SB WELL

Interreg South Baltic

EUROPEAN UNION

European Regional Development Fund

PRISTATOME DARNIOJO SVEIKATINGUMO TURIZMĄ

Pristatome Darniojo Sveikatingumo Turizmą

Darniojo sveikatingumo turizmas apibrėžiamas kaip tvarus turizmas, palaikantis harmoniją, fizinę, psichologinę ir dvasinę pusiausvyrą. Šioje brošiūroje bus pristatomi šeši pagrindiniai darniojo sveikatingumo turizmo aspektai. Taip pat bus pristatyta idėjų, kaip patobulinti savo verslą ir kaip būti gerovės turizmo šeimininku. Kodėl? Nes gerovės paklausa yra didelė, ji naudinga jūsų verslui ir naudinga jums. Šios brošiūros tikslas yra pristatyti darniojo svekatingumo turizmą (ang. k. wellbeing tourism) bei paaiškinti, kas tai yra ir kodėl tai svarbu.

Gerovės turizmas padeda parduoti

Keliautojai vis dažniau reikalauja tvarių pasiūlymų, kurie teigiamai veikia kūną, protą ir sielą.

Gerovė naudinga jūsų verslui

Laimingas darbuotojas yra 43 % produktyvesnis, 86 % kūrybingesnis ir 26-61 % rečiau keičia savo darbo vietą.

Gerovė naudinga jūsų sveikatai

Dėl jos gerėja jūsų sveikata ir didėja pasitenkinimas gyvenimu.

Turinys

Turinys 3
Įvadas 4
Darniojo sveikatingumo turizmo apibrėžimas 5
Darniojo sveikatingumo turizmo aspektai 6
Aplinkos gerovė 9
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Socialinė gerovė 13
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Ekonominė gerovė 17
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Fizinė gerovė 21
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Psichinė gerovė 25
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Dvasinė gerovė 29
Ką galite nuveikti?
Produktų bei paslaugų pavyzdžiai
Šeimininkų (svetingumo) vertybės 33
Apibendrinimas 35
Atrask savo kelią į gerovę..... 37
Kolofonas 39

Įvadas

Turizmas palieka pėdsaką
Turizmas yra viena iš didžiausių pramonės šakų pasaulyje. Troškimas keliauti ir kelionių paklausa nuolat didėja, o, laikui bėgant, tarptautiniu mastu keliaujančių turistų skaičius tik didės. Tuo pačiu, didėja keliautojų ir kitų turizmo srities dalyvių sąmoningumas bei suvokimas, jog siekiant sumažinti turizmo sektoriaus poveikį vietos bendruomenėms ir gamtinei aplinkai, būtina imtis konkrečių veiksmų.

Darniojo sveikatingumo turizmas
Lygiagrečiai sąmoningumo didėjimui ir skubai sumažinti neigiamą kelionių poveikį, asmenys pradeda suprasti sveikos gyvensenos svarbą. Dėl šios priežasties sparčiai populiarėja gerą savijautą užtikrinančios poilsio vietos ir laisvalaikio praleidimo būdai padedantys pasiekti darnujį sveikatingumą (ang. k. wellbeing). Anksčiau visas dėmesys buvo skiriamas sveikatingumo kelionėms ir gydymo paslaugas teikiantiems kurortams, tuo tarpu dabar jis skiriamas ligų prevencijai, sveikatos gerinimui, poilsiui, suteikiančiam daugiau laiko apmąstymams ir stiprinančiam dvasinį ryšį su savimi. Šiam paklausos pokyčiui patenkinti reikalingi kitokie turizmo produktai ir paslaugų rūšys, t. y. tai, ką mes vadiname darniojo sveikatingumo turizmu.

Holistinė koncepcija
Darniojo sveikatingumo turizmas yra paremtas tvariu turizmu, papildant jį itin svarbiu aspektu- keliautojų ir juos priimančių asmenų kūno, proto bei dvasios harmonijos bei pusiausvyros palaikymu.

Idealiu atveju, darniojo sveikatingumo turizmo produktai bei paslaugos turėtų suteikti gerovę tiek lankytojams, tiek juos priimantiems asmenims, tiek poilsio vietai. Taip būtų kuriama harmoninga sąveika tarp keliautojų, juos priimančių asmenų (verslo atstovų), paskirties vietos (bendruomenės narių) ir gamtos. Tai yra darniojo sveikatingumo turizmo pagrindas.

Išaugusi paklausa
Kadangi didėja visuomenės (potencialių turistų) sąmoningumas ir susidomėjimas veiklomis bei patirtimis, kurių metu kuriamas sveikesnis ryšys su gamta ir puoselėjama gerovė jų pačių gyvenimuose, atitinkamai auga ir tai galinčių suteikti paslaugų paklausa.

Pozityvių pokyčių variklis
Viena iš svarbiausių ir aktualiausių tvarios ateities iniciatyvų yra Jungtinių Tautų „Darnaus vystymosi darbotvarkė iki 2030 m.“ Šioje darbotvarkėje buvo iškelta 17 darnaus vystymosi tikslų (toliau – DVT), kuriuos privalo įgyvendinti visos valstybės narės. Atsižvelgiant į turizmo pobūdį, o ypač, kalbant apie gerovės turizmą, jis turi didelį potencialą tiesiogiai arba netiesiogiai prisidėti prie pažangos siekiant daugelio tikslų. Jei bus sulaukta pakankamo susidomėjimo ir jei viskas bus tinkamai valdoma, gerovės turizmas gali tapti pozityvių pokyčių varomąja jėga, prisidedančia prie funkcinių ekosistemų išsaugojimo, geros sveikatos ir gyvenimo kokybės, kurie yra ilgalaikio ir klestinčio turizmo sektoriaus pagrindas.

APIBRĖŽIMAS

Darniojo sveikatingumo turizmas – tai tvarus turizmas, palaikantis harmoniją, fizinę, psichologinę ir dvasinę svečių bei juos priimančių asmenų pusiausvyrą, tvarioje sąveikoje su vietos bendruomene ir aplinka.

Tvarus turizmas pagal JT

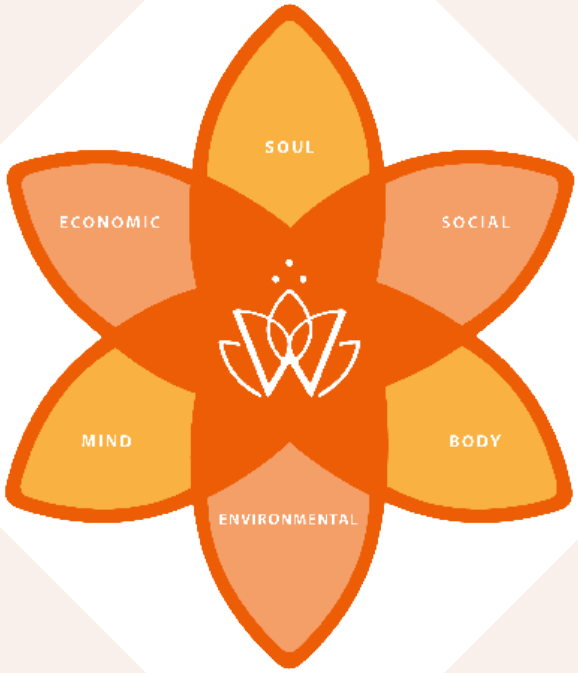
Tai turizmas, kuris prisiima visišką atsakomybę už savo esamą ir būsimą ekonominį, socialinį ir aplinkosauginį poveikį, atliepia svečių, industrijos, aplinkos bei priimančios bendruomenės poreikius.

Darniojo sveikatingumo turizmo apibrėžimas

Darniojo sveikatingumo turizmas – tai tvarus turizmas, palaikantis harmoniją, fizinę, psichologinę ir dvasinę svečių bei juos priimančių asmenų pusiausvyrą, tvarioje sąveikoje su vietos bendruomene ir aplinka.

Ketinimas. Darniojo sveikatingumo turizmas reiškia ketinimą daryti gera, siekiant teigiamo poveikio žmonėms (svečiams ir juos priimantiems asmenims), mus supančiai aplinkai ir visai planetai tiek dabar, tiek ateityje. Darydami gera, ne tik gerai jaučiatės, bet ir padedate kurti gerovę (ang. k. wellbeing).

Gerovės siekiantis priimantis asmuo yra Sąmoningas, Malonus, Rūpestingas, Sąžiningas ir Linksmas.



Šeši pagrindiniai aspektai

Darniojo sveikatingumo turizmą atspindi šeši pagrindiniai aspektai: aplinkos, socialinis aspektas, ekonominis, fizinis, protinis ir dvasinis aspektai. Jie visi bus aprašyti šioje brošiūroje ir išplėtoti turizmo verslo pavyzdžiuose, bei idėjose ir iniciatyvose, kurių galėtumėte imtis.

Darniojo sveikatingumo turizmo aspektai- bendruomenė ir pasaulis

APLINKOS GEROVĖ

Aplinkos gerovė (ang. k. environmental wellbeing) – tai protingas planetos išteklių naudojimas ir suvokimas, kaip mūsų elgesys veikia gamtą. Atsakomybė už mus supančią gamtą skatina prisidėti prie gamtos paveldo ir biologinės įvairovės išsaugojimo, riboti atliekų kiekį, vengti taršos. Siekdami aplinkos gerovės, užtikrinsime, jog ateityje gamtos išteklių pakaks mums visiems.

SOCIALINĖ GEROVĖ

Socialinė gerovė (ang. k. social wellbeing) – tai holistinis požiūris į socialinį tvarumą. Tai reiškia, kad jūs gerbiate ir tvariai naudojatės vietos bendruomenės ištekliais, kultūros paveldu ir gamta. Jūs bendradarbiaujate ir palaikote gerus santykius vieni su kitais, suteikiate geras darbo sąlygas savo darbuotojams ir prisidedate prie tarpkultūrinio supratimo, lygybės ir tolerancijos.

EKONOMINĖ GEROVĖ

Ekonominė gerovė (ang. k. economic wellbeing) – tai atsižvelgimas į ekonominį jūsų veiklos poveikį. Ji užtikrina perspektyvų ir ilgalaikį jūsų bendrovės ekonominį klestėjimą. Tuo pat metu tai teikia naudą suinteresuotiesiems asmenims ir bendruomenei, nes kuriama sąžininga ir produktyvi darbo aplinka, užmezgami tvirti ir pozityvūs santykiai su kitais, per bendradarbiavimą ir dalinimąsi ištekliais.

Darniojo sveikatingumo turizmo aspektai – individualūs

KŪNAS

Kūno, arba fizinė gerovė (ang. k. wellbeing for the body) – tai jūsų fizinė sveikata ir gera savijauta. Sveikatą gerina įvairi veikla, turinti teigiamą poveikį organizmui. Pavyzdžiui, ji gali padidinti gyvybingumą, atsparumą ir ilgaamžiškumą. Savijauta gerėja, stimuliuojant pojūčius. Tai padeda atsipalaiduoti ir pajusti teigiamų emocijų, pavyzdžiui, džiaugsmą.

PROTAS

Proto arba psichinė gerovė (ang. k. wellbeing for the mind) – tai protinė ir emocinė būsena. Psichinė gerovė daro teigiamą poveikį jūsų mintims bei jausmams. Pavyzdžiui, ji gali suteikti ramybės, aiškumo, sąmoningumo, įžvalgos, kūrybiškumo, optimizmo ir bendrumo jausmą.

SIELA

Dvasinė gerovė (ang. k. wellbeing for the soul) – arba sielos gerovė - yra susijusi su visa jūsų esybe. Pavyzdžiui, ji gali sukurti jausmą, jog esate susijęs su kažkuo didesniu už save, kad turite tikslą savo gyvenime, tai gali praplėsti jūsų sąmoningumą, suteikti meilės ir savivertės jausmus, intuiciją, vidinę ramybę, pasitenkinimo jausmą, atjautą kitiems ir palaimą.

APLINKOS GEROVĖ

Aplinkos gerovė

Kas yra aplinkos gerovė?
Aplinkos gerovė (ang. k. environmental wellbeing) – tai protingas planetos išteklių naudojimas ir suvokimas, kaip mūsų elgesys veikia gamtą. Atsakomybė už mus supančią gamtą skatina prisidėti prie gamtos paveldo ir biologinės įvairovės išsaugojimo, riboti atliekų kiekį, vengti taršos. Siekdami aplinkos gerovės, užtikrinsime, jog ateityje gamtos išteklių pakaks mums visiems.

Kaip jos galite siekti?
Supraskite, jog jūs darote poveikį aplinkai ir kad jūsų veiksmai yra reikšmingi. Gilinkite savo žinias ir siekite sistemingai mažinti jūsų įmonės daromą neigiamą poveikį. Laikykitės holistinio požiūrio į tvarumą, tačiau daugiausia pastangų skirkite tiems veiksmams, kurie atneštų didžiausią naudą. Dalinkitės savo nuostatomis jūsų organizacijoje ir tapkite puikiu pavyzdžiu darbuotojams, klientams ir kitiems aplinkiniams asmenims.

Faktai ir skaičiai

- 2016 m. ES valstybės narės pranešė, kad bendras susidariusių atliekų kiekis siekia 2,5 mlrd. tonų.
- Siekiant įgyvendinti klimato kaitos valdymo tikslus, bendras ES išmetamųjų teršalų kiekis iki 2030 m. bus sumažintas 40%, lyginant su 1990 m.
- Nors didelę dalį Žemės planetos dengia vanduo, gėlas vanduo sudaro tik 2,5 %, tačiau didžioji dalis iš jų yra įšalusi lede arba slūgso giliai po žeme.

KĄ GALITE NUVEIKTI?

Atliekų kiekio mažinimas yra esminis tvaraus gamtos išteklių naudojimo elementas. Sumažinę susidarančių atliekų kiekį, apsvarstykite, ar kurios nors iš jų galėtų būti perdirbtos ar panaudotos pakartotinai. Tai, kas vienam žmogui yra tik šiukšlės, kitam gali virsti lobiu!

Kiek įmanoma dažniau naudokite **netaršias transporto priemones** ir informuokite savo darbuotojus bei svečius, kaip jie gali kuo ekologiškiau pas jus atvykti ir iš jūsų išvykti.

Gamtos išteklių turi pakakti visai planetai, todėl stenkitės kuo daugiau nuveikti, naudojant kuo mažiau. Atidžiai rinkitės naujus pirkinius, investuokite į geros kokybės ir (arba) panaudotus daiktus bei mažinkite vandens ir energijos suvartojimą.

Aplinkos gerovė- Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Atliekos

Restorane galioja rašytinė politika, kaip skirtingais būdais galima mažinti, pakartotinai panaudoti ar perdirbti savo bei klientų atliekas. Restorano darbuotojai pakartotinai panaudoja kiek įmanoma daugiau medžiagų ir produktų, o likusią dalį perdirba kiek leidžia jų pačių galimybės ir siekia visiškai atsisakyti plastiko naudojimo. Restorane naudojami baldai buvo pagaminti vietinių ir regioninių tiekėjų, didelį dėmesį skiriant gerai kokybei, taip užtikrinant, jog baldus bus galima naudoti ilgą laiką. Restorano interjeras buvo kuriamas siekiant svečiams suteikti įkvėpimo ir žinių apie regioną bei skatinti juos tyrinėti ir įgyti naujų patirčių.

Netaršus transportas

Viešbučio, kurio teritorijoje yra laukinių žvėrių ūkis, atstovai supranta, kad jų verslas taip pat daro poveikį aplinkai, todėl jie stengiasi kiek įmanoma labiau sumažinti neigiamą poveikį aplinkai, taip prisidėdami prie tvarios ir ilgalaikės plėtros. Norėdami sumažinti transporto poreikius, jie maisto gamybai naudoja vietinę produkciją, sezoniškus, pageidautina, organiškus produktus. Didžioji dalis mėsos yra žvėriena, atkeliaujanti iš jų pačių ūkio, taip užtikrinant tiekimo proceso kontrolę nuo miško iki lėkštės.

Gamtos ištekliai

Stovyklavietėje galima pasimėgauti saulės voniomis ir aplinkai draugiškomis maudynėmis. Kadangi Baltijos jūra yra jų artimiausia kaimynė, imtasi ypatingų priemonių, siekiant tausoti vandenį. Visuose dušuose bei kriauklėse buvo įrengti vandenį tausojantys maišytuvai bei dušo galvutės. Tualetai yra nuleidžiami filtruotu jūros vandeniu, vengiant naudoti gėlą vandenį. Tačiau jų didžiausias išskirtinumas yra tai, jog baseinams yra naudojamas filtruotas Baltijos jūros vanduo, kurio šildymui yra naudojami saulės kolektoriai bei oro/vandens kompresoriai.

SOCIALINĖ GEROVĖ

Socialinė gerovė

Kas yra socialinė gerovė?
Socialinė gerovė (ang. k. social wellbeing) – tai holistinis požiūris į socialinį tvarumą. Tai reiškia, kad jūs gerbiate ir tvariai naudojatės vietos bendruomenės ištekliais, kultūros paveldu ir gamta. Jūs bendradarbiaujate ir palaikote gerus santykius vieni su kitais, suteikiate geras darbo sąlygas savo darbuotojams ir prisidedate prie tarpkultūrinio supratimo, lygybės ir tolerancijos.

Kaip jos galite siekti?
Siekite užmegzti ryšius ir bendradarbiauti su kitomis organizacijomis. Kurkite ir palaikykite santykius, nuolat keisdamiesi žiniomis, įdirbiu, produktais ar paslaugomis. Prisidėkite prie tvarios ir veiklios visuomenės, siekdami stiprinti savo bendrovės ir ją supančios aplinkos tvarumą. Prisidėkite prie svečių bei darbuotojų gyvenimo kokybės pagerėjimo palaikydami savirealizacijos siekius. Aiškumas, skaidrumas ir sąžiningumas yra svarbiausios vertybės, į kurias turėtumėte orientuotis, siekdami užtikrinti, jog visi jaustųsi laukiami ir saugūs.

Faktai ir skaičiai
- Saugumo jausmas ir geri santykiai darbe didina produktyvumą.
- Remiantis statistiniais duomenimis, laimingas darbuotojas atneša nemažai pelno. Patenkinti darbuotojai yra 43 % produktyvesni ir 86 % kūrybiškesni.
- Socialiai tvari visuomenė yra atsparesnė, gebanti atlaikyti stresą ir geriau prisitaiko prie pokyčių.

Ką galite nuveikti?

Vertinkite bei remkite savo regioną. Susitelkite ties teigiamais aspektais ir papasakokite apie juos kitiems. Pagirkite kitus už jų indėlį ir pasveikinkite sėkmės atveju. Kartu jūs galite keisti savo regioną.

Naudokite vietinius produktus iš vietos tiekėjų ir mainykitės prekėmis ir paslaugomis. Prisistatykite patys ir pristatykite savo pasiūlymų bendraautorius bei informuokite savo darbuotojus ir klientus apie jo autentiškumą.

Elkitės su visais vienodai draugiškai. Stenkitės užmegzti pozityvų bendravimą su savo kolegomis bei svečiais. Būkite plačių pažiūrų bei rodykite supratingumą kultūriniams, asmenybių bei poreikių skirtumams.

Socialinė gerovė - Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Pozityvi komunikacija ir draugiški ryšiai

Maža kepyklėlė savo socialinių tinklų paskyrose spinduliuoja meile savo rankų darbo produktams, atskleidžia savo pastangas, jog gamyboje būtų naudojami tik ekologiški ir vietiniai produktai. Į auditoriją yra kreipiamasi asmeniškai, paprastai ir atvirai. Tiekėjai yra įtraukiami ir minimi jų įrašuose, taip šviečiant skaitytoją apie gamybos procesus ir produktų kokybę. Kepėjas nuolat pristato ir paaiškina kasdienį kepyklos gyvenimą, taip kurdamas ir palaikydamas ryšį su savo skaitytojais. Tai sukuria jausmą, lyg gamintoją pažinotumėte asmeniškai, net jei niekada nesate apsilankę jo parduotuvėje.

Vietinis bendradarbiavimas

Restoranas yra įsikūręs apskrities muziejuje. Darbuotojai dirba abiems organizacijoms, taip natūraliai į savo kasdienę veiklą įtraukdami pasakojimus apie regiono istoriją. Restoranas tai pavertė savo tapatybės dalimi. Tai suteikė galimybę kuriant meniu apjungti bei panaudoti jų žinias apie gamtos ir kultūros paveldą. Restoranas bendradarbiauja su vietiniais tiekėjais, naudoja sertifikuotus ekologiškus, sezoninius ir vietoje užaugintus maisto produktus, kurie yra paruošiami ir gaminami laikantis vietos tradicijų.

Lygybė

Viešbutyje galioja rašytinė politika, kurioje yra aiškiai pateikiama informacija apie pastangas, dedamas siekiant lygybės, atsakomybės pasidalijimą ir veiksmų planą. Jie taip pat stengiasi patenkinti įvairius svečių poreikius, juos informuodami apie savo prieinamumą. Jie atvirai pripažįsta tai, jog viešbučio patalpos vis dar nėra universaliai pritaikytos, tačiau siūlo suteikti visokeriopą pagalbą, jei jos reikėtų. Viešbučio interneto svetainėje pateikiama informacija žmonėms, turintiems fizinę negalią ar alergijų maistui arba kitoms viešbutyje naudojamoms medžiagoms.

EKONOMINĖ GEROVĖ

Ekonominė gerovė

Kas yra ekonominė gerovė?
Ekonominė gerovė (ang. k. economic wellbeing) – tai atsižvelgimas į ekonominį jūsų veiklos poveikį. Ji užtikrina perspektyvų ir ilgalaikį jūsų bendrovės ekonominį klestėjimą. Tuo pat metu tai teikia naudą suinteresuotiesiems asmenims ir bendruomenei, nes kuriama sąžininga ir produktyvi darbo aplinka, užmezgami tvirti ir pozityvūs santykiai su kitais, per bendradarbiavimą ir dalinimąsi ištekliais.

Kaip jos galite siekti?
Siekdami ekonominės gerovės, galite užtikrinti savo ekonominį augimą ir prisidėti prie visuomenės gerovės, pavyzdžiui, darbuotojams garantuodami sąžiningas ir stabilias pajamas, kurdami darbo vietas vietos bendruomenei, remdami vietinius tiekėjus, didindami atvykstančių svečių skaičių, organizuodami bendruomenines ir savanoriškas veiklas, su suinteresuotaisiais asmenimis drauge ieškodami ir kurdami sprendimus bendruomeniniais klausimais.

Faktai ir skaičiai

- 2017 m. vidutinis moterų valandinis atlyginimas, neatskaičius mokesčių, ES buvo 16 % mažesnis už vyrų.
- Nuo 2014 m. iki 2016 m. tiesioginis Baltijos jūros regiono turizmo sektoriaus užimtumo lygis padidėjo 6,5 %, iki daugiau kaip 650 000 tiesiogiai sukurtų darbo vietų.

KĄ GALITE NUVEIKTI?

Jūs galite prisidėti prie regiono **klestėjimo** ir gyvenimo kokybės, savo įmonėje įdarbindami vietos gyventojus bei bendradarbiaudami su vietos tiekėjais bei rangovais.

Drauge **kurkite** produktus bei paslaugas su kitomis įmonėmis ir pritraukite naujų klientų bei gaukite bendros naudos.

Dalykitės ir pakartotinai panaudokite išteklius. Jūs galite dalytis erdve, įranga bei laiku su kitomis kompanijomis, siekiant efektyvumo. Taip pat galite parduoti ar padovanoti atliekas kitiems antriniam panaudojimui, jeigu negalite to padaryti patys, pvz.: seni viešbučio patalynės užvalkalai.

Ekonominė gerovė- Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Bendra kūryba

Keli turizmo produktų ir paslaugų teikėjai regione ėmėsi bendro projekto, norėdami pristatyti savo regioną panaudodami pasakojimo formą. Kartu jie sukūrė knygelę vaikams, kurioje kiekvienas iš partnerių tapo atskiro skyriaus veikėjais. Istorija svečiams pasakoja apie regioną, pradedant viena kompanija ir baigiant kita. Šio bendros kūrybos produkto dėka regione išaugo lankytojų skaičius, dauguma dalyvavusių mažų ir vidutinių įmonių (toliau – MVĮ), sulaukė daugiau klientų. Bendradarbiavimas taip pat sustiprino MVĮ tarpusavio santykius ir suteikė pagrindą apjungti jėgas būsimiems projektams. Svečiai ėmė pastebėti, jog MVĮ palaiko ryšius ir pajuto vyraujančią draugišką atmosferą.

Vietiniai tiekėjai

Restoranas beveik visus savo ingredientus perka iš vietinių gamintojų bei tiekėjų. Jų meniu yra rengiamas, atsižvelgiant į sezoninius produktus, siekiant išvengti ilgai trunkančio ir brangaus transportavimo ir pakavimo proceso. Daugelį produktų pirkdamas iš savo regiono, restoranas prisideda prie bendruomenės gerovės puoselėjimo.

Palaikykite savo bendruomenę

Bendruomenė organizuoja labdaros renginį. Be abejo, vietos bendrovės prisidės prie renginio organizavimo finansiškai, taip pat- skirdami laiko ar darbuotojų. O gal net nemokamai pasiūlys patalpas? Yra daugybė būdų prisidėti prie kilnių tikslų įgyvendinimo, tai padės jums ir jūsų darbuotojams jaustis vertingesniais bendruomenės nariais. O bendrovės užmegzti ryšiai gali būti ekonomiškai naudingi ateityje.

FIZINĖ GEROVĖ

Fizinė gerovė

Kas yra fizinė gerovė?
Fizinė gerovė (ang. k. wellbeing for the body) – tai jūsų fizinė sveikata ir gera savijauta. Sveikatą gerina įvairi veikla, turinti teigiamą poveikį organizmui. Pavyzdžiui, ji gali padidinti gyvybingumą, atsparumą ir ilgaamžiškumą. Savijauta gerėja, stimuliuojant pojūčius. Tai padeda atsipalaiduoti ir pajusti teigiamų emocijų, pavyzdžiui, džiaugsmą.

Kaip jos galite siekti?
Yra daug būdų, kaip pasiekti fizinę gerovę. Mėgaukitės maistingu ir sveiku maistu bei gėrimais, leiskite laiką gamtoje, mankštinkitės, pasimėgaukite masažu ar kitomis procedūromis, atsipalaiduokite, įkvėpkite gryno oro ir gerai išsimiegokite. Visa tai prisideda prie gerovės didinimo ir sveikatos gerinimo. Tačiau gerovė taip pat yra malonumas, kurį teikia mūsų pojūčiai – liečiant minkštus audinius, matant jaukų apšvietimą, girdint malonius garsus ir užuodžiant gardų kvapą. Ne ką mažiau svarbūs yra džiaugsmas, juokas ir meilė. Net apkabinimas darys teigiamą poveikį jūsų organizmui ir pasijusite puikiai.

Faktai ir skaičiai

- 90 % savo energijos gauname kvėpuodami. Lėti ir gilūs įkvėpimai padidina deguonies kiekį ląstelėse ir pagerina kūno bei smegenų funkcijas.
- Minutė juoko suteikia 45 minutes atsipalaidavimo.
- Vos 2 savaites maitinantis ekologišku maistu, jūsų organizme ženkliai sumažės toksinų kiekis.

KĄ GALITE NUVEIKTI?

Pasirūpinkite **kokybišku miegu**, pasiūlydami ramią, tamsią aplinką, kupiną gaivaus oro, patogias lovas, naudokite antialerginių savybių turinčią patalynę.

Ruoškite **sveikus patiekalus**, kurie būtų pagaminti iš šviežių, natūralių ir ekologiškų ingredientų bei patiekite daug daržovių. Savo meniu siūlykite sveikų patiekalų, kurie būtų patrauklūs ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

Įkvėpkite žmones judėti
Pateikite informacijos apie lengvai prieinamus pasivaikščiojimų, bėgimo ar dviračių maršrutus ir paskatinkite svečius jais pasinaudoti.

Fizinė gerovė- Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Miego kokybė

Dalis senų dvarų ėmėsi veiksmų, norėdami pagerinti savo svečių miego kokybę. Miegamieji buvo pertvarkyti – atnaujintos lovos, įsigyta skirtingų tipų antklodžių (vasarai, žiemai, nealergizuojančių ir pan.), pagal individualų užsakymą pagamintos temdančios užuolaidos. Kambarių interjerui pasirinkti šiltų tonų sienų dažai, miegamuosiuose naudojamas kedrinės pušies aromatinis aliejus, draudžiama naudotis elektroniniais įrenginiais. Taip sumažinami miego trikdžiai ir taikomos skirtingos migdomąjį poveikį turinčios priemonės. Dalyvaudami specialiuose seminaruose apie kokybišką miegą, svečiai išmoksta, kaip, skirtingais būdais, galima pagerinti savo miego kokybę namuose.

Gydymas druskomis

Dviaukščiame bokšte, kurio sienoms pastatyti buvo panaudotos 32 tonos natūralios druskos, svečiai gali užsisakyti gydomąją druskų procedūrą. Bokšto ore yra didelė druskos koncentracija, kuri palengvina žmonių kvėpavimą ir mažina odos problemas. 45 minučių trukmės gydymo procedūra padeda spręsti įvairias sveikatos problemas. Šviesa ir garsu kuriama harmoninga ir raminanti aplinka. Kartu su raminančiu ir švariu oru, ji pagerina kiekvieno, bokšto viduje ant gultų gulinčio žmogaus gerovę.

Sveikų patiekalų meniu

Restoranas atnaujino savo meniu, siekdamas, kad siūlomi patiekalai būtų naudingi sveikatai. Patiekalai yra gaminami iš regione užaugintų sezoninių produktų, mažiausiai 90 % iš jų yra ekologiški.Visi patiekalai yra kruopščiai apgalvoti, kad būtų kiek įmanoma maistingesni. Daržovių patiekalams skirta tiek pat dėmesio kaip ir mėsos bei žuvies patiekalams. Restorane siūlomi ne tik vegetariški ir veganiški valgiai, bet yra ir atskiras patiekalų meniu „fleksitarams“ – šie patiekalai pagrinde sudaryti iš daržovių su trupučiu mėsos ar žuvies. Sveiki vaikų meniu patiekalai išsiskiria ne tik patrauklia išvaizda, bet ir šauniais pavadinimais bei linksmais maisto papuošimais.

PSICHINĖ GEROVĖ

Psichinė gerovė

Kas yra psichinė gerovė?

Psichinė gerovė (ang. k. wellbeing for the mind) – tai protinė ir emocinė būsena. Psichinė gerovė daro teigiamą poveikį jūsų mintims bei jausmams. Pavyzdžiui, ji gali suteikti ramybės, aiškumo, sąmoningumo, įžvalgos, kūrybiškumo, optimizmo ir bendrumo jausmą.

Kaip jos galite siekti?

Mūsų prote nuolat verda įvairios mintys, dauguma jų kartojasi ir sukasi ratu. Savo mintis galite papildyti naujomis žiniomis, pasakojimais, džiuginančiais vaizdais, įkvepiančiais pokalbiais, savo bei kitų pozityvumu. Jei leisite savo protui pailsėti, taip pat prisidėsite prie jo gerovės. Pabandykite nors akimirką apie nieką nebemąstyti ir tiesiog ramiai pabūti. Taip sulauksite naujų idėjų, kūrybiškumo, džiaugsmo, galėsite lengviau priimti sprendimus ir suvaldyti minčių srautą. Vieni iš veiksmingiausių būdų pasiekti paprasčiausio buvimo būseną yra dėmesingas įsisąmoninimas (ang. k. mindfulness) ir meditacija.

Faktai ir skaičiai

Vidutiniškai žmogui **per dieną kyla nuo 12 000 iki 60 000 minčių**. Iš jų, 80 % sudaro negatyvios mintys, o 95 % minčių yra tos pačios, kaip ir praėjusią dieną. Šį minčių srautą galite sąmoningai keisti. Tyrimų duomenimis, pozityvus mąstymas mažina stresą, gerina imuninę sistemą ir ilgina gyvenimą.

KĄ GALITE NUVEIKTI?

Suteikite žmonėms naujų **įžvalgų, žinių ir įkvėpimo**. Pristatykite vietinę istoriją ir kultūrą. Pasidalinkite savo istorija ir suteikite jiems galimybę pasidalinti savąja.

Pateikite **skaidrią informaciją** apie visas jūsų gaminamo maisto sudėtines dalis. Taip žmonėms bus paprasčiau priimti saugius ir jiems priimtinus sprendimus, atsižvelgti į netoleruojamus maisto produktus ar tiesiog lengviau išsirinkti, ką jie pageidauja valgyti.

Mąstykite pozityviai! Jūsų mintys turi įtakos jūsų elgesiui, tai gali paskatinti kitus taip pat mąstyti pozityviau.
Taip visi bus laimingesni.

Psichinė gerovė - Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Triukšmo mažinimas restorane

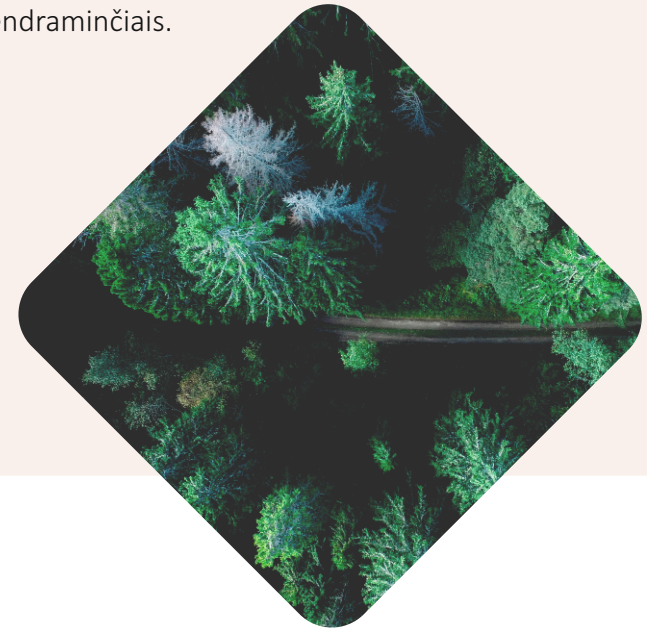
Suvokdamas triukšmo keliamą stresą svečiams ir personalui, restoranas nusprendė, renovacijos metu, triukšmo mažinimui skirti pirmenybę. Garsui sugerti buvo parinktos užuolaidos, kilimai, staltiesės ir minkštos kėdės. Lubose buvo sumontuotos triukšmą mažinančios plokštės, o sienų dekoravimui buvo parinktos akustinės plokštės. Jaukią aplinką taip pat padėjo sukurti įvairūs augalai, ne metaliniai padėklai ir daugybė kitų smulkmenų, kurios prisidėjo prie didesnio svečių ir personalo gerovės lygio.

Viešbučio dėlionė

Viešbučio atstovai atrado labai paprastą ir nebrangų būdą, kaip užtikrinti psichinę gerovę. Ant atskiro, fojė centre stovinčio staliuko jie pažėrė daugybę didelės dėlionės detalių. Fojė laukiantys ar tiesiog einantys pro šalį svečiai turi galimybę prisidėti prie dėlionės užbaigimo. Dėlionė suteikia žaismingą ir kūrybišką pertraukėlę. Dėmesio sutelkimas tik į vieną veiksmą, šiuo atveju, dėlionės detalių dėliojimą, nukreipia mintis nuo laukimo metu kylančio streso, o atradus detalei skirtą vietą, yra jaučiamas pasitenkinimas.

Mezgimo festivalis

Kadaise mezgimas buvo laikomas svarbia namų ūkio veiklos dalimi. Dabar, dauguma juo užsiima tik malonumui. Mezgimo festivalis, vykęs mažoje saloje, kaimo vietovėje, sulaukė didžiulės sėkmės. Šio, keturių dienų trukmės, renginio metu, iš įvairių šalių atvykę dalyviai, kurių daugumą sudaro moterys, susitinka ir drauge mezga. Seminarų, specialistų vedamų užsiėmimų ir paskaitų metu yra pristatomi mezgimo metodai, raštai, tradicijos ir kultūriniai skirtumai. Prie psichinės (ir dvasinės) gerovės prisideda naujos įžvalgos, komandinė dvasia, kūrybos džiaugsmas ir dalijimasis patirtimi su bendraminčiais.



DVASINĖ GEROVĖ

Dvasinė gerovė

Kas yra dvasinė gerovė?
Dvasinė gerovė (ang. k. wellbeing for the soul) – arba sielos gerovė- yra susijusi su visa jūsų esybe. Pavyzdžiui, ji gali sukurti jausmą, jog esate susijęs su kažkuo didesniu už save, kad turite tikslą savo gyvenime, tai gali praplėsti jūsų sąmoningumą, suteikti meilės ir savivertės jausmus, intuiciją, vidinę ramybę, pasitenkinimo jausmą, atjautą kitiems ir palaimą.

Kaip jos galite siekti?
Savo sielą galite suvokti kaip savo paties esmę arba tikrąjį save. Tai jūsų dalis, kuri yra pastovi, nekintanti, nepaisant to, kokios mintys, emocijos ir gyvenimo aplinkybės jus supa. Tikrojo savęs išreiškimas, jausmas, jog esate girdimi, matomi ir priimami tokie, kokie esate, praturtina sielą. Savo sielą galite pajusti tuomet, kai širdyje jaučiate besąlyginę meilę ir gilų ryšį su kitu žmogumi. Arba tuomet, kai užsiimdami jums patinkančia veikla, pamirštate laiką ir erdvę.

Faktai ir skaičiai

- **Dėkingumas** padeda žmonėms pajusti daugiau teigiamų emocijų, mėgautis teigiamomis patirtimis, gerinti sveikatą, kovoti su sunkumais ir užmegzti tvirtus santykius.

- Tyrimai rodo, kad vyresnių, nei 50-ies metų asmenų mirtingumo rizika mažėja, jei jie jaučiasi turį **gyvenimo tikslą**.

KĄ GALITE NUVEIKTI?

Parodykite savo svečiams, kad juos **vertinate** – kalbėdami su jais, žiūrėkite jiems į akis, atkreipkite dėmesį į svečių ir personalo poreikius bei jais pasirūpinkite, fojė pakabinkite ranka rašytą sveikinimą atvykus arba padėkite tokią kortelę jų kambaryje, įsitikinkite, kad jūsų darbuotojai elgiasi maloniai bei nuoširdžiai.

Pasirūpinkite, jog **džiaugtis** ir bendrauti būtų paprasta. Paverskite laukiamąjį malonia vieta. Galite pakabinti sūpynes ar pasirūpinti nemokamais stalo žaidimais, žurnalais ir knygomis. Pasitikėkite žmonėmis. Padėkite jiems pasijusti tarsi namuose ir atsipalaiduoti.

Suteikite svečiams galimybę padaryti **kažką gero** ar malonaus ir parodykite, jog jūs tai labai vertinate. Padėkite aukų dėžutę arba pasirūpinkite šiukšlių rinkimo maišeliais.

Dvasinė gerovė-Produktų bei paslaugų pavyzdžiai

Laužas

Kai kuriose šalyse tradiciškai švenčiama ilgiausia metų diena, kartu deginant laužus ir dainuojant. Sėdėjimas drauge aplink laužą, paprasčiausias buvimas, ugnies šilumos jutimas, žiūrėjimas į liepsnas ir, galbūt, dainavimas- labai raminanti ir visus vienijanti patirtis. Buvimas viso to dalimi praturtina sielą. Žinoma, tai galima daryti bet kuriuo metų laiku ir bus ne ką mažiau malonu.

Miško terapija

Japonijoje į nacionalinę sveikatos programą yra įtraukta „Shinrin-yoku“ procedūra, kuri pažodžiui yra verčiama kaip „miško maudynės“. Tai reiškia dėmesingą stebėjimą (ang. k. mindfulness), leidžiant laiką miške – sėdint, gulint ar be jokio tikslo lėtai vaikščiojant, tuo pat metu savo dėmesį sutelkiant į savo pojūčius. Tai yra naudinga tiek kūnui, tiek protui, pakelia nuotaiką bei suteikia energijos. Ši praktika jau yra perimta ne vienoje šalyje.Ryšys su gamta ir jautimasis kažko, didesnio už save, dalimi praturtina sielą bei suteikia džiaugsmo tiesiog būti.

Geri darbai

Pagalba kitiems, gero darymas ir tikslo turėjimas- visa tai yra tikroji dvasinė gerovė.Visame pasaulyje esančios organizacijos siūlo savanoriauti atostogų metu. Galite padėti laukiniams gyvūnams, rinkti plastiką iš jūros ar mokyti vaikus. Yra daugybė galimybių. Tačiau, norint daryti gerus darbus keliaujant, nebūtina dalyvauti jokioje programoje. Šia galimybe galime pasinaudoti mes visi, kiekvieną dieną.

ŠEIMININKŲ (SVETINGUMO) VERTYBĖS

Šeimininkų vertybės

Kaip turizmo produktų ir paslaugų šeimininkas ar teikėjas galite vadovautis šiomis penkiomis šeimininkų vertybėmis, kad užtikrintumėte savo klientų gerovę.

Šeimininkų vertybės yra bendro pobūdžio su santykiais susijusios vertybės, būtinos harmonijai ir pusiausvyrai sukurti.

Sąmoningas

Būdami sąmoningi esate dėmesingi ir pastebite, kas vyksta jumyse ir aplinkui. Jūs suprantate, kaip veiksmai yra tarpusavyje susiję ir kaip jie susiję su reakcijomis. Jūs matote, girdite ir svarstote. Sąmoningumas yra būtinas norint sąmoningai kurti gerovę sau ir kitiems.

- Mano protas skaidrus ir sąmoningas
- Aš suprantu, kaip mano buvimas ir veiksmai veikia kitus
- Žvelgiu plačiau

Rūpestingas

Rūpestingumas reiškia, kad jūs bendraujate su kitais švelniai ir ramiai, jaučiate empatiją kitiems žmonėms, kitoms būtybėms ir planetai. Jūs galite pamatyti gyvenimą ar situaciją iš kito požiūrio taško ir atitinkamai elgtis su užuojauta ir dėmesiu.

- Jaučiu užuojautą sau ir kitiems
- Man rūpi žmonių ir planetos gerovė
- Aš aktyviai klausausi kitų

Nuoširdus

Sąžiningu turizmo produktu, paslauga ir šeimininku galima pasitikėti. Skaidrumas ir autentiškumas yra svarbūs bendraujant tiek raštu, tiek žodžiu, taip pat bendraujant su kitais. Tai leis turistams jaustis saugiai ir atsipalaiduoti. Šeimininkui sąžiningumas yra aukštos moralės ir atsakomybės išraiška.

- Aš praktikuoju autentišką ir skaidrų bendravimą
- Aš prisiimu atsakomybę už savo veiksmus
- Esu patikimas, aiškus ir elgiuosi nuosekliai

Geras

Gerumas – tai teigiamas ir draugiškas požiūris ir elgesys, atsižvelgiant į kitų jausmus ir poreikius. Gerumas yra natūrali žmogaus išraiška, kuri didėja kartu su mūsų širdies atvirumu. Kai esi malonus- daliniesi savimi, padedi kitiems ir gyveni šia akimirka.

- Elgiuosi su kitais su tolerancija ir orumu
- Esu įtraukus ir atvirai bendrauju su kitais
- Siūlau savo pagalbą ir palaikymą, kai to reikia

Džiaugsmingas

Džiaugsmas yra gerovės būsena, kuriai būdingi teigiami ir malonūs jausmai. Džiaugsmingas susitikimas, patirtis ir diena suteikia gyvenimui laimės. Džiaugsmas patiriamas, kai į gyvenimą žvelgiame su vaiko nekaltumu ir smalsumu.

- Į gyvenimą žiūriu žaismingai ir smalsiai
- Visur skleidžiu gerą nuotaiką
- Sprendžiu iššūkius pasitelkdamas kūrybiškumą ir naujoves

APIBENDRINIMAS

Apibendrinimas

Ši brošiūra supažindino jus su darniojo sveikatingumo turizmu, kurio paklausa vis auga. Joje buvo pristatyti šeši gerovės turizmo aspektai: ekologinis, socialinis ir ekonominis tvarumas bei nauda kūnui, protui ir sielai, žvelgiant iš kiekvieno žmogaus asmeninės perspektyvos.

Yra daugybė dalykų, kuriuos galite padaryti tiek jūs, tiek jūsų organizacija, siekdami skatinti gerovę. Net nedideli elgesio ir bendravimo pokyčiai jūsų pasiūlymus gali padaryti patrauklesniais gerovės siekiantiems turistams. Ši brošiūra gali jus įkvėpti ir patarti, nuo ko reikėtų pradėti ir kaip savo kelio suradimas gali ateityje atnešti ekonominės naudos ir padaryti teigiamos įtakos jums patiems bei jūsų bendradarbiams.

AR ESATE DARNIOJO SVEIKATINGUMO TURIZMO ŠEIMININKAI?
ATLIKITE TESTĄ, ĮVERTINDAMI SAVO GEROVĖS LYGĮ...
Skalėje nuo 0 ik 10 (kur 10 būtų aukščiausias balas) įvertinkite, kiek esate:

Sąmoningi
Malonūs
Rūpestingi
Sąžiningi
Laimingi

KĄ DARYTI TOLIAU?
JŪSŲ KELIAS Į DARNIOJO SVEIKATINGUMO TURIZMĄ...

Tinklapyje **www.wellbeingtourism.com** jūs rasite daugiau įkvėpimo kaip plėtoti savo gerovės turizmo verslą: el. brošiūras, video medžiagą, kriterijus, įrankį savęs įvertinimui, skirtą verslo atstovams, bei galimybę jūsų verslui prisijungti prie bendro rinkodaros tinklo. Sėkmės jums!

Atraskite savo kelią į gerovę

Atliekų kiekio mažinimas yra esminis tvaraus gamtos išteklių naudojimo elementas. Sumažinę susidarančių atliekų kiekį, apsvarstykite, ar kurios nors iš jų galėtų būti perdirbtos ar panaudotos pakartotinai. Tai, kas vienam žmogui yra tik šiukšlės, kitam gali virsti lobiu!

Kiek įmanoma dažniau naudokite **netaršias transporto priemones** ir informuokite savo darbuotojus bei svečius, kaip jie gali kuo ekologiškiau pas jus atvykti ir iš jūsų išvykti.

Gamtos išteklių turi pakakti visai planetai, todėl stenkitės kuo daugiau nuveikti, naudojant kuo mažiau. Atidžiai rinkitės naujus pirkinius, investuokite į geros kokybės ir (arba) panaudotus daiktus bei mažinkite vandens ir energijos suvartojimą.

Pristatydami savo prekes bei paslaugas, laikykitės skaidrumo principo ir **savo klientams suteikite visą reikiamą informaciją**, kad jie galėtų be rūpesčių mėgautis jūsų produktais ir paslaugomis. Tegu universalus jūsų patalpų dizainas padeda jiems pasijusti pastebėtais ir laukiamais, informuokite juos apie jūsų produktų sudėtį.

Naudokite vietinius produktus iš vietos tiekėjų ir kiek įmanoma dažniau mainykitės prekėmis ir paslaugomis. Prisistatykite ir pristatykite savo pasiūlymų bendraautorius bei informuokite savo darbuotojus ir klientus apie jo autentiškumą.

Parodykite, jog jums **rūpi jūsų svečiai** ir atskleiskite savo ketinimus daryti gera. Asmeninis pasveikinimas ir kvietimas atvykti, tiek el. laišku, tiek telefonu yra puikus būdas iš anksto užmegzti ryšį. Komunikuokite savo supratingumą ir siekį patenkinti kitų poreikius.

Dalinkitės ir bendrai kurkite su bendruomene. Dalijantis savo ištekliais su bendruomene, pavyzdžiui, surengiant labdaros renginį savo viešbutyje ir jame renginio metu sulaukiant lankytojų, galima sulaukti naujų verslo galimybių ir abipusės naudos tiek jums, tiek bendruomenei. Tai- gerovė visiems.

Naudokitės vietiniais ištekliais. Jūs galite tiesiogiai prisidėti prie regiono užimtumo didinimo, įdarbindami vietinius žmones ir jiems užtikrindami sąžiningas ir stabilias pajamas, arba dirbdami su vietiniais tiekėjais ir rangovais.

- **Jūsų bendruomenė** yra jūsų gerovės garantas. Jei, būdami bendruomenės dalimi, prisidėsite prie jos gyvenimo kokybės gerinimo ir klestėjimo, tai bus naudinga tie jums, tiek visai bendruomenei. Tai ir yra tikroji laimė.
- Pasirūpinkite **kokybišku miegu**, pasiūlydami ramią, tamsią aplinką, kupiną gaivaus oro, patogias lovas, naudokite antialerginių savybių turinčią patalynę.
- Pasirūpinkite **sveiko maisto** patiekalais, kurie būtų pagaminti iš šviežių, natūralių arba ekologiškų ingredientų ir daugybę daržovių. Savo meniu siūlykite sveikų patiekalų, kurie būtų patrauklūs ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.
- **Įkvėpkite žmones judėti**. Pateikite informacijos apie lengvai prieinamus pasivaikščiojimų, bėgimo ar dviračių maršrutus ir paskatinkite svečius jais pasinaudoti.
- Suteikite žmonėms naujų **įžvalgų, žinių ir įkvėpimo**. Pristatykite vietinę istoriją ir kultūrą. Pasidalinkite savo istorija ir suteikite jiems galimybę pasidalinti savąja.
- **Pateikite skaidrią informaciją** apie visas jūsų gaminamo maisto sudėtines dalis. Taip žmonėms bus paprasčiau priimti saugius ir priimtinus sprendimus, atsižvelgti į netoleruojamus maisto produktus ar tiesiog lengviau išsirinkti, ką jie pageidauja valgyti.
- **Mąstykite pozityviai!** Jūsų mintys turi įtakos jūsų elgesiui, tai gali paskatinti kitus taip pat mąstyti pozityviau. Taip visi bus laimingesni.
- Parodykite savo svečiams, kad juos **vertinate** – kalbėdami su jais, žiūrėkite jiems į akis, atkreipkite dėmesį į svečių ir personalo poreikius bei jais pasirūpinkite, fojė pakabinkite ranka rašytą sveikinimą atvykus arba padėkite tokią kortelę jų kambaryje, įsitikinkite, kad jūsų darbuotojai elgiasi maloniai bei nuoširdžiai.
- Pasirūpinkite, jog **džiaugtis** ir bendrauti būtų paprasta. Paverskite laukiamąjį malonia vieta. Pakabinkite sūpynes bei pasirūpinkite nemokamais stalo žaidimais, žurnalais ir knygomis. Pasitikėkite žmonėmis. Padėkite jiems pasijusti tarsi namuose ir atsipalaiduoti.
- Suteikite svečiams galimybę **padaryti kažką gero** ar malonaus ir parodykite, jog jūs tai labai vertinate. Padėkite aukų dėžutę arba pasirūpinkite šiukšlių rinkimo maišeliais.

Kolofonas

Kūrėjas: Danijos turizmo inovacijos ir Linnaeus universitetas
Redaktorius: Karin Melbye
Autoriai: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Manuela Steimle, Lina Lindell
Padėka: Dėkojame SB WELL projekto partneriams už indėlį ir apžvalgą
Gerovės koncepcija, pagrįsta: Lindell ir kt., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3
Išdėstymas: Glyholt Grafisk Design

Nuotraukų kreditai: Getty Images, Danish Tourism Innovation, Franzi Haase (p. 20)
Piešiniai: Frits Ahlefeldt
Autorių teisės: SB WELL, 1 versija, 2020 m
Kalbos versijos: anglų, švedų, danų, vokiečių, lenkų, lietuvių
Galima rasti adresu wellbeingtourism.com

Už šios brošiūros turinį atsako tik autoriai ir jis jokiu būdu negali atspindėti Europos Sąjungos, vadovaujančiosios institucijos ar Interreg Pietų Baltijos programos 2014–2020 m. Jungtinio Sekretoriato požiūrio.

SB WELL

Projektas

Šis bukletas parengtas įgyvendinant projektą SB WELL – Darniojo sveikatingumo turizmas Pietų Baltijos regione – Geros praktikos ir skatinimo gairės – remiant ES Interreg Pietų Baltijos programos. Projekto laikotarpis 2018-2022 m. www.wellbeingtourism.com

Pagrindinis projekto tikslas – didinti informuotumą apie darnųjį sveikatingumą, kurti darnųjį sveikatingumą turizmo sektoriuje ir populiarinti Pietų Baltijos regioną kaip patrauklią darniojo sveikatingumo vietą. Projektas darniojo sveikatingumo turizmą apibrėžia kaip turizmą, kuris palaiko kūno, proto ir sielos harmoniją ir pusiausvyrą svečiams ir šeimininkams tvarioje sąveikoje su vietos bendruomene ir aplinka.

Pagrindiniai Partneriai

Linnæus University

Partneriai

EUC Coastal & Marine · KVK Klaipėdos valstybinė kolegija · Länsstyrelsen Kalmar län · Vogelparkregion Recknitztal · Agencja Rozwoju Pomorza S.A. · energikontor sydost · PIN Pomorski Instytut Naukowy imienia prof. Brunona Synaka · Danish Tourism Innovation