzędu
Miasta Inowrocław

muszla koncertowa, Pijalnia Wód-Palmiarnia „Inowrocławianka”, Ogrody Zapachów i Kolorów, Aleja Dębowa, plaża z grillowiskiem, ścieżki spacerowe i rowerowe oraz inne obiekty i tereny rekreacyjne.

Inowrocław wyróżnia się także palmiarnią (pierwszą w województwie kujawsko-pomorskim), która została otwarta w nowoczesnym kompleksie Pijalni Wód-Palmiarni „Inowrocławianka”. W pijalni można podziwiać jedyny w Polsce

pomnik teściowej i spróbować wód z inowrocławskich odwiertów – mineralnej „Inowrocławianki Kujawskiej” i leczniczej „Jadwigi”. „Inowrocławianka Kujawska” to krystaliczna naturalna woda obfitująca w magnez, wapń, sód oraz jod, zapewnia energię oraz pierwiastki niezbędne do prawidłowej pracy organizmu. „Jadwiga” natomiast jest wodą leczniczą – pita w odpowiednich ilościach może doprowadzić do zwiększenia wydzielania soku żołądkowego oraz pobudzać czynności wątroby.



Solanki - muszla koncertowa i dywan kwiatowy
fot. Archiwum Biblioteki Miejskiej
im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu

Ciekawostką w Inowrocławiu jest niewątpliwie Aleja Dębów. Najznakomitsze postaci kultury, nauki, sportu i polityki goszczące w Inowrocławiu sadzą drzewa na pamiątkę swojego pobytu w „mieście na soli”. Przy każdym z 30 drzew widnieje tablica z informacją kto i kiedy posadził pamiątkowe drzewo.

Przez trzy dekady w naszym mieście nastąpiło wiele zmian. Możemy pochwalić się ważnymi sukcesami. Przez lata pomaga w tym również wsparcie ze środków Unii Europejskiej. Kompleksowa rewitalizacja Parku Solankowego

przeprowadzona w kilku etapach, modernizacja centrum miasta, powstanie nowoczesnych obiektów – to wszystko przekłada się na atrakcyjność Inowrocławia. Wiele udało się nam osiągnąć w stosunkowo krótkim czasie – informuje Prezydent Miasta Inowrocławia.

Miasto bogate jest w historię oraz zabytki. W zrewitalizowanym w 2011 r. centrum miasta można podziwiać fontannę, nawiązującą do tradycji Inowrocławia. Stałe wystawy, na które wstęp jest bezpłatny, ukazują poszczególne okresy

z przeszłości: wystawa solnictwa, Instytut Prymasa Józefa Glempa oraz wystawa archeologiczna „Askaukalis”. Zabytki, m.in. te znajdujące się na Szlaku Piastowskim, stanowią gratkę dla miłośników historii. Tysiące turystów przyciąga również kulturalna i sportowa oferta miasta.

Zdobiając rynek od 2011 r. fontannę zbudowano z pionowo ustawionych granitowych brył, przypominających bryły soli oraz ze szklanych tafli, nawiązujących do inowrocławskiego przemysłu hutniczego szkła. Tafle ozdobiono fusingiem, wizualnie imitującym solne kryształki.

Fontanna symbolizuje bogactwo, jakie dawały miastu znajdujące się pod nim pokłady soli. Atrakcyjności dodają tryskające w rytm muzyki strumienie wody wraz z kolorowymi światłami. Na rynku stoi także pomnik królowej Jadwigi – patronki Inowrocławia.

Tuż przy rynku, na ulicy Świętego Ducha, zwiedzić warto zabytkowy tramwaj, potocznie zwany „bimbą”. Pozostałością po tramwajach są również fragmenty torów.

W historii Inowrocławia należy zwrócić uwagę na wątek wyznania mojżeszowego inowrocławian, którzy zasłużyli się dla rozwoju miasta. Działacze gospodarczy i samorządowi oraz społecznicy zostali wymordowani w czasie II wojny światowej, a ślady po nich Niemcy próbowali zatrzeć nawet z cementarzu. Po konsultacji z Naczelnym Rabinem Polski Michałem Schudrichem, który w 2012 r. modlił się w Inowrocławiu o to miejsce pamięci, prezydent Ryszard Brejza doprowadził do stworzenia w Inowrocławiu lapidarium.

Przez Inowrocław przebiega historyczny Szlak Piastowski, na którym turyści chętnie zwiedzają: kościół farny pw. św. Mikołaja, romańską bazylikę mniejszą Imienia Najświętszej Maryi Panny oraz dwa fragmenty gotyckich murów obronnych, a także makietę klasztoru franciszkanów.

Cennym zabytkiem miasta jest także kościół neoromański, z najwyższą w Inowrocławiu wieżą (77 m), a także neogotycki ratusz, zbudowany w latach 1907-1908 (obecnie siedziba władz Miasta Inowrocławia).

Ciekawym elementem architektury Inowrocławia są żaczki i wiewiórki

wykonane z brązu. Można je spotkać w Parku Solankowym, przy ul. Solankowej, na rynku oraz przy ul. Królowej Jadwigi. Celem żaczek jest zachęcenie turystów do zwiedzania miasta, a wiewiórki to nieoficjalny symbol Inowrocławia.

Atrakcyjność miasta podwyższają także inwestycje, celem których jest podwyższenie jakości życia mieszkańców. Ogromnym sukcesem minionych lat była budowa obwodnicy Inowrocławia, o którą zabiegano przez wiele lat. Dzięki temu mieszkańcom nie dokuczają już jeżdżące przez miasto ciężarówki.

Prowadzone przez władze miasta działania zmierzają w kierunku rozwoju Inowrocławia jako smart city. Natomiast wielomilionowe proekologiczne inwestycje, z których korzystają zarówno mieszkańcy, jak i przyjezdni, doceniane są regularnie w ogólnopolskich konkursach.

Wierzę, że uda nam się zrealizować wszystkie plany i zamierzenia tak, aby za kolejne 30 lat Inowrocław był jeszcze piękniejszy, jeszcze bardziej nowoczesny i abyśmy mogli być z niego tak samo dumni, jak ja jestem dzisiaj – dodaje prezydent Ryszard Brejza.

Wykaz prezydentów

2002- nadal	●	Ryszard Brejza
2001-2002	●	Ryszard Domański
1994-2001	●	Marcin Wnuk
1991-1994	●	Maciej Głuszkowski
1990-1991	●	Jerzy Tokarski



Iwonicz-Zdrój



Powierzchnia: 45,5 km²

Liczba ludności: ok. 11 tys.

Powiat: krośnieński

Województwo: podkarpackie

W południowo-zachodniej części województwa podkarpackiego, w powiecie krośnieńskim, na północnych stoku Karpat, otoczone zewsząd wysokopiennym lasem mieszany leży jedno z najstarszych polskich uzdrowisk – Iwonicz-Zdrój. Położenie wśród pięknych wzgórz Beskidu Niskiego w malowniczej dolinie Iwoniczkiego Potoku stawia Iwonicz w rzędzie tych miejscowości, które urzekają swym pięknem, czystym powietrzem i specyficznym klimatem. Administracyjnie uzdrowisko należy do gminy Iwonicz-Zdrój, w skład której

oprócz Iwonicza-Zdroju wchodzi także Iwonicz, Lubatowa i Lubatówka.

Historia Iwonicza sięga XIV w. Pierwsza pisemna wzmianka o miejscowości pochodzi z 1413 r., a za początek uzdrowiska uznaje się symbolicznie rok 1578. To data wydania dzieła „Cieplice” Wojciecha Oczki – nadwornego lekarza ówczesnych królów, opisującego występujące w Iwoniczu wody mineralne. Z kolei w 1630 r. lekarz przemyski Jan Sechkin opisał walory lecznicze iwonicznych źródeł w dziele „Cenzura o wodzie iwonickiej”. W XVII w. cudowne właściwości wód iwonicznych były znane już w całym kraju. Druga połowa XIX w. to złoty okres w dziejach uzdrowiska. Iwonicz stał się nie tylko modnym kurortem, ale także prężnym ośrodkiem kulturalnym. Dynamiczny rozwój, który wówczas nastąpił, miejscowość zawdzięczała swoim właścicielom – Karolowi hr. Załuskiemu i jego żonie Amelii Załuskiej z Ogińskich, którzy, budując w pięknym parku pierwszy zakład kąpielowy i pensjonaty, nadali Iwoniczowi charakter europejskiego kurortu. Większość dzisiejszych budynków pochodzi z XIX w. i są one bardzo

dobrze zachowane. Najcenniejsze obiekty zabytkowe, przypominające o bogatej historii uzdrowiska to: Dom Zdrojowy, Bazar z Wieżą Zegarową, Stary Pałac, Stare Łazienki, Krakowiak, Pijalnia Wód Mineralnych, Pawilon nad Źródłami oraz Kaplica Zdrojowa. W uzdrowisku przeważa styl szwajcarski, a obiekty charakteryzują się dużą lekkością i niezaprzeczalnym pięknem.

Atutem uzdrowiska są pokaźne zasoby bogactw naturalnych sprzyjających zdrowiu, występujących w postaci źródeł wód mineralnych i leczniczych. To obszar obdarzony unikalnym mikroklimatem, oaza czystego powietrza o urokliwym i niepowtarzalnym krajobrazie. Wody Iwonicza-Zdroju należą do wód chlorkowo-wodorowo-węglanowo-sodowo-jodowo-bromowych z zawartością wodnego dwutlenku węgla. Stosowane są głównie do kuracji pitnej, kąpeli mineralnych, inhalacji i produkcji soli jodowo-bromowej. Uzdrowisko Iwonicz-Zdrój specjalizuje się w leczeniu chorób: ortopedyczno-urazowych, układu nerwowego, reumatologicznych, górnych dróg oddechowych, układu trawienia, a także



Park Zdrojowy
fot. Archiwum Urzędu Gminy Iwonicz-Zdrój

w leczeniu osteoporozy, otyłości, chorób kobiecych i chorób skóry. Do dyspozycji kuracjuszy są obiekty sanatoryjne oraz szpital uzdrowski oferujące szeroki zakres usług na najwyższym poziomie: kąpiele lecznicze, zabiegi borowinowe, gimnastykę, hydroterapię, fizykoterapię, termoterapię, zabiegi światłolecznice, inhalacje, basen, masaż leczniczy i relaksacyjny oraz liczne zabiegi SPA.



Park Zdrojowy
fot. archiwum Urzędu Gminy Iwonicz-Zdrój

Ponadto Uzdrowsko Iwonicz S.A. jest producentem unikalnych leków i kosmetyków opatrzonych znakiem towarowym „Iwoniczanka”. Sól jodobromowa iwonicka, warzona tradycyjnymi metodami niezmiennie od blisko 150 lat oraz borowinowa kostka iwonicka to produkty dobrze znane i cenione przez wiele pokoleń klientów. Stwarzają możliwość prowadzenia kuracji uzdrowskich w warunkach domowych i są często polecane w celu uzupełnienia terapii przewlekłych schorzeń. Kosmetyki Iwoniczanka powstające na bazie soli jodobromowej i iwonickiej leczniczej wody termalnej za swoją skuteczność w działaniu oraz bogaty skład uzyskały szereg nagród i wyróżnień w ogólnopolskich konkursach.

W ostatnich latach miasto zmieniło się nie do poznania, zadbano o poprawę i uzupełnienie infrastruktury sprzyjającej korzystaniu z walorów krajobrazowych i klimatycznych uzdrowska: pojawiły się piękne altany, zespoły wypoczynkowe z ławeczkami oraz ciągi wygodnych ścieżek spacerowych, przystosowanych także dla osób niepełnosprawnych. Powstał ogród romantyczny, w którym znajduje

się oczko wodne z roślinami zapachowymi. Odrestaurowano też dwa ujęcia wody pitnej – źródła Czesław i Adolf, a w dolinie kulturalno-sportowej pyszni się oryginalny w swej formie architektonicznej amfiteatr.

Zakończono też rewitalizację zabytkowego centrum Iwonicza-Zdroju, którego wizytówką stała się zagospodarowana zgodnie z koncepcją z przełomu XIX i XX w. Dolina Bełkotki. Głównym elementem doliny jest nowa, znakomicie wkomponowana w teren, fontanna z efektami świetlnymi. Powstały kolejne metry nowych ścieżek oraz dodatkowe bezpłatne parkingi. Oddano do użytku odkryty basen kąpielowy ze zjeżdżalnią anakonda oraz plac zabaw z okazałym statkiem pirackim

– zjeżdżalniami. Zmodernizowano także szlak spacerowy do najstarszego i najśłynniejszego w Iwoniczu-Zdroju źródła Bełkotka. Ustawiono na nim cztery – największe na Podkarpaciu – tężnie solankowe zasilane wodą mineralną z ujęć Lubatówka 12 i Lubatówka 14, zainstalowano siłownie na wolnym powietrzu, a samo miejsce, czyli źródło Bełkotka, zostało całkowicie zrewitalizowane.

Na bazę noclegową Iwonicza-Zdroju, oprócz ośrodków sanatoryjno-wypoczynkowych, składają się hotele, pensjonaty, kwatery prywatne i gospodarstwa agroturystyczne. Wiele zmodernizowanych i wyspecjalizowanych obiektów posiada w swojej ofercie profesjonalną organizację konferencji, obsługę szkoleń i imprez okolicznościowych. Miejscowe biura turystyczne organizują ciekawe wycieczki piesze i autokarowe. Na terenie uzdrowiska działa kilkanaście kawiarni. W większości z nich odbywają się dancingi, fajfy i wieczorki taneczne z udziałem zespołów muzycznych lub muzyki mechanicznej. Jednym słowem – życie kulturalne i rozrywkowe tętni w iwonicznych lokalach, kafejkach i na iwoniczym deptaku. Przez cały rok w sali widowiskowo-kinowej Domu Zdrojowego odbywają się liczne koncerty, recitale, występy zespołów teatralnych, estradowych i folklorystycznych oraz wystawy twórczości ludowej. Kuracjusze i wczasowicze mogą uczestniczyć w wielu ciekawych spotkaniach autorskich i prelekcjach. W sezonie letnim w amfiteatrze odbywają się liczne imprezy kulturalno-sportowe.

Przez teren Gminy Iwonicz-Zdrój przebiegają szlaki turystyczne: Główny Szlak Beskidzki, Szlak Papieski, Szlak

Świątyni Karpackich, Szlak Architektury Drewnianej. Poprowadzone są również oznakowane ścieżki spacerowe. Wszystkie rozpoczynają się przy Centrum Informacji Turystycznej i prowadzą do najciekawszych widokowo i historycznie miejsc: „Do Lasu Grabińskiego”, „Do Kościółka w Klimkówce”, „Na Żabią Górę”, „Na Górę Cergową”, „Do Bałucianki”, „Do Źródeł Bełkotka” „Do warzelni soli”.

Tereny Iwonicza-Zdroju i okolic stwarzają idealne warunki do uprawiania także turystyki rowerowej. Iwonicz-Zdrój jest też świetną bazą wypadową na narty. W bliskim położeniu (do 30 km) znajdują się ośrodki narciarskie: Chyrowa oraz Puławy KiczeraSki. A gdy dopiszą warunki śniegowe można skorzystać również z trasy biegowej.

Przyjazd do Iwonicza-Zdroju jest niepowtarzalną szansą połączenia leczenia, profilaktyki, czynnego wypoczynku z odnową biologiczną i rehabilitacją ruchową. Znakomita kadra medyczna, zabytkowy charakter uzdrowiska oraz malowniczy krajobraz to gwarancja skutecznych efektów leczenia, udanego wypoczynku i znakomitego samopoczucia.

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	●	Witold Kocaj
2006-2014	●	Paweł Pernal
1998-2006	●	Piotr Komornicki
1994-1998	●	Kazimierz Kandefer
1990-1994	●	Józef Kinel



Jaworze



Powierzchnia: 21,13 km²

Liczba ludności: 7299

Powiat: bielski

Województwo: śląskie

Jaworze to malownicza miejscowość położona w południowej części województwa śląskiego, u stóp Beskidu Śląskiego. Historia Jaworza sięga XIV wieku, kiedy to w źródłach historycznych pojawia się pierwsza wzmianka o tej jednej z najstarszych na Śląsku Cieszyńskim miejscowości. Początki zainteresowania Jaworzem, jako osadą o walorach leczniczych, sięgają połowy XIX wieku. Piękne widoki, świeże powietrze i wyborna żętyca przyciągały gości z Bielska, Cieszyna, a także dalszych rejonów. Na pomysł stworzenia w Jaworzu kurortu

z prawdziwego zdarzenia wpadli jej ówczesni majątni właściciele – w połowie XIX wieku byli nimi przedstawiciele rodu Saint Genois d'Anneaucourt, którzy rezydowali w efektownym pałacu w centrum wsi. Z myślą o kuracjuszach powstały łazienki i pensjonaty. Do ich dyspozycji oddano również przypałacowy park.

Miejscowość zyskała popularność także dzięki wielu osobom ze świata polskiej kultury, nauki czy polityki. Wystarczy wymienić kilka znanych nazwisk, takich jak: Wincenty Pol, Maria Konopnicka, Julian Tuwim, Maria Dąbrowska – by utwierdzić się w przekonaniu, że: „Do Jaworza wyjeżdża się po raz pierwszy tak, jak wyjeżdża się dokądkolwiek bądź, aby spędzić kilka dni wypoczynkowych lub leczniczych tygodni, następnie powraca się tutaj wciąż, a wreszcie chciałoby się czasami pozostać na zawsze” (Maria Dąbrowska

„Nocy i dni”, opisujące piękno beskidzkiego krajobrazu.

Obecnie Jaworze nie jest uzdrowiskiem, ale dysponuje ogromnym potencjałem miejscowości o takim właśnie charakterze. Sprzyjają temu nie tylko właściwości lecznicze klimatu, ale również występujące tu źródła solankowe.

W ostatnich latach Jaworze systematycznie wzmacnia swój potencjał turystyczny, nawiązując przy tym do bogatych tradycji uzdrowiskowych. W 2014 roku wybudowano tężnię solankową służącą do naturalnej inhalacji – jest to jeden z najważniejszych w Jaworzu obiektów kuracyjnych. Wdychanie solanki jest pomocne w przypadku dolegliwości górnych dróg oddechowych, reumatycznych, dermatologicznych czy zaburzeń przemiany materii. Jaworzańska tężnia zasilana jest solanką, która jest naturalnym



Jaworzańska tężnia zasilana jest solanką, która jest naturalnym środkiem kosmetycznym i leczniczym o wysokiej zawartości jodu.
fot. Urząd Gminy Jaworze

„Kurier Warszawski” 1930 roku). Jaworze dawało nie tylko wytchnienie, ale również inspirowało rzeszę artystów, czego dowodem są chociażby znaczne fragmenty

środkiem kosmetycznym i leczniczym o wysokiej zawartości jodu.

Amatorzy solankowych inhalacji, by zaczerpnąć jodu mogą również usiąść

przy Fontannie Trzech Sióstr, z której nie wypływa zwykła woda, lecz wydobywana z głębi ziemi zabłocka solanka termalna. Fontanna powstała w 2010 r. i od tego czasu jest jednym z ulubionych miejsc wypoczynku dla przyjeżdżających do

terenowe, w których można uczestniczyć wraz z dziećmi.

Od ubiegłego roku podziwiać można rodzime i tropikalne motyle w sferycznym namiocie połączonym z jaworzańskim muzeum. W Motylarni, bo o niej



Wizyta w Muzeum Fauny i Flory Morskiej i Śródlądowej to nie tylko doskonała lekcja biologii i ekologii, lecz także możliwość bezpośredniego kontaktu z egzotyką.
fot. Urząd Gminy Jaworze

Jaworza kuracjuszy. Fontanna solankowa rozciąga w powietrzu przyjemną mgiełkę, która posiada bardzo wysokie stężenie jodu, tworząc w jaworzańskim parku morski mikroklimat.

Dumą Jaworza jest Muzeum Fauny i Flory Morskiej i Śródlądowej, będące ewenementem na skalę kraju. Najciekawszymi eksponatami muzeum są m.in. żółw morski, rekiny (w tym rekin młot), ośmiornice, mięczaki, jeżowce. We wnętrzu budynku znajduje się wielka łódź, z której można oglądać multimedialną prezentację, są akwaria z rybkami, które widać już z zewnątrz budynku, a w gablotach-burtach statków prezentowane są eksponaty mające związek z florą i fauną morską. W muzeum odbywają się liczne prelekcje, wystawy i koncerty, organizowane są również atrakcyjne wyjścia

mowa, obcować możemy również z unikatową roślinnością. Wizyta w muzeum to nie tylko doskonała lekcja biologii i ekologii, lecz także możliwość bezpośredniego kontaktu z egzotyką.

Na terenie Jaworza wybudowano także infrastrukturę sportową i rekreacyjną, na którą składają się ścieżki rowerowe, ogólnodostępne boiska, korty tenisowe oraz siłownie zewnętrzne. Ciekawą propozycją na aktywne spędzanie wolnego czasu jest również strefa Street Workout Park, wykorzystywana do poprawy tężyzny fizycznej przy użyciu drabinek, poręczy i innych sprzętów siłowych.

W Jaworzu nie brakuje również miejsc z bogatą historią uzdrowiskową, takich jak budynek zdrojowy, który został poddany rewitalizacji. Zabytkowy obiekt, wzniesiony częściowo w technologii

murów pruskiego, stanowi jedno z najstarszych świadectw zdrojowej tradycji Jaworza. Wyjątkowa i rzadko spotykana na terenach śląska konstrukcja z drewnianymi elementami nośnymi budynku wpisała się przez lata w krajobraz centrum miejscowości, stanowiąc atrakcyjne nawiązanie do architektury uzdrowisk zachodnich.

Zadbano także o zabytkowy park zdrojowy i jego otoczenie. Dużą wartość zachował zarówno układ kompozycyjny parku, jak i bogactwo przyrodnicze. Specjaliści rozpoznają w nim jeszcze ślady barokowego założenia parkowego, które zostało przemodelowane w XIX wieku w stylu krajobrazowym. W założenie parkowe wkomponowano rosnące tu wcześniej drzewa. Alejki poprowadzono w ich cieniu przez liczne polanki z samotnymi okazami dendrologicznymi. Obecnie w parku możemy podziwiać ok. 40 gatunków krzewów i drzew – w większości liściaste, z dominacją gatunków krajowych. Po pięknym zapachu łatwo odgadnąć, że rośnie tu najwięcej lip drobnoolistnych. Licznie występują także klony, jawory i dęby. Atrakcyjnym akcentem kolorystycznym są brzozy brodawkowate, topole białe, buki purpurowe i graby. Z gatunków egzotycznych wyróżniają się platany, tulipanowce czy gledicja trócierniowa. Pośród krzewów, pięknymi kwiatami ubarwiają park różaneczniki. Wiele tutejszych drzew to dorodne pomniki przyrody – kilka wiązów górskich przekracza nawet 5 m obwodu. W letnie dni ochłodę można znaleźć nad rozległym stawem z wysepką i fontanną pośrodku. Dzieci mogą skorzystać z licznych placów zabaw. Przed wejściem na jedną z alejek

parkowych turystów i jaworzan wita siedzący na ławeczce hrabia Maurycy Saint Genois d'Anneaucourt – twórca uzdrowska. Wśród drzew skrywa się też pomnik Józefa Piłsudskiego. Po przeciwległej stronie parku do uczestnictwa w imprezach kulturalnych zachęca amfiteatr. Park jest dobrze skomunikowany i łatwo dostępny dla turystów – z myślą o zmotoryzowanych przygotowano kilka parkingów.

Jaworze nieustannie się rozwija. Wielki potencjał w zakresie turystyki uzdrowskiej czyni z Jaworza miejsce atrakcyjne nie tylko dla turystów. Spokojne i malownicze tereny stanowią doskonałą bazę do rekreacji oraz do aktywnego spędzania wolnego czasu. To w Jaworzu startuje wiele szlaków turystycznych, które wznoszą się na okalającą miejscowość szczyty Beskidu Śląskiego – Błatnią, Klimczok, czy Szyndzielnię. Nie brakuje również obiektów oferujących szeroki wachlarz usług prozdrowotnych. Sanatoria czy centra zdrowia i rehabilitacji zadbają o poprawę zdrowia i samopoczucia przyjeżdżających tutaj gości. A zatem — serdecznie zapraszamy do Jaworza — niech ożywczy oddech Beskidów przyniesie nam doskonały wypoczynek.

Wykaz wójtów

2014-nadal	●	Radosław Ostałkiewicz
2002-2014	●	Zdzisław Byłok
1994-2002	●	Czesław Wierzbicki
1991-1994	●	Paweł Mularz



Jelenia Góra



Powierzchnia: 109,22 km²

Liczba ludności: ok. 78 778

Powiat: Jelenia Góra

Województwo: dolnośląskie

Legenda głosi, że Cieplice powstały za sprawą Bolesława Wysokiego, który ok. 1175 r., polując na jelenia lub dzika, zranił zwierzę, a później odnalazł je, kiedy usiłowało uleczyć skaleczenie w parującym źródle. Pomyślał wtedy, że istota usiłuje odzyskać siły w leczniczej wodzie, więc w miejscu tym zbudował kapliczkę św. Jana. Rzetelności legendy nie znamy, ale pewnym jest, że Cieplice są najstarszym uzdrowiskiem w Polsce, bowiem pierwsze notki o tutejszym leczeniu pochodzą już z 1281 r. Od kilku wieków rzeczywiście istnieje tu świątynia

pw. św. Jana Chrzciciela, a wody termalne tutaj obecnie osiągają temperaturę ok 90 st. C. Korzystają z nich od wieków kura-cjusze z wielu krajów świata, łącznie z ko-ronowanymi głowami, poetami, muzyka-mi, politykami.

Współczesne Cieplice to dzielnica uzdrowiskowa Jeleniej Góry, zdecydowanie spokojniejsza od centralnej czę-ści miasta, którego początki podobno sięgają 1108 r. Zobaczyć tu można roz-ległe parki (łącznie ponad 30 ha tere-nów Parku Zdrojowego i Norweskiego) oraz panoramę Karkonoszy z ruinami warowni Chojnik, wieloma zabytkami – świeckimi i sakralnymi, muzeami (Przyrodniczym z Wirtualnym Muzeum Fresków Barokowych zabytków Dolnego Śląska), obok których znajduje się wielka

przyroda ze swoistą „perłą w koronie – Czarnym Kotłem, na którego dnie jest „Wędrujący Kamień”. Legenda mówi, że jeśli Kamień zsunie się poza Kocioł – na-stąpi koniec świata. Fakty są takie, że Kamień rzeczywiście się zsuwa, ale na tyle powoli, że na koniec świata przyjdzie jeszcze poczekać wiele lat.

Właściwości lecznicze cieplickich wód sprawdzają się w leczeniu narządów ru-chu, w tym w reumatologii, ortopedii, neurologii, a nawet osteoporozы. Leczone są tu także choroby układu moczowego i niektóre schorzenia oczu. W Zakładzie Przyrodolecznictw wykonuje się ponad 70 rodzajów zabiegów z zakresu wodolecznictwa, peloidoterapii, inhalacji, ki-nezyterapii, czy światło- lub elektrolecznictwa. Baseny z hydromasażem, kapsuły



Bulwar wzdłuż rzeki Kamiennej
w Cieplicach
fot. Michał Kryła

połąć Karkonoskiego Parku Narodowego i – trochę dalej – Jagniątków. W sięgającym wysokości 1412 m n.p.m. osiedlu znajduje się Muzeum Hauptmanna, jed-nego z nielicznych dolnośląskich laure-atów Nagrody Nobla w dziedzinie lite-ratury (1912 r.). Zachwyca tam również

młodości SPA, sauny, solaria, biczы szkoc-kie – to tylko naturalne i oczywiste uzu-pelnienie oferty.

A jak drzewiej bywało?

Wybraliśmy się w dalszą drogę do Hirszberka miasta (...) za którym o milę wody ciepłe z ziemi wynikają. Po

tamecznemu zowie się Warm Baden, a po naszymu – zaś Cieplice. Wód varii pro variis (różni na różności) zażywają, w nich kąpiąc się ordinarie (zazwyczaj) co dzień po kilka godzin, pro libito suo (wedle własnej woli) (...) ta woda habet calorem proportionatum (ma odpowiednią ciepłość), w której po szyję siedzą, a aequalem (równą) zawsze w zimie i w lecie (...) kamienie są porządne pro excipiendis hospitibus (na przyjęcie gości) i wygoda wszelka quo ad dictum (względem wyżywienia).

napoleońskiej: (...) po skończonych 6 niedzielnych kąpielach, których moc i ciepło ulżyły bólom i nabrzamiałościom w ręce moje lewej zrąbanej, wróciłem do Kobielnik (...)” Szkoda, że skłonność do pisania pamiętników z „pobytu u wód” już odeszła do lamusa. Przecież bywali tu także królowa Marysienka Sobieska, księżna Izabela Czartoryska, Hugo Kołłątaj, Prezydent Stanów Zjednoczonych - John Quincy Adams, muzycy Józef Elsner i Wojciech Bogusławski, czy niemiecki



Widok na Plac Ratuszowy
Jeleniej Góry
fot. Michał Kryła

Wody zaś ebullientes (wrzące) mają te proprietates (właściwości); naprzód że aequaliter (równno) zawsze ciepłe, smród brzydki siarki i innych materii ognistych. (...) kiedy taka woda przestygnie, to już nie jest tak proficua (skuteczna), ale konie można nią leczyć, co na ochwat cierpią i inne defekta, co dziwne, że nie tylko ludziom, ale i bydłom jest ona pomocna.

Tak pisał Teodor Billewicz w XIX wieku. Wspomnienia te są tak plastyczne, tak obrazowe, a czasami tak niezwykle, jak np. wyimek z listu pułkownika Ignacego Lubowickiego z okresu po kampanii

poeta Wolfgang Goethe i wielu, wielu innych wybitnych postaci, które mogły zapisywać swoje spostrzeżenia.

Współczesny kuracjusz jest jednak zupełnie inny i zupełnie inne ma potrzeby. Cieplice, a szerzej – Jelenia Góra, wespół z innymi miejscowościami potrafią sprostać każdej z nich.

Kuracjusze „u cieplickich wód” mogą – skupiając się na leczeniu – korzystać z wielu atrakcji. Kotlina Jeleniogórska jest miejscem wymarzonym dla relaksu zarówno miłośników tzw. mocnych wrażeń, jak i tych, którzy potrzebują spokojnego

wypoczynku z rodziną. Na przykład rowerzyści mogą przemierzać łagodne trasy i ścieżki rowerowe, w towarzystwie małych dzieci. Znajdzie się jednak też coś dla tych bardziej odważnych, oni przemierzać mogą ekstremalnie trudne single tracki, które nawet mistrzyni olimpijska, jeleniogórzanka – Maja Włoszczowska, oceniła jako wymagające. Można się również wybrać na lotnisko, by skorzystać z lotu widokowego nad Karkonoszami. Z innych sportów, trenować też można tutaj kajakarstwo. Nie jest przypadkiem, że jeleniogórzanie zdobywają medale w kajakowym freestyle'u na mistrzostwach świata. Na miłośników wędrówek pieszych czeka prawie 600 km tras latem, a na narciarzy – kilka nartostrad o różnej skali trudności – zimą.

Dla skłonnych do refleksji, znajdzie się wiele wyjątkowych zabytków sakralnych, od ogromnego Kościoła Łaski, zdolnego pomieścić nawet 10 tys. wiernych, do małych świątyń, w rodzaju cerkwi pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, przez kościół Adwentystów Dnia Siódmego, Zielonościwkowy, czy ewangelicki kościół Zbawiciela. Wśród wszystkich miejsce szczególne zajmuje Bazylika Mniejsza pw. św. Erazma i Pankracego, najstarszy kościół farny w mieście.

Nawet geomorfolodzy mogą tu znaleźć coś dla siebie. Pozostałości wulkanów i przełomy rzek są właściwie na wyciągnięcie dłoni.

Widzów zapraszają dwa teatry – Dramatyczny i Zdrojowy Teatr Animacji, z wyjątkowo urozmaiconym repertuarem. Melomanów kusi nie tylko Filharmonia Dolnośląska ze stałym zespołem znakomitych muzyków, ale i kościoły, w których

odbywają się festiwale muzyki, ze sztandarowym Festiwalem Silesia Sonans w Kościele Łaski.

Interesująca jest barwna historia zarówno Jeleniej Góry, jak i uzdrowiska. Ruiny niektórych budowli nawiązują do obecności Piastów Śląskich, a także późniejszych epok – renesansu, baroku, klasycyzmu... Wiele śladów w architekturze miasta pozostawiła secesja. Dziś zrewitalizowane domy mieszkalne i obiekty publiczne, budowane w tym właśnie stylu są ozdobą miasta.

Co z imprezami? Jest ich tak wiele, że niemal każdy weekend roku jest zajęty. Cały cykl ważnych zdarzeń wynika z programu – „Września Jeleniogórskiego”, kończącego się Jarmarkiem Staroci i Osobliwości, podczas którego wszyscy gromadzą się na placach i ulicach Starego Miasta. Ponadto magnesem przyciągającym zainteresowanych jest też międzynarodowy festiwal szkła „Art & Glass Festiwal”, czy Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych, Krokus Jazz Festiwal, Festiwal Filmowy ZOOM - ZBLIŻENIA i inne.

Wykaz prezydentów

2014- nadal	●	Jerzy Łuźniak
2010-2018	●	Marcin Zawiła
2006-2010	●	Marek Obrębalski
1998-2006	●	Józef Kusiak
1994-1998	●	Zofia Czernow
1990-1994	●	Marcin Zawiła



Kazimierza Wielka



Powierzchnia: 139,86 km²

Liczba ludności: 16 382

Powiat: kazimierski

Województwo: świętokrzyskie

Kazimierza Wielka to niewielka miejscowość położona w województwie świętokrzyskim. Jest ośrodkiem centralnym gminy oraz siedzibą powiatu kazimierskiego. Jej dobra komunikacja sprawia, że miasto jest intensywnie powiązane zarówno z położonym o 50 km na południe Krakowem, jak i z oddalonymi o niespełna 100 km Kielcami.

Badania przeprowadzone na terenie gminy wykazały, że na głębokości około 700 metrów znajduje się prawdziwy skarb - miliardy metrów sześciennych wody o temperaturze 28 stopni Celsjusza.

To jedno z największych w Europie, już eksploatowanych złóż. Skład chemiczny odkrytych wód wskazuje, że są to wody lecznicze, pomagające przy schorzeniach narządów ruchu, reumatologicznych, ortopedyczno-urazowych czy chorobach skórnych.

Pierwsze informacje na temat wyjątkowego składu chemicznego kazimierskich wód pochodzą z lat 60-tych XX wieku, kiedy to na potrzeby poszukiwania ropy naftowej i gazu ziemnego wykonano w rejonie odwierty badawcze. W 2015 roku, wywiercono otwór przeznaczony do eksploatacji wód termalnych na potrzeby ciepłownicze, który wykazał istnienie wód podziemnych oraz duży poziom mineralizacji.

W 2016 roku Minister Zdrowia podpisał decyzję potwierdzającą możliwość prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego

Wielkiej. Ponadto, na podstawie świadectw potwierdzających właściwości lecznicze naturalnych surowców i odpowiednie właściwości klimatyczne, ustalił także dla obszaru ochrony uzdrowiskowej Kazimierza Wielka następujące kierunki lecznicze: choroby reumatologiczne, osteoporoza, choroby kardiologiczne i nadciśnienie. W sierpniu 2018 roku Ministerstwo Zdrowia podpisało decyzję o możliwości prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego na terenie trzech sołectw i Kazimierzy Wielkiej.

W sąsiedztwie funkcjonującej pływalni Wodny Raj, działającej od 2006 roku powstaje kompleks basenów termalnych (mały i duży basen) wraz z sauną, jacuzzi i placem zabaw. Ze względu na wykorzystanie wód termalnych, basen leczniczy będzie miał charakter całoroczny. Woda termalna została doprowadzona



Zachód nad zalewem
fot. Marcin Hołda

na terenie trzech sołectw: Cudzynowice, Donosy, Słonowice i w samej Kazimierzy

do Kazimierzy Wielkiej z Cudzynowic. Zawartość składników swoistych

wskazuje na możliwość wykorzystania wód w balneoterapii (kąpeli leczniczych oraz kuracji pitnych).

Woda siarczkowa posiada wiele zdrowotnych właściwości i pomaga w leczeniu wielu chorób: wspiera terapię miażdżycy, cukrzycy i dny moczanowej, ma właściwości bakteriobójcze i przeciwpasożytnicze, zmiękcza i wygładza skórę. Kąpiel w niej jest szczególnie korzystna



Wizualizacja tężni solankowej
Termin oddania do użytku – 2022r.
fot. Archiwum gminy
Kazimierza Wielka

dla ludzi z chorobami reumatycznymi, bólami kręgosłupa i kończyn, dyskopatiami, stanami pourazowymi po uszkodzeniach narządu ruchu. Warto podkreślić, że spośród wszystkich udokumentowanych zasobów wód siarczkowych na terenie województwa świętokrzyskiego wody z Cudzynowic mają najwyższą temperaturę i charakteryzują się największymi zasobami eksploatacyjnymi.

Ma powstać również budynek w kształcie nawiązującym do megalitycznych grobowców odkrytych w Słonowicach, w którym przewiduje się między innymi komorę solną oraz pomieszczenie na ekspozycje archeologiczne.

Basen geotermalny ma zostać oddany do użytku na jesieni br., to będzie pierwszy odkryty basen leczniczy w Polsce.

Władze samorządowe gminy Kazimierza Wielka w najbliższym czasie planują również budowę tężni solankowej. Będzie to duży obiekt z zadaszeniem, w formie parkowej altany, pod którą goście będą mogli odpocząć, korzystając ze zdrowotnych, inhalacyjnych właściwości.

Klasyczna tężnia to budowla z drewna i gałęzi tarniny, służąca do zwiększenia stężenia soli w solance. Działa także jako wielki filtr powietrza. Mikroklimat powstały wokół tężni wykorzystywany jest w leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, nadciśnienia tętniczego, alergii, nerwicy i wielu innych chorób.

Budowa w/w obiektów nie jest jedyną inwestycją przybliżającą Kazimierzę Wielką do uzyskania statusu uzdrowiska. Obszar o powierzchni ok. 100 ha zostanie przeznaczony pod zabudowę zdrojową – parki, deptak, pijalnia wód oraz obiekty sanatoryjne.

W niedalekiej odległości od basenu

termalnego, w Słonowicach, znajdują się grobowce megalityczne, sprzed ponad 5000 lat. To budowle zbudowane z ziemi, kamieni i drewnianych bali, przypominają duże nasypy ziemne, kryją w środku drewniane lub kamienne komory wewnętrzne. Podobne budowle w Europie znajdują się jedynie na Wyspach Brytyjskich.

Oprócz budowy obiektów typowo uzdrowskich, gmina Kazimierza Wielka zgodnie z hasłem „Rowerem po zdrowie”, inwestuje w turystykę i rekreację rowerową. Do użytku została oddana ścieżka rowerowa o długości 34 km łącząca Wiślicę z Małopolską.

Jak powszechnie wiadomo, aktywność fizyczna znacząco poprawia nie tylko samopoczucie, ale stanowi też skuteczną barierę przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak np. otyłość.

Podstawowym narzędziem związanym z leczeniem chorób układu krążenia oraz rehabilitacji stawów i narządów ruchu jest wszelkiego rodzaju ruch. Dlatego jazda na rowerze jest znakomitym uzupełnieniem dla przyszłej oferty uzdrowskiej. Pod kątem przyszłych kuracjuszy gmina zamierza na swoim terenie utworzyć wypożyczalnie rowerów, z których będą mogli skorzystać również turyści oraz wszyscy inni amatorzy jazdy na rowerze, którzy będą mieli do dyspozycji nowo wybudowaną, oznakowaną 24 kilometrową ścieżkę rowerową, przemierzającą najciekawsze krajobrazowo zakątki naszej gminy. Oficjalne otwarcie ścieżki planowane jest na II połowę 2021 roku. Na ścieżce planowane jest utworzenie dwóch miejsc postojowych na rowerzystów w miejscowościach Sieradzice i Gabułów. Kazimierska

ścieżka rowerowa jest częścią 38 kilometrowej trasy rowerowej ciągnącej się od granicy województwa małopolskiego, aż do Wiślicy. W przyszłości ścieżka rowerowa połączy gminę Kazimierza Wielka z Krakowem. Miłośnicy dwóch kółek korzystając ze ścieżki, będą mogli podziwiać piękno lokalnego krajobrazu, przemierzać malownicze, czasami wymagające, ale zawsze dające wiele satysfakcji, trasy biegnące dawnymi torowiskami, leśnymi duktami, a także drogami asfaltowymi, o niskim natężeniu ruchu drogowego. Stopień trudności ścieżki można określić jako łatwy. Przeciętny rowerzysta nie powinien mieć problemów z jej pokonaniem.

Ze względu na walory widokowe, ścieżka będzie doskonale nadawać się na niedzielne wypadki za miasto, szczególnie w okresie letnim, jak również w jesienne, ciepłe i suche dni. Na całej długości ścieżki znajdują się informacje dotyczące fauny i flory ziemi kazimierskiej.

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	Adam Bodzioch
2013-2014	Tadeusz Knopek
2012-2013	Bożena Szczypior <small>pełnomocnik burmistrza</small>
2010-2012	Waldemar Trzaska
2002-2010	Adam Bodzioch
1998-2002	Tadeusz Bator
1990-1998	Adam Bodzioch



Kołobrzeg



Powierzchnia: 25,67 km²

Liczba ludności: 47 tys.

Powiat: kołobrzeski

Województwo: zachodniopomorskie

Kołobrzeg jest największym i najpiękniejszym polskim uzdrowiskiem, o nieprzeciętnym uroku i bogatej historii. Główna funkcja turystyczno-uzdrowska miasta uwarunkowana jest doskonałym położeniem u ujścia rzeki Parsęty w sąsiedztwie lasów, złóż borowiny, ekosystemu bagienno-wodnego, który zapewnia schronienie wielu rzadkim gatunkom zwierząt i roślin.

To miasto powiatowe w województwie zachodniopomorskim, położone na Równinie Białogardzkiej u ujścia rzeki Parsęty do Morza Bałtyckiego. Posiada

bezpośredni dostęp do morza na długości 11 km.

Jak podają źródła już w VII w. na Wyspie Solnej u wybrzeży Bałtyku istniała osada, w której potrafiono pozyskiwać sól z morza. Szybko stało się to źródłem bogactwa okolicznych mieszkańców. 23 marca 1255 r. książę Wacław III i biskup kamieński Herman von Gleichen lokowali nowe miasto na prawie lubeckim. Otoczone murami i fosą miasto stało się ważnym ośrodkiem handlowym i gospodarczym. Od tamtej pory losy miasta były bardzo burzliwe. W XVII w. Kołobrzeg, podobnie jak całe Pomorze Zachodnie, stał się areną działań wojennych. Na początku XVIII w. twierdza Kołobrzeg stała się jeszcze mocniejsza, a rada miasta przysięgła wierność królowi pruskiemu. Od tamtej pory silny ośrodek gospodarczy chylił się ku upadkowi.

Historia uzdrowiska sięga ponad 200 lat, jest długa, barwna i obfituje w wiele ciekawych wydarzeń. W Kołobrzegu pierwszym znanym z nazwiska kuracjuszem był Hans Heinrich von Held, radca celny z Poznania, odbywający w 1802 r. karę

aresztu w kołobrzeskiej twierdzy. Po powrocie do domu wydał książeczkę, w której opisywał swój pobyt w Kołobrzegu. Pisał w niej: „Tutaj kąpałem się trzysta razy w morzu. Nabrałem chęci do życia i chodzenia po świecie. Jestem przekonany, że zdrowie zawdzięczam falom Morza Bałtyckiego”.

Do Kołobrzegu coraz liczniej przybywali goście na leczenie i wypoczynek. Warunki były trudne, przyjeżdżano tu nawet ze służbą i własnymi krowami, by zapewnić sobie świeże mleko. Miasto bowiem ciągle miało status twierdzy, co utrudniało stworzenie kąpieliska z prawdziwego zdarzenia. Z czasem jednak mimo utrudnień powstały wydzielone kąpieliska dla pań i panów. Na starych rycinach można zobaczyć ludzi, którzy nieco wstydliwie korzystają z kąpeli morskich. Używano specjalnych wózków kąpielowych lub łodzi. Dopiero trochę dalej od brzegu morskiego kąpiący schodzili do wody.

Z walorów przyrodniczo-uzdrowiskowych miasta zaczęto korzystać po raz pierwszy w 1830 r., kiedy to otwarto

Kosze plażowe na kołobrzeskiej plaży głównej współcześnie
fot. arch. RCK w Kołobrzegu



pierwszy zakład kąpeli solankowych i przed nadmorskim miastem pojawiła się zupełnie nowa perspektywa. Przebadana przez specjalistów solanka zawierała brom, jod, sól, jony wapnia, żelaza, magnezu i inne korzystne dla zdrowia pierwiastki. Z rozmachem zaczęły powstawać

gmach Urzędu Miejskiego, otwarto teatr. Kołobrzeg uzyskał połączenie kolejowe ze Szczecinem, Gdańskiem, Poznaniem oraz Koszalinem. Już pod koniec XIX wieku ulice rozświetliły latarnie gazowe, a na początku XX w. zaczęły sprawnie działać wodociągi. Ukoronowaniem zbiorowego



Kosze plażowe na dawnej plaży w Kołobrzegu
fot. arch. Fundacji Stowarzyszenie Kołobrzegu

coraz to nowe zakłady kąpeli solankowych. W 1899 r. został otwarty wspaniały dom zdrojowy.

W kilkanaście lat miasto stało się znany i cenionym uzdrowiskiem w tej części Europy. O renomie tego prestiżowego miejsca świadczy fakt, że już w 1938 r. wśród 125 badań (uzdrowisk) w Niemczech, kołobrzeski kurort uplasował się na pierwszym miejscu, a określenie Perła Bałtyku, ukute przez kuracjuszy przed II wojną światową, funkcjonuje w Kołobrzegu do dziś. Bogacenie się mieszkańców widoczne było w działaniach miejscowych władz. Odbudowano ratusz w stylu neogotyckim, kolegiatę, powstało nowe kamienne Molo portowe, wzniesiono nowy

wysiłku mieszkańców miasta było przyznanie Kołobrzegowi rangi uzdrowiska pierwszej kategorii przez obradujący tu w 1911 r. międzynarodowy kongres do spraw lecznictwa. Aż do wybuchu II wojny światowej miasto rozwijało się z dala od politycznego zgiełku, ciesząc się sławą znakomitego uzdrowiska, a liczba kuracjuszy w Kołobrzegu wyniosła 46 tysięcy.

II wojna zmieniła jednak bieg historii Kołobrzegu. Bronione z wielką determinacją przez Niemców miasto-twierdza prawie w 95% zostało obrócone w ruinę. Jednak, jako miasto powiatowe od razu po wojnie, było odbudowywane. Dziś Kołobrzeg znów zachwyca i przyciąga zarówno turystów, jak i inwestorów.

Dzięki pracom nad zagospodarowa-

niem terenu miasto z roku na rok staje się atrakcyjniejsze. Liczne parki, place z fontannami, ukwiecone skwery powodują, że Kołobrzeg tętni zielenią. Jednym z najpiękniejszych obiektów zielonych jest Park im. Stefana Żeromskiego, wzdłuż którego biegnie Aleja Nadmorska, a z której można podziwiać zarówno stare drzewa parku, jak i plażę. To wspaniałe miejsce do spacerowania oraz na wycieczki rowerowe. Aleja Nadmorska połączona jest ze ścieżką rowerową prowadzącą wzdłuż wybrzeża. Nieopodal ciągnie się las z pomnikowymi drzewami, w tym tysiącletnim dębem Bolesławem.

Miłośnicy wędkowania mają szansę doznać przyjemności połowu ryb morskich, a w Parsęcie złowić dorodnego łosiosa lub troć.

Kołobrzeg jest także prężnym ośrodkiem kulturalnym. Funkcjonuje tu dynamiczna Galeria Sztuki Współczesnej, odbywają się Międzynarodowe Spotkania z Folklorem Interfolk. W okresie letnim odbywają się liczne koncerty popularnych piosenkarzy, muzyków, kabarecistów. W centrum miasta znajduje się hala widowiskowo-sportowa Milenium wraz z hotelem i krytą pływalnią (jedną z najnowocześniejszych w Polsce).

Głównymi gałęziami utrzymania Kołobrzegu jest turystyka i działalność uzdrowska. W mieście znajduje się port handlowy, pasażerski, rybacki i jachtowy, a także kąpielisko morskie oraz liczne sanatoria i domy wypoczynkowe. Naturalne bogactwa, z jakich znany jest Kołobrzeg, od lat pomagają w regeneracji zarówno ciała, jak i umysłu. Skarbami, które przesądzą o roli Kołobrzegu jako uzdrowska, są przede wszystkim woda

mineralna, solanka, nazywana też kołobrzeskim płynnym złotem, borowina – czarne złoto oraz lokalny mikroklimat i wyjątkowa zieleń. To unikalne połączenie naturalnych skarbów powoduje, że miasto oferuje szeroki wachlarz usług zdrowotnych i kosmetycznych. Uzdrowsko dedykuje swoje dobra przede wszystkim osobom ze schorzeniami układu oddechowego, układu krążenia, narządu ruchu, z chorobami reumatycznymi, endokrynologicznymi oraz z cukrzycą. Kołobrzeg jest również uznanym uzdrowskiem dziecięcym, w którym najmłodszy pacjenci uzyskują pomoc w leczeniu wielu dolegliwości. Dla nich także prowadzi się tutaj tzw. zielone szkoły połączone z lecznictwem uzdrowskim.

W obiektach znajdujących się w strefie uzdrowskiej można jednorazowo przyjąć 7000 kuracjuszy i wczasowiczów. Kołobrzeg jest największym polskim uzdrowskiem. Wypoczynek i atrakcje turystyczne, połączone z leczeniem w kołobrzeskim uzdrowsku, to najlepszy sposób na odnowę sił psychicznych i fizycznych.

Wykaz prezydentów

2018-nadal	●	Anna Mieczkowska
2006-2018	●	Janusz Gromek
2002-2006	●	Henryk Bieńkowski
2001-2002	●	Zbigniew Błaszczuk
1998-2001	●	Bogdan Błaszczuk
1990-1998	●	Henryk Bieńkowski



Konstancin-Jeziorna



Powierzchnia: 78 km²

Liczba ludności: ponad 23 tys.

Powiat: pieszczyński

Województwo: mazowieckie

Podwarszawski Konstancin-Jeziorna to jedyne uzdrowisko na Mazowszu. Warto tu przyjechać nie tylko dla tężni solankowej i Parku Zdrojowego. Na wszystkich odwiedzających czekają rezerwy przyrody, szlaki rowerowe, zabytkowe wille i pałace oraz położone wśród lasów sosnowych wysoko wyspecjalizowane zakłady lecznicze i rehabilitacyjne.

Gmina Konstancin-Jeziorna położona jest w powiecie pieszczyńskim w województwie mazowieckim, niespełna 20 km od centrum Warszawy i ok. 17 km od Portu Lotniczego im. Fryderyka Chopina.

Miejscowość powstała w 1897 r., za sprawą hr. Witolda Skórzewskiego, który po otrzymaniu spadku od swojej ciotki Marii Grzymała Potulickiej, postanowił dokonać parcelacji części przepisanych ziem. Zarządził wydzielenie 261 działek po mniej więcej 3200 m² każda, doprowadzono linię kolejki wilanowskiej oraz urządzono park w stylu angielskim z kortami tenisowymi oraz hotelem z restauracją. Nowo powstała osada została nazwana od imienia matki założyciela – Konstancją. Letnisko przeznaczone było dla przedstawicieli bogacącej się elity warszawskiej, ale z czasem Konstancin zaczął przyciągać też mniej zamożnych kuracjuszy, którzy korzystali z oferty licznie powstających pensjonatów. Byli to często ludzie sztuki, aktorzy, literaci, dziennikarze – słowem warszawska

elektryczność i linię telefoniczną. W 1917 r. miejscowość ze względu na mikroklimat i unikatowy krajobraz uzyskała prawa uzdrowiska. Miasto Konstancin-Jeziorna powstało w 1969 r. Połączono wtedy letniskowy Skolimów-Konstancin, Jeziornę z przemysłową dzielnicą Mirków i pobliski Klarysew.

W latach 60. XX w. w Konstancinie-Jeziornie odkryto złoża leczniczej solanki, którą wydobywa się tu do dziś. Właśnie Park Zdrojowy i znajdująca się w jego sercu tężnia solankowa (zbudowana w 1978 r.) niezmiennie od lat przyciągają rzesze turystów i kuracjuszy. Wizyta w tym ogromnym inhalatorium, dzięki mikroelementom i minerałom o stężeniu 7,5% zawartym w parującej solance, jest prawdziwym zastrzykiem energii dla organizmu. Klimat Konstancina-Jeziorna



Nieistniejące Café Restaurant „Casino” Konstancin (pocz. XX w.)
Pocztówka ze zbiorów Tomasza Lachowskiego

śmietanka towarzyska. Konstancin, chociaż posiadał status wsi letniskowej, był miejscowością nowoczesną. Miał wybrukowane ulice, wodociąg, kanalizację,

sprzyja profilaktyce wielu schorzeń, m.in. kardiologicznych i laryngologicznych. Tutaj znajdują się wysoko wyspecjalizowane zakłady rehabilitacyjne dla

osób cierpiących na schorzenia narządu ruchu, niepełnosprawnych ruchowo oraz osób z następstwami uszkodzenia układu nerwowego. Mowa tu m.in. o Centrum Kompleksowej Rehabilitacji czy Mazowieckim Centrum Rehabilitacji Stocer.

Konstancin-Jeziorna zmienił się na przestrzeni lat i przeobraził w nowoczesną miejscowość, to zachował swój historyczny i uzdrowski charakter.

Wielkim bogactwem Konstancina-Jeziorny są także rezerваты i lasy. W jego okolicy znajduje się 6 rezerwatów



Teźnia solankowa
w Parku Zdrojowym
fot. Andrzej Piętka

Oprócz istotnych właściwości leczniczych, warto odwiedzić to miejsce również dla zabytków - wspaniałych pałaców i willi rozlokowanych w okolicach Parku Zdrojowego. Do najpiękniejszych należą m.in.: Kamilin, Gryf, Hugonówka, Szwajcarka, Natemi, Moja, Izyhali, Kaprys czy Pallas Athene. W willi Świt mieści się Muzeum Gminne Stefana Żeromskiego i Jego Rodziny. Warto też wspomnieć o podkonstancińskich Oborach, gdzie znajduje się dwór magnacki – jeden z nielicznych i najpiękniejszych na Mazowszu przykładów zachowania architektury dworskiej. Dla pasjonatów historii niezwykle atrakcją są pozostałości dawnej fabryki papieru na osiedlu Mirków. Choć

przyrody, obszar Natura 2000 i Chojnowski Park Krajobrazowy. Unikatowy krajobraz, pomniki przyrody, okazy fauny (wiele gatunków ptactwa) i flory (lasy, mokradła, rzadkie gatunki roślin) podziwiać można w czasie spacerów. Ozdobę krajobrazu stanowi Wisła, która rozlewa się u południowych bram stolicy szeroko na kilometr. To tutaj – po obydwu stronach Wisły – rozpościera się Urzeczce, niezwykle ciekawy mikroregion etnograficzny.

Dla spragnionych wydarzeń kulturalnych i sportowych Konstancin-Jeziorna zapewnia wiele atrakcji. Dni Konstancina to prawdziwe święto miasta, któremu towarzyszą koncerty, parada i piknik retro, prezentacja starych samochodów, występy

zespołów, liczne wystawy i warsztaty plastyczne. Równie atrakcyjny jest Jarmark Kultury Urzecza w Gassach. We wrześniu odbywa się Festiwal Otwarte Ogrody, podczas którego prezentowane są wystawy malarstwa, rzeźby i fotografii oraz spotkania z artystami. Konstancin-Jeziorna zaprasza też do wspólnych sportowych emocji. Wiosną w Parku Zdrojowym odbywa się Regionalny Puchar Nordic Walking. Zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, mogą też wziąć udział w biegach upamiętniających znanych mieszkańców gminy – Piotra Nurowskiego i Tomasza Hopfera oraz Honorowego Obywatela Konstancina-Jeziorny – św. Jana Pawła II. Mieszkańcy Konstancina-Jeziorny mają wiele możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu. Mogą do woli korzystać z licznych siłowni na świeżym powietrzu, placów zabaw dla dzieci, ścieżek rekreacyjnych, wypożyczalni miejskich rowerów, czy też kajaków. Wkrótce w dawnym Domu Ludowym na osiedlu Mirków otwarte zostanie Muzeum Wycinanki Polskiej, a przebudowana dawna szkoła w Kępie Okrzewskiej zmieni się w muzeum regionalne przybliżające tematykę tradycji i kultury Urzecza.

W 2018 r. Konstancin-Jeziorna doczekał się wreszcie godnej siedziby władz samorządowych oraz miejsca, w którym mieszkańcy mogą liczyć na kompleksową obsługę. Nowoczesny ratusz to prawdziwa architektoniczna perełka. Sukcesywnie realizowane są własne inwestycje w gminnych placówkach oświatowych. Żłobek oraz cztery przedszkola stały się nowoczesnymi obiektami dostosowanymi do potrzeb najmłodszych mieszkańców gminy. Również starsze dzieci i młodzież uczą

się w komfortowych warunkach, którymi może pochwalić się sześć gminnych szkół podstawowych.

W gminie działa sieć czujników jakości powietrza, samorząd dopłaca mieszkańcom do wymiany tzw. kopciuchów. Z każdym rokiem przybywa też kilometrów nowych sieci wodociągowych i kanalizacyjnych, a dzięki modernizacji oczyszczalni ścieków – podwarszawska gmina zyskała jeden z najbardziej nowoczesnych obiektów tego typu w Polsce. Ponadto samorząd w całości sfinansował projekt i budowę infrastruktury niezbędnej do uruchomienia linii w pełni obsługiwanej przez autobusy elektryczne. Tak oto historia i nowoczesność przenikają się w jedynym uzdrowisku na Mazowszu.

Wykaz burmistrzów

2010-nadal	Kazimierz Jańczuk
2002-2010	Marek Skowroński
1998-2002	Ignacy Gołębiowski
1994-1998	Zbigniew Marek Tokarski komisarz rządowy
1993-1994	Mariusz Terlikowski
1990-1993	Józef Hlebowicz

W okresie od 1.05.1993 do 29.04.1994 r. obowiązki burmistrza pełnił Mariusz Terlikowski. Od 29.04 do 26.07.1994 r. dla gminy Konstancin-Jeziorna był powołany komisarz rządowy w osobie Zbigniewa Marka Tokarskiego.



Kraków



Powierzchnia: ok. 326 684 km²

Liczba ludności: 779 966

Powiat: Kraków

Województwo: małopolskie

Kraków to miasto na prawach powiatu, położone nad Wisłą, w południowej Polsce. To drugie co do liczby mieszkańców miasto w kraju. Jako jedno z najstarszych miejscowości polskich posiada wiele wartościowych obiektów architektonicznych, przede wszystkim Stare Miasto, które wpisane jest na listę UNESCO od 1978 r.

W 2006 roku, w ramach Dzielnicy X wyodrębniono w Krakowie obszar zwany Osiedle Uzdrowisko Swoszowice — jedno z niewielu w Europie uzdrowisko funkcjonujące na obszarze dużej aglomeracji

miejskiej. Jego położenie na terenie historycznej, kulturalnej i turystycznej stolicy Polski gwarantuje odwiedzającym wiele atrakcji i niezapomniane wrażenia.

Początki uzdrowiska datuje się na 1811 rok, kiedy to profesor UJ Feliks Radwański zbudował tutaj pierwszy dom zdrojowy i zorganizował obiekty przeznaczone na pokoje mieszkalne dla gości. W tym samym czasie założył zabytkowy już dziś Park Zdrojowy. Lata świetności Swoszowic przypadały na drugą połowę XIX wieku, kiedy to naturalne lecznictwo uzdrowiskowe rozwijało się intensywnie dzięki inicjatywie dr. Józefa Dietla.

W 2011 roku jedno z najstarszych uzdrowisk polskich — Uzdrowisko

świadcząca usługi o charakterze uzdrowiskowym. Podtrzymuje ona najstarsze tradycje uzdrowiskowe związane z występowaniem zasobów przyrodoleczniczych w okolicach aglomeracji krakowskiej. Co istotne, obiekty Uzdrowiska dostosowane są do obsługi osób niepełnosprawnych.

Na jego obszarze wydziela się trzy rodzaje stref ochrony uzdrowiskowej: „A”, „B” i „C”. Kuracjuszy krakowskiego uzdrowiska przyciąga występujący na terenie Uzdrowiska Swoszowice surowiec balneologiczny posiadający istotne właściwości lecznicze — są to wody lecznicze. Pierwsza wzmianka o wodach siarczkowych pojawiła się już w 1578 r. Na obszarze kurortu znajdują się dwa źródła wody



Park Zdrojowy Uzdrowiska
Swoszowice
fot. Uzdrowisko
Kraków Swoszowice Sp. z o.o.

Kraków Swoszowice, obchodziło jubileusz 200-lecia istnienia.

Obecnie, podmiotem prowadzącym działalność leczniczą na terenie kurortu jest jednostka organizacyjna Uzdrowisko Kraków Swoszowice Sp. z o.o.,

leczniczej – „Zdrój Główny” i „Napoleon”, które dostarczają unikalnych wód mineralnych (siarczanowo-wodorowęglano-wapniowo-magnezowych). Głównym czynnikiem aktywnie działającym jest jon siarczkowy, który dobrze wchłania

się przez skórę do wszystkich tkanek organizmu i zapobiega niszczeniu ich przez procesy zapalne oraz zapobiega uszkodzeniu naczyń krwionośnych, słowem — poprawia krwionośność. Kąpiele siarczkowe działają regenerująco na tkankę łączną,

czyle uzdrowisk polskich. Podstawą kuracji leczniczych w uzdrowisku jest także wykonywanie zabiegów balneologicznych z zastosowaniem borowiny. Oprócz tradycyjnego leczenia uzdrowiskowego ośrodek proponuje pacjentom nowo-



Uzdrowisko Swoszowice
z lotu ptaka
fot. Uzdrowisko Kraków
Swoszowice Sp. z o. o

co sprzyja leczeniu chorób reumatycznych, chorób zwyrodnieniowych stawów, a także korzystnie działają w zwalczaniu miażdżycy naczyń tętniczych. Mają również działanie odtruwające. Ponadto, siarka jest nieoceniona przy wielu dolegliwościach skórnych o podłożu bakteryjnym i grzybiczym — stąd jej szerokie wykorzystanie w dermatologii. Spośród chorób skóry bardzo dobre efekty uzyskuje się podczas leczenia kąpielami siarczkowymi tak dolegliwych i przewlekłych chorób, jak sklerodermia, łuszczyca, egzemy, czy atopowe zapalenie skóry.

Wyniki badań naukowych potwierdzają zalety lecznicze wód siarczkowych ze Swoszowic i stawiają ten ośrodek na

czesne metody rehabilitacji skojarzone z efektywnym działaniem surowców naturalnych w formie spersonalizowanej rehabilitacji indywidualnej pod profesjonalną opieką fizjoterapeutów. Klimat i bioklimat Swoszowic cechuje się właściwościami leczniczymi, które mogą być wykorzystywane w leczeniu chorób narządu ruchu i chorób reumatologicznych. Bioklimat Swoszowic posiada także walory hartujące układ termoregulacyjny i krwionośny.

Formami ochrony przyrody na terenie obszaru Uzdrowiska Swoszowice są pomniki przyrody oraz użytek ekologiczny. Na terenie uzdrowiska znajduje się także park leśny, tzw. Uzdrowiskowy Park

Zdrojowy, który wpisany jest do rejestru zabytków Krakowa.

Położenie Uzdrowiska Swoszowice w granicach miasta Krakowa, a także aglomeracji krakowskiej, sprzyja rozwojowi różnych form wypoczynku, stąd spełnia ono zarówno funkcję leczniczą, zdrowotną jak i rekreacyjną. Miasto Kraków, jako ośrodek turystyczny oraz biznesowy wraz z oferowaną szeroką ofertą baz noclegowych ma duże znaczenie dla rozwoju funkcji uzdrowskiej Swoszowic.

Warto nadmienić, iż w ostatnich latach miasto podjęło liczne działania proekologiczne, a osiągnięcie wymaganych standardów jakości powietrza jest jednym z priorytetów władz Miasta Krakowa. Kraków jest pierwszym miastem w Polsce, w którym wprowadzony został całkowity zakaz stosowania paliw stałych, obowiązujący od 1 września 2019 r. Dzięki współfinansowaniu wymiany palenisk węglowych w ramach Programu Ograniczania Niskiej Emisji, tylko w latach 2012 – 2019 udało się wymienić około 25 000 urządzeń na paliwa stałe. Osiągnięcie takiego wyniku było możliwe dzięki równoczesnemu spełnieniu trzech elementów: zmian w prawie, aktywnej promocji edukacji ekologicznej i skierowaniu znacznych środków finansowych na promocję i zadania inwestycyjne. W latach 2016-2020 realizowane były różnorodne działania zmierzające do poprawy jakości powietrza ukierunkowane zarówno na ograniczenie emisji powierzchniowej jak również emisji komunikacyjnej oraz ograniczenie emisji przemysłowej. Stężenia średnioroczne pyłu zawieszonego PM10 w miarę podejmowanych na terenie Krakowa działań

ulegały stopniowemu obniżeniu.

Dzięki unijnym funduszom, władze Krakowa rozwinęły sieć ciepłowniczą, zainwestowały w termomodernizację budynków, poprawiły ich efektywność energetyczną oraz rozbudowały ekologiczną komunikację. W ramach działającego „Programu tworzenia i ulepszania infrastruktury komunalnej dla Osiedla Uzdrowisko Swoszowice”, kontynuowane są działania inwestycyjne z zakresu modernizacji i budowy sieci wodociągowych, kanalizacji sanitarnej i opadowej, systemu zaopatrzenia w ciepło, sieci elektroenergetycznych i gazowych oraz systemu transportowego.

Myśląc o współczesnym Krakowie i jego atrakcyjnych obliczach historycznych, turystycznych oraz geograficznych, warto poznać południowe rubieże miasta z Królewską perłą w Swoszowicach, słynącą z górnictwa siarkowego i wód leczniczych.

Wykaz prezydentów

2002-nadal	●	Jacek Majchrowski
1998- 2002	●	Andrzej Gołaś
1992-1998	●	Józef Lassota
1991-1992	●	Krzysztof Bachmiński
1990-1991	●	Jacek Woźniakowski
1990	●	Jerzy Rościszewski



Krasnobród



Powierzchnia: 124,85 km²

Liczba ludności: 7199

Powiat: zamojski

Województwo: lubelskie

Krasnobród położony jest w południowo-wschodniej części województwa lubelskiego, w powiecie zamojskim. Leży na Roztoczu Środkowym, zwanym także Tomaszowskim. Niemal przez środek miasta i gminy Krasnobród równoleżnikowo płynie rzeka Wieprz. Krasnobród leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego (9390 ha) i w bliskim sąsiedztwie Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Nazwa miasta pochodzi prawdopodobnie od słów: “krasny” (piękny) i “bród” (dogodna przeprawa przez

rzekę). Herbem Krasnobrodu jest złota litera K na czerwonym polu.

Prawdopodobnie Krasnobród założony został w połowie XVI w. Wiadomo, że w 1572 r. nadano mu prawa miejskie, które zostały potwierdzone przez króla Zygmunta III Wazę. Z prawami miejskimi wiązał się przywilej organizowania do 6 jarmarków rocznie i cotygodniowego targu.

Od połowy XVII w. Krasnobród zasłynął jako miejsce objawienia maryjnego. Dokonało się ono tuż za miastem, przy źródle w lesie. W dniu 5 sierpnia 1640 r. Jakubowi Ruszczykowi, mieszkańcowi pobliskiej wsi Szarowola, objawiła się Matka Boża. Obecnie na miejscu objawień znajduje się kaplica. W latach 1690-1699 została wzniesiona murowana świątynia ufundowana przez Marię Kazimierę Sobieską (Marysieńkę) jako wotum dziękczynne za odzyskane zdrowie. Obecnie Sanktuarium Maryjne w Krasnobrodzie jest znanym w kraju miejscem kultu religijnego, odwiedzanym corocznie przez tysiące pielgrzymów.

Pod koniec XIX w. Krasnobród zyskał renomę jako miejsce kuracji

przeciwgruźliczej prowadzonej przy zastosowaniu kumysu, mikstury z ko-byłego mleka, przygotowywanej przez sprowadzonego specjalnie w tym celu Tatara. W 1884 roku dr Alfred Rose zorganizował tu jedno z pierwszych w Polsce sanatoriów przeciwgruźliczych zwane Instytutem Kumysologicznym, którego kuracjuszami byli Polacy oraz zagraniczni goście. Po kilkunastu latach sanatorium upadło ze względu na problemy finansowe, wynikające m. in. ze złego połączenia komunikacyjnego.

W okresie międzywojennym Krasnobród zaczął rozwijać się jako ośrodek kuracyjny. W dniu 7 lipca 1934 r. Prezydent RP dokonał uroczystego otwarcia sanatorium na Belfoncie. Podczas okupacji niemieckiej obiekt ten został zniszczony.

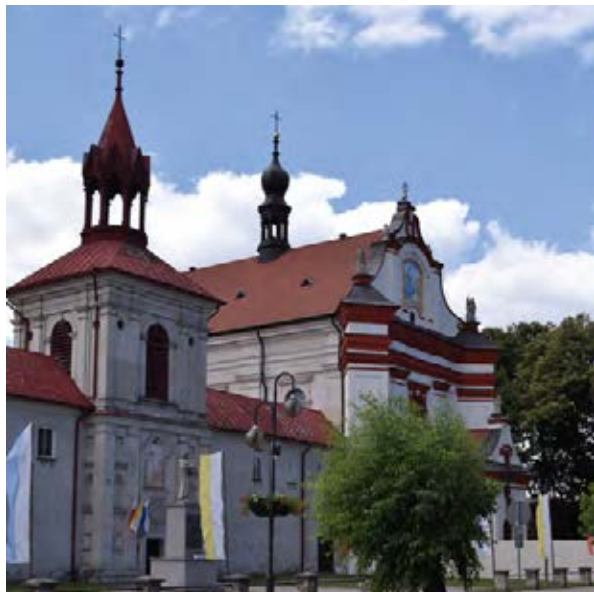
Okres powojenny to czas odbudowy miasta ze zniszczeń wojennych. W roku 1950 władze wojewódzkie, w przejętym w wyniku reformy rolnej zespole dworskim Kazimierza Fudakowskiego, utworzyły sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci. Sanatorium to w 1957 r. zostało przekształcone w Sanatorium



Zalew
fot. Archiwum Gminy Krasnobród

Rehabilitacyjne dla Dzieci Reumatycznych w Krasnobrodzie. Pieczę medyczną objęła Klinika Pediatrii Akademii Medycznej w Lublinie. W latach siedemdziesiątych

splawy kajakowe, które są wspaniałą okazją do podglądania roztoczańskiej przyrody. Letni pobyt w miasteczku uatrakcyjniają plenerowe imprezy kulturalne,



Sanktuarium
fot. Archiwum Gminy Krasnobród

podjęto szereg prac projektowych zmierzających do utworzenia uzdrowiska Krasnobród. Opracowano m.in. projekty badań hydrogeologicznych dla ujęcia wód mineralnych oraz program budowy uzdrowiska Krasnobród. Nie doszło jednak do realizacji tych przedsięwzięć ze względu na sytuację polityczną.

Piękna przyroda, łagodny mikroklimat, wspaniałe walory krajobrazowe, zalew kąpielowy z piaszczystymi plażami, dobrze rozwinięta baza noclegowa (ponad 2000 miejsc) i żywieniowa oraz gościnność mieszkańców sprawiają, że Krasnobród jest idealnym miejscem wypoczynku przez cały rok. Jest to miejsce stworzone do aktywnego wypoczynku. Każdy znajdzie tu coś dla siebie — szlaki turystyczne, malownicze trasy rowerowe, czy

występy zespołów muzycznych, międzynarodowe koncerty organowe oraz coroczny Ogólnopolski Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej „Per Artem ad Astra”.

W latach 1999-2002 władze samorządowe zleciły przeprowadzenie prac, które miały na celu uznanie Krasnobrodu za uzdrowisko. Pomysłodawcą koncepcji uzdrowiska był założyciel i wieloletni Prezes Zarządu Izby Gospodarczej „Uzdrowiska Polskie” prof. Andrzej Madeyski. Badania lokalnego klimatu, przeprowadzone przez Polską Akademię Nauk, potwierdziły walory bioklimatyczne Krasnobrodu. Krasnobród posiada wysokiej jakości złoża borowiny wykorzystywane w leczeniu chorób narządów ruchu oraz chorób reumatycznych.

Właściwości lecznicze przypisywane są również źródłem wypływającym spod Kaplicy Objawień „Na wodzie”.

Krasnobród został uznany za miejscowość uzdrowską 30 lipca 2002 r. stając się drugim obok Nałęczowa uzdrowiskiem w woj. lubelskim.

W dawnym pałacu Leszczyńskich funkcjonuje Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Oprócz zabytkowego XVI-wiecznego zespołu pałacowego zajmuje też nowoczesne budynki wzniesione w celach leczniczych – pawilon sanatoryjny z bazą rehabilitacyjną oraz oddziałem dla dzieci, budynek przychodni uzdrowskiej z bazą rehabilitacyjną oraz oddziałem dla dorosłych oraz zakład przyrodolecznicy.

Działalność sanatorium opiera się na leczeniu i rehabilitacji osób ze schorzeniami ortopedycznymi – urazowymi, neurologicznymi, reumatologicznymi, górnych oraz dolnych dróg oddechowych, a także z otyłością. Wśród bogatej oferty zabiegów znajdują się m.in. krioterapia, laseroterapia, hipoterapia, hydroterapia, okłady borowinowe oraz światłolecznictwo. Przy Sanatorium Rehabilitacyjnym funkcjonuje również SPA. Wśród bogatej oferty zabiegów znajdują się m.in. kąpiele mleczno-miodowe, kąpiele ziołowe, odchudzające, masaże: bańką chińską, gorącymi kamieniami oraz czekoladą.

Niedawno rozpoczął się pierwszy etap rozbudowy kompleksu sanatoryjno-uzdrowskiego w strefie A uzdrowska. Jednym z zadań przedsięwzięcia jest „Rozbudowa przychodni rehabilitacyjnej w Sanatorium w Krasnobrodzie”, którego koszt wynosi ok. 10 mln zł. W kolejnym etapie planowane jest stworzenie

obiektów bazy uzdrowskiej wraz z infrastrukturą towarzyszącą mającą stanowić serce uzdrowska Krasnobród. Założeniem dla realizacji celów jest wykorzystanie walorów klimatycznych, krajobrazowych oraz tradycji uzdrowskich. Przedsięwzięcie zakłada przebudowę i rozbudowę kompleksu sanatoryjnego – obejmuje zwiększenie bazy noclegowej i zabiegowej oraz wyposażenie pomieszczeń, w tym zakup urządzeń rehabilitacyjnych, rewitalizację obiektów w zabytkowym zespole pałacowo-parkowym wraz z parkiem oraz szkołą, budowę nowej bazy noclegowo-zabiegowej dla kuracjuszy wraz z węzłem kuchennym, rozwój infrastruktury zabiegowej – budowa basenu leczniczego, komory krioterapii oraz kompleksu spa i wellness, strefę aktywnego wypoczynku – mała architektura, ścieżki zdrowotne, spacerowe, tętnia, siłownia zewnętrzna, hipoterapia, ścieżki rowerowe wraz z wyposażeniem, rozwój infrastruktury technicznej oraz zaplecza technicznego. Całkowity koszt inwestycji oszacowany jest na około 85 mln zł.

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	●	Kazimierz Miszta
2010- 2014	●	Wiesław Chmielowiec
2006-2010	●	Janusz Oś
1998-2006	●	Marek Pasieczny
1994-1998	●	Kazimierz Mielnicki
1990-1994	●	Stanisław Roczkowski



Krynica-Zdrój



Powierzchnia: 145,3 km²

Liczba ludności: 16 594

Powiat: nowosądecki

Województwo: małopolskie

Krynica-Zdrój położona jest w Beskidzie Sądeckim na wysokości 560-620 m n.p.m. w malowniczej dolinie Kryniczanki i jej dopływów: Palenicy, Słotwinki i Czarnego Potoku. Od wschodu, północy i zachodu miasto otaczają zalesione wzgórza: Krzyżowa (813 m), Huzary (865 m), Bradowiec (817 m) i Góra Parkowa (714 m), nad nimi zaś góruje Jaworzyna Krynicka (1114 m). To wierzchołki Beskidu Sądeckiego — teren, który od 1987 r. objęty jest strukturami Popradzkiego Parku Krajobrazowego, by zachować unikalne wartości krajobrazu

naturalnego. W okolicy Krynicy znajduje się 16 rezerwatów przyrody.

Krynica-Zdrój istniała już przed 1547 r., rozwój miasta w okresie późniejszym wiąże się z odkryciem leczniczych wartości źródeł mineralnych (XVII w.).

Zaczątkiem uzdrowiska był zbudowany w 1794 r. „Mały domek”, który od 1804 r. mieścił pierwsze zakłady kąpielowe. W 1807 r. Krynica została urzędowo nazwana zdrojem kąpielowym i wkrótce zaczął tu ordynować pierwszy stały lekarz.

Złotą erę Krynicy-Zdroju jako uzdrowiska rozpoczęła w 1856 r. działalność Józefa Dietla – uznawanego za ojca polskiej balneologii profesora Uniwersytetu Jagiellońskiego. Już od 1858 r. stosowano tu kąpiele borowinowe, a kontynuatorzy dzieła Dietla przyczynili się do rozwoju uzdrowiska.

W okresie międzywojennym przebywali tu również liczni poeci i muzycy, w tym Jan Kiepura, który miał tu nawet własną willę „Patrię”. W teatrze modrzewiowym występowali L. Solski i H. Modrzejewska.

Po I wojnie światowej uzdrowisko przejęły władze polskie. Odrestaurowano wtedy część obiektów i wybudowano wiele nowych, w tym Nowe Łazienki Mineralne, pensjonat „Lwigród” i Nowy Dom Zdrojowy. Zbudowano schronisko na Jaworzynie Krynickiej i kolejkę na Górę Parkową, stadion zimowy oraz tor saneczkowy. Krynica-Zdrój stała się również ośrodkiem sportów zimowych, odbyły się tu m.in. Mistrzostwa Europy w saneczkarstwie i Mistrzostwa Świata w hokeju na lodzie.

II wojna światowa i okres okupacji przerwały rozwój uzdrowiska.



Zdjęcie archiwalne – ze zbiorów PTTK (fot. Stanisław Mucha)

Pod koniec XIX w. Krynica-Zdrój była modnym i elitarnym miejscem pobytu i spotkań wielu sławnych Polaków (bywali tu m.in. J. Matejko, a. Grottger, H. Sienkiewicz, J. I. Kraszewski).

Po wojnie nastąpiła rozbudowa kurortu — powstały nowe sanatoria branżowe, efektowny zakład przyrodolecznicy, pijalnia główna z salą koncertową, korty tenisowe, boiska. Krynica-Zdrój stała się

największym kurortem w zespole uzdrowisk krynicko-popradzkich.

Lata 90. XX w. przyniosły intensywny rozwój infrastruktury sportowej i rekreacyjnej. Największą inwestycją Polski południowej była bez wątpienia kolej gondolowa na Jaworzynę Krynicką z towarzyszącą jej siecią tras narciarskich oraz budowa hali sportowo-widowskowej na bazie sztucznego lodowiska.

Na początku lat 20. XXI w. Krynica-Zdrój wzbogaciła się o nowe inwestycje: ścieżka w koronach drzew z wieżą widokową na Słotwinach oraz wciąż rozwijająca się sieć szlaków rowerowych, które pozwalają cieszyć się urokami uzdrowiska turystom o różnym stopniu umiejętności rowerowych – od początkujących amatorów aż do wycyznowców.

Bogactwem naturalnym Krynicy-Zdroju są wody mineralne: Zdrój Główny, Słotwinka, Jan, Józef, Mieczysław, Tadeusz oraz Zuber. Ich wybitne właściwości lecznicze oraz smakowe możemy poznać w pijalniach: „Główniej” na

obejmuje następujące schorzenia: choroby układu trawienia, choroby układu moczowego, choroby układu wydalniczego i przemiany materii, choroby kobiece, choroby serca i układu krążenia.

W leczeniu stosuje się szeroki wachlarz zabiegów: hydroterapeutyczne, borowinowe, elektrolecniczne, światłolecnicze, magnetoterapię, fonoterapię, inhalacje, krioterapię, kinezyterapię, mechanoterapię, zajęcia psychoterapeutyczne, diety.

Kąpiele kosmetyczne, masaże, hydro-masaże, masaże gorącymi kamieniami, bicze szkockie, sauny, baseny, krioterapia, kinezyterapia, grotty solne, tężnie solankowe, kryte baseny, korty tenisowe, czynne prawie cały rok lodowisko, sankostrada, rajskie zjeżdźalnie, wycieczki off roadowe samochodami terenowymi i quadami, wycieczki konne – wszystko to znajdują przybywający do uzdrowiska goście. Skorzystać można również z zabiegów SPA oraz specjalistycznych programów odnowy biologicznej.



Wieża widokowa na Słotwinach zimą
fot. Andrzej Klimkowski

Deptaku, „Mieczysława” w Starym Domu Zdrojowym, „Jana” u stóp Góry Parkowej, „Słotwinki” w Parku Słotwińskim.

Profil leczenia w Krynicy-Zdroju

Krynica-Zdrój to także prężnie rozwijające się centrum sportowe, turystyczne, rekreacyjne, kongresowe i kulturalne. Corocznie organizuje się tu wiele imprez

o zasięgu krajowym i międzynarodowym, seminaria polityczne i naukowe, międzynarodowe spotkania ludzi kultury, sztuki, biznesu i polityki, plenery artystyczne, występy zespołów.

Zalesione okolice zachęcają do pieszych i rowerowych wycieczek. Na wytrwałych wędrowców czeka sieć szlaków turystycznych, które oplatają Krynica-Zdrój, a na rowerzystów system tras rowerowych, odpowiednich zarówno dla początkujących, jak i wprawnych amatorów. Dla lubiących aktywnie spędzać czas przeznaczone są wycieczki psimi zaprzęgami, jazdy konne oraz spływ Popradem czy park linowy w Czarnym Potoku.

Miłośnicy białego szaleństwa pokochali stoki w stacjach narciarskich na Jaworzynie Krynickiej, Słotwinach czy w Tyliczu. Znaleźć można tutaj łagodne stoki do nauki jazdy oraz profesjonalne trasy, na których można rozgrywać zawody FIS. Całość oferty uzupełnia infrastruktura okołoturystyczna, w tym wypożyczalnie sprzętu, szkoły narciarskie, ale przede wszystkim restauracje, karczmy i punkty gastronomiczne, oferujące specjalny kuchni regionalnej. Dopełnieniem zimowej scenarii Krynicy-Zdroju są piękne iluminacje świetlne, stwarzające niepowtarzalną atmosferę kurortu.

Niewątpliwą atrakcją Krynicy-Zdroju jest czynne prawie przez cały rok lodowisko zlokalizowane w hali lodowisko-sportowej. Latem, naprzeciw hali, skorzystać można z kortów tenisowych. W pobliżu hali usytuowana jest sankostrada, wyposażona w wielosezonowy tor saneczkowy, zapraszająca wszystkich do szaleńczej zabawy.

Z Krynica nierozzerwalnie związana

jest postać Epifana Drowniaka, zwanego Nikiforem Krynickim. Prace oraz pamiątki po tym wybitnym malarzu prymitywiście prezentuje Muzeum Sztuki Nieprofesjonalnej im. Nikifora – Galeria Sztuki Romanówka. Ciekawe wystawy przedstawiają też Krynickie Stowarzyszenie Twórców „Galeria Pod Kasztanem” oraz Krynickie Towarzystwo Fotograficzne. Natomiast będąc na Jaworzynie, warto odwiedzić Muzeum Górskie PTTK.

Krynica-Zdrój organizuje wiele imprez kulturalnych, sportowych i turystycznych, które swoją różnorodnością umilają pobyt turystom i kuracjom. W sierpniu odbywa się Festiwal im. Jana Kiepury — jedna z najsłynniejszych imprez kulturalnych w Polsce. Od kilku lat wielkim powodzeniem cieszy się również cykl koncertów pn. „Krynica źródłem kultury”. Wrzesień przeważnie przyciąga dużymi wydarzeniami biegowymi, które pozwalają sprawdzać swe umiejętności zarówno najmłodszym, jak i biegnącym po wielkie premie wyczynowcom.

Warto więc przybyć „do źródeł”, by odkryć, co dla każdego oznaczać będzie hasło Krynica-Zdrój całym sercem.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	Piotr Ryba
2010-2018	Dariusz Reško
2002-2010	Emil Bodziony
1990-2002	Jan Golba



Kudowa-Zdrój



Powierzchnia miasta: 34 km²

Liczba ludności: 9 tys.

Powiat: kłodzki

Województwo: dolnośląskie

W malowniczej dolinie, pomiędzy wzniesieniami Gór Orlickich i skalnymi platformami Gór Stołowych leży jedno z najstarszych europejskich uzdrowisk – miasto Kudowa-Zdrój. Kurort znany od wieków z leczniczych właściwości wód mineralnych, których źródła biją w samym sercu uzdrowiska – w Parku Zdrojowym.

Pierwsze wzmianki o miejscowości pochodzą z 1354 r. i związane są z ówczesną czeską wsią o nazwie Lipolitov. Znana jest też nazwa Čermenské Lázně, związana z odkryciem i rozwojem uzdrowiska.

W XVII w. odkryto źródła leczniczych wód mineralnych, a już w 1636 r. powstały pierwsze drewniane urządzenia kąpielowe. W połowie XIX w. Kudowa specjalizowała się w kuracjach kardiologicznych.

Po zakończeniu II wojny światowej miasto weszło w skład państwa polskiego. Przebogata i burzliwa historia miasta ujawnia się w wielu zabytkach, m.in. tajemniczej Kaplicy Czaszek. Badacze historii trafią tutaj na ślady słynnych osobistości, które gościły w Kudowie, a z których wymienić należy brytyjskiego premiera Winstona Churchilla, króla Prus Wilhelma III, pisarza Bruno Schulza czy papieża Jana Pawła II.

Leżące na granicy miasto i jego okolice oplata sieć szlaków rowerowych, doskonale skomunikowanych z trasami po stronie czeskiej. Dla pasjonatów rowerów górskich w 2019 r. przygotowano trasy typu singletrack, które dostarczą niezapomnianych wrażeń. Kudowa-Zdrój jest świetną bazą wypadową także dla narciarzy, którzy mogą korzystać z oferty ośrodków po stronie polskiej i czeskiej (Zieleniec, Destne w Orlickich Górach) oraz gęstej sieci narciarskich tras biegowych.

Smakoszy wykwintnych potraw i trunków zachwyci menu miejscowych restauracji, w których znajdują się dania kuchni polskiej i czeskiej. Tradycyjnym przysmakiem jest pstrąg, którego można skosztować w licznych łowiskach i smażalniach.

Kudowa-Zdrój jest miastem granicznym. Dlatego będąc tutaj, warto wybrać się do Czech. W sąsiedzkim i zarazem partnerskim mieście Nachod można zwiedzić majestatyczny zamek, zabytkowy rynek oraz tradycyjny browar z wybornym piwem. Zaś w odległości 140 km znajduje się magiczna Praga.

Kudowa-Zdrój obfituje w atrakcje turystyczne i przyrodnicze, przyciągające do miasta i regionu rzesze turystów. Najważniejsze z nich to:

Zabytkowy Park Zdrojowy jest sercem Kudowy. Jego atutem jest doskonała lokalizacja – położenie u stóp Góry Parkowej, gdzie swój początek biorą źródła wód mineralnych. Na szczycie Góry Parkowej znajduje się punkt widokowy Altanka Miłości, skąd rozpościera się przepiękny widok na całą okolicę miasta. Rzadko spotykana roślinność, aleje spacerowe oraz promenada prowadząca do okazałego



Ogród muzyczny
fot.: Maciej Chorzępa

stawu z karpami ozdobnymi, kaczkami i łabędziami stanowią wizytówkę Kurortu. Spacerując po Parku, warto zwrócić uwagę na otaczające go obiekty architektoniczne: Pijalnię Wód Mineralnych, sanatorium „Polonia”, sanatorium „Zameczek” czy zabytkową barokową fontannę.

Skansen, jak potocznie nazywane jest Muzeum Kultury Ludowej Pogórza Sudeckiego, jest malowniczo położony na zboczu góry w Pstrążnej. W jego najwyższym położonym punkcie, przy dobrej pogodzie i widoczności można obserwować Śnieżkę oraz pasmo Karkonoszy.



Góry Stołowe
fot.: Maciej Chorzępa

Muzeum tworzą głównie stare chaty i domy z wiejskiej dzielnicy Kudowy oraz zabytkowe obiekty budownictwa drewnianego z całego regionu. Oprócz budowli zachowano i zrekonstruowano wyposażenie wnętrz i pomieszczeń, w tym m.in. działający sklep kolonialny. Na miejscu znajduje się również zabytkowa kuźnia (wciąż czynna), zrekonstruowany wiatrak, dzwonnica, Ogród Baby Jagi oraz liczne obiekty tzw. małej architektury.

Barokowa Kaplica Czaszek jest wielką

nekropolią – cmentarzyskiem ofiar zarazy oraz wojen śląskich z lat 1740-1742 oraz 1744-1745. Została wybudowana w 1776 r. przez ówczesnego proboszcza parafii Czerмна, księdza Wacława Tomaszka. Przez kilka lat zbierał z pomocą swego kościelnego szczątki poległych ludzi, dezynfekował je, impregnował i gromadził w Kaplicy. Dzięki temu stworzył grobowiec, który jest symbolem kruchości życia oraz miejscem zadumy nad zmarłymi. To jedyny tego typu obiekt w Polsce i jeden z trzech w Europie. Ściany i sufit kaplicy wyłożone są około 3 tysiącami

czaszek i kości ludzkich, a pod podłogą, w krypcie, spoczywa dodatkowo kilkadziesiąt tysięcy szczątków ludzkich.

Muzeum Zabawek to wspaniały, miniaturowy świat, który kryje w sobie mnóstwo wspomnień i tajemnic. Pośród ponad 5 tysięcy eksponatów z różnych zakątków świata zarówno dziecko, jak i dorosły znajdzie dla siebie coś intrygującego.

W zbiorach muzeum znajdują się m.in. teatrzyki domowe, szopki bożonarodzeniowe, zabawki pochodzące z filmów,

lalki wraz z akcesoriami, zabawki blaszane, militaria oraz mini klasa szkolna z lat 50. Co roku do muzeum trafiają nowe eksponaty, dzięki czemu kolekcja stale się powiększa i zmienia.

Szopka Ruchoma składa się z 250 figurek wyrzeźbionych w drewnie lipowym przez Frantiska Stepana, samouka czeskiego pochodzenia, urodzonego w Cermnej w 1881 r. Początkowo figurki były poruszane ręcznie, dopiero w 1927 r. zostały podłączone do prądu. Szopka obrazuje ówczesną kulturę, przedstawiając sceny z życia pasterzy oraz mieszczan.

Kolejnym wielkim dziełem, które można podziwiać w domu Frantiska, są drewniane organy piszczałkowe. Całość składa się z 270 głosów i 10 rejestrów.

Ogród Muzyczny im. druha harcmistrza Władysława Skoraczewskiego, który znajduje się na obrzeżach Parku Zdrojowego, przy krzyżówce ulic Zdrojowej i Jana Pawła II. Nazwa ogrodu związana jest z pełnowymiarowymi replikami instrumentów muzycznych – harfy, fortepianu i kontrabas. Nie zabrakło również pulpitu dyrygenta wraz z nutami. Instrumenty wykonane zostały z metalu i odlewów żeliwnych.

Szlak Ginących Zawodów to miejsce, w którym można zobaczyć pracownię garncarską, kuźnię, dom chleba, chatę z dawnym sprzętem gospodarstwa domowego, stroje regionalne i wiatrak. W pracowni garncarskiej odbywają się pokazy toczenia naczyń z gliny. Każdy z gości ma możliwość spróbowania własnych sił na kole garncarskim, a swoją pracę zabiera na pamiątkę. W domu chleba znajduje się piec opalany drewnem. W nim pieczony jest wiejski chleb na zakwasie, który

najlepiej smakuje z domowym smalcem lub masłem i ogórkiem.

Błędne Skały to labirynt wąskich szczelin i zaułków oddzielających bloki skalne kilkunastometrowej wysokości. Wiele skał ma własne nazwy, m.in. Skalne Siodło, Kurza Stopka, Labirynt, Tunel czy Wielka Sala. W pobliżu Labiryntu znajduje się Głaz Trzech Krzyży – był to pilnie strzeżony punkt celny między Hrabstwem Kłodzkim a Królestwem Czech. Na głazie tym znajduje się szereg dat, które według legendy ryto dla upamiętnienia przyłapania przemytników.

Szczeliniec Wielki to najwyższy szczyt Gór Stołowych – znajduje się na wysokości 919 m n.p.m. i jest wyjątkową atrakcją turystyczną na skalę krajową i światową. Jest pozostałością najwyższego poziomu Gór Stołowych, w którym erozja wyrzeźbiła wspaniałe formy skalne. Do najbardziej znanych formacji należą między innymi Kwoka, Mamut (zwany także Małpoludem), Wielbłąd, Głowa Księżniczki Emilki, Słoń i Kazalnica.

Dojazd do Szczelińca Wielkiego prowadzi Drogą Stu Zakrętów do niewielkiej miejscowości Karłów, położonej w samym sercu parku narodowego.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Aneta Potoczna
2014-2018	●	Piotr Maziarz
1994-2014	●	Czesław Kręcichwost
1990-1994	●	Piotr Pawełczyk



Lądek-Zdrój



Powierzchnia: 117,4 km²

Liczba ludności: ok. 7900

Powiat: kłodzki

Województwo: dolnośląskie

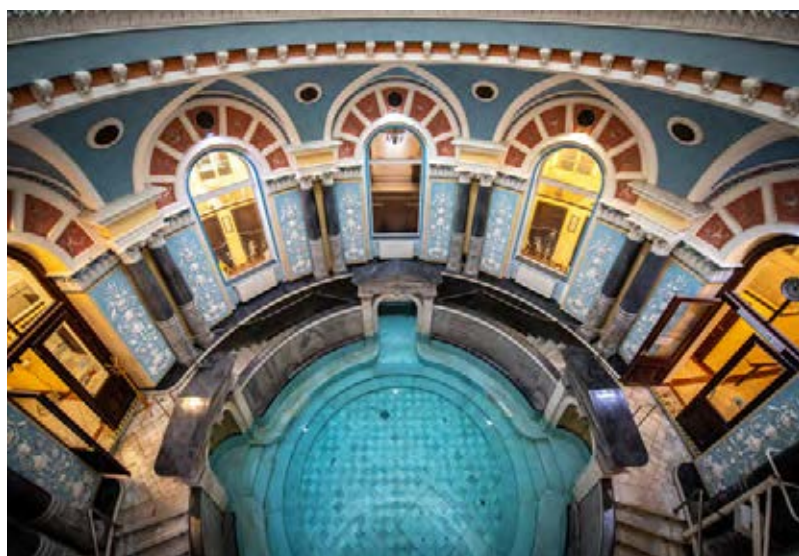
Lądek-Zdrój jest niezwykłym kurortem ze względu na bijące tu unikatowe źródła wód leczniczych, wyjątkowe górskie położenie oraz przebogata - sięgającą aż XIII wieku - historię tego miejsca. Miejscowość, położona w dolinie Białej Lądeckiej, jest swoistą „perłą w koronie” uzdrowisk Ziemi Kłodzkiej. Kiedy tu jesteśmy, możemy odnieść wrażenie, że czas w tym zakątku płynie wolniej - nie ma tu zatłoczonych ulic, nerwowego korporacyjnego pośpiechu, a wszystko toczy się spokojnym, naturalnym rytmem. Lądek-Zdrój ma wyjątkową historię.

Mało kto wie, że już w 1241 roku była prowadzona tu działalność uzdrowiskowa, o czym przekonali się Mongołowie powracający z bitwy pod Legnicą. Panujący tu górski bodźcowy mikroklimat, połączony z wodami leczniczymi i nieskażoną przyrodą oferuje swoisty pakiet dla zdrowia.

Lądeckie termalne źródła są znane i doceniane od wieków. Z oferowanych tu zabiegów czerpali życiodajne dobroci m.in. prezydent USA John Quincy Adams, królowie pruscy, car Aleksander i wielu innych znamienitych gości. Lądek-Zdrój to jeden z najstarszych kurortów w Europie. Tutaj wypływają uzdrowiskowe termalne i radocenne wody siarczkowo-fluorkowe, przywracające zdrowie i urodę.

reumatyczne), choroby skóry oraz zaburzenia hormonalne. Wykonywane na bazie tryskających w Kurorcie wód zabiegi pomagają szybko i sprawnie powrócić do pełni sił. Panie korzystające z kąpeli zauważają pozytywny wpływ na ich urodę, bowiem dzięki zawartym w wodzie minerałom cera staje się bardziej elastyczna i rozświetlona. Natomiast panowie po zabiegach w termalnych źródłach odczuwają poprawę nastroju i wzrost sił witalnych.

Panujący tu górski mikroklimat, połączony z nieskażoną przyrodą, pozwala wypocząć i zrelaksować się po stresach i trudach codziennej pracy. Każdy znajdzie coś dla siebie: wędrówki szlakami górskimi, jazdę rowerem po jednokierunkowych trasach singletrackowych,



Basen z leczniczą wodą termalną we wnętrzu Zdroju „Wojciech”
fot. Radosław Pietraga,
Archiwum Gminy Lądek-Zdrój

Unikatowy skład chemiczny bijących tu aż siedmiu leczniczych źródeł przyciąga osoby z różnorodnymi problemami zdrowotnymi. Podstawowym kierunkiem leczenia są schorzenia układu ruchowego (stany pourazowe, zwyrodnienia, choroby

wspinaczkę skałkową lub sielski odpoczynek w pobliskim gospodarstwie agroturystycznym. Będąc w naszej okolicy polecamy wejść na wieżę widokową na Borówkowej Górze, z której możemy podziwiać wręcz bajkowe górskie pejzaże

Dolnego Śląska i Opolszczyzny. Warto wspomnieć o Jaskini Radochowskiej – jednej z najdłuższych i najciekawszych w Sudetach, wewnątrz której znaleziono kości m.in. niedźwiedzia jaskiniowego.

obiektem zdrojowym jest Zdrój „Wojciech” – budynek o niespotykanej bryle, stylizowanej na wzór łaźni tureckiej, który został zbudowany w 1678 r. bezpośrednio nad gorącym źródłem wody mineralnej.



Park Zdrojowy ze Zdrojem „Wojciech” w Łądku-Zdroju
fot. Radosław Pietraga,
Archiwum Gminy Łądek-Zdrój

Kolejną ciekawą propozycją są malownicze skałki oraz uroczyska rozsiane po okolicznych wzgórzach.

W mieście bliskość historii odczuwać można na każdym kroku. Widoczny podział na część miejską i zdrojową tworzy jedną z ciekawszych kompozycji architektonicznych w Polsce. W części miejskiej warto zobaczyć zabytkowy rynek wraz z barokowymi i rokokowymi kamieniczkami i okazałym pomnikiem Trójcy Świętej. Nad całością góruje XIX-wieczny ratusz z wieżą zegarową, z której codziennie o 12.00 rozlega się hejnał. Warto też zobaczyć dwuprzęsłowy gotycki most z 1565 r., którego długowieczność jest podobno efektem zastosowania w zaprawie (jako spoiwa) białek kurzych jaj zamiast wapna. Najbardziej charakterystycznym

Dziś jest swoistą wizytówką lądeckiego kurortu. Zabytkowe budynki zdrojowe przylegają do odrestaurowanych parków zdrojowych, gdzie chętnie spacerują kuracjusze, mieszkańcy, goście i turyści.

Warto przyjechać do Łądka-Zdroju także zimą – na miłośników „białego szaleństwa”, około 200 m od centrum Zdroju, czeka stacja narciarska. Rodzinny ośrodek narciarski oferuje trzy nowoczesne, naśnieżane i oświetlone wyciągi. Stacja rozlokowana została na północnych stokach Trojaka – jej początek znajduje się na wysokości 600 m n.p.m., a przewyższenie stoku wynosi 100 m. Do dyspozycji są trzy nowoczesne wyciągi o długości ok. 600 m, 400 m i 350 m. Przygotowano także dwie trasy dla początkujących i jedną dla zaawansowanych. Stok jest oświetlony,

więc można tu suszować do późnych godzin nocnych. Dodatkowym atutem lądeckiego uzdrowiska pod względem możliwości uprawiania sportów zimowych, jest bliskie położenie innych ośrodków narciarskich, co sprawia, że zatrzymując się w Lądku-Zdroju możemy mieć świetną bazę wypadową w okolicę.

„Lądek-Zdrój miastem artystów” – głośno przez lata jedno z promocyjnych haseł Kurortu. Od kilku lat jednak uzdrowisko jest areną wielu ciekawych wydarzeń, zarówno kulturalnych, jak i sportowo-rekreacyjnych. Jedną z topowych imprez pod tym względem jest organizowany corocznie w lipcu Międzynarodowy Festiwal Tańca – Lądeckie Lato Baletowe. W ciągu tygodnia można szlifować swoje umiejętności korzystając z oferty warsztatów tanecznych, natomiast wieczorem warto zobaczyć spektakle w wykonaniu profesjonalnych grup tanecznych.

Na uwagę zasługuje też, obecnie największa w Polsce impreza sportowa, którą jest Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich. Przez kilka lipcowych dni biegacze z całego świata biorą udział w zawodach, których trasy to dystanse od 10 km aż po 240km! W trakcie tego wydarzenia organizowane są również kiermasze, pokazy, spotkania i warsztaty promujące aktywny tryb wypoczynku i rekreacji, zamieniając kurort w jedno wielkie święto fanów sportu.

W sierpniu zapraszamy dodatkowo na Festiwal „Lądeckie Ludowe Zdroje”, promujący żywe elementy dolnośląskiej kultury ludowej, poprzez prezentację zespołów śpiewaczych. W ramach festiwalu odbywają się warsztaty artystyczne i kiermasz rękodzieła oraz rzemiosła ludowego.

Również w sierpniu można przenieść się podczas Festiwalu „Muzyka U Źródeł” kilkaset lat wstecz. Organizowana jest wtedy m.in. impreza kostiumowa „Lądecki Wehikuł Czasu”, która w atrakcyjnej formie inscenizacji, przybliża mieszkańcom i gościom bogatą historię lądeckich miejsc i wydarzeń. Również w tym okresie – także przez kilka dni – w przestrzeniach lądeckiego Kurortu odbywają się koncerty i spotkania muzyczne.

We wrześniu natomiast Lądek-Zdrój staje się stolicą miłośników gór, bowiem organizowany jest tu od kilkudziesięciu lat kultowy w środowisku Festiwal Górski (znany wcześniej jako Przegląd Filmów Górskich).

Te wszystkie działania powodują, że podczas pobytu w Kurorcie Lądek-Zdrój nie sposób się nudzić – każdy znajdzie coś dla ciała i ducha. Warto więc tu przyjechać i wypocząć w zdrowym relaksującym otoczeniu!

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	●	Roman Kaczmarczyk
2010-2014	●	Kazimierz Szkudlarek
2006-2010	●	Joanna Walaszczyk
2002-2006	●	Adam Szmidt
1998-2002	●	Kazimierz Szatan
1994-1998	●	Adam Szmidt
1990-1994	●	Janusz Chrzan



Muszyna



Powierzchnia: 142 km²

Liczba ludności: 11 570

Powiat: nowosądecki

Województwo: małopolskie

Jedną z najatrakcyjniejszych turystycznie gmin w polskich Karpatach jest Muszyna. Leży w południowej części powiatu nowosądeckiego (województwo małopolskie). W jej skład wchodzi miasto Muszyna i dziesięć wsi: Żegiestów, Andrzejówka, Milik, Szczawnik, Złockie, Powroźnik, Jastrzębik, Leluchów, Dubne i Wojkowa. Całość obszaru gminy położona jest w górach na styku Beskidu Sądeckiego, Gór Leluchowskich i Pogórza Lubowelskiego. Najwyższym szczytem na jej terenie jest Jaworzyna (1114 m n.p.m.).

Muszyna należy do najstarszych miejscowości Sądecczyzny. Niezwykle ciekawa jest jej historia, szczególnie kilkunastowieczna przynależność Muszyny i okolic, do należącego do biskupów krakowskich klucza dóbr zwanych również Państwem Muszyńskim.

Teren gminy jest szczególnie cenny z przyrodniczego punktu widzenia. W całości znajduje się na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Jego najcenniejsze obszary są objęte ochroną rezerwatową. Spośród pomników przyrody nieożywionej warte uwagi są: największa i najefektowniejsza w Polsce mofeta (naturalne miejsce wydobywania się dwutlenku węgla) w dnie potoku Złockiego i „Czarna Młaka” w Powroźniku (900-letni staw osuwiskowy).

Niezwykłą przyrodniczą atrakcją Muszyny są jedne z nielicznych, i największe w Polsce, Ogrody Sensoryczne, nazywane również Ogrodami Zmysłów. Ogrody podzielone są na strefy wzroku, smaku, dotyku, słuchu, zapachu oraz strefę zdrowia z przyrządami do ćwiczeń. W najwyższym punkcie kompleksu

usytuowana jest wieża widokowa, u podnóża której położony jest pawilon muzyczny, a w nim kawiarnia, z której rozpościera się panorama na miasto. Najmłodsza część Ogrodów Zmysłów nawiązuje do czasów i wierzeń mieszkańców dawnego Państwa Muszyńskiego. Znajdują się tutaj chatki czarownicy i zielarki oraz młynarza i mieszczki.

Kolejnym przykładem doskonałej aranżacji środowiska naturalnego przez człowieka są Ogrody Magiczne. Znajdują się nieopodal pijalni wody mineralnej Antoni. Składają się z ogrodu nowoczesnego, francuskiego, skalnego i antycznego. W tym ostatnim, oprócz bujnej roślinności, podziwiać można rzeźby przedstawiające bóstwa i muzy z greckiego panteonu. Niezwykłą częścią ogrodów są woliery z egzotycznym ptactwem i alpakami.

Goszcząc w Muszynie, warto odwiedzić Ogrody Biblijne. To największy w Polsce obiekt tego typu. Ogrody są adaptacją opisu objawienia, zawartego w Piśmie Świętym, wyrażonego za pomocą krajobrazu i kompozycji roślinnych. Znaleźć

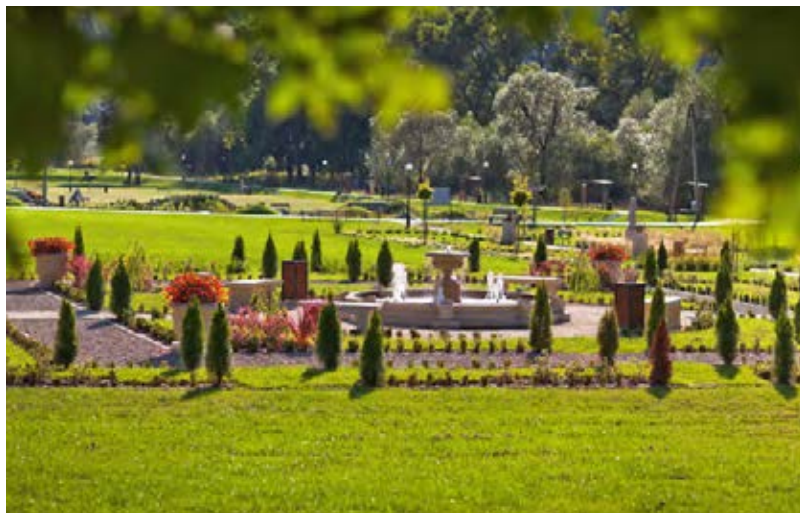


Ogrody sensoryczne
fot. Konrad Rogoziński

można tam rośliny wymienione na kartach Biblii lub występujące na terenie Ziemi Świętej. Podzielone są na pięć stref tematycznych: Ogród Historii Zbawienia, Ogród Krajobrazów Biblijnych, Winnica Pańska i Nauka Proroków, Dziecięcy Ogród Biblijny oraz Ogród Zakochanych.

z warsztatów garncarskich, a nieopodal niego z warsztatów archeologicznych.

Centralnym punktem rynku jest Ratusz, wybudowany na ruinach piwnic dawnej (XVI w.) siedziby władz miasta. Obiekt zawiera m.in. rekonstrukcję piwnic, które służyły do przechowywania



Ogród Antyczny
w Ogrodach Magicznych
fot. Konrad Rogoziński

Po Muszynie wędrować można śladami historii, tutaj jak w tyglu pomieszana jest bogata przeszłość z nowoczesnością. Najstarszą budowlą są ruiny zamku z czasów Kazimierza Wielkiego. W XVI w. gościł w nim Jan Kochanowski. Najpewniej na początku XVII w. zamek częściowo spłonął, a od połowy XVII w. budowla popadała w ruinę. Pozostałościami dawnego podzamkowego zespołu dworsko-folwarcznego są: dwór starostów muszyńskich (XVIII w.) – aktualnie siedziba Ośrodka Kultury, wraz ze stylową kawiarenką, budynek kordegardy i zrekonstruowany XIX-wieczny zajazd – obecnie Muzeum Regionalne Państwa Muszyńskiego. Towarzyszy im Dom Garncarza, w którym można skorzystać

srowadzanego z Węgier wina i towarów. Budynek mieści także odtworzoną salę więzienną z aranżacją miejsca tortur. Na parterze budynku można skosztować ożywczej wody mineralnej i zasięgnąć informacji w punkcie obsługi turystycznej.

Najbardziej charakterystycznymi zabawkami Ziemi Muszyńskiej są dawne połemkowskie cerkwie greckokatolickie (obecnie kościoły rzymskokatolickie). Najstarsza w polskich Karpatach (1600 r.) i zarazem najcenniejsza z nich znajduje się w Powroźniku, ujęta jest na Liście Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO.

Największym bogactwem gminy są naturalne lecznicze wody mineralne, zaliczane do szczaw. Bogate zasoby wód

mineralnych w 1930 r. stały się podstawą zorganizowania lecznictwa uzdrowskiego. Na terenie gminy znajdują się uzdrowiska Muszyna-Złockie i Żegiestów. Wody wykorzystywane są do kuracji pitnych, kąpeli i inhalacji w ośrodkach sanatoryjnych, w których leczy się choroby układu oddechowego, układu trawienia, choroby nerek i dróg moczowych oraz schorzenia reumatologiczne i endokrynologiczne. Na terenie gminy znajdują się ogólnodostępne pijalnie wód mineralnych (m.in. Antoni, Milusia, Cechini) oraz liczne naturalne źródła, w większości urządzone jako sezonowe pijalnie wód.

Latem centrum życia turystycznego przenosi się do dzielnicy uzdrowskiej Zapopradzie. Tłumnie odwiedzanym miejscem jest nowoczesny kompleks rekreacji wodnej. Oprócz odkrytych basenów, zjeżdżalni, jacuzzi i grotty sztucznej fali skorzystać można z niewielkiego parku linowego dla dzieci i aquazorbingu. Tuż nieopodal można rozegrać mecz tenisa ziemnego na krytym lub odkrytym korcie. Jedną z topowych letnich atrakcji są spływy pontonami lub kajakami na rzece Poprad.

Muszyna i okolice to prawdziwe rowerowe Eldorado dla miłośników dwóch kółek. Do ich dyspozycji przeznaczone są interesujące trasy rowerowe – łatwe i dość krótkie, wzdłuż alejek w Ogrodach Sensorycznych, dla mniej wprawionych rowerzystów oraz wymagające trasy długodystansowe (np. EuroVelo 11) i szlaki górskie dla bardziej doświadczonych. Dla tych, którzy lubią dreszczyk emocji, ciekawą atrakcją jest Park Rowerowy. Specjalnie przygotowana trasa posiada ponad 100 wiraży i jest dedykowana

dla rowerów FatBike oraz MTB. Wśród innych atrakcji przyspieszających bicie serca warto wymienić park linowy, jazdę quadami i off-road

Muszyna okryta śniegowym puchem potrafi urzec każdego. Zimowa sanna kuligiem przez oszroniony las pozostawia miłe wspomnienia na całe życie. Miłośnicy sportów zimowych mają możliwość, w samym uzdrowisku jak i w okolicznych miejscowościach, uprawiania wielu sportów charakterystycznych dla tej pory roku. Dodając do tego fakt, że Muszyna posiada bazę noclegową o różnorodnym standardzie odpowiednim na każdą kieszeń, daje nam to przepis na udany zimowy wypoczynek w górach. Dopełnieniem aktywnie spędzonego dnia może być oferta Wellness&SPA proponowana przez kilka ośrodków na terenie gminy.

Ofertę sportowo-rekreacyjną miasta i gminy uzupełnia oferta kulturalna. W sezonie letnim w amfiteatrze na Zapopradziu odbywają się liczne cykliczne imprezy kulturalne. Najpopularniejsze z nich to „Festiwal Wód Mineralnych”, „Galicyjskie Spotkania Jazzowe”, „Jarmarki muszyńskie” i musicale.

Wykaz burmistrzów

2009-nadal	●	Jan Golba
2002-2009	●	Waldemar Serwiński
1996-2002	●	Włodzimierz Oleksy
1994-1996	●	Adam Mazur
1990-1994	●	Kazimierz Miazga



Nałęczów



Powierzchnia: 62,93 km²

Liczba ludności: 9011

Powiat: puławski

Województwo: lubelskie

Nałęczów – wyjątkowe miejsce na mapie Polski, które od lat cieszy się zainteresowaniem turystów. Lecznicy mikroklimat, źródła znanych w całej Polsce wód mineralnych, malownicze lessowe wąwozy, unikatowe w skali regionu formy architektoniczne oraz ciekawa historia od lat przyciągają do miasteczka gości spragnionych odpoczynku i relaksu z dala od miejskiego zgiełku.

Nałęczów leży wśród lessowych wąwozów i urokliwych wzniesień Wyżyny Lubelskiej, w pobliżu Kazimierza Dolnego i Puław. Dzięki naturalnym

warunkom klimatycznym, czyli położeniu w tzw. Niece Nałęczowskiej, miasto słynie ze specyficznego, leczniczego mikroklimatu, sprzyjającego leczeniu chorób serca. Dominujące na tym terenie gleby lessowe, przepływające dwie rzeki: Bystra i Bochatniczanka, urozmaicona sieć lessowych wąwozów oraz bogata szata roślinna, zdecydowały o dużej jonizacji powietrza. Za sprawą unikalnych walorów naturalnych Nałęczów jest jedynym w Polsce jednoprofilowym uzdrowiskiem o charakterze kardiologicznym, którego właściwości lecznicze zostały potwierdzone świadectwem Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

człowiek pomysłowy, postanowił zorganizować kąpiele w „czerwonej wodzie”, wpływającej z Armatniej Góry. Początkowo lecznicze wody służyły jedynie rodzinie Małachowskich, lecz po śmierci właściciela majątku, za sprawą żony i syna zmarłego, rozpoczęła się modernizacja rodzinnego uzdrowiska. Początek okresu świetności uzdrowiska datuje się na 1880 r., kiedy dobra nabył inżynier Michał Górski. Zakład Leczniczy stał się wówczas popularny w całym Królestwie Polskim, a sam Nałęczów zyskał miano „Wakacyjnej stolicy Królestwa Polskiego”.

Spokój i leczniczy mikroklimat sprawił, że Nałęczów stał się dla rzeszy



Pałac Małachowskich
rys. Oktawia Radziwiłłowiczówna,
zbiory IS PAN

Historia uzdrowiska sięga lat sześćdziesiątych XVIII w., kiedy to Stanisław Małachowski, herbu Nałęcz, rozpoczął w miasteczku budowę swojej nowej rezydencji. Nowy właściciel od lat cierpiał na podagrę, którą wówczas leczono „wodami żelazistymi”. Antoni Małachowski, jako

odwiedzających nie tylko miejscem relaksu i regeneracji, ale również inspiracją i źródłem twórczej weny. Przed laty bywali tu i tworzyli m.in. Ignacy Jan Paderewski, Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus oraz Stefan Żeromski. To w Nałęczowie Stefan Żeromski napisał „Dzieje grzechu”, „Różę”,

„Dumę o hetmanie”, „Słowo o Bandosie”, „Dzienniki”, „Z odczytem” i „Siłaczkę”. Tutaj rozgrywa się również akcja „Ludzi bezdomnych”, które w powieści pisarz nawał Cisami. Zlokalizowane jest tu również Muzeum Stefana Żeromskiego, jedno z najstarszych muzeów literackich w Polsce. Muzeum mieści się w jedno-

lat, opisujących historię Nałęczowa i reklamujących kurort. Bolesław Prus określał Nałęczów jako miejsce wyjątkowo bliskie jego sercu. Jego słowa: „Pięknie jest w Alpach, pięknie nad morzem, ale w Nałęczowie jest mi dobrze” do dziś są wykorzystywane w celach promocji wydarzeń kulturalnych miasta.



Międzynarodowe Zawody Balonowe
fot. M. Kalita

izbowej chacie w stylu zakopiańskim wzniesionej za honorarium, które twórca otrzymał za powieść „Popioły”. Miejsce przyciąga odwiedzających autentycznością ekspozycji. Zbiory stanowią meble, portrety pisarza, fotografie, przedmioty codziennego użytku oraz osobiste pamiątki rodziny Żeromskich.

Nie mniej bogaty jest związany z Nałęczowem dorobek Bolesława Prusa. To tu powstała „Lalka”, a w zbiorach muzeum poświęconego pisarzowi znajdują się listy z archiwów prywatnych oraz zbiór 12 felietonów, pisanych na przestrzeni 30

Choć miasto jest znane głównie z unikalnego w skali kraju mikroklimatu, wspierającego leczenie chorób serca, Nałęczów jest miejscem docenianym nie tylko przez kuracjuszy. Wystarczy prze spacerować się głównymi ulicami miasta, rozciągniętymi w cieniu kilkusetletnich drzew, by móc podziwiać pochodzącą z końca XIX i początku XX wieku zabudowę willową oraz budownictwo inspirowane stylem szwajcarskim, które zadziwia różnorodnością form i przenosi odwiedzających w bajkowy klimat górskich kurortów.

Sercem Nałęczowa jest zabytkowy

Park Zdrojowy, stanowiący centralne miejsce wypoczynkowe dla mieszkańców i gości. Przez jego teren przepływa rzeka Bochotniczanka, tworząc na środku urokliwy staw, po którym, ku uciesze najmłodszych, przepływają energicznie sznury oswojonych kaczek i pary majestatycznych łabędzi.

Warto tu zwrócić uwagę na imponujący drzewostan parku. Na 20 hektarach – oprócz kasztanowców, dębów i lip – można podziwiać także rzadkie gatunki drzew, takiej jak tulipanowce i katalpy, nadające miejscu unikatowy, momentami egzotyczny, klimat. Przechadzając się wśród zacienionych alejek warto zajrzeć do palmiarni, spróbować słynnych wód mineralnych (to na terenie gminy Nałęczów swoje źródła mają znane wody mineralne: Nałęczowianka i Cisowianka) oraz odwiedzić „Źródło Miłości”, którego wody, jak mawia legenda, leczą złamane serca i zapewniają szczęście w miłości. Dużą atrakcją parku stanowi również Aleja Gwiazd Kolarstwa Polskiego. Oprócz ciekawej historii, unikalnej architektury i bogatych tradycji literackich, główną atrakcją miasta są wyjątkowe walory krajobrazowe. Nałęczów położony jest w obszarze rozległej sieci wąwozów lessowych, których zagęszczenie jest unikatem na skalę europejską. Wąwozami można udać się na długi, relaksujący spacer, z dala od zgiełku i ruchliwych ulic. Piesze i rowerowe wycieczki umila tu nie tylko wyjątkowe ukształtowanie terenu, ale przede wszystkim cisza i bliskość natury. Jednym z najpiękniejszych wąwozów w Nałęczowie jest Wąwóz Głowackiego, przecinający dolinę usytuowaną na prawym zboczu rzeki Bystrej poniżej Parku Zdrojowego.

Porośnięty lasem grądowym zachwyca różnorodnością runa leśnego. Pełnię urody teren eksponuje wiosną, kiedy rozległe wzniesienia pokrywane są dywanami zawilców.

Nałęczów nieustannie urozmaica swoją ofertę turystyczną. Od kilku sezonów urokliwe zakątki Nałęczowa można zwiedzać z pokładu stylizowanych retro-meleksów, a od maja 2021 r. miasto uruchomiło system roweru miejskiego. Co roku odbywają się tu znane wydarzenia kulturalne takie jak: Festiwal Otwartych Ogrodów, Majówka z Panem Prusem, Festiwal wokalny Viva il Cantare czy Międzynarodowy Kurs i Festiwal Pianistyczny. Od 16 lat Nałęczów jest również gospodarzem międzynarodowych zawodów balonowych, które każdego roku przyciągają do miasta nie tylko rzesze pasjonatów sportowej rywalizacji, ale także turystów ściągających z różnych stron, by podziwiać zachwycającą feerią barw podniebne widowisko.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	•	Wiesław Pardyka
2006-2018	•	Andrzej Ćwiek
1990-2006	•	Wojciech Wójcik



Piwniczna-Zdrój



Powierzchnia: 126,6 km²

Liczba ludności: 10 525

Powiat: nowosądecki

Województwo: małopolskie

Piwniczna-Zdrój jest popularnym uzdrowiskiem położonym w Beskidzie Sądeckim, na terenie Popradzkiego Parku Krajobrazowego. Znajduje się w południowej części województwa małopolskiego, w polsko-słowackiej strefie przygranicznej. Obszar gminy rozciąga się od wysokości 347 m n.p.m. do 1162 m n.p.m.

Miasto zostało założone 1.07.1348 r. na prawie magdeburskim przez Kazimierza Wielkiego po obu stronach rzeki Poprad w miejscu zwanym Piwniczną Szyją. Głównym celem utworzenia nowej

osady była potrzeba pomnożenia dochodów Królestwa, dlatego wybrano miejsce przy trakcie handlowym biegnącym z Krakowa przez Nowy Sącz do Koszyc na Węgrzech. Kazimierz Wielki zapewnił miastu szybki rozwój przez prawo organizacji targów w mieście, a mieszczan i kmieci zwolnił od wszelkich danin i posług na okres dwudziestu lat.

Podobnie jak i innych miast w Polsce na przestrzeni dziejów także i Piwnicznej nie omijały liczne klęski. Położenie miasta nad groźną górską rzeką narażało ją na częste zniszczenia wskutek powodzi. Drewnianej zabudowie zagrażało niebezpieczeństwo pożarów – ten z 1876 r. strawił czterdzieści domów w mieście wraz z drewnianym kościołem. Miasto przeżyło również zarazy wywołane powszechnym głodem, zaś w okresie Wiosny Ludów dolinę Popradu nawiedziły tyfus głodowy i cholera. Ze względu na swoje przygraniczne położenie miasto wielokrotnie cierpiało również od napadów wrogich oddziałów wojskowych.

Miasto wraz z całą okolicą odegrało znaczącą rolę w czasie II wojny światowej.

Podczas okupacji przez Piwniczną (Koszarzyska, Suchą Dolinę i Eliaszówkę) prowadził szlak kurierski na Węgry (Warszawa - Nowy Sącz - Budapeszt).

Pierwsi turyści w Piwnicznej pojawili się w 1884 r., a już w 1906 r. wytyczono pierwszy szlak turystyczny, wiodący z Piwnicznej do Szczawnicy.

Okoliczne wody mineralne znano wprawdzie już wcześniej, jednakże początkowo wykorzystywano je jako „kwaśne wody o cudownej mocy”. Uzdrowska historia miasta rozpoczęła się w 1880 r., gdy lwowski lekarz Juliusz Korwin Gąsiorowski przeprowadził badania piwniczańskich wód. Wykonano pierwsze odwierty, a rozwój uzdrowskiego charakteru Piwnicznej doprowadził do utworzenia w mieście dla kuracjuszy Parku Zdrojowego, pijalni wód mineralnych oraz licznych pensjonatów. Uzdrowsko pełne było od kuracjuszy już w 1932 r. Po przerwie spowodowanej wybuchem II wojny światowej Piwniczna odbudowała bazę pobytową i urządzenia sanatoryjne, a oficjalny status uzdrowska otrzymała w 1967 r.



Zdjęcie archiwalne
fot. www.piwniczna.pl

Urokliwe alejki Parku Zdrojowego także i dziś pozwalają się wyciszyć i zrelaksować, a szum płynącego nieopodal Popradu dodaje miejscu wyjątkowego uroku. Najmłodszy mogą spędzić czas na utworzonym specjalnie dla nich placu zabaw, wszyscy zaś mogą zakosztować wody wprost ze źródła jednej z piwniczańskich szczaw.



Widok na Piwniczną-Zdrój
fot. Dariusz Łonicki

Ze źródłami wód mineralnych na terenie gminy spotkać się można także w Parku Świętej Kingi w dolinie potoku Głębozanka w Młodowie. Miejscu patronuje legendarna święta Kinga, której figura strzeże tutejszego źródelka. Wypływająca z niego woda zalecana jest przy licznych schorzeniach, dlatego miejsce to cieszy się dużą popularnością. Smakując leczniczej wody, można usiąść w altanie wyposażonej w miejsce do grillowania, jak również spędzić czas, spacerując ścieżką edukacyjną. Specjalne tabliczki pozwalają zapoznać się zarówno z historią cudów, do których doszło za sprawą św. Kingi, jak i z fauną i florą

okolicy. Ponad parkiem wznosi się drewniana platforma, z której można podziwiać panoramę Doliny Popradu. Jest to idealne miejsce do relaksu i odpoczynku.

Pierwotnie pijalnia przeznaczona była jedynie do konsumpcji wody, dziś natomiast pełni również funkcję Pijalni Artystycznej – miejsca przeznaczonego do organizacji wystaw, koncertów,

przedstawień teatralnych.

Przy wjeździe do centrum miasta znajdują się „Piwniczańskie błonia”, czyli kompleks rekreacyjny na Nakle. Znaleźć tu można ścieżki spacerowo-biegowe wraz z elementami małej architektury, pumptrack oraz urządzenia do uprawiania street workout. Dodatkowo jest tam także wielofunkcyjna stacja naprawy rowerów. Ciekawym elementem jest kładka pieszo-rowerowa, łącząca teren Nakła ze zdrojową częścią miasta.

Idąc dalej, natrafić można na kompleks rekreacyjno-sportowy. Znajdują się tam boiska do gier zespołowych (piłka nożna, siatkówka, tenis). Ponadto można

skorzystać tam z urządzeń do treningu na świeżym powietrzu. Integralną częścią kompleksu są baseny czynne w okresie letnim. Obiekt zachęca amatorów pływania, jak również pasjonatów beztroskiego odpoczynku na słońcu.

Do aktywności zachęcają też okolice stacji kolejowej: jeszcze jedno boisko, skatepark oraz urządzenia do ćwiczeń siłowych pozwolą ciekawie spędzić czas.

W pobliżu rynku znajduje się jeszcze jeden ciekawy park – Węgielnik. Specjalne ścieżki rekreacyjne z udogodnieniami w postaci drewnianych schodów i poręczy wiodą na szczyt wzniesienia, na którym znajduje się aranżacja historyczna z odtworzonymi okopami z czasów II wojny światowej. Na polanie rekreacyjnej jest grillowisko, altana, boisko do siatkówki, ścieżka zdrowia, urządzenia do ćwiczeń siłowych, a dla najmłodszych mały plac zabaw. Z niewysokiej wieży obserwacyjnej można podziwiać najbliższą okolicę. Najciekawszą atrakcją Parku Węgielnik jest platforma widokowa zawieszona na wychodni skalnej. To świetne miejsce na rodzinny, edukacyjny spacer.

Piwniczna-Zdrój jako baza wypadowa dla turystów zakochanych w pieszych wędrówkach oferuje szereg szlaków turystycznych o różnym stopniu trudności. Rynek jest doskonałą bazą wypadową zarówno w kierunku Niemcovej, Radziejowej, jak i na Kiczar czy Bucznik. Ze względu na bardzo dobrą komunikację wędrówkę można rozpocząć też w Wierchomli Małej (kierując się na Pustą Wielką), w Łomnicy-Zdroju (idąc w stronę Pisanej Hali i Hali Łabowskiej), w Młodowie (w kierunku Kordowca i Niemcovej), z Głębokiego (na Cyrle)

lub z Kosarzysk (w stronę Eliaszkówki, Małego i Wielkiego Rogacza, Radziejowej, Przehyby albo do Jaworek). Różnorodność i dogodne połączenia szlaków pozwalają na wybór trasy indywidualnie dostosowanej do każdego turysty, niezależnie od kondycji i umiejętności. Trasy piesze są również połączone ze ścieżkami rowerowymi.

Zimą natomiast w Piwnicznej turystów przyciąga nowoczesna Stacja Narciarska Wierchomla, Kokuszką Ski i Sucha Dolina, która poza wyciągami i stokami oferuje szkołę narciarską, wypożyczalnię sprzętu narciarskiego oraz bogatą infrastrukturę turystyczną z hotelem, domkami oraz gastronomią.

Gmina Piwniczna-Zdrój oferuje bardzo szeroką bazę noclegową, dostosowaną pod wymagania i potrzeby gości, a także dobrze rozwiniętą bazę gastronomiczną o niezwykle bogatej ofercie – począwszy od dań regionalnych, poprzez dania domowe, aż po kuchnię europejską.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Dariusz Chorużyk
2014-2018	●	Zbigniew Janeczek
2008-2014	●	Edward Bogaczyk
2006-2008	●	Joanna Leśniak
2002-2006	●	Edward Bogaczyk
1998-2002	●	Marian Czop
1994-1998	●	Mariusz Frydrych
1990-1994	●	Józef Spiechowicz



Polanica-Zdrój



Powierzchnia: 17,22 km²

Liczba ludności: ok. 6 tys.

Powiat: kłodzki

Województwo: dolnośląskie

Gmina Polanica-Zdrój leży w południowej części województwa dolnośląskiego, w powiecie kłodzkim. Rozciąga się nad rzeką Bystrzycą Dusznicką, u stóp Gór Stołowych i Bystrzyckich. Położenie jest jedną z największych zalet miasta. Część gminy znajduje się w obszarze Natura 2000 Piekielnej Doliny, a wokół rozciąga się Park Narodowy Gór Stołowych oraz Obszar Chronionego Krajobrazu Gór Orlickich i Bystrzyckich. Obszar samego miasta jest terenem o bardzo dużych walorach przyrodniczych, a tereny zalesione i zadrzewione zajmują

około 60% powierzchni gminy.

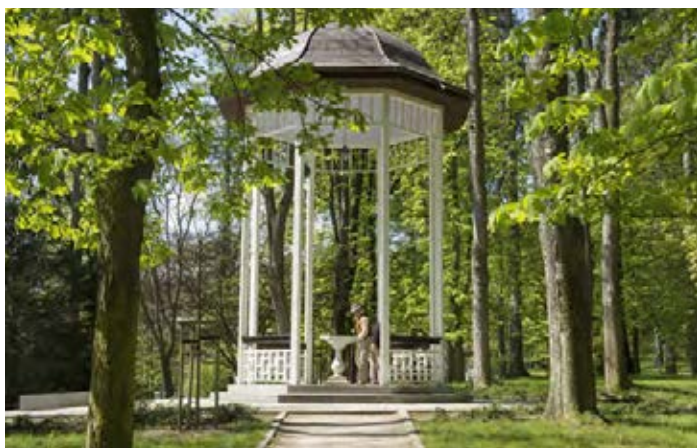
W pierwszych latach istnienia (w poł. XIV w.) Polanica-Zdrój była osadą otoczoną gęstymi lasami. Nosiła wówczas nazwę Heyde i znajdowała się w posiadaniu rycerskiego rodu von Glubosów (Glaubitzów), rezydującego na zamku Szczerba, a wywodzącego się ze Śląska. W XVII w. znaczna część wsi trafiła w ręce jezuitów, którzy przyczynili się do jej rozwoju. Z tego właśnie okresu pochodzą pierwsze wzmianki o odkryciu w okolicy mineralnych źródeł, wówczas jeszcze nie wykorzystywanych. Przez kolejne dziesięciolecia zakonnicy odbudowywali to, co zniszczyły wojny oraz rozbudowywali miasto. Na początku XVIII w. wzniesiono tam dwór służący za uzdrowisko.

Po rozwiązaniu zakonu Polanica zmieniła właścicieli. Jednym z ważniejszych posiadaczy był Joseph Grolms, za czasów którego powstał m.in. dom zdrojowy i park (w miejscu okolicznych pól). Miasteczko rozwijało się intensywnie i rosła liczba przybywających do niego kuracjuszy. Ostatnie dziesięciolecie XIX w. to czasy rozwoju polanickiego uzdrowiska, a także początek butelkowania

wody mineralnej. Doprowadzenie linii kolejowej z Kłodzka spowodowało jeszcze większe zainteresowanie uzdrowiskiem. Stopniowo miejscowość stawała się modnym i eleganckim kurortem. Po kolejnych zmianach właścicieli w 1904 r. uzdrowisko nabyła spółka akcyjna. Powołanie Gesellschaft Baderverwaltung Altheide m.b.H. (Zarząd Uzdrowiska Polanica) otworzyło nowy rozdział w dziejach miejscowości, która przekształciła się w nowoczesne uzdrowisko.

W czerwcu 1945 r. do miejscowości przybyli pierwsi polscy urzędnicy, którzy nadali jej nazwę Puszczyków-Zdrój. Pod taką nazwą miasto funkcjonowało do maja 1946 r., kiedy to Komisja Nazewnictwa zmieniła ją na Polanicę-Zdrój, nadając mu równocześnie prawa miejskie.

Po 1950 r. lecznicza sława Polanicy-Zdroju znacznie wzrosła dzięki nowym metodom leczenia chorób geriatrycznych mleczkiem pszczelim (wprowadzonym przez lekarza humanistę dr. Józefa Matuszewskiego) oraz chirurgii plastycznej (zastosowanej po raz pierwszy w Polsce przez dr. Stanisława



Altana z letnim ujęciem wody mineralnej „Wielka Pieniawa”
fot. Marlena Solska, arch. miasta

Michałka-Grodzkiego). W 1967 r. miejscowość otrzymała status uzdrowiska.

Od początku lat 90. XX w. Park Zdrojowy oraz Deptak w centrum miejscowości były intensywnie modernizowane. W 1998 r. Polanica-Zdrój została ciężko doświadczona klęską powodzi, jaka nawiedziła tę część Ziemi Kłodzkiej.



Park Szachowy
fot. Marlena Solska, arch. miasta

Całkowitemu zniszczeniu uległ Polanicki Deptak. Powódź wyrządziła również ogromne zniszczenia w infrastrukturze miejskiej. Zerwane zostały mosty drogowe i kolejowe, drogi, sieci wodne, kanały. Uszkodzeniu uległa droga łącząca miasto ze Szczytną oraz Kłodzkiem, a także linia kolejowa w kierunku Kudowy-Zdroju. Dzięki dużemu zaangażowaniu mieszkańców straty wywołane przez powódź udało się szybko usunąć.

W kolejnych latach nastąpił intensywny rozwój usług turystycznych, podnoszenie standardu obiektów hotelowych i gastronomicznych, a także dalsza modernizacja Deptaka i Parku Zdrojowego, który w latach 2010-2011 został poddany rewitalizacji w ramach projektu dofinansowanego z funduszy Unii Europejskiej.

Park Zdrojowy, starannie utrzymany kompleks cennej roślinności założony w 1906 r., stanowi atrakcję Polanicy-Zdroju. Od lipca 1991 r. jest wpisany do wojewódzkiego rejestru zabytków. Ochroną objęty jest cały obszar ze względu na wartości przyrodnicze oraz unikatowy rodzaj kompozycji.

Umieszczono tam wiele drzew egzotycznych z Dalekiego i Bliskiego Wschodu, Ameryki Północnej oraz południa Europy. Na obszarze Parku Zdrojowego znajduje się 15 cennych drzew mających status pomnika przyrody (na terenie Polanicy-Zdroju są 33 obiekty o tym statusie). Park jest podzielony na pięć części: Park Centralny, Park Józefa, Park Szachowy, Park Różaneczników oraz Park Leśny.

Jedną z części Parku Zdrojowego jest Park Leśny. W 2012 r. poddano go rewitalizacji, a na jego terenie wybudowano ścieżki edukacji ekologicznej z tablicami informacyjno-edukacyjnymi prezentującymi gatunki roślin, ptaków oraz innych zwierząt, które można zaobserwować na obszarze Parku i w okolicy Polanicy-Zdroju. W Parku Leśnym

znajdziemy również rzeźbę niedźwiedzia polarnego, będącego obecnie symbolem Polanicy-Zdroju. Wybudowany w 1910 r. pomnik wskazuje zasięg łądolołu skandynawskiego na Ziemi Kłodzkiej.

Krajobraz parku tworzą również charakterystyczne obiekty architektoniczne takie jak: wpisane do rejestru zabytków sanatorium „Wielka Pieniawa” o ponad 100-letniej historii, drewniana Muszla Koncertowa, a także położona w południowo-wschodniej części parku Pijalnia Wód Mineralnych z halą spacerową. Z pijalnią sąsiaduje zabytkowy Teatr Zdrojowy z 1925 r. o skromnej klasycyzującej bryle, z kolumnowym portykiem wejściowym w stylu tokańskim. Obiekt nosi imię Mieczysławy Ćwiklińskiej. Odwiedzających wita zabytkowa brama sąsiadująca z Teatrem Zdrojowym — pozostałość przedwojennego ogrodzenia.

W pobliżu Parku Różaneczników i Parku Leśnego znajduje się pomnik Adama Mickiewicza, odsłonięty w latach 60. XX w. Przed wojną stała tu brązowa figura pasterza, z którą związana jest legenda o początkach uzdrowiska.

Polanica-Zdrój specjalizuje się w leczeniu chorób ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, kardiologicznych i nadciśnienia, chorób górnych dróg oddechowych, naczyń obwodowych oraz chorób układu trawienia. Do naturalnych surowców leczniczych wykorzystywanych w uzdrowisku należą: wody mineralne i lecznicze wodorowęglanowo-wapniowe, szczawy, kwasowęglowe oraz czynniki klimatyczne. Klimat uzdrowiska to klimat podgórski, umiarkowanie bodźcowy, moderowany przez zwarte obszary leśne (drzewostan w przewadze iglasty).

Łagodny klimat oraz obfite źródła wód mineralnych stwarzają doskonałe warunki do wypoczynku, leczenia chorób układu krążenia i przewodu pokarmowego, a także zwalczania nałogu palenia tytoniu.

Polanica-Zdrój dysponuje bazą leczniczą, turystyczną, rekreacyjną i sportową. Oprócz zaplecza leczniczo-wypoczynkowego w mieście znajdują się liczne urządzenia rekreacyjne i kulturalne: kryte baseny kąpielowe, letni tor saneczkowy, korty tenisowe, teatr zdrojowy, biblioteka miejska oraz bardzo duże zaplecze gastronomiczne.

Przez cały rok w Polanicy-Zdroju odbywają się liczne wydarzenia kulturalne i sportowe – m.in. najstarszy w Europie memoriał szachowy - Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Akiby Rubinsteina, od 2014 r. Festiwal Marii Czubaszek „Cały Kazio”, w miesiącach letnich zawody biegowe, nordic walking oraz Bike Maraton, Bieg Niedźwiedzia czy Piekielna Mila.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Mateusz Jellin
2002-2018	●	Jerzy Terlecki
1998-2002	●	Grzegorz Jung
1998	●	Henryk Grzybowski (zastępca burmistrza)
1994-1998	●	Jerzy Terlecki
1992-1994	●	Ryszard Łuczko
1992	●	Zbigniew Dziewiecki
1990-1992	●	Jan Nowak



Połczyn-Zdrój



Powierzchnia: 344,30 km²

Liczba ludności: 15 531

Powiat: świdwiński

Województwo: zachodniopomorskie

Połczyn-Zdrój to jedno z najstarszych i najpiękniej położonych polskich uzdrowisk. Ta turystyczna stolica powiatu świdwińskiego, oprócz możliwości poprawy zdrowia, odstresowania się i wypoczynku, gwarantuje piękne widoki. Leży w malowniczej krainie zwanej Pojezierze Drawskie, w odległości 57 km od Koszalina i 150 km od Szczecina, przy trasie turystycznej Poznań-Kołobrzeg.

Miasto usytuowane jest w zacisznej kotlinie, pośród lesistych wzgórz sięgających ponad 200 m wysokości. W pobliskich lasach bukowych i mieszanych

pełno jest jezior, mokradeł, strumyków i tryskających źródeł.

W oparciu o bogate złoża znakomitej jakości borowiny i permskich solanek, miasto z powodzeniem podtrzymuje i rozwija ponad 300-letnie tradycje uzdrowiskowe. Teren gminy, wchodzącej w znaczej części w skład Drawskiego Parku Krajobrazowego, stanowi jeden z najbardziej urokliwych zakątków Pomorza Zachodniego, zwanego również Szwajcarią Połczyńską.

Do największych atrakcji miasta należy założony w latach 1836-1839 zabytkowy Park Zdrojowy o pow. 80 ha. Tam zlokalizowane są wszystkie sanatoria, pijalnia wody mineralnej „Joasia”, amfiteatr, kort tenisowy, tężnia solankowa. W obszarze tym rozpościera się 23 ha zalew, który bardzo wzbogacił krajobraz parku i stał się ulubionym miejscem wędkarzy i spacerowiczów.

Uroku i oryginalności dodaje miastu starówka z zachowanym średniowiecznym układem urbanistycznym. Wąskie brukowane ulice oraz nastrojowe kawiarenki, przynoszą relaks i wytchnienie po

zabiegach leczniczych. W sezonie letnim instalacja różnokolorowych parasolek na ulicy Grunwaldzkiej cieszy oko mieszkańców i turystów.

Jedną z największych budowli sakralnych w Gminie Połczyn-Zdrój jest neogotycka świątynia w samym centrum miasta, zdobiona pięknymi witrażami Edwarda Schwartz, które dopełnia wystrój wewnętrzny w postaci XIX – wiecznego ołtarza, zabytkowej ambony i chrzcielnicy.

Miłośników aktywnej turystyki może zainteresować sieć oznakowanych szlaków turystycznych: pieszych, rowerowych i edukacyjnych. Jedną z najpopularniejszych tras turystycznych w okolicach Połczyna-Zdroju jest utwardzona ścieżka rowerowa do Złocieńca, utworzona na dawnym nasypie kolejowym. Z tras korzystać mogą zarówno doświadczeni piechurzy i rowerzyści, jak i osoby o mniejszej kondycji. Interesujące uzupełnienie stanowią ścieżki edukacyjne, pozwalające połączyć zwiedzanie ze zdobywaniem wiedzy.

Oficjalny status miejscowości uzdrowiskowej Połczyn otrzymał w 1966 roku,



Fontanna w Parku Zdrojowym
fot. Tomasz Chmielewski

jednak źródła wody mineralnej odkryto tu ponad 300 lat temu. Uzdrawisko Połczyn Zdrój pierwsi kuracjusze zaczęli odwiedzać na początku XVIII w., a w 1705 roku stanął tu pierwszy dom zdrojowy pod nazwą „Trójkąt”. Pierwsze

wiele innych. Największymi bogactwami ziemi połczyńskiej są surowce naturalne czyli borowina i solanka.

Połczyńska solanka to wydobywana z głębokości ok. 1200 metrów woda zawierająca naturalne składniki mineralne.



Panorama
fot. Dominik Wiktorowicz

kuracje korzystające z wód mineralnych polegały na kuracji pitnej i kąpielach.

Około roku 1857 pracujący w szpitalu miejskim dr Lehman zaczął do leczenia schorzeń reumatycznych i zwyrodnień stawów stosować borowinę, której właściwości lecznicze oceniane były już wtedy bardzo wysoko. Odpowiednia reklama, a także nadanie miastu w 1926 r. nazwy Bad Polzin, przyczyniło się do wzrostu popularności uzdrawiska.

Oferta lecznicza połczyńskich sanatoriów składa się teraz z około 40 zabiegów, którymi leczyć można dolegliwości: narządów ruchu, reumatyczne, neurologiczne, układu krążenia, osteoporozę. Wśród najpopularniejszych zabiegów są oczywiście okłady borowinowe, kąpiele solankowe, bicze szkockie, masaże, okłady parafinowe, inhalacje i wiele,

Walory lecznicze solanki wykorzystywane są poprzez inhalacje oraz kąpiele wodolecznicze. W trakcie kąpiele solanka działa drażniąco na zakończenia nerwowe skóry, zwiększając jej ukrwienie i usprawnia procesy miejscowej przemiany materii.

Borowina to odmiana specjalnego torfu, który oczyszcza się, mieli, a powstałą papkę podgrzewa. Użycie borowiny jest wskazane w procesach zwyrodnieniowych stawów i chrząstek stawowych, kości, okostnej i mięśni oraz w chorobach kobiecych. Temperatura stosowanej do okładów papki ma ok. 45 °C.

Obecnie w Połczynie-Zdroju funkcjonuje 6 sanatoriów – Irena, Podhale, Gryf, Borkowo, Marta i Hopferówka. Jedną z najczarniejszych kart historii Połczyna-Zdroju jest hitlerowski

ośrodek Lebensborn, który działał w dzisiejszym sanatorium „Borkowo”.

Zwiedzając okolice Połczyna-Zdroju nie można pominąć połczyńskiego browaru. To miejsce dla miasta bardzo ważne. Ważne też dla amatorów chmielowego specjału. Obiekty browaru są wpisane do rejestru zabytków. Browar w Połczynie-Zdroju został założony w 1825 przez Hermana Fuhrmanna. Z historią tego obiektu wiąże się przekazywana z pokolenia na pokolenie opowieść o tym, że miejska sieć wodociągowa była połączona z browarem i dzięki szczodropliwości właściciela przy szczególnych okazjach zamiast wody leciało z kranów piwo. Opowieść to niepotwierdzona, ale jakże miła dla ucha. Dobra passa połczyńskiego producenta piwa trwa. Dziś Połczyn wygrywa z konkurentami, bo produkuje świetne lokalne piwa z magicznym składnikiem: historią marki, zabytkowych murów, w których powstaje piwo, i miasta.

Miasto jest siedzibą gminy miejsko-wiejskiej. W Radzie Miejskiej w Połczynie zasiada 15 radnych. Organem wykonawczym jest burmistrz. Siedzibą władz jest Urząd Miejski przy placu Wolności.

Herb Połczyna-Zdroju stanowi tarcza herbowa dzielona w słup. Po prawej stronie (heraldycznie) w srebrnym polu przebiega czerwony pas. Jest to nawiązanie do herbu rodowego wieloletnich właścicieli Połczyna-Zdroju – rodziny Manteuffel. Po lewej stronie, w srebrnym polu na trzech zielonych wzgórzach (nawiązanie do trzech wzgórz znajdujących się w południowo-wschodniej części Parku Zdrojowego, zwanych czasem przez mieszkańców „trzema garbami”) znajdują się trzy zielone krzewy winorośli, wsparte

na trzech tyczkach koloru złotego.

Obecnie miasto kładzie nacisk na promocję unikalnej enklawy przyrody, doliny Pięciu Jezior zwanej Szwajcarią Połczyńską.

To tajemnicze miejsce, od dziesiątek lat nietknięte ludzką ręką, każdego ranka niczym widmo wyłania się z porannych mgieł. Nielicznym szczęśliwcom, którzy tu mieszkają, a także przejezdnym, ukazuje piękno nieskażonej przyrody krajobraz poprzetykany bagnami, torfowiskami, czy rwącymi górsko potokami, żywcem przeniesionymi ze znanych szlaków. Niemal nienaruszony ekosystem upodabnia ją do światowych przyrodniczych unikatów, takich jak Park Yellowstone. Szwajcaria Połczyńska doczekała się wizualnego znaku, który cechuje minimalistyczna i nowoczesna forma, dzięki czemu jest on czytelny, rozpoznawalny i łatwo zapada w pamięć. Wprowadzona gama kolorystyczna, jako istotny element wizualny Marki, została dobrana w przemyślany sposób. Użyto wyrazistych kolorów budzących pozytywne skojarzenia.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Sebastian Witek
2002-2018	●	Barbara Nowak
1994-2001	●	Stanisław Wziątek
1993-1994	●	Stanisław Skibiński
1991-1993	●	Marian Janowski
1990-1991	●	Włodzimierz Pilarz



Rabka-Zdrój



Powierzchnia: 69,02 km²

Liczba ludności: 16 887 osób

Powiat: nowotarski

Województwo: małopolskie

Gmina Rabka-Zdrój położona jest w woj. małopolskim, w powiecie nowotarskim. Rabka-Zdrój posiada formalny status uzdrowiska, a co więcej, to jedno z najpopularniejszych w Polsce miast uzdrowiskowych. Jej atuty to zarówno położenie i odpowiedni klimat, jak i liczne złoża wód mineralnych oraz solanek, których zalety poznano już w XVIII wieku. Kurort ten specjalizuje się w leczeniu różnych schorzeń układu oddechowego i krążenia, alergii, chorób reumatycznych, schorzeń układu nerwowego i cukrzycy – u dzieci, jak i u dorosłych. Znajduje się tu

wiele specjalistycznych placówek, dziecięce sanatoria, szkoły sanatoryjne i zakłady służby zdrowia. Funkcję uzdrowską miasto pełni od połowy XIX wieku, zaś zgodnie z Zarządzeniem Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 25 lipca 1967 roku, Rabka-Zdrój (wtedy jeszcze Rabka) wpisana jest na listę miejscowości uznanych z dniem 1 stycznia 1967 roku za uzdrowisko. W czerwcu 1996 roku, w trakcie I Światowego Zlotu Kawalerów Orderu Uśmiechu, Rabka otrzymała tytuł Miasta Dzieci Świata, nadany przez Kapitułę Orderu Uśmiechu, UNESCO i Wojewodę Nowosądeckiego.

Klimat oraz występowanie wód solankowych w Rabce-Zdroju stwarzają warunki do rozwijania potencjału uzdrowskiego miejscowości, a także mają bezpośredni wpływ na kształtowanie i rozwój zaplecza uzdrowskiego całej Gminy. W 1999 roku nazwa miasta i gminy została zmieniona na Rabka-Zdrój, co podkreśla jej uzdrowski charakter.

Miasto usytuowane jest w kotlinie pochodzenia erozyjnego na wysokości

500-560 m n.p.m. Kotlinę tworzą wpadające do rzeki Raby potoki Poniczanka i Słonka. Rabka-Zdrój położona jest pomiędzy pasmem Gorców i Beskidu Wyspowego. Wzniesienia otaczające uzdrowisko stanowią naturalną ochronę przed naporem silniejszych wiatrów, zabezpieczając ją z trzech stron. W skład Gminy wchodzi miasto Rabka-Zdrój oraz trzy sołectwa: Chabówka, Ponice i Rdzawka.

Pierwszym aktem prawnym regulującym funkcjonowanie polskich uzdrowsk była Ustawa z 1922 roku, której nowatorskie zapisy i rozwiązania systemowe również dziś znajdują praktyczne zastosowanie. Ustawa uzdrowskowa z 1922 roku z niewielkimi zmianami przetrwała do roku 1966. Pojęcie „gminy uzdrowskowej” po raz pierwszy zostało sformułowane w Ustawie z dnia 23 marca 1933 roku o częściowej zmianie ustroju samorządu terytorialnego (Dz.U. nr 35 z 1933 r.). W 1990 roku w art. 38 Ustawy o samorządzie terytorialnym pojawił się zapis mówiący o odrębności ustrojowej gmin



Tężnia solankowa i pijalnia
wód mineralnych
fot. Piotr Kuczaj

uzdrowiskowych, który jednak przez wiele lat pozostawał zapisem pustym, niewypełnionym żadną treścią ustawową.

Na przełomie lat 1998/1999 Ministerstwo Skarbu dokonało komercjalizacji państwowych przedsiębiorstw uzdrowiskowych i powołało do istnienia 17 spółek akcyjnych i 9 spółek z ograniczoną odpowiedzialnością. Rozpoczęły

turystycznym, jest miastem atrakcyjnym zarówno dla mieszkańców, kuracjuszy i turystów, jak i inwestorów zainteresowanych branżą turystyczno-rekreacyjną. Sercem miejscowości jest zrewitalizowany Park Zdrojowy – wymarzone miejsce relaksu dla każdego. W pobliżu źródła „Helena” znajduje się ogólnodostępna i bezpłatna Tężnia Solankowa i Pijalnia



Pomnik Świętego Mikołaja przed zabytkowym dworcem PKP
fot. Piotr Kuczaj

one działalność jako jednoosobowe spółki Skarbu Państwa w tym działające do dnia dzisiejszego Uzdrowisko Rabka S.A.

Pierwszych burmistrzów powołała ustawa o samorządzie terytorialnym z 8 marca 1990 r. nadając im szeroki zakres uprawnień. 27 maja 1990 r. w całej Polsce odbyły się wybory samorządowe, uznawane za pierwsze w pełni demokratyczne wybory po odzyskaniu przez nasz kraj suwerenności. W pierwszych wyborach Burmistrzem Rabki-Zdroju został Witold Wnęk, a następnie Jan Wieczorkowski.

Rabka-Zdrój, dzięki uzdrowiskowemu, historycznemu charakterowi i walorom

Wód Mineralnych. W parku można aktywnie spędzić czas, korzystając z urządzeń sportowych, kortów tenisowych, placów zabaw, miasteczka komunikacyjnego, Street Workout, a także Skate Parku. W ostatnim czasie oddano do użytku Dom Solanki z dwoma tężniami oraz zagospodarowano Bulwary nad Poniczanką, zarówno dla funkcji uzdrowiskowo-leczniczej, jak i sportowo-rekreacyjnej.

W celu rozwijania i zaspokajania potrzeb kulturalnych w 1992 roku utworzono gminne jednostki: Miejski Ośrodek Kultury oraz Miejską Bibliotekę Publiczną. W Rabczańskim

Amfiteatrze, odnowionym w 2010 r., organizowane są koncerty i festiwale, m.in. Międzynarodowy Dzień Dziecka, Dawnej Rabki Czar, Karpacki Festiwal Dziecięcych Zespołów Regionalnych, bezpłatne zajęcia taneczne „Roztańczone lato” oraz wiele innych.

Szeroki zakres rozrywek w Rabce-Zdroju przyciąga całe rodziny. Między innymi poszaleć można w Rodzinnym Parku Rozrywki „Rabkoland”, który rozpoczął swoją działalność 1 czerwca 1989 r., jak i udać się na pełne humoru spektakle do Teatru Lalek „Rabcio”, który w 2019 r. obchodził 70 lat. W odnowionym w 2014 roku Dworcu PKP swoją siedzibę znalazła Miejska Biblioteka Publiczna, w której odbywają się spotkania autorskie, konferencje, konkursy, m.in. Międzynarodowy Festiwal Literatury Dziecięcej Rabka Festival oraz Ogólnopolski Konkurs Literacki „List do Św. Mikołaja”. Nowoczesne kino „Śnieżka”, z profesjonalną salą kinową, oferuje interesujący repertuar filmowy oraz różnego rodzaju akcje tematyczne. Na liście atrakcji nie może zabraknąć rabczańskich klasyków: spotkań z twórcami ludowymi, warsztatów garncarstwa, rzeźbiarstwa i malarstwa na szkle. Warto także odwiedzić zabytkowy drewniany kościół, w którym mieści się Muzeum im. Władysława Orkana.

Rabka-Zdrój obfituje w trasy turystyczne, przyrodnicze i kulturowe. Przez miasto przebiega kilka szlaków pieszych, przeznaczonych zarówno dla wytrawnych wędrowców jak i spacerowiczów. Uzdrowisko leży m.in. na trasie najdłuższego w polskich górach szlaku pieszego – Głównego Szlaku Beskidzkiego. Szlak znakowany jest kolorem czerwonym

i liczy 519 km długości. Z Rabki wiedzie on na najwyższy szczyt Gorców – Turbacz (1310 m n.p.m.). Z centrum miejscowości i jej przedmieścia - Zarytego, wiodą szlaki na Luboń Wielki (1022 m n.p.m.), jedną z najwyższych kulminacji Beskidu Wyspowego. Uzdrowisko posiada „Leśną Ścieżkę Edukacyjną” na terenie Uroczyska „Krzywoń”, która umożliwia spacerującym poznanie walorów przyrodniczych okolicy. Miasto oferuje również trasy kulturowe, prezentujące skarby architektury i kultury naszego regionu. Zapraszamy do poznania obiektów na Szlaku Architektury Drewnianej oraz odwiedzenia twórców rzemiosła tradycyjnego w ich pracowniach.

Rabka-Zdrój zaprasza przez cały rok, oferując znakomite warunki do leczenia, wypoczynku i rekreacji oraz różnorakie atrakcje, wśród których każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	●	Leszek Świder
2006-2018	●	Ewa Przybyło
2002-2006	●	Antoni Ropacz
2000-2002	●	Józef Skawiańczyk
1998-2002	●	Eugeniusz Myśliwy
1995-1998	●	Jan Pyka
1991-1995	●	Jan Wieczorkowski
1990-1991	●	Witold Wnęk



Rymanów



Powierzchnia: 166 km²

Liczba ludności: ok. 17 tys.

Powiat: krośnieński

Województwo: podkarpackie

Gmina Rymanów położona jest w południowo-wschodniej części Polski, w powiecie krośnieńskim województwa podkarpackiego. Administracyjnie w jej skład wchodzi 17 miejscowości, w tym posiadający prawa miejskie Rymanów. W południowej części gminy położona jest miejscowość Rymanów-Zdrój, w której od ponad 145 lat funkcjonuje uzdrowsko, założone przez Stanisława Potockiego i Annę z Działyńskich Potocką.

Początek dziejów Rymanowa-Zdroju sięga roku 1876, kiedy to odkryto źródła wody mineralnej. Początkowo nie

było tam żadnych zabudowań, oprócz kilku domów gospodarskich, lecz to dość szybko się zmieniło. W 1877 r. została dokonana pierwsza analiza chemiczna wód źródłanych, kolejna miała miejsce rok później w Wiedniu, a dokonał jej prof. dr Wesselsky. Efektem tych prac było wydanie pozytywnej opinii o wodach przez Sanocką Sekcję Towarzystwa Lekarzy Galicyjskich, co przyspieszyło oficjalne otwarcie uzdrowiska. Wody podzielono na trzy źródła, którym nadano nazwy Tytus, Klaudia i Celestyna. Utworzono pierwsze drewniane źródłowe łaźniaki. Za pierwszy rok funkcjonowania uzdrowiska uznaje się rok 1881. W tym czasie Stanisław Potocki wybudował wiele obiektów, w tym m.in. karczmę „Zielony Domek”, urządził pijalnię, wytyczył leśne ścieżki oraz urządził park w dolinie rzeki Tabor. Powstała willa pod Kościuszką, gdzie mieścił się zarząd uzdrowiska, restauracja, posterunek żandarmerii oraz poczta. W latach 80.

potrzebna piekarnia. W maju 1889 r. uzdrowisko odwiedził sam arcyksiążę Albrecht Habsburg. Dynamiczna rozbudowa Zdroju doprowadziła w efekcie do połączenia południowej części wsi Posada Górna z północną częścią wsi Deszno. Regres w rozwoju uzdrowiska nastąpił w 1893 r., co było skutkiem powodzi i jej następstw. W chwili obecnej Rymanów-Zdrój dynamicznie się rozwija, przyciąga zarówno turystów, jak i inwestorów.

W Rymanowie-Zdroju i okolicach na turystę czeka wiele atrakcji. Gmina bogata jest w elementy dziedzictwa przyrodniczego, historycznego i kulturalnego. Bogactwo przyrodnicze to przede wszystkim piękna Ściana Olzy w Rudawce Rymanowskiej, która w zimie pokrywa się słynnymi w całym kraju lodospadami. Kolejnym miejscem wartym uwagi są Przymiarki, nie na darmo określane jako „miejsce bliżej raju”. Na szczycie Przymiarek znajduje się punkt widokowy, z którego przy dobrej widoczności



Zalew w Sieniawie
fot. Archiwum Gminy Rymanów

XIX wieku Rymanów-Zdrój rozwijał się dynamicznie. Powstała m.in. niezwykle

można zobaczyć Tatry. Zachowane na terenie gminy zabytki w postaci cerkwi,

kościółów czy synagogi, są z kolei istniejącym śladem wielokulturowości gminy. Przed II wojną światową żyli tutaj Polacy, Łemkowie oraz Żydzi. Wszystko zmieniło się wraz z wybuchem II wojny światowej, kiedy to Żydzi i Łemkowie zostali wysiedleni (Żydzi w 1942 r.,

Dla aktywnych turystów Gmina Rymanów oferuje liczne trasy i ścieżki spacerowe, wyciąg narciarski "Kiczera Ski" w Puławach, zalew w Sieniawie, stanowiący zbiornik wody pitnej, w którym można popływać kajakiem lub rowerkiem wodnym. Ponadto w sercu Rymanowa-Zdroju



Pijalnia
fot. Archiwum
Gminy Rymanów

Łemkowie – w 1945 r.). Wojna odcisnęła swoje piętno także na pięknym uzdrowisku, które odwiedzane było przed wojną przez prawdziwe sławy okresu międzywojennego: Hankę Ordonównę, Zulę Pogorzelską, Mieczysława Fogga i wielu innych. W 1940 r. uzdrowisko było nieczynne, zaś najładniejsze wille zostały zajęte przez Niemców. Jednym z pierwszych przejawów ruchu oporu było wykradanie z wille „Teresa” książek z biblioteki zakładowej. Książki te Niemcy przeznaczyli do wywiezienia lub spalenia. W willi „Teresa” zgromadzono książki ze wszystkich wille i pensjonatów. Wykradzione książki służyły później polskiej ludności przez całą okupację, założono nawet wypożyczalnię, która działała konspiracyjnie.

znajduje się nowo powstały basen odkryty, korty tenisowe, w tym korty kryte. W niemalże wszystkich miejscowościach Gminy Rymanów, dla mieszkańców i turystów dostępne są boiska sportowe, zaś w podworskim parku w Rymanowie na młodzież czeka skatepark. Gmina jest także miejscem przyjaznym rowerzystom, zaś turystyka rowerowa zyskuje coraz bardziej na popularności. Brakuje tu wprawdzie oznaczonych tras rowerowych, jednakże dla miłośników tego sportu ukształtowanie terenu, krajobrazy i ogólna estetyka obszaru są motywujące do poruszania się tym właśnie środkiem transportu.

Gmina obfituje także w imprezy kulturalne i sportowe, których odbywa się

tutaj, zwłaszcza w sezonie letnim, bardzo dużo. Wszystko po to, aby turysta poczuł niezapomniany klimat tego cudnego miejsca. Jedną z głównych kulturalnych imprez cyklicznych jest Festiwal im. Hanki Ordonówny oraz Wieczór Opery i Operetki. Są także imprezy nawiązujące do wielokulturowości miasta, a należą do nich m.in. sierpniowe Dni Pamięci o Żydowskiej Społeczności Rymanowa oraz Łemkowski Kermesz w Bałuciance, poświęcony kulturze żyjących tu niegdyś Łemków. Warty uwagi jest fakt, że w obchodach Dni Pamięci o Żydowskiej Społeczności Rymanowa uczestniczyli w 2019 r. potomkowie laureata Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki za rezonansową metodę obserwacji właściwości magnetycznych jąder atomowych — Isidora Izaaka Rabiego, który urodził się w Rymanowie.

Do popularnych imprez sportowych zaliczyć należy wszelkie zawody biegowe, w tym przede wszystkim Ultramaraton Jaga-Kora czy bieg Zamczyńska Trail. Uczestnikami tych biegów są osoby z terenu całej Polski. Większość imprez letnich odbywa się w wyjątkowo uroczym miejscu, jakim jest Park nad Czarnym Potokiem.

Rymanów-Zdrój i okolice to doskonałe miejsce do uprawiania popularnego obecnie sportu, jakim jest nordic-walking. Wielość tras spacerowych doskonale temu służy. Jest przestrzeń, las, łąki, zieleń, czyli wszystko to, co potrzebne do wyciszenia emocji, odreagowania stresu i psychicznego wypoczynku.

W związku z coraz większą popularnością Beskidu Niskiego, a tym samym Rymanowa-Zdroju i okolic, wzrasta

rocznie liczba turystów odwiedzających te strony. Ma to przełożenie na rozwój bazy noclegowo-gastronomicznej. Goście odwiedzający Gminę Rymanów mogą znaleźć nocleg w zadbanych gospodarstwach agroturystycznych, wolnostojących domkach rekreacyjnych lub w hotelach i pensjonatach.

Coraz większą uwagę turyści zwracają także na regionalne jedzenie. Na terenie naszej gminy można także spróbować posiłków opartych na lokalnych tradycjach gastronomicznych. Lokalami serwującymi takie dania są głównie Zajazd „Zacisze” w Rymanowie-Zdroju oraz restauracja „Jaś Wędrowniczek” w Rymanowie. W tej ostatniej można zakupić także beskidzkie i bieszczadzkie rarytasy w tzw. Jaśkowej Piwniczce.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Gminie Rymanów, wejdź na stronę www.rymanow.pl lub obejrzyj odcinki z serii „Zapraszamy do Rymanowa” dostępne na naszym kanale youtube Gmina Rymanów TV.

Gmina Rymanów to miejsce, które zaskakuje.

Wykaz burmistrzów

2010-nadal

Wojciech Farbaniec

1990-2010

Jan Rajchel



Sękowa



Sękowa znajduje się w południowo-wschodniej części Polski. Położona jest w województwie małopolskim, w malowniczym obszarze Beskidu Niskiego.

Jest jedną z mniejszych polskich gmin uzdrowiskowych. Liczy zaledwie 5 tysięcy mieszkańców, w tym mniejszość pochodzenia łemkowskiego. Ale paradoksalnie jest to jednocześnie jedna z największych w powiecie gorlickim, bowiem jej ogólna powierzchnia to aż 195 km². Od południa gmina bezpośrednio graniczy ze Słowacją i województwem podkarpackim, od północy z miastem Gorlice,

na wschodzie graniczy z Magurskim Parkiem Narodowym, a na zachodzie znajduje się jezioro Klimkówka.

W gminie znajduje się uzdrowisko Wapienne. Jego historia sięga 1546 r., kiedy to król Zygmunt Stary nadał prawo do lokacji wsi na prawie wołoskim. Rozkwit Wapiennego przypada na pierwszą poł. XIX w., kiedy powstał tu kurort leczniczy, zwany przez okres zaborów „Schwedelbad”. W latach dwudziestych XX w. kąpiele w Wapiennym zażywało aż 100 osób dziennie. Po zniszczeniach z okresu II wojny światowej miejscowość częściowo podniosła się w 1948 r. W latach 60. powstał tu zakład leczniczy, a uzdrowisko miało do dyspozycji 8 kabin do kąpiele mineralnych i 3 do kąpiele borowinowych. Wtedy także odbudowano pensjonat, zbudowano zaplecze gastronomiczne

WRN 8 kwietnia 1986 roku. Obecnie Wapienne jest jednym z bardziej atrakcyjnych kurortów południowej Polski. Znajdują się tu wody siarczkowe o niskim stopniu zmineralizowania. Głównym wskazaniem do stosowania kąpiele w wodach siarczkowych są: choroby układu ruchu o charakterze reumatoidalnym. Jak głosi legenda – z kąpiele korzystał tutaj ponoć sam Napoleon Bonaparte. To jemu zawdzięczamy pośrednio nazwy współczesnych ogrodów zdrojowych: Laury, Marysieńki i Hortensji.

Tuż nad granicą uzdrowiska przebiega granica Magurskiego Parku Narodowego. Na stokach góry Ferdel gmina Sękowa wybudowała 25 metrową wieżę widokową. Aby wyjść na wieżę trzeba pokonać 110 schodów – warto, bo z wieży rozciąga się przepiękny widok na odległe grzbiety



Cerkiew w Owczarach
UNESCO
fot. Piotr Sekuła

i wzniesiono ok. 50 domków kempingowych. W 1973 r. do użytku oddano basen kąpielowy. Wapienne status uzdrowiska otrzymało mocą uchwały nowosądeckiej

Beskidu Sądeckiego, a przy dobrej widoczności także na Tatry. Z myślą o kuracjuszach przebywających w uzdrowisku powstała teżnia solankowa roztaczająca

specyficzny mikroklimat podobny do nadmorskich miejscowości. Obok tężni powstał amfiteatr łączący w swej architekturze motyw antycznej areny z lekko górskim charakterem miejscowości Wapienne. Wzdłuż uzdrowiska przebiega szeroka i oświetlona promenada stworzona dla wygody mieszkańców, turystów i kuracjuszy. Ten główny ciąg komunikacyjny uzdrowiska prowadzi do domu

Ciekawy w swej architekturze Dom Zdrojowy jest uzupełnieniem funkcji turystycznych uzdrowiska. Ze względu na swoje przeznaczenie, jak i usytuowanie, organizowane są w nim wystawy i wernisaże. Jest też miejscem spotkań i życia społecznego uzdrowiska Wapienne. Charakterystycznym elementem krajobrazu Gminy Sękowa są pamiątki historii m.in. cmentarze z okresu I wojny



Wapienne, wieża widokowa
fot. Krzysztof Matusik

zdrojowego, pijalni wód a także na szlaki turystyczne prowadzące do wieży widokowej i Magurskiego Parku Narodowego, do rezerwatu skalnego „Kornuty”, znajdującego się na stokach Magury Wątkowskiej. Promenadę kończy fontanna — energetyzujące źródło wody bijące pośrodku ogrodu Hortensji, w której kiedyś zakochał się Napoleon Bonaparte.

światowej, przydrożne krzyże i kapliczki. Niezwykłym jest fakt, że na terenie gminy Sękowa znajdują się 2 obiekty wpisane na listę zabytków UNESCO. Jednym z nich jest kościół p.w. Świętego Filipa i Jakuba w Sękowej, zbudowany w XVI w. z modrzewiowych bali w stylu gotyckim. Obiekt ten został w lipcu 2003 roku wpisany na listę Światowego Dziedzictwa

Kultury UNESCO. Dzisiaj na tej liście jest jeszcze Cerkiew Opieki Matki Bożej w Owczarach, wpisana na listę UNESCO w drugim niezależnym wpisie w 2013 roku. Oba obiekty wraz z 9 innymi wchodziły w skład Szlaku Architektury Drewnianej Województwa Małopolskiego. Obiekty te to prawdziwe dzieła sztuki budowlanej, z charakterystycznymi kopułami i potrójnymi krzyżami oraz malarstwem ikonowym wewnątrz. W cerkwi grekokatolickiej w Bartnem znajduje się obecnie Muzeum Sztuki Cerkiewnej.

Rozsiane wśród gór cmentarze z czasów bitwy pod Gorlicami, mającej miejsce podczas I wojny światowej, przypominają o tym tragicznym zdarzeniu. Na terenie gminy jest ich aż 23. Warto je odwiedzić i zobaczyć te niezwykle budowle zaprojektowane przez znakomitych architektów, m.in. Hansa Mayera i Duszana Jurkowicza. Aby „ocalić od zapomnienia” dziedzictwo kultury przemysłowej, związanej z wydobywaniem i przetwórstwem ropy naftowej, powstał w Sękowej Skansen Przemysłu Naftowego. Ekspozycja ta jest częścią Karpackiego Traktu Naftowego promującego Karpacko-Galicyjski Szlak Naftowy jako produkt turystyczny o znaczeniu światowym. Dzisiaj ropę naftową Gmina chce zastąpić wodami geotermalnymi wykorzystywanymi do celów rekreacyjnych. Planowana jest budowa ośrodka rehabilitacyjno-rekreacyjnego w Sękowej. Na ten cel gmina pozyskała już środki z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

Gmina Sękowa to jeden z nielicznych obszarów, w których środowisko naturalne pozostało w postaci niemal nienaruszonej, a ingerencja człowieka nie zdążyła

zniszczyć walorów krajobrazu i środowiska. Łagodne, gęsto zalesione wzniesienia stwarzają doskonałe warunki do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej. Teren gminy Sękowa pokryty jest gęstą siecią oznakowanych szlaków turystycznych zachęcających do wypraw pieszych i rowerowych, konnych, narciarskich po trasach prowadzących przez najpiękniejsze i najciekawsze zakątki. Latem można się udać na zalew Klimkówka, gdzie mieści się centrum sportów wodnych. Zimą można jeździć na nartach w Sękowej, Małastowie a także na stokach Magury Małastowskiej (813 m n.p.m.), gdzie znajduje się czteroosobowa kolej krzesiolkowa. Trasa zjazdowa liczy 1400 m. Natomiast w okolicach miejscowości Krzywa istnieje 80 km tras narciarstwa biegowego utrzymywanych w sezonie. Warto odwiedzenia jest słowackie miasto Bardejów z pięknym Starym Miastem wpisanym na listę UNESCO. Atrakcyjność miejscowości Wapienne nierozdzielnie związana jest z działalnością uzdrowiskową. Dzięki niepowtarzalnym walorom przyrodniczym i środowiskowym zapewnia turystom doskonałe warunki zarówno do wypoczynku jak i czynnego uprawiania różnorodnych form turystyki.

Wykaz wójtów

2006-nadal



Małgorzata Małuch

1990-2006

Piotr Zieliński



Solec-Zdrój



Powierzchnia: 85,04 km²

Liczba ludności: ok. 5085

Powiat: buski

Województwo: świętokrzyskie

W pięknej dolinie nad Wisłą, niedaleko ujścia Nidy, po lewej stronie obu tych rzek, położona jest miejscowość Solec-Zdrój. Usytuowanie, wspaniałe widoki, świeże powietrze i możliwość obcowania z naturą sprawiają, że wieś przyciąga tłumy kuracjuszy i turystów, którzy wśród ciszy i spokoju szukają wytchnienia od miejskiego zgiełku oraz możliwości skorzystania z leczniczych skutków tutejszych wód.

Ze względu na powierzchnię i liczbę ludności, gmina nie zalicza się do gigantów, ponieważ liczy tylko 85 kilometrów

kwadratowych i nieco ponad pięć tysięcy mieszkańców. Ale nie od dziś wiadomo, że „Małe jest piękne”. A Gminie Solec-Zdrój uroku nie brakuje. Jej podstawowy walor to przyroda. Po południowo-wschodniej stronie dominują tereny agroturystyczne, zaś północ jest bardziej rolnicza. Największym bogactwem są tam doskonałe wody mineralne o charakterze leczniczym. Stąd gmina znana jest jako uzdrowisko, nie tylko w województwie świętokrzyskim, ale w kraju i Europie.

Miejscowość Solec-Zdrój, położona w centralnej części gminy, pełni funkcję ośrodka gminnego. Nazwa wsi pochodzi od słonych źródeł występujących dawniej na pobliskich łąkach. Rozwój Solca jest nierozłącznie związany z pracami eksploatacyjnymi w poszukiwaniu soli

Z inicjatywy ówczesnego właściciela osady, hrabiego Karola Godeffroya, w 1837 roku wybudowano pierwsze drewniane Łazienki oraz domy dla kuracjuszy, co dało początek soleckiemu Uzdrawisku. W 1837 roku Zdrój Solecki został wpisany do rejestru uzdrowisk polskich. Już wtedy wykorzystywane tu wody siarczkowe cieszyły się wielkim uznaniem. Profesor Józef Dietl – ojciec balneologii polskiej, w roku 1858 w *Źródłach Lekarskich* tak pisał o Solcu: „We wszystkich tego rodzaju ciężkich i uporczywych wypadkach dowiódł Solec takiej skuteczności (na mocy niezliczonych doświadczeń), iż pod tym względem możemy się obejść bez żadnego innego zagranicznego źródła, a nawet śmiało wyrzec nie wahamy się, iż czego Solec nie jest w stanie dokazać,



Kompleks basenów mineralnych
fot. Urząd Gminy Solec-Zdrój

w XVIII wieku. Mimo, że soli nie odkryto, wpływającą z odwiertów wodę ludność zaczęła stosować do celów leczniczych.

tego tem bardziej nie dokaże żadne inne źródło”. Uwagę zwraca w nim typowo uzdrowska zabudowa. Pod względem

architektonicznym wyróżniają się budynki Sanatorium „Świt” powstałe w 1918 roku i „Jasna” wybudowane w 1910 roku.

Solec-Zdrój to nie tylko historia, ale również nowoczesne obiekty, w których można podreperować zdrowie, między innymi schorzenia narządów ruchu, reumatologiczne czy ortopedyczno-urazowe. Woda siarczkowa występująca w tym urokliwym uzdrowisku jest bowiem jedną z najlepszych nie tylko w Europie, ale i na świecie. Gmina generalnie zachwyca

Zbiornik kusi piaszczystą plażą, boiskiem do piłki siatkowej, huśtawkami dla dzieci oraz kawiarenką serwującą lody i przekąski. „Solecki zalew” to miejsce większości wydarzeń kulturalnych organizowanych w gminie i raj dla wędkarzy, kompleks basenów mineralnych – obiekt łączący funkcję rekreacyjną oraz misję leczenia i profilaktyki wielu chorób (hala basenowa z basenem pływackim, zjeżdżalniami i atrakcjami wodnymi jest idealnym miejscem do aktywnego spędzania czasu dla



Łazienki, Solec-Zdrój
fot. Archiwum
Stowarzyszenia
Społeczno - Kulturalnego
SOLEC - ZDRÓJ

przyrodą oraz kusi zabytkami i słońcem, które świeci tu niemal przez okrągły rok. Odwiedzający znajdą tu niepowtarzalną atmosferę i sprzyjający klimat zarówno dla leczenia, jak i wypoczynku.

Co jeszcze proponuje odwiedzającym Gmina Solec-Zdrój? Walory turystyczne gminy to przede wszystkim lasy – tradycyjne miejsce grzybobrań, zalew rekreacyjny — zbiornik zajmujący powierzchnię 8 ha. Od strony zachodniej przylega bezpośrednio do parku uzdrowskiego.

całych rodzin; w sezonie letnim można korzystać z otwartej plaży przy basenie zewnętrznym), szlaki spacerowe, ścieżki rowerowe, szlaki historyczne i przyrodnicze. W Solcu warto przespacerować się alejkami: Aromaterapeutyczną i Magnoliową. Różnorodne gatunki roślin występujące na tych alejach pozwolą zrelaksować się i wyciszyć. Obok kompleksu basenów ulokowany jest mały stadion, na którym mecze rozgrywa drużyna Gminnego Klubu Sportowego VITALPOL Solec-Zdrój.

Uwagę zwraca kościół pod wezwaniem św. Mikołaja, nieopodal którego znajduje się wpisany na listę zabytków cmentarz parafialny z pierwszej połowy XIX wieku. W Zborowie można podziwiać zabytkowy zespół pałacowy otoczony pięknym, odnowionym parkiem. Miejscowość Świniary szczyli się drewnianym zabytkowym kościołem pod wezwaniem św. Stanisława z drugiej połowy XVII wieku.

Gmina Solec-Zdrój to doskonałe miejsce aktywnego wypoczynku dla osób w każdym wieku. Niezwykle dużą popularnością cieszą się siłownie plenerowe – podczas ćwiczeń turyści mają okazję pooddychać świeżym powietrzem i podziwiać piękno przyrody. Na terenach Szanieckiego Parku Krajobrazowego możemy podziwiać pełną krasę soleckich krajobrazów z bogactwem roślinnych muraw kserotermicznych, które bezpośrednio przylegają do szachownicy pól uprawnych i sadów. Uwarunkowania geologiczne sprawiły, że możemy tu również zobaczyć objęte ochroną przyrodniczą zespół jaskiń krasowych i wąwozów.

Teren gminy obfituje w przydrożna kapliczki, figurki i krzyże. Niektóre z nich, jak np. tzw. kapliczka szwedzka pochodząca z XVII wieku to obiekty unikatowe. W ostatnich latach samorząd zrealizował wiele przedsięwzięć, które wpłynęły na poprawę infrastruktury drogowej, szkolnictwa, bazy rekreacyjnej oraz poszerzenia oferty kulturalnej – wybudowano nowoczesną halę sportową, rozbudowano budynek Gminnego Centrum Kultury, powstały siłownie plenerowe, place zabaw, wiaty drewniane służące jako miejsca wypoczynkowe dla rowerzystów. Corocznie organizowane są imprezy na

świeżym powietrzu m.in. festyn rodzinny „Powitanie Wakacji”, „Soleckie Lato nad Zalewem”, dożynki gminne, Ogólnopolski Festiwal Muzyki Akordeonowej, Wyścig Kolarski im. Andrzeja Imosy.

W dni, kiedy pogoda płata figle, odwiedzający mogą skorzystać z jeszcze pachnącej nowością sali widowiskowo – kinowej. Bogaty repertuar zaspokoi gusta zarówno najmłodszych, jak i tych nieco starszych widzów oraz seniorów.

Stale poszerzająca się baza noclegowo-hotelowa, pensjonatowa, pokoje gościnne i gospodarstwa agroturystyczne, ciągi spacerowe, ścieżki rowerowe, obiekty gastronomiczne oraz bogata oferta imprez i wydarzeń kulturalnych i sportowych, piękne krajobrazy i czyste powietrze sprawiają, że warto odwiedzić ten jakże urokliwy zakątek Polski. W niezwyklej atmosferze, bez wszechobecnej cywilizacyjnej gorączki można znaleźć tu doskonałe warunki do leczenia i wypoczynku.

Wykaz wójtów

2005-nadal

Adam Pałys

1990-2005

Andrzej Pałys



Solina



Powierzchnia: 184,25 km²

Liczba ludności: 5298

Powiat: leski

Województwo: podkarpackie

Gmina Solina powstała w 1977 r. i pod względem turystycznym, jest jedną z najbardziej atrakcyjnych Gmin w Polsce. Coraz ciekawsza oferta, stale poprawiająca się infrastruktura powodują, że wzrasta corocznie liczba przyjeżdżających tam turystów. Unikalne warunki klimatyczne sprzyjają odpoczynkowi i regeneracji. Korzystna lokalizacja oraz duża ilość obiektów noclegowych sprawiają, że Gmina Solina stanowi idealną bazę wypadową w wyższe partie Bieszczadów. W naszym folderze można znaleźć wiele ciekawych miejsc, które warto odwiedzić.

Od bogatej architektury sakralnej, przez aktywny wypoczynek nad wodą i turystykę pieszą, po lecznictwo uzdrowiskowe.

Polańczyk to najmłodsze podgórskie uzdrowisko. Miejscowość lokowano na prawie wołoskim w dobrach sobieńskich rodu Kmitów. Wieś istniała już w 1580 r. pod nazwą Polieszczańskie. Od 1999 r. jest siedzibą Gminy Solina. Położona jest nad brzegiem Jeziora Solińskiego pomiędzy szczytami gór. Od 1974 r. na podstawie ustawy o uzdrowiskach, Polańczyk został uznany za miejscowość posiadającą warunki do prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego, dzięki czemu mogły być prowadzone tu ośrodki sanatoryjne. Obecnie funkcjonują w Polańczyku sanatoria: „Amer-Pol”, „Atrium”, „Dedał”, „Plon” i „Solinka”, w których jednocześnie może leczyć się około 900 osób.

W Polańczyku leczone są choroby ortopedyczno-urazowe, reumatyczne, endokrynologiczne, kardiologiczne, nadciśnienia, górnych i dolnych dróg oddechowych oraz cukrzycy.

W uzdrowisku prowadzone są następujące terapie: kinezyterapia (indywidualna, grupowa, terenoterapia), peloidoterapia (okłady, kąpiele zawieszinowe z pasty borowinowej), hydroterapia (kąpiele wirowe, bicz szkocki, masaż podwodny, hydromasaż), fizykoterapia (elektroterapia, ultrasonoterapia, magnetoterapia), fototerapia (emitery promieniowania podczerwonego i promieniowania ultrafioletowego, lampy B- oraz lasery), krioterapia miejscowa CO₂ i ciekłym azotem oraz ogólna, inhalacje – indywidualne (lekowe, solankowe, olejkowe) oraz przy użyciu tężni solankowej, zabiegi balneologiczne, czyli



Rejs po J. Solińskim
fot. Konrad Ulanowski

W ośrodkach znajdują się gabinety zabiegowe i przyrodolecznicze, przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

kąpiele lecznicze: solankowe, siarczkowe, kwasowęglowe, perełkowe, zabiegi hypertermalne, tj. sauna, masaże lecznicze

(klasyczne, segmentalne, limfatyczne) oraz krenoterapia czyli kuracja wodą pitną. W uzdrowisku poza sanatoriami znajduje się większa część bazy gastronomicznej i usługowej Polańczyka. W wielu restauracjach serwowane są dania kuchni regionalnej.

Wiosna w Bieszczadach należy do miłośników pieszych wędrówek. Spacer w bukowych drzewostanach pozwala na podziwianie kobierców wielu rzadkich i chronionych roślin, których kwitnienie następuje przed rozwojem liści drzew. Obfitość barw i dostęp dużej ilości światła



Uzdrowisko
Polańczyk,
fot. Artur Kucharski

Jezioro Solińskie, które powstało dzięki zaporze, jest największym sztucznym zbiornikiem w naszym kraju. Zróżnicowany krajobraz złożony z licznych zatok i cypli sprawia, że nawet w środku sezonu oddalając się nieco od centrum usługowo-gastronomicznego znajdziemy chwilę spokoju i samotności. Podłoże plaż jest różnorodne od kamienistych po piaszczyste. Wiosną oraz jesienią, kiedy ruch turystyczny jest mniejszy, a warunki atmosferyczne nie pozwalają na kąpiele, przybywa tu wielu wędkarzy. Ichthiofauna jest niezwykle bogata. Występują tutaj m.in.: sum, szczupak, troć, boleń, okoń, sandacz, pstrąg, ukleja, krap, płoć, wzdregę, leszcz, lin, karp

do dna lasu jest ciekawym wyzwaniem dla miłośników fotografowania. Budząca się do życia przyroda, jest okazją do niezapomnianych przyrodniczych przygód. Turystów urzekają majestatyczne loty godowe ptaków drapieżnych i ptasie trele wśród łąk i lasów. Intensywna zieleń i duża przejrzystość powietrza zachęca do zdobywania widokowych wzniesień, do których prowadzą ścieżki spacerowe. Można z nich podziwiać szczyty bieszczadzkich połonin oraz urokliwy krajobraz Zalewu Solińskiego i Myczkowieckiego. Wiosna jest idealną porą dla osób, które chcą zobaczyć ślady po wysiedlonych miejscowościach. Warto odnaleźć resztki zabudowy i ślady po gospodarce rolnej w Łopience,

Bereźnicy Niżnej, Tyskowej, Tworylnem, Łuhu i Zawoju. Latem zaś na turystów w Solinie i Polańczyku czekają strzeżone kąpieliska, wypożyczalnie sprzętu wodnego, gdzie można wypożyczyć kajaki, rowerki wodne, łodzie oraz firmy zajmujące się czarterem jachtów. Dla dzieci przewidziano atrakcje w postaci parków linowych, placów zabaw, torów kartingowych i wypożyczalni quadów, wiejskiego zoo w Berezce, mini-zoo Myczkowcach, stadnin koni, zjazdów na tyrolce, rejsów statkami spacerowymi itp. Propozycją spędzenia czasu dla całej rodziny, par oraz grup przyjaciół są szlaki turystyczne i ścieżki spacerowe na terenie gminy oraz ścieżki dydaktyczne, stworzone przez leśników. Akweny wodne objęte strefą ciszy są także miejscem do organizacji wycieczek kajakowych i rejsów statkami. W Polańczyku znajdują się także korty tenisowe oraz boiska do piłki nożnej. Coraz większą popularnością cieszą się sporty wodne, tj. windsurfing i nurkowanie. Wędkarze poławiają tu sumy, szczupaki, pstrągi, sandacze, karpie. Jesień zdaniem wielu turystów należy do najpiękniejszych pór roku w Bieszczadach. Odcienie czerwieni, żółci i brązu zdobią dolnoregłowe lasy otaczające modrą taflę jezior. Warto wtedy udać się na szlaki celem rozkoszowania się magią krajobrazów Karpat Wschodnich. Unikatowe w skali kraju szczyty połonin, spektakle przyrody – rykowiska jeleni karpackich, to nieodłączny element bieszczadzkiej scenerii znanych z licznych relacji turystów goszczących w naszej gminie. Na amatorów turystyki czekają wypożyczalnie sprzętu wodnego oraz statki spacerowe, warto także wybrać się na przejażdżkę rowerem lub

skorzystać z oferty Bieszczadzkich Drezyn Rowerowych. Zimą na turystów czekają trasy, którymi można wędrować na rakietach śnieżnych oraz nartach biegowych. Wypożyczalnia rakiet śnieżnych oraz nart biegowych znajduje się w Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie. Zimową porą roku wiele dzikich zwierząt pozostawia po sobie czytelne ślady, które zachęcają do traperskiej przygody. Atrakcją dla grup, rodzin są kuligi organizowane w Terce i Bukowcu. Z Terki kulig dociera do dawnej wsi Łopienka, gdzie zobaczymy stare unickie przedwojenne sanktuarium maryjne. Po drodze podziwiamy malowniczy krajobraz doliny Solinki i dymiące retorty, gdzie nadal wypala się węgiel drzewny. Z Bukowca kuligi docierają do Górzanki, gdzie zwiedzający mają możliwość odwiedzenia świątyni z trzema ikonostasami.

Wykaz wójtów

2014-nadal	Adam Piątkowski
1995-2014	Zbigniew Sawiński
1994-1995	Zbigniew Sirota
1990-1994	Władysław Cienki



Sopot



Powierzchnia: 17,28 km²

Liczba ludności: ok. 32 tys.

Powiat: Sopot

Województwo: pomorskie

Sopot to jedno z najbardziej urokliwych polskich miast i jeden z najchętniej odwiedzanych kurortów nad Bałtykiem. Turystów oczarowuje różnorodnością atrakcji, pięknem architektury i otwartością mieszkańców.

Uzdrowskie tradycje Sopotu sięgają XIX w., kiedy to Jean George Haffner, lekarz wojsk napoleońskich, doceniając piękno i walory lecznicze nadmorskiego zakątka, postanowił osiedlić się w Sopocie i stworzyć tu kąpielisko. Do Sopotu zaczęli przyjeżdżać kuracjusze, chcący podreperować zdrowie dzięki leczniczym

kąpielom. Z biegiem czasu ofertę sopockich łaźni poszerzano o masaże, suche kąpiele i naświetlania. Za sprawą następnych pokoleń Sopot przerodził się w znany na świecie kurort, a 19.02.1999 r. uzyskał oficjalnie status uzdrowiska. Na zabiegi nad polskie morze przyjeżdżano z całej Europy, a wizyta w Sopocie była nie tylko zbawienna dla zdrowia, lecz także w wielu kręgach obowiązkowa ze względów towarzyskich.

Sopockie uzdrowiska i sanatoria oferują szeroką gamę zabiegów leczniczych i zapewniają profesjonalną obsługę doświadczonych lekarzy specjalistów. Lecznictwo ukierunkowane jest przede wszystkim na choroby układu oddechowego, narządów ruchu i układu krążenia. W kompleksie zabytkowych budynków położonych

Titz-Kosko, oferujący szereg wysokospecjalistycznych świadczeń zdrowotnych w zakresie reumatologii i rehabilitacji narządów ruchu. Ogromnym powodzeniem cieszy się tu kriokomora ogólnoustrojowa ze względu na jej skuteczność w leczeniu wielu schorzeń, jak również w odnowie biologicznej i regeneracji organizmu. Przez kosmetologów krioterapia zaliczana jest do zabiegów przedłużających młodość. Pacjenci chętnie korzystają również z zajęć w basenie solankowym, szczególnie polecanym w chorobach reumatycznych i zwyrodnieniowych. Nowoczesną aparaturą densytometryczną można tu zdiagnozować osteoporozę oraz wykonać ultrasonografię stawów.

SPZOZ Uzdrowisko Sopot dysponuje nowoczesną bazą zabiegową, w której



Przystań rybacka
fot. Kadry ze spotu
promocyjnego, Sopotcka
Organizacja Turystyczna

w reprezentacyjnym punkcie Sopotu, tuż obok słynnego Molo, Monciaka i morskiego brzegu mieści się Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. Jadwigi

wykonuje się ponad 60 zabiegów z zakresu kinezyterapii, wodolecznictwa, peloidoterapii, elektrolecznictwa, krioterapii i masaży. Położone na leśnej polanie

Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego sanatorium „Leśnik” posiada inhalatorium zbiorowe ze specyficznym mikroklimatem, którego cechą jest występowanie aerozolu powstającego z solanki. Kuracjusze mogą również skorzystać z oferty położonego w strefie uzdrowiskowej miasta Sopot

wyszukanych, jak i bardziej tradycyjnych zabiegów. Tym, co niewątpliwie łączy sopockie ośrodki spa&wellness, jest opieranie znaczącej części oferty na bogactwie morza. Solanka, bursztyn i algi morskie stanowią niezastąpioną bazę wielu unikalnych zabiegów.



Park Południowy - „grzybek” z sopocką solanką
fot. Kadry ze spotu
promocyjnego, Sopotcka
Organizacja Turystyczna

sanatorium „Perła”. Natomiast SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA, usytuowane tuż nad brzegiem morza, w pobliżu ujęcia solanki sopockiej, prowadzi leczenie w oddziałach: szpitalnym, ogólnosanatoryjnym i schorzeń narządu ruchu we wszystkich profilach leczniczych uzdrowiska. Skorzystać można również ze stacjonarnej rehabilitacji kardiologicznej oraz ambulatoryjnej rehabilitacji schorzeń układu ruchu.

Obecnie w Sopocie funkcjonuje także kilkanaście wysokiej klasy ośrodków SPA. Oferowany przez nie wachlarz usług może zaskoczyć bogactwem i różnorodnością. Coś dla siebie znajdą zarówno miłośnicy

Sopot to miasto – uzdrowisko, w którym powietrze jest czyste przez cały rok i gdzie na spacerowiczów czekają malownicze fontanny-grzybki. Wypływa z nich solanka, wykorzystywana między innymi do inhalacji przy schorzeniach dróg oddechowych. Rozcieńczonej wody solankowej można spróbować w ogólnodostępnej Pijalni Wód Solankowych, znajdującej się na 3. piętrze Domu Zdrojowego. Na najdalej wysuniętych w morze fragmentach sopockiego Mola stężenie jodu jest nawet dwukrotnie większe niż na lądzie.

Oferta Sopotu znacznie jednak wykracza poza typowe usługi uzdrowiskowe, pozwalając na łączenie różnych form

odpoczynku i leczenia. Sopot to nie tylko szerokie, piaszczyste plaże, ciepłe wody Zatoki Gdańskiej czy najbardziej znane atrakcje (najdłuższe w Europie drewniane Molo, ulica Bohaterów Monte Cassino). To również miejsce wprost wymarzone do spacerów i rekreacji. Liczne tereny zielone, parki i rozległe lasy stanowią ponad połowę powierzchni miasta, zachęcając do aktywnego spędzania czasu.

Malownicze szlaki spacerowe, wytyczone w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym oraz usytuowane wzdłuż plaży parki – Północny oraz Południowy, to idealne miejsca schronienia przed słońcem, długich spacerów oraz różnego typu aktywności. Sopotkie błonia to kolejny teren zielony z nieograniczonymi możliwościami rekreacji. Na rodziny z dziećmi czekają z kolei ciekawe place zabaw, położone na plaży oraz wśród zieleni i zapewniające najmłodszym doskonałą przygodę. Bogata oferta aktywności, ścieżki rowerowe biegnące nad morzem, sporty wodne, tenis, jazda konna, siłownię pod chmurką i wiele innych atrakcji to gwarancja udanego urlopu, bez względu na pogodę.

Przepisem na Sopot jest różnorodność. Kultura oraz sztuka czekają na gości między innymi w zielonych przestrzeniach Opery Leśnej. Odbywające się tam koncerty i wydarzenia w tej wyjątkowej lokalizacji nabierają niepowtarzalnego charakteru. Tych, którzy cenią sobie piękno architektury, zachwycą ulice górnego Sopotu, gdzie podziwiać można ukryte w zieleni kamienice. Detale architektoniczne w większości odnowionych zabytkowych budynków i ich piękne położenie w spokojnej i cichej części miasta, spełnią

oczekiwania wyjątkowego i pełnego wrażeń spaceru. Entuzjastów sportów wodnych z całą pewnością zainteresuje oferta żeglarska. Skorzystać można z windsurfingu, kitesurfingu, łódek czy katamaranów oraz podziwiać profesjonalistów biorących udział w regatach. Warto również wybrać się na jedyny w Polsce hipodrom nad morzem, skorzystać z oferty szkółek jeździeckich bądź obejrzeć zmagania najlepszych jeźdźców.

Bezpieczna baza hotelowa pozwala na wybór miejsca dopasowanego do potrzeb, oferta gastronomiczna zadowoli największych smakoszy, a ciekawe wydarzenia kulturalne i sportowe sprawiają, że każdy tu znajdzie coś dla siebie i doświadczy czegoś nowego.

O wyjątkowości sopockiej oferty najlepiej przekonać się samemu. Pozostaje tylko dokonanie trudnego wyboru i znalezienie tej najbardziej odpowiedniej dla siebie. Potem wystarczy się już tylko zrelaksować.

Więcej propozycji spędzenia udanego urlopu w Sopocie można znaleźć na www.visit.sopot.pl

Wykaz prezydentów

1998-nadal	Jacek Karnowski
1992-1998	Jan Kozłowski
1990-1992	Henryk Ledóchowski



Supraśl



Powierzchnia: 187,96 km²

Liczba ludności: 15 676

Powiat: białostocki

Województwo: podlaskie

Supraśl, to perła Puszczy Knyszyńskiej. Ten niezwykle atrakcyjny zakątek mający ponad 500-letnią tradycję, która złotymi zgłoskami wpisała się w historię Rzeczypospolitej Obojga Narodów, sprawia, że chce się tu ciągle wracać i odkrywać jego tajemnice.

Jak opisać to miasteczko w kilku słowach? Jako zagubione w sercu Lasów Puszczy Knyszyńskiej pogranicze wielu kultur, narodowości i religii. Tylko tu odnajdziemy zaciszne drewniane wsie z drewnianymi kościołami, cerkwiami i kapliczkami wiszącymi na wiekowych

sosnach. Największym bogactwem tego terenu są ludzie: Polacy, Białorusini, Rosjanie, Tatarzy, potomkowie Żydów i Niemców. Również wyznawcy katolicyzmu, prawosławia, judaizmu czy protestantyzmu.

Turystów zachęca do przybycia tutaj doskonała baza turystyczna, krajobraz kulturowy i zabytki, bogata flora i fauna Puszczy Knyszyńskiej oraz niezwykle urokliwa dolina rzeki Supraśl. Wraz ze swoimi dopływami tworzy ona układ półwyspu ze wzniesieniem, na którym usytuowany jest Klasztor Męski Zwiastowania N.M.P. To od niego zaczęła się historia Supraśla. Legenda głosi, że mnisi z pobliskiego Gródka, po kilkudniowych modłach puścili z biegiem rzeki Supraśl drewniany krzyż, prosząc aby zatrzymał się w miejscu, które będzie najlepiej nadawało się na lokalizację ich nowego klasztoru. I tak w 1500 roku narodziła się historia Supraśla.

Supraśl to jednak nie tylko przepiękny Monastyr. To również liczne zabytki: Pałac Buchholtzów (obecnie Liceum Plastyczne) z zabudowaniami: stacją,

wozownią, stróżówką oraz zachowanymi fragmentami parku secesyjnego – jednego z nielicznych w tej części Polski, Dom Ogrodnika zwany również Starą Poczta, kościół katolicki p.w. Świętej Trójcy, neogotycki kościół p.w. Najświętszej Marii Panny Królowej Polski, Ratusz Miejski, dawna siedziba żeńskiej szkoły, gdzie w czasach zaborów prowadzono tajne lekcje nauczania języka polskiego, czy unikalny przykład drewnianego modernizmu – Dom Ludowy. Spacerując uliczkami Supraśla warto też odwiedzić Dom Kleina – obecną siedzibę Centrum Kultury i Rekreacji w Supraślu, który w XIX wieku służył jako dom administratora fabryki włókienniczej Buchholtzów oraz siedzibą Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej im. Witolda Sławińskiego – dawny Biały Dworek – wybudowany w 1822 r. przez ostatniego unickiego hierarchę z Supraśla, biskupa Leona Ludwika Jaworowskiego.

Wzdłuż ulicy 3-go Maja stoją sędziwe drewniane "Domy Tkaczy". Trudno uwierzyć, że w XIX wieku, miejscowość ta była bardzo prężnie działającym ośrodkiem



Amfiteatr suprański,
w głębi Święta
Oś Supraśla, czyli
ulica 3-go Maja
fot. Archiwum
Banku SGU RP

przemysłu włókienniczego. Po powstaniu listopadowym, w wyniku przesunięcia granicy celnej do Supraśla przeniesiono ze Zgierza i Łodzi kilka firm włókienniczych, właścicielami których byli m.in.: Adolf Buchholtz, Wilhelm Fryderyk Zachert

uzdrowiskowych w tym regionie był dr Józef Lewitt — założyciel sanatorium. W 1924 r. wybudowano Sanatorium Złotego Krzyża dla cierpiących na gruźlicę. Było to urzeczywistnienie idei propagowanej przez lokalnych lekarzy.



Pałac Buchholtza, obecnie Liceum
Plastyczne
fot. Archiwum Banku SGU RP

oraz fabrykanci z rodziny Altów, Aunertów i Jansenów. To dzięki budowie tych zakładów włókienniczych ukształtował się wizerunek przemysłowego Supraśla, po których do czasów współczesnych pozostał nienaruszony układ urbanistyczny miasteczka, założenia parkowo-ogrodowe, świątynie różnych wyznań oraz liczne mieszkania fabrykantów i robotników.

Walory ekologiczne miasta, czystość powietrza, brak ośrodków przemysłowych i wyjątkowy mikroklimat sprawiają, że Supraśl jest obszarem Zielonych Płuc Polski i zarazem jednym z najmłodszych polskich uzdrowisk.

Już przed II wojną światową zauważono wyjątkowo sprzyjający mikroklimat Supraśla. Pionierem tradycji

Do celów sanatoryjnych zaadaptowano dwa budynki nieopodal klasztoru. Wybudowano je na początku XX wieku z myślą o przeznaczeniu leczniczym. Placówkę prowadziło Polskie Stowarzyszenie Złotego Krzyża z siedzibą we Lwowie. Był to jedyny w całym ówczesnym województwie białostockim ośrodek leczący chorych na gruźlicę płuc. W tamtym czasie ta choroba trawiła znaczną część społeczeństwa. Ogromną leczniczą rolę odgrywały tu sosnowe puszcze otaczające miasteczko Supraśl. Pacjentami sanatorium byli urzędnicy i ich rodziny, pochodzący z całej Rzeczypospolitej, a zwłaszcza z województwa Poznańskiego, Pomorskiego, Wołyń, Wileńszczyzny czy z Polesia.

Na początku lat 50-tych do Białegostoku

przybył Profesor Sławiński. Tworzyła się wtedy tam Akademia Lekarska. Wszedł w skład pierwszej kadry naukowo-dydaktycznej, która do miasta bez tradycji akademickich przywozła najlepsze wzorce z historycznych polskich uniwersytetów Wilna i Lwowa. W Białymstoku objął wspomniane stanowisko kierownika Zakładu Biologii Akademii Medycznej, które sprawował aż do swojej śmierci.

Skromnością, otwartością, pasją i ogromną wiedzą profesor Sławiński zaskarbił sobie szacunek środowiska akademickiego. Jego ogromna pasja udzielała się rzeszom młodych studentów i asystentów, którzy wiernie towarzyszyli Profesorowi w badaniach.

Mimo wielu ważnych funkcji, które profesor pełnił w organizacjach nie udało mu się zrealizować tego ostatecznego celu – stworzenia z Supraśla miasta uzdrowiskowego z zapleczem terapeutycznym. Plany te urzeczywistniły się dopiero 30 lat po jego śmierci.

Supraśl otrzymał status Uzdrowiska dopiero 28 grudnia 2001 roku. Odkryte i przebadane złoża borowin są określone jako jedno z najlepszych pokładów w Polsce. Od września 2017 r. funkcjonuje tu jedyny na Podlasiu szpital uzdrowiskowy. Balsamiczne powietrze okazało się mieć zbawienny wpływ dla chorych na płuca i dla rekonwalescentów po zawałach serca. Położenie geograficzne Supraśla, w szczególności jego stref uzdrowiskowych w warunkach kształtowanych przez klimat nizinny powodują, że uzdrowisko to nadaje się do prowadzenia klimatoterapii w zakresie helioterapii, aeroterapii i kinezyterapii.

Miejscowość ta ma swoje “czarne złoto”.

To złoża borowin posiadających niezwykle właściwości lecznicze. Dlatego też Supraśl od 2002 roku może się poszczycić statusem Uzdrowiska nizinnego, klimatycznego, borowinowego. Unikatowość Uzdrowiska Supraśl polega na pełnym wykorzystaniu lasu do celów leczniczych oraz rekreacyjnych.

W oparciu o udokumentowane właściwości lecznicze naturalnych surowców i właściwości lecznicze klimatu, Minister Zdrowia ustalił dla Uzdrowiska Supraśl następujące kierunki lecznicze: choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, choroby kardiologiczne, choroby ortopedyczno-urazowe, choroby reumatologiczne.

Dbając o estetykę uzdrowiska oraz budowę infrastruktury uzdrowiskowej miasta samorząd dokłada wszelkich starań aby wyposażyć uzdrowisko w nowoczesne urządzenia lecznictwa uzdrowiskowego i infrastrukturę turystyczną. W chwili obecnej w uzdrowisku funkcjonuje szpital uzdrowiskowy, sanatorium przyrodolecznicze oraz trzy hotele SPA o standardzie trzygwiazdkowym.

Wykaz burmistrzów

2010-nadal	•	Radosław Dobrowolski
2002-2010	•	Wiktor Grygicz
1998-2002	•	Marek Szutko
1994-1998	•	Iwona Rojcewicz
1990-1994	•	Wiktor Grygicz



Szczawnica



Powierzchnia: 87,90 km²

Liczba ludności: 7,5 tys.

Powiat: nowotarski

Województwo: małopolskie

W jednym z najpiękniejszych zakątków południowej Polski, na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego, w malowniczej dolinie Grajcarcka, położone jest miasto i gmina Szczawnica.

Szczawnica zaliczana jest do najstarszych uzdrowisk karpackich, gdyż — jak można wywnioskować z nazwy (szczawa oznacza kwaśną wodę) — o jej wodach mineralnych wiedziano od samego początku. Oficjalne dokumenty potwierdzające właściwości lecznicze lokalnych źródeł ukazały się w 1811 r. Uzdrowisko swoim zasięgiem obejmuje

miasto Szczawnicę oraz dwie wsie: Jaworki i Szlachtową.

Pierwsze wzmianki o osadzie pochodzą z początku XX w. i dotyczą zapisania przez króla Władysława Jagiełłę 400 florenów Abrahamowi z Goszczy. Dynamiczny rozwój Szczawnicy jako uzdrowiska przypada jednak na połowę XIX w., kiedy to właścicielem dóbr szczawnickich został syn Józefiny i Stefana Szalayów - Józef Stefan Szalay, uważany za właściwego twórcę szczawnickiego kurortu. Zbudował pierwsze łazienki zdrojowe, wille i pensjonaty oraz nadał oprawę architektoniczną odkrytym źródłom: Magdalena, Waleria, Jan, Szymon, Helena i Aniela. Ponadto rozszerzył i unowocześnił Park Górny, sprwadając ciekawe okazy drzew i krzewów,

zorganizowanym spływem na Dunajcu. Wprowadził również oznaczenia kwater pod wynajem: drewniane tablice tzw. godła Szalayowskie z zamieszczoną na nich nazwą i malowidłem, zawieszane były na góralskich domach. Dzięki staraniom władz lokalnych w latach 2008-2009 dokonano rekonstrukcji i renowacji istniejących godeł, które obecnie wytyczają w Szczawnicy jedyny, niepowtarzalny szlak stanowiący produkt turystyczny.

Prawa miejskie zdrojowisko otrzymało w lipcu 1962 r. W styczniu 2008 r. zmieniono rodzaj gminy z miejskiego na miejsko-wiejski, co w praktyce oznaczało wyłączenie poza granice administracyjne miasta obszarów Jaworek i Szlachtowej.

Szczawnica jest sąsiadującym ze Słowacją przygranicznym miastem



Spływ Dunajcem
Fot. Archiwum gminy

zaprojektował i wyposażył w instrumenty kościelne neogotycką kaplicę zdrojową, stworzył obraz umieszczony w ołtarzu w kaplicy, przedstawiający Madonnę z Dzieciątkiem oraz liczne rysunki Pienin i Szczawnicy. Sam przewodził pierwszym

uzdrowiskowym. Dzięki specyficznemu mikroklimatowi i obecności źródeł wód mineralnych, miasto wyspecjalizowało się w leczeniu dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i dróg moczowych, a także schorzeń narządów ruchu.

Uzdrowisko posiada 10 źródeł wód mineralnych. Wody te to szczawy wodorowęglanowe, sodowe, jodkowe, bromkowe bogate w sole mineralne i liczne mikroelementy, szczególnie wskazane przy schorzeniach dróg oddechowych, niezbytach żołądka, zaparciach, skazie moczowej, miażdżycy tętnic, z wysokim poziomem cholesterolu oraz osteoporozą.

przyciągają amatorów pieszych wędrówek, liczne szlaki turystyczne prowadzą na najwyższe szczyty Pienin i Gorców oraz do rezerwatów przyrody, Wąwozu Homole, Wysokich Skałek także do jednego z najpiękniejszych, obfitujących w malownicze skałki i progi skalne, tworzące przełomy i wodospady — Rezerwatu Białej Wody.

W samym centrum Szczawnicy można



Przełom Dunajca zimą -Szczawnica, Kotońka
fot. Archiwum gminy

Szczawnica kładzie duży nacisk na rozwój turystyki, sportu i wypoczynku zarówno zorganizowanego jak i indywidualnego. Stanowi doskonałą bazę turystyczną przyjmującą jednorazowo kilka tysięcy gości, którym zapewnia noclegi w pokojach o zróżnicowanym standardzie, od apartamentów w hotelach, pensjonatach a także pokojach w budynkach sanatoryjnych, w willach, w ośrodkach wypoczynkowych i domach wczasowych po miejsca w kwaterach prywatnych, schroniskach i na polach namiotowych. Oferuje też różnorodne możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego. Góry pokryte lasami o bogatej faunie i florze

skorzystać z czteroosobowej kolejki krzesełkowej prowadzącej na Palenicę, skąd rozpościera się wspaniały widok na panoramę Tatr, Pienin, Beskidu Sądeckiego i całej Szczawnicy. Na północnym stoku „Bukowinek” w odległości zaledwie 350 m od centrum Jaworek znajduje się dwuosobowa kolej linowa „Homole”.

Turystów preferujących szybsze sposoby zwiedzania terenu ucieszą liczne trasy rowerowe i konne o różnym stopniu trudności. W lokalnych wypożyczalniach sprzętu sportowego można zaopatrzyć się w rower górski, a w stadninie koni skorzystać z bogatej oferty zorganizowanych imprez konnych.

Miłośnicy sportów wodnych mogą sprawdzić swoje umiejętności wypożyczając kajak i pokonując trasę spływu Dunajca. W górskich rzekach i bystrych potokach zwolennicy wędkarstwa odnajdą wiele miejsc, do których będą chcieli powrócić. Urozmaicone łowiska, wspaniałe krajobrazy i czyste górskie rzeki przyciągają urokiem wszystkich miłośników wędków. Pobyt w Szczawnicy to również doskonała okazja do poznania uroków Pienińskiego Parku Narodowego, zwiedzania pobliskich zamków w Niedzicy i Czorsztynie, spływu tratwami przełomem Dunajca.

Szczawnica jest atrakcyjna także zimą. Wraz z pierwszymi opadami śniegu przekształca się w centrum sportów zimowych. W Szczawnicy i w Jaworkach znajdują się wyciągi narciarskie oraz trasy zjazdowe, zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych amatorów białego szaleństwa. Narciarze o większym stopniu umiejętności ucieszy sztucznie naśnieżona trasa na Palenicy, posiadająca homologację FIS, na której rozgrywane są zawody PZN o Puchar Burmistrza. W Szczawnicy znajdują się liczne wypożyczalnie sprzętu narciarskiego i snowboardowego. Na stokach narciarskich swoje usługi oferują fachowi instruktorzy narciarstwa.

W muzeum Pienińskim znajduje się ekspozycja etnograficzna, historyczna poświęcona kulturze i tradycji zdrojowej, a w Jaworkach przystań dla artystów „Muzyczna Owczarnia”, gdzie odbywają się koncerty rockowe, bluesowe, country i inne, m.in. częste koncerty światowej sławy skrzypka - Nigela Kennedy'ego honorowego obywatela Szczawnicy.

Do podniesienia atrakcyjności

Szczawnicy i rozszerzenia oferty turystyczno-wypoczynkowej bez wątpienia przyczyniły się realizowane w ostatnich latach inwestycje, tj. najdłuższa w Polsce Promenada Transgraniczna, wzdłuż prawego brzegu potoku Grajcarek, z malowniczymi kładkami łączącymi obydwie brzegi rzeki. Odrestaurowany Park Dolny z elementami małej architektury, deptak przy ul. Zdrojowej, kończący się na Placu Dietla z charakterystyczną fontanną a także oryginalny rusnacki rynek w centrum wsi Jaworki. Dzięki realizowanym inwestycjom Szczawnica odzyskuje dawny blask, stając się nowoczesnym europejskim kurortem świadczącym usługi o najwyższych standardach.

Bogactwo krajobrazów górskich i urok dziewiętnastowiecznej architektury zdrojowej w połączeniu z różnorodnymi możliwościami atrakcyjnego wypoczynku przyciąga z roku na rok coraz liczniejsze grono miłośników przyrody i naturalnego piękna tutejszych okolic.

Wykaz burmistrzów

2006-nadal	●	Grzegorz Niezgoda
2002-2006	●	Roman TrojnarSKI
1996-2002	●	Michał Kochan
1995-1996	●	Jan Hamerski
1990-1995	●	Józef Gacek



Szczawno-Zdrój



Powierzchnia: 14,75 km²

Liczba ludności: ok. 6 tys.

Powiat: nowotarski

Województwo: małopolski

Szczawno-Zdrój to mająca 800 lat miejscowość uzdrowiskowa. Położona jest w województwie dolnośląskim, powiecie wałbrzyskim, w malowniczej dolinie potoku Szczawnik. Najwcześniej zbadaną naukowo miejscową wodą mineralną jest Mieszko. Dokonał tego nadworny lekarz Schaffgotschów i Hochbergów Caspar Schwenckfeld (1563–1609). Uczony sporządził i opublikował w roku 1601 pierwszy opis składu chemicznego tej wody, która od tego czasu oficjalnie przepisywana była chorym przez lekarzy. Za rodziny uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju

uznaje się rok 1815. Wówczas – Hans Heinrich VI von Hochberg, właściciel Książa, a także źródeł i znacznej ilości budynków w Szczawnie-Zdroju, powierzył funkcję lekarza zdrojowego Samuelowi Augustowi Zemplinowi (1784–1867), który przyczynił się w znacznym stopniu do rozpowszechnienia sławy rodzącego się kurortu. Od tego czasu Szczawno zyskiwało na popularności i rozwijało się dynamicznie z dekady na dekadę. W wieku XIX i na początku XX powstawały tutaj oryginalne budowle, ciekawe rozwiązania architektoniczne obiektów uzdrowiskowych, pensjonaty, hotele oraz piękne założenia parkowe. Jednym z najstarszych dziś obiektów w mieście jest Wieża Anny wybudowana w 1818 r. Jej

Piastowska (miejsce urodzenia noblisty Gerharta Hauptmanna), rok starsza jest kaplica cmentarna na wzgórzu Antoniego (1817). Najbardziej okazałym i reprezentacyjnym obiektem w Szczawnie-Zdroju jest Dom Zdrojowy im. Józefa Górskiego (dawniej: Grand Hotel, Śląski Dwór) wybudowany w roku 1910 jako ekskluzywny hotel. W Grand Hotelu zatrzymali się kiedyś m.in. cesarz Niemiec Wilhelm II, król Grecji Konstantyn I i Winston Churchill. Dziś Dom Zdrojowy służy jako sanatorium, a w jego reprezentacyjnych pomieszczeniach odbywają się, jak dawniej, imprezy kulturalne.

Szczawnno-Zdrój jest jednym z największych kurortów na Dolnym Śląsku. Bogactwem Ziemi Wałbrzyskiej są źródła



Hala Spacerowa
fot. Patryk Maćkowiak

nazwa nadana została dla upamiętnienia Anny Emilii von Anhalt-Köthen-Pleß, żony Hansa Heinricha VI Hochberga, ówczesnego właściciela uzdrowiska. Z roku 1818 pochodzi też sanatorium Korona

dla wód mineralnych w Szczawnie-Zdroju, które obok szwajcarskich źródeł leczniczych zalicza się do najstarszych w Europie. Miejscowa krenoterapia opiera się na stosowaniu wód z czterech ujęć:

Mieszko, Marta, Młynarz i Dąbrówka. Najwcześniej eksploatowanym źródłem szczawieńskim jest woda lecznicza Mieszko. Pozostałe wody zostały odkryte pod koniec XVIII wieku (Młynarz), na początku XIX (Dąbrówka) i na początku XX wieku (Marta). Ze względu na swój skład, miejscowe wody lecznicze zaliczamy do szczaw wodorowęglanowo-sodowo-wapniowo-magnezowych. Mają one szerokie spektrum działania na organizm ludzki, leczą m.in.: choroby układu

nosa, zatok i spojówek. Do stosowanych w Szczawnie-Zdroju kuracji i zabiegów leczniczych należą także: inhalacje, wodolecznictwo, elektrolecznictwo i światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, gimnastyka lecznicza, masaże suche i automatyczne. W roku 1990 na wniosek Polskiego Zrzeszenia Inżynierów i Techników Sanitarnych skierowanym do Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Wałbrzychu zespoły ujęć oraz instalacji wód mineralnych w Szczawnie-Zdroju



Wieża Anny
fot. Patryk Maćkowiak

moczowego, kamicę moczową, stany po infekcjach dróg moczowych; choroby układu pokarmowego, choroby układu wydzielania wewnętrznego i przemiany materii: cukrzycę typu I i II, dnę moczanową, otyłość, choroby dróg żółciowych, nieżyty żołądka, schorzenia górnych dróg oddechowych. W szczawieńskim uzdrowisku leczy się także dzieci cierpiące na astmę oskrzelową, alergiczny nieżyt

wpisane zostały na listę prawem chronionych dóbr kultury unikalnych w Polsce i w Europie.

Szczawno-Zdrój jest zieloną oazą dla turystów szukających spokoju i relaksu w otoczeniu przyrody. Sprzyja temu także lekko bodźcowy podgórski klimat. Na szczególną uwagę zasługują trzy parki miejskie z unikatową w skali europejskiej roślinnością (Park Szwedzki – 14 ha, Park

Zdrojowy i będący w jego obrębie Park Giedymina wraz z przylegającym do nich terenem leśnym – 130 ha). Park Zdrojowy im. Henryka Wieniawskiego jest ważnym miejscem w Szczawnie-Zdroju, znajduje się tu ciąg najważniejszych historycznych obiektów uzdrowskich: Hala Spacerowa z 1896 roku, jej poprzedniczka, która spłonęła w 1893, nazwana została Halą Elizy na cześć Elżbiety Ludwiki, księżniczki bawarskiej i królowej Prus, która dała przyzwolenie na nazwanie hali jej imieniem, Pijalnia Wód Mineralnych (1896), restauracja Biała Sala (wybudowana w 1840 jako Kursal, dom towarzyski, koncertował tu Henryk Wieniawski w roku 1855 i 1857), Teatr Zdrojowy im. Henryka Wieniawskiego (dawniej: Książęcy Teatr Zdrojowy z 1892 roku, z barokowo-rokokową salą, uważaną za jedną z najpiękniejszych w Polsce). W Parku Zdrojowym znajdują się także obiekty służące rekreacji i walorom poznawczym Szczawnia: punkt widokowy na Wieży Anny, popiersie Henryka Wieniawskiego dłuta Bogdana Hofmana (pierwszy pomnik kompozytora w Polsce), muszla koncertowa z 1896 roku, kawiarnia Słoneczna Polana (dawniej dom golfowy, 1936), restauracja Legenda (dawniej pawilon płukań gardła i nosa, 1898), aleja rododendronów i azalii pontyjskich założona jeszcze w czasach, gdy Szczawnio-Zdrój było własnością Hochbergów z Książa. Park Zdrojowy to ogromny zbiór imponującej roślinności, do której należą zarówno okazy rodzime, jak i sprowadzane niemal ze wszystkich zakątków świata, należą do nich unikatki i osobliwości dendrologiczne, wśród których wyróżnić można m.in.: klon palmowy, kasztan

jadalny, grujecznik japoński, leszczyna turecka, tulipanowiec amerykański czy żywotnik olbrzymi. Park Zdrojowy to miejsce służące od ponad 200. lat kuracjom, turystom, spacerowiczom, jest też dumą mieszkańców Szczawnia-Zdroju, bo w tym miejscu bije serce uzdrowiska.

Miasto oferuje także bogatą ofertę kulturalną. Do cyklicznych imprez należą m.in. Międzynarodowy Festiwal Henryka Wieniawskiego, Zimowe Warsztaty Fletowe, Dni Szczawnia-Zdroju, Międzynarodowy Dzień Muzyki czy Koncert Noworoczny. Miejscowość rozwija się ustawicznie, obecnie powstaje okazały budynek Zespołu Szkolno-Przedszkolnego zintegrowany z pływalnią Delfinek, modernizowane są drogi i chodniki, budowane trakty spacerowe, oczekiwaną inwestycją jest zagospodarowanie góry Parkowej, na którą Gmina pozyskała fundusze, sukcesywnie zwiększa się także oferta sportowo-rekreacyjna, dlatego miasto chętnie odwiedzane jest nie tylko przez mieszkańców okolicznych gmin, ale przez turystów z całej Polski. Są też tacy, którzy wracają tu twierdząc, że to magiczne miasto.

Wykaz burmistrzów

2014-nadal	●	Marek Fedoruk
1998-2014	●	Tadeusz Włazłak
1990-1998	●	Emil Barciński



Świeradów-Zdrój



Powierzchnia: 20,72 km²

Liczba ludności: 4100

Powiat: lubański

Województwo: dolnośląskie

Świeradów-Zdrój położony u stóp Gór Izerskich nad rzeką Kwisą, otoczony rozległymi połaciami lasów świerkowych, to dolnośląskie miasto, do którego warto przyjechać nie tylko dla zdrowia. Jest to jedyne takie miejsce w Europie, gdzie na terenie jednej gminy znajdują się dwa uzdrowiska posiadające zupełnie inne właściwości lecznicze i klimatyczne — Świeradów-Zdrój oraz Czerniawa-Zdrój.

Pierwsze udokumentowane wzmianki o Świeradowie-Zdroju pochodzą z początku XVI wieku. W 1572 roku w księgach śląskiego lekarza Leonarda

Thunnessera znalazł się opis źródeł wód mineralnych. W 1739 roku specjalistyczna komisja hrabiego Schaffgotscha naukowo stwierdziła lecznicze działanie wód z okolicznych źródeł. Wkrótce powstał pierwszy dom zdrojowy. W 1770 roku została założona księga kuracyjna. W 1811 roku odkryto nowe źródło i nadano mu nazwę „Dolny Zdrój”. Ponadto, od tej pory oprócz stanowiących specjalność Świeradowa-Zdroju kąpeli świerkowych, zaczęto stosować zabiegi borowinowe. W 1895 roku pożar zniszczył część budynków uzdrowiska, jednak już w 1899 roku powstał nowy, rozbudowany kompleks zdrojowy. Obecnie zarządzcą kompleksu, w skład którego wchodzi także najdłuższa w Sudetach kryta hala

W 2014 roku została zmodernizowana ulica Zdrojowa, której część stała się deptakiem, przy którym uruchomiono trzy unikatowe poidelka – źródelka wody mineralnej. Poidelka te posiadają wyjątkową instalację samowzbudzenia źródła w oparciu o zwężki, działające bez pomocy pompy elektrycznej. Sercem całego układu jest separator gazu CO₂. Na postumentach zdobiących poidelka ustawiono figurki przedstawiające: Flinsa oraz damę i džentelmena w XIX-wiecznych strojach.

Panuje tutaj klimat bodźcowy o znacznej aktywności biologicznej i balsamicznej, o zapachu leśnego igliwia. Klimat najbliższej okolicy Świeradowa-Zdroju jest najchłodniejszy i najwilgotniejszy w całych Sudetach, a więc ostry i co ważne,



Czarczi Młyn
w Czerniawie-Zdroju
jedna z największych atrakcji
tej części Świeradowa-Zdroju
fot. Archiwum Gminy
Miejskiej Świeradów-Zdrój

spacerowa wraz z pijalnią wód, jest spółka Uzdrowisko Świeradów – Czerniawa - Grupa PGU.

hartujący. Tutejsze powietrze, gleba oraz woda są przesycone szlachetnym gazem radonem – unikalnym w skali Europy.

Wpływa on korzystnie na przemiany komórkowe, procesy enzymatyczne, wzmacnia naczynia krwionośne, tkankę nerwową oraz obniża nadciśnienie tętnicze, a przy zbyt niskim poziomie podnosi je. Mówi się tutaj, że dzięki świeradzkim wodom radocznym i ich wpływie na gospodarkę hormonalną poprzez pobudzenie produkcji u kobiet estrogenu,

się wodolecznictwo, a w 1859 roku uruchomiono dom zdrojowy z 8 łazienkami. W przedwojennych źródłach można odnaleźć informacje, że w 1937 roku przebywało tutaj już niespełna 8 tys. kuracjuszy. Po II wojnie światowej uzdrowisko Czerniawa-Zdrój podlegało Zarządowi Państwowych Uzdrowisk Dolnośląskich. W Czerniawie-Zdroju występują wody



Dom Zdrojowy w Świeradowie-Zdroju na archiwalnej pocztówce z 1926 roku fot. Archiwum Gminy Miejskiej Świeradów-Zdrój

a u mężczyzn testosteronu: „Panie są rade a Panowie czynni”. Kolejnym bogactwem jest kora świerkowa, która w postaci wywaru wykorzystywana jest do kąpieli świerkowych. Świerk zalecany jest przede wszystkim w schorzeniach układu oddechowego i nerwowego, zwiększa napięcie skóry, oraz działa uspokajająco i uszczelniająco na drobne naczynia krwionośne (pajęczki).

Czerniawa-Zdrój jest obecnie integralną częścią Świeradowa-Zdroju, lecz do 1973 roku była samodzielną miejscowością. Sama miejscowość powstała na gruntach dominium giebułtowskiego, gdzie akcję osiedleńczą rozpoczęli Üchtritzowie. Na początku XIX wieku zaczęło rozwijać

żelaziste z dużą zawartością magnezu, stosowane w niektórych chorobach wieku dziecięcego z niedokrwistością oraz u rekonwalescentów. Wody te mają także zdolność wypłukiwania metali ciężkich z organizmu. W 1976 roku powstał tu ośrodek naukowo-badawczy, który zajmował się zagadnieniem odporności dzieci przy chorobach układu oddechowego oraz leczeniem dzieci z terenów przemysłowych. Obecnie gmina Świeradów-Zdrój czyni starania, aby dzielnica ta odzyskała blask dawnego uzdrowiska.

Poza leczniczym charakterem, Świeradów-Zdrój to doskonałe miejsce do górskich wędrówek. To tutaj zaczyna się, a dla niektórych kończy, Główny

Szlak Sudecki im. Mieczysława Orłowicza. Panoramę uzdrowiska można podziwiać m. in. ze szczytu Stogu Izerskiego (1105 m n.p.m.), na który można dostać się nie tylko pieszo, ale także nowoczesną koleją gondolową. Z najwyższej wieży widokowej w Polsce zobaczyć można – Sky Walk, Ścieżkę w chmurach, która została oddana do użytku 3 czerwca 2021 r.

Świeradów-Zdrój i okolice bywają nazywane „rowerowym rajem”. Na rowerzystów czeka tutaj pierwsza w Europie sieć leśnych ścieżek – Single Track. Są to naturalne ścieżki rowerowe, budowane i utrzymywane tak, by jak najmniej ingerować w środowisko naturalne. Dzięki stosunkowo niewielkiemu nachyleniu tras, wynoszącemu 5 proc., pętle mają różny stopień trudności i różną długość, co sprawia, że mogą po nich jeździć zarówno dzieci, jak i miłośnicy ostrej jazdy.

W miejscowości nie brakuje także innych atrakcji, niezależnych od warunków atmosferycznych. W zrewitalizowanym budynku byłego dworca kolejowego, obecnie siedziba Miejskiego Centrum Kultury, Aktywności i Promocji Gminy „Stacja Kultury” znajduje się makieta Kolei Gór Izerskich. Makieta o wadze niemal 800 kg została wykonana w skali H0, a po torach o łącznej długości ok. 105 metrów kursuje tabor parowy i spalinowy z lat 1945-1990. Na peronie stacyjnym można także przyrzeć się zabytkowej lokomotywie parowej Tp4-217. Lokomotywy tego typu produkowane były w latach 1910-1922 i należały do najbardziej udanych konstrukcji i najliczniejszych serii parowozów eksploatowanych w PKP.

Inną, nie mniej ciekawą atrakcją jest Czarczi Młyn. Jest to zabytkowy młyn

wodny z ok. 1890 roku, gdzie obecnie zwiedzający mogą odbyć podróż „od ziarrenka do bochenka”. Na trasie zwiedzania można zobaczyć m.in. oryginalne maszyny młynarskie w stylu amerykańskim, replikę koła młyńskiego czy też zabytkowy piec chlebowy.

Można udać się także na niezwykłą „Izerską Łąkę” — Centrum Edukacji Ekologicznej NATURA 2000. Jest to miejsce, w którym można poznać faunę i florę Gór i Pogórza Izerskiego, przez system mikrokamer poobserwować życie pszczolej rodziny oraz podziwiać odwzorowaną na sklepieniu sali kinowej, gwiazdną mapę nieba nad Górami Izerskimi.

Ponadto, Świeradów-Zdrój i okolice to: 10 km Run Tracków, wyciągi narciarskie, leśne ścieżki edukacyjne Przygoda w Górach, Zajęcznik i 15-metrowa wieża widokowa na Czerniawskiej Kopie.

Wykaz burmistrzów

2006-nadal	●	Roland Marciniak
2002-2006	●	Zbigniew Szereniuk
1998-2002	●	Wojciech Kudera
1996-1998	●	Zdzisław Pulikowski
1995-1996	●	Jan Harbul
1990-1995	●	Piotr Puzyński



Świnoujście



Powierzchnia: 197,8 km²

Liczba ludności: 41 864

Powiat: Świnoujście

Województwo: zachodniopomorskie

Gmina Miasto Świnoujście położona jest na północno-zachodnim krańcu Polski, w województwie zachodniopomorskim, nad cieśniną Świny oraz nad Morzem Bałtyckim. Mieści się na 3 dużych, zamieszkałych wyspach: Uznam, Wolin i Karsibór oraz na kilkudziesięciu mniejszych — łącznie 44 wyspy. Świnoujście posiada status miasta na prawach powiatu, administracyjnie graniczy: od wschodu z gminą Międzyzdroje, od południowego wschodu z gminą Stepnica, od południa z gminą Nowe Warpno, a od zachodu z niemiecką gminą Heringsdorf.

Symbolem Świnoujścia jest biały Wiatrak, Stawa Młyny, znajdujący się na plaży przy falochronie zachodnim, tuż przy wejściu do portu. Jest on najchętniej fotografowanym obiektem w mieście, dwukrotnie został wybrany najbardziej romantycznym miejscem w województwie zachodniopomorskim.

Świnoujście jest jednym z ważniejszych nadbałtyckich uzdrowisk, uznanym ośrodkiem turystycznym oraz znaczącym ośrodkiem gospodarki morskiej. Uzdrowisko Świnoujście zostało założone na początku XIX wieku. Obecnie specjalizuje się w leczeniu chorób kardiologicznych, dermatologicznych, pulmonologicznych, reumatologicznych, laryngologicznych, cukrzycy i otyłości.

Czynnikiem inspirującym rozwój funkcji uzdrowiskowej było powstanie w 1822 r. Towarzystwa Budowy Kąpieliska Morskiego, które w okresie gospodarczego regresu szukało nowych rozwiązań, głównie dla aktywizacji gospodarczej miasta. Założenie w 1823 r. Spółki Akcyjnej „Kąpielisko Morskie” pozwoliło na inaugurację w tym samym

roku pierwszego sezonu dla 398 kuraszy. Już pod koniec lat 90 XIX wieku rozwój powiązań komunikacyjnych zdecydowanie wpłynął na zwiększenie liczby pacjentów kierowanych do nadmorskiego kurortu. W tym samym czasie poszukiwania wód solankowych zostały zwiększone sukcesem.

Dziś głównymi surowcami leczniczymi w Uzdrowisku Świnoujście są solanki chlorkowo-sodowe, bromkowe i jodkowe oraz borowina. Dogodny klimat i panujące na wyspach warunki sprzyjają całorocznym kuracjom i mogą być wykorzystywane do leczenia, rehabilitacji i profilaktyki zdrowotnej większości osób.

Ważnym elementem środowiska przyrodniczego miasta jest urządzona zieleni miejska, w skład której wchodzi parki spacerowo-wypoczynkowe, zieleńce, zieleni miejska i uliczna, tereny zieleni osiedlowej oraz lasy gminne.

Turystyka jest jedną z wiodących dziedzin gospodarki Miasta. Formy turystyki rozwijające się w mieście to przede wszystkim turystyka wypoczynkowa, uzdrowiskowa oraz turystyka aktywna —



Park Zdrojowy
fot. Urząd Miasta Świnoujście

żeglarstwo, windsurfing, kitesurfing czy turystyka rowerowa. O jej dużym potencjale rozwojowym decydują walory naturalne miasta takie jak: położenie geograficzne, ukształtowanie terenu, walory uzdrowskowe, a także dziedzictwo kulturowe w postaci dawnych obiektów militarnych, i rozwijająca się oferta usług turystycznych wraz z dobrze rozwiniętą infrastrukturą turystyczną.

i ich standardzie powoduje, że oferta adresowana jest do różnorodnych grup turystów, o różnym stopniu zamożności i zainteresowań. Istniejąca baza noclegowa jest niezbędnym elementem zagospodarowania turystycznego i ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju funkcji turystycznej i uzdrowskowej Miasta. Warto nadmienić, że znaczna część obiektów noclegowych, funkcjonujących na terenie



Promenada_Zdrowia
fot. P. Zgraja

Liczba turystów odwiedzających Świnoujście z roku na rok rośnie. Sprzyja temu rozbudowywana oferta miejsc noclegowych. Do dyspozycji turystów i kuracjuszy w roku 2020 łącznie przygotowanych było 16 331 miejsc. W tym czasie w mieście funkcjonowało: 15 obiektów skategoryzowanych oferujących 3 277 miejsc hotelowych oraz 808 obiektów nieskategoryzowanych, takich jak ośrodki wypoczynkowe, sanatoria, obiekty rehabilitacyjne, wille, apartamenty, pokoje gościnne czy kwatery prywatne, oferujących łącznie 13 054 miejsc noclegowych.

Zróżnicowanie w typach obiektów

Świnoujścia i nie będących zakładami lecznictwa uzdrowskowego, dysponuje dobrej jakości bazą zabiegową.

Uzupełnieniem bazy noclegowej jest stale wzbogacana infrastruktura paraturystyczna. Jako ważny element zagospodarowania obszaru miasta, pozwala na prawidłowe wykorzystanie walorów turystycznych oraz efektywne funkcjonowanie produktów turystycznych. Do najważniejszych elementów infrastruktury paraturystycznej miasta należą szlaki turystyczne oraz baza sportowo-rekreacyjna. W obrębie administracyjnym wytyczono szlaki piesze o długości ponad 40

kilometrów. Na trasie przebiegu szlaków zamontowana jest mała infrastruktura w postaci wiat, miejsc odpoczynku, tablic informacyjnych.

Z myślą o aktywnym wypoczynku na wyspie Uznam stale rozbudowywany jest system ścieżek rowerowych, których długość wynosi obecnie 140 km. Funkcjonują tu także liczne wypożyczalnie rowerów, w tym całoroczne wypożyczalnie z dowozem na telefon. W wielu miejscach Świnoujścia zainstalowano stojaki rowerowe i stacje naprawcze.

Dużym uatrakcyjnieniem walorów turystyczno – uzdrowskich Świnoujścia jest bliskie położenie historycznych Cesarskich Uzdrowisk w miejscowościach Ahlbeck, Heringsdorf i Bansin, znajdujących się po niemieckiej stronie wyspy Uznam. Niewielka odległość dzieląca wspomniane miejscowości od Świnoujścia sprawia, że nawet podczas spaceru po plaży można dotrzeć do sąsiednich kurortów aby podziwiać wyjątkową architekturę w stylu promenadowym lub przespacerować się po najstarszym nad Bałtykiem, około pięciuset metrowym Moło w Heringsdorfie. Na jego końcu znajduje się przystań statków pasażerskich żeglugi przybrzeżnej armatora, który oferuje rejsy pomiędzy polską i niemiecką częścią wyspy Uznam. Uzdrowisko Świnoujście połączone jest z niemieckimi kurortami najdłuższą w Europie promenadą nadmorską. Transgraniczna ścieżka rowerowa przebiega malowniczo wzdłuż wybrzeża Bałtyku, od maja 2017 roku przejechało nią już ponad 3 miliony rowerzystów.

Plaża łącząca Świnoujście z Cesarskimi Uzdrowiskami, liczne tereny zielone czy

ukwiecone parki zachęcają do spacerów i innych aktywności. W odrestaurowanym Parku Zdrojowym, pełnym wyjątkowych okazów drzew, można odnaleźć ok 20 km ścieżek spacerowych. Oddana do użytku w 2020 roku Promenada Zdrowia została wyposażona w pasáže spacerowe, trasy rowerowe, a także drogi dla rolkarzy czy hulajnóg. Kolorowe fontanny, wyjątkowa roślinność, kompozycje kwiatowe oraz ogród sensoryczny z palmami i jukami sprawiają, że miejsce to szybko stało się obowiązkowym punktem spotkań mieszkańców Świnoujścia, turystów i kuracjuszy. Atrakcją łączącą Promenadę Zdrowia i Promenadę Historyczną są teżnie solankowe. Są one doskonałym uzupełnieniem walorów klimatycznych uzdrowiska nadmorskiego, miejscem w którym warto odpocząć po aktywności na plaży czy w parku.

Ze względu na swoje wyjątkowe, wyspiarskie położenie, bliskość historycznych Uzdrowisk Cesarskich, a przede wszystkim z powodu unikalnych walorów przyrodniczych Świnoujście pozostaje ważnym punktem na mapie polskich uzdrowisk.

Wykaz prezydentów

2002-nadal	●	Janusz Żmurkiewicz
2000–2002	●	Janusz Dziekoński
1998–2000	●	Stanisław Możejko
1994–1998	●	Krzysztof Adranowski
1990–1994	●	Leszek Miłosz



Uniejów



Powierzchnia: 129,01 km²

Liczba ludności: 2800

Powiat: poddębicki

Województwo: łódzkie

Uniejów jest nizinnym uzdrowiskiem geotermalnym, położonym w zachodniej części województwa łódzkiego, nad rzeką Wartą. Położenie w sercu Polski, w pobliżu autostrady A2 sprawia, że miejscowość jest dobrze dostępna.

Uzyskane przez Uniejów w 2008 r. świadectwa potwierdzające korzystne dla zdrowia właściwości wody geotermalnej i klimatu, dały zielone światło do ubiegania się o status uzdrowiska. Od 2012 r. miasto posiada – jako pierwsze w Polsce – status uzdrowiska termalnego. Uniejowska solanka, wydobywana

z głębokości ponad 2 km, ma temperaturę 68°C. Jest to woda mineralna chlorkowo-sodowa z zawartością m.in. aktywnych związków siarki, jodu, potasu, magnezu i fluoru.

Eksploatacja wody geotermalnej oparta jest na unikatowym w skali kraju tzw. kaskadowym odbiorze energii. Woda wydobyta na powierzchnię ziemi wykorzystywana jest do ogrzewania budynków prywatnych i publicznych. Ciepło oraz ciepła woda użytkowa dostarczana jest do 70% gospodarstw domowych, a w przyszłości będzie doprowadzona do wszystkich budynków mieszkalnych. W mieszkaniach na nowych osiedlach instalowany jest trzeci kurek z wodą geotermalną, dzięki czemu mieszkańcy mogą bez ograniczeń korzystać z kąpeli solankowych. Z kolei schłodzona woda

sanatoryjnych oraz hotelowych. Woda wykorzystywana jest też do podgrzewania murawy boiska piłkarskiego i ścieżek spacerowych w parku zamkowym.

Uniejów może się poszczycić prawie tysiącletnią historią, co pozwala uznać miasto za jedno z najstarszych w Polsce. Jego znacząca ranga w średniowieczu związana była z bliskością Gniezna – pierwszej stolicy Polski i siedziby Arcybiskupstwa. W latach 1360-1365, na lewym brzegu rzeki Warty, wzniesiono zamek. Uniejowska budowla obronna pierwotnie została wzniesiona w stylu gotyckim, w XVII stuleciu zaś przebudowana w stylu renesansowym. Z połowy XIX w. pochodzi park zamkowy założony w stylu angielskim. Na prawym brzegu Warty zlokalizowano rynek, który pozostaje centralnym placem i sercem

Główny budynek kompleksu termalno-basenowego „Termy Uniejów”
fot. Janusz Tatariewicz



znajduje zastosowanie do celów rekreacyjnych i leczniczych, np. w balneoterapii. Z kąpeli w solance można skorzystać w kompleksie termalno-basenowym „Termy Uniejów” i innych obiektach

miasta. Szczególnie ciekawa jest wolnostojąca, 25-metrowa, neobarokowa dzwonnica z zegarem. Prawdziwą architektoniczną perełką jest XIV-wieczna kolegiata pw. Wniebowzięcia NMP. W prezbiterium

tej wybudowanej w 1349 r. gotyckiej świątyni zachowało się XIV-wieczne sklepienie krzyżowo-żebrowe. W bocznej kaplicy znajduje się odrestaurowany sarkofag św. Bogumiła.

przemian społecznych i gospodarczych. Ważnym impulsem rozwoju było wykorzystanie wody geotermalnej oraz skorzystanie z możliwości pozyskiwania funduszy unijnych na inwestycje.



Kwiatowe dywany na procesję Bożego Ciała w Spycimierzu k. Uniejowa
fot. Janusz Tatarkiewicz

Perełką kultury niematerialnej są kwiatne dywany, układane od dwustu lat na uroczystość Bożego Ciała przez mieszkańców pobliskiego Spycimierza. Tradycja żyje i jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. W 2018 r. została wpisana na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego. W marcu 2020 r. minister kultury i dziedzictwa narodowego, złożył w imieniu społeczności parafii wniosek o wpis na Listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości UNESCO. W Spycimierzu powstaje unikalna placówka kulturalna – Centrum Spycimierskie Boże Ciało. Przez cały rok goście będą mogli oglądać wystawy poświęcone kwiatnym dywanom i innym tradycjom kultury niematerialnej.

Przełom tysiącleci, a zwłaszcza początek XXI w. to czas dynamicznych

Najmłodsze polskie uzdrowisko powstało praktycznie od podstaw i nadal się rozbudowuje dzięki przemyślanej polityce gospodarczej władz gminy i dynamicznym przedsiębiorcom. Śmiałe inwestycje w rozwój turystyki i różnorodne sposoby wykorzystania wody geotermalnej spowodowały rozkwit miasta.

Symbolem Uniejowa jest nowoczesny i systematycznie rozbudowywany kompleks termalno-basenowy „Termy Uniejów” obejmujący m.in. baseny kryte, baseny otwarte, zespół odnowy biologicznej, restaurację oraz klub z kręgielnią. Baseny wypełnione wodą termalną zostały tak zaprojektowane, że zarówno młodzi, jak i starsi znajdą tu coś dla siebie. Kąpiel w solance wydobywanej z głębokości ponad 2 km odpręża, nawilża, rozgrzewa ciało, łagodzi zmęczenie i stres. Przez cały rok można korzystać z atrakcji

dostępnych na świeżym powietrzu m.in. podgrzewanych basenów solankowych, basenów rekreacyjnych z masażami, wyspy z jacuzzi, „dzikiej rzeki” czy dziecięcych basenów ze zjeżdżalniami i brodzikami, a także bufetu wodnego. Wewnątrz kompleksu na piętrze znajduje się restauracja. Dodatkową atrakcją miejsca jest to, że z nowoczesnych basenów roztacza się imponujący widok na zamek i park. Estetyka i klimat miejsca sprzyjają więc relaksowi i dobrej zabawie.

Najnowsze inwestycje prowadzone w strefie uzdrowskiej, to piesza ścieżka terapeutyczna, ścieżka pieszo-rowerowa i przystań kajakowa. Nowe oraz już istniejące (termalny plac zabaw, siłownia terenowa) miejsca rekreacji łączy ciąg spacerowy „Bulwary Nadwarciańskie”, który w okolicy plaży oraz zamku poszerzono o pomosty pływające na wodzie.

Jak na niewielką miejscowość Uniejów zaskakuje bogactwem oferty noclegowej i gastronomicznej. 14 hoteli i pensjonatów przyciąga nie tylko komfortowymi warunkami, ale też zabiegami z zakresu medycyny estetycznej, odnowy biologicznej, balneologii i rehabilitacji. Zaskakuje także ekologicznymi i energooszczędnymi rozwiązaniami. Gospodarze 50 obiektów obejmujących pokoje gościnne, apartamenty, domki całoroczne i gospodarstwa agroturystyczne zapraszają do przytulnie urządzonej i dobrze wyposażonej wnętrz. Podczas całego pobytu zapewniają gościnne przyjęcie i domową atmosferę. W wielu miejscach można zamówić posiłki oraz zabiegi wellness i spa. Goście mogą też skorzystać ze specjalnych zniżek na wstęp do basenów termalnych.

Warta uwagi jest oferta ośrodka

sanatoryjnego „Uzdrowsko Uniejów Park”, która skierowana jest do osób szukających możliwości poprawy kondycji fizycznej i psychicznej. Obiekt zapewnia kompleksową rehabilitację schorzeń narządu ruchu w komfortowych warunkach. W procesie rehabilitacji wykorzystywane są zabiegi z zakresu: hydroterapii z wykorzystaniem słonej wody termalnej, fizykoterapii, termoterapii, kinezyterapii, balneologii.

Przez cały rok goście Uniejowa mogą wybierać dania zarówno kuchni staropolskiej, jak i śródziemnomorskiej w 25 restauracjach i punktach gastronomicznych. Prawdziwą atrakcją dla miłośników dobrej kuchni jest coroczny Uniejowski Festiwal Smaków.

Licznych gości przyciąga Zagroda Młynarska. To niewielki, żywy skansen z zabytkowymi obiektami przeniesionymi z terenu województwa łódzkiego – dworem, dwoma wiatrakami, budynkiem inwentarskim oraz chałupą, w której urządzona została popularna restauracja. Zagroda Młynarska została laureatem pierwszej edycji ogólnopolskiego konkursu „Na wsi najlepiej” zorganizowanego przez Polską Organizację Turystyczną.

Wykaz burmistrzów

2012-nadal

Józef Kaczmarek



Ustka



Ustka to miasto położone w północnej Polsce, w województwie pomorskim, u ujścia rzeki Słupi do Morza Bałtyckiego. Powierzchnia miasta wynosi 11,9 km², z czego około 43 % stanowią lasy i tereny zielone. Amplitudy, czyli wahania temperatur pomiędzy dniem i nocą, a także poszczególnymi porami roku są tutaj stosunkowo łagodne, zaś powietrze przesycone jest życiodajnymi minerałami.

Spacerując wzdłuż portowych nabrzeży piękną nadbałtycką promenadą, lub klucząc między odrestaurowanymi zabudawkowymi budynkami z przełomu XIX

i XX wieku, trudno uwierzyć w ponad 700-letnią historię Ustki. Jest to najstarsze uzdrowisko w województwie pomorskim, a jego tradycje lecznicze znane są od ponad 150 lat. Ustkę pierwsi kuracjusze zaczęli odwiedzać już w latach 20., w 1832 r. zawitało tu 38 rodzin, a w kolejnej dekadzie wypoczywało już około czterystu osób rocznie. Mniej więcej wtedy zaczął się formować wczasowo-uzdrowiskowy charakter miejscowości: we wschodniej części powstawały piękne pensjonaty i wille, w których zatrzymywali się coraz liczniejsi goście. Milowym krokiem w dziejach usteckiego uzdrowiska był 1870 r., kiedy oficjalnie powstało tu towarzystwo kąpielowe, zajmujące się rozbudową kurortu. W 1911 r. wzniesiono Zakład Balneologiczny, a wkrótce potem, przy wschodniej plaży, zaczęło funkcjonować profesjonalne kąpielisko z osobnymi kabinami dla pań i dla panów. Kabin leczniczo-zabiegowe istniały też w Zakładzie Balneologicznym, a bogata oferta obejmowała kąpiele w podgrzanej wodzie morskiej (tłoczonej z Bałtyku), kąpiele błotne, kwasowo-węglowe, igliwiowe, a także zabiegi elektrolecnicze i masaże.

Ustka stała się tak popularna, że już w 1920 r. liczba gości przekroczyła liczbę mieszkańców, a niecałe dwie dekady później, osiągnęła zawrotną na owe czasy liczbę 3,5 tysiąca. 1 stycznia 1988 r., miasto otrzymało oficjalny status uzdrowiska.

Już sam pobyt w Ustce korzystnie wpływa na zdrowie. Nadmorski klimat łagodzony jest przez rozległe lasy, którymi miasto otoczone jest niemal ze wszystkich stron. Lasy są naturalną barierą przed dominującymi zachodnimi wiatrami. Przedzierające się przez sosnowe kompleksy powietrze, las zmienia się w zdrowotny aerozol, który zawiera naturalne olejki eteryczne, a także dużą dawkę jodu, soli wapnia i soli magnezu. Ujemna jonizacja powietrza bardzo dobrze wpływa na samopoczucie i dodaje energii. Prócz dostępnej w nieograniczonej ilości wody morskiej, Ustka posiada także zasoby zdrowotnych wód mineralnych i borowin. Leczyć tu można bardzo różnorodne schorzenia: dróg oddechowych (górných i dolnych), ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, endokrynologiczne, układu nerwowego, układu krążenia, czy przemiany materii.



Ustka zdjęcie kąpieliska po stronie wschodniej miasta
fot. Archiwum Urzędu Miasta Ustka

Infrastruktura medyczna i uzdrowiskowa dostępna jest również dla osób zdrowych, które mogą tu podnieść sprawność i siły witalne swojego organizmu.

i miejscowość lecznicza. Infrastruktura uzdrowiskowa prezentuje najwyższy europejski poziom, czego przykładem może być Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka –



Hotel Kurhaus-Pavillon, Ostseebad Stolpmünde

Realizator Aug. Risch

Pocztówka z lat około 1920-30
Ostseebad Stolpmünde Hotel Kurhaus-Pavillon.
Pawilon Zdrojowy w pełnej okazałości.
Typowy przykład architektury niemieckiego
kurortu z początku XX wieku
fot. Archiwum Urzędu Miasta Ustka

Uzdrowisko Ustka oferuje cały wachlarz różnorodnych zabiegów, których głównym celem jest relaks i ogólna poprawa stanu zdrowia, np. kąpiele perełkowe, a także aromatyczne i z borowiną, hydroterapia, inhalacje solankowe, masaże klasyczne, m.in. kręgosłupa, suche wibracyjne, gorącymi kamieniami oraz masaże twarzy, ciepło i zimnolecznictwo, w tym okłady borowinowe na chore części ciała i krioterapia, światłolecznictwo, gimnastyka lecznicza dostosowana indywidualnie do każdego pacjenta, a także nordic walking, czyli spacer z kijkami. Po konsultacji z lekarzem udostępnione są także kąpiele lecznicze (solankowe, solankowe z borowiną, kwasowęglowe i borowinowe), inhalacje, okłady fango, gimnastyka zbiorowa oraz cały szereg zabiegów prądociecznych.

W Ustce słowo kurort ma podwójne znaczenie: miejscowość wypoczynkowa

połączenie pięciogwiazdkowego hotelu z luksusowym sanatorium. Są tu też inne obiekty uzdrowiskowe, w których zabiegom mogą poddawać się zarówno wczasowicze, jak i turyści.

Położenie Ustki korzystnie wpływa na układ oddechowy i odpornościowy: miasto otaczają sosnowe lasy, a na milionach igieł wiatr rozprasza przesycone jodem powietrze, czyniąc z okolicy jedną wielką tężnię. W roku 2020 Ustka wzbogaciła swoją ofertę uzdrowiskową o tężnię solankową wybudowaną w parku przy ul. Marynarki Polskiej.

Grand Lubicz to największy kompleks uzdrowiskowy na Pomorzu, obejmujący prawie 3 hektary pod dachem. Jest to także siłownia, sala fitness, kręgielnia, boisko wielofunkcyjne, dyskoteka oraz bardzo duży, dwupoziomowy park wodny. W tym ostatnim, same lustra wody zajmują powierzchnię 1,2 tys. m². Jest tu

basen solankowy, 70-metrowa zjeżdżalnia, jacuzzi oraz centrum saun i łaźni.

Od XIX w. przybywający do Ustki wczasowicze mogli liczyć na bogatą ofertę noclegową. Usługi takie od lat prowadzą ośrodki jak i sanatoria t.j: „Perła”, „Radość” i „Tęcza”. W okolicach uzdrowiska funkcjonują ponadto liczne hotele, pensjonaty, domy wczasowe, ośrodki wypoczynkowe oraz kwatery prywatne. Niektóre z tych obiektów usytuowane są w pięknych, zabytkowych willach.

Największą atrakcją pozostaje oczywiście Bałtyk. Polskie plaże to długi na setki kilometrów pas czystego, delikatnego piasku. Wschodnie kąpielisko Ustki po raz kolejny w 2021 r otrzymało międzynarodowy ekologiczny certyfikat „Błękitna flaga” oznaczający najczystsze plaże kontynentu.

Ważnym elementem uzdrowskiej kuracji jest też korzystanie z tego, co zupełnie darmowe: ruchu na świeżym powietrzu, przesyconym jodem i innymi pierwiastkami korzystnie wpływającymi na zdrowie.

Ustka ma również Starówkę, dzięki czemu jest gdzie spacerować po plażowaniu. Większość zabytkowych domów zbudowano w biało-czarną kratę – typową dla regionu, ale dla gości spoza Pomorza równie egzotyczną jak kamienne miasteczka Prowansji. Wymarzonym miejscem na spacer jest, uważana za jedną z najpiękniejszych na wybrzeżu, Promenada Nadmorska. Jeszcze do niedawna liczyła sobie niewiele ponad kilometr – po rozbudowie jest dwukrotnie dłuższa. Trakt zaczyna się przy falochronie, skąd wiedzie w kierunku wschodnim, kończąc się niedaleko Domu Wczasowo-Sanatoryjnego

„Perła”. Początki promenady sięgają lat 70. XIX w., kiedy powstał podłużny park z alejkami wśród zieleni. W sezonie turystycznym promenada „pęka w szwach”. Na spacerowiczów czeka tu mnóstwo atrakcji. Po sezonie jest spokojniej – bywają dni, że spore odcinki tego wspinałego traktu spacerowego można mieć tylko dla siebie. Dla tych, którzy chcą wybrać się na dłuższą wyprawę, przygotowano ścieżki dydaktyczne i szlaki: również rowerowe (m.in. po dawnych nasypach kolejowych) i jeden kajakowy.

Dodatkowo, aby poprawić wizerunek miasta oraz komunikację, zmodernizowano zabytkowy dworzec kolejowy oraz dworzec autobusowy tworząc węzeł komunikacyjny nazwany imieniem Jacka Graczyka.

Wykaz burmistrzów

2021-nadal	Jacek Maniszewski
2020-2021	Bartosz Gwóźdź-Sproketowski p.o. Burmistrza Miasta
2014-2020	Jacek Graczyk
2006-2014	Jan Olech
2002-2006	Jacek Graczyk
1995-2002	Wojciech Lewandowski
1993-1995	Krzysztof Wojcieszek
1991-1992	Ryszard Szpetna
1990-1991	Roman Ossowski



Ustroń



Powierzchnia: 59,03 km²

Liczba ludności: 15 713

Powiat: cieszyński

Województwo: śląskie

Ustroń to miejscowość położona w dolinie rzeki Wisły. Rozpościera się u stóp Równicy, pokrytej pięknymi lasami świerkowo-bukowymi. Nad miastem czuwa majestatyczna Czantoria Wielka (995 m n.p.m.). Charakterystycznym elementem uzdrowiska są sanatoria uzdrowskowe o zbliżonej formie architektonicznej w kształcie piramid.

Ustroń jest jedną z najstarszych osad Śląska Cieszyńskiego, pierwsze wzmianki o nim pochodzą z roku 1305. Początkowo była to wieś książęca należąca do Piastów Śląskich, a od roku 1653, do dynastii

Habsburgów. Na pamiątkę marszu wojska króla Jana Sobieskiego, które zmierzało pod Wiedeń, zasadzono w osadzie dąb, który zwany jest dzisiaj Dębem Sobieskiego i rośnie w pobliżu skrzyżowania ulic Daszyńskiego i Spółdzielczej. Pozostałością lat kontrreformacji, kiedy ludność wyznania ewangelickiego chowała się w okolicznych górach przed prześladowaniami, jest kamienny ołtarz usytuowany w lesie na stoku Równicy. Tam odbywały się kiedyś nabożeństwa.

Uzdrowisko posiada ponad 200 letnią historię. Tradycje uzdrowiskowe sięgają połowy XVII w. gdy przyjeżdżano do Ustronia ze względu na łagodny klimat, uroki gór i tzw. kuracje serwatkowe, którymi leczono choroby przewodu pokarmowego i anemię. W II poł. XVIII w. odkryto tu rudę żelaza i uruchomiono hutę. Pracownicy huty zauważyli, że woda ogrzana żużlem wielkopieczowym łagodzi bóle reumatyczne. Odkrycia te zostały potwierdzone badaniami lekarskimi i już w 1804 r. z nakazu arcyksięcia Alberta wybudowano łaźnię z zajazdem,

umieszczając tablicę z łacińskim napisem: „Arcyksiążę Albert wystawił ten budynek, aby gorące wody uzdrowiały chorych 1804”. W II poł. XIX w. odkryto źródło wody żelazistej i pokłady borowiny, co przyczyniło się do zainteresowania Ustroniem jako kurortem, leczono tu choroby reumatyczne, dolegliwości stawowo-mięśniowe oraz choroby układu oddechowego. Od 1901 r. znany stał się Zakład Kąpeli Borowinowych, którego nowoczesne urządzenia i bogaty zestaw proponowanych zabiegów zasłynęły daleko poza Ustroniem. W okresie międzywojennym nastąpiła elektryfikacja wsi, uregulowano rzekę Wisłę, wybudowano basen kąpielowy, korty tenisowe, uporządkowano parki i ścieżki spacerowe. Dnia 28 grudnia 1956 r. Ustroń otrzymał prawa miejskie, w 1967 r. prawa uzdrowiska, a w 1972 r. WRN w Katowicach uchwaliła dla niego statut.

Dodatkowo status uzdrowiska umocniły odkryte złoża wysoko stężonej solanki termalnej i stosowanie nowoczesnych metod terapii. W dolinie Jaszowiec



Bulwary nad Wisłą
fot. Urząd Miasta Ustroń

(w latach 60.) powstała dzielnica wczasowa z charakterystycznymi obiektami zwanymi „gronowce”, „liniowce” i „wielotraktowce”. Z kolei na Zawodziu (w latach 70.) wzniesiono nowoczesne ośrodki wczasowe, wczasowo-lecznicze

sprawi, że szybko odbudujesz swoje zdrowie i urodę, a pobyt w uzdrowisku stanie się przyjemnością i chętnie będziesz tam wracać.

W Ustroniu znajduje się także klinika Polsko-Amerykańskich Klinik Serca.



Ustronie, Zawodzie
fot. Urząd Miasta Ustronie

i sanatoryjne o charakterystycznym kształcie piramid, wybudowano także Śląski Szpital Reumatologiczny, Sanatorium Uzdrowiskowe oraz Zakład Przyrodolecznicy. W latach 1970-90 zmieniła się znacząco funkcja miasta — z miejscowości o charakterze przemysłowo-wczasowym, w miejscowość uzdrowiskowo-wczasową.

Obecnie znajduje się tu wiele sanatoriów i ośrodków rehabilitacyjnych, wyposażonych w najnowocześniejsze urządzenia świadczące szeroki zakres zabiegów i wysoki poziom usług. Solanki i borowiny należą do najlepszych w kraju. Uzdrowisko oferuje rehabilitację i leczenie chorób układu ruchu, krążenia, dróg oddechowych i obwodowego układu nerwowego. Niezwykle bogata oferta ośrodków spa, rozbudowana baza zabiegów fizjoterapeutycznych i pielęgnacyjnych

Specjalistyczne badania diagnostyczne, wykonywane w placówkach, pozwalają na szybkie i dokładne rozpoznanie patologii serca i naczyń krwionośnych oraz wybór optymalnej ścieżki terapeutycznej.

Ustronie stale się rozwija. Przyjęte założenia strategiczne zakładają rozwój w kierunku „zielonej” energii, „zielonych” inwestycji oraz stworzenia z miasta jednej z głównych – nowoczesnych w przedmiocie usług i know-how oraz najnowszych, światowych technologii – destynacji zdrowotnych i uzdrowiskowych w Polsce.

Ukształtowanie terenu i bogactwa naturalne sprawiają, że miasto Ustronie może zaoferować rozrywkę każdemu. Na wszystkich fanów ekstremalnych doznań czeka tam największy park linowy w południowej Polsce. Z drugiej strony miasta na wysokości 995 m swoje uroki przedstawia Czantoria. Znajdziemy tam jedną

z najbardziej znanych kolejek linowych w Polsce. Dla miłośników sportów zimowych Czantoria oferuje zawsze świetnie przygotowany stok narciarski. Ustroń zachęca do miejskich spacerów wzdłuż Wisły oraz korzystania z licznych skwerów, ławek czy hamaków. Każdy rowerzysta znajdzie ścieżkę rowerową dla siebie i swojej rodziny. Stworzony jest tutaj Ustroń Bike System – jedyny w powiecie cieszyńskim system rowerów miejskich. Aktywne spacerunki po przepięknych bulwarach, zdobywanie szczytów, malownicze trasy rowerowe czy ścieżki i stoki narciarskie to gama atrakcji, które czekają na turystów i kuracjuszy o każdej porze roku. Charakterystyczna, modernistyczna architektura „Ustrońskich Piramid” jest dopełnieniem zapierających dech w piersiach widoków. Niezwykłą atrakcją jest także Leśny Park Niespodzianek utworzony w środowisku naturalnym. Po ścieżkach w lesie bukowym swobodnie biegają dziki, jelenie, sarny czy też muflony. Park łączy w sobie funkcje: rekreacyjną i edukacyjną, organizuje również pokazy sokolnicze.

W największym podmiocie leczniczym w mieście, czyli w zakładzie Przedsiębiorstwo Uzdrowisko Ustroń S.A., oferowany jest szereg zabiegów leczniczych. Pacjenci mają dostęp do ponad 70 różnych zabiegów pod czujnym okiem ponad 40 lekarzy różnych specjalizacji oraz 120 fizjoterapeutów. A to tylko jedno z sanatoriów, które zlokalizowane jest na terenie Ustronia.

Wśród wykonywanych zabiegów należy wymienić przede wszystkim: balneoterapię, hydroterapię, kinezyterapię, masaże, fizykoterapię, psychoterapię czy zabiegi

anti-aging. Oferta jest stale poszerzana, np. o roboty pionizujące, tzw. egzozkielety. Przedsiębiorstwo Uzdrowiskowe Ustroń S.A. świadczy także usługi w ramach poradni kardiologicznej, uzdrowskowej, neurologicznej, dentytometrii, uroginiekologicznej czy badań diagnostycznych. Dodatkowo, w Ustroniu znajduje się wiele sanatoriów i podmiotów świadczących usługi uzdrowskowe z zastosowaniem najnowszych technologii w oparciu oczywiście o tradycję miejsca, czasu i skuteczności stosowania.

Jednym z elementów charakterystycznych miasta jest „Transatlantyk” – Sanatorium Równica, który rozpoznajemy po kształcie ogromnego statku. W mieście zobaczyć możemy dzielnicę uzdrowskową Zawodzie oraz uczestniczyć w największej w Polsce imprezie szachowej z udziałem Garija Kasparowa. Ciekawostką jest, że to właśnie tutaj kręcony jest serial „Sanatorium Miłości”. Zachęcamy do przyjechania i przekonania się samemu o korzystnych walorach tej miejscowości.

Wykaz burmistrzów

2018-nadal	Przemysław Korcz
2002-2018	Ireneusz Szarzec
1998-2001	Jan Szwarc
1992-1998	Kazimierz Hanus
1990-1992	Andrzej Georg



Uście Gorlickie



Powierzchnia: 287 km²

Liczba ludności: 6900

Powiat: gorlicki

Województwo: małopolskie

Gmina Uście Gorlickie leży w południowo-wschodniej części województwa małopolskiego, w powiecie gorlickim. Geograficznie stanowi zachodnią część Beskidu Niskiego, określaną Górami Hańczowskimi. Od wschodu graniczy z gminą Sękowa, od zachodu z gminami Grybów i Krynica-Zdrój, od północy z gminą Ropa, a od południa ze Słowacją. Jest to gmina wiejska licząca 20 wsi, w tym 19 sołectw. Jest jedną z największych gmin obszarowo w Polsce. Charakteryzuje się słabym zaludnieniem, zaledwie 24 osoby na 1 km², przy 6900

stałych mieszkańcach, przez co stanowi idealne miejsce dla osób poszukujących wypoczynku z dala od zgiełku cywilizacyjnego. Oprócz naturalnego piękna, tych słabo zaludnionych terenów, turysta znajdzie tutaj również dobrze urządzonej infrastruktury turystycznej. Przygotowano setki kilometrów ciekawych szlaków turystycznych: pieszych, konnych i rowerowych. Różnorodna oferta w dziedzinie sportów i turystyki konnej nie pozwoli na nudę, a rozbudowana baza noclegowa i gastronomiczna z pewnością spełni oczekiwania każdego.

Największym bogactwem gminy są zasoby wód mineralnych podziemnych, znajdujących się w miejscowości

-Zdrój nadany został uchwałą nr 85/XI/86 Wojewódzkiej Rady Narodowej w Nowym Sączu z dnia 8 kwietnia 1986 r. w sprawie uchwalenia statutu uzdrowiska Wysowa i Wapienne. Po wejściu w życie ustawy z dnia 28 lipca 2005 r. o lecznictwie uzdrowiskowym, uzdrowiskach i obszarach uzdrowiskowych, oraz potwierdzeniu w dniu 1 września 2008 r. przez Ministra Zdrowia, możliwości prowadzenia lecznictwa uzdrowiskowego na obszarze uznanym za uzdrowisko Wysowa-Zdrój, uchwałą nr XXII/231/2008 Rady Gminy Uście Gorlickie z dnia 27 listopada 2008 r. (zmienioną uchwałą nr XXXVII/368/2009 Rady Gminy Uście Gorlickie z dnia 29 grudnia 2009 r.),



Centrum Produktu Turystycznego
i Kulturowego Beskidu Gorlickiego
fot. Urząd Gminy Uście Gorlickie

uzdrowiskowej Wysowa-Zdrój, zlokalizowanych na terenie parku zdrojowego. Wody te, to cenne lecznicze szczawy alkaliczne nasycone dwutlenkiem węgla, wykorzystane w lecznictwie uzdrowiskowym oraz do produkcji wód leczniczych i mineralnych.

Pierwszy statut uzdrowiska Wysowa-

uchwalono nowy statut uzdrowiska Wysowa-Zdrój, obowiązujący do chwili obecnej.

Podczas VI Sesji Rady Gminy w dniu 22 listopada 1990 r. uchwalono przystąpienie do Stowarzyszenia Gmin Uzdrowiskowych Konstancin-Jeziorna. Przynależność do stowarzyszenia miała

umożliwić gminie Uście Gorlickie występowanie wspólnie z innymi gminami posiadającymi na swoim terenie uzdrowiska, występowanie w obronie interesów

w Wysowej-Zdroju i prowadzi tam od 2019 r. Centrum Produktu Turystycznego i Kulturowego Beskidu Gorlickiego. Biuro zajmuje się informacją turystyczną,



Pijalnia 1938 r.
Archiwum prywatne Elżbiety Wansacz

uzdrowisk i stworzenie im jak najlepszych warunków rozwoju. Od początku zmian, w latach dziewięćdziesiątych, gmina rozpoczęła nadrabianie licznych zaległości.

W listopadzie 2006 roku w Wysowej-Zdroju została oddana do użytku pijalnia wód mineralnych. Jest ona odtworzeniem drewnianej pijalni, która w latach 60-tych uległa spaleni. Zmodernizowano i powiększono park zdrojowy – powstały nowe alejki, amfiteatr, fontanna oraz altany i miejsca wypoczynku. W 2012 roku oddano do użytku Park Wodny – basen z saunami i jacuzzi. W Wysowej-Zdroju powstało boisko Orlik 2012 wraz z lodowiskiem.

W 2018 r. przy współpracy i wspólnym projekcie z LGD Beskid Gorlicki, gmina wyremontowała nieczynny już budynek starej drewnianej remizy

organizuje wystawy, warsztaty, spotkania oraz promuje lokalne produkty i ich wytwórców.

W ramach projektu „Rozbudowa potencjału uzdrowiskowego Uzdrowiska Wysowa w oparciu o bogactwo wód Beskidu Niskiego” wykonana została między innymi siłownia zewnętrzna wraz z jej wyposażeniem w parku zdrojowym, a Uzdrowisko Wysowa S.A, utworzyło SPA z kompleksem saun i całoroczną częścią zewnętrzną przy ośrodku Uzdrowiskowym Białwona wraz z centralną bazą zabiegową.

Obiekty sanatoryjne i wypoczynkowe oferują oprócz całej gamy zabiegów leczniczych również te z zakresu odnowy biologicznej. Liczne szlaki turystyczne piesze, konne, rowerowe, nordic walking, zachęcają do wyboru aktywnych form wypoczynku. Na miłośników

jazdy konnej czeka największa w Europie Stadnina Koni Huculskich „Gładyszów” w Regietowie. Dodatkową atrakcją stanowi zbiornik wodny Klimkówka na rzece Ropa, gdzie można uprawiać sporty wodne.

Niezaprzeczalną wartością jest czyste środowisko przyrodnicze o cechach zbliżonych do naturalnego: czyste powietrze, wody, gleba.

Obszar gminy charakteryzuje się średniowysokim, górzystym ukształtowaniem terenu oraz bardzo wysokim współczynnikiem zalesienia, aż 60% powierzchni to lasy. Pozostałe 20% to użytki zielone, a 12% zajmują tereny uprawne. Wpływa to na specyficznie górskie walory bioklimatyczne, wzmocnione brakiem przemysłu oraz dużym oddaleniem od ośrodków przemysłowych. W krajobrazie dominują zalesione pasma górskie lub pojedyncze góry poprzedzielane małowicznymi przełomami rzek i potoków oraz rozległe obszary łąk, pastwisk i pól uprawnych.

Gmina przyciąga turystów nie tylko latem, ale także zimą. Do zimowych atrakcji turystycznych zaliczają się przede wszystkim lodowisko „Biały Orlik” w Wysowej-Zdroju, wyciąg narciarski w Smerekowcu, czy kuligi organizowane przez stadniny i stajnie.

Gmina posiada wiele śladów bogatej, a jednocześnie dramatycznej historii tego regionu. Na jej terenie znajduje się 13 cmentarzy z I wojny światowej – niemych świadków wydarzeń tzw. „Wielkiej Wojny”. W poszczególnych wsiach wchodzących administracyjnie w skład gminy Uście Gorlickie, znajduje się ponad 20 godnych uwagi obiektów sakralnych

– głównie zabytkowych cerkwi. Dwie cerkwie w Kwiatoniu i w Brunarach w 2013 r. zostały wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Walory antropogeniczne obecne na terenie gminy pozwalają bliżej poznać się z bogactwem kulturowym zamieszkującej ją społeczności. Na szczególną uwagę zasługuje kultura łemkowska, z której namiastką można się zetknąć w Łemkowskiej Zagrodzie Edukacyjnej – Muzeum Dziubyniłka w Gładyszowie.

Bogata oferta kulturalno-rozrywkowa obejmuje cieszące się powodzeniem imprezy cykliczne takie jak „Łemkowska Watra” w Zdyni, „Majówka”, „Wakacyjne spotkania z operą”, „Dni Huculskie” w Regietowie, „Wysowa-Zdrój pachnąca ziołami”, „Święto Rydza” w Wysowej-Zdroju, „INNOWICA-spotkania teatralne” w Nowicy, rajdy samochodowe czy zjazdy motocyklowe.

W ciągu tych kilkudziesięciu lat Gmina Uście Gorlickie zmieniła się nie do poznania. Dziś rozkwita i z każdym rokiem staje się coraz piękniejsza, coraz bardziej przyjazna dla mieszkańców i turystów.

Wykaz wójtów

2018-nadal	●	Zbigniew Ludwin
2001-2018	●	Dymitr Rydzanicz
1998-2001	●	Józef Radzik
1996-1998	●	Wojciech Pękała
1990-1996	●	Józef Radzik



Wieliczka



Powierzchnia: 100,1 km²

Liczba ludności: 58 687

Powiat: wielicki

Województwo: małopolskie

Obszar Miasta i Gminy Wieliczka, położony w dorzeczu rzeki Raby, Wilgi i Serafy, jest największym w kraju, wśród gmin miejsko-wiejskich. Ukształtowanie terenu gminy jest urozmaicone. Część południowa ma bardzo zróżnicowaną rzeźbę terenu, natomiast północna, położona w pradolinie Wisły, jest raczej nizinna.

Miasto i Gmina Wieliczka charakteryzuje się dogodnym położeniem komunikacyjnym, gdyż przez miasto przebiega droga krajowa nr 94, a w pobliżu znajdują się trasy szybkiego ruchu — A4 i S7. Przez obszar miasta przebiega główna

magistrala kołowa Kraków-Przemyśl. Miejscowość pełni funkcję lokalnego węzła komunikacji drogowej: krzyżują się tutaj szlaki komunikacyjne łączące Wieliczkę z Krakowem, Niepołomicami, Gdowem i Dobczycami. Rozwija się także Szybka Kolej Aglomeracyjna. Atrakcyjność położenia obszaru dostrzegają inwestorzy, którzy coraz chętniej lokują swój kapitał w rozwijającej się Wielickiej Strefie Aktywności Gospodarczej. Bliskość Krakowa jest ważna dla osób, które osiedlają się na terenie gminy, to przekłada się również na wzrost liczby budynków mieszkalnych.

Wieliczka to najczęściej, zaraz po Krakowie, odwiedzane miasto Małopolski. Mieszkańcy poszczycić się mogą aż dwoma zabytkami wpisanymi na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO — Kopalnią Soli „Wieliczka” oraz Muzeum Żup Krakowskich w Wielicze.

od średniowiecza do chwili obecnej, bez przerw. Znajduje się tam jedyne w Polsce podziemne uzdrowisko, działające w komorach kopalni 135 m pod ziemią. Kaplice, malownicze jeziora, ślady dawnych górniczych robót, zachowane w ponad 20 komorach wydrążonych w złożu bryłowym, soli szybikowej i soli spiżowej złoża pokładowego – począwszy od XVII, aż do początku XX wieku – obrazują przeszło 700-letnią historię polskiego górnictwa solnego. Corocznie, prawie 2,5 kilometrów trasę przemierza ponad milion turystów z całego świata. Poznają oni zaledwie 2% podziemnego królestwa. By pooddychać solną atmosferą, nie trzeba zjeżdżać pod ziemię. Jest to możliwe dzięki Tężni Solankowej, którą wybudowano w parku salinarnym. Konstrukcja, zajmująca 7500 metrów kwadratowych, jest idealnym miejscem na spacer. Można też wejść na wznoszącą się na wysokość 22 metrów wieżę, z której rozpościera się



Wielicka Mediateka -
nowoczesne centrum kulturalne
z biblioteką i kinem
fot. Miasto i Gmina Wieliczka

Kopalnia soli „Wieliczka” S. A. to jedyne na świecie obiekty górnicze czynne

piękny widok na górnicze miasto.

Jednym z najważniejszych zabytków

solnego miasta jest również Muzeum Żup Krakowskich, w którym znajdują się stałe ekspozycje, poświęcone archeologii i historii Wieliczki, oraz największa w Polsce

Na peryferiach miasta usytuowano morderzewiowy kościół pw. św. Sebastiana, w którym zobaczyć można polichromię Włodzimierza Tetmajera oraz witraże



Wieliczka z lotu ptaka - Rynek Górny, kościół parafialny św. Klemensa, Zamek Żupny i Szyb Regis fot. Miasto i Gmina Wieliczka

kolekcja solniczek. Z zamkiem sąsiaduje najstarszy szyb górniczy miasta, który powstał w połowie XIII wieku.

Sercem Wieliczki jest Rynek Górny — tam przecinają się drogi mieszkańców i odwiedzających miasto turystów. Jego płytę otaczają kamienice tworzące malownicze pierzeje. Najokazalsza budowla Rynku to Pałac Przychockich, zaś atrakcją tego miejsca jest malowidło 3D. To jedyne takie miejsce w Wieliczce, gdzie stojąc na ziemi, można zajrzeć do jej wnętrza i zobaczyć wyłaniającą się z otchłani Kaplicę Świętej Kingi oraz górników powracających z szychty do domów.

W Wieliczce nie brakuje również zabytków sakralnych. Najbardziej okazałą świątynią jest Sanktuarium Księżnej Wieliczki, wzniesione przez solnych górników, z słynącym łaskami krzyżem i cudownym obrazem Wielickiej Pani, przed którym od około 400 lat modlą się wierni.

wykonane przez Stanisława Matejkę, bratanka mistrza Jana.

Wieliczka to nie tylko miasto osobliwych zabytków, ale także niecodziennych wydarzeń kulturalnych i sportowych. Do najważniejszych należą: Barbórka, Dni św. Kingi, Koncert Noworoczny, Summer Music Festiwal, Wieliczka Skręca Linę, Solne Uwielbienie. W ciągu roku uczestniczymy również w widowiskowych festiwalach tanecznych, rozgrywkach siatkówki, koszykówki czy piłki nożnej, turniejach sztuk walki, rajdach samochodowych, szachach i innych wydarzeniach. Możemy pochwalić się nowoczesnymi obiektami sportowymi na miarę XXI wieku. Dbamy o to, by zachęcać mieszkańców do aktywności fizycznej i prowadzenia zdrowego stylu życia. Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne „Solne Miasto” z halą sportową i basenem, Wielicka Arena Lekkoatletyczna, Szkoła

Mistrzostwa Sportowego, Stok pod Baranem, miasteczko rowerowe i oczywiście boiska na „orlikach” od rana do wieczora tętnią życiem, zaspokajając potrzeby dzieci, dorosłych i seniorów.

Ważnym miejscem w ostatnich latach stała się Wielicka Mediateka – nowoczesne centrum multimedialne, społeczne i kulturalne, gdzie znajduje się siedziba Biblioteki Miejskiej w Wieliczce oraz sala widowiskowo-kinowa z bogatą ofertą projekcji filmowych, zajęć artystycznych i edukacyjnych również dla seniorów, dla których przygotowywane są specjalne projekty.

Miasto i Gmina Wieliczka, dzięki podejmowanym od wielu lat staraniom i ogromnemu zaangażowaniu burmistrza Artura Koziola, została jednym z gospodarzy Światowych Dni Młodzieży 2016. Campus Misericordiae, usytuowany w podwielickich Brzegach, był centralnym miejscem ostatnich dwóch dni pobytu Ojca Świętego w Polsce, czyli Czuwania z młodzieżą i Mszy Połania. Wtedy właśnie na skromne podwielickie Brzegi spoglądał cały świat. Było to niewątpliwie najważniejsze wydarzenie w roku 2016 dla Polski i jedno z najważniejszych w świecie - wydarzenie prestiżowe o randze międzynarodowej.

Ważnym materialnym znakiem miłosierdzia, który pozostał po Światowych Dniach Młodzieży, stał się Dom Środowiskowy wsparcia dziennego oraz mieszkań chronionych „MISERICORDIAE”, w którym osoby starsze i niepełnosprawne mogą liczyć na wsparcie i opiekę. To właśnie z myślą o nich są tam organizowane specjalistyczne zajęcia oraz różnorodne terapie

poprawiające stan zdrowia. Tuż obok domu środowiskowego usytuowany jest Dzwon Miłosierdzia, odlany 11 marca 2016 r. w Pracowni Ludwisarskiej Jana Felczyńskiego. Kolejnym dziełem miłosierdzia jest centrum logistyczne „Chleb Miłosierdzia”, w którym Caritas przechowuje żywność i przekazuje potrzebującym. Wspomniane obiekty stały się trwałym śladem i jednocześnie wymownym symbolem spotkania młodzieży całego świata z papieżem Franciszkiem.

Dom środowiskowy wsparcia dziennego oraz mieszkań chronionych „MISERICORDIAE” oraz centrum logistyczne „Chleb Miłosierdzia” zostały poświęcone przez papieża Franciszka przed rozpoczęciem Mszy Połania w dniu 31 lipca 2016 r.

Wyjątkowa kopalnia soli, zabytkowa architektura, urokliwe parki oraz wspólna baza sportowo-rekreacyjna czynią z Wieliczki niezwykle atrakcyjne miasto. Warto odwiedzić miejsce, w którym historia i współczesność łączą się ze sobą, tworząc nadzwyczajną atmosferę górniczego miasta z tradycjami sięgającymi czasów wielkich królów.

Wykaz burmistrzów

2006-nadal	Artur Koziół
1992-2006	Józef Duda
1990-1992	Zbigniew Zarębski

Spis treści

Wstęp	5
Augustów	8
Brześć Kujawski	12
Busko-Zdrój	16
Bystrzyca-Kłodzka	20
Ciechocinek	24
Czarny Dunajec	28
Gmina Darłowo	32
Gmina Dębica	36
Duszniki-Zdrój	40
Goczałkowice-Zdrój	44
Górowo Iławeckie	48
Horyniec-Zdrój	52
Inowrocław	56
Iwonicz-Zdrój	60
Jaworze	64
Jelenia Góra	68
Kazimierza Wielka	72
Kołobrzeg	76
Konstancin Jeziorna	80
Kraków	84
Krasnobród	88

Krynica-Zdrój92
Kudowa-Zdrój96
Lądek-Zdrój	100
Muszyna	104
Nałęczów	108
Piwniczna-Zdrój	112
Polanica-Zdrój	116
Połczyn-Zdrój	120
Rabka-Zdrój	124
Rymanów	128
Sękowa	132
Solec-Zdrój	136
Solina	140
Sopot	144
Supraśl	148
Szczawnica	152
Szczawno-Zdrój	156
Świeradów-Zdrój	160
Świnoujście	164
Uniejów	168
Ustka	172
Ustroń	176
Uście Gorlickie	180
Wieliczka	184

Spis zdjęć okładkowych

1. Kołobrzeg – wejście do portu, fot. arch. RCK w Kołobrzegu
2. Świnoujście – Stawa Młyny, fot. Travelist
3. Górowo Iławeckie – Bociany, fot. Archiwum Gminy Górowo Iławeckie
4. Uniejów – Widok na Zamek Arcybiskupów Gnieźnieńskich położony w zabytkowym parku. W głębi rzeka Warta i fragment centrum miasta, fot. Janusz Tatarkiewicz
5. Ciechocinek – Partery Hellwiga, fot. Biuro Promocji Miasta
6. Rabka-Zdrój – Panorama na Rabkę-Zdrój, fot. Piotr Kuczaj
7. Szczawnica – Spływ Dunajcem, fot. Archiwum gminy
8. Kudowa-Zdrój – Park Zdrojowy z fontanną, fot. Maciej Chorzępa
9. Solina – Uzdrowisko Polańczyk, fot. Artur Kucharski
10. Jelenia Góra – Widok na Plac Ratuszowy, fot. Michał Kryła
11. Muszyna – Ratusz i rynek, fot. Konrad Rogoziński

Spis głównych zdjęć gmin

1. **str. 8.** Molo Radiowej Trójki, fot. 3Dpanorama.pl
2. **str. 12.** Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, fot. UM Brześć Kujawski
3. **str. 16.** Park Zdrojowy, fot. Archiwum Miasta i Gminy Busko-Zdrój
4. **str. 20.** Starówka w Bystrzycy Kłodzkiej, fot. Marcin Gomułka
5. **str. 24.** Partery Hellwiga, fot. Biuro Promocji Miasta
6. **str. 28.** Baligówka, fot. Łukasz Sowiński
7. **str. 32.** Przystań rybacka w Dąbkach. Na plaży cumują kutry miejscowych rybaków oznakowane sygnaturą „DBK”. fot. UG Darłowo
8. **str. 36.** Park Zdrojowy w Latoszynie Zdroju, fot. Andrzej Kwiatek
9. **str. 40.** Panorama, fot. Urząd Miejski w Dusznikach-Zdroju
10. **str. 44.** Uzdrowisko: Siedziba Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój z charakterystyczną fontanną, fot. Archiwum Urzędu Gminy Goczałkowice-Zdrój
11. **str. 48.** Bociania Wieś Żywkowo, fot. Archiwum Gminy Górowo Iławeckie
12. **str. 52.** Deptak z tężnia jesienią, fot. Krystian Kłysewicz
13. **str. 56.** Park Solankowy, Muszla Koncertowa i Dywan Kwiatowy, fot. Archiwum Urzędu Miasta Inowrocław
14. **str. 60.** Bazar i Dom Zdrojowy fot. Archiwum Urzędu Gminy Iwonicz-Zdrój
15. **str. 64.** Jaworzańska tężnia zasilana jest solanką, która jest naturalnym środkiem kosmetycznym i leczniczym o wysokiej zawartości jodu. fot. Urząd Gminy Jaworze
16. **str. 68.** Pałac Schaffgotschów, fot. VentoStudio
17. **str. 72.** Kazimierza Wielka z lotu ptaka, fot. Marcin Hołda
18. **str. 76.** Kołobrzeg – wejście do portu, fot. arch. RCK w Kołobrzegu

19. **str. 80.** Konstancin-Jeziorna; Willa Hugonówka (obecna siedziba Konstancińskiego Domu Kultury, dawniej zakład przyrodoleczniczy Hugo Seydela), fot. Andrzej Piętka
20. **str. 84.** Stare Miasto-Zamek Królewski na Wawelu, fot. E. Marchewka, Archiwum Urzędu Miasta Kraków
21. **str. 88.** Sanatorium, fot. Archiwum Gminy Krasnobród
22. **str. 92.** Deptak latem, fot. Andrzej Klimkowski
23. **str. 96.** Park Zdrojowy z fontanną, fot. Maciej Chorzępa
24. **str. 100.** Panorama Łądko-Zdroju, fot. Radosław Pietraga, Archiwum Gminy Łądek-Zdrój
25. **str. 104.** Ratusz i rynek w Muszynie, fot. Konrad Rogoziński
26. **str. 108.** Park Zdrojowy w Nałęczowie fot. M. Bartkowiak
27. **str. 112.** Widok na Piwniczną-Zdrój, fot. Wiktor Baron
28. **str. 116.** Polanicki Deptak, fot. Zbigniew Chojęta, arch. Miasta,
29. **str. 120.** Dywan kwiatowy, fot. Tomasz Chmielewski
30. **str. 124.** Panorama na Rabkę-Zdrój, fot. Piotr Kuczaj
31. **str. 128.** Panorama, fot. Archiwum Gminy Rymanów
32. **str. 132.** Sękowa centrum, fot. Piotr Sekuła
33. **str. 136.** Zalew rekreacyjny w Solcu-Zdroju, fot. Remigiusz Majchrzak
34. **str. 140.** Cypel Polańczyk, fot. Mateusz Pięta
35. **str. 144.** Molo w Sopocie, fot. Urząd Miasta Sopotu
36. **str. 148.** Widok na Kościół pw. Świętej Trójcy i Dom Ludowy w Supraślu, fot. Archiwum Banku SGU RP
37. **str. 152.** Promenada spacerowa nad Grajcarkiem-Szczawnica, fot. Archiwum gminy Szczawnica
38. **str. 156.** Dom Zdrojowy, fot. Patryk Maćkowiak
39. **str. 160.** Panorama na Uzdrowisko, fot. Archiwum Gminy Miejskiej Świeradów-Zdrój
40. **str. 164.** Stawa Młyny, fot. Travelist
41. **str. 168.** Widok na Zamek Arcybiskupów Gnieźnieńskich położony w zabytkowym parku. W głębi rzeka Warta i fragment centrum miasta, fot. Janusz Tatarkiewicz
42. **str. 172.** Tężnia solankowa — Park przy ul. Marynarki Polskiej, fot. Archiwum Urzędu Miasta Ustka
43. **str. 176.** Urząd Miasta Ustroń, fot. Urząd Miasta Ustroń
44. **str. 180.** Pijalnia Wód Mineralnych w Wysowej-Zdroju, fot. Urząd Gminy Uście Gorlickie
45. **str. 184.** Historyczne centrum Wieliczki — pl. Tadeusza Kościuszki i Szyb Regis, fot. Miasto i Gmina Wieliczka



Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP



Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP
ul. Czarny Potok 27/24
33-380 Krynica Zdrój