

Följ med

Idun och Sävådalen på en SPA-resa till Pärnu i Estland

8 dagar 23 februari - 1 mars 2020



Tervis Medical SPA

Vi har valt Medical SPA-hotel Tervis på grund av att det är en så "komplett" anläggning, det är få anläggningar i Estland som kan konkurrera med Tervis.

- Tervis har svensktalande läkare, man kan själv sitta hos läkaren och bestämma sitt behandlingsprogram, ingen tolk behövs.
- Tervis har tre behandlingar per dag som ingår.
- Tervis har lerbehandlingar.
- Tervis har ett stort utbud av behandlingar och undersökningar som man kan köpa utöver de som ingår.
- Tervis ligger nära Pärnu centrum.
- På kvällarna anordnas t.ex. konserter, föreläsningar och dans i hotellets Kulturcentrum.

Behandlingar

Du som behöver behandling av professionell kvalitet är välkommen till hälsocentret "Tervis". För att kontrollera hälsotillstånd finns det laboratorier av olika slag, sonografi och apparatur för funktionsanalyser. Du kan få hjälp vid olika slags åkommor och problem, till exempel i ben och leder, hjärt- och blodkärletsystemet, det perifera och centrala nervsystemet.

Medical SPA-hotel Tervis erbjuder bland annat: handmassage, ortopedisk behandling, ozokerit- och paraffin- behandling, gymnastik i både gymnastiksalen och bassängen, elektroterapi, laserterapi, akupunktur, gyttjebad med gyttja från den lokala sjön Ermistu, bubbelbad samt under-vattenmassage m.m. Se mera på Tervis hemsida, www.spa.ee

Hotellkontakt

Medical SPA Tervis

Seedri 6, 80010, Pärnu, Estonia.

Tel: (+372) 445 0111,

(+372) 445 0310.

www.spa.ee

E-post: sales@spa.ee



Tel: 026-12 00 00 - E-mail: info@vsperssons.se
Valbovägen 177, 818 33 Valbo

Dag 1

Avresa:

kl 13.30 Järlåsa Affären

kl 13.50 Vänge Skola

kl 14.10 Svartbäcksgatan 96

kl 14.20 Uppsala Konsert och konferens

kl 14.30 Hjalmar Brantingsgatan 46

Vi anländer till Värtahamnen ca kl. 15.30, där vi får våra boardingcard och hyttnycklar. Kl. 17.00 är första sittning för smörgåsbord.

Kl. 17.30 avgår M/S Victoria mot Tallinn.

OBS! Detta är en "Special-resa", dvs. alla måste bära sitt bagage på och av båten.

Dag 2

Vi äter frukost fram till kl. 10.45 lokal tid då vi anländer till Tallinn.

Efter landstigning tar oss bussen de 13 milen till Pärnu dit vi anländer vid lunchtid. Efter lunch och incheckning väntar läkarundersökning under eftermiddagen, eventuellt under morgondagen. Kom ihåg att ta med recept på eventuella mediciner! På kvällen middagsbuffé i vår hotellmatsal.

Dag 3-6

Dags att spänna av och bara njuta! Du får uppleva många olika varianter av välbehag på olika "stationer". Totalt får du 18 behandlingar under dagarna på Tervis. Innan hemresan är det dags för ännu ett läkarbesök. Någon av dagarna anordnas en guidad rundtur i Pärnu. En kväll samlas vi för välkomstkaffe med plats för information och frågor.

Dag 7

Sista dagen på Tervis för den här gången. Kanske har du redan börjat längta efter nästa SPA-resa. Efter frukost, de sista behandlingarna och avslutande lunch styr vi kosan mot Tallinn. Här finns tid för lockande inköp innan M/S Baltic Queen avgår kl. 18.00. Även här sköter reseledare incheckningen och delar ut biljetter och eventuella matkuponger.

Dag 8

Frukost ombord innan vi anländer till Stockholm och Värtahamnen kl. 10.15. Efter eventuella tullformaliteter och efter att alla i lugn och ro tagit plats i bussen är det dags att starta vår hemresa. Vi är åter i Uppsala ca. kl. 12.00.



Tervis Medical SPA

Det mest kända hälsocentret i kurortstaden Pärnu ligger vackert beläget i ett av de mest natursköna områdena vid Pärnuflodens mynning. Det är bara några minuters promenad till stadens centrum.

Tervis är unikt på grund av sin mångfald. Här finner du det mesta: bekväma rum, läkarmottagning, vårdcenter, gyttjebad, stomatologiavdelning, idrottshall och simhall med bastu, kulturcenter, skönhetssalong med frisörer, nagel- och hudvård, barer, restauranger och affärer.

Hälsocentret är uppdelat i sju byggnader med 274 rum.

Tervis är den största spaanläggningen i Pärnu med plats för 500 gäster. Hiss finns till alla våningsplan.

Behandlingar

För dig som behöver behandling av professionell kvalitet är hälsocentret Tervis ett bra val. För att kontrollera hälsotillstånd finns det laboratorier av olika slag, sonografi och apparatur för funktionsanalyser. Du kan få hjälp vid olika slags åkommor och problem, till exempel i ben och leder, hjärt- och blodkärlsystemet, det perifera och centrala nervsystemet.

Hotellet erbjuder bland annat:

Sonografi, funktionsanalyser, handmassage,

ortopedisk behandling, ozokerit- och paraffinbehandling, sjukgymnastik i både gymnastiksalen och bassängen, elektroterapi, laserterapi, akupunktur, gyttjebad med gyttja från den lokala sjön Ermistu, bubbelbad samt undervattensmassage.

Till din hjälp finns specialläkare inom öron-näsa-hals.

I stomatologiavdelningen behandlas du av både terapeuter och kirurger. Det finns möjlighet att tillverka och laga tandproteser. I saltkammaren får du hjälp vid luftstrups-katarrer, allergier och hudsjukdomar.

Behandlingar kan beställas på plats för kostnader långt under våra svenska.

För priser på behandlingarna - se Tervis hemsida. www.spa.ee

Bufférestaurangen serverar mångsidig, god och hälsosam mat tre gånger om dagen i en rymlig matsal. Uppfriskande drycker finns i baren. Vid behov serveras dietmat. Har du diabetes? Säg till så får du ett mellanmål.

Hotellkontakt

Medical SPA Tervis***

Seedri 6, 80010, Pärnu, Estonia.

Tel: (+372) 445 0111, (+372) 445 0310

www.spa.ee

E-post: sales@spa.ee



Följ med SPF

Idun och Sävaådalen på en SPA-resa till Pärnu i Estland

8 dagar 23 februari - 1 mars 2020

Pris 8 dagar: 4 995:-

**inkl helpension på hotellet och
15 behandlingar!**

Frivilliga tillägg:

Avbeställningsskydd	250:- /person
Enkelrum & enkelhytt	1 340:-
Specialfrukost t/r	150:- /person
Middagsbuffé	374:- Båt
A-hytt (med fönster)	300:- /person

I priserna ingår: bussresa i Sverige och Estland, båtresa med del i insides tvåbäddshytt med golvstående sängar inkl frukost t/r, logi i 5 nätter med del i dubbelrum, helpension på hotellet (ankomstdagen lunch & middag avresedagen frukost & lunch, däremellan frukost, lunch & middag), välkomstkaffe, läkarundersökning, dag 3-7 totalt 15 ordinerade behandlingar, morgonbastu med pool tillgänglig varje dag, guidad rundtur i Pärnu. Dessutom fri tillgång till spa- och bastuanläggningen fram till kl 17.00 varje dag.



**Så här anmäler Du Dig och
betalar resan**

Först till kvarn gäller så anmäl Dig snarast, dock senast 20 januari till

SPF Uppsala

Ulla-Britt Hellqvist

070-696 87 81

Ann-Marie Rönnefall

0735-70 61 62

Anmälningsavgiften på 500:- betalas in 14 dagar efter att vi fått Din anmälan och slutbetalning skall vara oss tillhanda 30 dagar före avresan. VS&Perssons Bussar skickar ut bekräftelse och inbetalningskort till Dig.

Övrigt:

Giltig legitimation krävs på resan, vi rekommenderar passet. Observera att körkort ej gäller som legitimation.

Valutan är Euro som går att växla till sig på båten, i terminalen i Tallinn eller på växlingskontor i Estland.

Avbeställningsskydd

Avbeställningsskydd kostar 250:-, om Du eller någon nära anhörig skulle bli sjuk före avresa är Du skyddad från avbeställningskostnader mot uppvisande av läkarintyg, med undantag för en exp. avgift (300:-) plus kostnaden för avbeställningsskyddet (250:-).