



Rakennusmestarien Säätiön stipendimatka HRMY-Senioreille 11-18.8.2024

Kylpylä- ja virkistysmatka Pärnuun

Matkaohjelma

Sunnuntai 11.8.

Kokoontuminen Kiasman edessä.

Bussikuljetus Länsisatamaan, lähtö klo 8:45.

Laivamatka Helsinki–Tallinna (MS MyStar)

Laivan lähtöaika klo 10:30. Tallinnaan saavutaan klo 12:30.

Laivamatkalla meriaamiainen.

Laiva lähtee Helsingin Länsiterminalista (T2) ja saapuu Tallinnan D-terminaliin.

Opas vastassa satamassa.

Bussi lähtee kohti Pärnua klo 13:00 tai kun kaikki ovat kyydissä.

Bussissa mukana suomenkielinen opas. Pärnuun saavutaan klo 15:00.

Sisäänkirjautuminen hotelliin Tervis Medical Spa.

Klo 17-19 hotellissa buffet-illallinen

Maanantai 12.8.

Aamiainen ja lounas hotellissa

Klo 17 opastettu kaupunkikierto, illallinen kaupungilla

Tiistai 13.8.

Aamiainen ja illallinen hotellissa

Keskiviikko 14.8.

Kokopäiväretki Kihnun saarelle, sis lounas ja päivällinen

Huom! ei hoitoja keskiviikkona

Torstai 15.8.

Aamiainen ja illallinen hotellissa

Perjantai 16.8

Aamiainen ja lounas hotellissa

Klo 14:00 retki Töstamaan kartano ja illallinen ravintola Meierei

Lauantai 17.8

Aamiainen ja lounas hotellissa

Illallinen Villa Wesset

Sunnuntai 18.8.

Aamiainen hotellissa, uloskirjautuminen ja bussikuljetus Pärnusta Tallinnaan.

Lähtöaika klo 10:00 hotellilta. Bussimatkan ajan mukana suomenkielinen opas.

Laivamatka Tallinna–Helsinki (MS MyStar)

Laivan lähtöaika klo 13:30. Helsinkiin saapuminen klo 15:30.

Laivamatkalla Delight Buffet.

Laiva lähtee D-terminalista ja saapuu Länsiterminaliin.

Bussikuljetus Kiasman eteen:

Bussi lähtee satamasta noin klo 16:00 tai kun kaikki ovat kyydissä.

Muutokset mahdollisia. Vastuullinen matkanjärjestäjä Ikaalisten Matkatoimisto IMT.

Retkillä kävellään jonkin verran.

Rakennusmestarien Säätiön hallituksen jäsen rakennusmestari Markku Niemi toimii matkalla matkanjohtajana.

Hotelli Tervis Medical Spa

Tervis Medical Spa sijaitsee lähellä Pärnun aallonmurtajaa ja huvivenesatamaa. Keskustaan on matkaa n 1 km. Hotelli koostuu seitsemästä eri rakennuksesta, jotka on yhdistetty toisiinsa lasikäytävillä. Ravintolatarjonta on monipuolinen, hotellissa on Buffet-ravintolan sekä a la carte ravintola Kuu. Virvokkeita voit nauttia aulabaarissa.

Spa- ja saunakeskuksesta löytyy monipuolisesti eri vaihtoehtoja, voit harrastaa kuntouintia 25 metrin pituisessa uima-altaassa, rentoutua porealtaassa tai japanilaisessa kylvyssä. Osastolla on erilaisia saunoja löylysaunasta suolasaunaan, valitse mieleisesi tai käy vaikka kaikissa!

Urheilua rakastavat viihtyvät Terviksen kuntosalissa.

Kaiken tämän lisäksi hotellissa palvelevat pieni sekatavarakauppa ja vaatekauppa.

Terviksessä on myös hammaslääkäripalvelu, mutta aika hammaslääkärille tulee varata etukäteen hyvissä ajoin.

Standard-luokan huoneet

Kaikki kylpylän huoneet ovat savuttomia ja allergikoille sopivia. Huoneissa ei ole ilmastointia.

Huoneen koko 16-18 m². Huoneet sijaitsevat 1. ja 2. talossa.

Huom! mikäli huoneessa majoittuu yksi henkilö, varaa kylpylä oikeuden majoittaa asiakkaan yhden hengen huoneeseen (yksi sänky).

Matkaan sisältyvät:

- Laivamatkat meno-paluu Helsinki-Tallinna, laivayhtiön polttoainelisämaksu, menomatalla meriaamiainen, paluumatkalla Delight Buffet
- Majoittuminen Tervis Medical Spassa, 7 yötä 2 hengen huoneessa
- Hotellissa puolihoitoruokailut: aamiaisen lisäksi joko lounas tai illallinen ohjelman puitteissa.
- Ohjelmassa mainitut retket ja ruokailut hotelliin ulkopuolella
- Terveystä kylpylätstä -hoitopaketti
- Bussikuljetukset

Terveystä kylpylätstä -hoitopaketti

* Kokeneiden tohtoreiden osaavaa opastusta (väh. 5 yöpymistä käsittävään pakettiin kuuluu myös uusintakäynti lääkärillä)

* Enintään 3 lääkärin suosittelemaa hoitoa hoitopäivässä seuraavasta valikoimasta:

- klassinen hieronta 23 min
 - yrtti-helmikylpy
 - vedenalainen suihkuhieronta
 - parafiini-osokeriittihoito
 - mutahoito
 - hoitavat suihkut
 - pyörrekylpy jaloille
 - mutanaamiohoito jaloille
 - suolahoito
 - valohoito
 - venytyshoito
 - ultraäänihoito
 - magneettihoito
 - sähköhoidon eri muodot
 - inhalaatio
 - parafiininaamio käsille
 - vesivoimistelu tai lääkintävoimistelu salissa tai kiertoharjoittelu kuntosalissa
 - kylmä parafiinihoito
 - kylmähoito
 - kehonkoostumusmittaus
 - vesipatjahieronta
- * hemmotteleva spa- ja saunakeskus aukioloaikoina sekä kuntosalin käyttö

Tärkeää:

Matkalla tulee olla mukana voimassa oleva passi tai virallinen henkilökortti. Lisäksi matkustajilla on hyvä olla matkavakuutus jo matkaa varatessa.

Tarkista, että passi/henkilökortti sekä matkavakuutuksesi ovat voimassa koko matkan ajan.

Erityisruokavalio on tilattava etukäteen, joten ilmoitathan asiasta ajoissa.

Stipendimatkansaaja ja mahdollinen seuralainen sitoutuvat matkallaan toimimaan vastuullisesti sekä vastaavat omalla kustannuksellaan mahdollisesta tuottamuksellisesta toiminnastaan aiheutuvista järjestelyistä ja kustannuksista.