

## Inbjudan rehabvistelse på Tanumstrand SPA & Resort

### Onsdag 19 - torsdag 20 mars 2025

Tanumstrand SPA och Resort ligger precis vid vattnet med en fantastisk utsikt. Arbetsgruppen som tagit fram denna resa har varit på en guidning av anläggningen. Vår uppfattning är att den motsvarar våra behov vad gäller olika aktiviteter/behandlingar och är anpassad för rörelsehindrade med hiss, ramper mm. Hotellrum, matsal, konferenssalar är trevliga med god standard. Alla hotellrum ligger i samma byggnad som SPA-avdelning och gym. Det finns ett begränsat antal handikapps-anpassade rum, dessa har alla havsutsikt. För mer information så titta gärna på deras hemsida: <https://tanumstrand.se>

Varmbassägen med temperatur på 34 grader har en ramp ner i bassängen. För att minska halkrisken kan de som vill använda badskor, bassängträningsskor eller vanliga strumpor i SPA-avdelningen. För de som har behov av hjälp med av/påklädning och att ta sig i och ur bassänger/bubbelpooler så hjälps vi åt med detta.

Det är tio mil till Tanumstrand vilket innebär en dryg timmes bilresa. Transporten löser vi genom samåkning. Samling sker vid vår föreningslokal för de som vill eller så tar man sig dit på egen hand.

Preliminärt program är följande:

#### **Dag 1:**

<u>Tid:</u>	<u>Aktivitet:</u>
08:15	Samling vid föreningslokalen för avresa
10:00 – 10:30	Ankomst med fika
10:30 - 13:00	SPA-aktiviteter och behandlingar*
13:00 - 14:00	Lunch
14:00 – 17:30	SPA-aktiviteter och behandlingar*
16:00 – 16:30	Fika
16:30 – 17:30	Bassängträning i varmbassäng med ledare (max 15 deltagare)
18:30	Tvårätters middag: huvudrätt och efterrätt med kaffe

#### **Dag 2:**

07:00 – 09:30	Frukost
09:00 - 10:00	Bassängträning i varmbassäng med ledare (max 15 deltagare)
09:00 – 12:00	SPA-aktiviteter och behandlingar*.
11:00 – 11:30	Fika
13:00 – 14:00	Lunch
14:00	Hemresa

SPA-aktiviteterna är flera, bl.a. olika bastur, magiska pooler, bubbelpool, badtunna ute, ljusrum, relaxsängar, varma hållar, fotbad. Vi har tillgång till ett gym och det ingår även entré till familje-badet Stora blå. En fruktbuffé med te och vatten finns i SPA-avdelningen. Lån av badtofflor, handduk och badrock ingår.

\* För de som önskar finns ett utbud av massage, fotmassage, ansikts-behandlingar mm. Länk till behandlingar för info och priser är: <https://tanumstrand.se/spa-horison/behandlingar/>. Observera att vi räknar med att ett bidrag på 25 % av kostnaden utgår från Reumatikerförbundet. Resterande del betalar man själv. Exempel: en 25-minuters rygg- och skalpmassage kostar 699 kr, efter bidrag blir kostnaden 525 kr. Anmälan om vilka behandlingar samt vilken tid man önskar ska ske vid anmälan till resan. Detta för att man ska kunna ta in extra behandlings-personal vid behov.

Obligatoriskt är att man måste anmäla sig till aktiviteten bassängträning, då det är begränsat antal platser. Så här är det "först till kvarn" som gäller.

Vi kommer att söka ett "Gruppresebidrag" från Reumatikerförbundet. Reumatikerförbundet har en begränsad summa att fördela för detta bidrag men vi har fått besked om att vi har goda chanser att få detta bidrag. Men då gäller det att vi måste lämna in ansökan så snart som möjligt. Ansökan måste innehålla samtliga deltagares namn. Så därför måste vi ha din anmälan senast onsdag den 6 november. **Observera att anmälan är bindande!** Bidraget som vi förväntas få är på 25% av resans totala kostnad per deltagare.

Anmälan görs på bifogad anmälningsblankett som lämnas till någon i styrelsen eller mailas till [vanersborg@reumatiker.se](mailto:vanersborg@reumatiker.se), eller skickas till Gasverksgatan 14, 462 34 Vänersborg.

Viktigt: För att få ta del av denna resa och Gruppresebidraget från Förbundet måste man vara medlem i Reumatikerförbundet. Avgiften är 250 kr/år och 100 kr för andra familjemedlemmen samt 50 kr för den tredje. Medlemskapet ska vara löst innan man anmäler sig. Kontakta Diana Havzöö t. 076 3270773 för medlemsfrågor.

**Kostnad:**

Med reservation för att priset kan justeras något.	Dubbelrum	Enkelrum
Pris inklusive mat, fika, SPA-entré (exkl. behandlingar/massage)	3 280 kr	3 700 kr
Avgår förväntat bidrag på 25 % av totala kostnaden:	- 820 kr	- 925 kr
Resans pris att betala exklusive behandlingar:	2 460 kr	2 775 kr
Tillkommer kostnad för behandlingar: se prislista på Tanumstrands hemsida		

Betalning: en anmälningsavgift på 500 kr kommer att tas ut i nära anslutning till anmälan. Vi återkommer hur till de som anmält sig. Resterande del ska betalas i slutet av februari 2025.

Regler för eventuell avbokning: det ingår en **avbeställningsförsäkring** i resans pris. Den innebär att du kan avboka fram till dagen före ankomst senast kl. 18:00. Då utgår en expeditionsavgift på 200 SEK per person.

Vid frågor: Kontakta Diana Havzöö t. 076 3270773, e-post: [diana.havzoo@reumatiker.se](mailto:diana.havzoo@reumatiker.se) eller Ewa Ahl t. 073 7530621, epost: [eva.ahl@reumatiker.se](mailto:eva.ahl@reumatiker.se)

***Vi hoppas att det blir många av våra medlemmar vill följa med på denna rehabvistelse!***

***/Styrelsen***