

ZRÓWNOWAŻENI IDEALIŚCI

DEŁUGOŚĆ: 1 DZIEŃ WYCIECZKI

SEZON: CAŁY ROK



ZRÓWNOWAŻONA WYCIECZKA PO GDAŃSKU

 **wellbeing**
tourism



WYBIERZ SIĘ NA WYCIECZKĘ WELLBEING

Podróżowanie to doświadczenia, regeneracja, przyjemność, poczucie harmonii, szczęścia, ekscytacji, a czując się dobrze dodatkowo można również czynić dobro.

Poznaj Gdańsk jako swoje miejsce wellbeing.

Nasza trasa została tak zaprojektowana, aby mogła cieszyć oko i pozwalać na aktywny wypoczynek.

Gościnni gospodarze oraz zapierające dech w piersiach widoki pozwolą Ci zbudować wyjątkowe wspomnienia.



Turystyką wellbeing określa się zrównoważoną turystykę, wspierającą harmonię i równowagę ciała, umysłu i duszy u gości oraz gospodarzy.

Dlaczego powinniśmy wybierać usługi wellbeing?

Firma wellbeing chroni i dba o dobre samopoczucie lokalnej ludności, swoich pracowników i gości, uwzględniając tradycje, dziedzictwo naturalne

i kulturowe. Chętnie udostępnia swoją wiedzę zainteresowanym osobom, traktuje ich z życzliwością i radością. Więcej informacji o firmach i miejscach wellbeing, można znaleźć na stronie www.wellbeingtourism.com

WYBIERZ SIĘ NA ZRÓWNOWAŻONĄ WYCIECZKĘ PO GDAŃSKU – STOLICY WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Na wybrzeżu Morza Bałtyckiego leży jedno z najstarszych i historycznie najważniejszych miast w Polsce – ponad 1000-letni Gdańsk – stolica województwa, symbol Wolności. Można w nim podziwiać wspaniałe zabytki i obcować z przyrodą, którą tworzą piękne parki i lasy z niesamowitymi widokami.

Gdańsk, Sopot i Gdynia tworzą aglomerację trójmiejską. Gdyby nie znaki drogowe informujące o granicach między miastami, nieuważny turysta nawet nie zauważyłby, że właśnie opuścił Gdańsk i jest już w Sopocie. Wszystkie trzy miasta przodują w polskich rankingach jakości

życia, co niewątpliwie wiąże się z proekologiczną polityką miast i ich dążeniem do zrównoważonego rozwoju.

W Gdańsku, czas można spędzać aktywnie – zwiedzać, uczyć się, a przy tym dbać o zdrowie i kondycję fizyczną. Można zanurzyć się w oazach przyrody wewnątrz miasta, zregenerować siły witalne, zrelaksować się, odpocząć, zrobić coś dla ciała, duszy i umysłu. Można uprawiać ćwiczenia na jednej z wielu publicznych i darmowych siłowni na świeżym powietrzu, uprawiać windsurfing, jeździć konno, ćwiczyć jogę, zumbę lub pilates.





PRZYSTANEK 1.

GŁÓWNE MIASTO W GDAŃSKU

Główne Miasto w Gdańsku to miejsce, gdzie znajdują się najważniejsze zabytki Gdańska, takie jak Droga Królewska z fontanną Neptuna, Ratusz Głównego Miasta, Dwór Artusa, przepiękne kamienice oraz zespół reprezentacyjnych bram wjazdowych do miasta.

Poznaj miasto poprzez lokalną kuchnię. Warto odwiedzić restauracje oferujące tradycyjną kuchnię polską, kuchnię dawnych polskich Kresów Wschodnich, czyli kuchnię litewską, ukraińską i rosyjską, a także restauracje oferujące dania kaszubskie. Na trójmiejskich smakach nie zawiodą się również weganie i wegetarianie.

Odpocznij. W okolicy jest mnóstwo kawiarni, oferujących lokalne przysmaki, takie jak sernik z rokitnikiem. Zaoszczędź trochę i jednocześnie pomóż lokalnej społeczności, odwiedzając kawiarnię prowadzoną przez spółdzielnię socjalną, która jako kelnerów i baristów zatrudnia osoby niepełnosprawne. Produkty tutaj wykonane są tylko z naturalnych, najwyższej jakości produktów.

Sprawdź też, co mają do zaoferowania inne instytucje kultury usytuowane w Głównym Mieście. Może uda Ci się trafić na Festiwal Szekspirowski organizowany w niezwykłym Teatrze Szekspirowskim lub ciekawy spektakl w Teatrze Wybrzeże?

 **Przybliżony czas trwania: 2 godziny**



PRZYSTANEK 2.

MUZEUM BURSZTYNU

W Muzeum Bursztynu można zobaczyć niezwykłą kolekcję najpiękniejszych wyrobów z bursztynu, biżuterii oraz unikatowych okazów brył bursztynu, często z zaskakującymi inkluzjami. Dołącz do wycieczki z przewodnikiem lub podziwiaj ekspozycję na własną rękę. W muzeum dowiesz się, jak powstał bursztyn i jakie ma właściwości. Jeśli zastanawiasz się, jaką pamiątkę lub prezent przywieźć z Gdańska, bursztyn będzie świetnym pomysłem. Nie zapomnij, że bursztyn ma również właściwości zdrowotne. Możesz kupić nalewkę z pokruszonym bursztynem bałtyckim do picia lub i nacierania. Ten naturalny środek stosowany jest w dolegliwościach reumatycznych, zapaleniu oskrzeli, płuc, gorączce i migrenie. Wyjątkowym prezentem będą również poduszki wypełnione

ekologiczną łuską gryczaną i naturalnym, szorstkim bursztynem bałtyckim. Dobrym wyborem są również produkty kosmetyczne z naturalnym bursztynem. Bursztyn jest naturalnym antyoksydantem, a zawarte w nim minerały poprawiają kondycję skóry.



 **Przybliżony czas trwania: 2 godziny**

PRZYSTANEK 3.

MŁODE MIASTO

Obecnie miasto przechodzi metamorfozę. Sprawdź, jak bardzo się zmienia. Warto odwiedzić pięknie zachowane zabytkowe budynki stoczni i inne elementy infrastruktury. Niektóre są już odnowione, inne wciąż czekają.

Stare budynki postoczniove to obecnie miejsce spotkań i imprez. Warto odwiedzić tutaj wystawy sztuki, wziąć



udział w koncercie, poćwiczyć jogę w letnie weekendy. Młode Miasto to idealne miejsce by integrować się z lokalną społecznością. Warto wypić tu filiżankę kawy, zjeść lunch, dołączyć do imprezy, a wieczorem – zrelaksować się.

W Stoczni znajduje się kompleks street food, który oferuje szeroki wachlarz usług. Wszystkie potrawy przygotowywane są z pasją ze świeżych, sezonowych składników przez młodych ludzi, tak aby goście mogli odkryć tradycyjne dania w nowych, zaskakujących wariantach. Warto kupić unikalne przedmioty wykonane przez młodych artystów-rzemieślników, sprawdzić aktualny harmonogram koncertów i wydarzeń, doświadczyć sztuki lub obejrzeć film na ścianie 100-letniego budynku Stoczni.

 **Przybliżony czas trwania: 1 godzina**



PRZYSTANEK 4.

PARK OLIWSKI

Uznawany za najpiękniejszy park w Gdańsku, zabytkowy park został założony w XV wieku przez cystersów jako ogród klasztorny. Park jest nie tylko miejscem, gdzie znajduje się wiele zabytków, lecz także popularnym miejscem wypoczynku i pikników. Nie przegap Groty Szeptów - „Szepczących Jaskiń” (aka. Uszy Dionizosa) - spróbuj usłyszeć szepty innych.

Park Oliwski to idealne miejsce dla osób, które lubią rekreacyjne spacerunki i relaks na świeżym powietrzu. W upalne dni nie ma nic lepszego niż spacer po łukowych treliach dla pnących roślin. Można tu odpocząć na ławce lub po prostu na trawie. Co roku w sierpniu w Parku Oliwskim rozbrzmiewa urocze echo muzyki klasycznej, ponieważ odbywa się tutaj Międzynarodowy Festiwal MOZARTIANA.

 **Przybliżony czas trwania: 2 godziny**



SPOSÓB TWOJEGO PODRÓŻOWANIA MA ZNACZENIE!

Główną częścią podróżowania jest przemieszczanie się z miejsca w miejsce, niezależnie od tego, czy jesteś za granicą, czy podróżujesz lokalnie czy też regionalnie. Istnieje wiele opcji transportu do wyboru, ale jako gość wellbeing, z zamiarem czynienia dobra, powinieneś wybrać zrównoważony środek transportu. Wnosi on pozytywny wkład w zrównoważony rozwój środowiska, społeczeństwa i gospodarki lokalnej.

Na poniższym przykładzie można zobaczyć, jak różne środki transportu przekładają się na większą lub mniejszą emisję CO₂ w przeliczeniu na pasażerokilometr. Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pomogą Tobie wprowadzić zmiany w sposobie podróżowania.

Uwaga: Poniższe opcje transportu służą do celów porównawczych. Sprawdź ich dostępność w miejscu docelowym. W zależności od środka transportu wpływ na sugerowaną długość trasy jest różny.

Wybierz mądrze i zredukuj ślad węglowy!



Rower – 0 g/CO₂

NAJLEPSZY WYBÓR, NIEWIELKI WPŁYW



Rower elektryczny

– 59 g/CO₂

NIEWIELKI WPŁYW



Transport publiczny

– 351 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód na

biopaliwo – 183 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód elektryczny

– 268 g/CO₂

UMIARKOWANY WPŁYW



Samochód – 703 g/CO₂

WYSOKI WPŁYW





Niniejsza broszura została opracowana w ramach projektu SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for Good Practices & Promotion [SB WELL – Turystyka Wellbeing w Regionie Południowego Bałtyku – Przewodnik po Dobrych praktykach i Promocja], współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.



European
Regional
Development
Fund

SB  ELL

Wyłącznie odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji i związanych z nią materiałów ponoszą autorzy. Treści te nie stanowią odzwierciedlenia stanowiska Unii Europejskiej, Instytucji Zarządzającej ani Wspólnego Sekretariatu Programu Interreg Południowy Bałtyk 2014-2020.

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