

1 WSI SPOKOJNA, WSI WESOŁA

Zamknij oczy i spróbuj przypomnieć sobie letni dzień na wsi, zapach skoszonego siana i widok rzędu bielonych chałup. Wizyta w skansenach pozwoli Ci poczuć się jak kiedyś. Do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu warto wybrać się zwłaszcza przy okazji organizowanych tam imprez wielkanocnych lub związanych z miodobraniami, żniwami czy wykopkami. W Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu prócz zagród obejrzysz też dawną remizę, dworki i wiatraki. Natomiast w Zagrodzie Kurpiowskiej w Kadzidle i w Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce poznasz barwne dziedzictwo Kurpiów. Planując odwiedzić we wszystkich tych miejscach, pytaj o ofertę warsztatów – może spróbujesz swoich sił w rękodziele ludowym?

- Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, ul. Narutowicza 64, tel. 24 275 28 83
- Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu, ul. Stawowa (dojazd od ul. Krychnowickiej), tel. 48 332 92 81
- Zagroda Kurpiowska w Kadzidle, ul. Trasa Mazurska 1B, tel. 29 761 82 00
- Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce, pl. gen. Bema 8, tel. 29 764 54 43

2 BEZTROSKI DZIEŃ W PŁOCKU

Weź kijki do nordic walking i poznaj Płock, spacerując. Wybierz się na przechadzkę po moło i spróbuj łodów w kawiarence malowniczo ulokowanej na jego końcu. Pamiętaj smak ulubionych łodów z dzieciństwa? To w tym mieście znajduje się najstarsze w Polsce Muzeum Mazowieckie – punkt obowiązkowy dla miłośników zarówno historii, jak i sztuki, a nawet numizmatyki, archeologii czy etnografii. Coś dla duszy, coś dla ciała: dla kondycji wdrap się na Wzgórze Tumskie, by obejrzeć tamtejsze zabytki i spojrzeć z góry na pradolinę Wisły. Jeśli wybierzesz się do Płocka z wnukami, koniecznie zabierz je do zoo i na przejażdżkę Ciuchcią Tumską.

- Muzeum Mazowieckie, ul. Tumska 8, tel. 24 364 70 70

3 Z WIZYTĄ U CHOPINA

„W Żelazowej Woli drzewa wysokie, w Żelazowej Woli mały u okien, biały dworek stoi nad rzeczką” – pisała Wanda Chotomska. Zaplanuj swoją wycieczkę do miejsca urodzenia Fryderyka Chopina. W ogłaszanych z wyprzedzeniem terminach odbywają się spacer muzealne, przyrodnicze lub z architektem krajobrazu. Możesz tu też trafić na koncert muzyki klasycznej czy zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Spróbuj wziąć na spacer telefon komórkowy ze słuchawkami i wędrując, wsłuchuj się w polonezy Chopina. Zaczynij od poloneza As-dur „Heroicznego” – jakie wrażenia budzi w Tobie ta kompozycja?

- Dom urodzenia Fryderyka Chopina, Żelazowa Wola 15, Sochaczew, tel. 664 413 511

4 W POSZUKIWANIU ZAGINIONEJ ARKI

W rozległym parku w Radziejowicach łatwo spędzić cały dzień. Aż trudno się zdecydować, od czego zacząć! Wymalowane wnętrza i ciekawą architekturę można podziwiać w pałacu, Dworze Modrzewiowym albo na zamku. Osoby wrażliwe na piękno sztuki z pewnością docenią też wystawę prac Chelmońskiego. Najprzyjemniejszą częścią wizyty jest spacer po parku. Oprócz rzeźb i popiersi słynnych Polaków znajdziesz tu niezwykłą pracę „Arka” autorstwa Józefa Wilkonia, znanego ilustratora. Może warto poszukać w domu jego książek lub je wypożyczyć i zabrać na wycieczkę z wnukami do radziejowickiego parku?

- Pałac w Radziejowicach, ul. Sienkiewicza 4, tel. 46 857 71 75

5 W ROMANTYCZNYM PARKU

Od posiadłości Lubomirskich i Zamoyskich, poprzez letnią rezydencję władz PRL, po luksusowe spa – historia pałacu w Małej Wsi jest fascynująca. Zwiedzając jego wnętrza, poszukaj pomieszczenia, w którym Nina Andrycz kazała wybudować specjalnie dla siebie łazienkę. Przechadzka po tutejszym parku to prawdziwa przyjemność: bujna zieleń, ogród różany, altanki i staw z malowniczym pomostem zapewnią niezapomniane wrażenia i tła do zdjęć. A na deser warto wybrać się do tutejszej herbaciarni, czynnej w weekendy i święta w sezonie wiosenno-letnim.

- Pałac Mała Wieś, Mała Wieś 40, Bielsk Duży, tel. 782 404 040



6 WŚRÓD WRZOSÓW I GRZYBÓW

Na przełomie sierpnia i września zorganizuj ze znajomymi wyprawę na wrzosowisko Mostówka. Wydmy porośnięte kwitnącymi wrzosami to wyjątkowo wdzięczne miejsce na wspólną sesję zdjęciową, a w pobliskiej pasiece kupisz pyszny miód wrzosowy. Jeśli weźmiesz atlas motyli, możesz poobserwować te licznie tu latające piękności. W tej samej okolicy warto też zaplanować grzybobranie ze znajomymi. Po udanych zbiorach zorganizujcie wspólne suszenie, marynowanie lub grzybową ucztę.

7 W PIĘKNY REJS

Czy pamiętasz swój pierwszy rejs? Nigdy też nie jest za późno, żeby rozpocząć przygodę wilka morskiego. W województwie mazowieckim propozycji jest wiele. Żegluga Mazowiecka zaprasza na weekendowe rejsy katamaranami po Bugu i Narwi – start na moło w Serocku. Po Wiśle można pływać słynnym statkiem rejsowym Marianna albo bezpłatnymi promami. W słoneczny dzień koniecznie zabierz na pokład kapelusze lub czapkę i coś do picia – na rzece można opaść się aż zanadto!

- Informacja o rejsach Żeglugi Mazowieckiej z moło w Serocku: tel. 798 795 266
- Informacja o rejsach Żeglugi Płockiej Marianną: tel. 506 321 887

8 SZLACHETNE ZDROWIE

Park w Konstancinie-Jeziornie jest piękny i wizyta w nim każdemu wyjdzie na zdrowie. Znajduje się tam spektakularna tężnia solankowa, czyli inhalatorium na wolnym powietrzu. Przy okazji koniecznie wybierz się też do pobliskiego ogrodu botanicznego PAN w Powsinie obejrzeć Narodową Kolekcję Róż. Tu, w otoczeniu niezwyklej flory, kilka razy w roku organizowane są koncerty pianistyczne, a miłośnicy fotografii mają do wyboru warsztaty lub spacer fotograficzny. Smakosze przechadzający się po ogrodzie mogą przyrzyć się starym odmianom jabłoni – może nabierzesz ochoty na domową szarlotkę?

- Ogród botaniczny PAN w Powsinie, ul. Prawdziwka 2, tel. 723 615 000

9 NA RYBY I NA SPACER

Gdy ciągnie Cię na ryby, wybierz się na Górki Szymona nad rzeką Jeziorką z małym łowiskiem. W okolicy każdy znajdzie coś dla siebie: jest miejsce na piknik i plażowanie, a miłośnicy nordic walking mogą udać się na jedną z tutejszych tras lub organizowane spacer historyczno-krajobrazowe. Niedaleko stąd możesz spróbować przejażdżki szlakiem Piaseczyńsko-Grójeckiej Kolejki Wąskotorowej. Przed odjazdem z Piasecznem do Tarczyna obejrzyj tabor i odwiedź modelarnię, by zobaczyć tamtejszą makietę.

- Piaseczyńsko-Grójecka Kolejka Wąskotorowa, ul. Sienkiewicza 14, tel. 22 756 76 38, 607 155 188

10 SPACER PO RADOMIU

Czy pamiętasz kozaki marki Sofix, maszyny do szycia Łuczniak albo telefon Malwa? A wiesz, że wszystkie produkowane były w Radomiu? Wybierz się ze znajomymi na spacer wspomnień szlakiem symboli Radomia i odszukajcie w mieście rzeźby tych oraz wielu innych pamiętnych przedmiotów – wybrane adresy podajemy niżej, resztę znajdziesz na stronie <https://symbole.radom.pl/mapa>. Będąc tutaj, odwiedź również Muzeum Jacka Malczewskiego i Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia – można tam na przykład wziąć udział w warsztatach SKS (Seniorzy Kochają Sztukę). Daj się zaskoczyć artystycznej duszy tego miasta!

- Aparat telefoniczny Malwa – ul. Traugutta 31/33
- Maszyna do szycia Łuczniak – ul. Zeromskiego 35
- Kozaki Sofix – ul. Szewska 28
- Muzeum Jacka Malczewskiego, Rynek 11, tel. 48 362 43 29
- Centrum Sztuki Współczesnej Elektrownia, ul. Kopernika 1, tel. 48 383 60 77



MAZOWSZE (NIE TYLKO) DLA SENIORÓW

NIEMAPA

MAZOWSZE (NIE TYLKO) DLA SENIORÓW



Drodzy seniorzy, zapraszamy Was na wycieczki po sercu Polski – Mazowszu! Zabierzcie rodzinę lub znajomych w każdym wieku na niezwykle wyprawy krajoznawcze. W zależności od upodobań weźcie ze sobą kijki do nordic walking, aparaty fotograficzne czy kremy do opalania. Odwiedzajcie miejsca, które sprzyjają ciekawym rozmowom i dobrym wspomnieniom. Jeśli zdecydujecie się zabrać wnuki, takie wycieczki będą świetną okazją do wspólnej podróży w czasy Waszego dzieciństwa.

Mazowsze to kraina pełna urokliwych parków i dworców, olśniewających pałacowych wnętrz i ogrodów, ale też barwnych skansenów. Możecie postawić na kontakt z naturą albo zwiedzanie muzeów. Planując wycieczki, korzystajcie z internetu i telefonujcie w wybrane miejsca – wiele z nich ma ofertę specjalnie dla seniorów. Weź NIEMAPĘ i chodź na spacer!

NIEMAPA to seria nietypowych przewodników dla rodzin i przyjaciół. Serię tworzą Mamy Projekt, a ilustracje wykonała Patrycja Bliuj-Stodulska. NIEMAPA Mazowsze (nie tylko) dla Seniorów powstała we współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego. Wszystkie NIEMAPY można pobrać na www.niemapa.pl.



Mazowsze.
serce Polski

ISBN 978-83-954671-6-5 2020 www.niemapa.pl www.facebook.com/NIEMAPApł

WSPOMNIENIA Z LASU

Mazowsze to kraina puszczy i lasów. Korzystaj z tych niezmiernych spacerowych przestrzeni, odwiedzając na przykład Kampinoski Park Narodowy, Koziński Park Krajobrazowy, Bolimowski Park Krajobrazowy czy Puszcę Kurpiowską. Wspomnieniem leśnych spacerów może być las w słoiku. Sprawdź, jak go zrobić.



- DUŻY SŁÓJ Z POKRYWKĄ (MIN. 3L)
- WARSTWA DRENAŻOWA (KERAMZYT OGRODNICZY LUB ŻWIR)
- WĘGIEL AKTYWNY (DO KUPIENIA W APTEKACH, SKLEPACH OGRODNICZYCH LUB W INTERNECIE)
- ZIEMIA KWIATOWA WYPRĄŻONA W PIEKARNIKU
- ROŚLINA (NP. BLUSZCZYK, HEDERA, FITONIA, NIEDOSPAN, DAWALIA, FIKUS PNĄCY)
- OZDOBY, JAKIE LUBISZ (SZYSZKI, KORA, PŁASKIE KAMIEŃ)

MAZOWIECKIE PRZYSMAKI!

W jakie lokalne produkty zaopatrzyć się, zwiedzając Mazowsze?

JAJA Z RADZIWIEŁOWA

jaja wyhodowanych w Polsce przeszło 100 lat temu kur ziele-nonówek kuropatwianych mają niższą zawartość cholesterolu



SOKI TŁOCZONE Z JABŁEK

ponad połowa polskich jabłek pochodzi z mazowieckich sadów, najzdrowsze są pod postacią tłoczonego soku



OLEJ LNIANY

od ponad 500 lat wyrabiany w okolicy Nasielska, jest popularnym produktem w mazowieckiej kuchni; idealny do ziemniaków i klusek



MIÓD KURPIOWSKI

wielokwiatowy miód, tradycyjnie pozyskiwany z kurpiowskich łąk i lasów



PAŃSKA SKÓRKA

tradycyjny biało-różowy cukierek, sprzedawany często przy warszawskich cmentarzach



POWIDŁA OLENDERSKIE

z buraków cukrowych, z dodatkiem jabłek i dyni, a czasem śliwek; to ślad po Olędarach, dawnych niderlandzkich osadnikach na Mazowszu



KOLOROWE JARMARKI

Planując wycieczki po Mazowszu, weź pod uwagę lokalne imprezy i festiwale.

- NIEDZIELA PALMOWA W ŁYSYCH I KONKURS NA KURPIOWSKĄ PALMĘ
- ŚWIĘTO LNU W ŻYRARDOWIE (początek czerwca)



- MIODOBRAŃE KURPIOWSKIE W MYSZYŃCU (koniec sierpnia)



- DOŻYŃKI – NIEDZIELA KADZIDLAŃSKA (pierwsza niedziela września)

- FESTIWAL ZIEMNIAKA W MUZEUM WSI RADOMSKIEJ (początek października)

- FESTIWAL WSZYSTKIE MAZURKI ŚWIATA W WARSZAWIE (edycja wiosenna i jesienna)



- WYSTAWY „BOŻE NARODZENIE NA MAZOWSZU” W MUZEUM WSI MAZOWIECKIEJ W SIERPCU (od grudnia do lutego)

