

FÖR HÅLLBARA IDEALISTER

SÄSONG: ÅRET OM

RUTTÄNGLÄNGD: 1 HELDAGSTUR



EN HÅLLBAR STADSRUNDTUR I GDANSK

 **Wellbeing**
tourism



TA EN TUR & UPPLIV VÅRA WELLBEINGRUTTER

Att resa handlar om upplevelser, återhämtning, njutning, uppleva spännande platser, möta intressanta människor men även att känna lycka, balans och harmoni! Samtidigt som du mår bra, kan du också göra gott.

Upptäck Gdansk din wellbeingdestination!

Vår rutt är specialdesignad och sammansatt av intressanta platser, aktiviteter och andra sevärda platser för välbefinnande.

Vi har noggrant valt ut dem för att inspirera dig att uppleva så hållbara och schyssta erbjudanden för välbefinnande som möjligt.

Skapa dina alldeles egna minnesvärda upplevelser med våra välkomnande värdar och vackra platser.



Välbefinnandeturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för kropp, sinne och själ. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välbefinnande.

Varför ska du välja tjänster som skapar välbefinnande?

Ett wellbeingföretag bryr sig om och värnar om lokalbefolkningen, gäster och personals välbefinnande, samt tar hänsyn till traditioner, natur- och kulturarv.

Det sprider gärna kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje. Fler wellbeingföretag och platser som gör dig gott finns på

www.wellbeingtourism.com

UPPLEV HÅLLBAR RUNDTUR I GDANSK – VOJVODSKAPETS HUVUDSTAD

Den över tusen år gamla staden Gdansk är en av Polens äldsta och historiskt viktiga städer. Gdansk ligger precis vid kanten av Östersjön och är huvudstaden i vojvodskapet och en statssymbol för frihet. Staden är full av kulturhistoria, här kan du njuta av underbara monument och uppleva natursköna platser som vackra parker, skogar och höjder som erbjuder med enastående vyer.

De tre sammanhängande ständerna Gdansk, Sopot och Gdynia bildar tillsammans en enda stor tätort längs Gdanskbukten som kallas för Tricity. Om det inte vore för vägskyltarna som informerar om gränsområdena mellan städerna skulle man som besökare inte märka av att man lämnat den ena staden och kommit in i en annan. Alla tre städerna har vunnit utmärkelser för att ha en god livskvalitet och för sina hållbarhetsinsatser och strävan efter hållbar utveckling.

I Gdansk finns mycket att se och uppleva. Oavsett om du vill strosa runt i städerna, gå på sightseeing, vill berika ditt sinne med städernas kulturhistoria eller vill vara aktiv finns något för alla. Upptäck stadens återhämtssamma oaser, här finns en mängd olika aktiviteter och upplevelser som har en positiv inverkan på din hälsa och som gör gott för sinne, kropp och själ. Pausa, andas och bara var. Läs en bok eller meditera. Delta i en yogaklass, pilates eller stärk din kropp på utomhusgym. För dig som söker mer aktivitet och rörelse erbjuder

även vindsurfing, turridning och Zumbaklasser.

Låt dig överraskas av Gdansk mångfacetterade matkultur, smaka dig genom det lokala köket eller prova nya spännande rätter med smaker från hela världen.

Den lokala maten är som ett smörgåsbord av traditionell polsk mat, kasjubisk, östlitausk, ukrainsk, rysk och tysk mat. De flesta restaurangerna erbjuder vegetariska och veganska alternativ. Självklart hittar du även restauranger som helt specialiserat sig på färgstarka, hälsosamma och växtbaserade rätter. Många restauranger erbjuder även traditionell polsk mat i nya spännande tappningar, ofta är de lite lättare med överraskande smakkombinationer lagade på lokala råvaror i säsong.





STOP 1.

GEÓWNE MIASTO W GDAŃSKU

Gdansk är en av de största och även äldsta städerna i Polen, den har mycket att erbjuda, både att se, att göra och att uppleva. Runtom stadskärnan och i gamla stan hittar du de mest betydelsefulla och största monumenten i Gdansk men även den arkitektonisk eleganta Kungsvägen, Neptunusfontänen samt det stora stadshuset - Ratusz Starego Miasta, en av de vackraste kulturbyggnaderna och ett imponerande komplex med sina pompösa och inbjudande ingångsportar in till staden.

Lär känna staden genom det lokala köket! Besök restauranger som erbjuder traditionell polsk mat, och bege dig på en smakresa genom östra polens gränsländer. Här hämtar kockarna gärna inspiration från de litauiska, kasjubiska, ukrainska och ryska köken. Upplev traditionella menyer eller smaka på klassiska rätter i modern tappning, läckra vegetariska eller helt växtbaserade läckerheter.

Kom ihåg att pausa! Vad gör bättre för din kropp och din själ och för humöret än att samla ny energi med en väldoftande kopp örte, ett gott kaffe eller ett glas hemgjord lemonad? Runtom staden finns det gott om mysiga caféer som erbjuder

lokala delikatesser och hembakat som exempelvis havtornscheesecake. Ett tips är välja omtänksamma och mer medvetna caféer som drivs av sociala kooperativ som hjälper människor till sysselsättning och som aktivt jobbar med att få alla känna sig välkomna och inkluderade som endast väljer naturliga produkter och ingredienser av högsta kvalitet.

Medan du strosar runt i huvudstaden kommer du säkert hitta till den gamla hamnen vid Motława-kajen, även känd som den långa kusten. På andra sidan Motławafloren får du se en enorm tegelbyggnad – Frederic Chopins Polska Baltiska filharmonikerna, en imponerande byggnad som drar till sig blickarna i stadsbilden. Den vackra konsertbyggnaden ligger på ön Ołowianka och var tidigare ett kraftverk. Här kan kultur- och musikälskare njuta av internationella konstupställningar och fantastiska konserter med klassisk musik.

Passa på att ta en promenad över vindbron för att beskåda hur denna imponerande industribyggnad förvandlats till en av regionens mest betydelsefulla kulturinstitutioner. Håll utkik efter aktuella evenemang, kanske hittar en konsert eller en show som väcker ditt intresse? Musik är ju balsam för själen.

 2 timmar

STOP 2.

BÄRNSTENSMUSEET GDANSK



Varmt välkommen till Bärnstensmuseet. Här kan du berika dig med allt som finns att veta om denna ädla, historiska och mytomspunna sten. Här finns något för alla, oavsett om du vill fördjupa dina kunskaper eller om du bara vill betrakta vackra ting och låta dig fångas av alla glittrande skatter. Bärnstenen bär en betydelsefull roll för Gdansk, både utifrån ett kulturhistoriskt perspektiv och i nutid. Längs gatorna i Gdansk hittar du många butiker, smyckestillverkare och flera mindre utställningar. Börja gärna ditt besök med en utflykt till museet för att få lära dig allt om äkta bärnsten.

På Bärnstensmuseet hittar du en stor utställning med en gedigen samling med några av de allra vackraste bärnstensföremålen. Här kan du beskåda unika stenar i olika storlekar och färger, några med intressanta inneslutningar, smycken, konstverk, kulturhistoriska utsmyckningar och dekorativa föremål. Följ med på en guidad tur eller beundra utställningen på egen hand. På museet får du lära dig hur bärnsten bildades och om dess välgörande egenskaper.

Om du funderar på vilken souvenir eller present du bör ta med hem från Gdansk vill vi tipsa om just bärnsten. Havets guld hittar på museerna men passa gärna på att strosa runt bland alla fina butiker på stan. Botanisera bland vackra bärnstenssmycken, här hittar du smycken i både klassisk och modern tappning eller dekorations- eller inredningsföremål utsmyckade med bärnsten av olika slag i olika färgskalor. Upptäck även bärnstenens välgörande egenskaper, den kan göra gott både för sinne, kropp och själ. Du kan dricka, lukta och smörja in din hud med den.

Utöver vackra föremål kan du även köpa drycker, hår-, hudvårds- och andra naturprodukter med bärnsten. Bärnstenens krafter sägs fungera som ett naturläkemedel som kan lindra olika sorter krämpor och åkommor. I butikerna runt om i Gdansk, Sopot eller Gdynia hittar du skönhetsprodukter, vårdande krämer och kuddar fyllda med ekologiskt boveteskal och naturlig, grov bärnsten från Östersjön, dessa gör sig dessutom bra som presenter!

 2 timmar

STOP 3.

MŁODE MIASTO

Upplev den unga stadsdelen i Gdansk – ett livskraftigt område i ständig förändring. En stadsdel som förnygras, förnyas och frodas. Upplev hur mycket stadsdelen förändras över tid, strosa längs de historiska gatorna och upplev de välbevarade kulturhistoriska byggnaderna och andra delar av vissna hus och infrastruktur som nu delvis genomgår en bevarande- eller förnygringsprocess. Mycket är redan upprustat med andra delar fortfarande väntar på sin tur.



De gamla varvsbyggnaderna har blivit till kreativa och inspirerande mötesplatser till kulturella tillställningar och evenemang. Besök konstutställningar och konserter eller hoppa på en yogaklass – under sommarhelgerna är de kostnadsfria. Den unga stadsdelen är en avkopplande och inspirerande plats för att komma närmare kulturen och lokalsamhället. Du är välkommen att komma förbi på en kopp te eller kaffe, äta lunch eller varför inte hänga med på en fest eller bara kom och häng och slappna av på kvällen!

På varvet finns ett street food-torg där du hittar ett brett utbud av olika sorters härlig mat. Här får du smaka på unga kockars inspiration och kreativitet, smaka på klassiska rätter i nya och överraskande variationer. All mat tillagas på färska och säsongsbaserade råvaror.

Kika runt bland butiker och stånd, här kan du köpa unika och kreativa föremål skapade av unga konstnärer och konsthantverkare. Ta även gärna en titt på varvets evenemang, upplev konserter, konstutställningar eller se en film på väggen inne i den hundraåriga varvsbyggnaden.

 1 timme



STOP 4.

PARK OLIWSKI

Den kulturhistoriska parken Oliwski anses vara den vackraste parken i Gdańsk. Den anlades på 1400-talet av cistercienserna som en klosterträdgård. Idag är parken en mötesplats och ett mycket populärt besöksmål för de som söker avkoppling och en lugn och skön plats för att avnjuta en picknick, umgås eller för att uppleva konst och andra sevärdheter. Missa inte att besöka Grotty Szeptóws – de viskande grotterna, även kallade för Dionysos öron. Prova du också, lyssna om du kan höra ditt sällskaps viskningar!

Oliwa Park är härlig plats för dig som gillar att promenera i lugn och ro och vill varva

ned utomhus. Under varma dagar kan det vara välbehövligt att pausa från solen, här finner du skugga intill spaljeer med klängväxter, mellan lummiga buskar och stora träd. Vila upp dig på en bänk eller ta en tupplur på gräset.

Varje år i augusti ekar ljuvlig klassisk musik genom Oliwa-park när den internationella Mozartiana-festivalen anordnas. Oftast hålls evenemanget utomhus med gratis inträde. För dig som älskar musik vill vi även tipsa om de imponerande orgelkonserterna som ges året runt i den intilliggande Oliwakatedralen. När du är i området kan ta en promenad längs de vackra gatorna i gamla Oliwa och passa på att handla på den lokala marknaden.

 2 timmar



DITT VAL GÖR SKILLNAD!

En stor del av att resa handlar om att ta sig från en plats till en annan, det gäller oavsett om du reser utomlands, hemestrar eller ska uppleva ett lokalt besöksmål. Det finns många olika transportalternativ att välja mellan. Som wellbeingbesökare är du medveten och har en intention att göra gott och väljer därför i första hand hållbara transportalternativ. Genom att välja fossilfria eller mer hållbara och klimatsmarta resealternativ kan du bidra med en positiv inverkan på miljön och lokalsamhället.

I exemplet nedan kan du se hur mycket CO₂-utsläpp per passagerare och kilometer olika transportmedel ger. Vi hoppas att det kan hjälpa dig att göra ett mer medvetet val när väljer transport- och resealternativ för wellbeingrutten.

Vänligen notera: Transportalternativen är endast till för att visa jämförelser för CO₂-utsläpp. Se över resealternativen på destinationen. De olika transportalternativen kan påverka ruttens föreslagna längd.

Gör smarta val och minska dina fotavtryck!



Cykel – 0 g/CO₂

BÄSTA ALTERNATIV, LÅG PÅVERKAN



Elcykel – 59 g/CO₂

LÅG PÅVERKAN



Kollektivtrafik – 351 g/CO₂

MELLANSTOR PÅVERKAN



Elbil – 268 g/CO₂

MELLANSTOR PÅVERKAN



Biobränsle bil – 183 g/CO₂

MELLANSTOR PÅVERKAN



Bil – 703 g/CO₂

HÖG PÅVERKAN





Denna broschyr är framtagen inom projektet SB WELL – Wellbeing Tourism in the South Baltic Region – Guidelines for good practices & Promotion, ett gränsöverskridande samarbetsprojekt inom Interreg South Baltic Programmet 2014-2020. Den är delfinansierad av Europeiska unionen (Europeiska regionala utvecklingsfonden, ERUF)



European
Regional
Development
Fund

SB  WELL

Innehållet i denna broschyr är helt författarnas ansvar och syn och kan inte på något sätt återspegla åsikter hos Europeiska unionen, Förvaltningsmyndigheten eller det gemensamma sekretariatet för South Baltic Cross-border Cooperation Programmet 2014-2020

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