



# DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



# GRECJA

Przewodnik po dziedzictwie kulturowym  
dla młodych podróżników i edukatorów





Erasmus+

**WSPARCIE KOMISJI EUROPEJSKIEJ DLA POWSTANIA TEJ PUBLIKACJI NIE OZNACZA POPARCIA DLA JEJ TREŚCI, KTÓRE ODZWIERCIEDLAJĄ JEDYNIĘ POGLĄDY AUTORÓW, A KOMISJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK WYKORZYSTANIE INFORMACJI W NIEJ ZAWARTYCH.**





# INFORMACJE O PROJEKCIE

**AKRONIM PROJEKTU:** DIGITALROUTES@CULTURE

**TYTUŁ PROJEKTU:** PROMOWANIE KOMPETENCJI  
PRZEDSIĘBIORCZOŚCI SPOŁECZNEJ W  
OPARCIU O DIGITALIZACJĘ  
DZIEDZICTWA KULTUROWEGO DLA  
ZRÓWNOWAŻONEJ PRZYSZŁOŚCI

**NUMER PROJEKTU:** 2020-1-PL01-KA205-080646

**STRONA  
INTERNETOWA:** DIGITALROUTES.4LEARNING.EU

**KONSORCJUM:**



Fundacja Mapa Pasji



ASSERTED KNOWLEDGE  
THE ICT EQUALISERS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## WSTĘP

Grecja to kraj, który łączy stary i klasyczny styl z nowoczesną architekturą.

W stolicy można znaleźć miejsca, które łączą w sobie doświadczenia wielokulturowe.

Ruchy migracyjne wpłynęły na lokalną kulturę i przyniosły różnorodne zwyczaje i języki do lokalnej społeczności, a zwłaszcza na lokalny rynek.

Grecja jest atrakcją turystyczną przez cały rok. Odwiedzający albo chcą poznać jej piękno kulturowe, albo lokalną kuchnię i rozrywkę.

Grecja łączy w sobie ruchliwe miasta i spokojne wioski, które znajdują się bardzo blisko dużych miast i są najlepszym miejscem na małe wycieczki w czasie weekendu. Ponadto kraj ten łączy w sobie góry z bogatą przyrodą i wybrzeża z pięknymi plażami, które można podziwiać od kwietnia do września dzięki ciepłej pogodzie.









# SPIS TREŚCI

	<b>Wprowadzenie</b>	<b>12</b>
	<b>Mapa</b>	<b>14</b>
	<b>Gastronomia</b>	<b>15 - 16</b>
	<b>Mów jak miejscowi!</b>	<b>17</b>
	<b>Szlaki kulturowe</b>	<b>20 - 42</b>
	<b>Stanowiska archeologiczne i zabytki</b>	<b>21 - 28</b>
	<b>Jedzenie i picie</b>	<b>30 - 36</b>
	<b>Zdrowie i odnowa biologiczna</b>	<b>38 - 42</b>
	<b>Źródła</b>	<b>43</b>











**GRECJA TO COŚ  
WIĘCEJ NIŻ KRAJ.  
TO DOŚWIADCZENIE.**





# WPROWADZENIE

Grecja to wymarzone miejsce dla miłośników historii i przyrody. Dzięki niezwykle bogatemu dziedzictwu historycznemu i kulturowemu Grecja słynie z wpływowego wkładu w rozwój cywilizacji zachodniej oraz licznych miejsc wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Kraj ten oferuje odwiedzającym nieskończone możliwości wyboru i niezliczone atrakcje.

Pełen unikalnych zabytków i wspaniałych stanowisk archeologicznych, obejmujących wszystkie okresy znanej historii, Grecja zachowała również wiele elementów swojej tradycyjnej przeszłości, takich jak wioski, przepisy kulinarne itp. Ponadto, oprócz tysięcy wysp i wysepek, kraj ten jest domem dla wspaniałych cudów natury, takich jak lasy, jeziora, wąwozy, jaskinie, skały wulkaniczne i wiele innych.

Celem niniejszego przewodnika kulturowego jest przedstawienie kilku szlaków kulturowych Grecji.



Przewodnik obejmuje 3 trasy kulturowe z 34 miejscami kulturowymi.







# MAPA



## 3 SZLAKI KULTUROWE



## 34 MIEJSCA KULTUROWE



# GASTRONOMIA

## Greckie potrawy

Greckie potrawy wywierają kulinarny wpływ na całą Europę i nie tylko. Dzięki starożytnej tradycji na kuchnię grecką miały ogromny wpływ zarówno kultury Wschodu, jak i Zachodu. Smaki greckich potraw zmieniają się w zależności od pory roku i położenia geograficznego. Jednak świeże warzywa, ryby i owoce morza odgrywają znaczącą rolę w potrawach, głównie ze względu na długą linię brzegową, podczas gdy mięso jest traktowane jako mniej popularne, z wyjątkiem jagnięciny. Pora roku odgrywa również dużą rolę w wyborze deserów. Latem serwuje się lżejsze desery, takie jak halwa, rizogalo i słodycze z łyżeczek w połączeniu z greckim jogurtem, natomiast zimą, po tradycyjnych rodzinnych obiadach, można zobaczyć baklavę i parujące galaktoboureko.



Kulki z cukinii



Dolmadakia



Ser feta z miodem



Sałatka grecka



Klopsiki



Moussakas



Ciasto serowe - tiropita



Yemista



Tzatziki





# GASTRONOMIA

## ■ Greckie desery ■



■ Baklavas



■ Bougatsa



■ Galaktompourekos



■ Kataifi



■ Halvas



■ Loukoumades



■ Pasteli



■ Ravani



■ Jogurt z miodem



# JĘZYK

Językiem urzędowym w Grecji jest język grecki. Język ten jest mieszanką starożytnej i współczesnej greki, zawierającą również słowa pochodzące z łaciny i języka tureckiego.

Oto kilka codziennych greckich słów i zwrotów:

## Polski

Cześć

Ateny

Na zdrowie

Dzień dobry

Dobry wieczór

Tak / Nie

Dziękuję

Nie ma za co.

Okej

Jak się masz?

Gdzie jest...?

Poproszę rachunek.

## Grecki

Γειά (Geia)

Αθήνα (Athina)

Γεια μας (Yia mas)

Καλημέρα (Kalimera)

Καληνύχτα (Kalinichta)

Ναί / Όχι (Nai / Ochi)

Ευχαριστώ (Efcharisto)

Παρακαλώ (Parakalo)

Εντάξει (Entaxi)

Είσαι καλά; (Eisai kala?)

Πού είναι το...; (Pou einai to..?)

Το λογαριασμό παρακαλώ  
(To logariasmo parakalo)







# SZLAKI KULTUROWE

W GRECJI





# STANOWISKA ARCHEOLOGICZNE I ZABYTKI

Czternaście miejsc związanych z kulturą zostało włączonych do pierwszego szlaku kulturowego Stanowisk Archeologicznych i Zabytków:



## Akropol Ateński

Akropol jest jednym z najświetniejszych stanowisk archeologicznych na świecie. Wiele znalezisk wskazuje na to, że na cytadeli prowadzono działalność przez ponad 5 tys. lat. Najbardziej znane i dobrze odrestaurowane są ruiny starożytnych świątyń i sanktuariów z okresu od V w. p.n.e. do czasów rzymskich, z Partenonem jako najbardziej kultowym obiektem.



**Adres:** Acropolis Area, Athens, Greece



## Kerameikos

Na północny zachód od Akropolu leży Kerameikos, jedna z największych dzielnic starożytnych Aten, w której znajduje się bardzo duże cmentarzysko. W Kerameikos mieszkali wykwalifikowani garncarze znani z "waz attyckich". Zwiedzający mogą zobaczyć elementy grobowe, a także słynne pozostałości starożytnej cytadeli, takie jak Mur Themistoklesa, Brama Dipylon i Święta Brama. Na terenie obiektu znajduje się również muzeum z artefaktami znalezionymi na miejscu, które dają wgląd w zwyczaje i rytuały związane ze śmiercią i pochówkiem.



**Adres:** Kerameikos, Athens (Ermou 148, Athens 105 53 Greece)



## Pnyx

Pnyks to słynne skaliste wzgórze, na którym zbierało się ateńskie zgromadzenie demokratyczne, by co jakiś czas głosować nad ustawami. Zakrzywiony mur oporowy jest wciąż widoczny, a trapezoidalne bloki podtrzymujące audytorium na wolnym powietrzu są największymi, jakie kiedykolwiek wydobyto w Atenach. Zachował się także podest dla mówców, wyciosany w skale pośrodku kamiennego grzbietu.



**Adres:** Wzgórze Filopappou, Athens Greece





## Starożytna agora w Atenach

Agora była epicentrum wszelkiej aktywności obywatelskiej w starożytnych Atenach. Ta duża, otwarta przestrzeń początkowo służyła wymianie społeczno-kulturowej, ale z czasem stała się centrum wszelkich działań - od politycznych po religijne, od handlowych po sądowe. Agorę otaczały budynki administracyjne i świątynie, a przecinała ją Droga Panatenajska, która prowadziła na Akropol. Zwiedzający mogą podziwiać imponującą świątynię poświęconą Hefajstosowi, Hefajstejon, oraz muzeum mieszczące się w odrestaurowanej Stoa of Attalos.



**Adres:** 24 Adrianou Str., 105 55  
(Central Athens)



## Lykeion, stanowisko archeologiczne

Gimnazjum w Lykeionie zostało założone w 334 r. p.n.e. Swoją nazwę wzięło od znajdującego się na tym terenie sanktuarium Apollina Lykeiosia, w którym mieściła się szkoła filozoficzna Arystotelesa. Szkoła funkcjonowała aż do jej zniszczenia przez rzymskiego generała Sullę w 86 r. p.n.e. Dziś zwiedzający mogą zobaczyć fragmenty palaestry, starożytnej szkoły zapasów.



**Adres:** Metro 'Evangelismos', Rigillis



## Teatr Dionizosa

Starożytny Teatr Dionizosa w Atenach był teatrem i sanktuarium boga Dionizosa Elefthereusa i znajduje się na południowym zboczu ateńskiego Akropolu. Jego pierwsze części zostały zbudowane w VI w. p.n.e., aby zorganizować festiwal ku czci Dionizosa - Dionizje. W IV wieku p.n.e. teatr mógł pomieścić do 17 000 widzów i był używany aż do czasów rzymskich.



Adres: 25 Mitseon str., 117 42, Athens



## Biblioteka Hadriana

Biblioteka Hadriana została zbudowana w 132 r. n.e. jako dar cesarza Hadriana dla mieszkańców Aten. W typowym dla Forum Romanum stylu architektonicznym biblioteka składała się z kilku czytelni i sal wykładowych, które otaczały wewnętrzny dziedziniec. We wschodniej części budynku przechowywano zwoje papirusu. Biblioteka została poważnie uszkodzona w III w. n.e., a w czasach bizantyjskich na jej terenie wybudowano kościoły.



Adres: Północna strona ateńskiego Akropolu





## Park Archeologiczny Akademii Platońskiej

Akademia została założona pod koniec IV w. p.n.e. przez Platona. Pozostałości w parku archeologicznym pochodzą z okresu od prehistorycznego do archaicznego, w tym sala gimnastyczna z VI w. p.n.e. Najśłynniejszym uczniem Akademii był filozof Arystoteles, który studiował tu w okresie klasycznym. Niestety, akademia została poważnie uszkodzona podczas oblężenia rzymskiego (86 r. p.n.e.) i do dziś zachowało się tylko kilka kamiennych murów.



**Adres:** Akadimia Platonos, Athens  
Greece



## Olympeion - świątynia Zeusa Olimpijskiego

Olympeion był świątynią Zeusa Olimpijskiego w południowych Atenach. Jedną z największych świątyń swoich czasów, Olympeion, została założona w VI wieku p.n.e. Jego budowę ukończono jednak w II wieku n.e., za panowania cesarza rzymskiego Hadriana. Do dziś zachowało się m.in. 16 ze 104 kolumn, które przypominają o dawnym blasku świątyni.

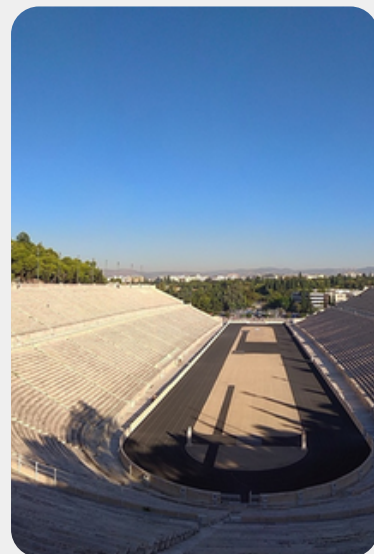


**Adres:** Vassilisis Olgas Avenue, Central Athens



## Stadion Panatenajski

Stadion Panatenajski w centrum Aten to wielofunkcyjny stadion znany również pod nazwą "Kallimarmaro" (co oznacza "piękny marmur"), ponieważ został zbudowany w całości z marmuru. Początkowo odbywały się tu igrzyska panatenajskie (ok. 330 r. p.n.e.). W 144 r. n.e. stadion został przebudowany w marmurze przez Herodusa Attyka i mógł pomieścić 50 000 osób. Choć stracił swój blask w czasach chrześcijańskich, został odrestaurowany w XIX wieku i w 1896 roku odbył się na nim pierwszy nowożytny turniej olimpijski.



**Adres:** Vasileos Konstantinou Avenue,  
Athens 116 35



## Agora rzymska

Agora rzymska była targiem na otwartym powietrzu w centrum Aten w czasach Imperium Rzymskiego. Jej lokalizacja była strategicznie wybrana jako miejsce, w którym krzyżowały się wszystkie ważne aktywności miejskie. Zbudowana między 19 a 11 r. p.n.e. agora rzymska doznała na przestrzeni wieków wielu uszkodzeń, ponieważ ostatecznie została pokryta wieloma rodzajami budynków. Po ich zburzeniu wykopaliska ujawniły istotne pozostałości.



**Adres:** 3, Polygnotou Str., 105 55, Plaka-Athens



## Odeon Heroda Attyka

Odeon (znany także jako Herodeion) był amfiteatrem zbudowanym na zlecenie Herodesa Attyka. Zbudowano go w latach 160-174 n.e. na południowym zboczu Akropolu. Odnowiony w XX wieku, może pomieścić 5000 osób i zapewnia rewelacyjne wrażenia akustyczne. Zwiedzający mogą tu oglądać przedstawienia na żywo, takie jak koncerty muzyki klasycznej i teatr klasyczny.



**Adres:** Dionysiou Areopagitou, 105 55, Athens



## Muzeum Nautyczne i Etnologiczne Galaxidi

Muzeum zostało założone w 1928 roku. Mieści się w budynku dawnego ratusza, wybudowanego w 1870 roku. Wśród cennych zbiorów o tematyce morskiej znajdują się kroniki Galaxidi, spisane w 1703 r. przez księdza-mnichę Eutymiusza, rzadkie obrazy i przedmioty związane z żeglugą z XIX i XX w., a także rzadkie fotografie bojowników rewolucji greckiej z 1821 r. W muzeum znajdują się również ważne znaleziska archeologiczne.



**Adres:** 4, Mouseiou Str., Galaxidi 330 52





## Stare Miasto Korfu

Stare Miasto Korfu jest jednym z obiektów wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Miasto zostało założone w VIII w. p.n.e., a swoją bogatą historię zawdzięcza strategicznemu położeniu u wejścia do Morza Adriatyckiego. Znane jako Kastropolis (miasto zamkowe) ze względu na dwa zamki w średniowieczu, Stare Miasto jest obecnie piękną mieszanką budynków z okresu weneckiego i najnowszych elementów z XIX wieku.



**Adres:** Palaia Poli Kerkiras, 491 00,  
Kerkyra









# JEDZENIE I PICIE



## Muzeum Oliwek i Greckiej Oliwy z Oliwek

Muzeum oferuje wgląd w historię oliwek i oliwy z oliwek, a także w ewolucję technologii produkcji oliwy z oliwek w Grecji i regionie Morza Śródziemnego: jest to studium ich związku z tożsamością lokalną i złożonymi aspektami kulturowymi śródziemnomorskiego stylu życia (ekonomicznymi, żywieniowymi, religijnymi, artystycznymi), już od czasów prehistorycznych.



**Adres:** 129, Othonos-Amalias Str., 231 00  
Sparta



## Ktima Spiropoulos

Ktima Spiropoulos to rodzinna winiarnia założona w 1860 roku na płaskowyżu Starożytnej Mantinii na Peloponezie. Obecnie winiarnia posiada prywatne winnice zarówno w Mantinii, jak i w starożytnej Nemei, uprawiając ekologiczne i certyfikowane odmiany winorośli. Winiarnia Ktima Spiropoulos jest przykładem tradycyjnej architektury, a wycieczka po okolicy pozwala poznać historię wina i innych lokalnych produktów.



**Adres:** 15th klm. Tripoli- Artemisio road – 221 00, Anc. Mantinia, Arcadia



## Domaine Skouras

Domaine Skouras została założona w Gymno, w Nemei, w latach 80. ubiegłego wieku przez podróżującego konesera win, George'a Skourasa. Obecnie winiarnia znajduje się w miejscowości Malandreni w strefie winiarskiej PDO Nemea. Zainwestowawszy w turystykę winiarską, winiarnia oferuje wyjątkowe doświadczenie dla gości, którzy kochają wino i chcą poznać wszystkie etapy jego produkcji, a jednocześnie cieszyć się wysokimi walorami estetycznymi.



**Adres:** 10th km Argos-Sternas – 212 00, Malandreni, Argolida



## Posiadłość Tselepos

Posiadłość Tselepos została założona w 1989 r. przez enologa Giannisa Tseleposa. Na płaskowyżu Mantinea, na wysokości 750 m n.p.m., w winnicach Tselepos uprawia się lokalne i międzynarodowe odmiany winorośli. Na terenie posiadłości można zapoznać się z XIX-wieczną architekturą przemysłową, odrestaurowanym młynem wodnym z okresu przedrewolucyjnego w Grecji oraz piękną kaplicą Świętego Trifora z widokiem na płaskowyż Mantinea.

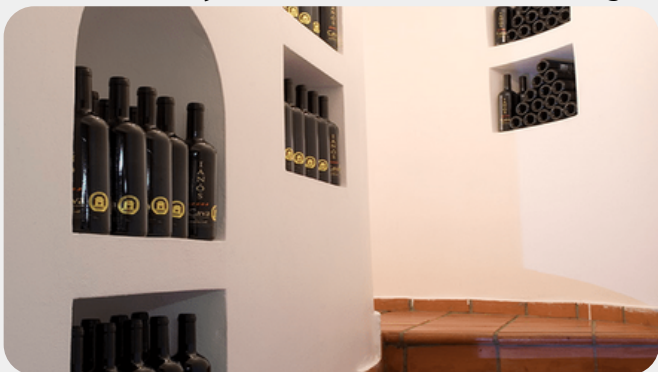


**Adres:** 14th km Tripoli-Kastri road – 221 00, Rizes, Arcadia



## Winiarnia Rouvalis (Oenoforos)

Winiarnia Rouvalis została założona w 1990 roku przez enologa Angelosa Rouvalisa w Aigio. Od tego czasu winiarnia rozwinęła się w nowoczesne i kreatywne miejsce, które łączy w sobie kosmopolityzm, tradycję i nowoczesną technologię. Piękny krajobraz stoków Aigialii (północny Peloponez) z widokiem na Zatokę Koryncką oferuje wiele ścieżek kulturowych dla gości pragnących dowiedzieć się więcej o winorośli, winach i rodzynkach, a także o historii tego obszaru.



**Adres:** Selinous – 251 00, Aigio, Achaia





## Cavino



Neoklasyczna architektura Cavino, jednej z największych winiarni w Grecji, pozwala zapoznać się z działalnością przemysłową i jednostkami zajmującymi się produkcją napojów w tym kraju. Właściciel Cavino produkuje również limitowane edycje wysokiej jakości win w Domaine Mega Spileo, na 21. kilometrze drogi łączącej Diakopto i Kalavryta. Mega Spileo mieści się w tradycyjnym kamiennym budynku z widokiem na kanion Vouraikos. Jest on również historycznie związany z XVI-wiecznym klasztorem o tej samej nazwie, położonym w pobliżu.



**Adres:** Meganiti Bridge – P.O. Box 6, 251 00, Aigio, Achaia



## Winiarnia Monemvasia

Winiarnia Monemvasia została założona w 1997 roku na obszarze znanym z odmiany winorośli "Malvasia" od czasów średniowiecza (XII wiek). Od 2009 r. wino Monemvasia-Malvasia jest produktem o chronionej nazwie pochodzenia dzięki winiarni Monemvasia. Wielokrotnie nagradzana winiarnia jest otwarta dla zwiedzających przez cały rok i można ją połączyć z wieloma innymi obiektami kulturalnymi i przyrodniczymi, które warto zobaczyć w Laconii.



**Adres:** Velies Monemvasia – 230 70, Lakonia



## Posiadłość Mercouri

Posiadłość Mercouri to jedna z najbardziej kultowych winiarni w Grecji, której historia sięga XIX wieku. Od pokoleń zarządzana przez tę samą rodzinę, produkuje 13 różnych win z rodzimych i międzynarodowych odmian, a także oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia z prywatnych gajów oliwnych. Stare kamienne budynki z dachami pokrytymi dachówką, mały kościółek i muzeum ludowe to tylko niektóre z atrakcji, które można tu podziwiać.



**Adres:** Korakochori – 217 00, Ilia



## Posiadłość Lantides

Posiadłość Lantides to rodzinna firma założona w 1993 roku w Nemei. W prywatnej winnicy o powierzchni 35 hektarów, położonej na różnych wysokościach w Nemei, Scotini i Koutsi w Nemei, uprawia się zarówno rodzime, jak i międzynarodowe odmiany winorośli. Winiarnia mieści się w pięknym neoklasycznym budynku i może pomieścić do 20 osób w niezależnych pomieszczeniach.



**Adres:** Xerokampos – 205 00, Nemea,  
Corinthia



## Posiadłość Palivou

Posiadłość Palivou Estate zmodernizowała swoje obiekty w 1995 roku i od tego czasu prężnie działa na tym obszarze. Jej winnica jest jedną z największych w Nemei i produkuje słynną grecką odmianę czerwoną "Agiorgitiko" oraz kilka innych win wysokiej jakości. Warto odwiedzić tę posiadłość ze względu na jej gościnność oraz bliskość imponującego stanowiska archeologicznego w Nemei.



**Adres:** Ancient Nemea – 205 00, Corinthia



## Winiarnia Lafazanis

Winiarnia Lafazanis została założona w 1993 r. w miejscowości Ancient Kleones. Produkuje ona rodzime i międzynarodowe odmiany wysokiej jakości wina, łącząc nowoczesną technologię z tradycyjnymi i przyjaznymi dla środowiska metodami. Winiarnia znajduje się w pobliżu kilku atrakcji archeologicznych, takich jak Akropol w starożytnym Kleones i Świątynia Herkulesa, a także w odległości 5,5 km od starożytnej Nemei.



**Adres:** Ancient Kleones – 205 00, Nemea, Corinthia





## Posiadłość Strofilia

Posiadłość Strofilia to winiarnia położona w Asprokambos, na płaskowyżu jeziora Stymfalia. Jest to największa górská winiarnia w Grecji, produkująca wina o chronionej nazwie pochodzenia (ChNP) i chronionym oznaczeniu geograficznym (ChOG). Fermentując winogrona z górskich winnic zarówno na Peloponezie, jak i w Attyce, firma inwestuje w innowacyjne metody produkcji lokalnych i międzynarodowych odmian.



**Adres:** Asprokambos – 205 00, Nemea,  
Corinthia



## Domaine Bairaktaris

Domaine Bairaktaris to firma rodzinna działająca na żyznych nizinach Nemei. Obszar Nemea słynie z odmiany winogron "Agiorgitiko" i jest wpisany jako strefa Chronionej Nazwy Pochodzenia (ChNP). W winiarni Bairaktaris stosuje się naturalne metody uprawy i winifikacji oraz nowoczesne urządzenia do produkcji wysokiej jakości win gatunkowych. Zainwestowawszy w turystykę winiarską, winiarnia zaprasza gości na wycieczki i degustacje wina.



**Adres:** 83 El. Venizelou – 205 00, Nemea,  
Corinthia







# ZDROWIE I ODNOWA BIOLOGICZNA



## Termy Pozar

Loutra Pozar (znane także jako Loutraki) to kąpielisko termalne położone w Loutraki Arideas, w prefekturze Pella, na górze Voras (Kaimaktsalan). W Pozar znajduje się naturalne kąpielisko z ciepłą wodą (37°C), posiadające certyfikat terapeutyczny. Gorące wodospady, basen i piękne naturalne otoczenie zapewniają wyjątkowe wrażenia gościom poszukującym alternatywnych form turystyki. Miasto oferuje wiele możliwości zakwaterowania, restauracji, zabiegów uzdrowskich i innych.



**Adres:** Loutraki Almopias 58400



## Źródła termalne Agkistro



**Adres:** Agkistro Serron, 62300 Serres, Greece

W Agkistro znajduje się najstarszy hammam w Grecji. Jego główny, kamienny, bizantyjski budynek powstał w 950 r. n.e. Ostatnio rozbudowano go o nowe wanny z gorącymi kąpielami i domek dla gości. Czynne 24 godziny na dobę łaźnie Agkistro oferują idealne warunki do relaksu i prywatności w leczniczych wodach o temperaturze do 41°C. Miejscowość położona jest u podnóża góry o tej samej nazwie, a jej naturalne otoczenie jest idealne do uprawiania wielu alternatywnych form turystyki.



## Termy Sidirokastro

Źródła termalne w Sidirokastro mają długą historię i są znane od czasów bizantyjskich ze swoich właściwości leczniczych. Odnowione centrum hydroterapii oferuje kilka rodzajów zabiegów, a woda źródłana osiąga temperaturę 43,7°C. Ośrodek położony jest na porośniętym sosnami wzgórzu i oferuje zakwaterowanie z widokiem na górę Beles, rzekę Strymon i równinę Serres.



**Adres:** 6th km of Sidirokastro-Promachonas,  
Sidirokastro 62300





## Źródła termalne w Lagkadas

Łaźnie termalne, znane z balneoterapii od 900 r. w dolinie Mygdonii, rozwijały się przez lata wraz z rozwojem miasta Lagkadas. Dzięki dwóm bizantyjskim zbiornikom (z 900 r. i 1400 r.) oraz rozbudowanym i odnowionym obiektom (indywidualne jacuzzi, osobiste wanny), termy w Lagkadas są idealne do użytku zarówno grupowego, jak i prywatnego, oferując wiele zabiegów relaksacyjnych, upiększających i rehabilitacyjnych.



**Adres:** Municipality of Lagkadas, Central Macedonia



## Uzdrowisko termalne Agia Paraskevi

Na pięknym i popularnym półwyspie Kassandra znajdują się termy Agia Paraskevi, które są znanym ośrodkiem hydroterapii. Jego wody lecznicze mają specjalne właściwości i naturalną temperaturę od 37,5 do 39°C. Goście mogą korzystać z kąpeli grupowych i indywidualnych w basenach, saunach, łaźniach tureckich i wannach z hydromasażem. Położone na klifie z widokiem na Morze Egejskie, uzdrowisko oferuje wspaniałe widoki i w pełni zorganizowaną turystykę przez cały rok.



**Adres:** Address: Loutra 630 85, Kassandra, Halkidiki





## Łaźnie termalne Pikrolimni

W cennym i chronionym biotopie jeziora Pikrolimni, w pobliżu miasta Kilkis, tytułowe kąpieliska termalne w pełni korzystają ze specjalnych warunków środowiskowych. Pikrolimni to hipersolne i płytkie jezioro, które słynie również z czarnego błota (naturalnej glinki solnej). Słona woda i czarne błoto są wykorzystywane do balneoterapii i peloterapii w dobrze przygotowanym miejscowym uzdrowisku, które specjalizuje się w różnych zabiegach.



**Adres:** Xylokeratia 611 00



## Uzdrowisko termalne Nigrita

Uzdrowisko zostało założone w 1950 roku. Jednak tutejsze źródła termalne znane są już od czasów rzymskich, a w pobliżu zachowały się rzymskie łaźnie publiczne. Woda lecznicza ma temperaturę 45,6°C i zawiera dobroczynne minerały oraz pierwiastki śladowe. Uzdrowisko jest czynne tylko w okresie letnim i oferuje w pełni wyposażone centrum hydroterapii oraz zakwaterowanie.



**Adres:**  
Nigrita, 62200, Serres



## Kąpiele błotne w Krinides

Krinides słynie z bogatych złóż gliny i wody termalnej. Łaźnie błotne oferują wspaniałe zabiegi polegające na częściowym lub całkowitym zanurzeniu ciała w glinie, a także hydroterapię, łaźnie parowe i masaże. To holistyczne doświadczenie ma wiele efektów terapeutycznych (mechanicznych, termicznych i chemicznych). Ponadto przez cały rok goście mogą korzystać z w pełni wyposażonych i dobrze zorganizowanych obiektów.



**Adres:** Kalambaki 640 03, Krinides Kavallas



# ŹRÓDŁA

## Greek Ministry of Tourism



<https://mintour.gov.gr/en>



[mailbox@mintour.gr](mailto:mailbox@mintour.gr)



T: (+30) 210 3736001



## Visit Greece



[www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)



[www.visitgreece.gr/contact-form/](http://www.visitgreece.gr/contact-form/)

GREECE

## Athens Official Guide



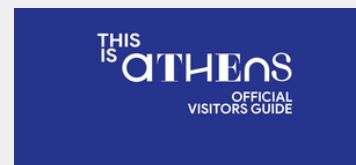
<https://www.thisisathens.org/>



[1.info@thisisathens.org](mailto:1.info@thisisathens.org)



T: (+357) 24657070



## My Guide Greece



@myguidegreekislands











# DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej o  
projekcie [DigitalRoutes@Culture](mailto:DigitalRoutes@Culture)









Niniejszy dokument może być kopiowany, powielany i modyfikowany zgodnie z powyższymi zasadami, przy czym każdorazowo należy wyraźnie podawać nazwiska autorów i wszystkie stosowne informacje na temat praw autorskich.

Wszelkie prawa zastrzeżone. © Prawa autorskie 2022 DIGITALROUTES@CULTURE

