

## **Konkurs literacki "Podróże bez Granic - Z przeszkodami i bez przeszkód".**

### **Warmia i Mazury miejsce gdzie złapiesz oddech**

Warmia i Mazury to śliczna pagórkowata kraina poprzeplatana srebrnymi taflami jezior.

Jest rajem dla miłośników pieszych wycieczek, grzybiarzy i wędkarzy.

Na całej Warmii i Mazurach możemy podziwiać mnóstwo historycznych zabytków.

Obok pruskich zamków jest tutaj mnóstwo starych kościółków i barokowych kapliczek.

Jednak największą turystyczną atrakcją Warmii i mazur jest możliwość uprawiania sportów

wodnych.

Pływanie jachtami, łódkami i kajakami po tutejszych jeziorach dostarcza mieszkańcom i turystom mnóstwo przyjemności.

Sezon żeglarski trwa tutaj od końca maja aż do połowy października.

Na podbój Warmii i Mazur można też wyruszyć rowerem.

Posiada ona mnóstwo malowniczych szlaków rowerowych.

Dla tych którzy nie mają roweru otwarto liczne wypożyczalnie.

Prawdziwą ozdobą regionu jest jej stolica Olsztyn, miasto, które od lat potrzeby osób niepełnosprawnych traktuje priorytetowo.

Od 1999 roku, w Olsztynie funkcjonuje Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych.

Realizuje on wszystkie zadania wynikające z ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudniania osób niepełnosprawnych.

Osoby niepełnosprawne, mogą tutaj otrzymać orzeczenie o niepełnosprawności,

legitymację osoby niepełnosprawnej oraz kartę parkingową.

Mogą też otrzymać dofinansowanie ze środków PFRON, aby zlikwidować w swoim domu bariery architektoniczne, zakupić sprzęt ortopedyczny, albo środki pomocnicze.

Olsztyński Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej cyklicznie organizuje ciekawe obozy rekreacyjne finansowane przez Unię Europejską.

Wyjeżdżają na nie osoby o różnym stopniu niepełnosprawności nad którymi sprawują opiekę wykwalifikowani opiekunowie.

Od paru lat niepełnosprawni w Olsztynie mogą trenować koszykówkę na wózkach. Cyklicznie rozgrywane są mecze i odbywają się ciekawe pokazy.

W Olsztynie istnieje również „Wojewódzkie Stowarzyszenie Rugby Na Wózkach”.

Władze miasta nigdy nie zapominają o swoich niepełnosprawnych mieszkańcach.

Przy wszystkich budynkach użyteczności publicznej i nie tylko, znajdują się podjazdy dla wózków inwalidzkich oraz poręcze do przytrzymywania się.

W Olsztynie działa też prężnie Ośrodek Mieszkalno - Rehabilitacyjny dla Osób Niewidomych przy ulicy Paukszty.

Zajmuje się on pomocą społeczną osobom niewidomym i niedowidzącym znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej oraz ich rodzinom.

Biblioteka książki mówionej i brajlowskiej w Ośrodku liczy już setki tomów.

Opiekunowie niepełnosprawnych realizują cykliczne projekty pod wspólnym hasłem „Turystyka dla Wszystkich”.

Organizują pensjonariuszom liczne wycieczki po regionie, a także do innych ciekawych miejsc w kraju.

Jednak niepełnosprawni mieszkańcy Olsztyna i innych miejscowości Warmii i Mazur najbardziej lubią zwiedzać swój region.

Odwiedzają Sanktuarium w Świętej Lipce, która wraz z kompleksem klasztornym często nazywana jest „Częstochową Północy”.

W jej kompleksie klasztornym mieści się bazylika, krużganki oraz dom zakonny ojców jezuitów.

Na kościelny dziedziniec wchodzi się przez barokową bramę z pierwszej połowy XVIII wieku.

W bazylice można podziwiać stare organy z ruchomymi figurkami, wykonane w 1721r. Na głównym ołtarzu znajduje się obraz Matki Boskiej Świętolipskiej.

Pobliskie dworki i hoteliki w swojej ofercie mają noclegi wraz ze wszystkimi udogodnieniami

dla osób niepełnosprawnych,

Do niektórych z tych domów można nawet przyjechać razem ze swoim pupilem.

Wiele warmińsko-mazurskich parafii corocznie organizuje wyjazdy integracyjne do Świętej

Lipki.

Wszyscy wycieczkowicze bardzo chętnie zwiedzają też siedziby Hitlera w Gierłozie oraz

zamek w Kętrzynie, poznając jego ciekawą historię.

Na końcu każdej z tych imprez organizowane są przeróżne pogadanki, warsztaty artystyczne albo kulinarne.

Następną wielką atrakcją Warmii i Mazur są Pola Grunwaldzkie wraz z Muzeum Bitwy Grunwaldzkiej i Pomnikiem Zwycięstwa Grunwaldzkiego.

Znajdują się one w południowej części Gminy Grunwald .

W dniu 15 lipca 1410r. w pobliżu Grunwaldu miała miejsce jedna z największych bitew między Krzyżakami pod dowództwem Ulricha von Jungingena a połączonymi siłami polskimi, litewsko-ruskimi i oddziałami czeskimi.

pod wodzą Władysława Jagiełły i Witolda.

Bitwę zakończyło zwycięstwo Polaków i ich sprzymierzeńców.

Zginął w niej, obok znacznej liczby Krzyżaków, wielki mistrz zakonu.

Rozpoczął się zmierzch ich potęgi

Niektórzy starsi niepełnosprawni są zagorzałymi miłośnikami militariów i lubią zaglądać do

Muzeum Grunwaldu.

Jest tam imponująca kolekcja oręża i replika tarczy wielkiego mistrza, ozdobiona symbolami czterech ewangelistów i czarnym orłem von Jungingenów.

Ekspozycję uzupełniają plastyczne makiety pola bitwy, na których aż roi się od miniaturowych rycerzy i wierzchowców.

W pobliskiej wsi Stębark, od 2007 zarejestrowane jest Stowarzyszenie Osób

Niepełnosprawnych (SONIR).

Działa ono jako grupa wsparcia, a jego podstawowym obszarem działania jest teren gminy

Grunwald.

Stowarzyszenie miało już sporo udanych akcji takich jak cykliczne wyjazdy do skansenu w

Olsztynku, zajęcia malowania na szkle w ramach integracji przez sztukę oraz wiele innych

ciekawych imprez.

Jego misją jest stwarzanie optymalnych warunków do integracji społecznej osób

niepełnosprawnych i ich rodzin w lokalnym środowisku, a także propagowanie godnej i otwartej postawy lokalnego społeczeństwa, zwłaszcza młodego pokolenia wobec osób niepełnosprawnych.

Stowarzyszenie to przełamuje także różne stereotypy oraz tworzy właściwy wizerunek osób

niepełnosprawnych jako pełnoprawnych współobywateli.

Dużą atrakcją regionu Warmii i Mazur jest możliwość spędzenia wypoczynku w rozlicznych

gospodarstwach agroturystycznych.

Urocze, stylowe domostwa zapraszają niekiedy całe rodziny wraz z domowymi zwierzętami.

Na koniec mojej opowieści kilka słów o mnie, jako osobie z lekkim stopniem niepełnosprawności z uwagi na oczy.

Sądzę, iż dla osób, które nie widzą lub mają słaby wzrok ,w samym tylko Olsztynie jest mnóstwo ułatwień.

Po mieście kursują autobusy z komunikatami mówionymi o przystankach.

Działa też dźwiękowa sygnalizacja na przejściach dla pieszych.

Olsztyn ma nowe szerokie chodniki, a przy nich dobrze oznakowane ścieżki dla rowerów.

Zachęcają one do przejażdżek lub spacerów, czy to samotnych, czy to z przewodnikiem.

Sama bardzo lubię robić wycieczki do olsztyńskich lasów.

Zajmują one swoim obszarem prawie jedną piątą miasta.

W naszych lasach najliczniejsze są sosny. Wśród nich rosną okazy, które liczą ponad sto czterdzieści lat.

Na trasie swoich wędrówek wiele razy spotkałam różne zwierzęta: sarny, zające, wiewiórki, a nawet kiedyś dwa dziki i bobra.

Niezmiernie ciekawe jest „Leśne Abroteum Warmii i Mazur”, które prowadzi olsztyńskie Nadleśnictwo Kudypy.

Jest to jeden z najmłodszych ogrodów botanicznych w Polsce.

Podziwiałam w nim mnóstwo ciekawych roślin tak charakterystycznych dla regionu Warmii i Mazur.

Wśród zieleni „Leśnego Abroteum Warmii i Mazur” znajduje się prawie sto gatunków roślin

zielnych, chronionych prawnie i zagrożonych wyginięciem.

Bogactwem olsztyńskich lasów jest także runo leśne, a szczególnie jagody i grzyby, których zwłaszcza jesienią są nieprzebrane ilości.

W moim Olsztynie zieleń miejska urządzona jest także w postaci

urokliwych parków z wygodnymi ławeczkami, gdzie można miło odpocząć, poczytać

książkę, czy prasę, albo tylko przyjrzeć się spacerującym.

Na koniec kilka słów o mojej wycieczce do Bukwałdu.

Jest to Ferma Strusi Afrykańskich nazwana „Strusiolandia”.

I gospodarstwo agroturystyczne, które znajduje się 12 km na północ od Olsztyna.

Okalają go lasy bukowe i przepiękne jeziora.

Po Strusiolandii turystów oprowadza miejscowy przewodnik.

Można w niej pojeździć konno, ludowym wozem lub bryczką.

Organizowane są w niej śpiewane imprezy przy ognisku, oraz inne okolicznościowe, także dla

zorganizowanych grup niepełnosprawnych

W „Gospodzie „Pod Strusiem” liczni turyści mogą skosztować potraw przyrządzonych z tego

egzotycznego ptaka.

Ferma ma mini zwierzyńiec, gdzie dzieci podziwiają kozy, świnie i kucyki oraz uczestniczą

w codziennych czynnościach związanych z obsługą zwierząt.

Ja wraz z moją rodziną zjadłam w Strusiolandii smaczną jajecznicę z olbrzymiego strusiego

jaja, która, jak zapewniali nas gospodarze, nie miała w sobie ani grama cholesterolu.

Każdemu zdrowemu, czy niepełnosprawnemu miłośnikowi wędrówek i przygód gorąco polecam swój region, Warmię i Mazury.

