



Program promocji turystyki zdrowotnej "WELL-TOUR"



Projekt nr. LT-PL-5R-387 „Turystyka zdrowotna ukazująca na dziedzictwo przyrodnicze i kulturowe w rejonie trockim i giżyckim”. Projekt jest realizowany wspólnie przez gminy powiatu Trockiego i Giżycko

1. INFORMACJA OGÓLNA	3
2. ANALIZA SYTUACJI.....	3
2.1. Ogólna informacja turystyczna w rejonie trockim	3
2.2. Ogólna informacja turystyczna w gminie giżycko.....	6
2.3. Współpraca gmin	9
2.4. Analiza zróżnicowania aktywności sezonowej (działalność turystyczna według klasyfikacji aktywności turystycznej UNWTO, przypisana do każdej pory roku)	10
2.5. Turystyka zdrowotna. Turystyka zdrowotna w rejonach trockim i giżyckim	12
2.6. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez turystykę.....	15
2.7. Turystyka aktywna: światowe trendy	15
3. PROGRAM „Turystyka zdrowotna”	18
3.1. Legalne środowisko	18
3.2. Ogólny szlak turystyczny powiatów trockiego i giżyckiego	22
3.3. Nagłośnienie inicjatywy „Turystyka zdrowotna”	25

1. INFORMACJA OGÓLNA

Administracja Gminy Rejonowej Troki wraz z Gminą Giżycko realizuje projekt nr. LT-PL-5R-387 „Turystyka zdrowotna ujawniająca naturalne i kulturowe dziedzictwo rejonu trockiego i giżyckiego” (dalej – Projekt), finansowana w ramach 2014-2020 r. celu europejskiej współpracy terytorialnej Interreg V-A, program współpracy transgranicznej Litwy i Polski . Projekt jest częściowo finansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Celem projektu jest promowanie rozwoju turystyki poprzez przyczynianie się do atrakcyjności regionu trockiego i giżyckiego. W trakcie realizacji projektu planuje się instalację i adaptację obiektów dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego dla zwiedzających - odcinek ścieżki dla pieszych wzdłuż jeziora Luka (Bernardinų) w mieście Troki (Litwa); w Gminie Giżycko Giżycku, Polska, zainstalowanie infrastruktury regionu jezior mazurskich (dwie świetlice wiejskie, odcinek ścieżki pieszo-rowerowej z tarasem widokowym, plac zabaw dla dzieci). Projekt promuje zdrowotność, idee zrównoważonego rozwoju, wzmacnianie związku z naturą, poznawanie dawnych rzemiosł. Turystyka zdrowotna to rodzaj turystyki, której głównym celem jest podróżowanie ludzi do innego kraju lub w obrębie kraju w celu zwiększenia holistycznie zbalansowanego potencjału zdrowia fizycznego, duchowego i społecznego.

W trakcie realizacji Projektu planuje się przygotowanie **programu promocji turystyki zdrowotnej „WELL-TOUR”**, którego celem jest analiza sytuacji w zakresie turystyki zdrowotnej w rejonach trockim i giżyckim, przeprowadzenie badań dobrych praktyk, określenie szans, problemów i możliwych rozwiązań problemów w rozwoju turystyki zdrowotnej, stworzenie wspólnego szlaku turystycznego Troki – Giżycko. Dokument pomoże określić wspólne działania w przyszłości na rzecz rozwoju zrównoważonej turystyki zdrowotnej.

2. ANALIZA SYTUACJI

2.1. OGÓLNA INFORMACJA TURYSTYCZNA W REJONIE TROCKIM

Rejon trocki, a zwłaszcza jego centrum administracyjne - Troki, to jedno z najatrakcyjniejszych miejsc na Litwie. Turystów w Trokach fascynuje kompleks zamków wybudowanych w średniowieczu i wzniesionych z ruin w ubiegłym wieku. Reprezentacyjną wizytówką regionu są zamki Starych Troków, Półwyspu Nowe Troki oraz wyspa.

Gmina rejonu trockiego znajduje się w południowo-wschodniej części Litwy. Gmina znajduje się w strategicznie dogodnym położeniu geograficznym: 30 km. od stolicy Litwy Wilna, 90 km. z drugiego co do wielkości litewskiego miasta - Kowna, gdzie znajdują się międzynarodowe porty lotnicze. Dogodny dostęp do tego obszaru mają zarówno turyści krajowi, jak i zagraniczni.

Terytorium gminy jest bogate w zbiorniki wodne: 197 jezior, z których największe to Galvės (361,1 ha), Vilkokšnis (336 ha), Skaistis (282 ha), Akmenos (268,7 ha) i 7 stawów, największe z nich Aukštadvario (293,5 ha).

Łączna powierzchnia obszarów chronionych w powiecie trockim wynosi 21 proc. terytorium, co znacznie przekracza średnią krajową. W regionie znajduje się szereg obszarów chronionych poprzez Natura 2000 o znaczeniu europejskim. Na terenie gminy w celu ochrony wartości przyrodniczych, krajobrazowych i kulturowych, utworzono tereny chronione różnymi celami i reżymami ochronnymi – 3 rezerваты, 41 rezerwatów przyrody, 1 park narodowy, 2 parki regionalne, 1 poligon biosferyczny, 12 przyrodnicze obiekty dziedzictwa kulturowego.

W 2021 r. na zlecenie Narodowej Agencji Promocji Turystyki „Podróże po Litwie”, dokonano oceny poziomu rozwoju infrastruktury litewskich obszarów i atrakcji turystycznych, z której wynikało, że gmina powiatu trockiego została zaliczona do pierwszej grupy gmin, którą odwiedza ponad 50 tys. osób turystów rocznie. Z raportu wynika również, że Centrum Turystyki i Informacji w Trokach zajmuje pierwsze miejsce w TOP 25.

Atrakcje turystyczne:

Zamek na wyspie Troki - wizytówka Troków. Gotycki zamek XIV-XV wieku na wyspie Troki – dawna letnia rezydencja Wielkiego Księcia Litewskiego. Jest to jedyny zamek w Europie Wschodniej zbudowany na wyspie, otoczonej wodą. Odbывают się tu ekspozycje, wystawy, różne imprezy, koncerty, festiwale, uroczystości.



1 rysunek. Zamek na wyspie Troki

Źródło: www.plaukiu.lt

Dwór Užutrakis - dwór nad jeziorem Galve w Užutrakis. Jest to jeden z najwybitniejszych i najlepiej zachowanych dworów na Litwie. Zagroda dworska Užutrakis założona przez hrabiego Juozapasa Tyszkiewicza wraz z żoną Jadvygą na początku XX wieku. Pałac zdobią imponujące wnętrza w stylu Ludwika XVI, zaprojektowane przez polskiego architekta Józefa Husa. Z tarasu roztaczają się bajeczne widoki na zamek w Trokach.



2 rysunek. Dwór Uzutrakis
Źródło: www.wikipedia.org

Czercia Jama została ogłoszona nie tylko geologicznym pomnikiem przyrody Republiki Litewskiej, ale także jednym ze 100 najczęściej odwiedzanych pomników przyrody w Europie. Diabelska Jama w kształcie lejka jest najgłębsza, ma około 40 metrów głębokości. Diabelska Jama to naprawdę tajemnicze miejsce. Nawet jego pochodzenie jest wciąż nierozwiązaną zagadką.



3 rysunek. Czercia Jama
Źródło: www.welovelithuania.com

Trasy rowerowe/piesze – Troki pełne są tras rowerowych i pieszych. Strona www.trakai-visit.lt oferuje wiele różnych tras:

- ✓ Śladami karaimskiej historii
- ✓ Troki. Stolica Karaimów
- ✓ Odkryj Lentvaris (aplikacja mobilna)
- ✓ Najstraszniejsze miejsca w Trokach i okolicach

- ✓ Złoty jesienny szlak po Trokach i okolicach
- ✓ Podróże i smak
- ✓ Najbardziej Instagramowe miejsca
- ✓ Zwiedzaj szlaki
- ✓ Wydzieliny trockie
- ✓ „Opowiedz historię” – mądrze i bezpiecznie
- ✓ Szlak wodny – opowieści o wyspach jeziora Galve
- ✓ Upada Streva i jej legenda
- ✓ Kamień nikronowy i mistyczne znaki
- ✓ Najpiękniejsze krajobrazy Trok
- ✓ Na ścieżce życia Witolda Wielkiego
- ✓ Odkrycia w przyrodzie
- ✓ Wróć do starych Traków
- ✓ Po ścieżkach legend i zagadek
- ✓ Mistyczne otoczenie Troków
- ✓ Trasa rowerowa – historyczna trasa przez Traki
- ✓ Inni.

Na zlecenie przedsiębiorstwa publicznego „Keliauk Lithuania”, w 2021 r. przeprowadzono badanie dotyczące oceny atrakcyjności litewskich obszarów turystycznych, z którego wynika, że ocena obiektów turystycznych Trockiego rejonu obejmowała 30 obiektów. Średnia ocena obiektów ocenianych przez gminę wynosi 2,95 (z 4 możliwych) i jest zbliżona do średniej z grupy gmin (2,95), ale jest wyższa od średniej krajowej (2,78).

2.2. OGÓLNA INFORMACJA TURYSTYCZNA W GMINIE GIŻYCKO

Gmina Giżycko to miejsce o wyjątkowych walorach. Leżąca w sercu Krainy Wielkich Jezior Mazurskich na szlaku błękitnych jezior z otaczającymi nas polami i lasami, stanowi niesamowite miejsce do wypoczynku, rekreacji ale również do inwestowania i prowadzenia działalności gospodarczej. Na odwiedzających naszą gminę gości czekają przytulne hotele, komfortowe apartamenty, ośrodki wypoczynkowe oraz cieszące się coraz większą popularnością gospodarstwa agroturystyczne. W marinach i portach można czarterować jachty, houseboaty, rowery wodne, skutery, łodzie motorowe czy kajaki.

Na naszych jeziorach w sezonie letnim odbywają się różnego rodzaju regaty żeglarskie. Ponadto organizowane są cykliczne imprezy sołeckie, zawody jeździeckie oraz pokazy hodowli koni. Atrakcją terenu są również liczne szlaki rowerowe.

Plaże Gminy Giżycko to doskonałe tereny rekreacyjne i turystyczne. Większość z nich wyposażona jest w dodatkową infrastrukturę: paleniska, pomosty, place zabaw. Ogólnodostępne plaże znajdują się następujących miejscowościach: Bogaczewo, Wilkasy Zalesie, Bogacko, Kozin, Pierkunowo, Sterławki Małe, Bystry, Kruklin, Wrony, Kalinowo i Doba. Warto odkryć każdą z nich.



4 rysunek. „Bystra plaża“ w Gminie Giżycko

Źródło: Gmina Giżycko

Atrakcje turystyczne:

Gmina Giżycko jest doskonałym miejscem dla aktywnego wypoczynku. Można tutaj beztrudno żeglować, plażować i pływać w licznych jeziorach, a także spacerować i jeździć na rowerze, korzystając z wielu oznaczonych szlaków turystycznych. Wyjątkowo atrakcyjna i rozbudowana infrastruktura turystyczna znajduje się zwłaszcza w miejscowościach Wilkasy i Bystry. W pierwszej z nich turystów zachwycą przede wszystkim wspaniała promenada spacerowo-widokowa, a w drugiej piękna i świetnie zagospodarowana plaża. Na miłośników jazdy na desce w miejscowości Bystry czeka też nowoczesny skatepark.

Gmina Giżycko jest idealnym miejscem do uprawiania turystyki rowerowej. Miłośników aktywnego wypoczynku przyciąga tu przepiękny krajobraz Mazur z dziesiątkami jezior, lasów i ciekawym terenem morenowym. Atutem miejsca jest również gęsta sieć oznakowanych szlaków turystycznych – zarówno rowerowych, jak i pieszych. Najciekawsze trasy powiatu:

- ✓ Błękitna wstęga jeziora,
- ✓ Mazurska pętla rowerowa,
- ✓ Szlak Grodzisk Pruskich lub Szlak Roewrowy Giżycko,
- ✓ ścieżka rowerowa wzdłuż nieczynnych nasypów kolejowych w miejscowościach Grajwo, Sulimy, Kożuchy Wielkie i Pieczonki.

Gęsta sieć oznakowanych szlaków turystycznych pozwala zaplanować wiele ciekawych wycieczek rowerowych, po których można wrócić w to samo miejsce.

Szlak kulinarny powiatu giżyckiego

Gmina Giżycko szczyci się tym, że istnieją stowarzyszenia i restauracje oferujące co najmniej trzy dania regionalne. Siedem z tych obiektów przeszło już proces certyfikacji, co pozwoliło na włączenie ich w strukturę Szlaku Kulinarnego Gminy Giżycko. To nowa marka turystyczna. Szlak utworzono w celu ożywienia regionalnych tradycji kulinarnych i popularyzacji tradycyjnych potraw. Certyfikaty otrzymały centrum AZS COSA oraz firma Margot w Wilkasy, Stranda w Pierkunowo, restauracje hotelowe Tajty w

Wilkasy, Łabędzi Ostrów w Pięknęj Górze i Dzika Kaczka w Bystrym oraz Chlebowy Domek w rejonie Spytkowa. Warto odwiedzić te miejsca i skosztować regionalnych potraw mazurskich.



5 rysunek. Wioska indiańska w Spytkowie, w której znajduje się „chlebowy domek“
Źródło: Gmina Gyżicko

Promenada w Wilkasach

Promenada znajduje się nad brzegiem jeziora Negocin. W pobliżu znajduje się ścieżka rowerowa. Spacerując lub jeżdżąc na rowerze można podziwiać wspaniały widok na jezioro, szczególnie o zachodzie słońca. Podczas spaceru można odpocząć na ławeczkach rozmieszczonych wzdłuż całej promenady. Jest to idealne miejsce nie tylko dla pieszych, ponieważ przy promenadzie znajduje się również plac zabaw z trampolinami, sprzęt do ćwiczeń na świeżym powietrzu oraz trening uliczny. Niedawno w Wilkasy zainstalowano parking z małą architekturą dla kamperów i przyczep kempingowych.



6 rysunek. Widok na promenadę w Wilkasach
Źródło: Gmina Gyżicko



7 rysunek. Plac zabaw na promenadzie w Wilkasach

Źródło: Gmina Giżycko

2.3. WSPÓŁPRACA GMIN

Troki i Gminę Giżycko łączą długofalowe więzi współpracy międzynarodowej i udane wspólne działania projektowe, wymiana kulturalna i rzemieślnicza.

Zrealizowane wspólne projekty w ostatnich latach:

- ✓ 2019-2021 r. projekt „Odkrycie dziedzictwa turystycznego rejonu trockiego i giżyckiego”. Celem jest wspieranie rozwoju turystyki w celu podniesienia atrakcyjności rejonu trockiego i giżyckiego poprzez restaurację obiektów dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego oraz inicjowanie wspólnych działań. Rezultaty: przystosowano do zwiedzania obiekty dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego znajdujące się na terenie rejonu trockiego i giżyckiego (zrekonstruowano wielką salę Pałacu Kultury w Trokach (wymieniono posadzkę, odnowiono ściany, dźwięk i wymieniono lekki sprzęt) oraz wybudowano ścieżkę rowewrową po nieczynnych nasypach kolejowych w Gminie Giżycko.
- ✓ 2019-2021 r. projekt „Wspieranie turystyki i kultury w rejonie trockim i giżyckim”. Celem jest wspieranie rozwoju turystyki poprzez zwiększenie atrakcyjności rejonów trockiego i giżyckiego. Rezultaty: Zaadaptowane przestrzenie dla zwiedzających na terenie dziedzictwa kulturowego – wyremontowano i wyposażono w niezbędny sprzęt salę widowiskową Pałacu Kultury w Trokach (Litwa), wybudowano filię biblioteki publicznej ze sceną plenerową oraz centrum kultury w Gminie Giżycko (Polska). Organizowanie międzynarodowych wydarzeń kulturalnych z wykorzystaniem wyremontowanych przestrzeni: festiwali, warsztatów artystycznych, seminariów.

- ✓ 2017-2019 r. projekt „Ochrona i wykorzystanie dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego w rejonie trockim i giżyckim”. Celem jest wspieranie rozwoju turystyki poprzez przyczynianie się do atrakcyjności powiatów trockiego i giżyckiego. Rezultaty: zrekonstruowano budynek Szkoły Sztuk Pięknych w Trokach, wyremontowano amfiteatr twierdzy Boyen w Giżycko, zakupiono mobilną scenę z wyposażeniem do organizacji imprez kulturalnych w Gminie Giżycko Giżycko.

2.4. ANALIZA ZRÓŻNICOWANIA AKTYWNOŚCI SEZONOWEJ (DZIAŁALNOŚĆ TURYSTYCZNA WEDŁUG KLASYFIKACJI AKTYWNOŚCI TURYSTYCZNEJ UNWTO, PRZYPISANA DO KAŻDEJ PORY ROKU)

UNWTO przygotowało klasyfikację działalności turystycznej, która wyróżnia następujące rodzaje działalności:

1. Zakwaterowanie (hotele i inne podobne obiekty noclegowe, kwatery wakacyjne i krótkoterminowe, pola namiotowe, inne obiekty noclegowe, agencje nieruchomości)
2. Działalność zaopatrzenia w żywność i napoje (restauracje, mobilne punkty gastronomiczne, inne)
3. Przewóz pasażerów koleją
4. Transport drogowy pasażerów (taksówki, inne pojazdy)
5. Transport pasażerów transportem wodnym
6. Transport pasażerów drogą lotniczą
7. Wynajem pojazdów
8. Działalność biur podróży
9. Działalność kulturalna (sztuka, muzea, miejsca historyczne, parki przyrody itp.)
10. Działalność sportowo-rozrywkowa (wypożyczanie sprzętu, gry hazardowe)

Sezonowość jest istotnym problemem w sektorze turystyki w wielu krajach. Ze względu na sezonowość ruchu turystycznego jest nierównomiernie rozłożony, co negatywnie wpływa na tworzenie miejsc pracy i dochody z turystyki. Kwestia sezonowości jest szczególnie istotna zarówno dla rejonu trockiego jak i Gminy Giżycko, ponieważ aktywny sezon turystyczny w tych powiatach trwa około czterech miesięcy.

Zakres usług noclegowych, podobnie jak innych usług określonych w klasyfikatorze, uzależniony jest od pory roku. Jak widać z poniższej tabeli, w 2021 r. liczba noclegów na Litwie różni się w zależności od sezonu: najmniejsza liczba noclegów przypada na styczeń (90261), najwyższa we wrześniu (59352799). Liczba noclegów znacznie wzrasta od wiosny i maleje od października. Największa liczba noclegów turystów z Polski przypada na lipiec-wrzesień.

	Liczba noclegów w obiektach noclegowych, jednostki											
	2021 M01	2021 M02	2021 M03	2021 M04	2021 M05	2021 M06	2021 M07	2021 M08	2021 M09	2021 M10	2021 M11	2021 M12
CAŁKOWICIE	9026 1	11163 4	14816 3	21283 1	34613 8	63652 3	103132 3	101073 3	5935279 9	48686 2	42941 5	44486 6
Litwa	6046 5	80531	11096 4	17034 0	29262 3	56135 3	872212	810792	421448	34132 3	30652 6	33117 6
Zagraniczne kraje ogółem	2979 6	31103	37199	42491	53515	75170	159111	199941	172351	14553 9	12288 9	11369 0
Wśród nich EUROPA	2351 9	26378	32400	37572	47181	66150	135891	170591	140132	12597 8	10691 5	97071
Polska	2182	3165	2750	3732	5133	8261	18180	24791	19494	13891	11840	12381

1 tablica. Liczba noclegów w litewskich obiektach noclegowych w 2021 r.

Źródło: Litewski Departament Statystyki

Według danych litewskiego Departamentu Statystyki w 2022 r. (nie zachowano statystyk z lat ubiegłych) w powiecie trockim liczba noclegów w obiektach noclegowych (hotele i podobne miejsca zamieszkania czasowego; pojazdy rekreacyjne, przyczepy kempingowe i pola namiotowe) odpowiada ogólnej tendencji sezonowości na Litwie, a liczba noclegów zaczyna wzrastać od wiosny. Najwięcej noclegów dla turystów z Polski przypada na miesiące letnie.

	Liczba noclegów w obiektach noclegowych, jednostki						
	2022 M01	2022 M02	2022 M03	2022 M04	2022 M05	2022 M06	2022 M07
CAŁKOWICIE	3202	2947	2818	4370	6046	11021	12836
Litwa	2942	2665	2630	3889	5265	9452	10594
Zagraniczne kraje ogółem	260	282	188	481	781	1569	2242
EUROPA	246	264	179	436	711	1329	1963
Polska	18	32		89	78	110	156

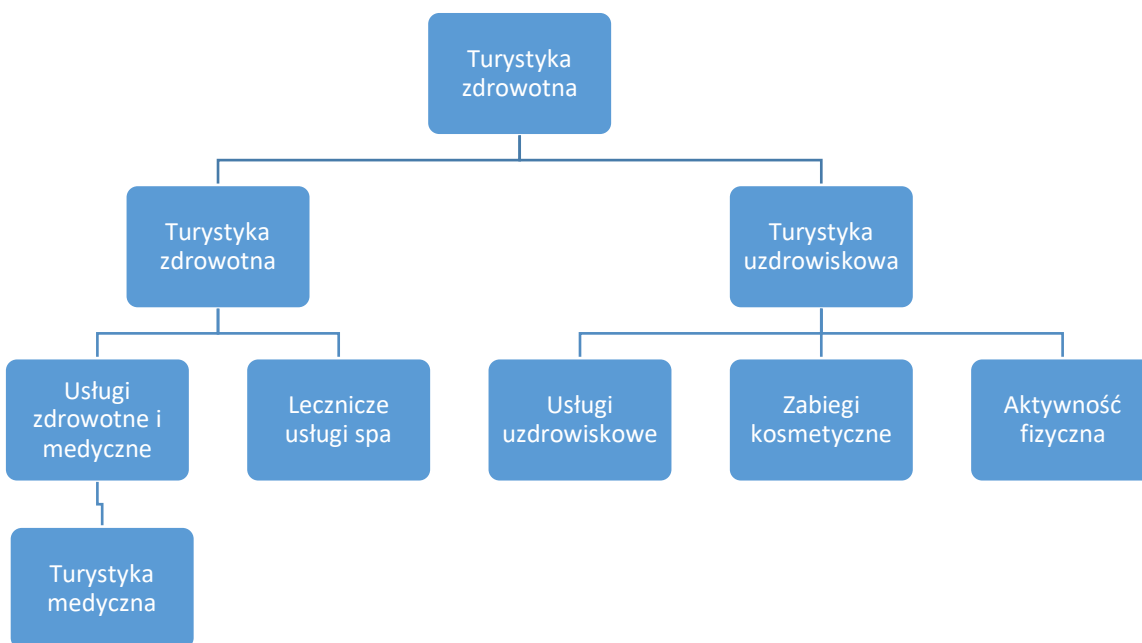
2 tablica. Liczba noclegów w obiektach noclegowych powiatu trockiego w 2022 r.

Źródło: Litewski Departament Statystyki

Na zlecenie Przedsiębiorstwa Publicznego „Keliau Litwa”, w 2020 r. polskim raporcie o turystyce wyjazdowej Litwa kojarzy się Polakom ze stolicą Wilnem, poetą Adomem Mickiewiczem i wspólną historią. Najbardziej atrakcyjne dla polskich turystów są Wilno (44%), Troki (34%) i Morze Bałtyckie (30%). Niestety Litwa nie należy do TOP zagranicznych krajów, do których jeżdżą polscy turyści.

2.5. TURYSTYKA ZDROWOTNA. TURYSTYKA ZDROWOTNA W REJONACH TROCKIM I GIŻYCKIM

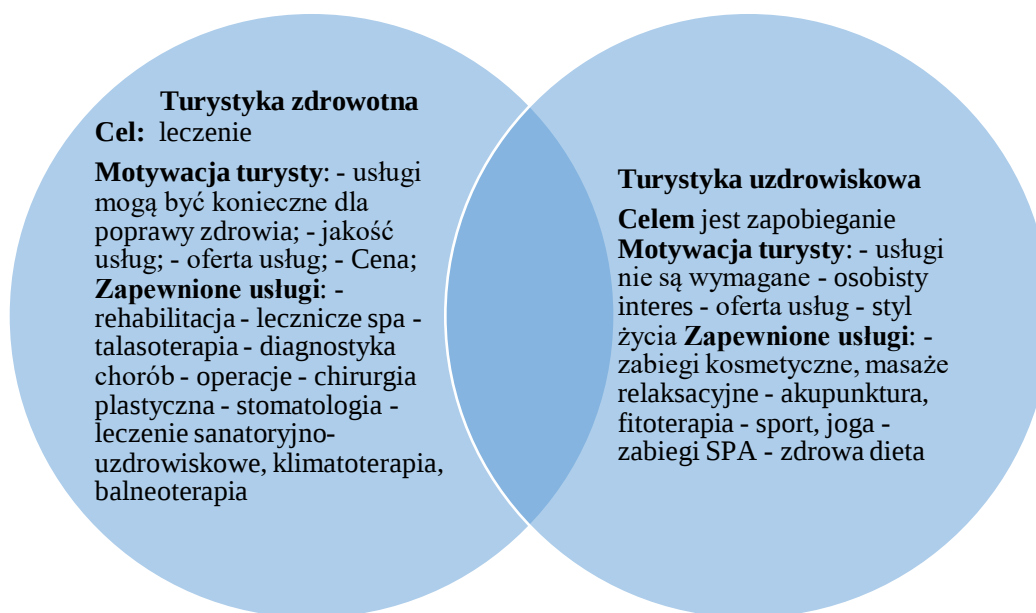
Turystyka zdrowotna dzieli się na turystykę zdrowotną i turystykę uzdrowiskową (patrz Rysunek 6).



8 rysunek. Turystyka zdrowotna

Źródło: <https://eimin.lrv.lt>

Głównym aspektem wyróżniającym turystykę zdrowotną i uzdrowiskową jest cel. Celem turystyki zdrowotnej jest ukierunkowanie na leczenie, a turystyki uzdrowiskowej – to zapobieganie.



9 rysunek. Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa

Źródło: <https://eimin.lrv.lt>

Global Wellness Institute (GWI) definiuje zdrowotność jako aktywność aktywną, wybór zdrowszego stylu życia, który prowadzi do stanu pełnego zdrowia. Zgodnie z tą definicją zdrowie nie jest stanem pasywnym, ale raczej „aktywnym dążeniem” związanym z intencjami, wyborami i działaniami. Zdrowie wykracza również poza zdrowie fizyczne i obejmuje wiele wymiarów, w tym fizyczny, umysłowy, emocjonalny, duchowy, społeczny i środowiskowy.

Global Wellness Institute w swojej definicji obejmuje dwa rodzaje podróży zdrowotnej:

- Podstawowa podróż zdrowotna odnosi się do podróży, w której sama podróż, cel i aktywność są motywowane przede wszystkim zdrowiem.
- Drugorzędna podróż zdrowotna odnosi się do podróży, w których dobre samopoczucie nie jest główną motywacją do wyjazdu, ale gdzie dobre samopoczucie wpływa na niektóre wybory i zajęcia, ponieważ podróżnicy chciałby zachować dobre zdrowie i/lub zdrowy styl życia podczas podróży.

Usługi zdrowotne to usługi, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie poprzez uwzględnienie wymiarów dobrego samopoczucia fizycznego, intelektualnego, psychologicznego, społecznego, duchowego, środowiskowego. Z usług zdrowotnych korzysta się na zasadzie dobrowolności, a użytkownik wykazuje inicjatywę i poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Użytkownicy usług zdrowotnych wybierają, z których usług korzystać i jakie czynności wykonywać. Turystyka zdrowotna -to podróż osoby do innego kraju lub do własnego kraju w celu zbadania, zachowania, przywrócenia lub wzmocnienia zdrowia poprzez skorzystania z usług zdrowotnych, przy jednoczesnym korzystaniu z innych usług turystycznych.

Turystyka zdrowotna w Gminie Giżycko

Gmina Giżycko jest doskonałym miejscem do wypoczynku kulturalnego, aktywnego i zdrowotnego. Można tu żeglować, relaksować się na plaży i pływać w wielu jeziorach, a także spacerować lub jeździć na rowerze po wielu oznakowanych szlakach turystycznych. Szczególnie atrakcyjna i rozwinięta infrastruktura turystyczna znajduje się w okolicach Wilkasy i Bystrej. W pierwszym - turystów fascynuje wspaniały deptak dla pieszych, a w drugim - piękna i dobrze wyposażona plaża. W Bystrym na deskorolkarzy czeka nowoczesny skatepark.

W Gminie Giżycko istnieje wiele firm, świadczących usługi zdrowotne, które odwiedzają zarówno turyści krajowi, jak i zagraniczni, np.:

- Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej w Wilkasy (Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej AZS Wilkasy (NZOZ)),
- Przystanek Mazurka w Kozinie (masaż i akupresura, światłolecznictwo, elektroterapia,)

Turystyka zdrowotna w rejonie trockim

Powiat Trocki to doskonałe miejsce do świadczenia usług zdrowotnych. Uchwałą nr. 945 Rządu Republiki Litewskiej z 24 września 2008 roku „W sprawie przyznania miejscowości uzdrowiskowej miastu Troki” zatwierdzono strefę uzdrowiskową w Trokach. Podstawą różnego rodzaju zasobów przyrodniczych odpowiednich dla turystyki i rekreacji w Trokach są elementy przyrodniczo-krajobrazowe (stawy, parki itp.) oraz ich kombinacje: zieleń, zbiorniki wodne, cenne estetycznie zespoły krajobrazowe. Obfitość wszystkich grup zasobów stwarza realne możliwości wykorzystania ich w turystyce zawodowej, edukacyjnej, aktywnej, kulturalnej czy zdrowotnej. Lasy są uważane za jeden z najważniejszych czynników leczniczych w Trokach, z których 87 procent składa się z drzew iglastych.

Powiat Trocki obfituje w firmy świadczące usługi zdrowotne, które odwiedzają zarówno turyści krajowi, jak i zagraniczni, np.:

- ✓ Centrum zdrowotne Viltoma w powiecie trockim nad brzegiem jeziora oferuje estetyczne otoczenie i atrakcyjne usługi dla aktywnego wypoczynku, konferencji i imprez na łonie natury. Organizowane są tutaj seminaria i weekendy uzdrowiskowe. W działania edukacyjne włączani są eksperci w zakresie zdrowego stylu życia (odżywianie, ćwiczenia, rozwój duchowy), medytacji i sportu.
- ✓ Resort Shanti - kompleks rekreacyjno-lifestyle'owy położony w odległym miejscu, posiada szczególne historyczne otoczenie, wnętrze i spokój, gdzie goście spragnieni wypoczynku mogą spędzić czas. Kompleks oferuje różnorodne masaże, kompleksy zdrowotne, jogę, odżywianie ajurwedyjskie.
- ✓ Esperanza – luksusowy ekologiczny hotel spa to wspaniałe miejsce do odkrywania naturalnego piękna Litwy i korzystania z różnorodnych rozrywek przez cały rok. Wykwintna kuchnia, spa, prywatna plaża, basen i korty tenisowe.
- ✓ Margis – hotel otoczony naturą, oferujący kuchnię europejską i usługi spa, masaże, jogę i inne zajęcia zdrowotne.
- ✓ Kompleks Round Table Club - to hotel w Trokach, który posiada kompleks restauracyjny oraz świadczy usługi spa.

2.6. PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA POPRZECZ TURYSTYKĄ

Czym jest zdrowy styl życia - nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To dlatego, że nie ma jednego sposobu na bycie zdrowym. Zdrowy styl życia oznacza po prostu robienie rzeczy, które sprawiają Ci radość i sprawiają, że czujesz się dobrze.

Zdrowy styl życia jest dobry dla Twojego ciała, umysłu, a nawet środowiska. Korzyści ze zdrowego stylu życia:

- ✓ Chroni przed chorobami.
- ✓ Oszczędza pieniądze.
- ✓ Wydłuża lata życia.
- ✓ Korzyści dla środowiska np.: produkcja wysoko przetworzonej żywności (niezdrowe jedzenie), przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych, niedoboru wody, spadku bioróżnorodności, itd.

Znaczenie zdrowego stylu życia znajduje również odzwierciedlenie w decyzjach Komisji Europejskiej. W 2021 r. Komisja Europejska rozpoczęła kampanię HealthyLifestyle4All, której celem jest promowanie zdrowego stylu życia dla ludzi wszystkich pokoleń i grup społecznych w celu poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia Europejczyków. Ta dwuletnia kampania obejmuje społeczeństwo obywatelskie, organizacje pozarządowe, władze krajowe, lokalne i regionalne oraz instytucje międzynarodowe, łącząc sport i aktywny styl życia ze zdrowiem, żywnością i innymi obszarami polityki. Cele kampanii HealthyLifestyle4All:

- ✓ Zwiększenie świadomości wszystkich pokoleń na temat zdrowego stylu życia;
- ✓ Wspieranie łatwiejszego dostępu do sportu, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem włączenia i niedyskryminacji, w celu dotarcia i włączenia grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji;
- ✓ Promowanie globalnego podejścia we wszystkich obszarach polityki i sektorach, łączącego żywność, zdrowie, dobre samopoczucie i sport. Zdrowy styl życia można promować poprzez turystykę, wizyty w spa, zdrowotność, duchowe, emocjonalne seminaria szkoleniowe, obozy itp.

2.7. TURYSTYKA AKTYWNA: ŚWIATOWE TRENDY

Turystyka aktywna to styl lub filozofia podróżowania w czasie wolnym, która łączy przygodę, naturę i kulturę. Turystyka aktywna ma wiele aspektów wspólnych z ekoturystyką i turystyką przyrodniczą, a także obejmuje niektóre działania związane z turystyką akcyjną i przygodową. Turystyka aktywna jest jednym ze sposobów promowania zdrowego stylu życia poprzez turystykę. Ten rodzaj turystyki można również kojarzyć z turystyką zdrowotną.

Cele turystyki aktywnej:

- ✓ Rekreacja. Oderwanie się od codziennej pracy na wakacjach. Związany z aktywnym podróżowaniem i/lub poruszaniem się różnymi środkami (rowerem, pieszo, nartami itp.), w celach edukacyjnych, zdrowotnych, sportowych i innych.

- ✓ Edukacja. Aktywny turysta chce się uczyć i chce z bliska poznać inną kulturę i sposób życia. Wakacje powinny poszerzać horyzonty. Chęć nauki języka, spożywania lokalnych, tradycyjnych potraw, doceniania lokalnych tradycji oraz poszanowania obcych kultur i wierzeń.
- ✓ Korzyści ekonomiczne. Turystyka nie tylko przynosi korzyści odwiedzającym, ale także wspomaga lokalną gospodarkę i promuje rozwój odwiedzanego regionu. Turystyka aktywna ma niewielki wpływ, jest zrównoważona ekologicznie i społecznie. Turystyka aktywna wykorzystuje i ceni przyrodę, chroni bioróżnorodność i oferuje ludziom pracę.

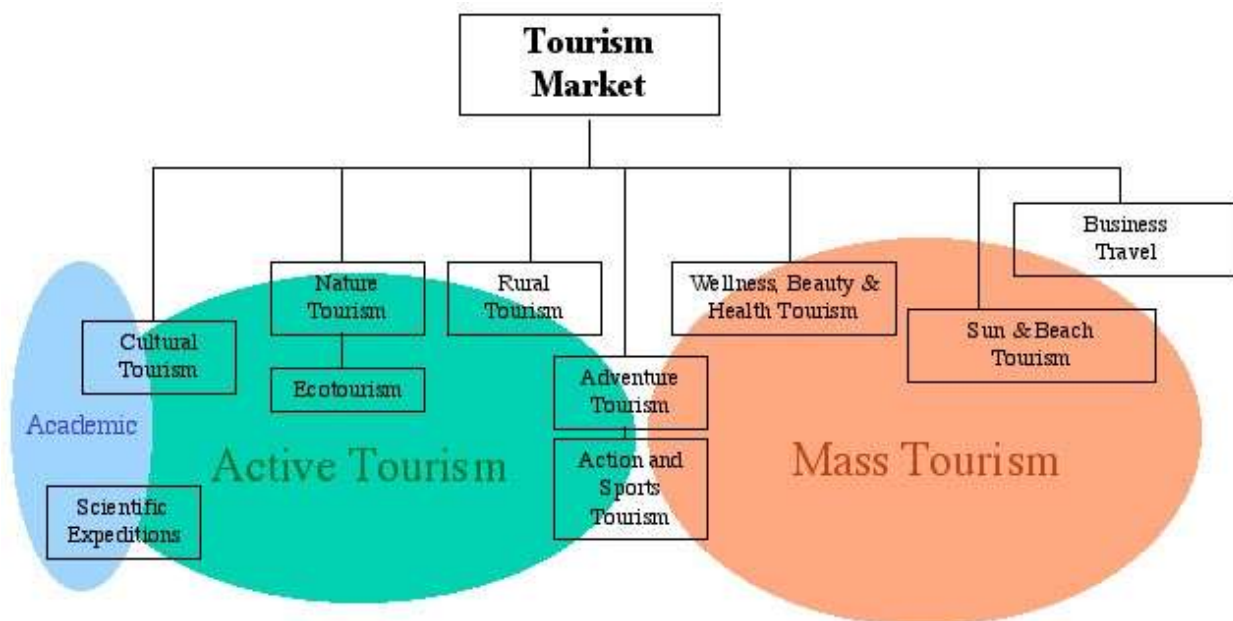
Składniki turystyki aktywnej:

- ✓ Składnik aktywności. Turysta musi aktywnie uczestniczyć w procesie podróży/wizyty. Chce biegać, jeździć, wspinać się, pływać i skakać. Chce się dobrze bawić.
- ✓ Komponent społeczny. Turysta szanuje lokalną kulturę i tradycje. Nie przyjeżdża, aby szerzyć własną kulturę, ale chce uczyć się od kultury obcej.
- ✓ Komponent ekologiczny. Turysta podziwia i docenia bioróżnorodność oraz aktywnie chroni środowisko. Najlepszym sposobem ochrony przyrody jest mądre i zrównoważone korzystanie z niej.

Rynek turystyki aktywnej

Turystyka aktywna jest przeciwieństwem turystyki pasywnej. Ta koncepcja podróży kontrastuje również z turystyką masową w tym sensie, że jest ona prowadzona na małą skalę, o niewielkim wpływie, zarządzana i administrowana lokalnie. Turystyka aktywna jest zrównoważona społecznie i ekologicznie.

Turystyka aktywna obejmuje ekoturystykę w sensie ochrony bioróżnorodności i korzystania z przyrody. Jednak turystyka aktywna nie tylko docenia przyrodę, ale także dąży do edukacji ludzi z kulturowego i ekologicznego punktu widzenia. Uczestnictwo w aktywności umysłowej i fizycznej ma kluczowe znaczenie dla poprawy naszego doświadczenia życiowego. Aktywny turysta stara się pielęgnować dobry umysł przy zdrowym ciele. Turystyki aktywnej nie należy mylić z turystyką produkcyjną, która obejmuje wiele aktywności sportowych, takich jak piesze wędrówki i kolarstwo górskie, biegi przełajowe, skoki na bungee i sporty ekstremalne. Turystyka aktywna wyklucza działania i praktyki, które szkodzą środowisku i zagrażają bioróżnorodności i tkance kulturowej. Wiele działań związanych z turystyką produkcyjną jest już oferowanych przez turystykę masową. W trosce o ochronę środowiska aktywną działalność turystyczną prowadzą lokalni fachowcy pod ścisłym nadzorem naukowym. Przewodnicy turystyki aktywnej mają dyplom z ekologii, biologii, etnologii, architektury, historii lub socjologii. Turystyka aktywna to nie tylko powierzchowna zmiana wizerunku (zazielenienie), ale także pełne zaangażowanie w jej zasady i wytyczne operacyjne.



© 2002 active-tourism.org

10 rysunek. Rynek turystyki aktywnej

Źródło: <http://www.active-tourism.com/HomeFramesOrg.html>

Global Wellness Institute wskazuje główne trendy w dziedzinie zdrowotnej (2022):

- ✓ **Państwa/rządy zwracają się ku zdrowiu.** Rozwój zdrowia w szerokim znaczeniu.
- ✓ **Akceptacja zdrowia psychicznego.** Ponieważ świat doświadcza zbiorowej traumy związanej z COVID-19, która wciąż ma wpływ na nasze zdrowie, pracę i życie rodzinne, dążenie do większej świadomości i akceptacji zdrowia psychicznego i jego niuansów doprowadziło do bardziej ukierunkowanych programów wspierających tę rosnącą potrzebę. „Miękkie” programy interwencyjne, takie jak medytacja, oddychanie i praktyki holistyczne, stale się rozwijają.
- ✓ **Zdrowotność przyjazna rodzinie.** W różnych częściach świata rodzice i ich dzieci uciekają z obszarów miejskich dotkniętych COVID na wycieczki przyrodnicze, podczas których technologia cyfrowa jest pozostawiona w domu, dzięki czemu jest to niedrogi i dostępny trend podróży zdrowotnej. W przypadku tych luksusowych wakacji operatorzy, tacy jak najnowsza oferta Chiva-Som, Zular Wellness Resort w Katarze, oferują Zular Discovery Junior Retreat, który uczy dzieci wartości i działań związanych ze zrównoważonym i zdrowym stylem życia poprzez cztery oddzielne programy dostosowane do wieku. Zular oferuje również specjalne opcje zdrowotne dla rodziców i dziadków. Na przykład w Alpach znajduje się park wodny z bio-sauną z kinem dla dzieci, 4 nowe baseny zdrowotne dla dzieci i klub dla dzieci odkrywców przyrody.
- ✓ **Święto „Zielony przepis”.** Lekarze mają długą tradycję przepisywania wód termalnych (woda podziemna, która jest jednym z najcenniejszych darów natury dla ludzkości i znana jest ze swoich efektów, które w zależności od składu i sposobu użycia leczą na różne sposoby, zapewniają zdrowy nastrój i komfort) wakacyjnych doświadczeń w całej Europie, a teraz rozciąga się na

organiczne doświadczenie oparte na naturze. Termin „zielony przepis” został po raz pierwszy użyty w Nowej Zelandii. Trend ten nabiera również silnego rozmachu i wsparcia w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii.

- ✓ **Dbanie o swoje zdrowie.** Trend w kierunku noszenia na ciele cyfrowej technologii utrzymuje się dzięki innowacyjnym ofertom, takim jak Timeshifter, aplikacja pomagająca podróżnym radzić sobie z ekstremalnym zmęczeniem i innymi fizycznymi skutkami długiego lotu w wielu strefach czasowych, która została przetestowana na astronautach NASA.
- ✓ **Wakacje wegańskie.** Wakacje oparte na jedzeniu zrobiły kolejny krok w kierunku przestrzeni zdrowotnej dzięki firmom takim jak The Getaway Co., które mają na celu zapewnienie inspirujących wakacji opartych na roślinach w Grecji, Włoszech, Indonezji i Portugalii. Wegańscy eksperci od stylu życia, wyposażeni w platformę i publiczność za pośrednictwem swoich kont w mediach społecznościowych, opracowują nowe, oparte na roślinach doświadczenia zdrowotne.
- ✓ **Cyfrowy podróżnik.** Koncepcja pracy z dowolnego miejsca nabiera tempa, a kraje takie jak Bali, Meksyka i Kostaryka budują swoją reputację, marketing i infrastrukturę. Współcześni podróżnicy cyfrowi chcą cieszyć się dobrym samopoczuciem podczas pracy i podróży. Powstające platformy, takie jak Selina.com, stwarzają możliwości łączenia podróży i pracy za granicą/globalnych doświadczeń. Miejsca turystyczne (takie jak Bahamy, Portugalia, Hiszpania, Maldivy i Mauritius) oferują wizy długoterminowe, aby zachęcić ludzi do łatwego podróżowania i pracy.

3. PROGRAM „TURYSTYKA ZDROWOTNA”

3.1. LEGALNE ŚRODOWISKO

Program „Turystyka zdrowotna” (dalej – Program) przygotowywany jest z uwzględnieniem przepisów międzynarodowych, krajowych i lokalnych:

- ✓ **Strategia Zrównoważonego Rozwoju UE.** 25 września 2015 r. Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych zatwierdziło Agendę Zrównoważonego Rozwoju do 2030 r. (Agenda 2030), w której na ten okres ustanowiono 17 powiązanych ze sobą celów zrównoważonego rozwoju. Program przyczyni się do realizacji następujących celów:



Cel 11. Zrównoważone miasta i społeczności.

Cel ten ma na celu zapewnienie każdemu możliwości posiadania odpowiednich, bezpiecznych i przystępnych cenowo mieszkań oraz dostępu do podstawowych usług, w celu zwiększenia wysiłków na rzecz ochrony i zachowania światowego dziedzictwa kulturowego i naturalnego itp.



Cel 12. Zapewnienie zrównoważonych wzorców konsumpcji i produkcji. W tym celu celem jest harmonijne gospodarowanie zasobami naturalnymi, efektywne ich wykorzystanie, ograniczenie marnowania żywności, ograniczenie uwalniania szkodliwych substancji do powietrza, wody i gleby, w celu zminimalizowania ich negatywnego wpływu na człowieka zdrowie i środowisko itp.



Cel 15. Ochrona, przywracanie i promowanie zrównoważonego użytkowania ekosystemów lądowych, zrównoważone gospodarowanie lasami, zatrzymanie i odwrócenie procesu degradacji gleby oraz zatrzymanie utraty różnorodności biologicznej. Cel ten ma na celu zapewnienie zachowania, odtworzenia i zrównoważonego użytkowania lądowych i śródlądowych ekosystemów słodkowodnych oraz ich usług, przede wszystkim lasów, terenów podmokłych, gór i terenów suchych, zgodnie ze zobowiązaniami określonymi w umowach międzynarodowych, w celu zapewnienia ochrony ekosystemów górskich, w tym ich bioróżnorodności, w celu zwiększenia ich zdolności zapewniania korzyści, które są niezbędnym warunkiem zrównoważonego rozwoju itp.



Cel 17. Wzmocnienie środków wdrażania i ożywienie globalnego partnerstwa na rzecz zrównoważonego rozwoju. Ma to na celu rozszerzenie globalnego partnerstwa na rzecz zrównoważonego rozwoju, uzupełnionego przez wielostronne organizacje partnerskie, które łączą i dzielą się wiedzą, doświadczeniem, technologią i zasobami finansowymi, aby wspierać osiąganie celów zrównoważonego rozwoju we wszystkich krajach, przede wszystkim w krajach rozwijających się.

- ✓ **Krajowy Plan Postępu na lata 2021-2030.** Pierwszym celem strategicznym jest dążenie do zrównoważonego rozwoju gospodarczego, opartego na wiedzy naukowej, zaawansowanych technologiach i innowacjach oraz wzrostu międzynarodowej konkurencyjności kraju. Dla osiągnięcia celu strategicznego planuje się realizację następujących zadań postępu w dziedzinie turystyki: lepsze wykorzystanie potencjału turystyki dla postępu kraju – z zachowaniem zasad spójności i stosowania innowacyjnych rozwiązań, możliwości digitalizacji, wyspecjalizowane usługi dla określonych rynków i grup docelowych. Tworzenie nowych miejsc pracy i nowych usług turystycznych w sektorze turystycznym, wzmacnianie zapisów wrażliwości i odpowiedzialności społecznej. Rozwijanie odpowiednich kierunków turystyki w sposób zrównoważony, zwiększanie wartości tworzonej w dziedzinie turystyki oraz ograniczanie sezonowości, zwracanie szczególnej uwagi na unikatowość miejsc i regionów, zachęcanie podróżnych do spędzania większej ilości czasu w regionach kraju.
- ✓ **Plan rozwoju strategicznego Gminy Obwodu Trockiego w latach 2016-2025,** zatwierdzony przez Radę Miejską Rejonu Trockiego 1 października 2015 roku, decyzja nr. S1-77. Plan przewiduje: *1 obszar priorytetowy.* Zwiększanie potencjału turystycznego i wspieranie rozwoju gospodarczego. *1.1. zamiar.* Stworzenie środowiska sprzyjającego rozwojowi biznesu i przyciąganiu inwestycji. *1.1.3. Zadanie.* Wykorzystując duży potencjał turystyczny miasta Troki, promować turystykę w całym powiecie. *2. Obszar priorytetowy.* Tworzenie inteligentnego i społecznie wyposażonego społeczeństwa. *2.2. zamiar.* Dążyć do zdrowia i integracji społecznej ludności. *2.2.2. zadanie.* Wzmocnienie zdrowia publicznego.
- ✓ **Strategia rozwojowa Giżycko 2021-2025.** Jednym z celów Strategii jest wspieranie zrównoważonego rozwoju turystyki.
- ✓ **Strategia marketingu turystyczny rejonu trockiego 2022-2026.** Strategia przewiduje 4 główne działania i zadania:

Nr..	Narzędzie	Zadanie
1.	Rozwój produktów turystycznych	Opracowanie produktów turystycznych, które odpowiadają światowym trendom w turystyce i aktualnym potrzebom konsumentów. Te strategiczne zadanie ma na celu zwiększenie atrakcyjności turystycznej powiatu trockiego i zaspokojenie potrzeb turystów.
2.	Wdrażanie narzędzi marketingowych	Twórz i wdrażaj najsukuteczniejsze narzędzia marketingowe. To strategiczne zadanie ma na celu wzmocnienie świadomości Trok jako atrakcyjnego obszaru turystycznego dla ruchu turystycznego oraz zwiększenie napływu turystów. Rekomendacje od znajomych, krewnych i wyszukiwarka Google to najczęstsze źródła informacji, z których obecnie korzystają turyści. Wraz ze zmianą segmentacji konsumentów, tj. ścisła segmentacja według rynku geograficznego (kraju) staje się stopniowo drugorzędnym kryterium segmentacji

		użytkowników, należy zwrócić większą uwagę na psychograficzną segmentację użytkowników według zainteresowań itp.
3.	Wzmocnienie funkcji DMO	Wdrożyć najważniejsze funkcje DMO. To strategiczne zadanie ma na celu wzmocnienie przewag konkurencyjnych powiatu trockiego, poprawę jakości usług turystycznych, zadowolenie turystów. W obszarze turystycznym zainteresowane strony muszą współpracować w celu poprawy turystyki i jej elementów (atrakcje, usługi, infrastruktura, otoczenia zbudowanego itp.), ponieważ to one decydują o doświadczeniu turysty na danym obszarze. Cele turystyczne muszą oferować zintegrowany produkt turystyczny i doświadczenie wysokiej jakości, które nie tylko spełnia, ale także przekracza oczekiwania turysty podczas wizyty.
4.	Partnerstwo i współpraca	Wzmocnienie współpracy i partnerstwa pomiędzy publicznym i prywatnym sektorem turystyki poprzez realizację wspólnych projektów marketingu turystycznego. W celu podniesienia świadomości powiatu trockiego i ukształtowania wizerunku atrakcyjnego obszaru turystycznego konieczna jest współpraca z centrami informacji turystycznej sąsiednich gmin, narodową agencją promocji turystyki „Podróże po Litwie”, organizatorami podróży i imprez, lokalne i krajowe stowarzyszenia turystyczne, firmy turystyczne i organizacje turystyczne. Partnerstwo definiuje się jako synergiczny związek pomiędzy DMO a innymi organizacjami lub podmiotami gospodarczymi, w obrębie lub poza obszarem turystycznym.

3.2. OGÓLNY SZLAK TURYSTYCZNY POWIATÓW TROCKIEGO I GIŻYCKIEGO

Wspólna trasa turystyczna łącząca rejony Trocki i giżycki Troki i Giżycko „Na brzegach jezior”

Opis:

Zarówno w rejonie trockim, jak i Gminie Giżycko znajduje się wiele jezior, które przyciągają wielu turystów, którzy korzystają z ich dobrodziejstw. Obie dzielnice należą do najczęściej odwiedzanych przez turystów w swoich krajach. Gmina Giżycko leży w sercu Mazur.

Naturalny krajobraz powiatu trockiego wyróżnia się malowniczością. Rzeźba terenu i warunki naturalne determinowały różnorodność siedlisk – bagna, akweny, suche tereny, lasy, rzeki. Teren, jeziorny, czasem pagórkowaty i nierówny, czasem płaski, został ukształtowany przez epokę lodowcową. Troki to miasto otoczone i lasami i z prawie 200 jeziorami. W gminie powiatu trockiego jeziora i inne akweny stanowią prawie 5 proc. terytorii, lasy – ok. 48 proc.

Gmina Giżycko charakteryzuje się wyjątkowymi walorami. Położona w sercu Krainy Wielkich Jezior Mazurskich, obok błękitnych jezior z otaczającymi je polami i lasami, jest wspaniałym miejscem wypoczynku i rekreacji. W okolicy znajduje się ponad 100 jezior.

Przytulne hotele, wygodne apartamenty, tereny rekreacyjne, gospodarstwa agroturystyczne, pola namiotowe czekają na gości w rejonach Trockim i Giżycko. W marinach można wypożyczyć jachty, łodzie mieszkalne, rowery wodne, skutery, motorówki czy kajaki. W sezonie letnim na jeziorach odbywają się różne regaty żeglarskie. Ponadto organizowane są różne imprezy. W okolicy znajduje się również wiele szlaków pieszych i rowerowych.

Wspólna trasa 4-6 dniowa może rozpocząć się zarówno w okolicach Trok i Giżycko, a zakończyć w partnerskiej gminie.



11 rysunek. Jezioro Galvė w rejonie trockim; jezioro Niegocin, Gmina Giżycko

Źródło: www.15min.lt; Lenkijos turizmo agentūra

Sposoby podróży:

- ✓ Samochodem (czas trwania: około 4 godzin). Można pojechać samochodem elektrycznym: stacje ładowania samochodów elektrycznych znajdują się zarówno w Trokach oraz w Giżycku, a także przystanki pośrednie - Kalwarja, Suwałki.
- ✓ Autobusem (odjazd z Wilna/Giżycko; czas trwania: ok. 4,5-5 godz.)
- ✓ Pieszko (czas trwania: około 50 godzin)

Dystans: około 275 km.

Zakwaterowanie:

- ✓ Pola namiotowe (Gmina Giżycko: Camping Bystry, ~~Zamek~~, Sun Bila; dzielnica Troki: "Kemping w dolinie")
- ✓ W obu rejonach jest wiele apartamentów i hoteli (systemy wyszukiwania: www.booking.com, www.hotels.com)

Zajęcia zdrowotne, aktywne, sportowe, kulturalne:

Rejon trocki	Gmina Giżycko
Spacery, wycieczki rowerowe wzdłuż brzegów jezior:	
✓ Ścieżka dla pieszych w Trokach, wzdłuż jeziora Luka (z planowanymi placami sportowymi, rekreacyjnymi i placami zabaw dla dzieci). ✓ Szlak turystyczny Varniki, który prowadzi nie tylko przez przepiękne lasy, ale także przez łąkę, wzbogacającą różnorodność biotopów rezerwatu, imponujące bagno Ilgelis i gromadzące się w nim małe jeziora. ✓ Ścieżka dla pieszych nad jeziorem Totoriszki. ✓ Zielona edukacyjna ścieżka spacerowa, której część pozwala podziwiać czystą wodę jeziora Spindis. ✓ Ścieżka wzdłuż brzegu jeziora Galvė z widokiem na zamek w Trokach.	✓ Promenada dla pieszych i widoków w Wilkasy. Promenada znajduje się nad brzegiem jeziora Negocin. W pobliżu znajduje się ścieżka rowerowa. Przy promenadzie znajduje się plac zabaw z trampolinami, sprzęt do ćwiczeń na świeżym powietrzu i trening uliczny. ✓ Mazurska Pętla rowera i liczne szlaki rowerowe „Bystra Plaża” – zagospodarowany teren miejsca rekreacji ✓ Punkt widokowy przy promenadzie w Wilkasach
Pływanie w jeziorach (w sezonie):	
✓ Publiczna plaża jeziora Vilkokšnis. ✓ Publiczna plaża nad jeziorem Lentvaris. ✓ Wybrzeże jeziora Luka. ✓ Płatna plaża Babruk. ✓ Płatny „Kemping w dolinie”. ✓ Plaża jeziora Akmena	✓ Plaża Bystra (Bystry). ✓ Plaża w Bogaczewie. ✓ Plaża Wilkasy Zalesie. ✓ Plaża w Kozinie ✓ Plaża w Bogacku ✓ Plaża w Dobie

Pływanie w aquaparkach, basenach:	
✓ Hotele z basenami: „Margis”, „Esperanza”.	✓ Park wodny Wilkasy
Sporty wodne:	
✓ Wynajem łodzi, desek wiosłowych, windsurferów i rowerów wodnych. ✓ Pikniki na jachtach. ✓ Rejsy statkiem. ✓ Wędrówki po bagnach. ✓ Nurkowanie w jeziorze.	✓ Wypożyczalnia łodzi i rowerów wodnych. ✓ Żeglarstwo. ✓ Wioślarstwo. ✓ Nurkowanie w jeziorach ✓ Rejsy statkiem
Działania zdrowotne:	
✓ Joga, zajęcia sportowe. ✓ Obserwacja przyrody. ✓ Spacer północny. ✓ Terapia leśna. ✓ Spacer po ścieżkach edukacyjnych. ✓ Jazda na rowerze. ✓ Festyny sportowe (biegi dla dzieci i dorosłych, regaty, kaniterapia itp.). ✓ Przyjemności saunowania, dobroczynne dla układu krążenia i ogólnego samopoczucia ("sauny Akmena").	✓ Kolarstwo. ✓ Joga, zajęcia sportowe. ✓ Obserwacja przyrody. ✓ Spacer północny. ✓ Terapia leśna. ✓ Spacer po ścieżkach edukacyjnych. ✓ Festiwale sportowe (regaty itp.).
Działania edukacyjne:	
Ośrodek Rzemiosła Tradycyjnego Ziemi Trockiej organizuje liczne edukacje (publikowane na stronie internetowej w języku litewskim/angielskim/rosyjskim/polskim: https://www.trakukrastas.lt/edukacijos), np.: ✓ Wycieczki do farmy alpaki. ✓ Hodowla owiec. ✓ Produkcja mydła. ✓ Produkcja biżuterii bałtyckiej. ✓ „Zakłęcie” kamienia. Edukacja zależy od pory roku.	✓ Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Wilkasach organizuje liczne działania edukacyjne ✓ Stowarzyszenia i koła gospodyń wiejskich – warsztaty, spotkania edukacyjne Edukacja zależy od pory roku.
Dziedzictwo kulinarne/degustacje potraw/edukacja:	
✓ Karaïmskie dziedzictwo kulinarne. ✓ Pieczenie Kibinów. ✓ Produkcja i degustacja czekolady. ✓ Degustacje potraw litewskich. ✓ Pieczenie chleba	✓ Szlak kulinarny powiatu giżyckiego – marka turystyczna. Trasa powstała, aby ożywić regionalne tradycje kulinarne i popularyzować tradycyjne potrawy.

Podanie informacji:

- ✓ Centra informacji turystycznej w obu rejonach udzielają informacji o ciekawych miejscach, trasach, edukacji, wydarzeniach w gminie Giżycko i rejonie trockim w języku litewskim i polskim i angielskim.
- ✓ Rozpowszechnianie informacji na stronach internetowych, portalach społecznościowych w języku litewskim i polskim.

W zależności od potrzeb turystów wskazane jest korzystanie z różnych aplikacji mobilnych takich jak:

- ✓ **Walk15**, który zapewnia użytkownikom dziesiątki angażujących funkcji, które pozwalają odkrywać i tworzyć najpiękniejsze ścieżki, hodować przyjazne dla środowiska wirtualne drzewa, tworzyć i brać udział w wyzwaniach kroków, wymieniać zgromadzone kroki na zniżki w unikalnym portfelu kroków. Cechy: *WIRTUALNE TRASY*. Sekcja *TRACKS* aplikacji mobilnej zawiera setki tras w różnych częściach Litwy i Polski. Aplikacja oferuje swoim użytkownikom ścieżki edukacyjne, unikalne trasy historyczne, trasy zabaw dla dzieci i wiele innych unikalnych pomysłów na spacer. *OBLICZANIE DZIENNYCH KROKÓW*. Aplikacja zlicza dzienne kroki i kilometry, pozwala wyznaczać dzienne i tygodniowe cele kroków, stając się w ten sposób narzędziem motywującym do jak największego chodzenia każdego dnia. *PRYWATNE WYZWANIA*. Każdy użytkownik może stworzyć osobiste wyzwanie krokowe dla rodziny, przyjaciół, szkoły lub klubu. To świetne narzędzie do motywowania siebie i swoich bliskich do codziennych zajęć.
- ✓ **Poznaj Troki i Wilno**. Oferowane są trasy w Trokach i Wilnie.
- ✓ **Odkryj Lentvaris**. Trasa wokół Lentvaris z zadaniami. Początek trasy to biblioteka Lentvaris, koniec to kościół Lentvaris. Trasa ma około 5-6 km i można ją pokonać w ciągu 1,5-2 godziny.

3.3. NAGŁOŚNIENIE INICJATYWY „TURYSTYKA ZDROWOTNA”

Logo

Przedstawiciele Szkoły Sztuk Pięknych w Trokach stworzyli logo przewidziane w projekcie. Pozwoli to na identyfikację produktów i usług turystycznych oferowanych po obu stronach granicy. Logo będzie wykorzystywane do zachęcania mieszkańców Litwy i Polski do wybierania powiatów trockiego i Gminy Giżycko dla aktywnej, zdrowotnej, kulturalnej turystyki.



12 rysunek. Logo

Źródło: Szkoła Artystyczna w Trokach

Logo może być wykorzystywane przez firmy turystyczne, organizacje pozarządowe, instytucje administracji samorządowej, a także inne organizacje, za uprzednią zgodą.

Lokalni przedsiębiorcy zostaną zapoznani z logo i jego przeznaczeniem w celu wzmocnienia promocji i sprzedaży produktów i usług turystycznych.

Logo będzie używane opcjonalnie w poniższych narzędziach/działaniach.

Wytyczne reklamowe mające na celu nagłośnienie ogólnej tras zdrowotnych Trok i Giżycko:

NR.	Narzędzie	działania
1.	Współpraca między gminami powiatu trockiego i giżyckiego	✓ Wizyty/spotkania przedstawicieli gmin
2.	Współpraca ośrodków informacji turystycznej	✓ Wspólne ulotki, publikacje (w języku litewskim i polskim) ✓ Udzielanie ogólnych informacji turystom ✓ Wspólny udział w wystawach turystycznych ✓ Rozwój wspólnych szlaków turystycznych ✓ Wspólne warsztaty edukacyjne i inne zajęcia ✓ Zaangażowanie miejscowej ludności polsko-litewskiej we wspólne działania ✓ Pamiątki promocyjne ✓ Mapy ✓ Aktualizacja informacji turystycznej w Internecie ✓ Seminaria tematyczne/wydarzenia dla przedstawicieli turystyki obu krajów

		✓ Rozwój dodatkowych usług i/lub produktów turystycznych
3.	Współpraca podmiotów gospodarczych (w zakresie turystyki)	✓ Wizyty zapoznawcze ✓ Znalezienie możliwości współpracy ✓ Rozwój wspólnych usług/produktów turystycznych ✓ Udział w wystawach ✓ Artykuły w prasie, sieciach społecznościowych
4.	Nagłaśnianie dobrych praktyk	✓ Sekcje informacji zwrotnej od turystów ✓ Ankiety ✓ Zawody
5.	Marketing liderów opinii	✓ Przekazywanie wiadomości informacyjnych/wideo
6.	Strony internetowe, sieci społecznościowe	✓ Hosting i publikowanie informacji na stronach internetowych i portalach społecznościowych
7.	Media	✓ Artykuły w prasie, portalach informacyjnych ✓ Raporty telewizyjne ✓ Audycje radiowe
8.	Aplikacja mobilna "Turystyka zdrowotna"	✓ Stworzenie aplikacji mobilnej, która łączy różne trasy i zajęcia zdrowotne w dzielnicach Trok i Gminy Giżycko.