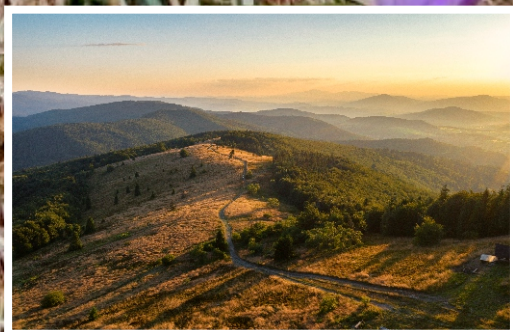
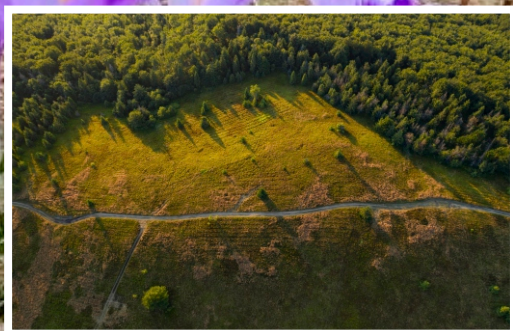


T U R Y S T Y C Z N Y

Głos Seniora

Numer 1

Październik 2021



**Ksiądz turysta i podróżnik
Kazimierz Pach**

**Beskid Wyspowy i Gorce okiem
seniorów z Mszany Dolnej**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt dofinansowany
ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWEFIO

Głos Seniora Powiatu Limanowskiego nr 1

- Słowem wstępu 3
- Ksiądz turysta i podróżnik Kazimierz Pach - wywiad numeru 4-5
- Seniorzy polecają Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej 6-9
- Oferta dla seniorów - Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego 10
- Seniorzy polecają sanktuaria w powiecie limanowskim - Bazylika Matki Boskiej Bolesnej 11-13
- Aktywność fizyczna w każdym wieku - oferta Limanowskiej Pływalni 14-16
- Dbajmy o serce – porady kardiologa Marka Karpińskiego 17
- Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej z ofertą dla seniorów 18-19
- Beskid Wyspowy, Gorce i nie tylko okiem seniorów z Mszany Dolnej 20-21
- Seniorzy polecają smaczne przepisy z powiatu limanowskiego 22-23
- Uniwersytety i Kluby Seniora w Powiecie Limanowskim 24

Redaktorzy: Paweł Tokarczyk, Robert Surdziel

Zespół Redakcyjny: Kazimierz Pach, Agata Zięba, Przemysław Bukowiec, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Karol Wojtas, Dawid Jasica, Marek Karpiński, Joanna Zawada (PCIT), Janina Biel, Władysław Biel, Ewa Zborowska, KGW Męcina, KGW Mszana Dolna, KGW Zalesie, Anna Witalis-Zdrzenicka

Zdjęcia: Paweł Mucha, Agata Zięba, archiwum LOTu, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, P.Ćwiertnia, z archiwum Pływalni Limanowskiej, z archiwum Szpitala w Limanowej, z archiwum PCIT, Janina Biel, Władysław Biel, Paweł Tokarczyk, z archiwum Klubu Seniora w Roztoce, Karolina Pławecka

Projekt graficzny, skład, druk:
Firma Reklamowa – Drukarnia MM,
tel.18 337 01 11, www.mm.limanowa.pl

Realizator projektu:
Lokalna Organizacja Turystyczna Powiatu Limanowskiego
ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa,
e-mail: lotlimanowski@gmail.com,
www.lotlimanowski.pl

Wydawca: Firma Reklamowa – Drukarnia MM

Nakład: 2000 sztuk
Wszelkie prawa zastrzeżone, Limanowa 2021.
Egzemplarz bezpłatny



Lokalna Organizacja Turystyczna
Powiatu Limanowskiego

Drodzy Seniorzy,

Turystyczny Głos Seniora w Powiecie Limanowskim to nowe czasopismo tworzone przez seniorów i dla seniorów z terenu Powiatu Limanowskiego.

Naszą ideą było, aby każdy senior w magazynie znalazł coś dla siebie dlatego też w każdym numerze prezentujemy sylwetki wspaniałych seniorów ze swoimi pasjami, różne porady przydatne z punktu widzenia osób w późnym wieku.

Prezentujemy również, a może przede wszystkim ofertę turystyczną naszego pięknego powiatu limanowskiego.

O wielu miejscach i możliwościach nie każdy z seniorów wiedział dlatego też publikacje posiadają wiele informacji praktycznych takich jak dane teleadresowe do prezentowanych atrakcji, miejsc, godzin otwarcia, czy namiarów na konkretnych specjalistów.

Materiały przygotowane zostały przez seniorów i dla seniorów po warsztatach dziennikarskich i przy sugestiach kolegium redakcyjnego, które tworzyli przy każdym numerze seniorzy.

W tym numerze przeczytacie Państwo wywiad z aktywnym seniorem wieloletnim Proboszczem Parafii Kamienica księdzem Prałatem Kazimierzem Pachem. W numerze także nowa atrakcja powiatu limanowskiego utworzony w 2020 roku Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej, opisana oferta sanktuarium w Limanowej – Bazyliki Matki Boskiej Bolesnej.

Dla aktywnych seniorów opisana została oferta Limanowskiej Pływalni oraz oferta Powiatowego Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej.

W sekcji poradnikowej swoje porady prezentuje kardiolog Marek Karpiński. Zdrowe przepisy na sezon grypowy prezentują seniorki z Kół Gospodyń Wiejskich z powiatu limanowskiego. W numerze również artykuł o podróżowaniu na emeryturze Państwa Bielów z Mszany Dolnej.

Serdecznie zapraszam do lektury i do korzystania z opisanych możliwości i atrakcji powiatu limanowskiego.



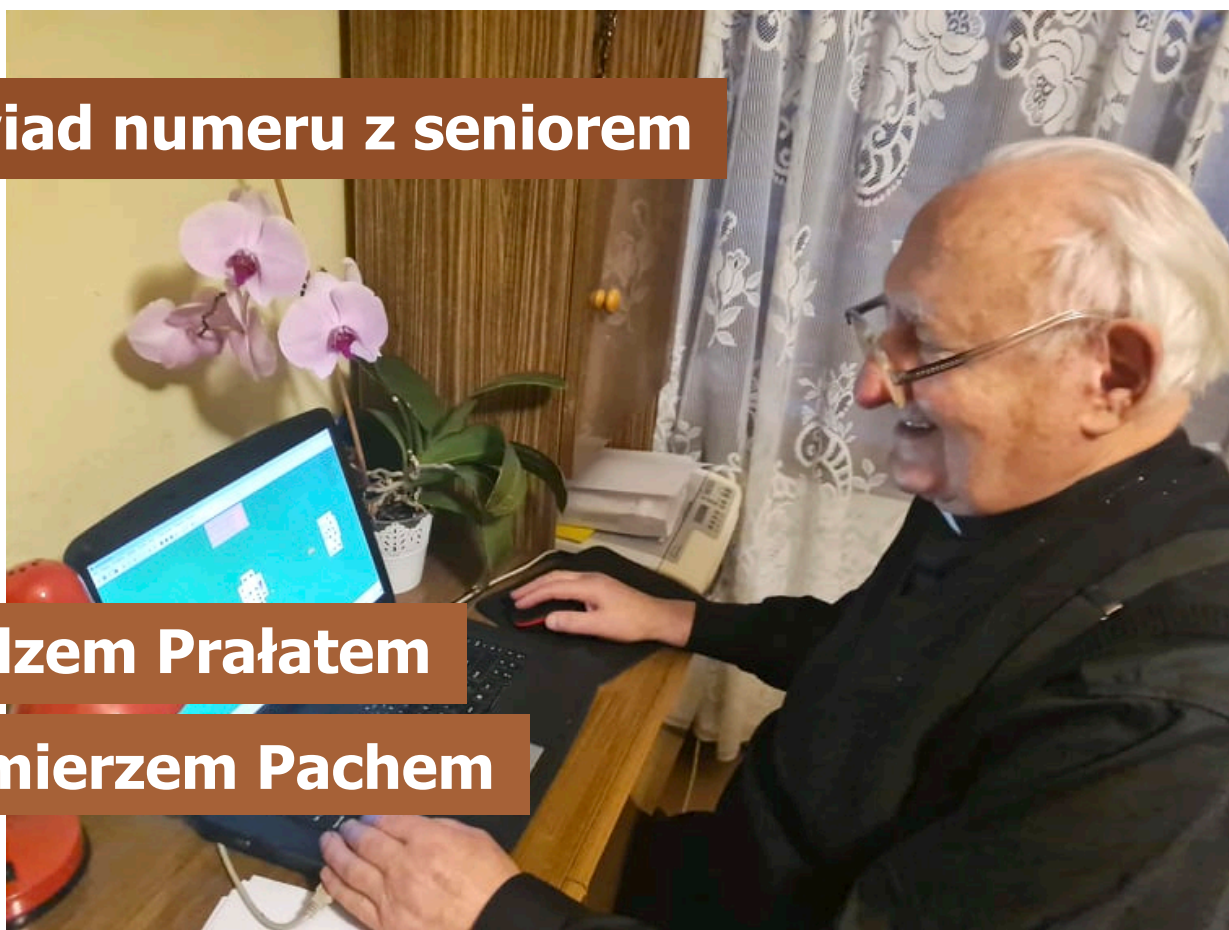
Agata Zięba

*Prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej
Powiatu Limanowskiego*

Wywiad numeru z seniorem

Księdzem Prałatem

Kazimierzem Pachem

**Ks Prałat emeryt Kazimierz Pach o sobie**

Co do mnie to nazywam się ksiądz Kazimierz Pach, pochodzę z sanktuarium i spod groty MB z Lourdes z Porąbki Uszewskiej, żyję już na tym pięknym bo bożym i nędznym bo ludzkim świecie 85 lat, miałem do pracy 6 parafii, w tym dwie ostatnie jako proboszcz: Chorzelów, Mościce, Gorlice, Ochotnica Dolna, Siekierzyna i Kamienica w której byłem proboszczem 30 lat, a 15 lat już jestem na emeryturze. Łącznie byłem proboszczem na dwóch parafiach tyle lat ile żył Pan Jezus – 33. Z pomocą bożą i ludzką udało się dużo w Kamienicy wybudować: plebanię, dom parafialny, kaplice cmentarną, salę katechetyczną w Zbluzy i kościół dojazdowy na Zasadnem, oraz 11 remontowaliśmy gruntownie w środku i na zewnątrz kościoł. Zostało mi jeszcze jedno spotkanie – spotkanie z Panem, jestem tego świadom.

Był ksiądz prałat przez lata proboszczem w Gminie Kamienica. Jak przez te wszystkie lata zmieniała się Gmina i co jest jej największym atutem?

Za 45 lat mego pobytu w Kamienicy zmieniło się wszystko diametralnie. Rzeczy materialne zmieniły się bardzo

pozytywnie: ładniejsze domy, obejścia koło domów, wnętrza domów to nieraz istne perełki, drogi nieporównanie lepsze, prawie do każdego domu jest dojazd asfaltowy, ładny rynek i piękne lampy koło szosy, więcej sklepów dla wygody klientów, nowa szkoła w Kamienicy Dolnej, ujęcie wody pod własnym ciśnieniem pod Kątami, gazyfikacja gminy, kościoły i plebanie w Szczawie i w Zalesiu, a w parafii? kościół parafialny gruntownie odrestaurowany, kościół dojazdowy na Zasadnem, sala katechetyczna w Zbluzdy, nowa plebania, dom parafialny, kaplica na cmentarzu i cmentarz poszerzony. I można by tak jeszcze wiele rzeczy wymieniać.

Natomiast na gorsze zmieniała się kultura i zachowanie ludzi, gniewy, zemsty, procesy sądowe, publiczne przekleństwa, upijanie się, człowiek dla człowieka staje się wilkiem.

A jeszcze gorzej jest z duchowością i moralnością ludzi. Oziębłość religijna, duży odsetek ludzi nie uczęszcza do kościoła na Mszę św. nie przystępuje do Sakramentów świętych, a najbardziej boli to, że to są ludzie młodzi. Nawet zdarzają się wrogie nastawienia do Kościoła i do kapłana.

Plusy z rzeczy materialnych nigdy nie zrównoważą minusów moralnych i duchowych, niestety.

Co uważa ksiądz prałat za największą atrakcję powiatu limanowskiego i Gminy Kamienica.

Największą atrakcją Limanowszczyzny i Gminy Kamienica są dary od Boga, a więc przepiękna przyroda, Gorce i Beskid Wyspowy mogą konkurować tylko z Bieszczadami, szczyty Gorc, Mogielica, Ćwilin, Kostrza i inne, niepowtarzalna fauna i flora, jeszcze – Bogu dzięki – czyste powietrze, wspaniałe widoki, bliskość Pienin i Beskidu Sądeckiego, piękna rzeka Kamienica, ale już niestety bez ryb, a jeszcze pamiętam ile w niej było pstrągów, zdrowa woda mineralna Szczawinaka.

A atrakcje stworzone przez człowieka? Wielość i różnorodność sklepów, restauracje, dwór i park w Kamienicy i liczna baza noclegowa, drogi asfaltowe, ogromna ilość samochodów, w dni weekendu przejeżdża szosą koło kościoła w Kamienicy tyle prawie samochodów co w Warszawie ulicą Marszałkowska, czy Alejami Ujazdowskimi – to jest atrakcja in minus. W powiecie nowe kościoły, zwłaszcza w Słopnicach Dolnych jeden z ładniejszych.

Gdyby miał ksiądz prałat możliwość poprowadzić grupę seniorów w powiecie limanowskim, to gdzie by ich ksiądz prałat zabrał i co im pokazał?

Pokazałbym im te wszystkie boskie cuda przyrody o których przed chwilą mówiłem.

Obserwujemy że pomimo wieku emerytalnego ksiądz prałat jest osobą aktywną i działa na rzecz upowszechnienia dziedzictwa lokalnego. Co by doradził ksiądz prałat rówieśnikom na emeryturze?

Aktywność, aktywność i jeszcze raz aktywność, czyli ruch pod każdą postacią, bo ruch to życie i zdrowie, a bezruch czyli marazm fizyczny to śmierć. Codziennie obowiązkowo spacerować na świeżym powietrzu, ja to robię codziennie pół godziny, dwa kijki do rąk i wio w drogę. Praca codziennie nie ciężka, ale lekka i jeść dużo, bardzo dużo owoców, jarzyn, warzyw oraz zachować zawsze pogodę ducha, być optymistą, uśmiechniętym, życzliwym i rozmownym z każdym człowiekiem.

Gdyby mógł ksiądz prałat seniorów z całej Polski zaprosić do powiatu limanowskiego, to co by ksiądz prałat chciałby im pokazać i przekazać?

Dla ducha pokazałbym im nasze dwa przepiękne sanktuaria maryjne w Limanowej i w Pasierbcu i prosił bym ich by zachowywali wiarę i miłość do Boga i Matki Boskiej.

A dla ciała pokazałbym im przez Boga stworzoną przyrodę piękną, mądrze urządzonej, dobrą i potężną i prosiłbym ich aby

z obserwacji tej przyrody poznali dobroć Boga, piękno, mądrość i wszechmoc.

Dla budzenia i podtrzymywania patriotyzmu pokazałbym im Przełęcz Rydza-Śmigłego w Chyszówkach, parafia Jurków, oraz cmentarz wielonarodowościowy z pierwszej wojny światowej na Jabłońcu w Limanowej, jeszcze krzyż na miejskiej Górze w Limanowej, poświęconej z samolotu przez św. Jana Pawła II, oraz Połanki w Szczawie, gdzie w czasie wojny partyzanci mieli swoją bazę, a alianci pomagali im zrzutami z samolotów startujących z Włoch.

Kilka szlaków lub miejsc w powiecie limanowskim które ksiądz prałat może polecić dla seniorów z umiarkowanymi niepełno- sprawnościami.

Spacerować koło potoków i rzek takich jak Kamienica czy Słopniczanka, oraz spacerować po wszystkich drogach osiedlowych asfaltowych o umiarkowanej różnicy wzniesień.

Np. w Kamienicy spacer koło kościoła pod Kąty, w Zbludzy na Kosarzyska, a w Szczawie na Uszczki.

Wiemy również że często ksiądz prałat organizuje wycieczki dla mieszkańców. Gdzie najczęściej ksiądz prałat organizuje te wyjazdy i które kierunki cieszą się największym powodzeniem?

Pielgrzymka to jest znajdowanie Boga i uczenie się Jego miłości, a wycieczka to jest uczenie się szacunku dla człowieka i dla przyrody.

Przez wiele lat robiliśmy dużo, bardzo dużo pielgrzymek i wycieczek, wiele osób do dziś wspomina, żeby nie te pielgrzymki i wycieczki, nic byśmy w życiu nie widzieli.

Pielgrzymowaliśmy wiele razy na Jasną Górę, do Łagiewnik, do Mistrzejowic do grobu zmarłego w opinii świętości naszego Rodaka księdza Józefa Kurzei, w roku jubileuszowym 2000 odwiedziliśmy wszystkie sanktuaria naszej diecezji.

Urządzaliśmy wycieczki na Słowację do jaskiń, byliśmy na hokeju w N. Targu, na meczu siatkówki kobiet mistrzyń Polski w Muszynie, odwiedziliśmy Zakopane – Księżówkę i kościół Pallotynów, objechaliśmy i zwiedziliśmy całą ziemię limanowską.

Teraz kiedy mi nie wolno urządzać wycieczek, wożę swoim samochodem ludzi starszych, chorych i kaleki i mamy obopólną satysfakcję. Bo jest tak, że w domu są dwa, a nawet trzy samochody, ale starej i kalekiej babci nikt nie ma czasu, aby ją gdzieś zawieźć.

Rozmawiała Agata Zięba – Prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Powiatu Limanowskiego

Seniorzy polecają Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej



W 2020 r., upłynęła 75. rocznica zakończenia II wojny światowej. Okres niemieckiej okupacji z lat 1939-1945 odcisnął znaczące piętno na historii każdej z miejscowości Ziemi Limanowskiej. W 2020 r., Lokalna Organizacja Turystyczna Powiatu Limanowskiego realizowała projekt związany z utworzeniem szlaku tematycznego pod nazwą: Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej. Projekt był finansowany ze środków budżetu Województwa Małopolskiego. Do celów przedsięwzięcia należały: weryfikacja obiektów historycznych, miejsc i wydarzeń, związanych z działalnością konspiracyjną oraz utrwalenie pamięci o ofiarach hitlerowskiego terroru z lat 1939-1945.

Projekt: Szlak Armii Krajowej na Ziemi Limanowskiej

W ramach realizowanego projektu wykonano następujące działania. Przygotowano logo projektu w nawiązaniu do jednego z symboli konspiracji, wykorzystywanych w podziemnej prasie w czasie niemieckiej okupacji na Ziemi Limanowskiej. Na ścianie hali sportowej I Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Orkana (od strony ul. Józefa Piłsudskiego), przygotowano partyzancki mural. W dwunastu wybranych miejscach, na terenie kilku gmin ustawiono tablice turystyczne zawierające treści historyczne, ciekawostki oraz fotografie z epoki związane z działalnością konspiracyjną. W celu poszerzenia oferty turystycznej opracowano mapę, zawierającą 64. miejsca związane z działalnością konspiracyjną na Ziemi Limanowskiej. Mapa zawiera oznakowane obiekty historyczne oraz fotografie i opisy miejsca pamięci oraz jego lokalizację. Ostatnim elementem projektu jest przewodnik prezentujący historię

wybranych miejsc pamięci na Ziemi Limanowskiej. Ze względu na obszerną tematykę jaką jest wojna i czas okupacji, za podstawowe terytorialne kryterium projektu przyjęto tworzenie narracji historycznej w oparciu o współczesne granice powiatu limanowskiego. Te zaś pokrywają się z administracją polskiego państwa podziemnego w czasie niemieckiej okupacji. W latach 1940-1945 w ramach Obwodu Związku Walki Zbrojnej – Armii Krajowej (odpowiednik przedwojennego powiatu) znalazły się wszystkie wówczas istniejące gminy zbiorowe powiatu tj. Dobra, Jodłownik, Kamienica, Limanowa - miasto, Limanowa – wieś, Łukowica, Mszana Dolna I, Mszana Dolna II, Niedźwiedź, Skrzydlina, Tymbark, Ujanowice. Zatem zredagowana treść nawiązuje do miejsc pamięci na Ziemi Limanowskiej z wyłączeniem południowozachodniego, zalesionego obszaru Gorców ze względu na jego odrębną, integralną historię z okresu niemieckiej okupacji.

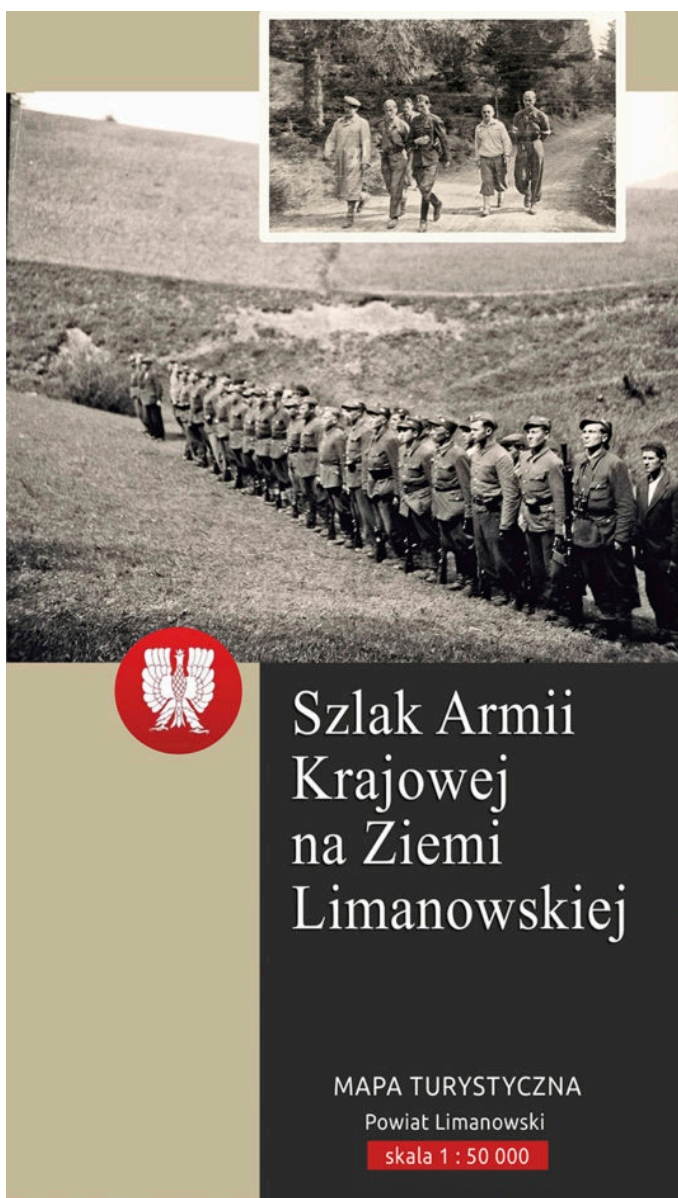
W ramach projektu zredagowano treści na dwanaście tablic zawierających informacje historyczne, ciekawostki oraz fotografie nawiązujące do wydarzeń z okresu niemieckiej okupacji. Tablice ustawiono w następujących lokalizacjach: polana Michurowa na szczycie góry Ćwilin, park Małachowskich w Dobrej, dwie tablice w centrum Skrzydliny, tablica przy pomniku ofiar II wojny światowej w centrum Słopnic, tablica przy pomniku partyzanckim w Szczawie, tablica przy budynku I LO w Limanowej, tablica przy budynku IV LO w Zespole Szkół Nr 1 w Limanowej, tablica przy budynku Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych w Mszanie Dolnej, tablica przy budynku dawnej Szkoły Podstawowej w Kostrzy, tablica przy Szkole Podstawowej w Przyszowej, tablica przy Szkole Podstawowej w Rupniowie.

Mapa turystyczna dla seniorów

Każdego roku w czasie sezonu turystycznego, piesi, rowerzyści przemierzając się po szlakach turystycznych, pieszych, rowerowych Ziemi Limanowskiej, napotykają obiekty związane z okresem II wojny światowej. Niektóre z pomników, kapliczek czy innych miejsc pamięci są oznakowane na powszechnie dostępnych mapach turystycznych. Do tej pory planując wycieczki po Ziemi Limanowskiej należało pamiętać, że teren powiatu limanowskiego jest położony w przeważającej większości na obszarze Beskidu Wyspowego oraz północnej części Górców. Nie można zapominać, że północnozachodnią część Ziemi Limanowskiej, rejon: Szczyrzyc – Jodłownik – Mstów – Słupia – Nowe Rybie jest zaliczany do Pogórza Wiśnickiego. W celu ujednoczenia zebranych informacji na temat miejsc pamięci związanych z konspiracją, w ramach

projektu wraz z wydawnictwem Compass opracowano mapę turystyczną w skali 1:50 000. Mapa pokrywa teren powiatu limanowskiego, zawiera wszystkie dotychczas oznakowane piesze, rowerowe, konne szlaki turystyczne PTTK, szlaki gminne, ścieżki przyrodnicze, historyczne i inne. Na mapie oznakowano 64. miejsca pamięci związane z działalnością AK na Ziemi Limanowskiej. Wśród nich znalazły się kwatery wojenne z okresu II wojny światowej na cmentarzach parafialnych m.in. w Dobrej, Limanowej, Mszanie Dolnej, Tymbarku czy na cmentarzu ofiar II wojny światowej w Skrzydlnej. Nieodłącznym elementem beskidzkiego krajobrazu są pomniki, kapliczki, obeliski związane z martyrologią narodu polskiego. Wśród nich znalazły się te, które były dotąd powszechnie znane i oznakowane na turystycznych mapach jak np. pomnik ofiar niemieckiej pacyfikacji w 1944 r. w Gruszowcu, pomnik partyzancki




MAŁOPOLSKA

 Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym
 Województwa Małopolskiego

w Szczawie, pomnik poległych partyzantów w 1944 r. w Zalesiu, pomnik ofiar II wojny światowej w Szczyrzycu. Wśród innych oznakowanych miejsc znalazły się mniej znane obiekty związane z konspiracją. Pamięć o nich kultywują mieszkańcy danej miejscowości, szkoły i samorządy. Do takich miejsc należą m.in. Krzyż partyzancki w os. Za Kopcem w Stróży, Krzyż partyzancki na górze Ciecień, obelisk kpt. Józefa Bednarka w Pasierbcu, pomnik ofiar II wojny światowej w Młyńczyskach, pomnik poległych żołnierzy OP AK „Błyskawica” w Zamieściu. Część obiektów spośród naniesionych na mapę to miejsca zinwentaryzowane na

podstawie badań historyków w ostatnich 10-15 lat. Wśród nich znajdują się zrzutowiska AK w Mszanie Górnej, na górze Ćwilin, na polanach wzgórze Dzielec w Słopnicach czy na os. Polanki w Szczawie oraz obozowisko oddziału partyzanckiego AK „Wilk” na Mogielicy, obiekty związane z tajnym nauczaniem w Ujanowicach i Żmiącej. Na mapie naniesiono utworzone w ostatnich latach ścieżki turystyczne, historyczno-edukacyjne m.in. ścieżki: 1. PSP AK im. kpt. Juliana Krzewickiego „Filipa” oraz OP AK „Wilk” w rejonie góry Mogielicy na terenie gminy Słopnice, ścieżkę turystyczno-edukacyjną na terenie gminy Tymbark. Mapa została wzbogacona o miejsca związane z kultem religijnym. Kilka obiektów sakralnych Ziemi Limanowskiej posiada swoje miejsca pamięci w postaci tablic poświęconych ofiarom II wojny światowej. Do takich należą: kościół pw. Najświętszego Serca Jezusowego w Glisnem, Bazylika Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej, kościół pw. Józefa Oblubieńca NMP w Lubomierzu, kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Szczawie czy Opactwo OO. Cystersów w Szczyrzycu. Kolejnymi obiektami oznakowanymi na mapie są miejsca baz partyzanckich w obiektach turystycznych, należą do nich: schronisko PTTK na Luboniu Wielkim oraz baza szkoleniowo-wypoczynkowa „Lubogoszcz” na Lubogoszczy (obecnie należąca do Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego). Nie zabrakło upamiętnienia działalności konspiracyjnej w obiektach przemysłowych jak np. budynki dawnej Podhalańskiej Spółdzielni Owocarskiej w Tymbarku, budynki dawnej rafinerii w Sowlinach. Wyjątkowymi miejscami, oznakowanymi na mapie są czynne Izby historyczne, które w okresie sezonu turystycznego i często poza nim udostępniają swoje obiekty do zwiedzania i poznawania historii lokalnej. Należą do nich: Izba Pamięci 1. PSP AK w Słopnicach, Muzeum 1. PSP AK w Szczawie, Izba Pamięci Narodowej w Gminnej Bibliotece Publicznej w Tymbarku. Prace nad wydaniem mapy przyczyniły się do weryfikacji dotychczas błędnie oznakowanych miejsc na mapach turystycznych lub zawierających błędne daty obelisków. I tak, oznaczono miejsce właściwej lokalizacji nowego miejsca pamięci ofiar niemieckiej egzekucji z 12 września 1939 r. w kamieniołomie na „Cieniawie” w Mordarce. Oznaczono pomnik ofiar niemieckiej egzekucji z 6 września 1939 r. w Tymbarku. Zweryfikowano błędnie zapisaną datę na obelisku ofiar niemieckiej egzekucji w Starej Wsi z 1943 r. W rzeczywistości egzekucja miała miejsce w lutym 1944 r. Liczba obiektów naniesionych na mapie nie wyczerpuje tematyki zagadnień związanych z niemiecką okupacją. Stanowi przyczynek do dalszego rozwoju badań, poszukiwań i weryfikacji.

Przewodnik turystyczny jako oferta uzupełniająca dla seniorów

Elementem finalnym spinającym założenia projektu jest publikacja przygotowana w formie przewodnika, zawierająca treści opisujące miejsca pamięci związane z II wojną światową na Ziemi Limanowskiej. Treści historyczne opracowane w przewodniku stanowią połączenie dotychczas znanych materiałów, drukowanych opracowań, artykułów prasowych i źródeł historycznych, wzbogacone o odnalezione w wyniku kwerendy relacje, archiwalia oraz fotografie. Przewodnik adresowany jest do szerokiego grona odbiorców poczynając od młodzieży przez turystów wędrujących po szlakach i miejscowościach Ziemi Limanowskiej, po seniorów, których wspomnienia pozostają bezcennym źródłem historycznym. Publikacja składa się z dwóch rozdziałów. Pierwszy podzielony na dwa podrozdziały, poświęcone: działaniom zbrojnym i wydarzeniom na Ziemi Limanowskiej we wrześniu 1939 r., oraz działalności konspiracyjnej w okresie niemieckiej okupacji. Drugi rozdział zawiera kilkadziesiąt odrębnych historii charakteryzujących miejsce pamięci na terenie danej miejscowości. Do treści zamieszczonych w przewodniku należą opisy historii powstania pomników, obelisków, mogił, miejsc kultu religijnego, obiektów turystycznych. Pozostałości

po miejscach martyrologii jak np. miejsca niemieckich pacyfikacji, potyczek z żołnierzami AK, lokalizacji zrzutowisk oraz obozu partyzanckiego. Publikację wzbogacają zarówno współczesne fotografie jak i oryginalne zdjęcia z okresu okupacji na Ziemi Limanowskiej. Przewodnik stanowi poszerzenie treści zamieszczonych w mapie turystycznej. Podobnie jak w przypadku wcześniej wspomnianej mapy, treść zawarta w przewodniku odwołuje się terytorialnie do historycznych granic powiatu limanowskiego z wyłączeniem zalesionego obszaru Gorców ze względu na ich odrębną, integralną historię z okresu niemieckiej okupacji. Wśród autorów tekstów na tablice i do przewodnika znaleźli się historycy, regionaliści: Przemysław Bukowiec, Elżbieta Dutka, Karol Wojtas. Opiekę merytoryczną nad powstawaniem elementów Szlaku AK na Ziemi Limanowskiej w postaci redakcji treści historycznych do przewodnika, mapy turystycznej oraz tablic pełni Przemysław Bukowiec. Autorzy projektu mają nadzieję, że pomimo upływu 75. lat od zakończenia II wojny światowej, poprzez realizację podjętych działań uda się przypomnieć o miejscach pamięci związanych z działalnością konspiracyjną mieszkańców Ziemi Limanowskiej. Dla niektórych może to być odkrywanie nowych, nieopowiedzianych do tej pory historii lub uzupełnienie znanych treści.





POWIAT
LIMANOWSKI



POWIATOWA

WYPOŻYCZALNIA

SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO
i ORTOPEDYCZNEGO

więcej na:

www.pcpr-limanowa.pl

tel. 18 33 37 825

Na terenie Powiatu Limanowskiego funkcjonuje Powiatowa Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego i Ortopedycznego. Wypożyczalnia prowadzona jest przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej.

Z wypożyczalni mogą korzystać mieszkańcy Powiatu Limanowskiego, którzy utracili sprawność organizmu i złożą pisemny wniosek. Wypożyczenie sprzętu jest bezpłatne (wymagana jest jedynie niewielka kaucja). Ze sprzętu można korzystać do 12 miesięcy. W uzasadnionych przypadkach istnieje możliwość przedłużenia tego okresu.

Aktualnie wypożyczalnia posiada ponad 250 sprzętów. Są to m.in. łóżka pielęgnacyjne elektryczne, koncentratory tlenu, wózki inwalidzkie, balkoniki, krzesła toaletowe, podnośniki transportowe, ssaki medyczne, kule pachowe/łokciowe. Zużyte urządzenia są na bieżąco wymieniane.



Informacje na temat Wypożyczalni można uzyskać pod numerem telefonu: (18) 33 37 825.

Co ważne wypożyczalnia przyjmuje również sprzęt rehabilitacyjny lub ortopedyczny od osób, którym nie jest on już potrzebny. Jeżeli możesz pomóc innym, zapraszamy!

Seniorzy polecają sanktuaria w powiecie limanowskim



Bazylika Matki Boskiej Bolesnej

fot. Karolina Pławecka

Zachęcamy seniorów do wyruszenia Szlakiem Sanktuariów Ziemi Limanowskiej, stanowiących podstawę turystyki pielgrzymkowej Powiatu Limanowskiego.

Tutejsze sanktuaria, ukryte wśród górskich pejzaży lub znajdujące się w centrum miast przyciągają wiernych łaskami wypraszanymi od wieków. Są to perły architektury, będące świadectwem duchowej spuścizny pokoleń i żywej wiary, a praktycznie wszystkie skrywają w sobie niezwykle, często burzliwe historie oraz tajemnice.

To miejsca szczególne, w których Bóg zsyła swoje dary. Wierni z regionu, kraju i całego świata nawiedzają sanktuaria w Limanowej, Pasierbcu, Szczyrzycu oraz Dobrej, by wyprasać dla siebie i bliskich szczególne łaski.

Zapraszamy zatem do odkrywania piękna Powiatu Limanowskiego poprzez wędrowanie Szlakiem Sanktuariów – śladów religijności mieszkańców regionu, pamiątek kultury i historii wzbogacających krajobraz Beskidu Wyspowego.

W centrum Limanowej, przy rynku wznosi się monumentalna kamienna bryła Bazyliki Mniejszej pw. Matki Boskiej Bolesnej. Wokół niej znajdują się kompleks zabudowań limanowskiego sanktuarium z ołtarzem polowym, placem sanktuarijnym otoczonym krużgankami, Domem Pielgrzyma i plebanią. Charakterystyczna sylwetka tego kościoła wzniesionego z miejscowego piaskowca wpisują się malowniczo w krajobraz górskiej kotliny tej części Beskidu Wyspowego. Od wieków do Limanowej przybywają licznie pielgrzymi, aby pomodlić się tu do Matki Boskiej Bolesnej czczony w limanowskim kościele.

Obecna murowana świątynia jest już trzecią na tym miejscu. Dwa poprzednie limanowskie kościoły parafialne były drewniane. Pierwszy gotycki pochodzący z czasów początków miejscowości którego patronem był święty Walenty spłonął w wielkim pożarze miasta który wybuchł 14 marca 1769 roku. Drugi zaś odbudowany po pożarze w stylu barokowym okazał się za mały dla licznej parafii, w której rósł ruch pielgrzymów. Pod koniec XIX wieku drewniany kościół był już w złym stanie technicznym a parafianie nie mieścili się w nim podczas nabożeństw. Gdy proboszczem limanowskim w 1890 roku został młody ksiądz Kazimierz Łazarski postanowił wzniesić w Limanowej kościół godny regionu. W 1891 roku podjął pomysł, aby w stulecie ustanowienia Konstytucji 3 Maja 1791 roku w Limanowej wzniesić kościół pomnik tego wydarzenia. Zawieszono wtedy Komitet budowy i zaczęto zbierać pieniądze. Po kilkunastu latach w 1908 roku ogłoszono w konkurs otwarty dla architektów na projekt kościoła w Limanowej. Pomysłodawcą konkursu był wybitny artysta Jacek Malczewski a konkurs rozstrzygnięto w 1909 roku w Krakowie. Spośród kilkudziesięciu prac wygrał projekt młodego architekta Zdzisława Mączyńskiego. Po pewnych modyfikacjach zwycięskiego projektu w 1911 roku przystąpiono do budowy. Najpierw na wiosnę 1911 roku rozebrano poprzedni drewniany kościół a następnie przystąpiono do wznoszenia potężnych murów nowej świątyni. Zaawansowaną budowę w lecie 1914 roku przerwał wybuch „Wielkiej Wojny”. To właśnie o Limanową w grudniu 1914 roku toczyły się zacięte boje jednak wznoszony kościół nie został uszkodzony. Jednak w dniach 8 – 12 grudnia na tym terenie rozegrała się bitwa pomiędzy armiami austro-węgierską a rosyjską która była częścią większej tak zwanej operacji limanowsko – łapanowskiej. W 1916 roku wznowiono prace przy budowie i w 1918 roku stan świątyni pozwalał, aby można było ją poświęcić. Tuż przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości 6 października ks. proboszcz Kazimierz Łazarski dokonał poświęcenia kościoła. Jednak prace w jego wnętrzu trwały jeszcze kilka lat. Świątynię konsekrował ówczesny biskup tarnowski Leon Wąłęga 2 października 1921



fol. P. Ćwiertnia - Bazylika MBB

roku. Od 1991 roku decyzją Stolicy Apostolskiej limanowska świątynia posiada tytuł Bazyliki Mniejszej zaś od 2018 roku posiada tytuł kolegiaty a przy sanktuarium została powołana Kapituła Kolegiacka.

Bazylika limanowska to murowana świątynia wzniesiona w latach 1911 – 1918. Jest zbudowana w stylu swojsko – narodowym. W jej elementach można dostrzec nawiązania do historycznej architektury Polski. Pewne elementy nawiązują do drewnianych kościołów Małopolski zaś dwie boczne kaplice kopułowe wzorowane są na architekturze Kaplicy Zygmunta na Wawelu. Zewnętrzne ściany świątyni obłożone są miejscowym piaskowcem zaś

wysoka 60 metrowa wieża nakryta jest miedzianym hełmem. Na ścianach zewnętrznych znajdują się także mozaiki. Wnętrze świątyni składa się z trójnawowego korpusu i prezbiterium. Wchodząc do wnętrza uwagę zwraca ołtarz główny w którym umieszczona jest Pieta Limanowska, czyli gotycka drewniana figura z XIV wieku otaczana od wieków kultem. Pieta Limanowska jest koronowana koronami papieskimi przez Jana Pawła II. Wchodząc do wnętrza pielgrzymi i turyści zwracają uwagę na monumentalne witraże. Zespół witraży w bazylice tworzą dzieła takich znanych polskich artystów I połowy XX wieku jak: Józef Mehoffer, Konrad Krzyżanowski, Erwin Czerwenko, Wojciech Durek czy Wincenty Gawron. Oprócz tego duże wrażenie na oglądających wnętrza kościoła wywierają rzeźbione w masie betonowej stacje Drogi Krzyżowej. Stacje te jak figury dwunastu apostołów są dziełem Wojciecha Durka. Oprócz ołtarza głównego we wnętrzu znajdują się cztery ołtarze boczne. Są to: ołtarz Matki Boskiej Różańcowej, ołtarz Świętego Józefa, ołtarz Najświętszego Serca Pana Jezusa oraz ołtarz Świętego Antoniego. We wnętrzu warto także zwrócić uwagę na pochodzącą z pierwszego limanowskiego kościoła drewnianą polichromowaną późnogotycką chrzcielnicę z 1527 roku. Warta uwagi zwiedzających jest też drewniana bogato zdobiona ambona z figurami i obrazami.

W prezbiterium na ścianach oraz w ołtarzu głównym znajdują się liczne wota darowane przez pielgrzymów i parafian.

Odwiedzając limanowskie sanktuarium warto zwiedzić także Muzeum Parafialne mieszczące się w Domu Pielgrzyma. W muzeum znajdują się wiele ciekawych eksponatów i pamiątek z przeszłości regionu i Polski. W krążgankach otaczających plac sanktuarijny można oglądać kolekcję wizerunków Maryi z całego świata. Są to zarówno figury jak i obrazy z sanktuariów ze wszystkich kontynentów. Przed bazyliką od strony rynku stoi pomnik Jana Pawła II autorstwa profesora Czesława Dźwigaja.

Warto wiedzieć, że Pieta Limanowska była 11 września 1966 roku koronowana przez Arcybiskupa Metropolite Krakowskiego Karola Wojtyłę. W maju 1981 roku korona została skradziona. Zaś 22 czerwca 1983 roku podczas swojej drugiej pielgrzymki do Ojczyzny na krakowskich błoniach Jan Paweł II rekoronował figurę. Zaś 16 czerwca 1999 roku podczas kolejnej pielgrzymki do Ojczyzny Jan Paweł II zatrzymał się przed limanowską bazyliką na rynku w drodze z Krakowa do Starego Sącza. Miejsce to dziś oznaczone jest pamiątkową tablicą.

Karol Wojtas

Warto wiedzieć!

Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej Parafia MB Bolesnej w Limanowej

ul. Jana Pawła II 1, tel. 183372004

Email: sekretariat@bazylika-limanowa.pl
www.bazylika-limanowa.pl

Proboszcz - – Ks. dr Wiesław Piotrowski

Msze święte:

Niedziele i święta: 6:00, 7:30, 9:00, 10:30, 12:00, 13:30, 16:00,
19:00 (od września do końca maja), 20:00 (od czerwca do sierpnia)

W dni powszednie: 6:00, 6:30, 7:00, 7:30, 8:00, 11:00, 18:00

Odpust:

Piątek przed Niedzielą Palmową,

Najbliższa niedziela 22.VI – Pamiątka II Koronacji

Główny 15 - 22 września – Wielki Odpust Maryjny – Pamiątka I Koronacji

(centralna uroczystość przypadająca w tym czasie, poprzedzona całonocnym czuwaniem modlitewnym)

Niedziela po 22 września – procesja do Kaplicy Łaski w Mordarce

Pierwsza niedziela października – Odpust Różańcowy z procesją do pięciu ołtarzy



Oferta Limanowskiej Pływalni

Obiekt pływalni już na dobre wpisał się w krajobraz infrastruktury sportowej i rekreacyjnej Powiatu Limanowskiego. Położony jest blisko centrum miasta Limanowa, bezpośrednio obok parku miejskiego. W pobliżu przebiega również trasa rowerowa VeloLimanowski. Rejon ten jest idealnym miejscem na wypoczynek i relaks.

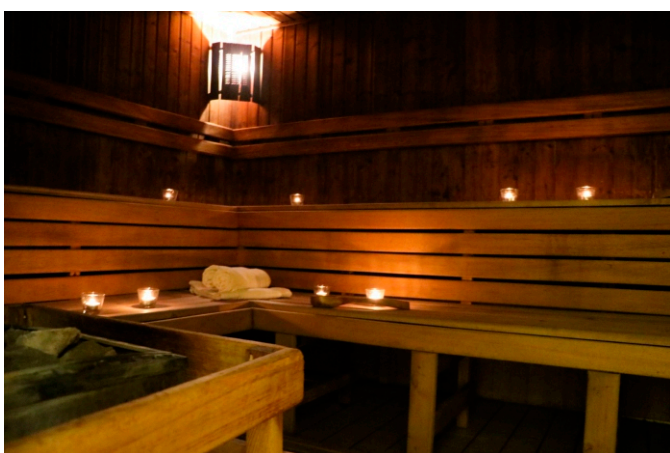
Baseny i SPA

Dla aktywnych udostępniamy na Pływalni Limanowskiej dwa baseny: sportowy 25m i rekreacyjny.

W basenie rekreacyjnym są 3 masáže górne - bicze wodne - o różnych rodzajach strumienia, masaż stóp oraz leżanka wodna z hydromasażem.

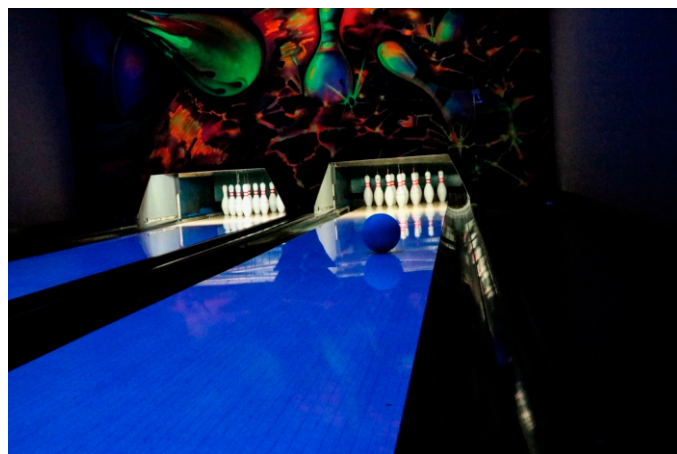
Poszukujący relaksu i wypoczynku mogą skorzystać z dwóch jacuzzi, sauny fińskiej, łaźni parowej, wypoczynalni oraz grotty solnej. Miejsce to nadaje się także do wspólnych rodzinnych pobytów. Najmłodszy klienci mają możliwość zjazdu w 50 metrowej rurze oraz zabawy w brodziku z grzybkiem wodnym.





Kręgielnia, squash i bilard

Budynek Pływalni Limanowskiej to nie tylko wodne atrakcje. Na terenie ośrodka znajduje się również kręgielnia dwutorowa z salą do spotkań integracyjnych. Oprócz kręgielni udostępniamy także salę do squasha, salę ze stołem do bilarda oraz cymbergaja. W obiekcie znajdują się również sklep z akcesoriami pływackimi i kawiarnia.



Aktywnie na pływalni

Baseny są miejscem, gdzie każdy może zażyć ruchu bez obaw o kontuzję. Pływanie ma niezbędny wpływ na całe ciało. Wzmacnia mięśnie grzbietu, wpływa na odciążenie kręgosłupa. Nie każdy lubi pływać, jednak nie jest to powód, by rezygnować z basenu. W obiekcie pływalni działają szkółki pływackie, których instruktorzy regularnie prowadzą zajęcia indywidualne oraz dla grup zorganizowanych. Kilka razy w tygodniu odbywają się zajęcia z aqua fitness, które prowadzone są przez doświadczonych instruktorów. Zajęcia z gimnastyki w wodzie połączone z wykorzystaniem masażu wodnych w basenie rekreacyjnym to idealna forma odnowy biologicznej.



W swojej ofercie Pływalnia Limanowska posiada również atrakcyjne ceny biletów. Upusty w ramach karty dużej rodziny czy biletów rodzinnych zachęcają do wspólnego pobytu. Seniorzy w godzinach południowych, przez pięć dni w tygodniu płacą za bilet 25% mniej. Praktycznym rozwiązaniem jest także posiadanie karnetu pływalni. Do każdego doładowania tej karty, pływalnia dokłada bonusowe kwoty do wykorzystania, w tym nawet 50 zł.

Pływalnia to także miejsce organizacji wydarzeń sportowo-kulturalnych. Największą popularnością cieszą się atrakcje dla najmłodszych: kolorowe dyskoteki – „fluo party”, mikołajki czy pokazy ratownictwa wodnego. Organizowane są również turnieje Squasha Grand Prix Limanowej.

Z każdym rokiem zwiększa się liczba osób korzystających z atrakcji znajdujących się na terenie pływalni. Dzięki bliskości dojazdu i dostosowaniu obiektu do potrzeb osób niepełnosprawnych, dostępność wszystkich atrakcji jest nieograniczona.

- Na przestrzeni dekady działalności, pływalnię odwiedziło ponad półtora miliona klientów, którzy korzystali nie tylko z basenów ale i z pozostałych atrakcji. Wszystkie te lata, to miliony litrów wody i tysiące nowych pływaków, wiele spotkań i wydarzeń sportowo-rekreacyjnych – powiedział Mieczysław Uryga Starosta Limanowski – Dzięki tej inwestycji mieszkańcy naszego regionu, a przede wszystkim dzieci i młodzież mogą uczyć się pływać w ramach zajęć szkolnych, czy szkółek i klubów pływackich. Sport i aktywność fizyczna to zdrowie, ale żeby o nie zadbać to zachęcam do jak najczęstszego korzystania z wodnych atrakcji. Zapraszam zatem do regularnego odwiedzania Pływalni Limanowskiej i spędzenia tam jak najwięcej czasu.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami

tel: 18 337 01 18 wew.23

email: plywalnialimanowska@gmail.com

Pływalnia Limanowska

ul. Zygmunta Augusta 37, 34-600 Limanowa



SZPITAL POWIATOWY
w Limanowej
Imienia Miłosierdzia Bożego
ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



dr n. med. Marek Karpiński
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
Kierownik Oddziału Chorób Wewnętrznych
Szpitala Powiatowego w Limanowej

Do jakich wartości należy obniżyć ciśnienie tętnicze?

Głównym celem leczenia jest obniżenie ciśnienia <140/90 mmHg. Jeżeli zastosowana farmakoterapia jest dobrze tolerowana należy dążyć u osób <65 roku życia do dalszej redukcji aby wartość ciśnienia skurczowego była pomiędzy 120-129 mmHg, a w populacji powyżej 65r. ż. pomiędzy 130-139 mmHg przy ciśnieniu rozkurczowym między 70-79 mmHg.

Każde obniżenie ciśnienia tętniczego o 5 mmHg to redukcja ryzyka sercowo-naczyniowego o 10%.

Zaleca się aby u chorych z nadciśnieniem 2 i 3 stopnia, czyli od 160/100 i więcej normalizację uzyskać do 3 miesięcy.

Jak pacjent powinien przygotować się do wykonania pomiaru?

Na 30 min. przed pomiarem nie należy:

- palić papierosów,
- pić kawy,
- wykonywać żadnego wysiłku fizycznego

Pomieszczenie, gdzie wykonuje się pomiar powinno być ciche z komfortową temperaturą. Nie rozmawiać podczas badania, a przed pomiarem przez 5 minut siedzieć z podpartymi plecami, stopy płasko ułożone na podłodze, przedramię swobodnie podparte.

Mankiet naramienny ma mieć odpowiednią szerokość, bowiem gdy jest za wąski wartości pomiaru są zawyżone.

Prawidłowo powinno się wykonać 3 pomiary co 1 min. i następnie obliczyć średnią z dwóch ostatnich pomiarów.

Dbajmy o serce - porady kardiologa Marka Karpińskiego

Co warto wiedzieć o nadciśnieniu tętniczym?

Nadciśnienie tętnicze to oprócz hipercholesterolemii, zaburzeń gospodarki węglowodanowej najważniejszy czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Nie leczone lub leczone nieprawidłowo powoduje:

- przerost lewej komory serca, który jest czynnikiem nagłego zgonu sercowego,
- chorobę wieńcową, która kończy się zawałem serca,
- niewydolność serca,
- zaburzenia rytmu serca,
- udary mózgowe, niewydolność nerek,
- mikroalbuminurię oraz przyspiesza miażdżycę.

Jak wykonać prawidłowo pomiar ciśnienia tętniczego?

Pierwszy pomiar wykonujemy na obu ramionach. Jeżeli różnica w pomiarach jest większa niż 10 mm Hg powtarzamy badanie w celu potwierdzenia tej różnicy i od tej pory zawsze wybieramy ramię, które pokazuje wyższą wartość. Jeżeli różnica będzie > niż 20 mmHg należy ustalić przyczynę takiej różnicy, która najprawdopodobniej wynika z miażdżycy tętnicy podobojczykowej.



Jeżeli podejrzewamy u osób w wieku podeszłym leczonym na nadciśnienie tętnicze hipotonię ortostatyczną należy wykonać pomiary również na stojąco. Zjawisko to występuje u chorujących na chorobę Parkinsona jak i cukrzycę. Hipotonię ortostatyczną rozpoznajemy gdy ciśnienie skurczowe po 3 minutach pionizacji obniży się o 20 mmHg lub więcej.

Niedoceniony czynnik ryzyka

Znamy bardzo wiele czynników ryzyka zachorowania na choroby serca. Część z nich wymieniono na wstępie. Aby osiągnąć sukces trzeba reagować na wszystkie nie pomijając żadnego. **Nie można dbać jedynie o prawidłowy poziom ciśnienia lekceważąc poziom cholesterolu czy glikemii.** Często zapominamy jednak i nie doceniamy podwyższonej wartości rytmu serca w spoczynku, czyli częstości rytmu serca powyżej 80/min. Do takiej sytuacji dochodzi przy wzmożonej aktywności układu współczulnego co powoduje nie tylko wzrost ciśnienia tętniczego ale i gorszą kontrolę glikemii, zaburzenia funkcji śródbłonka, oraz nieprawidłowego stężenia cholesterolu LDL. A zatem zwracajmy uwagę podczas pomiaru ciśnienia również i na częstość tętna.

Ponadto należy zwracać uwagę na naszą aktywność fizyczną, jakość snu i jego długość. Należy informować lekarza jeżeli są lęki, depresje, stresy. Istotne jest również środowisko w jakim przebywamy, a mianowicie natężenie hałasu oraz stan zanieczyszczenia powietrza, emisja Co2.

Aby skutecznie leczyć nadciśnienie tętnicze potrzebne są do tego trzy warunki:

- odpowiednio dobrane leki
- dobrze współpracujący z lekarzem chory czyli taki, który zażywa leki zgodnie z zaleceniem, a nie odstawia ich gdy rano zmierzone ciśnienie jest prawidłowe, w razie wątpliwości konsultuje się z lekarzem leczącym
- proaktywny lekarz czyli taki, który unika bierności i niechęci do zmian.

Pandemia wymusza na nas jeszcze lepszą kontrolę nadciśnienia, cholesterolu i cukrzycy albowiem w razie zachorowania na COVID-19 im lepsze wyrównanie tych parametrów tym lżejszy przebieg tej nieprzewidywalnej w swoim przebiegu infekcji.

Jak zachowuje się ciśnienie tętnicze u osób w wieku podeszłym? Czy istnieją jakieś różnice?

Nadciśnienie tętnicze u seniorów **charakteryzuje się dużą zmiennością** oraz występowaniem izolowanego skurczowego nadciśnienia tętniczego będącego następstwem sztywnych naczyń tętniczych, które nie są w stanie kompensować wzrostu ciśnienia jak naczynia u osób młodych. W związku z czym dochodzi do bardzo dużych wahań ciśnienia skurczowego w ciągu doby. U tych pacjentów podczas pomiaru w chwili złego samopoczucia czy jakis dolegliwości ciśnienie skurczowe może mieć wartość 180 mmHg. Po kilku godzinach 140 mmHg, a po drzemce 110-120 mmHg. Bardzo często obserwuje się spadki po posiłkach. Zaleca się aby przed kolejną wizytą u lekarza przez tydzień wykonywać pomiary co najmniej 2x dziennie co pozwoli wykluczyć nadciśnienie białego fartucha, a ponadto dowiemy się jakie są rzeczywiste wartości ciśnienia w warunkach codziennej aktywności pacjenta.

Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej z ofertą dla seniorów



Do głównych zadań Powiatowego Centrum Informacji Turystycznej, którego budynek mieści się na rynku w Limanowej tzw. "Buzodrom", należą przede wszystkim: obsługa ruchu turystycznego oraz promocja Powiatu Limanowskiego. Pracownicy PCIT udzielają wyczerpujących informacji zarówno turystom krajowym, zagranicznym, jak i mieszkańcom regionu przekazując aktualne informacje na temat walorów krajoznawczo-turystycznych, kulturowych oraz rekreacyjnych Limanowszczyzny.

Turyści mogą tu uzyskać potrzebne informacje na cztery sposoby – bezpośrednio w Centrum, za pośrednictwem poczty elektronicznej, podczas rozmowy telefonicznej lub za pomocą poczty tradycyjnej. Warto wiedzieć, że w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej, można uzyskać nie tylko informacje dotyczące powiatu limanowskiego, propozycje ciekawego i aktywnego spędzenia czasu, ale także pobrać bezpłatne materiały informacyjne m.in. broszury, foldery, aktualne mapy

oraz przewodniki, które będą wsparciem w odkrywaniu licznych atrakcji regionu. Materiały dostępne są w różnych wersjach językowych i dotyczą nie tylko powiatu limanowskiego, ale całego regionu Małopolski. W Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej można również bezpłatnie skorzystać z Internetu oraz zwiedzić mini galerię, w której cyklicznie prezentowane są prace utalentowanych lokalnych artystów.

Poza podstawową działalnością, PCIT w Limanowej realizuje szereg dodatkowych działań. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na działalność edukacyjną placówki – pracownicy PCIT organizują zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne dla uczniów szkół podstawowych oraz średnich z terenu powiatu limanowskiego na temat działalności placówki i roli informacji turystycznej. Przygotowują występy zespołów regionalnych i degustacje miejscowej kuchni; pokazy rękodzieła ludowego; spotkania z autorami książek dotyczących regionu.

Warto wiedzieć!

➔ W PCIT w sezonie letnim oraz zimowym dyżury pełni przewodnik Oddziału PTTK ziemi Limanowskiej w Limanowej mający uprawnienia przewodnika beskidzkiego oraz terenowego na woj. małopolskie i pilota wycieczek. Współpraca z PTTK pozwala na wspólne organizowanie imprez oraz wypraw w góry, a także wspieranie się poprzez wzajemne przekazywanie materiałów informacyjnych.

➔ Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej każdego roku włącza się w organizację wielu różnorodnych akcji mających na celu promocję powiatu limanowskiego i jego walorów turystycznych, piękna Beskidu Wyspowego oraz Gorców, a także tutejszej kultury, sztuki, folkloru, tradycji kulinarnej regionu.

➔ We wrześniu br. w Powiatowym Centrum Informacji Turystycznej wystartowała nowa akcja z nagrodami, promująca Powiat Limanowski w której, bez względu na wiek, mogą wziąć udział Pasjonaci, turyści oraz mieszkańcy naszego regionu, chcący poznać go lepiej. Aby wziąć udział w zabawie wystarczy odwiedzić PCIT w Limanowej i odebrać rozkładankę, a następnie odwiedzić wszystkie wskazane na niej obiekty i zgłosić się po odbiór nagrody.

➔ Od maja 2021 roku trwa współpraca z Miejską Biblioteką Publiczną w Limanowej w zakresie bookcrossingu (wymiany, udostępniania książek). W budynku Powiatowego Centrum Informacji Turystycznej umieszczony został regał z książkami, które każdy może zabrać ze sobą do domu. Po przeczytaniu książkę można zachować ją dla siebie, polecić znajomym lub zwrócić, by inni czytelnicy też mogli skorzystać z lektury. Bookcrossing to inicjatywa, pozwalająca dzielić się książkami, powodujące, że są one w ciągłym „ruchu”, a przede wszystkim... są czytane, czyli spełniają swoją podstawową funkcję.

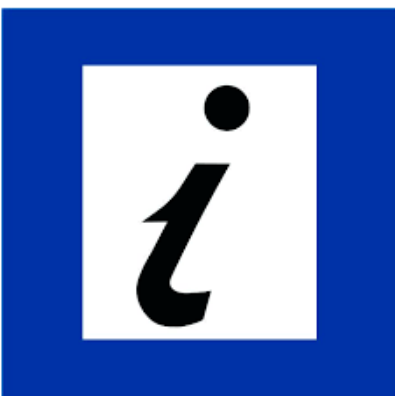


Warto wspomnieć, że Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej posiada profil na portalu społecznościowym Facebook, gdzie codziennie można znaleźć aktualne wiadomości i ciekawe informacje dotyczące m.in.: turystyki, kultury oraz wielu wydarzeń ważnych dla regionu.

Zachęcamy do polubienia strony:

www.facebook.com/Powiatowe-Centrum-Informacji-Turystycznej-w-Limanowej/

Serdecznie zapraszamy seniorów do korzystania z bogatej oferty PCIT Limanowa!



Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej w Limanowej

Adres: Rynek 25, 34-600 Limanowa

tel. 18 3375 800

email: pcit@powiat.limanowski.pl

Godz. otwarcia.:

w sezonie: maj – wrzesień: 9:00 – 17:00 (pon. -pt.), czerwiec – wrzesień: 11:00 -17:00 (sob.-ndz) , poza sezonem: październik – kwiecień 8:00 – 16:00 (pon.-pt). Dodatkowo w okresie ferii zimowych styczeń – luty: 11:00 -17:00 (sob.-ndz).

Beskid Wyspowy, Gorce i nie tylko okiem seniorów z Mszany Dolnej



Po przejściu na emeryturę zamieszkaliśmy w Mszanie Dolnej. Wśród mieszkańców tego miasta i regionu mieliśmy bardzo mało znajomych, bo pracę zawodową z którą wiąże się poznawanie ludzi i zawieranie znajomości realizowaliśmy w innym mieście. Nawiązywanie nowych znajomości rozpoczęło się dzięki inicjatywie p. Szynalika 'Odkryj Beskid Wyspowy'. Uczestnicząc w kilkunastu wyjściach na okoliczne góry poznaliśmy (przypomnieliśmy sobie) smak górskich wędrówek i co ważniejsze nawiązaliśmy pierwsze znajomości. Dalej poszło już z 'górkami'; kilka wycieczek ze znajomymi, wyjścia rodzinne, wycieczki grupowe organizowane przez PTTK, oraz w grupie 'Niedzielne Wędrówki' przez p. Miecia Króla, Związek Emerytów, a także przez Uniwersytet Trzeciego Wieku pozwoliły nam lepiej poznać liczne grono wspaniałych ludzi, którzy również kochają wędrówki górskie. Okolice Mszany Dolnej są idealnym miejscem na wycieczki piesze dla emerytów i ludzi uprawiających turystykę rekreacyjną. Ponieważ Beskid Wyspowy to w dużej mierze 'izolowane' góry, więc nie jest trudno wybrać trasę dostosowaną do możliwości

osób starszych. Wycieczki w których do przebycia jest 8 – 12 km w pięknym terenie, ze wspaniałymi widokami są łatwe do opracowania i realizacji. Nadmieniamy że szlaki górskie w Beskidzie Wyspowym i w Gorcach są dobrze oznakowane i zagospodarowane. Są miejsca na trasie przeznaczone do odpoczynku, na trudniejszych przejściach są wykonane schody, są też schroniska gdzie można zjeść lub napić się czegoś ciepłego (Maciejowa, Stare Wierchy, Luboń Wielki, Śnieżnica, Kudłacze). Dużą zaletą tego regionu jest to, że na trasach nie ma tłoku, jest niewielu turystów, dlatego dobrze się podczas wędrówek wypoczywa. Jeżeli nabierzemy kondycji i doświadczenia to warto wtedy pomyśleć o wycieczkach w dalsze rejony; Gorce, Beskid Sądecki, Beskid Żywiecki, czy rejon Zakopanego. Pięknie jest jesienią, ale nawet zima ma swoje uroki. Można panoramę gór podziwiać z wież widokowych: Mogielica, Gorc, Lubań, Koziaż, Radziejowa, Eliaszkówka. Najbardziej zapadły nam w pamięci wycieczki w małych grupach na trasach; Rytro, Radziejowa Przehyba (nocleg), Obidza, oraz Krynica, Jaworzyna Krynicka, Łabowska

Hała (nocleg), Cyrla, Rytro w Beskidzie Sądeckim, wycieczka na Babią Górę z Przełęczy Krowiarki i zejściem do schroniska na Markowych Szczawinach w Beskidzie Żywieckim, w Dolinę Chochołowską w czasie kwitnienia krokusów, oraz wycieczka rodzinna w Dolinę Pięciu Stawów (nocleg) z wyjściem na Zawrat. Wycieczki w dalsze miejsca wiążą się jednak z większym wysiłkiem organizacyjnym. Trzeba pomyśleć o środku komunikacji lub sprawdzić dokładnie połączenia komunikacyjne, o rezerwacjach biletów, noclegu, parkingu, dlatego najlepiej sprawdzają się takie wycieczki w grupie organizowane przez organizacje i doświadczone osoby (PTTK, Niedzielne wędrówki). Wycieczki z rezerwacjami wiążą się niestety z loteryjną pogodą, trzeba więc być przygotowanym i na niesprzyjającą wędrówkom pogodę. Na wycieczkach grupowych nawiązują się nowe znajomości, jest wesoło

i wspólnie przeżywamy ten czas. Podczas przerw na odpoczynek, przy ognisku i w autobusie jest wesoło, są żarty i śpiewy. Jest co później wspominać przeglądając zdjęcia. Na czas wędrówek nie zapominamy o mapie, naładowanym telefonie z wgraną mapą turystyczną, oraz zawartością plecaka na każdą przewidywaną pogodę i płynach (herbata, woda). W trudnym terenie przydadzą się kijki, a zimą raki. Zainteresowanym turystyką, wędrówkami i aktywnym wypoczynkiem zalecamy przegląd zdjęć i opisów na facebooku promujących takie formy wypoczynku np. „Niedzielne wędrówki”. Dołączamy trochę zdjęć naszych wędrówek.

**Autorzy tekstu i zdjęć: Janina i Władysław Bielowie,
słuchacze Zagórzańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
w Mszanie Dolnej**



Seniorki z Kół Gospodyń Wiejskich powiatu limanowskiego polecają specyfiki na sezon grypowy

Syrop od kaszlu (Męcina)

Syrop z cebuli nie tylko pomaga zwalczyć kaszel, ale również uodparnia i wzmacnia organizm. Dlatego syropy z cebuli podawano w różnych regionach i przyrządzano je na różne sposoby.

1/2 kg cebuli, 2 łyżki miodu pszczelego, 1 l wody, 20 dag cukru.

Cebulę obrać, pokroić i wrzucić do zimnej wody z cukrem. Gotować bez przykrycia na wolnym ogniu przez 3 godziny, aż syrop zgęstnieje. Troszkę przestudzić i dodać miód. Przechowywać w szklanym pojemniku w ciemnym miejscu

Herbatka przeciw grypie (Męcina)

Uodparnia na przeziębienia i pomaga lżej przechodzić grypę, jeżeli jest podawana natychmiast gdy zaczynają się pojawiać pierwsze jej oznaki. Herbatki ziołowe dawniej przyrządzano tylko z własnoręcznie zbieranych ziół. Wiele z nich wysiewano w przydomowych ogródkach. Do dziś gospodynie bardziej wierzą swoim ziołom, niż kupowanym, ale twierdzą, że i te ze sklepu podziałają zbawiennie. Trzeba tylko pamiętać, że zioła lepiej działają, gdy nie są słodzone, a jeżeli już, to miodem, że powinno się je pić na ciepło, ale nie wolno zagotować. Nie powinno się również zaparzać ziół na zapas, należy wypić je w dniu, w którym zostały przyrządzone.

5 dag kwiatu lipy, 10 dag melisy, 5 dag mięty.

Zioła zalać szklanką wrzątku i zostawić na 15 minut do zaparzenia. Precedzić. Pić 3 – 4 razy dziennie, dodane do herbaty. Porcja wystarczy na cały dzień.

Wodzionka z czosnkiem na przeziębienie (Mszana Dolna)

Podawano ją jako zupę, ale także na śniadanie lub kolację, jako środek profilaktyczny przeciwko grypie. Osobom, które już miały objawy przeziębienia, podawano ją nawet kilka razy dziennie. W wielu domach stosuje się wodzionkę w dalszym ciągu – i działa.

Skórki z 3 kromek chleba, 2 – 3 ząbków czosnku, 1 łyżka smalcu topionego z cebulą, sól, pieprz, 1/2 l wody.

Skórki z chleba pokroić na talerz (zamiast skórek można pokruszyć kromkę ususzonego chleba). Czosnek bardzo drobno pokroić i dosypać, włożyć smalec, przyprawić i zalać 1/2 litra wrzącej wody. Przygotowywać bezpośrednio przed jedzeniem. Dzisiaj smak wodzionki wzbogaca się kawałkiem kostki rosółowej lub jarzynką.



Warzonka zalesiańska

Znana jest i przyrządzana od pół wieku jako środek leczniczy przy przeziębieniach, grypach i dolegliwościach żołądkowych. Najczęściej przygotowywana była w tych domach gdzie produkowany był potajemnie bimber tzw. księżycówka, oczywiście tylko z żyta.

1 l bimbrow żytniego, 1/2 kostki masła, 1/2 kg cukru.

Masło z cukrem przepalić na brązowy kolor. Do gotującego roztworu wlać bimber i doprowadzić do wrzenia, trzymać pod przykryciem. Spożywać na gorąco.



Fot. Paweł Tokarczyk

Nalewka od bólu żołądka (Męcina)

Na ból żołądka i niestrawności służy również orzechówka. Podaje się ją rzeczywiście jak lekarstwo, po łyżeczce.

Szklanka spirytusu, 2 zielone orzechy.

Niedojrzałe orzechy wraz ze skorkami umyć, wytrzeć i włożyć do słoika. Zalać spirytusem i zakręcić. Po trzech tygodniach, gdy wyciąg nabierze intensywnego ciemnego koloru, może być stosowany przy bólach żołądka i niestrawnościach.





Organizacje nakierowane na wspieranie aktywności seniorów w powiecie limanowskim

ORGANIZACJA:	SIEDZIBA:	KONTAKT:
Limanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku	34-600 Limanowa ul. Bronisława Czecha 4 dyżur Prezesa telefon: 798 796 709	sekretariat@utw.limanowa.edu.pl www.utw.limanowa.edu.pl Facebook: Limanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Zagórzański Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Władysława Orkana 5 (dom pszczelarza) 34-730 Mszana Dolna	tel. +48 18 33 10 306 www.zutw.org zutw@interia.pl
Stowarzyszenie Seniorów w Gminie Kamienica	34-608 Kamienica 420 Zofia Kuchnia	tel. 697 339 239
Klub Seniora w Roztoce - Gmina Łukowica	Siedziba - Roztoka 189 34-606 Roztoka	tel. 504 120 379 Wnękowicz Katarzyna - opiekun menager e-mail klubseniora.roztoka@gmail.com
Dom Dzienny "SENIOR +"	Dobra 545 34-642 Dobra (I piętro budynku Ośrodka Zdrowia)	889097401 senior.plus@gminadobra.pl Poniedziałek-Piątek 8:00 - 16:00
KLUB Senior + w Mstowie	Mstów 92 34-620 Jodłownik	18 334 70 70 gops@jodlownik.pl
Dzienny Dom Seniora+	ul. Spacerowa 8, Limanowa	606 508 748 lub do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Kilińskiego 11, nr tel. 18 3371310, 18 3374311.
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Limanowej	ul. M. B. Bolesnej 10a, 34-600 Limanowa	tel. 509 616 800, 501 645 452, 608 859 610
Związek Nauczycielstwa Polskiego Oddział Limanowa	Adres: Jana Pawła II 42 34-600 Limanowa	tel. 18 337 20 69
„Seniorki z Męciny”	w budynku Ośrodka Zdrowia w Męcinie	tel. 18 332 80 93 / 608 013 627
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów - Zarząd Rejonowy w Mszanie Dolnej	34-730 Mszana Dolna ul. Piłsudskiego 2 Siedziba Urząd Miasta Mszana Dolna	tel. 509 616 800, 501 645 452, 608 859 610

Na zdjęciach seniorzy z Klubu Seniora w Roztoce

