

Lähde mukaan Gran Canarialle omatoimiselle ihonhoitomatkalle lokakuussa 2024



Allergia, - iho, - ja Astmaliiton paikallisyhdistykset kutsuvat atopiasta kärsiviä jäseniään ja Aurinkopainotteisilla Sopeutumisvalmennuskursseilla (AuSope) olleita aikuisia omatoimiselle ihonhoitomatkalle (OmaSope) Gran Canarialle.

Rokota ihosi talven varalle

Matkan tarkoitus on ihonhoidollinen. Tavoitteena on soveltaa Allergia, - iho, - ja Astmaliiton kursseilta opittuja hyviä ihon hoitokäytänteitä. Turvallinen auringonotto ja merivesikylyt tekevät iholle hyvää ja antavat pohjan selviytyä seuraavan talven yli. Vertaistuella ja omien vinkkien jakamisella on tärkeä osa kroonisen pitkäaikaissairauden kanssa elämisessä. Päihteiden käyttö ei ole tällä matkalla suotavaa, jos siitä aiheutuu yhtään harmia muille ryhmään kuuluville.

Kyseessä on omatoimimatka

Jokainen osallistuja varaa oman matkan ja vastaa siitä syntyvistä

kuluista. Tarvittaessa saat apua matkavarauksiin liittyen sähköpostitse: omasope24@gmail.com.

Varattuasi matkan pääset mukaan WhatsApp ryhmään, jossa on mahdollista sopia matkaan liittyvistä asioista mm. päiväohjelmista, ruokailuista ja retkistä.

OmaSope porukkaa majoittuu Puerto Ricossa 5.10. - 1.11.24.

Huoneistohotelli eo Corona Cedral. Myös muut majoitusvaihtoehdot ja ajankohdat tulevat kysymykseen.

Löydä ja varaa oma matkasi

Majoitus: [Booking.com](https://www.booking.com)

Lennot: [Momondo.fi](https://www.momondo.fi), [Finnair.com](https://www.finnair.com), [Norwegian.com](https://www.norwegian.com).

Matkatoimistot: [Tjareborg](https://www.tjareborg.com), [TUI](https://www.tui.com), [Apollomatkat](https://www.apollomatkat.com) ja [Aurinkomatkat](https://www.aurinkomatkat.com)

Äkkilähdöt: [Napsu.fi](https://www.napsu.fi), [Rantapallo.fi](https://www.rantapallo.fi)

Suositus 2 viikon matkaksi

Meno (suora) Finnair Helsinki – Las Palmas **ke 16.10.24** klo 08:05 – 12:35.

Paluu (suora) Norwegian Las Palmas – Helsinki **ke 30.10.24** klo 16:05 – 01:05

4.3.24 varaustilanne

Finnair meno 330€ ja Norwegian paluu 145€, yht. 475€. (sis. 23kg laukku)
Majoitukset alkaen 410€/hlö 2hh/2vk
Lentokenttä - Puerto Rico: Bussi nr. 91
45 min (n.5,5€ /suunta)

Tervetuloa mukaan OmaSopeen
Lisätietoja: omasope24@gmail.com