



**WITAMY — POMORSKIE ŻYCIA PEŁNE**

**Marta Chetkowska**  
Dyrektor Departamentu  
Turystyki i Sportu  
**Urząd Marszałkowski**  
**Województwa Pomorskiego**

# Turystyka senioralna (tzw. srebrna turystyka)



- forma aktywnego wypoczynku osób po ok. 60. roku życia,
- celem są rekreacja, krajoznawstwo i poprawa kondycji fizycznej oraz integracja społeczna,
- ważna rola dostępności, w szczególności architektonicznej,
- turystyka prozdrowotna, sanatoryjna, wycieczki objazdowe po Polsce i Europie, rejsy statkami pasażerskimi

**Dobrze zaplanowana turystyka senioralna oferuje bezpieczny, komfortowy i satysfakcjonujący wypoczynek, który sprzyja zdrowiu.**

## **Komfort i mniejsze tempo podróży**

Mniej intensywny program, więcej czasu na odpoczynek i regenerację, odpowiednio dobrane obiekty noclegowe i środki transportu.

Wypoczynek stacjonarny: Najlepiej sprawdza się model "jeden hotel jako baza", bez konieczności codziennego pakowania się i zmiany miejsca noclegu.

Wolniejsze tempo (slow travel): Czas na spokojne wypicie kawy, zakup pamiątek i odpoczynek na ławce. Program nie może być przeładowany atrakcjami.

Unikanie trudnego terenu: Trasy zwiedzania bez stromych podejść, setek schodów czy wielogodzinnego stania w pełnym słońcu

## **Walory kulturowe i edukacyjne**

Seniorzy często wybierają zwiedzanie zabytków, muzeów, miejsc historycznych oraz udział w wydarzeniach kulturalnych.



## Zakwaterowanie i infrastruktura

- Brak barier architektonicznych: winda w budynku, podjazdy, pokoje i łazienki przystosowane dla osób z ograniczeniami ruchowymi
- Bliska lokalizacja: mała odległość z hotelu do plaży, centrum miasta, promenady lub najważniejszych atrakcji.
- Spokojne otoczenie: pokoje wyciszone, położone z dala od głośnych dyskotek, stref animacji nocnych czy ruchliwych ulic.

## Transport i logistyka

- Brak nocnych przejazdów: podróż autokarem lub samolotem powinna odbywać się wyłącznie w ciągu dnia, aby nie zaburzać rytmu snu.
- Częste postoje: w przypadku jazdy autokarem przerwy na odpoczynek i toaletę powinny być planowane regularnie, maksymalnie co 2–2,5 godziny.
- Pomoc z bagażem: wsparcie ze strony kierowcy lub pilota przy wnoszeniu i pakowaniu ciężkich walizek do luku czy hotelu.

## Integracja społeczna

- Podróże grupowe sprzyjają nawiązywaniu kontaktów, aktywności społecznej i przeciwdziałaniu samotności

## Sezonowość

- Popularne są wyjazdy poza szczytem sezonu turystycznego, np. wiosną lub jesienią, gdy jest mniej tłoczno i taniej.

## Opieka i bezpieczeństwo

- Dedykowany pilot i rezydent: osoba cierpliwa, empatyczna, mówiąca w języku polskim, która pomoże w nagłych wypadkach lub podczas wizyty u lekarza.
- Dobre ubezpieczenie: pakiet turystyczny musi zawierać rozszerzone ubezpieczenie NNW i KL, które bezwzględnie obejmuje choroby przewlekłe.
- Dostęp do opieki medycznej: bliskość apteki, przychodni lub hotelowego punktu medycznego.

## Wyżywienie i rekreacja

- Dostosowana dieta: możliwość wyboru lżejszych posiłków, dań dietetycznych lub menu dla osób z problemami gastrycznymi/cukrzycą.
- Infrastruktura zdrowotna: mile widziany dostęp do strefy wellness, basenu solankowego, gimnastyki w wodzie, masażu czy zabiegów rehabilitacyjnych w cenie pobytu.



# Dostępność i projektowanie uniwersalne

**Dostępność** w turystyce oznacza, że miejsce, obiekt noclegowy lub atrakcja są łatwo osiągalne i możliwe do wykorzystania przez osoby z różnymi potrzebami np.:

- osoby z niepełnosprawnością,
- seniorzy, osoby niskiego wzrostu,
- rodzice z dziećmi lub dzieci,
- osoby czasowo ograniczone ruchowo.

**Dostępność** to możliwość pełnego korzystania z przestrzeni, usług i atrakcji bez względu na wiek i stan zdrowia, w tym:

- podjazdy i windy,
- szerokie przejścia i drzwi,
- miejsca odpoczynku na trasach,
- czytelne oznakowanie i informacje,
- odpowiednie oświetlenie i nawierzchnia



**Projektowanie uniwersalne to filozofia projektowania otoczenia, w taki sposób, by mogło być wykorzystane przez wszystkie osoby, w możliwie szerokim zakresie, bez potrzeby adaptacji**



## WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

- Powierzchnia regionu 18 310 m<sup>2</sup>
- Liczba mieszkańców 2 359 600
- Linia brzegowa 316 km
- 34,5 % powierzchni regionu stanowią lasy
- 2 parki narodowe
- 9 parków krajobrazowych



## MIESZKAŃCY

- Są naszą przyszłością i największym atutem.
- W regionie jest jeden z najwyższych wskaźników zadowolenia mieszkańców w Polsce, co czyni go jednym z najbardziej pożądanых miejsc w kraju, a nawet w Europie, do życia i pracy.



**LATAMY DO GDAŃSKA!**  
**LATAMY DO POMORSKIEGO!**



**7 300 000**

Pasażerów w 2025

# POMORSKA BAZA NOCLEGOWA 2025



Liczba obiektów  
16 370 innych obiektów  
277 obiektów hotelowych  
**Razem 16 647**



Liczba miejsc  
288 328 miejsc w innych obiektach  
33 086 miejsc w obiektach hotelowych  
**Razem 321 414**



Kaszuby



Kociewie



Żuławy



Powiśle



Trójmiasto



Ziemia Słupska

# TRÓJMIASTO



- Gdańsk, Gdynia i Sopot – trzy miasta tworzą jeden organizm miejski
- Różnią się historią, położeniem, wielkością
- Przestrzeń, w której historia spotyka się z nowoczesnością, kultura łączy się z naturą, a biznes łączy się z wypoczynkiem.



# GDAŃSK

- Miasto o ponad 1000 letniej historii
- Miasto wolności, Solidarności, sztuki i kultury
- Idealne połączenie tradycji z nowoczesnością
- Ranking najlepszych miast do życia według Business Insider - Gdańsk 2.



Park Oliwski



Wyspa Spichrzów



Muzeum II Wojny Światowej



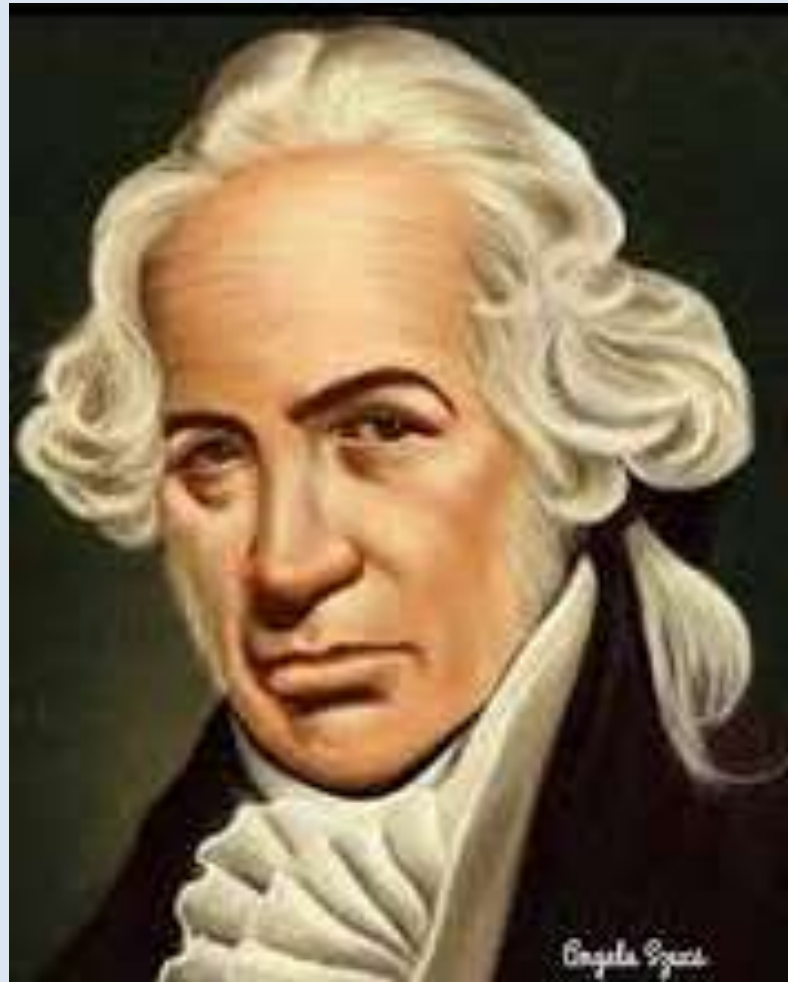
Motława



## XIV-XVII wiek

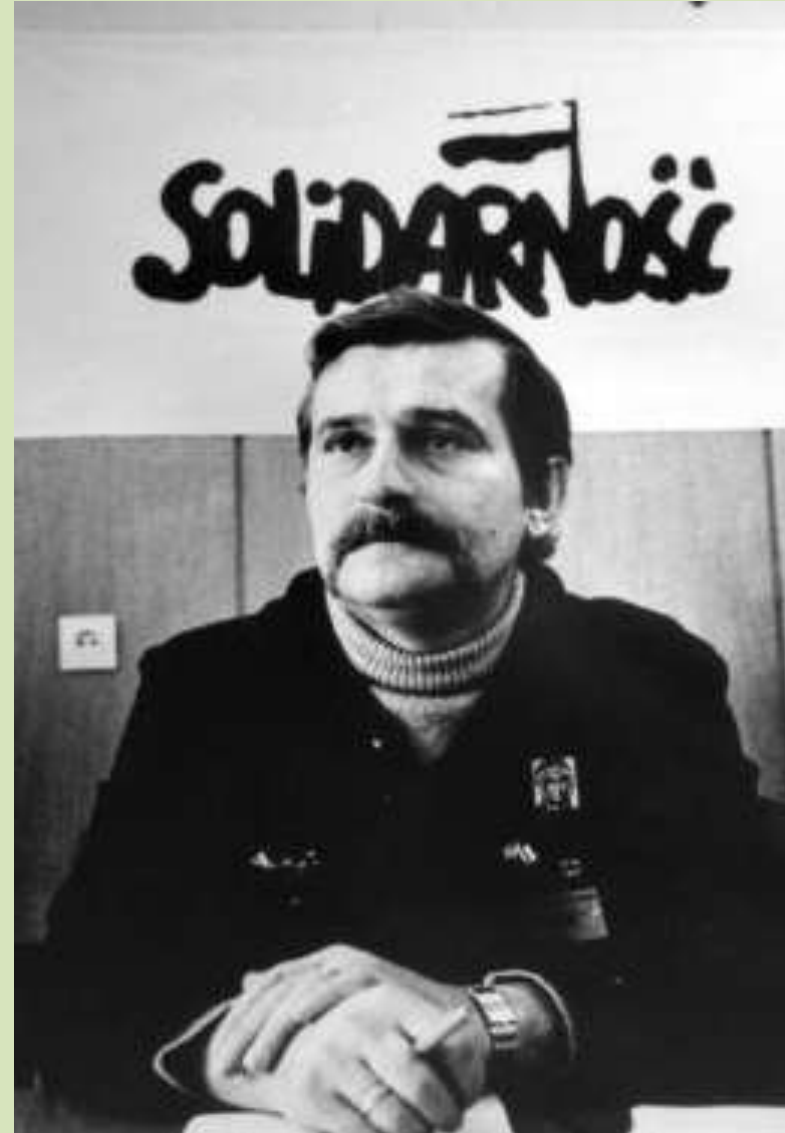
- Gdańsk był ważnym miastem Hanzy, związku kupieckim miast północnej Europy.
- Jako miasto portowe nad Bałtykiem, odegrał kluczową rolę w handlu, stając się jednym z głównych ośrodków gospodarczych i politycznych Hanzy.





## Daniel Gabriel Fahrenheit

Niemieckojęzyczny fizyk i inżynier, holenderskiego pochodzenia, urodzony w polskim Gdańsku. Wynalazca termometru rtęciowego i twórca skali temperatur, używanej w niektórych krajach anglosaskich



## Lech Wałęsa

Polski polityk i działacz związkowy, przywódca Solidarności, laureat Pokojowej Nagrody Nobla 1983



## Jan Heweliusz

Naukowiec i przedsiębiorca pochodzący z polskiego Gdańska, astronom, matematyk i konstruktor urządzeń badawczych, zasłynął dzięki mapom Księżyca.

## Elżbieta Koopman

Astronomka, jedna z pierwszych na świecie XVII wieku

# NIEMOŻLIWE STAŁO SIĘ MOŻLIWE

! Pomorskie



## EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOŚCI

TA&D | Project Overview | 2020



W latach 80 tych Gdańsk był centrum wydarzeń, które doprowadziły do przemian w historii Europy.

Powstanie ruchu Solidarność dało wielki impuls ruchom wolnościowym na całym świecie.



## GDYNIA

### MŁODE I NOWOCZESNE MIASTO

- Otwarte na innowacje i biznes, ściśle związane z tradycją morską.
- Arena międzynarodowych wydarzeń sportowych i muzycznych.
- Modernistyczne Centrum Gdyni zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako 18. polski obiekt objęty tym prestiżowym wyróżnieniem. Decyzję podjęto 27 lipca 2026, podczas 48. sesji Komitetu Światowego Dziedzictwa UNESCO w Busan w Korei Południowej



Gdynia to miasto powstałe  
z morza i marzeń  
przedwojennego pokolenia Polaków.



# GDYNIA — INNOWACJE, ARCHITEKTURA I STYL

Nowoczesne bałtyckie miasto portowe, znane z architektury XX wieku, tętniącego życiem nabrzeża i dziedzictwa morskiego.

## Wyróżnia się:

- Architektura modernistyczna z XX wieku
- Dziedzictwo morskie – Muzea prezentujące dziedzictwo miasta, w tym kultowe statki-muzea: okręt ORP „Błyskawica”, jacht „Dar Pomorza”
- Wydarzenia kulturalne – Festiwal Open’er, Festiwal Polskiego Filmu oraz zawody sportowe dodają miastu energii



Skwer Kościuszki



Architektura modernizmu



ORP Błyskawica



## SOPOT

### PERŁA BAŁTYKU

- Najbardziej znany kurort nadmorski w Polsce.
- Wysoka jakość hoteli, restauracji, spa i wellness.
- Niewątpliwą atrakcją jest najdłuższe drewniane molo w Europie.
- Centrum wydarzeń sportowych

Ze względu na swoje szczególne warunki klimatyczne  
Sopot uzyskał status oficjalnego uzdrowiska w 1999



**TU NAŁADUJESZ  
SWOJE BATERIE!**



Miasto oferuje wspaniałe miejsca, gdzie można się odprężyć, zrelaksować,  
nabrać sił i zadbać o swoje zdrowie!

Może się pochwalić licznymi doskonałymi obiektami spa – zarówno krytymi, jak i na świeżym  
powietrzu – a także hotelami z ośrodkami rehabilitacyjnymi i wellness na wybrzeżu.

# HIPPIKA



## Hipodrom w Sopocie



Ponad 100 lat tradycji  
zawodów sportowych!

Organizowane są tu różnorodne zawody jeździeckie – od regionalnych i krajowych, po te najbardziej prestiżowe i najważniejsze na świecie.

# KASZUBY



Oryginalne stroje,  
wzornictwo i zwyczaje



Witajcie!  
tak  
Kaszuby

Witôjtaż! Witôj!  
jo  
Kaszëbë

# ŻUŁAWY

! Pomorskie



- żeglarstwo śródlądowe
- turystyka rowerowa, kajakowa
- domy podcieniowe
- zamek w Malborku – siedziba wielkich mistrzów zakonu krzyżackiego
- Szlak Zamków Gotyckich

# POWIŚLE

! Pomorskie



- Kwidzyn - Zespół zamkowo-katedralny
- Zamek w Sztumie – rezydencja wielkiego mistrza zakonu krzyżackiego
- Waplewo Wielkie – Pałac Sierakowskich, w XIX w. ośrodek polskiej arystokracji
- Biała Góra - zespół śluz

# KOCIEWIE

! Pomorskie



- Szlak Cystersów - Pelplin
- Tczew – Mosty Wiślane – most drogowy 1851-1857, 837 m, najdłuższy most Europy, międzynarodowy zabytek inżynierii budowlanej
- Gniew – zamek gotycki
- Turniej Rycerski o Miecz Jana III Sobieskiego
- Vivat Vasa! - Konfrontacje polsko-szwedzkie

# ZIEMIA SŁUPSKA

! Pomorskie

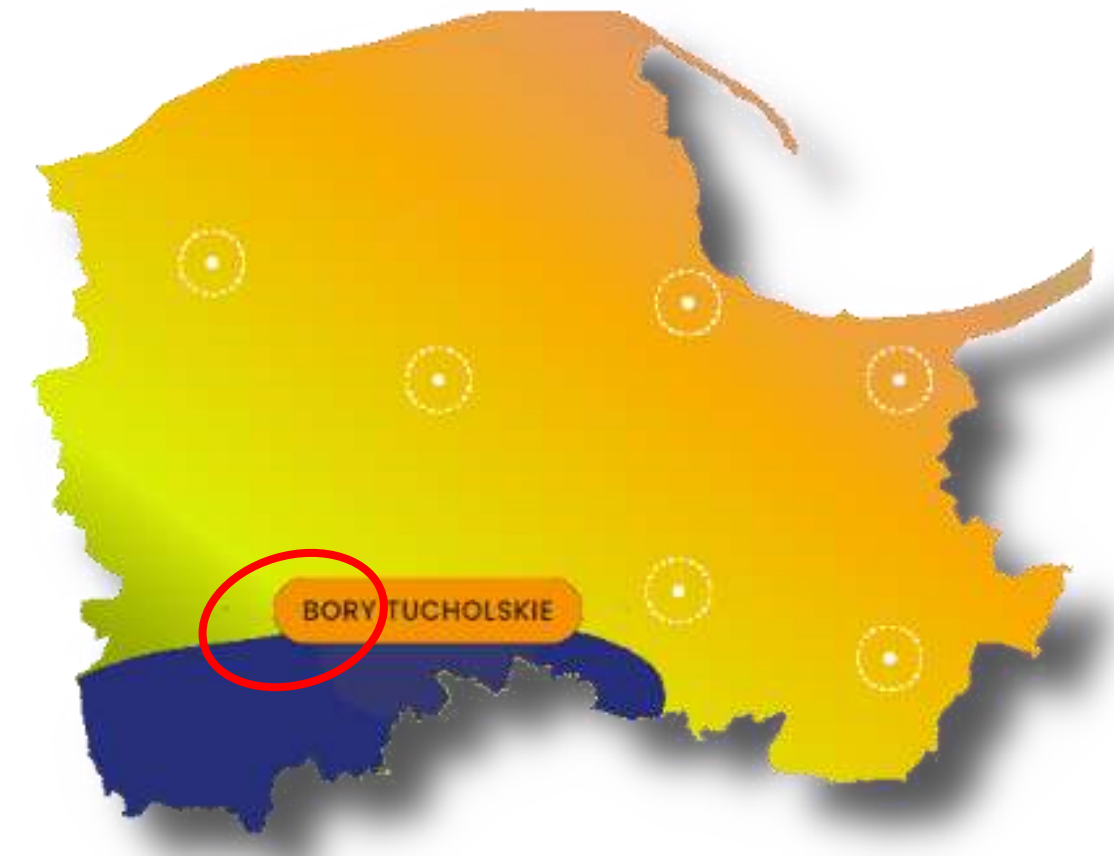
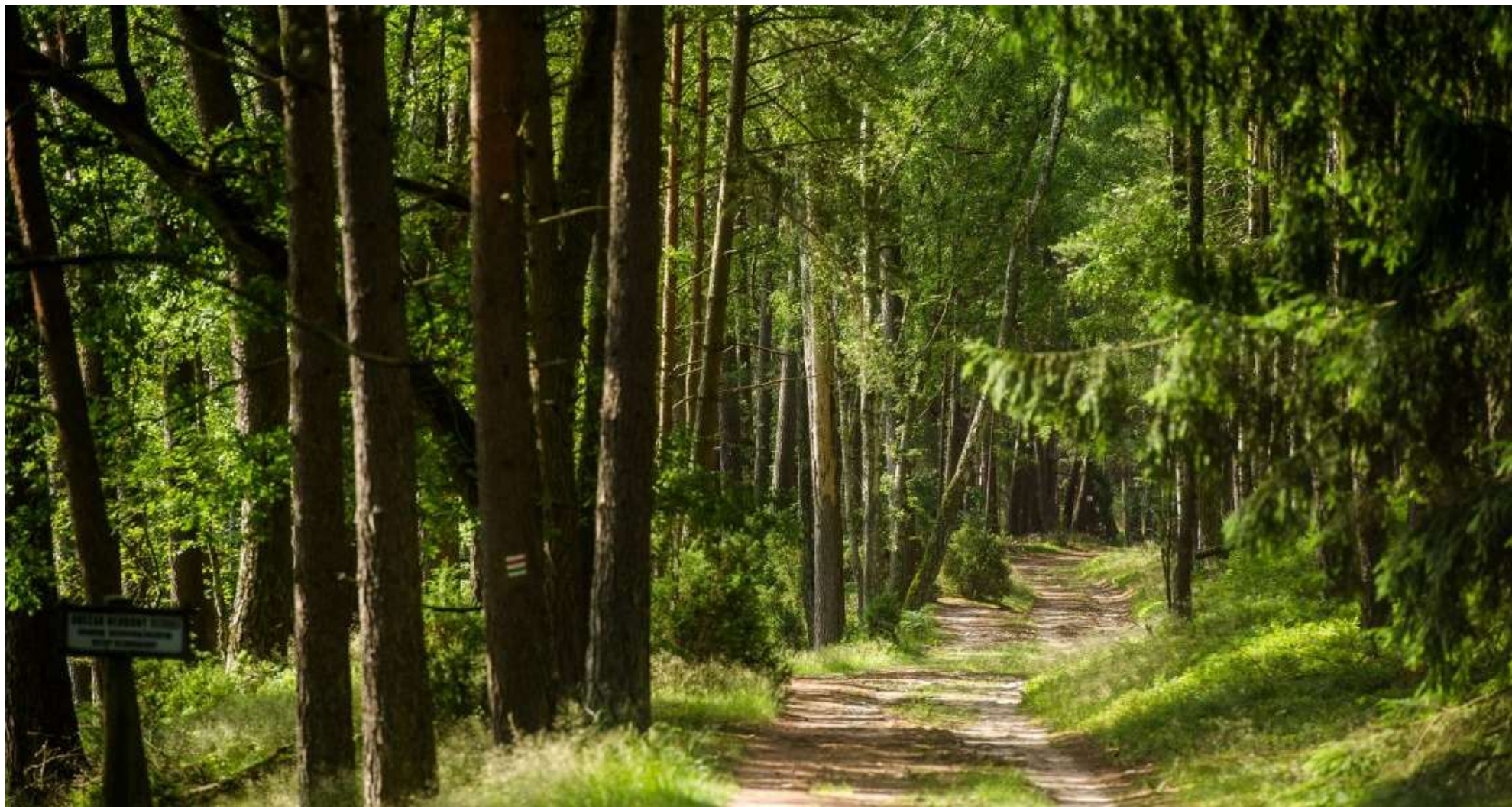


## Swołowo – stolica „Krainy w kratę” XIX w.

- Zachowana wieś Słowińców, budynki o zabudowie ryglowej/szachulcowej/mur pruski
- Instytucja SWP - Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku – Muzeum Kultury Ludowej Pomorza

# PARK NARODOWY „BORY TUCHOLSKIE”

! Pomorskie



- jeden z największych kompleksów borów sosnowych w Polsce
- bogactwo rzek, jezior i torfowisk
- szlaki kajakowe, rowerowe, konne
- Rezerwat Biosfery UNESCO

# SŁOWIŃSKI PARK NARODOWY

! Pomorskie



- ruchome wydmy
- 260 gatunków ptaków,
- 300 tys. Turystów
- Rezerwat Biosfery UNESCO

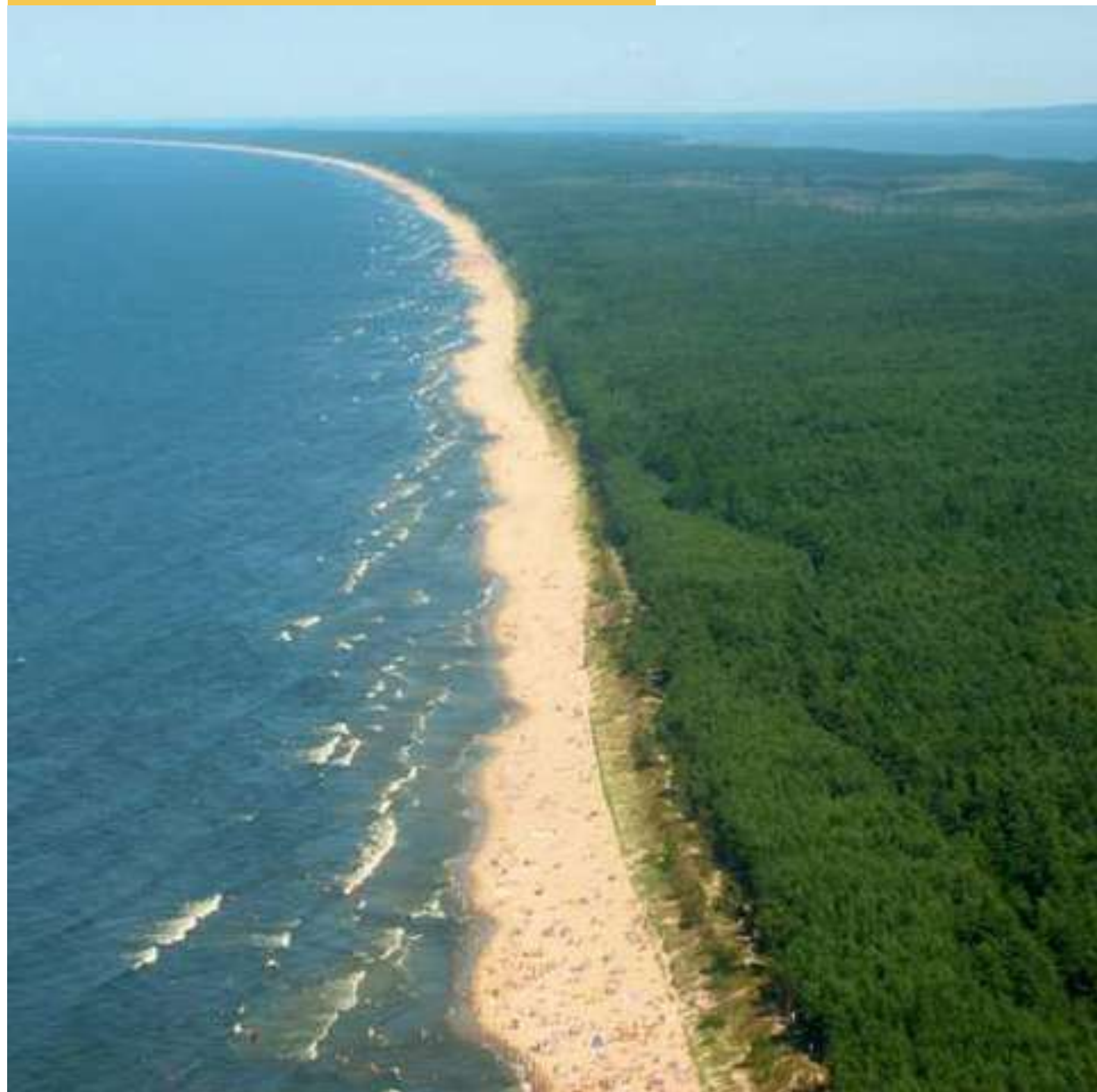
# PÓŁWYSEP HELSKI

! Pomorskie

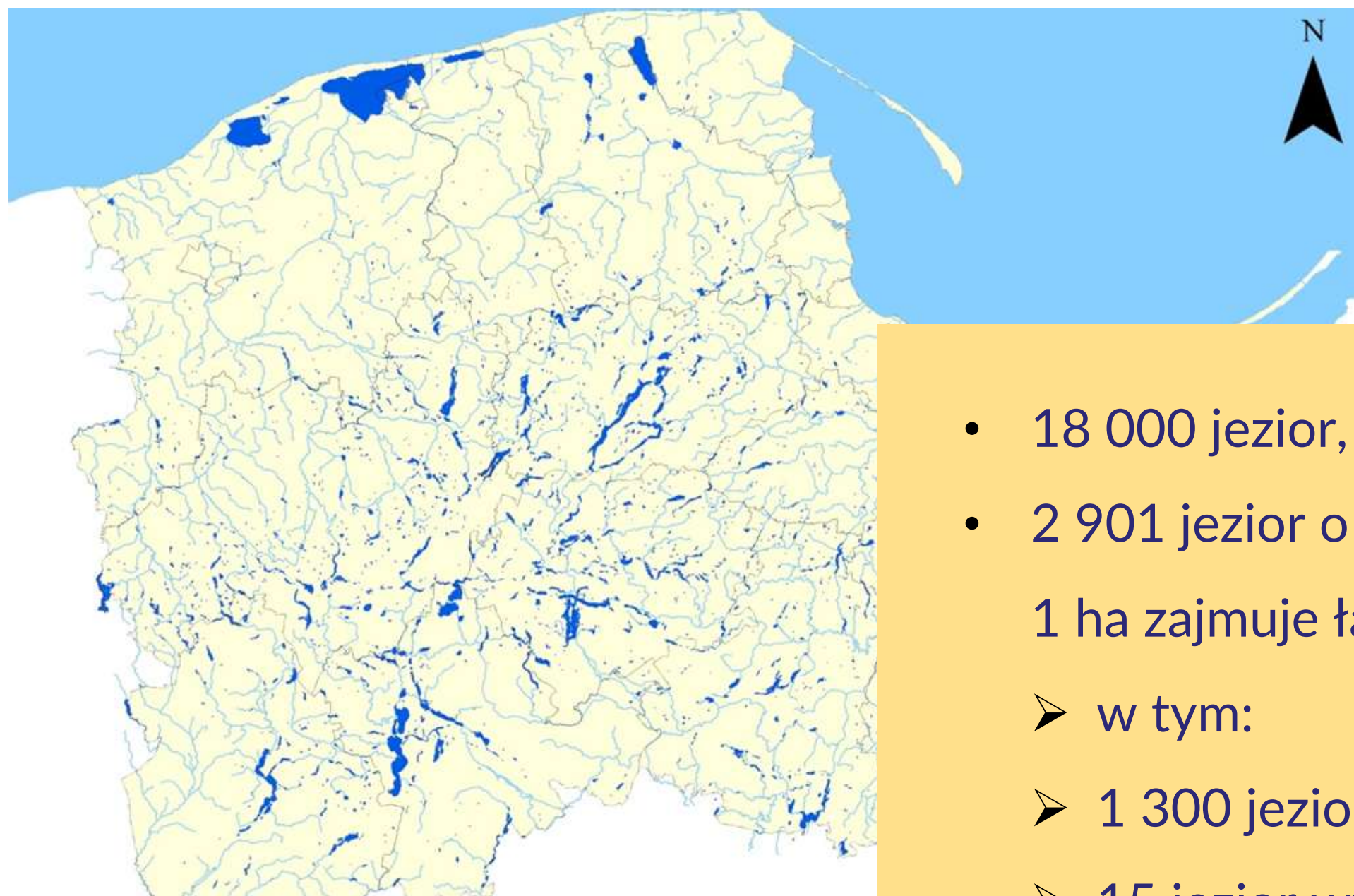


- Zatoka Gdańska
- Zatoka Pucka

# MIERZEJA WIŚLANA



# JEZIORA

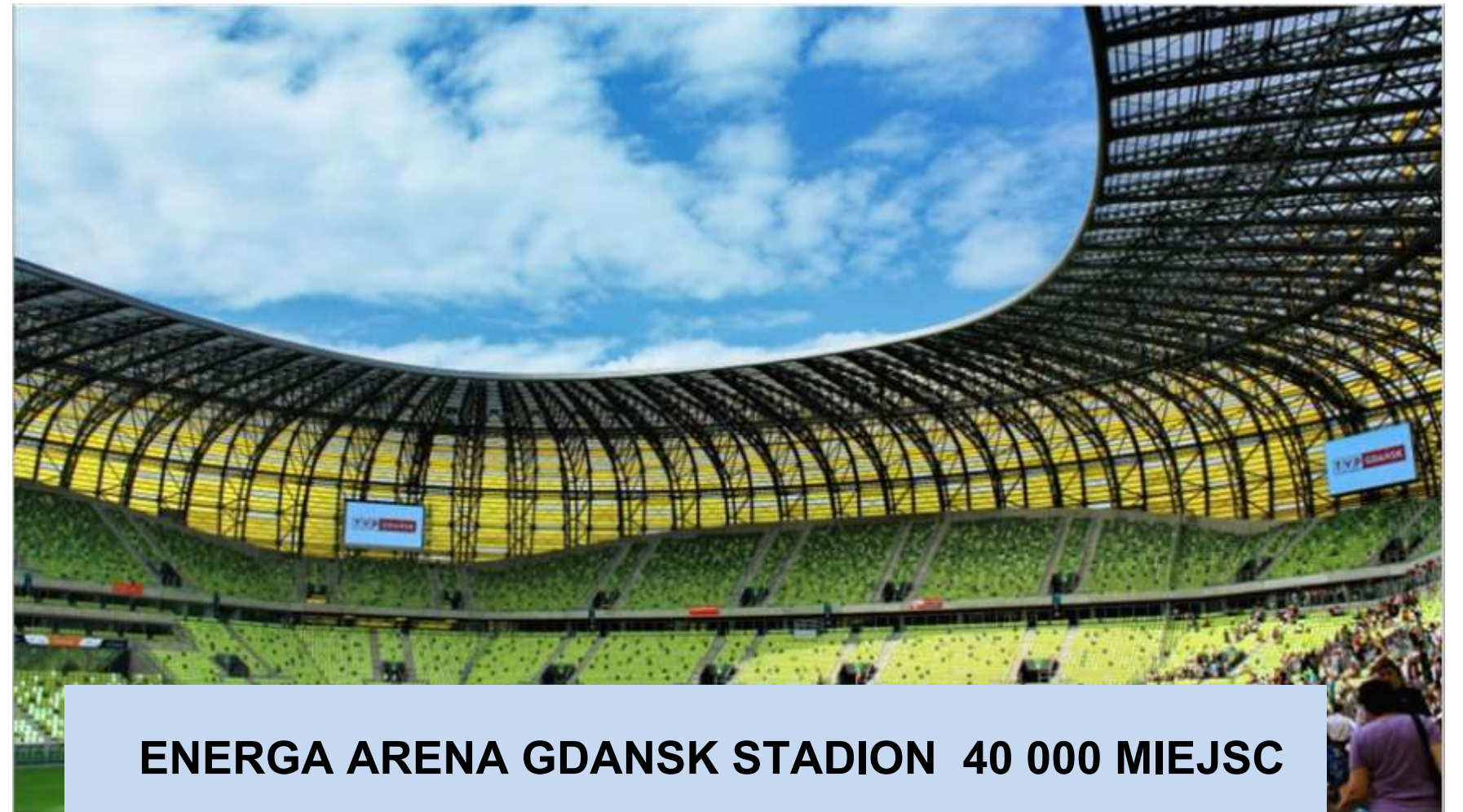


- 18 000 jezior,
- 2 901 jezior o powierzchni większej niż 1 ha zajmuje łącznie ponad 500 km<sup>2</sup>,
  - w tym:
  - 1 300 jezior przepływowych
  - 15 jezior wykorzystywanych do produkcji energii
- ponad 60 jezior wykorzystywanych jako kąpieliska

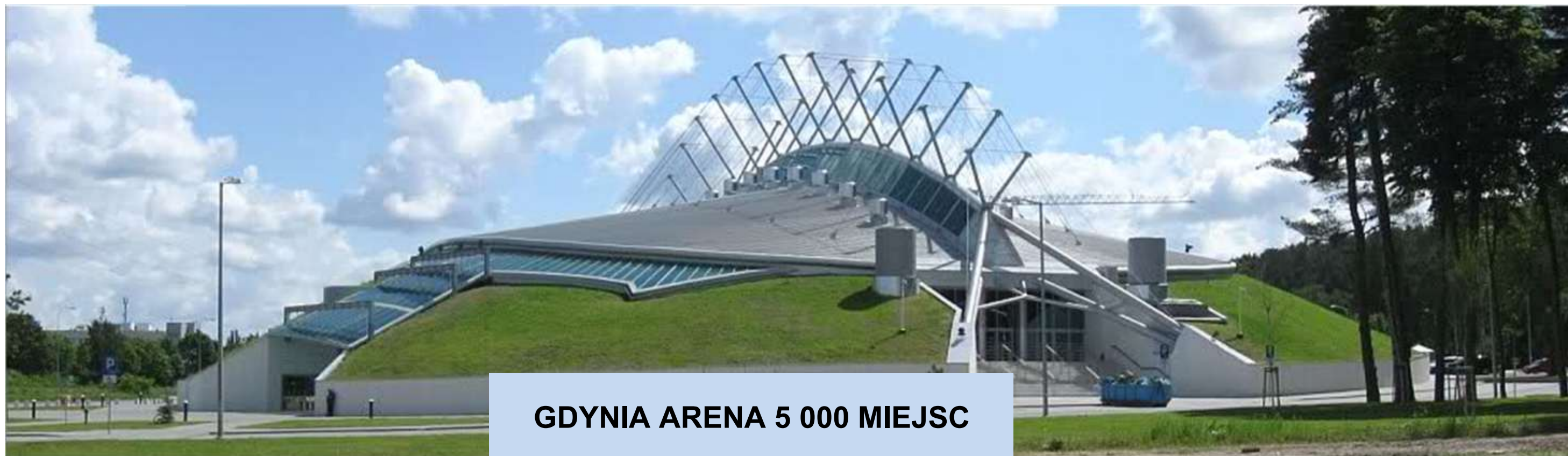




**ERGO ARENA SOPOT/GDANSK 15 000 MIEJSC**



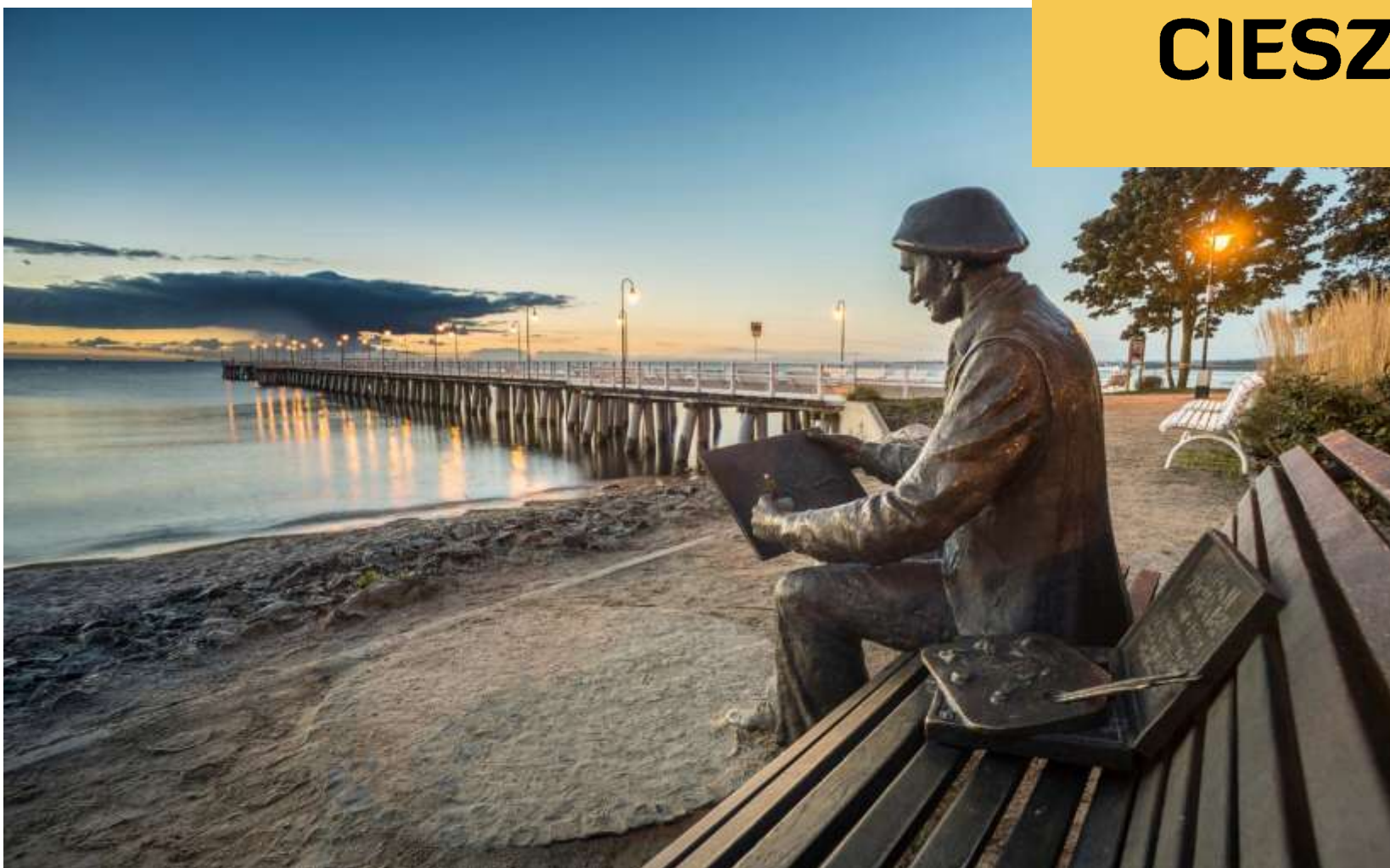
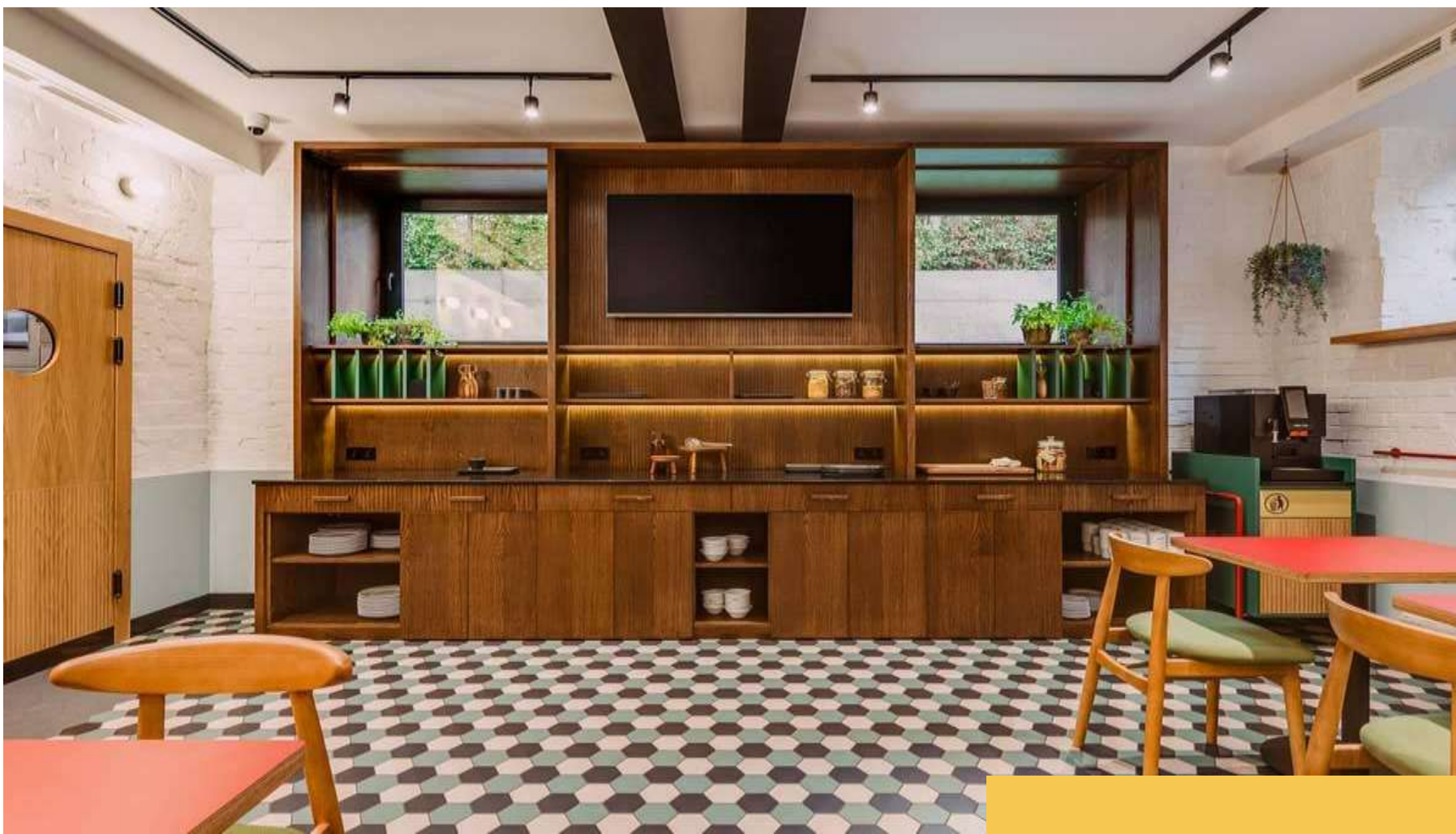
**ENERGA ARENA GDANSK STADION 40 000 MIEJSC**



**GDYNIA ARENA 5 000 MIEJSC**

Kulinaria, zakupy, spacery,  
nowe doświadczenia

**CIESZMY SIĘ ŻYCIEM!**



# NASZ SKARB



## ZŁOTO BAŁTYKU

Bursztyn - znany i handlowany od czasów starożytnych.

Utwardzona żywica kopalna była wymieniana na wino, tekstylia i ceramikę.

## BIŻUTERIA

Świetne właściwości do obróbki biżuterii  
i tworzenia artystycznych dzieł





## MUZEUM BURSZYNU

Tutaj można poznać pochodzenie bursztynu, metody rzemieślnicze, a także podziwiać unikalne kawałki kamieni naturalnych i wyszukane dzieła z bursztynu.

## BURSZTYN OBECNIE

Biżuteria z bursztynu z Pomorskiego reprezentuje najwyższej klasy rzemiosło. Jej nowoczesne formy i eleganckie modne kolekcje są poszukiwane na całym świecie.



# GOLF DLA WSZYSTKICH

W Pomorskiem można znaleźć doskonałe warunki do gry w golfa. W bezpośrednich okolicach Gdańska znajdują się 3 pola o wysokim standardzie i parze 72.

Par w Sierra Golf Club jest jednym z najbardziej prestiżowych pól golfowych klasy mistrzowskiej w Europie.



Dwa 9-dołkowe pola golfowe, gdzie można spróbować swoich sił pod czujnym okiem doświadczonych instruktorów.

# INFRASTRUKTURA TURYSTYKI AKTYWNEJ



**4500 km tras rowerowych,  
40 portów i marin, ponad 50 klubów żeglarskich**



Inwestycje regionalne:

- 690 km EV 10/13 i EV 9
- 75 miejsc parkingowych dla rowerzystów
- 222 zadania inwestycyjne: przeprawy, przystanie i pola namiotowe
- 32 trasy kajakowe na 15 rzekach
- 16 marin dla jachtów
- Pętla Żuławska

# TURYSTYKA PROZDROWOTNA

## Turystyka uzdrowiskowa

- wyjazdy do uzdrowisk w celu poprawy zdrowia, rehabilitacji, wykorzystania naturalnych walorów leczniczych miejsc (np. wody mineralne, borowiny).

## Turystyka SPA i wellness

- nastawiona na relaks, regenerację, pielęgnację ciała oraz poprawę samopoczucia  
np. wyjazdy do hoteli z ofertą masaży, basenów

## Turystyka medyczna

- podróże związane z zabiegami i świadczeniami medycznymi  
np. medycyna estetyczna, stomatologia

## Turystyka aktywna

- aktywność fizyczna służąca utrzymaniu zdrowia i poprawie kondycji fizycznej oraz psychicznej  
np. jazda na rowerze, spływy kajakowe

## Turystyka dietetyczna i żywieniowa

- związana ze zdrowym odżywianiem, zmniejszeniem masy ciała, zmianą nawyków żywieniowych  
np. turnusy odchudzające, warsztaty żywieniowe

Profilaktyka i rehabilitacja



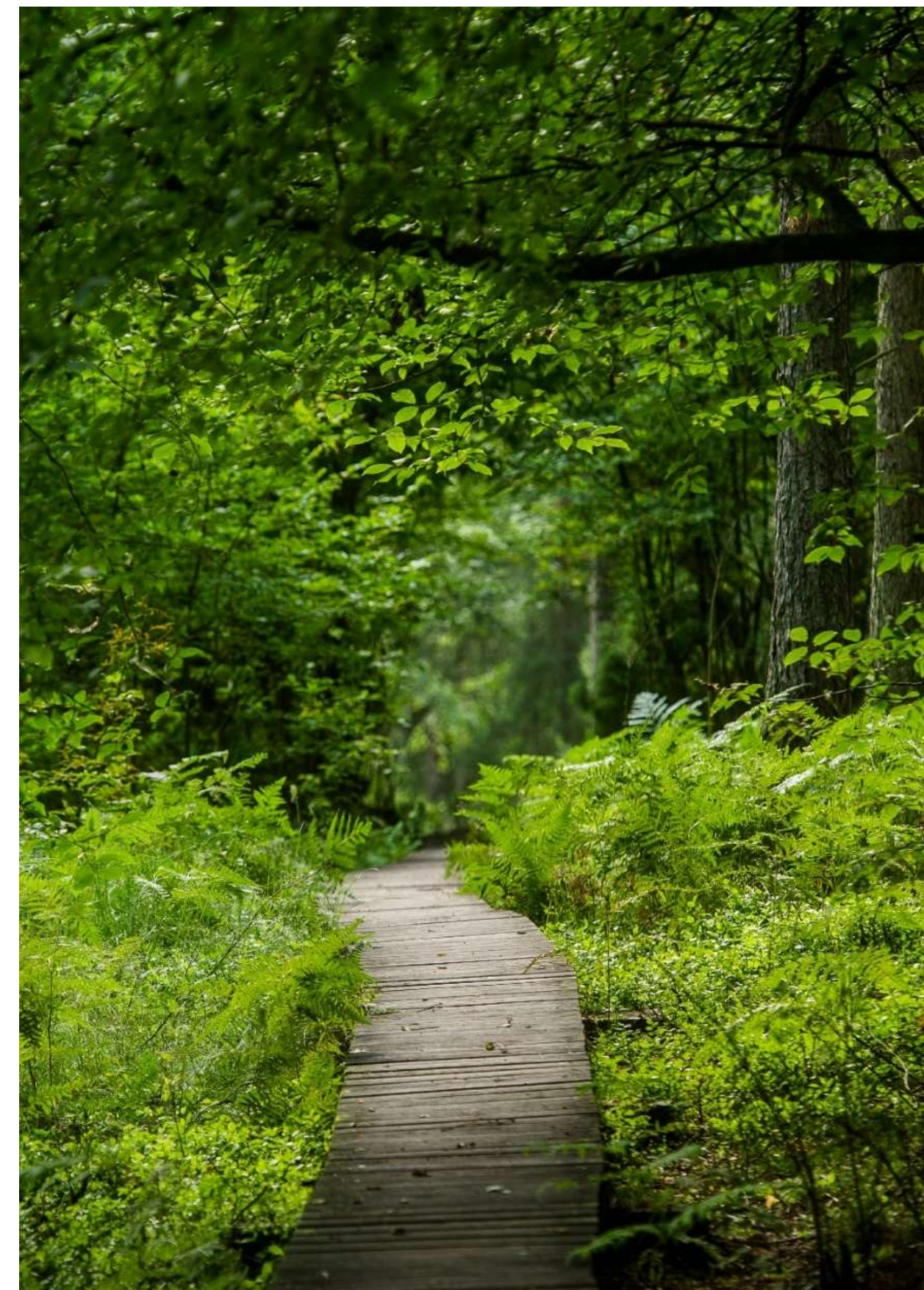
# POMORSKA STREFA UZDROWISKOWA



- Przedsięwzięcie o charakterze pilotażowym, w ograniczonej liczbie miejsc.
- Odpowiedź na potrzeby regionu w zakresie profilaktyki i edukacji zdrowotnej oraz rehabilitacji.
- Inwestycje podniosą atrakcyjność przestrzeni publicznych dla turystów i mieszkańców.
- Rezultatem przedsięwzięcia ma być powstanie w regionie „parków zdrowia”.

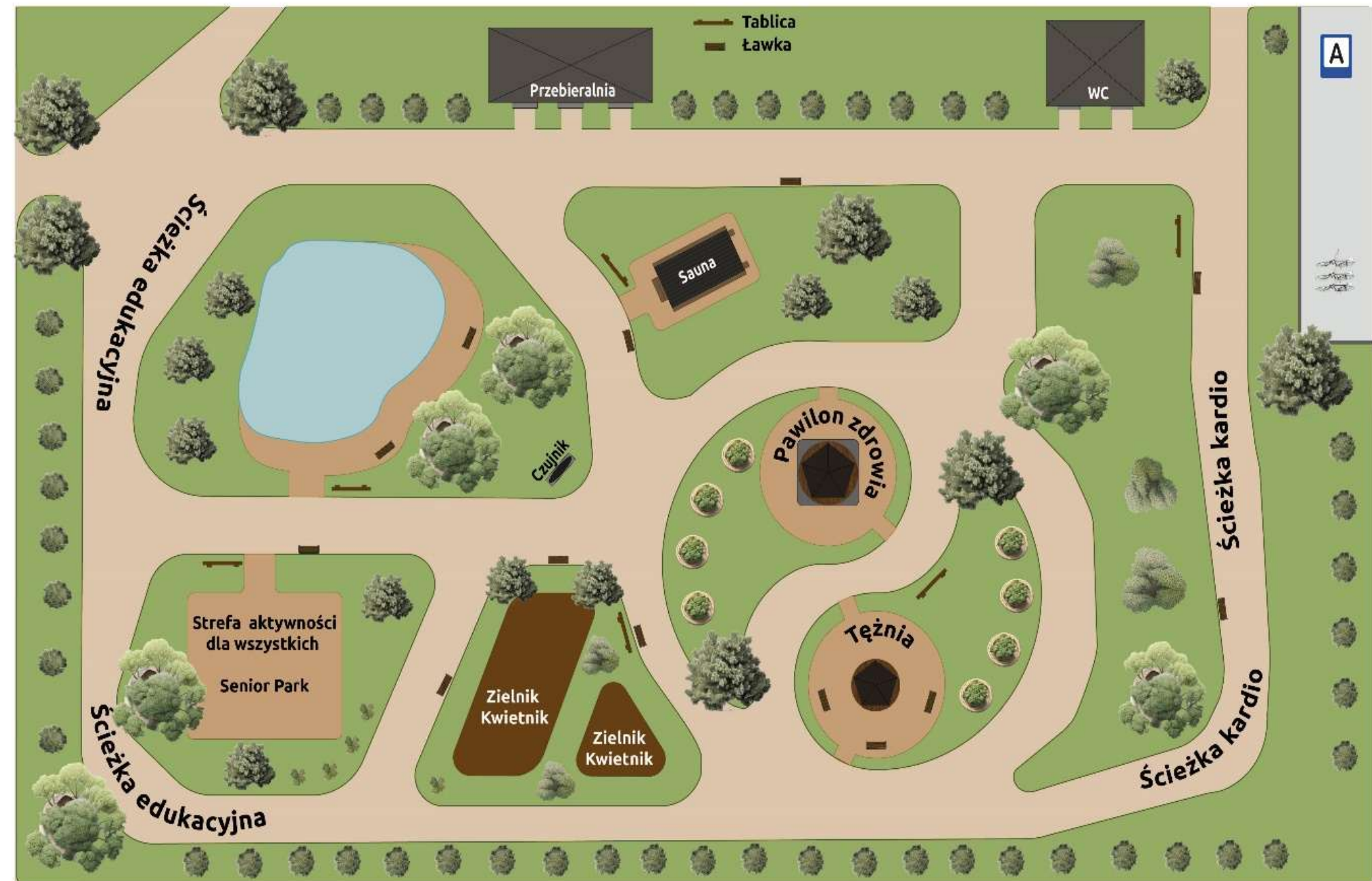
## Cele przedsięwzięcia:

1. Wykorzystanie potencjału prozdrowotnego województwa i stworzenie produktu opartego na tym potencjale.
2. Promowanie zdrowego trybu życia – stworzenie atrakcyjnych, ogólnodostępnych, prozdrowotnych przestrzeni umożliwiających rehabilitację i profilaktykę.
3. Zwiększenie świadomości zdrowotnej, edukacja mieszkańców oraz turystów.
4. Wydłużenie sezonu turystycznego poprzez zwiększenie atrakcyjności.



# PARK ZDROWIA

- Powstanie ogólnodostępnej, małej architektury prozdrowotnej np. pawilonów i parków zdrowia, ogrodów leczniczo-edukacyjnych
- Miejscowości o potencjale turystycznym i prozdrowotnym (Sopot, Ustka), Jantar, Jastarnia, Jurata, Jastrzębia Góra, Kąty Rybackie, Kościerzyna, Krynica Morska, Łeba, Mikońszewo
- Zakładana realizacja kilku parków na terenie województwa zawierających obiekty prozdrowotne (np. sauny, ścieżki rehabilitacyjne, zielniki) oraz infrastrukturę wspierającą (np. ławki, czujniki jakości powietrza, przebieralnie)



# Turystyka senioralna – srebrna turystyka



# Dlaczego granica się przesuwana?

- **Lepszy stan zdrowia:** medycyna i większa świadomość zdrowego stylu życia sprawiają, że dłużej zachowujemy pełną sprawność fizyczną.
- **Doświadczenie w podróżach:** dzisiejsi 60-latkowie to ludzie, którzy w dorosłym życiu zwiedzili już kawał świata. Znają języki, potrafią korzystać z technologii i mają wysokie wymagania co do jakości.
- **Otwartość na nowości:** wiek w dowodzie przestał definiować potrzeby turysty. Kluczowy stał się wiek biologiczny i poziom sprawności.
- **Lepszy stan finansów:** emeryci są zamożniejsi, mogą pozwolić sobie na wyjazdy i odpoczynek samodzielnie czy np. z własnymi dziećmi i wnukami

**Oferta dla współczesnego 65-latka nie powinna być znacznie różna od oferty dla 25-30-latka!**

Seniorzy mają sporo czasu, podróżują poza sezonem i unikają tylko naprawdę ekstremalnych doświadczeń i wyzwań. Szukają jednak takich samych wrażeń, chcą tworzyć wspomnienia i poznawać świat.



# Współcześni seniorzy to dwie kategorie podróżujących

## 1. Seniorzy aktywni – najczęściej 60-75 lat

To osoby, które mają czas, pieniądze i przede wszystkim siłę. Ich wymagania wobec oferty najczęściej obejmują:

- **Pragnienie przygody:** interesuje ich aktywne spędzanie czasu, chcą jeździć na rowerach elektrycznych, uprawiać nordic walking, a nawet próbować surfingu czy lekkiego trekkingu.
- **Ciekawość świata:** szukają wyjazdów tematycznych – enoturystyki (szlakiem winnic), turystyki kulinarnej, warsztatów fotograficznych czy wycieczek objazdowych.
- **Niezależność:** często podróżują na własną rękę, rezerwując noclegi przez Internet, albo szukają w biurach podróży ofert typu Fly & Drive (lot + auto na miejscu).
- **Wymagania:** zamiast windy i pijalni wód oczekują dobrego Wi-Fi, nowoczesnej strefy fitness i ciekawego programu kulturalnego.

## 2. Seniorzy mniej mobilni – najczęściej 75+ lub potrzebujący wsparcia

Dla tej grupy kluczowe stają się wspomniane wcześniej warunki (brak barier, pomoc z bagażem, wolne tempo).

Tutaj priorytetem jest:

- **Poczucie bezpieczeństwa:** pewność, że w razie zmęczenia lub gorszego samopoczucia organizator zapewni wsparcie.
- **Komfort psychiczny:** towarzystwo rówieśników i brak presji, że „nie nadąża się za grupą”.



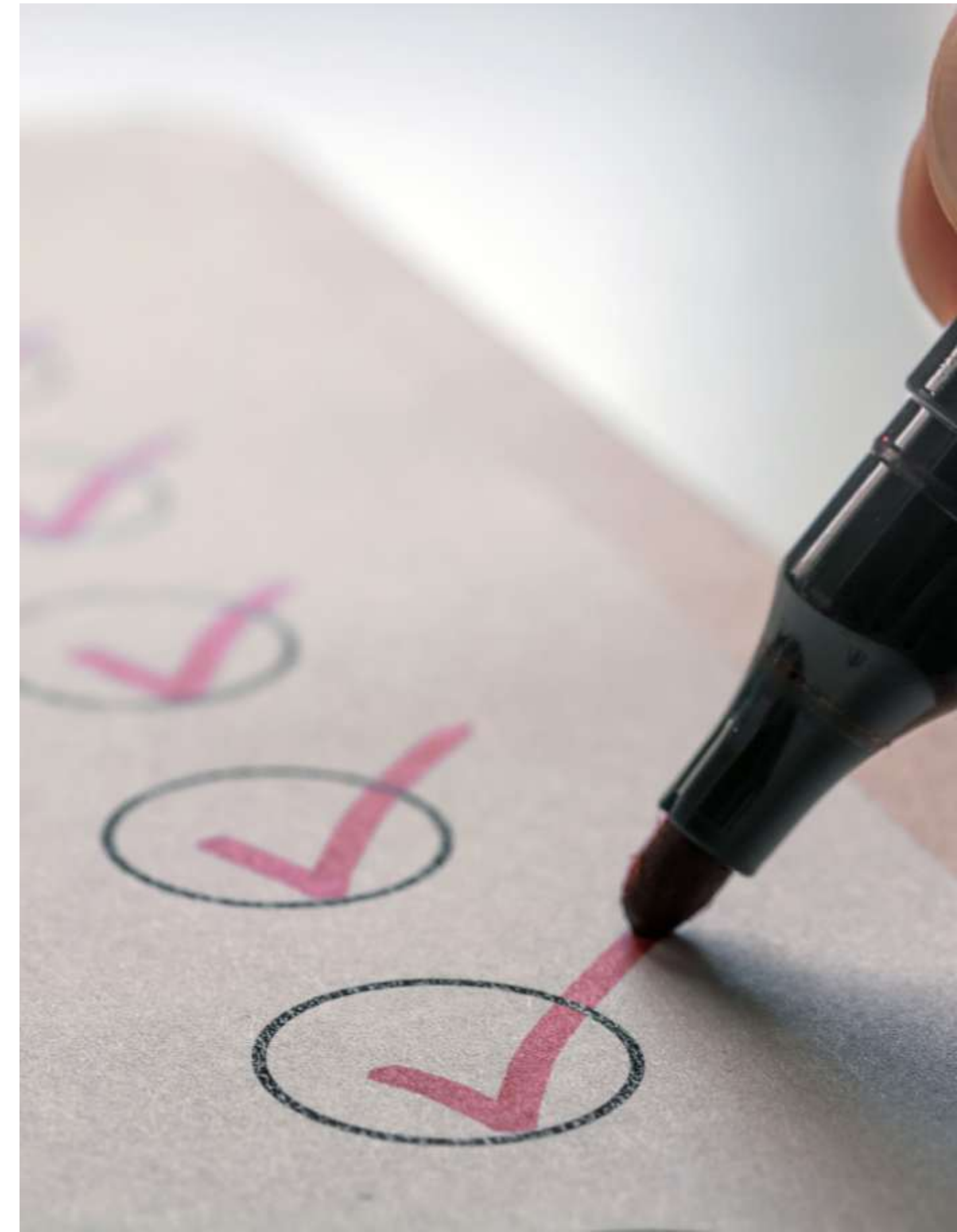
# Nowe oferty turystyki senioralnej

## Marketing bez słowa „senior”

- Współczesne biura podróży unikają słów „senior”, „emeryt” czy „złoty wiek”, ponieważ aktywni 60- i 70-latkowie nie utożsamiają się z tymi pojęciami i uważają je za stygmatyzujące.
- Nowy język korzyści: oferty reklamuje się hasłami takimi jak „Podróże z pasją”, „Czas na odkrywanie” lub „Komfortowe zwiedzanie”.
- Pokazywanie autentyczności: na zdjęciach w katalogach nie ma już starszych ludzi siedzących na ławkach w sanatorium. Zastąpili ich uśmiechnięci, wysportowani 60-latkowie na rowerach, degustujący wino w Toskanii lub spacerujący po plaży.
- Ukryty standard: informacje o windach, braku barier czy ubezpieczeniu od chorób przewlekłych są wplecione w treść dyskretnie, jako standard premium, a nie pomoc dla niesprawnych.

## Ulubione formy podróży aktywnych seniorów

- Aktywna część pokolenia szuka wygody połączonej z intensywnym doświadczaniem świata.
- Eko- i enoturystyka: wyjazdy łączące naturę z kulturą, np.: warsztaty kulinarne w Hiszpanii, zbiór oliwek we Włoszech czy lekki trekking w Alpach z komfortowymi noclegami
- Przedłużone wyjazdy do miast (city break) poza sezonem: kilkudniowe wypady do europejskich stolic w październiku lub marcu. Seniorzy doceniają wtedy niższe ceny, brak upałów i mniejsze kolejki do muzeów.



# Technologia w służbie seniorom

## 3. Technologie, które zmieniły wszystko

- **Nowoczesny senior to osoba cyfrowa**, która sprawnie porusza się w sieci i wykorzystuje technologię do zwiększenia swojej niezależności.
- **Aplikacje nawigacyjne i tłumacze:** narzędzia takie jak Google Maps czy Tłumacz Google dają ogromne poczucie autonomii za granicą. Senior nie musi znać perfekcyjnie języka, by zamówić obiad czy trafić do hotelu.
- **Smartwatche i opaski medyczne:** zegarki monitorujące tętno, ciśnienie oraz posiadające funkcję wykrywania upadku (która automatycznie wzywa pomoc) dają seniorom i ich rodzinom ogromny komfort psychiczny podczas samotnych wędrówek.
- **Cyfrowe platformy rezerwacyjne:** samodzielne kupowanie biletów lotniczych, rezerwowanie pobyków przez Booking czy możliwość skorzystania z Ubera na miejscu sprawiają, że starsze pokolenie nie jest już skazane na sztywne programy tradycyjnych biur podróży.
- **Rozwiązania oparte na AI (sztucznej inteligencji)**, które pozwalają np. na symultaniczne tłumaczenie głosowe, dzięki czemu rozmowy można prowadzić praktycznie bez barier.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !**



**DTS.POMORSKIE.EU**

POMORSKIE.TRAVEL

PROT.GDA.PL



**JESTESMY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH**