



EPsoL

EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

PUHKEPÄEVADELE SAAREMAALE

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid puhkepäevadele, mis toimuvad **19.-21. augustil 2016 Saaremaal, Tehumardi Puhkekeskuses**. Tehumardi asub 17 km kaugusel Kuressaarest Sõrve poolsaare suunas.

PÄEVAKAVA:

19. august

09.00 – Väljasõit Tallinnast Balti Jaama bussiparklast kell 11.25 väljuvale Virtsu – Kuivastu praamile.

11.55 – Saabume Muhumaale ja võtame suuna Saaremaa poole, teel teeme lühikese peatuse Liival.

Kuna esimesel päeval lõunasööki ei ole, siis palume kerged suupisted kaasa võtta. Samuti peab kaasas olema piisav hulk sularaha ostude tegemiseks.

14.00 - Jõuame Pihlasse, kus külastame õllekööki ja mekituba.

Kaasa on võimalik osta erinevaid tervislikke mahetooteid, suveniire jms. Hea võimalus puhata.

15.15 – Liigume edasi Kudjapele ja külastame sõjaväekalmistut.

17.30 – Saabume Tehumardi Puhkekeskusesse. Majutamine on 4-kohalistes kämpingumajaketes.

Tutvume ümbruskonnaga, jalutades mere äärde ja Tehumardi lahinguväljale.

19.00 – Öhtusöök ja vaba aeg puhkamiseks

24.00 - Öörahu

20. august

08.30 – Hommikusöök

10.00 – Koguneme seminariruumi ja kuulame dr. Anti Kukkelat ettekandeid:

- tervisliku toitumise alused (milline lähenemine on meil ja mujal maailmas?)

- rasvad meie toidus

13.00 – Lõunasöök

14.00 – Teeme Sõrve poolsaare ringreisi peatustega huvitavates kohtades.

19.00 - Öhtusöök ja vaba aeg puhkamiseks

24.00 - Öörahu

21. august

08.30 – Hommikusöök

09.30 – Sõidame Kuressaarde, kus kavas on kindluse ja muude vaatamisväärsustega tutvumine.

Vaba aja sees palume soetada meelepärast sööki-jooki kojusõiduks.

12.00 – Liigume Kaali suunas ja jõuame meteoriidi kraateri ning külastuskeskuse juurde.

Jalutame looduses ja tutvume piirkonna ajalooaga.

14.00 – Sõidame lühiajalise peatusega kell 15.50 väljuvale Kuivastu-Virtsu praamile.

19.30 – Orienteeruv saabumine Tallinna.

Osavõtutasu on **88 €**, mis sisaldab transporti Tallinnast Saaremaale ja tagasi, majutust 4-kohalistes kämpingumajades (2 ööd), 5-kordset toitu. Osavõtutasu tuleb tasuda Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: georg.jurkanov@gmail.com

Registreerimise ja tasumise tähtaeg on **12. august 2016**.

*Teie aktiivsele osavõtule lootes,
Eesti Psoriaasiliidu juhatus*

NB! Ürituse korraldajad jätavad endale õiguse teha programmis muudatusi.

