

Flera guldkorn vid Polens riviera

RESOR Nyfiken på ett resmål fyllt av historiska sevärdheter, lyxiga spa-behandlingar och kulinariska överraskningar? Till en prisnivå en bra bit under den svenska? Häng med till Trestadsregionen!

Trestadsregionen kallas de sammanlänkade städerna Gdansk, Sopot och Gdynia i västra Pommern, där jag nyligen upplevde en fullmatad weekend.

I Gdansk vackra historiska kvarter står pastellfärgade Hansahus och tidigare spannmålsmagasin i täta rader längs kajerna utmed Motlawafloeden.

Vid det långsträckta torget Długi Targ, som kantas av många barer och restauranger, tronar även den pampiga Mariakyrkan från 1300-talet i rött tegel.

Strax utanför den gamla stadsmurens portar ligger det nyöppnade Amber Museum med en intressant samling av Östersjöns guld – bärnsten. I varvsområdet, en gång Gdansks viktigaste nav, finns en viktig pusselbit i stadens, ja hela landets, historia: ESC-European So-



Gamla stan i Gdansk med dess restauranger, pubar, hotell och souveniraffärer är mysig att strosa runt i. Längs kajerna ligger båtar och skepp redo att ta med turister på en tur på Motlawas kanaler.

FOTO: SUZANNE BJÖRKLUND

lidarity Center. Inne i den rostfärgade, eleganta byggnad som tidigare hette Leninvarvet bjuds man på en både lärorik och gripande utställning om fackföreningen Solidaritets kamp som ledde till kommunismens fall.

Mat

Den kulinariska nivån överraskar och det polska kökets smaker påminner en del om våra nordiska. Här äter man

både gott och rikligt, även på restauranger med internationella menyer.

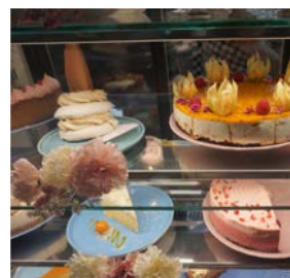
Den lokala mikrobryggda ölen smakar gott medan den berömda lokala likören Goldwasser, infuserad med kryddor, örter och flagor av 23 k guld, kanske mer är en gimmick.

Testa Kubicki Restaurant, den äldsta krogen i Gdansk, för genuina polska rätter som piroger, svampsoppa

och hälleflundra. Polski Smaki på Sheraton Hotel i Sopot serverar även de rustikt polska köket och läckra desserter.

Spa

Sopot är Polens mest kända kurort belägen mellan Gdansk och Gdynia och fyllt av vackra sekelskifteshus. Här finns mängder av prisvärda spa-anläggningar; från de medicinskt inrikta-



För dig som gillar söta bakverk är Polen ett himmelrike

de till de mer lyxiga, som exempelvis Prana SPA på boutiquehotellet Rezydent Hotel. Den jasmindoftande signaturmassagen tog mig bokstavligen till himlen och tillbaka!

I Gdynia, någon mil västerut, erbjuder det exklusiva boutiquehotellet Quadrille Hotel & Spa high-tech behandlingar och sköna relaxytor. Efter spabehandlingen med finmald bärnsten i såväl skrub, oljemassage och kroppspuder blev min hud len som en bebis.

Hotellens vackra salonger och rum är inredda i en lekfull stilmix. Det moderna Notera Hotel SPA, beläget vid den natursköna nationalparken Bory Tucholskie, är också perfekt för en av-

kopplande vistelse. Floating i en saltmättad flyttank är en quickfix för den stressade och kan testas på Five Senses i Gdansk.

Resat hit: Flyg Stockholm/Malmö-Gdansk med Wizz Air. Färja Karlskrona-Gdynia, Nynäshamn-Gdansk. **Bo:** Fräscha Grano Hotel med bra läge i Gdansk gamla stan, har även de ett prisvärt SPA.

Läs mer: pomorskie-prestige.eu/en



Suzanne Björklund

Suzanne har jobbat i resebranschen i drygt 30 år. Nu driver hon bloggen @misstripadviser.com.

Vi söker personal som är 55 år eller äldre!

Höststäda trädgården!

TRÄDBESKÄRNING • HÄCKKLIPPNING
LÖVKRATTNING • RABATTRENSNING

veterankraft

helsingborg@veterankraft.se | tel: 042-442 42 50

Stig och Ragna Gorthons Stiftelse och VO FoUU Skånes sjukhus nordväst bjuder in anställda och allmänheten i Helsingborg till:

Vetenskapens dag 2022

Tema för dagen: "Hjärta och kärl"

Torsdagen den 1 december, Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11, Helsingborg

Anmälan skickas till ulla-britt.karlsson@skane.se eller telefon 042- 406 25 97

Moderator för dagen Professor Niklas Nielsen

13:00-13:05 Senior prof. Per Ebbe Jönsson

13:05-13:15 När tillståndet var obotbart till vardagsbehandling Henrik Wagner, överläkare kardiologi Skånes sjukhus nordväst, Helsingborgs lasarett.

13:20-13:40 Modern kranskärlsvård Anna Myredal, överläkare kardiologi Sus Lund

13:45-14:05 Hjärtklaffar - via röntgen Göran Olivecrona, överläkare kardiologi Sus Lund

14:10-14:30 Avancerad hjärtkirurgi Per Wierup, överläkare thoraxkirurgi Sus Lund

14:30-15:00 Kaffe och posterutställning

15:05-15:25 Modern strokevård - hur stroke blev en botbar sjukdom

Teresa Ullberg, överläkare neurologi Sus Lund

15:30-15:50 Lost in Pace-om långsam hjärtrytm och dess bot Fredrik Utter, överläkare kardiolog Skånes sjukhus nordväst, Helsingborgs lasarett

16:00-16:30 Utdelning & presentation av beviljade anslag och stipendier

Per Ebbe Jönsson, Stig och Ragna Gorthons Stiftelse

Richard Frobell, Thelma Zoëgas Fond



fothvård - friskvård - massage

Ladda inför hösten!

Vi har Idrottsmassage, Klassisk massage och djupgående Vibrationsmassage. Vi har även Fothvård som Friskvård.

Använd ditt friskvårdsbidrag hos oss!

epass
benify

Boka tid på 042-14 02 70 eller www.kroppofot.se
Eliebergsgatan 12 (Eliebergscentrum)

