

TVARUMO SIEKANTIEMS IDEALISTAMS

METŲ LAIKAS: IŠTISI METAI
TRUKMĖ: VIENOS DIENOS KELIONĖ



TVARI KELIONĖ PO GDANSKĄ

 **Wellbeing**
tourism



LEISKITĖS Į DARNIOJO SVEIKATINGUMO KELIONĘ

Keliaujame, kad įgytume naujų patirčių, atgautume jėgas, pasimėgautume, pajustumė harmoniją, laimę, džiugesį, tačiau, net jausdamiesi gerai, jūs taip pat galite daryti gera.

Atrask Gdansk savo darniojo sveikatingumo vietoje!

Mūsų maršrutas yra specialiai sukurtas ir sudarytas iš lankytinų vietų, užsiėmimų ir kitų vertybų pamatyti darniojo sveikatingumo vietovių. Kruopščiai juos atrinkome, kad įkvėptume jus patirti teisingus, kuo tvaresnius darniojo sveikatingumo pasiūlymus.

Kurkite savo prisiminimus su mūsų svetingais šeiminkais ir gražiomis vietomis.



Darniojo sveikatingumo turizmas apibrėžiamas kaip tvarus turizmas, palaikantis svečių ir šeiminkų kūno, proto ir sielos harmoniją bei pusiausvyrą. Kai darai gera, jautiesi gerai ir vystosi gerovės būseną.

Kodėl verta rinktis darniojo sveikatingumo paslaugas?

Darniojo sveikatingumo įmonė saugo ir rūpinasi vietos gyventojų, darbuotojų ir svečių gerove, atsižvelgdama į tradicijas, gamtos ir kultūros paveldą.

Ji mielai skleidžia savo žinias daugiau žmonių ir su jus bei kitus susitinka su gerumu ir džiaugsmu. Daugiau darniojo sveikatingumo įmonių ir vietų, kurios daro gera, rasite adresu www.wellbeingtourism.com

LEISKITĖS Į TVARIĄ KELIONĘ PO GDANSKĄ – VAIVADIJOS SOSTINĘ

Vienas iš seniausių ir istoriškai svarbių Lenkijos miestų yra ant Baltijos jūros kranto – daugiau nei 1000 metų senumo Gdanskas – vaivadijos sostinė, miestas – Laisvės simbolis. Čia galėsite mėgautis įdomiais paminklais ir pažinti gamtos tokias vietas kaip nuostabius parkus ar miškus su fantastiškais vaizdais.

Gdanskas, Sopotas ir Gdynia sudaro Trimiesčio aglomeraciją. Jei ne kelio ženklai, informuojantys apie sienas tarp miestų, neatidus turistas net nepastebėtų, kad ką tik išvažiavo iš Gdanskos ir jau Sopote. Visi trys miestai laimi Lenkijos gyventojų gyvenimo

kokybės reitinguose, be jokios abejonės, tai siejama su proekologine miestų politika ir darnios plėtros siekiu.

Gdanske galite aktyviai leisti laiką – apžiūrėti lankytinas vietas, mokytis, o tuo pačiu ir rūpintis savo sveikata bei fizine būkle. Galite pasinerti į gamtos oazes miesto viduje, kur galėsite atgauti gyvybingumą, atsipalaiduoti, pailsėti ir nuteikti ką nors savo kūnui, sielai ir protui. Galite sportuoti vienoje iš daugelio viešų ir nemokamų lauko treniruoklių salių, galite plaukioti burlentėmis, jodinėti žirgais, užsiimti joga, zumba ar pilatesu.





STOTELĖ 1.

PAGRINDINIS GDANSKO MIESTAS

Pagrindinis Gdanko miestas – čia yra svarbiausi ir gražiausi Gdanko paminklai, tokie kaip Karališkasis kelias su Neptūno fontanu, pagrindinė miesto rotušė, Artuso rūmai, gražiausi miesto namai ir reprezentacinių įėjimo vartų kompleksas į miestą.

Susipažinkite su miestu per vietinę virtuvę. Apsilankykite restoranuose, siūlančiuose tradicinę lenkišką virtuvę, buvusių Lenkijos rytų pasienio šalių virtuvę – lietuvišką, ukrainietišką ir rusišką, taip pat kašubiškus patiekalus siūlančius restoranus. Veganai ir vegetarai taip pat nenusivils.

Padarykite pertrauką. Rajone gausu kavinių, siūlančių vietinius skanėstus, pavyzdžiui, šaltalankių sūrio pyragą. Šiek tiek pasilepinkite ir tuo pačiu padėkite vietos bendruomenei apsilankę socialinio kooperatyvo, kuriame padavėjais ir baristais dirba žmonės su negalia, vadovaujamoje kavinėje. Gaminiai gaminami tik iš natūralių, aukščiausios kokybės produktų. Pažiūrėkite, ką gali pasiūlyti kitos pagrindinio miesto kultūros įstaigos. Galbūt jums pasiseks ir sutikssite Šekspyro festivalį Šekspyro teatre arba įdomų pasirodymą Vybžežo teatre.



STOTELĖ 2.

BURSZTYNŲ MUZIEJUS

Aplankykite Gintaro muziejų, esantį Didžiajame malūne, kurį XIV amžiuje pastatė kryžiuočiai ir, kuris, veikė iki 1945 m.

Gintaro muziejuje galima rasti didelę kolekciją gražiausių gintaro dirbinių, papuošalų, unikalių gintaro luitų pavyzdžių, dažnai su stebinančiais inkluzais. Prisijunkite prie ekskursijos su gidu arba pasigrožėkite paroda patys. Muziejuje sužinosite, kaip susidarė gintaras ir kokios jo savybės.

Jei galvojate, kokį suvenyrą ar dovaną atsivežti iš Gdansko, gintaras bus puiki idėja. Galite įsigyti gintaro papuošalų ar dirbinių, papuoštų šiuo brangiu ekologišku brangakmeniu. Galite nusipirkti likerį su grūstu Baltijos gintaru atsigerinti arba įtrinti. Ši natūrali priemonė

naudojama sergant reumatiniais negalavimais, bronchitu, plaučių uždegimu, karščiavimu ir migrena. Ekologiško grikių lukštų ir natūralaus grubaus Baltijos gintaro užpildytos pagalvės taip pat bus išskirtinė dovana. Odos priežiūros priemonės su natūraliu gintaru taip pat yra geras pasirinkimas. Gintaras yra natūralus antioksidantas, o jame esantys mineralai gerina odos būklę.



STOTELĖ 3.

JAUNAMIESTIS

Šiuo metu rajone vyksta metamorfozės. Pažiūrėkite, kaip jis keičiasi. Atraskite išlikusius istorinius laivų statyklos pastatus ir kitus infrastruktūros elementus. Kai kurie jau atnaujinti; kiti dar laukia savo eilės.

Senieji pašto laivų statyklos pastatai tapo susitikimų ir renginių vieta. Apsilankykite meno parodose, apsilankykite koncerte,



praktikuokite jogą per nemokamas pamokas vasaros savaitgaliais. Jaunasis miestas yra puiki vieta integruotis į vietos bendruomenę. Užsukite išgerti kavos, papietauti, prisijungti prie vakarėlio ar atsipalaiduoti vakare.

Laivų statykloje veikia gatvės maisto kompleksas, kuriame siūlomos įvairios paslaugos. Visus patiekalus su aistra iš šviežių, sezoninių ingredientų gamina jaunimas, kad svečiai galėtų atrasti tradicinius patiekalus naujais ir stebinančiais variantais.

Įsigykite unikalių jaunųjų menininkų- amatininkų dirbinių, susipažinkite su aktualių koncertų ir renginių tvarkaraščiu, patirkite meną ar pažiūrėkite filmą ant 100 metų senumo Laivų gamyklos pastato sienos.



STOTELĖ 4.

GARNIZONAS

Šiuo metu Wrzeszcz verta aplankyti ne tik dėl miesto vykdomų atgaivinimo projektų, bet ir dėl įdomių žaliojo gyvenimo būdo entuziastų iniciatyvų bei naujų erdvių, besikuriančių postindustrinėse rajono zonose. Žmonėms, ieškantiems harmonijos ir ramybės, tikrai patiks vietinė jogos studija, šiltomis dienomis organizuojanti lauko užsiėmimus istoriniame Kuźniczki parke.

Nepamirškite apsilankyti ekologiniame centre, kuriame prekiaujama vietinių gamintojų iš atliekų pagamintais produktais. Taip pat rasite ekologiško maisto, grožio ir namų priežiūros priemonių. Taip pat parduodami „pasidaryk pats“ rinkiniai, įskaitant pagrindinius ingredientus, kuriuos galite naudoti gamindami savo kosmetiką ar

valymo produktus namuose. Ekocentras – tai ne tik parduotuvė. Tai ir savitarnos kavinės, kuriose galėsite patys išsivirti mėgstamos kavos ar žolelių arbatos, būtent tokią, kokią mėgstate. Ten vyksta paskaitos ir seminarai, pavyzdžiui, kaip patiems pasigaminti zero waste odos priežiūros produktus.





STOTELĖ 5.

OLIWA PARKAS

Istorinis parkas, laikomas gražiausiu Gdansko parku, XV amžiuje buvo įkurtas cistersų kaip vienuolyno sodas. Parkas yra labai populiarī vieta atsipalaiduoti, iškylauti ir mėgautis daugybe lankytinų vietų. Nepraleiskite progos pasimėgauti Grotų Szeptów „šnabždėjimo urvais“ [dar žinomas kaip Dioniso ausys] – pabandykite išgirsti vienas kito šnabždesius.

Vertimo rezultatai Oliwa parkas yra ideali vieta žmonėms, mėgstantiems neskubiai

pasivaikščioti ir atsipalaiduoti lauke. Karštomis dienomis nėra nieko geriau, kaip vaikščioti per arkines groteles vijokliniams augalams. Galite ilsėtis ant suoliuko arba tiesiog ant žolės. Kiekvienais metais rugpjūtį Oliwa parke suskamba puikus klasikinės muzikos aidas, nes jame vyksta tarptautinis MOZARTIANA festivalis. Įprastai renginys vyksta lauke, įėjimas nemokamas.

Taip pat verta pasivaikščioti gražiomis Old Oliwa gatvėmis arba apsipirkti netoliese esančiame turguje.

🕒 2 val.



JŪSŲ KELIAVIMO BŪDAS YRA REIKŠMINGAS!

Didžioji kelionių dalis yra kelionė iš vienos vietos į kitą. Nesvarbu, ar esate užsienyje, ar keliaujate vietinėse ar regioninėse bendruomenėse. Galima rinktis iš kelių transportavimo galimybių, tačiau kaip gerovės svečias, norintis daryti gera, pirmenybę teikite tvariam transportui. Tvarios transporto sistemos teigiamai prisideda prie bendruomenių, kurioms jos tarnauja, aplinkosauginio, socialinio ir ekonominio tvarumo. Toliau pateiktame

pavyzdyje galite pamatyti, kaip skirtingi transporto pasirinkimai suteikia daugiau ar mažiau CO₂ emisijų vienam keleivio kilometrui. Tikimės, kad tai padės jums pakeisti jūsų judėjimą.

Note: Žemiau pateiktos transporto rūšys skirtos palyginimui. Patikrinkite jų prieinamumą paskirties vietoje. Skirtingos transporto rūšys gali turėti įtakos siūlomam maršruto ilgiui.

Rinkitės išmintingai ir sumažinkite anglies pėdsaką aplinkoje!



Dviratis – 0 g/CO₂

GERIAUSIAS PASIRINKIMAS, MAŽAS POVEIKIS



Elektrinis dviratis

– 59 g/CO₂

MAŽAS POVEIKIS



Viešuoju transportu

– 351 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Biokuro automobilis

– 183 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Elektroauto – 268 g/CO₂

VIDUTINIS POVEIKIS



Automobiliu

– 703 g/CO₂

AUKŠTAS POVEIKIS





Ši brošiūra parengta įgyvendinant ES ERDF Interreg Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 projektą SB Well – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region - Guidelines for Good practices & Promotion [SB Well - Pietų Baltijos regiono darniojo sveikatingumo turizmas - gerosios patirties ir skatinimo gairės. Iš dalies finansuoja Europos Sąjungos regioninės plėtros fondas.



European
Regional
Development
Fund

SB  ELL

Šios brošiūros turinys yra išimtinai autoriaus atsakomybė ir jokių būdu negali būti laikomas Europos Sąjungos, Vadovaujančios Institucijos ar Pietų Baltijos bendradarbiavimo per sieną programos 2014-2020 Jungtinio Sekretoriato nuomone.

Images credit: Katarzyna Kucharek, Joanna Kohnen, Justyna Janczak, Manuela Steimle, Anna Dziadkiewicz, PROT, Visit.Gdansk, worldisbeautiful.eu, pexels.com, pixabay.com