

## OLSZTYN DLA SENIORA

**Gdy rozmawialiśmy z olsztyńskimi seniorami o tym, jakie miejskie atrakcje najbardziej interesują osoby w wieku 55+, większość z nich wskazywała na takie, z których mogą skorzystać w towarzystwie wnuków. Dlatego wśród propozycji dla seniorów prezentujemy głównie te, które sprzyjają rodzinnemu, wielopokoleniowemu spędzaniu czasu.**

I jeszcze jedna uwaga: okazuje się, że bardziej zaawansowany wiek nie musi oznaczać ograniczeń – seniorzy, z którymi rozmawialiśmy są mobilni, aktywni, lubią rekreację i sport. Cieszymy się z tego bardzo, bo to oznacza, że spędzając czas w Olsztynie, mają wiele do wyboru.

### **POLECANE OBIEKTY TURYSTYCZNE**

#### **Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie**

Można w nim zobaczyć m.in. tablicę astronomiczną Kopernika – najcenniejszą olsztyńską pamiątkę po wielkim astronomie. W muzeum znajduje się też stała wystawa „Mikołaj Kopernik – mieszkaniec zamku olsztyńskiego”.

ul. Zamkowa 2

[muzeum.olsztyn.pl](http://muzeum.olsztyn.pl)

*W środy bezpłatny wstęp na wystawy stałe.*

#### **Muzeum Przyrody w Olsztynie**

Stała wystawa „Zwierzęta Warmii i Mazur”.

ul. Metalowa 8

[przyroda.muzeum.olsztyn.pl](http://przyroda.muzeum.olsztyn.pl)

*W soboty wstęp bezpłatny.*

#### **Centrum Techniki i Rozwoju Regionu „Muzeum Nowoczesności” w Olsztynie**

Muzeum mieści się w d. Tartaku Raphaelsohnów, którego budynek przylega do Parku Centralnego. Ekspozycja obejmuje zagadnienia związane z rozwojem cywilizacyjnym Olsztyna i regionu.

ul. Knosały 3B

[tartak.mok.olsztyn.pl](http://tartak.mok.olsztyn.pl)

*Wstęp bezpłatny.*

#### **Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne**

Drugie co do wielkości planetarium w Polsce. Prezentuje programy astronomiczne, projekcje edukacyjne, filmy na kopule (system full-dome).

Planetarium – al. Piłsudskiego 38

Obserwatorium – ul. Żołnierska 13

[www.planetarium.olsztyn.pl](http://www.planetarium.olsztyn.pl)

#### **Teatr im. S. Jaracza w Olsztynie**

ul. 1 Maja 4

[www.teatr.olsztyn.pl](http://www.teatr.olsztyn.pl)

#### **Olsztyński Teatr Lalek**

ul. Głowackiego 17

[www.teatrlalek.olsztyn.pl](http://www.teatrlalek.olsztyn.pl)

## **Warmińsko-Mazurska Filharmonia im. F. Nowowiejskiego w Olsztynie**

ul. Głowackiego 1

[www.filharmonia.olsztyn.pl](http://www.filharmonia.olsztyn.pl)

## **BWA Galeria Sztuki w Olsztynie**

al. Piłsudskiego 38

[www.bwa.olsztyn.pl](http://www.bwa.olsztyn.pl)

## **PARKI**

Olsztyn, chlubiący się mianem miasta-ogrodu, ma wiele parków, które są miejscami spotkań, rekreacji i pikników. Jednym z najbardziej znanych i lubianych jest Park Podzamcze. W 2015 r. zakończyła się trwająca od kilku lat rewitalizacja tego miejsca. Położony w pobliżu starówki, jest największym parkiem miasta. To typowy park widokowy. Jego specyficzny klimat tworzą dwa malownicze wiadukty kolejowe, sąsiedztwo zamku kapituły warmińskiej oraz rzeka Łyna. Park Podzamcze w połączeniu z obszarem oddanego do użytku latem 2014 r. Parku Centralnego tworzy nowy szlak spacerowo-rekreacyjny w śródmieściu Olsztyna. Park Centralny powstał na terenie, na którym wcześniej znajdowały się nieużytki i zaniedbane brzegi Łyny. W centralnym miejscu natrafimy tam na eliptyczną fontannę ze specjalnym nocnym podświetleniem oraz mini amfiteatr, z którego jest piękny widok na katedrę. Jakubowo, usytuowane przy al. Wojska Polskiego, to kompleks parkowo-wypoczynkowy, którego walory doceniano już w połowie XIX w. budując tam kawiarnie, wiaty i infrastrukturę służącą wypoczynkowi i rekreacji. Kortowo to z kolei największy kampus akademicki w Polsce.

## **JEZIORA**

W samym Olsztynie znajduje się osiem dużych i kilka mniejszych jezior - w sumie aż 11 - o łącznej powierzchni ponad 700 ha oraz mniejsze oczka wodne. Dobre warunki do plażowania są nad jeziorami Ukiel, Skanda, Kortowskim, Redykajny i Tyrsko.

## **CENTRUM REKREACYJNO-SPORTOWE „UKIEL”**

Nowoczesny kompleks turystyczno-sportowy zlokalizowany w trzech punktach nad największym olsztyńskim akwenem - jeziorem Ukiel. Część główna obiektu znajduje się przy ul. Jeziornej. W kompleksie zlokalizowano m. in. wypożyczalnię sprzętu sportowego oferujące ponad 200 różnych jednostek pływających (i nie tylko) oraz trzy kąpieliska. Przy ul. Olimpijskiej znajduje się druga ważna część CRS - Olsztyńskie Centrum Kajakarstwa. Trzeci fragment CRS to Centrum Żeglarstwa Wodnego i Lodowego przy ul. Sielskiej.

[www.ukiel.olsztyn.eu](http://www.ukiel.olsztyn.eu)

## **LAS MIEJSKI**

Największy miejski park w Europie. Idealne miejsce do spacerów, jazdy na rowerze, nordic walkingu i spływów kajakowych. System tras rowerowych w Lesie Miejskim to przemyślana sieć dróg i ścieżek przystosowanych do jazdy o różnych poziomach trudności. W lesie są też dwa parki linowe.

Park Linowy Hardcore, Las Miejski przy ul. Radiowej, [www.park-linowy-hardcore.pl](http://www.park-linowy-hardcore.pl)

Leśny Park Linowy, Las Miejski w okolicy Stadionu Leśnego, [lesnyparklinowyolsztyn.pl](http://lesnyparklinowyolsztyn.pl)

## **REKREACJA**

Miasto oferuje miłośnikom rekreacji - niezależnie od ich wieku - ogólnodostępny pakiet „Olsztyn. Aktywnie!”. To kilkadziesiąt w większości nieodpłatnych dyscyplin rekreacyjnych, w tym tak lubiane przez seniorów nordic walking, wycieczki z przewodnikiem czy ćwiczenia na plaży. Lista dyscyplin i terminy zajęć znajdują się na stronie: [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu)

## **SPŁYWY KAJAKOWE**

Od maja do września organizowane są spływy kajakowe „Łyną przez Olsztyn”. Trasa jest łatwa i nadaje się nawet dla początkujących. Spływ rozpoczyna się pod zamkiem, na łące przy moście. Trzykilometrowy szlak wodny wiedzie przez malowniczy przełom Łyny w Lesie Miejskim. Celem spływu jest rozlewisko, gdzie Łyna łączy się z rz. Wadąg. Rejs trwa około 1,5 godz.

Organizatorzy spływów:

As-Tour

tel. (89) 742-14-30

[www.splywy.pl](http://www.splywy.pl)

„Euro-Wadąg”

tel. 784-843-000

[www.kajaki.olsztyn.pl](http://www.kajaki.olsztyn.pl)

Kajaki.pl

tel. 691-211-141

[www.kajaki.pl](http://www.kajaki.pl)

Łyna.pl

tel. 504-089-611

[www.lyna.pl](http://www.lyna.pl)

Olsztyńskie Centrum Kajakarstwa

tel. (89) 527-12-03 wew. 300

[www.ukiel.olsztyn.eu](http://www.ukiel.olsztyn.eu)

PTTK Oddział Warmińsko-Mazurski

ul. Staromiejska 1

tel. (89) 527-36-65

[www.mazury.pttk.pl](http://www.mazury.pttk.pl)

### **WYPOŻYCZALNIE ROWERÓW**

Salon Rowerowy Czesław Ciućkowski

ul. Lubelska 41E

[www.roweryciuckowski.pl](http://www.roweryciuckowski.pl)

Kolarzyk

ul. Wczasowa 57

ul. Wyszynskiego 1 (Cezal)

[www.kolarzyk.pl](http://www.kolarzyk.pl)

Giant

ul. Sikorskiego 17

[www.giantolsztyn.pl](http://www.giantolsztyn.pl)

Wypożyczalnia rowerów Adi

Punkty funkcjonują przy sklepach nocnych Adi przy ul. Pstrowskiego 33A, Iwaskiewicza 10, Tuwima 19, Mochnackiego 7, Mroza 18A, Żołnierskiej/Dworcowej (alejki spacerowe) oraz przy sklepach Amigo przy ulicy Kanta 19 lok. 101 i Żytniej 70B.

Tel. 513-235-885

### **TRAMWAJ WODNY WARMIABUS**

Tramwaj wodny to prototyp nowoczesnej łodzi wyposażonej w innowacyjne technologie. Rejsy po

jeziorze Ukiel odbywają się o pełnych godzinach w przedziale godz. 14.00-18.00.

tel. (89) 527-41-47, 612-97-97

[www.warmiabus.pl](http://www.warmiabus.pl)

## **JEŹDZIECTWO**

Ośrodek Jeździecki UWM

ul. Słoneczna 51A

tel. (89) 523-37-40

Marengo

ul. Hozjusza 14A,

tel. (89) 523-84-61

[www.marengo.mazury.pl](http://www.marengo.mazury.pl)

Usługi Turystyczno-Rekreacyjne Janusz Kojrys

ul. Wędkarska 93

tel. 89 523 88 02

[www.kojrys.pl](http://www.kojrys.pl)

Osada Ataman

Gutkowo 71, 11-041 Olsztyn

[www.ataman.com.pl](http://www.ataman.com.pl)

## **WODNE CENTRUM SPORTOWO-REKREACYJNE „AQUASFERA GALERIA WARMIŃSKA”**

To nowoczesny kompleks wodnego wypoczynku obejmującego sport, rekreację i odnowę biologiczną. W skład obiektu wchodzi: basen olimpijski, basen rozgrzewkowy, część rekreacyjna, pomieszczenia odnowy biologicznej, klub fitness, restauracja, sklep sportowy oraz podziemny parking.

Al. Marszałka J. Piłsudskiego 69B

[www.aquasfera.olsztyn.eu](http://www.aquasfera.olsztyn.eu)

## **SIŁOWNIE „POD CHMURKĄ”**

Na większości olsztyńskich osiedli znajdują się urządzenia do ćwiczeń fizycznych na powietrzu. Poćwiczyć „pod chmurką” można m.in. przy CRS „Ukiel” i hali „Urania” oraz w Parku Kusocińskiego i ogródku jordanowskim na Nagórkach.

## **ZNIŻKI DLA SENIORÓW**

Lista zniżek oferowanych seniorom znajduje się na stronie [senior.olsztyn.eu](http://senior.olsztyn.eu) w zakładce „Miejsca przyjazne seniorom”.

## **CIEKAWY W OKOLICACH OLSZTYNA**

Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej

ul. Kościelna 4, 11-036 Gietrzwałd

[sanktuariummaryjne.pl](http://sanktuariummaryjne.pl)

Arboretum w Kudypach

Jeden z najmłodszych ogrodów botanicznych w kraju, zlokalizowany tuż przy zachodniej granicy Olsztyna. Do arboretum można dojechać autobusem komunikacji miejskiej nr 107, rowerem lub samochodem.

<http://www.kudypy.olsztyn.lasy.gov.pl>

Grzybobranie

Jesienią lasy wokół Olsztyna obfitują w grzyby.

[www.visit.olsztyn.eu](http://www.visit.olsztyn.eu)