



Valle Marina

- et ferieparadis for alle



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere



Den populære turen opp til korset starter rett bak Valle Marina.

En pause fra dagliglivet

Valle Marina er et lite ferieparadis på sydspissen av Gran Canaria som eies av Astma- og Allergiforbundet. Det unike klimaet og den rene luften er helsebringende og særs gunstig for mennesker med lunge-, hud- eller allergiproblemer, men man behøver ikke å ha helseutfordringer for å dra hit og trives. Området er vakkert innredet, beplantet og holdes pent og rent av egne ansatte. Valle Marina er et lite stykke Norge i eksotiske omgivelser, en idyllisk liten landsby i solen, og for de som måtte trenge det, også et behandlingssenter.



Leilighetene på Valle Marina er lyse og trivelige. 48 m², bestående av stue og to soverom – et rom med dobbeltseng og et enkelt soverom med mulighet for ekstra barneseng. Stuen har åpen kjøkkenløsning med egen frokostbar, kjøleskap, elektriske kokeplater og kjøkkenutstyr for fire personer. Alle leilighetene har eget bad, toalett og dusj, safe og har enten egen terrasse i første etasje eller balkong i annen etasje. Flere leiligheter kan brukes av rullestolbrukere. Det er rengjøring fem ganger i uken. Håndklær, også til strandbruk, er inkludert i prisen.





Badeglad? Basseng med plaskedam for de små på området og 10 minutters gange til sjøen.



Valle Marina ligger i nærheten av Arguineguín, mellom de to store turiststedene Playa del Inglés og Puerto Rico. Anlegget har 80 leiligheter – 48 av disse eies av Det Norske Helsesenteret s.a (datterselskap av Astma -og Allergiforbundet) og hører til hoteldelen.

Leilighetene er omkranset av et vakkert hageanlegg med svømmebasseng. På anlegget finnes en liten nærbutikk, en hyggelig restaurant og en snackbar. Boligområdet ligger godt avskjermet fra biltrafikk og annen støy. Kun en kort spasertur til stranden og havet.

I området ligger også de vakre strendene Puerto Rico og Amadores. Alle leiligheter som hører til hoteldelen og fellesarealer ved anlegget er røykfrie.

Valle Marina kan imidlertid ikke forby røyking i de private leilighetene og heller ikke på deres terrasser eller balkonger, men vi oppfordrer sterkt til det.



Et sunt og godt klima

Kyststripen ved Barranco de la Verga har et såkalt mikroklima; tørt, varmt og minimalt med pollen og er således spesielt godt egnet for alle med allergi, eksem, psoriasis og lungesykdommer. Selv midtvinters kan temperatur og klima sammenlignes med en god norsk sommer.

Kort vei til stranden.



*Følg oss på Facebook:
Vi presenterer jevnlig
reisetilbud her.*



*NAAF-medlemmer
får medlemsrabatt
på opphold*

Fra Valle Marina er det kun fem/ti minutter å gå til den populære stranden Anfi del Mar, med butikksenter og serveringssteder. Vanntemperaturen ligger mellom 20 og 23 grader Celcius. Den rene og fine sanden er ideell for familier med barn.



Pålandsbrisen sørger for at luften ikke blir for varm eller trykkende, selv ikke midt på sommeren. Calima (sandstorm fra Afrika) kan imidlertid forekomme flere ganger årlig og kan gi ubehag for mennesker med luftveisplager.



Trim, trening og behandling

Valle Marina er et feriealternativ for alle som vil oppleve Gran Canaria, med ekstra vekt på helse og trivsel. Her er kort avstand til fine turmuligheter. Mange legger veien opp til det store korset, som er et velkjent landemerke, og videre på turstier i åsene og fjellene bak Valle Marina og innover i dalen. Stiene er lette å finne. For den som ønsker større utfordringer, er det mulighet for lengre fjellturer arrangert av Den Norske Klubben i Arguineguín.

Det er også nydelige promenadeveier langs sjøen for den som foretrekker det, med serveringssteder underveis. Valle Marina ligger i stille og hyggelige omgivelser med kort vei, ca. 10 minutters gange til den hvite sandstranden ved Anfi del Mar. Eller kanskje du foretrekker bassengkanten på anlegget med noen få skritt opp til din hyggelige leilighet?

Turglad? Du kan ta promenader langs sjøen eller spreke turer i fjellet og dalen bak Valle Marina.



Gran Fysio Terapisenter leier lokaler på området og er tilgjengelig for den som ønsker å bestille behandling eller treningstimer. Der tilbys fysioterapi, gruppebehandling i varmtvannsbasseng (34 grader) og individuelt tilrettelagt treningsprogram. Ta med rekvisisjon fra lege, manuell terapeut eller kiropraktor i Norge. Du legger ut for behandlingen selv, og søker Helfo om refusjon i etterkant.

For mer info: www.granfysio.no

Opphold er basert på at man skal klare seg selv i det daglige, men skulle du ha behov for legehjelp under oppholdet, er Valle Marina behjelpelig med å skaffe private, lokale leger.

Behandlingsreiser til Valle Marina

Seksjon for Behandlingsreiser, Oslo universitetssykehus HF, tilbyr behandlingsreiser for barn (opptil 15 år), ungdom (15 – 19 år) og voksne med sykdommen psoriasis. Behandlingsreiser har eget personale som følger opp gruppen under oppholdet.

For mer informasjon se

www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser.





Trivelig miljø

Det såkalte mikro-klimaet på sydspissen av Gran Canaria er deilig for alle og spesielt gunstig for mennesker med lunge-, hud- og allergiproblemer.

Valle Marina er et sted hvor de fleste finner seg godt til rette i et lite og nært miljø der gjestene lett kommer i kontakt med hverandre og hyggelige ansatte. På området finner du alt du trenger, frokost- og lunsjbar med alle rettigheter og om kvelden à la carte. Restaurantdriften oppgraderes i perioden 2012-2013 for å forbedre mattilbudet og sikre allergitrygg mat og servering. Et lite supermarked på området har det nødvendige. På Anfi del Mar ligger en større mat-butikk. For øvrig er det kort vei til forretninger både i Arguineguín og Puerto Rico og du kan ta buss dit like nedenfor anlegget. Puerto de Mogán er også en populær havneby som mange besøker. Dit kommer man med buss eller med båt, en fin tur i seg selv. Omreisende markeder besøker byene i nærheten og her kan den shoppelystne finne likt og ulikt. For den som vil slå seg løs, er veien heller ikke lang til diskoteker og andre dansesteder i både Puerto Rico og Playa del Inglés.

Mange medlemsfordeler
i Astma- og Allergiforbundet!
Meld deg inn via www.naaf.no
eller tlf. 23 35 35 35



Nærmeste nabo til Valle Marina er Den Norske Skolen på Gran Canaria. Skolen har eksamensrett opp til 3. klasse i videregående skole. NAAF-medlemmer kan søke om stipend ved skolegang.

På Valle Marina er alle interessert i at du skal trives. I resepsjonen hjelper vi deg med å få oppholdet så behagelig som mulig. Det er også mulig å leie lokaler til kurs og konferanser på Helsesenteret. Ta kontakt for mer informasjon og tilbud.

NAAF-medlemmer og givere får spesielle rabatttilbud på opphold. Ta kontakt med oss for mer informasjon, tlf. 23 35 35 35 eller se på www.naaf.no/vallemarina

Kontakt oss:
Tlf: 23 35 35 35
vallemarina@naaf.no
www.naaf.no/vallemarina



Puerto de Mogán

Støtt vårt arbeid!

Norges Astma- og Allergiforbund:

- Utarbeider og leverer daglig pollenvarsel, tilgjengelig på e-post, internett og App
- Driver helsepolitisk påvirkning for en bedre hverdag
- Vurderer og utvikler allergitrygge produkter
- Eier Geilomo Barnesykehus som drives av Oslo universitetssykehus med tilbud om behandlings- og habiliteringsopphold for barn og unge med astma, allergi og eksem
- Eier Det Norske Helsesenteret s.a., Valle Marina på Gran Canaria
- Tilbyr en rådgivningstjeneste som svarer på spørsmål om astma, kols, allergi, eksem, overfølsomhet, inneklime, erstatnings- og trygderettigheter

Som medlem får du en rekke tilbud og fordeler:

- AstmaAllergi, innholdsrikt medlemsblad seks ganger i året
 - Prioritert tilgang og hjelp hos Rådgivningstjenesten
 - Rabatt og fortrinn for opphold ved Valle Marina og Beitostølen
 - Rabatt i nettbutikk, på inneklimasjekk mm
 - En gratis konsultasjon hos NAAF - advokaten
 - Mulighet for å delta aktivt i organisasjonen med gratis skoloring
- Flere fordeler på www.naaf.no/medlem

Som fast giver får du:

- Rabatt og fortrinn ved opphold på Valle Marina og Beitostølen
- Rabatt i nettbutikk
- Prioritert tilgang og hjelp hos Rådgivningstjenesten
- Nyhetsbrev per e-post

Støtt vårt arbeid! Astma- og Allergiforbundet arbeider hver dag for å gjøre Norge friskere. Ditt bidrag er viktig – les mer om hva vi jobber med på www.naaf.no/fastgiver

**Booking på Valle Marina: tlf. 23 35 35 35
eller www.naaf.no/vallemarina**



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET



Det Norske
Helsesenter S.A.