

Nowy „Hit wypoczynkowy” SUS-u dla ceniących mocne wrażenia, aktywny wypoczynek, wspaniałą zabawę

Już od sierpnia SUS proponuje swym stałym klientom nową formę aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu w ośrodku w Łazach k/Łochowa czy Rybitwy nad jeziorem Roś k/Pisza. Nowa forma to „Paintball”, czyli strzelanie z wypełnionych kolorową, bezpieczną farbą żelowych kulek na terenach leśnych czy łąkach, opuszczonych domach. Wspaniała zabawa dla dużych dzieci, które mogą, choć przez chwilę, podczas której trwa gra, powrócić do lat dzieciństwa i już nie krzyczeć, ta, ta, ta, ta, trafiony. Teraz mogą nie krzyczeć i strzelać do woli, a ich trafienie zostanie na pewno zauważone. W dodatku można nalatać się po lesie jak nigdy w życiu, chować za drzewami, krzakami. Można zostać jednodniowym „Rambo”.

Ta nowa forma aktywnego wypoczynku powstała dzięki współpracy SUS-u z warszawską firmą paintballową.

A zatem czym jest „paintball”?

To wyśmienita zabawa dla dorosłych, a zarazem miała okazję dla każdego z nas do przeniesienia się w świat wyobraźni i dzieciństwa. Podnosząc poziom adrenaliny, paintball jest wyśmienitą okazją dostarczenia sobie pozytywnej dawki energii. Podczas imprezy paintballowej uczestnicy zapominają o trudnościach i troskach dnia codziennego. Już po pierwszej grze znikają bariery i tytuły. Wzajemne poznanie się w niecodziennych okolicznościach na pewno będzie miało odzwierciedlenie w dobrych relacjach, na co dzień oraz w pracy.

Paintball rozwija takie cechy jak sprawność, refleks, szybkie podejmowanie decyzji, umiejętność szybkiego dostosowania taktyki działania w nieoczekiwanej sytuacji. Przygotowanie skutecznie działającego planu, sposobu właściwej komunikacji w zespole, doboru strategii do okoliczności. Sukces w zabawie paintballowej to sukces w pracy i w życiu.

Na czym polega gra?

Zasady są proste. Każda drużyna wyznacza swoją bazę i umieszcza w niej flagę. Celem gry jest zdobycie flagi drużyny przeciwnej oraz przeniesienie jej do swojej bazy. Gra trwa około 15 minut. Dążąc do

celu, uczestnicy strzelają do siebie, starając się wyeliminować jak najwięcej przeciwników. Trafiony odpada z rozgrywki.

Gra jest zupełnie bezpieczna. Z karabinka paintballowego, za każdym pociągnięciem spustu, z markera wylatują żelatynowe kulki, które trafiając w przeciwnika, rozbijają się i znacząc go farbą, eliminują z gry. Marker zasilany jest butlą sprężonego dwutlenku węgla. Kulka zawiera w sobie ograniczoną ciecz barwną w cienkiej powłoce żelatynowej. Warto dodać, że barwniki są łatwo zmywalne z odzieży, a pozostawione w naturalnym środowisku ulegają biodegradacji. W czasie całej zabawy organizowane jest około 10 gier. Tak, jeśli ktoś został wyeliminowany w czasie pierwszej zabawy, może odegrać się w następnej. W trakcie lub po rozgrywkach organizatorzy proponują ognisko, grill, a przy wyjeździe na dwa, trzy dni noclegi, wyżywienie, przejazd, ubezpieczenie i mnóstwo innych atrakcji wieczorami lub w ciągu dnia w zależności od pory roku. Zimą kuligi, latem spływy kajakowe, konne przejażdżki bryczką czy wierzchem. Dyskoteki, wycieczki krajoznawcze i wiele innych atrakcji w zależności od potrzeb uczestników.



Zabawa paintballowa jest też dobrym przerywnikiem podczas długich i nudnych czasami, kursokonferencji.

W paintballa można bawić się cały rok, bez względu na pogodę, a koszty zabawy są naprawdę niewielkie. Może warto, zatem zastanowić się czy nie zorganizować zespołu minimum 4,5 osób i wyzwać na pojedynek podobny zespół z innego działu czy zakładu. A może wyzwać na pojedynek kierownictwo i choć w ten sposób trochę krzyczeć swoje racje.

Gorąco zachęcamy do skorzystania z tej formy relaksu i aktywnego wypoczynku.

Jak zwykle więcej informacji w biurze SUS-u przy Wale Miedzeszyńskim.

Wiwo w sierpniu 2004 roku

A może na grzyby do łochowskich lasów?

Ciepłe noce, ciepłe dni, trochę burz i opadów w sierpniu i już w łochowskich lasach pokazały się grzyby. Najpierw pojedynczo, potem grupkami, a teraz niemal wielkim wysypem.

Ośrodek kolonijny SUS w Łazach k/Łochowa położony jest w rozwidleniu Bugu i Liwca w obrębie Nadbużańskiego Parku Krajoznanego. W okolicznych lasach dominują drzewa iglaste z niewielką domieszką drzew liściastych, głównie dębów i brzoź. Piaszczyste gleby, często nawilżane krótkotrwałymi deszczami, sprzyjają rozwojowi grzybni, szczególnie kurek, podgrzybków, koźlaków. Często można natrafić na piękne okazy prawdziwków. Przeważają stare lasy, a więc nie trzeba przedzierać się przez zagajniki i wyszukiwać wśród krzaków maleńkich grzybków. Najlepiej widać je, pośród mchów i wrzo-

sów, o świcie, kiedy ich kapelusze pokryte są świeżą rosą. Dodatkową atrakcją, jest długi spokojny spacer wśród obfitych, kwitnących o tej porze, całą swą mocą, wrzosiów i pól leśnych borówek. Ich wzajemnie przenikający się zapach stwarza niezapomniane wrażenia. Jednym słowem, wiadro pełne grzybów, płuca odświeżone wilgotnym i ciepłym sierpniowym powietrzem. Oczywiście pierwszymi, nieśmiały barwami jesieni i wyciszone nerwy. Pełen spokój i satysfakcja, o to zalety grzybobrania w łochowskich lasach. A to tylko zaledwie 70 kilometrów od centrum Warszawy. Można dojechać własnym samochodem lub skorzystać z autobusów, które kursują, co pół godziny z Dworca Wileńskiego do Łochowa z przesiadką w Gwizdałach lub bezpośrednio do

dok.str. 2

Lista następnych szczęśliwców, którzy wygrali krótką, darmową powtórkę lata

Przedstawiamy kolejną listę zwycięzców wielkiej loterii z okazji 10-lecia Spółdzielni Usług Socjalnych, w której można było i nadal można wygrać darmowy weekendowy pobyt w ośrodku Rybitwy nad jeziorem Roś koło Pisz w dniach od 17.09 do 19.09.2004 r.

Ażeby wygrać „krótką powtórkę lata”, wystarczy tylko wykupić skierowanie na wczasy w ośrodkach SUS-u. Do końca lata będą jeszcze dwa turnusy w czterech ośrodkach. A zatem do grona szczęśliwców może jeszcze dołączyć spora grupa osób.

A oto lista kolejnych szczęśliwców:

III Turnus – Mrzeżyno

Pani Ewa Pustała - Warszawa

III Turnus – Karpacz

Pan Henryk Tolak Legionowo

IV Turnus – Międzywóźnie

Pani Dąbrowska Alicja Warszawa

IV Turnus- Mrzeżyno

Pan Robert Waś Marki

IV Turnus – Rybitwy

Pan Marek Mika Kraków

IV Turnus- Karpacz

Pan Kuciak Paweł Warszawa

A zatem nasz wesoły autobus do ośrodka Rybitwy pomału się zappełnia, a trzeba dodać, że podróż nim (klimatyzacja, video, itd.) jest prawdziwą przyjemnością. Kierow-

nictwo ośrodka jak również Spółdzielni obiecuje, że atrakcji podczas tego wrześniowego weekendu nie zabraknie, aby tylko starczyło czasu na skorzystanie z nich.

Pogoda jest już zamówiona, grzyby uprzedzone, aby wyjątkowo obficie w tych dniach obrodziły w pobliżu ośrodka. Miejscowi rybacy nagonią w pobliżu pomostu ryby, a szefowa kuchni postara się zaskoczyć gości specjałami mazurskiej, i nie tylko, kuchni.

Jednym słowem, to będzie niezapomniany weekend i to w dodatku za darmo.

W następnym numerze podamy kolejne nazwiska osób, które wygrały wyjazd na Mazury.

Tym, którzy wygrali gratulujemy wygranych, a następnym wczasowiczom w ośrodkach SUS-u życzymy powodzenia.

Dział Marketingu SUS

Sierpień 2004r.

A może na grzyby... – dok. ze str. 1

Łaz, ale już troszeczkę rzadziej. Do Łaz można dostać się także z Dworca Autobusowego W-wa Stadion. Raptem godzinka jazdy i już możemy rozkoszować się ciszą, lasem, niezapomnianymi widokami.

Jednak, aby wyjazd na grzyby był w pełni satysfakcjonujący nie tylko pod kątem zbiorów, ale i wypoczynku, warto do Łaz pojechać, choć na dwa dni i skorzystać z oferowanego przez kierownictwo ośrodka noclegu w pokojach z umywalkami (tylko 27 zł za dobę) lub nieco taniej, jeśli wybierzemy się zorganizowaną grupą, powiedzmy 6,7 osób, za uprzednim kilkudniowym wyprzedzeniem informacji o naszym przyjeździe. Ciepła woda, pachnąca lasem, świeżo wyprana pościel, wygodne

wersalki, ciepłutkie i przytulne pokoje gwarantują wspaniały wypoczynek po dniu zbierania grzybów czy innych leśnych dobroci. Na terenie ośrodka można skorzystać z kuchni i wysuszyć część grzybów na prawdziwym węglowym piecu, co doda im dodatkowego waloru smakowego.

Na grzybobranie warto zabrać rodzinę, która jeśli nie będzie chciała zbierać grzybów, może skorzystać z obiektów sportowych, pojeździć na tyżworolkach, desce, lub skorzystać z bogato wyposażonej w sprzęt tv, sportowy i gry planszowe, świetlicy.

Ośrodek czeka na chętnych w sierpniu, wrześniu i październiku. Jednorazowo może pomieścić 150 grzybiarzy, a okoliczne lasy ciągnące się kilometrami znacznie więcej. Lasy, które nie tylko kryją w swych ostępach leśne runo w postaci grzybów, borówek, jagód, ziół, ale także bogatą historię ostatnich 200 lat, na którą można, co chwile się natknąć.

Warto, zatem wyskoczyć na jeden, a najlepiej na kilka dni do Łaz k/Łochowa. Niekoniecznie na weekend, ale także w ciągu tygodnia. Niedrogo, blisko, sympatycznie. No, bo jak może być inaczej, jeśli skorzystamy z usług SUS-u.

Jeżeli udało się nam drogi czytelniku, Ciebie namówić, to dzwoń do ośrodka w Łazach. Telefon (025) 675 05 77 lub (025) 675 06 07 lub do biura w Warszawie, gdzie uzyskasz jeszcze więcej informacji i być może wynegocjujesz jeszcze lepsze (czytaj tańsze) warunki swego pobytu.

Sympatyczna pani kierowniczką wraz ze swym personelem czeka na Ciebie. Nie zastanawiaj się. Bierz kalosze, kurtkę przeciwdeszczową i naprawdę duże wiadro na grzyby, bo one czekają na Ciebie, abyś je zerwał. Tylko pamiętaj, nie „ryj” grzybni patykiem. Grzybki wykręcaj z ich stanowiska lub delikatnie przycinaj nożykiem. Pamiętaj nie niszczyć grzybni, bo ona za kilka dni znowu dostarczy grzybów nie tylko Tobie, ale i innym.

Wiwo w sierpniu 2004r.

Każdy może wygrać darmową, krótką „powtórkę” lata

Z okazji dziesięciolecia Spółdzielni Usług Socjalnych Rada Nadzorcza wraz z Zarządem organizują we wszystkich Ośrodkach (Karpacz, Mrzeżyno, Międzywóźnie, Rybitwy) w każdym turnusie jedno losowanie darmowego, weekendowego pobytu w Ośrodku Rybitwy nad jeziorem Roś w dniach od 17.09. do 19.09.2004. Np. w Międzywóźnie takich losowań odbędzie się VII, czyli tyle ile turnusów. Podobnie w Mrzeżynie, Karpaczu i Rybitwach. W sumie 28 losowań i tyleż samo szczęśliwców, którzy będą mogli wyjechać do OW Rybitwy z dwiema osobami towa-

rzyszącymi. Organizatorzy losowania wraz z kierownictwem ośrodka zapewniają zwycięzcom liczne atrakcje i choć krótką powtórkę beztroskiego, darmowego urlopu.

Co należy zrobić, aby zostać jednym ze zwycięzców losowania? Po prostu, jak najszybciej wykupić skierowanie do jednego z ośrodków i wziąć udział w losowaniu. O dokładnej dacie losowania, podczas trwania turnusu, powiadomi kierownictwo ośrodka.

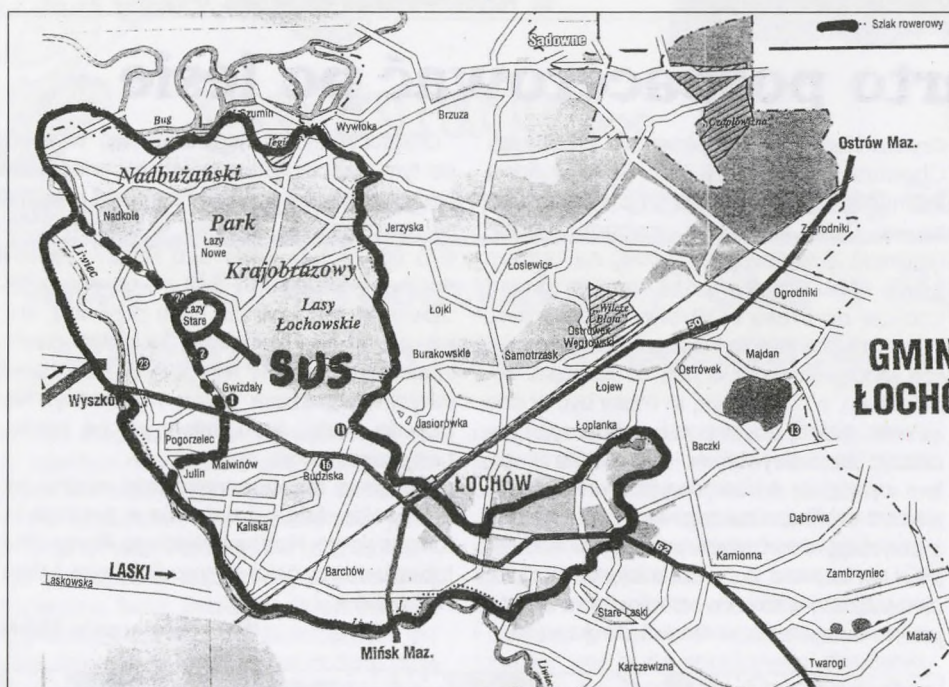
A zatem już życzymy szczęścia i w następnym numerze postaramy się zamieścić krótką informację o następnych losowaniach.



Spółdzielnia Usług Socjalnych
Ul. Wał Miedzeszyński 391
03-975 Warszawa

Zarząd/Sekretariat: (0-22) 616 33 45, 616 33 71
Dział marketingu: (0-22) 616 33 58, 616 33 49, 616 38 75
www.sus.pl

A może spędzić weekend na rowerze?



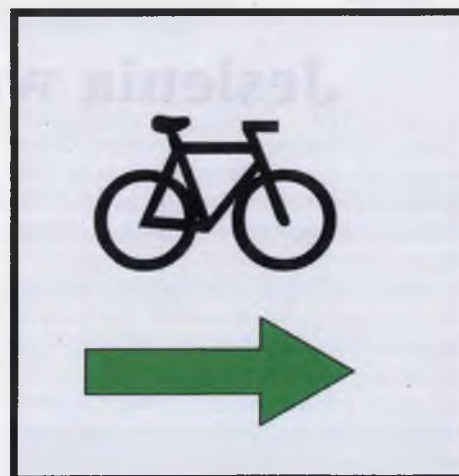
Zgodnie z obietnicą z poprzednich numerów nasza gazeta chce nie tylko promować wczasy, kolonie, obozy w swoich ośrodkach w sezonie letnim czy zimowym, ale również inne formy aktywnego wypoczynku. Jedną z nich jest weekendowa turystyka rowerowa w pobliżu Warszawy. Dzisiaj zapraszamy na zielony szlak rowerowy w gminie Łochów. Trasa jest bardzo urozmaicona wieloma atrakcjami ziemi łochowskiej: zarastające bagno, wydmy polodowcowe, dolinę rzeki Liwiec i Bug, rezerwat Jegiel oraz lasy Puszczy Kamienieckiej. Duża jego część jest wytyczona na terenie Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego. Szlak jest podzielony na sześć etapów: bagno w Łopiance, wydmy polodowcowe w Baczkach, dolina rzeki Liwiec, dolina, skarpy i rozlewisko rzeki Bug, rezerwat Jegiel, lasy na Jerzyskach.

Szlak ma długość około 55 km, zatacza petlę, tj. zaczyna się i kończy przy dworcu PKP w Łochowie, dzięki czemu z Warszawy jest bardzo łatwy dojazd pociągiem w kierunku na Białystok. Cena biletu dla jednej osoby z rowerem nie przekracza 30 złotych (bilet wycieczkowy ważny od 16.00 w piątek do 10.00 w poniedziałek) w pociągu podmiejskim do Małkini. Duże przedziały towarowe swobodnie mieszczą rowery. Szlakiem można podróżować w dowolnym kierunku. My jednak proponujemy podzielić trasę na dwa dni i rozpocząć ją w kierunku na lasy na Jerzyskach i miejscowość Szumina a następnie nieco zboczyć z trasy i wejść na drogę z Kamieńczyka do Gwizdał i dojechać do ośrodka SUS-u w Łazach. Tam odpocząć i skorzystać z taniego noclegu (w granicach 20 złotych od osoby). Dla więk-

szej grupy kierownictwo ośrodka może zorganizować ognisko, grilla czy inne atrakcje, które możemy uzgodnić telefonicznie.

Następnego dnia proponujemy dokończyć trasę dojeżdżając z powrotem do dworca PKP, w Łochowie.

Szlak w większości prowadzi drogami leśnymi i ścieżkami. Każdy odcinek szlaku jest przejezdny nawet dla mało wprawne go rowerzysty. Miejscami podróżuje się malowniczymi skarpami. Bez problemu można przerwać podróżowanie i po przejechaniu pewnego odcinka wrócić do Łochowa. Szlak przecina główne drogi komunikacyjne na Węgrów, Mińsk Mazowiecki, Wyszaków, Kamieńczyk, Brzuzę oraz tory kolejowe w Urlach.



Dokładny opis szlaku, mapy można uzyskać w ośrodku SUS-u w Łazach, biurze przy Wale Miedzeszyńskim czy w dziale promocji Gminy Łochów w samym Łochowie. My ze względów technicznych zamieszczamy jedynie małą mapkę.

Szlak łączy się i przecina inne szlaki rowerowe a wśród nich liczący ponad 430 km długości „Nadbużański Szlak Rowerowy” z Wyszakowa do Hrubieszowa wzdłuż rzeki Bug.

Polecamy spędzenie najbliższego weekendu na rowerze i zapoznanie się z tym uroczym szlakiem rowerowym i jak zawsze skorzystanie z oferty wypoczynku w ośrodku SUS. Ośrodek z radością przyjmie wszystkich chętnych do końca października lub na wiosnę od połowy kwietnia.

Jesienią, kiedy już nieco chłodniej i słońce tak bardzo nie doskwiera, wycieczka rowerem może być atrakcyjna i niedroga, a ile wrażeń, przygód.

Polecamy i zapraszamy.

Wiwo w sierpniu 2004r.

Jesienią warto pospacerować po lesie

Ośrodek kolonijny w Łazach koło Łochowa większości klientów SUS-u kojarzy się z wypoczynkiem dla dzieci. Na ogół mało, kto wie, że jest wymarzoną bazą noclegową i kulinarną na krótkie, kilkudniowe czy weekendowe wypady za miasto. Szczególnie jesienią, która w tym roku zapowiada się słonecznie, ciepło i będzie trwała przynajmniej do końca października. Do ośrodka jest niezwykle łatwo dojechać autobusem z W-wy za symboliczne niemal pieniądze. Kiedy już będziemy na miejscu możemy skorzystać z licznych tras rowerowych i pieszych, na które szczególnie piesze zapraszamy.

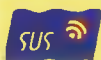
Szczególnie chcemy zachęcić do pieszej wyprawy dwoma przebiegającymi w pobliżu szlakami pieszymi; czarnym i czerwonym. Trasa turystyczna piesza – czarna biegnie z Kamieńczyka do Łochowa. Z ośrodka można do niego dotrzeć drogą z Łaz przez Nadkole w kierunku Kamieńczyka. Za wsią Nadkole jest to raptem 1,5 km i łatwo go zauważyć po prawej stronie szosy. Następnie trzeba wejść na szlak i iść w odwrotnym kierunku niż Kamieńczyk. Dosłownie po pół godzinie wchodzimy na teren leśnego rezerwatu Jegiel. Położony jest na zabagnionym tarasie doliny Bugu, obejmując

dok.str. 4



Spółdzielnia Usług Socjalnych
Ul. Wał Miedzeszyński 391
03-975 Warszawa

Zarząd/Sekretariat: (0-22) 616 33 45, 616 33 71
Dział marketingu: (0-22) 616 33 58, 616 33 49, 616 38 75
www.sus.pl



ZAPRASZAMY DO NASZYCH HOTELI - TANIO, MIŁO I WYGODNIE

Hotel „WISŁKA” – Warszawa

ul. Wał Miedzeszyński 391, tel/fax. 0-22 616 38 75

Hotel „SUS-eł” – Warszawa

ul. Rzymowskiego 43, tel/fax. 0-22 843 53 72

Jesienią warto pospacerować po lesie

jący zbiorowiska o charakterze naturalnym – ols oraz rzadkim w tej części kraju borem świerkowym. Zajmuje powierzchnię 18,54 ha. Stary 120 letni drzewostan świerkowy występujący w północnej części rezerwatu z licznymi wykrotami powalonych drzew nadaje rezerwatowi puszczański charakter. W południowej części rezerwatu występuje dojrzały bór świerkowy, z udziałem pomnikowych, ponad 200 letnich okazów świerka. Ciekawostką jest występowanie w rezerwacie 216 gatunków grzybów. Obszar jest ostoją dzików i łosia.

Wychodząc z rezerwatu Jegiel idziemy skrajem następnego rezerwatu – Las Parowy, w kierunku wsi Jerzyska i dalej wsi Jasiorówka i miasta Łochowa. Z Łochowa możemy powrócić do ośrodka autobusem do Gwizdał lub bezpośrednio do Łaz. Cały szlak ma długość około 15 km. Nawet dla niewprawnego piechura jest to 4,5 godzin spokojnego spaceru i niezapomnianych wrażeń z obcowania z przyrodą.

Trasa turystyczna piesza – czerwona z Kamieńczyka do stacji kolejowej Sadowne również idąc drogą z Łaz do Kamieńczyka, ale nieco dalej za ośrodkami PTKK – Ursus. Jest nieco dłuższa około 18 km. Prowadzi skarpami doliny Bugu do leśnego rezerwatu Czaplowizna o zróżnicowanej szacie roślinnej i bogatej awifaunie lęgowej. Zajmuje powierzchnię 213 ha. Stwierdzono tu 46 gatunków ptaków lęgowych, m.in. bociana czarnego, kruka, jastrzębia, myszółowa, brodziec samotnego, słonkę, pięć gatunków dzięciołów, kilka gatunków sikor i wiele innych. Często na teren rezerwatu zalatuje żuraw oraz ptaki wodne i błotne, gnieźdzące się na pobliskich terenach nadbużańskich. Występuje tu także wiele gatunków roślin chronionych.

Proponujemy także wejść na szlak na stacji Sadowne i iść w kierunku odwrotnym. Wystarczy tylko wykupić bilet wycieczkowy z W-wy Wileńskiej do Sadownego na pociąg osobowy do Małkini lub z Warszawy Śródmieście (koszt ok. 10 zł) i wyruszyć na trasę.

Szczególnie jesienią lasy, łąki Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego mają swój szczególny urok. Mienia się niemal wszystkimi barwami od bieli, poprzez różne odcienie żółtego, czerwonego, zielonego aż do niemal czerni świerkowych borów. Warto zabrać aparat fotograficzny lub kamerę. Na pewno będzie, co fotografować.

Polecamy także inne szlaki w gminie Łochów: Okrężny szlak leśny – Topór, uro-

czysko Kuźniarki, Czaplowizna, uroczysko Chomąta, Topór – 16 km; Szlak Juliana Ejsmonta – czarny z Łochowa do Kamieńczyka; Szlak zabytków przyrody – Topór, rezerwat Czaplowizna i dalej na północ przez wieś Grabiny poza granicą gminy Łochów do Broku i Ostrowi Mazowieckiej.

Jednym słowem dla lubiących spacerować, „piesze włóczykijstwo” tras jest, co niemiara. Jeden dzień, a nawet dwa, to może być trochę za mało czasu, aby wszystko zobaczyć i cieszyć się odkrywaniem świata. Warto, zatem wybrać się do ośrodka SUS-u w Łazach, założyć tam bazę noclegową i zapoznać się z przyrodą, której zazdroszczą nam w Europie. Jak zawsze po wcześniejszym uzgodnieniu z kierownictwem ośrodka terminu przyjazdu i ewentualnego menu i dla ilu osób.

Drogi czytelniku, jeśli odkryłeś w sobie po tym tekście naturę piechura, włóczykija i postanowiłeś sprawdzić opisane tutaj trasy, zadzwoń do ośrodka w Łazach (025) 675 05 77 lub (025) 675 06 07, zamów noclegi i w drogę. A jeśli po powrocie będziesz zauroczony nie tylko przyrodą, krajobrazami, ale i obsługą, to poleć swoim znajomym tę formę wypoczynku lub zbierz innych na jeszcze jedną wycieczkę. Naprawdę warto. Sam byłem już na trasie i będę jeszcze nie raz.

Dokładne mapy, przewodniki można nabyć w Urzędzie w Łochowie w punkcie informacyjnym Nadbużańskiego Parku Krajobrazowego, dział promocji Miasta i Gminy Łochów.

Wiwo w sierpniu 2004r.



Susem po kraju – miesięcznik informacyjny
SUS, W-wa, ul. Wał Miedzeszyński 391
Nakład 3000 egz.

Wydaje: Spółdzielnia Usług Socjalnych
Redaguje: Winek Włodzimierz

Materiały prosimy kierować pod adres:
03-975 W-wa, ul. Wał Miedzeszyński 391
tel. 616 33 45, 616 33 71



Spółdzielnia Usług Socjalnych
Ul. Wał Miedzeszyński 391
03-975 Warszawa

Zarząd/Sekretariat: (0-22) 616 33 45, 616 33 71
Dział marketingu: (0-22) 616 33 58, 616 33 49, 616 38 75

www.sus.pl