

Grunnpris per person kr. 7 490,-

Grunnprisen inkluderer:

- 3 måltider hver dag (bortsett fra reisedagene)
- 5 valgfrie behandlinger hver hverdag
+ 1 time i svømmebasseng hver dag (husk badehette)
- Transport til og fra Chiechocinek

IKKE inkludert:

- Fly Torp – Gdansk tur/retur (Wizzair)
- Transport til og fra Torp
- Tilleggsbehandling (etter listepreis)
- Diverse utflukter



- Tillegg fly fra kr. 980,- tur/retur. Tillegg singelrom kr. 950,-

Praktiske opplysninger:

- Sengetøy og håndkle skiftes 1 gang i uken eller man kan bytte i resepsjonen.
- Rengjøring etter behov
- Frokost kl. 08.00
- Middag kl. 13.00
- Kveldsmat kl. 18.00
- Dans med levende musikk hver dag kl. 19.00 – 22.00

Eksempler ekstrabehandlinger og priser (komplett prisliste på vår hjemmeside)

- Hel kroppsmassasje 50 minutterkr. 160,-
- Manuell lymfemassasje.....kr. 50,-
- Allergitest – for 20 allergierca kr. 350,-
- Blodtester – 34 laboratoriumsundersøkelser.....ca kr. 900,-
- Frisør, klipp + føn.....ca kr. 70,-
- Manikyrkr. 50,-
- Pedikyrkr. 80,-

Viktige tidsfrister: Turen er bestilt når depositum på kr 1000,- pr. deltager er betalt. Hovedfaktura forfaller 1 måned før turen.

Avbestillingsregler: Ved avbestilling innen 60 dager før avreise, betales et administrasjonsgebyr på kr 200,- pr. pers hvis ikke annet er avtalt. Ved avbestilling mellom 59 – 31 dager før avreise, betales et beløp tilsvarende depositum på turen – ved avbestilling 30 -13 dager før avreise kan opptil 50% av turprisen bli belastet. Ved avbestilling 12 – 0 dager før avreise/ved manglende oppmøte/ved manglende pass e.l. – kan vi kreve opptil 100% av innbetalt pris.

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
Mobiltelefon 952 38 199
kontor@aktive-fredsreiser.no



Forbehold: Valuta- og prisendringer og endring av programmet.

Helsereise

TIL CIECHOCINEK I POLEN



AKTIVE FREDSREISER

TRAVEL FOR PEACE



15 DAGER
18. AUG.
TIL
1. SEPT.
2012

tur nr. 3871

Ciechocinek er kjent for sine kursteder og de store saltforstøverbyggverkene. Byen har samtidig et svært gunstig klima for behandling og rekreasjon.

- GUNSTIG KLIMA
- REKREASJON OG FERIE
- BEHANDLING



Behandlingene i Ciechocinek er ment for forskjellige pasientgrupper som revmatikere, hjerte- og lungesyke, pasienter med hudsykdommer og diabetikere. Vi skal være på "22 Militær Helse feriested og rehabiliterings sykehus" (ikke militært sykehus i dag, bare beholdt navnet).

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 18. AUGUST SANDEFJORD (TORP) – GDANSK – CIECHOCINEK

Vi møtes på Torp lufthavn kl. 10.30. Flyet (ikke inkl.) har avgang kl. 12.35 og lander i Gdansk kl. 13.45. Fra Gdansk tar bussen oss de tre timene til vårt kursted i Ciechocinek. Ved ankomst møter vi personalet og de hjelper oss med å sjekke inn på rommene våre. Etter kveldsmaten blir det et informasjonsmøte med reiseleder.

DAG 2: SØNDAG 19. AUGUST CIECHOCINEK

Denne dagen blir i sin helhet benyttet til et legebesøk for alle i gruppen. NB: Husk å medbringe uttalelse fra lege. (Fem behandlinger hver hverdag er inkl. i prisen.) Vi benytter ettermiddagen til å bli kjent på klinikken, i området rundt og med parkanleggene.

DAG 3 – 7: MANDAG 20. AUG. TIL FREDAG 24. AUG. BEHANDLING I CIECHOCINEK

Alle i gruppen har mottatt eget behandlingsprogram for 14 dager. Det er viktig å ta med programmet til hver behandling under hele oppholdet.



Nesten all behandling foregår på formiddagene. Ettermiddagene kan man bruke til hvile og til å gjøre seg kjent i Ciechocinek. Byen er et av Polens største kursteder og ligger i naturskjønne omgivelser med parker og friluftsteater.

Klinikken driver sightseeing med "hestetog" og du kan leie "rikshaw" med plass til 2 til 3 personer, som sykler deg dit du vil – for en rimelig penge, så du kan fort bli kjent i byen.



DAG 8: LØRDAG 25. AUGUST CIECHOCINEK – TORUN

Etter frokost drar vi på utflukt til Torun, en by i gotisk stil, som kom på verdensarvlisten til UNESCO i 1997. (Utflukten til Torun er ikke inkl.)

DAG 9: SØNDAG 26. AUGUST CIECHOCINEK

Vi bruker dagen til å bli kjent i Ciechocinek med sine mange flotte parker og turområder, i tillegg til koselig kafeer.

DAG 10 – 14: MANDAG 27. AUG. TIL FREDAG 31. AUG. BEHANDLING I CIECHOCINEK

Vi fortsetter behandlingen denne uken. På fritiden er det mange muligheter for å få tiden til å gå. Sightseeing med elvebåt på Wisla, fiske, seile eller ro er noen av tilbudene (ikke inkl.).

DAG 15: LØRDAG 1. SEPTEMBER CIECHOCINEK – GDANSK – SANDEFJORD (TORP)

Bussen går fra hotellet kl. 06.00 til Gdansk. Flyet (ikke inkl.) har avgang fra Gdansk kl. 10.25 og vi må være der kl. 09.00 for innsjekk. Ankomst Torp Lufthavn er kl. 11.55.

