

Spacer pt. „Panny z wiślanych fal, czyli opowieść o warszawskich syrenkach”

Miejsce spotkania - PARK FONTANN - ławeczka Lindley'a

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Podczas pierwszego wiślanego spaceru przedstawimy uczestnikom m.in. przekrojową historię warszawskiej syrenki.

Czy wiecie, że w herbie Warszawy z 1390 r. syrenka miała tułów potwora ze skrzydłami, nogi byka, lwi ogon i była... mężczyzną! A pierwsze wyobrażenie syreny jako kobiety-ryby pochodzi dopiero z 1622 r. O tym i o wielu innych ciekawostkach opowiemy podczas spaceru, na który serdecznie zapraszamy. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

17 lipca 2023

Godz. 10.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Skarpa Warszawska - spacer wzdłuż krawędzi doliny Wisły”

Miejsce spotkania - ZAMEK UJAZDOWSKI (schody na Skarpie)

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Opowiadając o rzece Wiśle, błędem byłoby pominięcie tematu, traktującego o najbardziej charakterystycznym, naturalnym elemencie ukształtowania terenu Warszawy, wpływającym na krajobraz i strukturę przestrzenną miasta – Skarpy warszawskiej. To bowiem topografia terenu była jednym z najbardziej znaczących czynników przesądzających o lokalizacji dawnych grodów a dzisiejszych miast. W trakcie wędrówki urokliwymi szlakami Skarpy wilanowskiej, opowiemy m.in. o jej geologicznej historii, obejrzymy malownicze dolinki i wąwozy. Zastanowimy się ponadto, jaki wpływ wywierało takie ukształtowanie terenu na urbanistykę współczesnej Warszawy. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

24 lipca 2023

Godz. 10.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Z biegiem nurtu - spacer skrajem Powiśla i ulicą Rybaki”

Miejsce spotkania – Mariensztat, Rynek przy fontannie

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Nazwa ulicy Rybaki pochodzi od znanej już w okresie średniowiecza i istniejącej do XVI wieku osady rybackiej zwanej Piscatoria. Jej lokalizacja pokrywa się mniej więcej z przebiegiem obecnej ulicy. Nazwa była wymieniana w aktach miejskich jako Piscatorium (Piscatoria) platea, Platea Navegii, Rybicka i Ku Rybakom. Na przełomie XVIII i XIX wieku przy ulicy znajdowało się około 50 posesji, jednak jej zabudowa składała się z luźno rozrzuconych, drewnianych domostw, często niszczonej przez wylewy Wisły i trawionych pożarami. Zabudowaniom mieszkalnym towarzyszyły też budynki gospodarcze oraz wodne młyny. W latach 1819-1820 pod adresem Rybaki 8A wybudowano zabudowania rzeźni według projektu Hilarego Szpilowskiego i Karola Galle. Była to już druga rzeźnia pod tym adresem. Pierwsza, należąca do Skarbu Królestwa Kongresowego, powstała ok. roku 1790 na gruntach Biernackiego (tzw. Biernatczyzna, "szlachtuz") i spaliła się w roku 1814. Po więcej informacji zapraszamy na spacer. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**10 sierpnia
2023**

Godz. 10.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Co widać z praskiego brzegu Wisły?”

Miejsce spotkania - Most GDAŃSKI - przystanek ZTM (Wybrzeże Helskie 03)

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Skąd najlepiej widać panoramę lewobrzeżnej Warszawy? To proste: z prawego brzegu Wisły. To niepowtarzalna okazja na poznanie historii miasta z perspektywy rzeki, która przebiegała tędy od zawsze...

Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**04 września
2023**

Godz. 11.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Nadwiślańskie łęgi - unikat w międzywalu Wisły.”**Miejsce spotkania** – PGE Narodowy brama nr 2

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Dolina Środkowej Wisły na odcinku warszawskim jest obszarem wyjątkowym na skalę europejską. Rzeka na tym odcinku, poza lewobrzeżną częścią w centrum miasta, zachowała swój naturalny roztokowy charakter. Piaszczyste brzegi są regularnie rozmywane w czasie powodzi, bywa, że na kilkaset metrów w głąb lądu, a świeże aluwia zajmują w sprzyjających warunkach powierzchnie mierzone w dziesiątkach hektarów. Stosunkowo mało przekształcona przez człowieka dolina w międzywalu jest regularnie zalewana, co pozwoliło zachować unikalne fragmenty łąk wierzbowych i topolowych. Lasy tego rodzaju są już rzadkością w analogicznych dolinach dużych rzek Europy. Po więcej informacji zapraszamy na spacer. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:**11 września
2023****Godz. 11.00**

Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Wiszące ogrody nad Wisłą”**Miejsce spotkania** - CENTRUM NAUKI KOPERNIK (główne wejście)

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Jedną z największych atrakcji Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego jest ogród usytuowany częściowo na dachu gmachu. Jest tu strumyk opadający z dachu, altana obłożona rdestem, ogród złoty z forsycjami, ogród karminowy pełen dzikich róż, fioletowych lilaków, krzewuszek o czerwonych kwiatkach i bzu, ogród srebrny z ozdobnymi trawami i kłębowiskiem karłowatych wierzb. Przez świetlik można z góry podglądać uczących się studentów. Spacerując ogrodem w kierunku ulicy Dobrej, dojdziemy do 27-metrowego mostu ze stali, z którego można zajrzeć do holu z katalogami. Z ogrodów rozciąga się fantastyczna panorama miasta z Zamkiem Królewskim i wieżowcami, a z punktu widokowego od strony Wybrzeża Kościuszkowskiego – widok na Wisłę i praski brzeg. To wszystko zobaczymy podczas spaceru, na który serdecznie zapraszamy. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:**18 września
2023****Godz. 11.00**

Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Nadrzeczny salon Warszawy – spacer wzdłuż bulwarów”

Miejsce spotkania - MOST GDAŃSKI - okrągłe schody ul. Wybrzeże Gdańskie

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy. Zlokalizowane na lewym brzegu Wisły, pomiędzy Mostami Poniatowskiego a Mostem Śląsko - Dąbrowskim i Mostem

Śląsko Dąbrowskim a Mostem Gdańskim Bulwary Wiślane to najbardziej reprezentatywny dla Wisły teren rekreacyjno - wypoczynkowy. Wędrując wzdłuż nurtu rzeczno będącymi podziwiać naturalną przyrodę prawobrzeżnej Warszawy i tętniące nad wodą życie.

Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**25 września
2023**

Godz. 11.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „O ptakach i innych zwierzętach - spacer połączony z nauką rozpoznawania gatunków i śladów zwierząt żyjących nad Wisłą”

Miejsce spotkania - Pawilon edukacyjny "Kamień " Przystanek ZTM Wybrzeże Helskie 01

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy.

Wisła jest jedną z ostatnich dużych rzek Europy, która na dużym obszarze zachowała swój naturalny charakter nieuregulowanej rzeki nizinnej. Jest to miejsce występowania unikalnych już na kontynencie siedlisk takich jak wyspy,

piaszczyste ławice i urwiste brzegi na rzece oraz stare łągi wiązowe, wierzbowe i topolowe w dolinie. Naturalny, często dziki charakter rzeki sprawia, że znajduje tu schronienie wiele rzadkich gatunków ptaków. Wśród nich jest co najmniej 50 gatunków wymienionych w Załączniku I Dyrektywy Ptasiej i ponad 30 gatunków zamieszczonych na liście zagrożonych ptaków w Polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt. Jak przystało na niemal zawodowych ornitologów, spróbujemy podejrzeć miejsce bytowania m.in. kormoranów, rybitw, łabędzi, kaczek krzyżówek, czapli, dzięciołów i innych, mniej znanych gatunków ptaków. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**02
października
2023**

Godz. 11.00



Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Czy można pić wodę z warszawskich kranów?”

23 października 2023

Godz. 11.00

Miejsce spotkania - przystanek ZTM (Wał Miedzeszyński 02)

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy.

W trakcie spaceru odpowiemy m.in. na pytanie, czy można pić wodę z domowych kranów oraz poznamy metody jej uzdatniania. Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**23
października
2023**

Godz. 11.00



Warszawa

Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.

Spacer pt. „Port Czerniakowski - historia, teraźniejszość i plany na przyszłość”

Miejsce spotkania - Pomnik Sopera 01 (przystanek ZTM kierunek Mokotów)

Fundacja Hereditas zaprasza wszystkich chętnych na spacer w ramach projektu „Przebudź swoją energię! - spotkania nad Wisłą z jogą w tle” finansowany ze środków m.st. Warszawy.

Port wraz z warsztatami dla taboru żeglugi wiślanej powstał w odnodze (starorzeczu) Wisły w latach 1850–1865. Do 1965 w porcie działała stocznia rzeczna. Od lat 70. jest wykorzystywany w celach sportowych i rekreacyjnych. W trakcie spaceru przybliżymy uczestnikom historię Portu Czerniakowskiego, genezę jego powstania czy plany rozwojowe tego miejsca.

Wydarzenie jest bezpłatne i ma charakter otwarty.

Data:

**13 listopada
2023**

Godz. 12.00



Warszawa

Zajęcia w ramach „Aktywnie nad Wisłą” są finansowane ze środków m.st. Warszawy.