

Pris **kr. 4 990,-**

Fly fra kr 980,- tur/retur

Tillegg for singelrom kr. 950,-.

Turen inkluderer:

- 3 måltider hver dag (bortsett fra reisedagene)
- 3 valgfrie behandlinger hver dag
- Transport til og fra Chiechocinek

Ikke inkludert: Fly Torp - Gdansk tur/retur (Wizzair), transport til og fra Torp, tilleggsbehandling (etter listepreis), diverse utflukter.



www.aktive-fredsreiser.no



AKTIVE FREDSREISER TRAVEL FOR PEACE

Fredshuset på Tjenna, Kranveien 4b

Postboks 19, 4951 Risør

Telefon 37 15 39 00

Telefaks 37 15 43 58

Vakttelefon 950 13 100

kontor@aktive-fredsreiser.no



Helsereise til Ciechocinek i Polen

15 DAGER - 10. - 24. MARS 2012 tur nr. 3489



Aktive Fredsreiser
TRAVEL FOR PEACE



REHABILITERING BEHANDLING REKREASJON OPPLEVELSER OG KULTUR

Behandlingene i Ciechocinek er ment for diverse pasientgrupper, som revmatikere, hjerte- og lungesyke, pasienter med hudsykdommer og pasienter med diabetes osv. Stedet er kjent for sin kompetanse på disse feltene og legene er svært dyktige på sine områder.

Ciechocinek har et svært gunstig klima for behandling, rekreasjon og ferie. Saltdampen som utløses her virker nærmest som en friluftsinhalator for mennesker med for eksempel lungesykdommer og blodtrykksplager. Denne, på alle måter helsebringende turen, kombinerer rehabilitering, behandling og rekreasjon, samtidig som vi får oppleve polsk gjestfrihet og kultur.

DAG 1: LØRDAG 10. MARS SANDEFJORD (TORP) – GDANSK – CIECHOCINEK

Vi møtes på Torp lufthavn kl. 06.30. Flyet har avgang kl. 08.15 og lander i Gdansk kl. 09.40. Fra Gdansk tar bussen oss de tre timene til vårt kursted i Ciechocinek. Ved ankomst hilser vi på personalet og de hjelper oss med å sjekke inn på rommene våre.

DAG 2: SØNDAG 11. MARS CIECHOCINEK

Denne dagen blir i sin helhet benyttet til "audiens" hos legene for hele gruppen – etter tur. NB: Husk å medbringe uttalelse fra lege! (Tre behandlinger hver dag er inkl. i prisen.) Vi benytter ettermiddagen til å bli kjent på klinikken, området rundt og de nære omgivelser og parkanleggene.

DAG 3 – 7: MANDAG 12. MARS TIL FREDAG 16. MARS BEHANDLING I CIECHOCINEK

Alle i gruppen har mottatt eget behandlingsprogram for 14 dager. Det er svært viktig at man medbringer programmet til hver behandling under hele oppholdet.



All behandling foregår stort sett på formiddagene, så ettermiddagene kan man bruke til hvile, samt benytte til å gjøre seg kjent i Ciechocinek. Byen er et av Polens største kursted og ligger i naturskjønne omgivelser med parker og friluftsteater. Klinikken driver utstrakt sightseeing med "hestetog", så du kan bli fort kjent i byen. Likeledes kan du leie en "sykkelrikshaw" med plass til 2 til 3 personer, som sykler deg dit du vil – for en billig penge.

DAG 8: LØRDAG 17. MARS CIECHOCINEK – TORUN

Etter frokost drar vi på utflukt til Torun som har en flott Gotisk stil, og kom på verdensarvlisten til UNESCO i 1997. Her blir det tid til å handle og spise før vi returnerer til Ciechocinek for middag på ettermiddagen.

DAG 9: SØNDAG 18. MARS CIECHOCINEK

Vi bruker dagen til å bli kjent i Ciechocinek. Om gruppen ønsker det, kan vi leie elektriske biler og få en omvisning i byen sammen med vår reiseleder.

DAG 10 – 14: MANDAG 19. MARS TIL FREDAG 23. MARS BEHANDLING I CIECHOCINEK

Vi fortsetter behandlingen denne uken. Utover behandling er det mange muligheter for å få tiden til å gå. Sightseeing med elvebåt på Wisla, fiske, seile eller ro er noen av tilbudene. Det er også mange hyggelige parker og kafeer som er verdt et besøk i den lille byen.

DAG 15: LØRDAG 24. MARS CIECHOCINEK – GDANSK – SANDEFJORD (TORP)

Flyet har avgang fra Gdansk kl. 06.10 og vi må være der kl. 04.15 for innsjekk. Ankomst Torp Lufthavn er kl. 07.45.

