



Solgruppen

NRF Trøndelag Sør

Vårtur til Albir

25. april - 9. mai



Tradisjon tro blir det felles fylkestur til Albir også denne våren, reiselederne Johanne Foss og Irma Strøm gleder seg.

Vi tilbyr følgende aktiviteter: stoltrening, boccia og gåturer.

Albir Playa Hotel & Spa er et flott 4-stjerners hotell sentralt i Albir, nært til matbutikker, hovedgaten, markedsplassen, Solgruppens service-kontor og Bok-Cafe'n.

Se mer info side 2-4.

Fylkets Helsecamp arrangeres samtidig. Helsecamp er en mer aktiv tur; morgentrening hver dag, i tillegg til gåturer og andre aktiviteter.

Reiselederne Lillian Waaden og Marit Vindal gleder seg. Albir Garden er et leilighetshotell med 2-roms leiligheter sentralt i Albir, nært til matbutikker, hovedgaten, Solgruppens service-kontor og Bok-Cafe'n.



Se mer info side 5-8.

Fylkesturen og Helsecampen vil ha flere felles sosiale samlinger, aktiviteter og turmål, i tillegg til Solgruppens vårfest. Velg den turen som passer deg best - Bli med oss på tur 😊

www.revmatiker.no

NRF Trøndelag Sør

FRISKLIV • MESTRING • LIVSGLEDE



Solgruppen

NRF TRØNDELAGE SØR

Vårtur til herlige Albir

25. april til 9. mai 2026



NORSK REVMATIKERFORBUND

32 år med reiser til Albir

Solgruppen er stolt samarbeidspartner med Norsk Revmatikerforbund. Med Solgruppen som reisearrangerer kan du føle deg trygg på at du blir godt ivarettatt. Solgruppen har eget servicekontor i Albir med norske ansatte som også snakker spansk flytende. Solgruppen driver også den populære Bok-Café'n i Albir. Vi har 24 timers vakttelefon, avtaler med norske leger/sykehus, samarbeid med fysioterapeuter og vil være tett på for å gi dere en så fin opplevelse som mulig. Solgruppen har et variert aktivitet- og utfuktprogram som man kan ta del i, utover det som er inkludert i denne reisen.

Albir Playa Hotel & Spa

Albir Playa Hotel & Spa er et flott 4-stjerners hotell sentralt i Albir nært til matbutikker, hovedgaten, vårt servicekontor og Bok-Café'n. Hotellet holder en høy standard og har blant annet et fint uteområde med svømmebasseng, utendørs jacuzzi og koselig hage. I tillegg har hotellet ett eget spa hvor man kan nyte diverse behandlinger som f.eks ansiktspleie, massasje og lignende. Innendørs oppvarmet basseng i spaet. Hotellet har som standard dusj i badekar, men de holder på å kaste ut badekarene og har flere rom med kun dusj. Deluxerom ligger i 5. etg og har dusj uten badekar. HC tilpasset rom på forespørsel.

Påmelding

Bestill tidlig rabatt, -1000 kr ved påmelding før 01.12.25.

til Irma Strøm: epost: irmastromnrf@gmail.com

eller tlf. 990 06 479 Bindende påmelding.

Vi ber om fortløpende bestilling (av hensyn til hotellet/andre grupper og for å kunne tilby ønsket bostedskategori). I perioder kan det være begrenset tilgang på rom/leiligheter og turen kan bli utsolgt før påmeldingsfristen har gått ut. Man kan da stille seg på venteliste.

Ønske om fysikalsk behandling, assistanse på flyplassen, eller andre spesielle behov må formidles ved bestilling. Solgruppen AS organiserer dette for deg.

Romensker eller beliggenhet vil formidles, men garanteres ikke.



1000 kr i rabatt ved
bestilling før 1. des.

PRISER

Pr person, inkl halvpensjon
Standard dobbeltrom kr 19 990
Tillegg enkeltrom 5180

Deluxe dobbeltrom kr 22 455
Tillegg enkeltrom 5180

Begrenset antall deluxerom

INNHold I REISEN

- Fly fra Trondheim lufthavn, Værnes
- Tur: 25. april kl. 14:55-19:05
- Retur: 09. mai kl. 19:50-23:55 (2 uker)
- Transfer t/r Alicante flyplass
- Bosted Albir Playa, halvpensjon m vann
- Velkomstmøte med lunsj på Bok-Café'n
- Foredrag med fysioterapeut
- Fysikalsk behandling (på forespørsel)
- Tilgang til oppvarmet basseng til avtalte tidspkt (nb vilkår gjelder)
- Reiselederservice med 24 t vakttelefon
- Solgruppens aktivitetsprogram



Praktisk informasjon

Merk at det er stor pågang på opphold i denne perioden. Pris baserer seg på minimum 10 personer i en gruppe og pr avgang/avreiseflyplass. Vi ber om fortløpende bestilling (av hensyn til hotellet/andre grupper og for å kunne tilby ønsket bostedskategori). Vi gjør oppmerksom på at påmelding etter fristen er på forespørsel.

Solgruppen gir en gratis gruppeleder pr 15 betalende deltaker i delt rom eller leilighet.

Det er hotellet som bestemmer fordelingen av rom og leiligheter.

Solgruppen AS mottar gjerne ønsker og vi formidler disse til bostedet, men ønsker kan ikke garanteres.

De som av helsemessige årsaker må ha HC rom (der dette er tilgjengelig) må oppgi dette ved bestilling.

Alle har 1 kolli a 23 kg innsjekket bagasje inkludert, om noen har behov for 2 kolli så må vi ha beskjed om dette.

Medlemmer som ønsker å bo alene, må betale enkeltromstillegg. Reiser man alene og ønsker å dele rom/leilighet, må man likevel betale enkeltromstillegg om det ikke finnes andre som også ønsker å dele. Solgruppen har ikke ansvar for å finne romkamerat.

Solgruppens reiseleder(e) møter gruppen på flyplassen i Alicante ved ankomst og er med på transfer til flyplassen på retur. Solgruppens reiseledere snakker både spansk og norsk.

Fysioterapi må bestilles på forhånd, i god tid før avreise.

Assistanse på flyplass må bestilles i god tid.

Det er 3 ulike typer flyplassassistanse:

- hjelp frem til flytrappen (WCHR)
- hjelp opp flytrappen (WCHS)
- hjelp frem til setet (WSHC)

Gruppeleder kan, før avreise og ved behov, ta kontakt med det selskapet som håndterer assistanse på flyplassen. Ta kontakt med oss for direkte telefonnummer til assistansetjenesten på deres avreiseflyplass.

Merk at flypersonalet har anledning til å plassere passasjerer med assistanse på de seter de anser som best av sikkerhetstilsyn. Det er flyselskapet som fordeler seter. Spesielle seter kan ikke garanteres, men vi kan søke om seteplassering hos flyselskapet, da kun av medisinske årsaker og mot legeattest.

Ved bytting av romtype og datoendringer etter bestilling/fakturering tilkommer endringsgebyr på pr. i dag kr 500.-

Solgruppen (eller gruppeledere) har ikke kapasitet til å yte bagasjehjelp til alle, bare til dem som har åpenbart behov for hjelp, dette må meldes fra om på forhånd. Vi viser til våre reisebestemmelser.

Vi gjør oppmerksom på at Solgruppen ikke kan holdes ansvarlig for driftsmessige eller tekniske forhold knyttet til anlegget eller bassengene. Solgruppen kan heller ikke holdes ansvarlig for evt. krav Spanske myndigheter stiller til næringslivet i fht energisparing /oppvarming.

NRF Trøndelag Sør

inviterer til 10 eller 14 dager i solen med

FRISKLIV, MESTRING OG LIVSGLEDE

HELSECAMP - hva kan du forvente?

Du trenger IKKE VÆRE I TOPPFORM FOR Å DELTA PÅ HELSECAMP -
Det viktigste er at du ønsker en mer aktiv tur sammen med andre 😊

Vi ønsker å tyvstarte sommeren og ta vare på den helsen vi har. Holde oss i form, trene, le og prate, vi tar hensyn til ulike funksjonsnedsettelse og dagsform.

Bli med på en aktiv tur tilrettelagt revmatikere!

Alle ukedager tilbys morgentrening; basseng eller ute, og en ettermiddagsaktivitet. I tillegg kan du bestille fysioterapi. Du må gi beskjed senest to uker før avreise om du ønsker fysioterapi, slik at de får satt av nok tid til oss.

Våre ettermiddagsaktiviteter:

- Trening/avspenning
- Kreativ ettermiddag med Sangria (med og uten alkohol)
- 2 foredrag; 1 med fysio-/manuellterapeut og 1 med frisklivsagent

Alle aktiviteter er inkludert i turen - **MEN!**

Du velger selv hva og hvor mye du vil være med på.
(avhengig av dagsform)

Helsecamp passer for alle som trives i lag med andre mennesker og ønsker å røre seg litt mer enn hjemme :-)

Har du spørsmål?

Kontakt Lillian på epost: lillianwaaden@hotmail.com
eller mobil 48072013

www.revmatiker.no

NRF Trøndelag Sør

FRISKLIV • MESTRING • LIVSGLEDE



NRF Trøndelag Sør Helsecamp

til herlige Albir

25. april til 9. mai 26



NORSK REVMATIKERFORBUND

32 år med reiser til Albir

Solgruppen er stolt samarbeidspartner med Norsk Revmatikerforbund. Med Solgruppen som reisearrangerer kan du føle deg trygg på at du blir godt ivaretatt. Solgruppen har eget servicekontor i Albir med norske ansatte som også snakker spansk flytende. Solgruppen driver også den populære Bok-Café'n i Albir. Vi har 24 timers vakttelefon, avtaler med norske leger/sykehus, samarbeid med fysioterapeuter og vil være tett på for å gi dere en så fin opplevelse som mulig. Solgruppen har et variert aktivitet- og utfluktsprogram som man kan ta del i, utover det som er inkludert i denne reisen.

Albir Garden

Albir Garden er et leilighetshotell med 2-roms leiligheter fordelt i et hovedbygg og flere lavblokker. Hotellet har en stor hage med flere innbydende basseng med en bassengbar og solsenger. På Albir Garden er det en stor restaurant med mulighet for å kjøpe frokost, lunsj og middag. Hotellet har også egen stor bar ved siden av resepsjonen med aktiviteter/underholdning. Albir Garden ligger i et rolig område, nært hovedgaten i Albir.

Hotellet har innendørs oppvarmet svembasseng, til bruk på avtalte tidspkt.

Påmelding

Bestill tidlig rabatt, -1000 kr ved påmelding før 01.12.25 til Lillian Waaden; epost: lillianwaaden@hotmail.com eller tlf. 480 72 013. Binde påmelding.

Vi ber om fortløpende bestilling (av hensyn til hotellet/andre grupper og for å kunne tilby ønsket bostedskategori). I perioder kan det være begrenset tilgang på rom/leiligheter og turen kan bli utsolgt før påmeldingsfristen har gått ut. Man kan da stille seg på venteliste.

Ønske om fysisk behandling, assistanse på flyplassen, eller andre spesielle behov må formidles ved bestilling. Solgruppen AS organiserer dette for deg.

Romønsker eller boliggenhet vil formidles, men garanteres ikke.

PRISER

2 uker inkludert halvpensjon:

Pr pers i leilighet kr 20 990
Enkeltromstillegg leilighet kr 5040

10 dagn inkludert halvpensjon:

Pr pers i leilighet kr 18 990*
Enkeltromstillegg leilighet kr 3600

1000 i tillegg for ikke-medlemmer
*begrenset antall - flytillegg kan tilkomme

INNHold I REISEN

- Fly fra Trondheim Lufthavn
- Tur: 25. april kl. 14:55-19:05
- Retur: 9. mai kl. 19:50-23:55 (2 uker)
- Retur: 5.mai kl. 15:50 - 19:50 (10 dagn)*
- Transfer t/r Alicante flyplass
- Bosted: leilighet på Albir Garden inkludert halvpensjon.
- Velkomstmøte med lunsj på Bok-Café'n
- Foredrag med fysioterapeut
- Fysisk behandling (på forespørsel)
- Reiselederservice med 24 t vakttelefon
- Solgruppens aktivitetsprogram
- Eget program for helsecamp



Praktisk informasjon

Merk at det er stor pågang på opphold i denne perioden. Pris baserer seg på minimum 10 personer i en gruppe og pr avgang/avreiseflyplass. Vi ber om fortløpende bestilling (av hensyn til hotellet/andre grupper og for å kunne tilby ønsket bostedskategori). Vi gjør oppmerksom på at påmelding etter fristen er på forespørsel.

Solgruppen gir en gratis gruppeleder pr 15 betalende deltaker i delt rom eller leilighet.

Det er hotellet som bestemmer fordelingen av rom og leiligheter.

Solgruppen AS mottar gjerne ønsker og vi formidler disse til bostedet, men ønsker kan ikke garanteres.

De som av helsemessige årsaker må ha HC rom (der dette er tilgjengelig) må oppgi dette ved bestilling.

Alle har 1 kolli a 23 kg innsjekket bagasje inkludert, om noen har behov for 2 kolli så må vi ha beskjed om dette.

Medlemmer som ønsker å bo alene, må betale enkeltromstillegg. Reiser man alene og ønsker å dele rom/leilighet, må man likevel betale enkeltromstillegg om det ikke finnes andre som også ønsker å dele. Solgruppen har ikke ansvar for å finne romkamerat.

Solgruppens reiseleder(e) møter gruppen på flyplassen i Alicante ved ankomst og er med på transfer til flyplassen på retur. Solgruppens reiseledere snakker både spansk og norsk.

Fysioterapi må bestilles på forhånd, i god tid før avreise.

Assistanse på flyplass må bestilles i god tid.

Det er 3 ulike typer flyplassassistanse:

- hjelp frem til flytrappen (WCHR)
- hjelp opp flytrappen (WCHS)
- hjelp frem til setet (WSHC)

Gruppeleder kan, før avreise og ved behov, ta kontakt med det selskapet som håndterer assistanse på flyplassen. Ta kontakt med oss for direkte telefonnummer til assistansetjenesten på deres avreiseflyplass.

Merk at flypersonalet har anledning til å plassere passasjerer med assistanse på de seter de anser som best av sikkerhetstilsyn. Det er flyselskapet som fordeler seter. Spesielle seter kan ikke garanteres, men vi kan søke om seteplassering hos flyselskapet, da kun av medisinske årsaker og mot legeattest.

Ved bytting av romtype og datoendringer etter bestilling/fakturering tilkommer endringsgebyr på pr. i dag kr 500.-

Solgruppen (eller gruppeledere) har ikke kapasitet til å yte bagasjehjelp til alle, bare til dem som har åpenbart behov for hjelp, dette må meldes fra om på forhånd. Vi viser til våre reisebestemmelser.

Vi gjør oppmerksom på at Solgruppen ikke kan holdes ansvarlig for driftsmessige eller tekniske forhold knyttet til anlegget eller bassengene. Solgruppen kan heller ikke holdes ansvarlig for evt. krav Spanske myndigheter stiller til næringslivet i fht energisparing /oppvarming.