



# СОЮЗ ПСОРИАЗА ЭСТОНИИ

приглашает

**EPsoL**

*на дни отдыха на Сааремаа*

Союз Псориаза Эстонии ждет Вас на дни отдыха, которые проводятся **19 - 21 августа 2016** в **Центре Отдыха Техумарди на Сааремаа**. Техумарди находится в 17 км от Курессааре в сторону полуострова Сырве.

ПРОГРАММА:

## **19 августа**

- 09.00 – Выезд из Таллинна с автобусной стоянки при Балтийском вокзале на отправляющийся в 11.25 паром Виртсу – Куйвасту.
- 11.55 – Прибываем на остров Муху и направляемся в сторону Сааремаа, по пути делаем короткую остановку в Лийва. *Поскольку обеда нет, то просим взять с собой еду. Также просим иметь при себе достаточную сумму наличными для покупок.*
- 14.00 - Прибываем в Пихтла, где посетим домашнюю пивоварню и вкусовую комнатку. *С собой можно будет купить различную биопродукцию, сувениры и пр.*
- 15.15 – Движемся далее в Кудьяпэ и посетим военное кладбище.
- 17.30 – Прибываем в Центр Отдыха Техумарди и заселяемся в 4-местные кемпинг-домики. *Знакомимся с окрестностью, прогуливаемся к морю и на боевое поле Техумарди.*
- 19.00 – Ужин и свободное время для отдыха
- 24.00 - Ночной покой

## **20 августа**

- 08.30 – Завтрак
- 10.00 – Соберемся в семинарий и послушаем доклады д-ра Анти Куккела:  
- *основы здорового питания (какой подход у нас и за рубежом ?)*  
- *жиры в нашей пище*
- 13.00 - Обед
- 14.00 – Совершим круговое путешествие на полуострове Сырве с остановками в интересных местах.
- 19.00 – Ужин и свободное время для отдыха
- 24.00 - Ночной покой

## **21 августа**

- 08.30 – Завтрак
- 09.30 – Выезжаем в Курессааре, где планируем посетить крепость и другие достопримечательности. *В свободное время просьба купить еды на обратный путь.*
- 12.00 – Едем в Каали и прибудем к местному центру посетителей и кратеру метеорита. *Побудем на природе и ознакомимся с историей окрестности.*
- 14.00 – Едем с короткой остановкой на отправляющийся в 15.50 паром Куйвасту – Виртсу.
- 19.30 - Ориентировочное прибытие в Таллинн.

Плата за участие **88 €**, в которую входят транспорт из Таллинна на Сааремаа и обратно, ночлег в 4-местных кемпинг-домиках (2 ночи) и 5-кратное питание.

Плату за участие следует перечислить на счет Eesti Psoriaasiliit nr. EE101010052032580002 в SEB банк или заплатить наличными в кассу.

Инфо и регистрация по тел. 5052455 (Георг Юрканов) или по e-mail: [georg.jurkanov@gmail.com](mailto:georg.jurkanov@gmail.com)

Последний срок регистрации и оплаты **12 августа 2016**.

*Надеемся на Ваше активное участие,  
Правление Союза Псориаза Эстонии*

*NB! Организаторы мероприятия оставляют за собой право делать в программе изменения.*

