

## ADHD Norge Akershus inviterer til Senior 40+ tur med



Vi i ADHD Norge Akershus har gleden av å invitere til elvecruise med VIVA cruises.  
Dette er et tilbud til medlemmer som er 40+ og et barnefritt arrangement.  
Reise: 11-18. Oktober 2027

Cruiset er en 7-netters seiling på Rhinen og Mosel.  
Seilingen begynner og slutter i Düsseldorf.



Et elvecruise seiler sakte av sted. Du har god tid til å utforske byene underveis på cruiset. Og nyte utsikten fra dekk når vi seiler. Skipet serverer førsteklasses mat og drikke. De vil gjøre alt, for at dette skal bli et minne for livet.

Seilingen begynner i Düsseldorf, som har en fin gamleby. Elegante Königsallee og moderne arkitektur blendet sammen. Vi setter seil på kvelden.

Første stopp er Koblenz, der Mosel og Rhinen møtes.

Her ligger Ehrenbreitstein fort, dette er Tysklands største fort. Deutscher Eck (Det tyske hjørnet) Kunstig halvøy i møtet mellom Mosel og Rhinen med en 14 m høy statue av keiser Wilhelm I.

I Koblenz så kan du utforske byen selv, eller melde deg på utflukt arrangert av skipet. Hvis du ønsker bytur med guide. Rett etter avreise fra Koblenz passerer vi den første slusen.

Vi seiler videre på Mosel til Traben-Trarbach. Etter 2 bybranner, Trarbach i 1858 og Traben i 1879, ble byen bygget opp igjen i Jugendstil. Traben-Trarbach er en rik by, som har vært ett sentrum for vinhandel. Det er mange kjente vinprodusenter av Riesling i området.

Etter formiddagen på tur, er det tid for lunsj på skipet. Og vi seiler videre til neste stopp for dagen, Bernkastel.

I Bernkastel finner du fine trehus og flere av de beste Riesling vinprodusentene. Her ligger vi til sent på kvelden, så du har god tid til å utforske.

Neste dag våkner du opp i Trier. Trier er Tysklands eldste by. Historien kommer tilsynet gjennom romerske monumenter som Porta Nigra, amfiteatre og romerske bad. Her rekker du å utforske byen, før vi seiler videre på ettermiddagen.

Ny dag, nye muligheter. Vi våkner opp i Cochem. Her finner du eventyrslottet Reichenburg, og den romantiske bykjernen med bindingsverkshus. Du har morgenen til disposisjon, frem til en sen lunsj ombord. Vi flytter vi oss videre til neste by for dagen. Etter å ha inntatt en god lunsj og sett på utsikten dokker vi i Treis-Karden. Her finner du historisk sus, flotte kirker og vingårder.

Skipet seiler videre på kvelden.

I løpet av natten så seiler skipet fra Mosel til Rhinen.

Vi våkner opp i Rüdesheim. Rüdesheim er en fantastisk by, den er en av de mest kjente turistmålene i Tyskland og Drosselgasse med live musikk og vin hører med. Her anbefales ett besøk til Siegfrieds mekaniske musikk museum. De har en kjempesamling av automatiske instrumenter, som lirekasser i alle størrelser, pianoer og ett helt orkester. Etter avgang fra Rüdesheim så passerer vi det kjente landemerket Loreley.

Sent på kvelden ankommer vi siste by Königswinter og skal ligge natten over.

Etter frokost kan du utforske byen, og nyte utsikten over Rhindalen.

På ettermiddagen setter vi seil mot Düsseldorf igjen.

I Düsseldorf er det tid for å takke mannskap og kapteinen for en uforglemmelig uke på tur.

Og vi setter nesen hjemover til Oslo, Norge.

Seilingstid:

| CRUISE ITINERARY OVERVIEW |                                                                                                     | ARRIVAL | DEPARTURE |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Day 1                     |  Düsseldorf        |         | 17:00     |
| Day 2                     |  Coblenz           | 07:30   | 14:00     |
| Day 3                     |  Traben-Trarbach   | 04:30   | 11:30     |
| Day 3                     |  Bernkastel        | 14:30   | 23:00     |
| Day 4                     |  Trier             | 06:00   | 14:30     |
| Day 5                     |  Cochem           | 07:00   | 13:30     |
| Day 5                     |  Treis-Karden    | 14:30   | 18:00     |
| Day 6                     |  Rüdesheim       | 07:30   | 14:00     |
| Day 6                     |  Loreley passage |         | 16:00     |
| Day 6                     |  Königswinter    | 21:00   |           |
| Day 7                     |  Königswinter    |         | 13:00     |
| Day 7                     |  Düsseldorf      | 18:00   |           |
| Day 8                     |  Düsseldorf      |         |           |

### Skipet

VIVA One er 135m langt og 11m bredt.

Det er 3 dekk totalt.

Skipet har 48 crew og plass til 176 passasjerer.

Språket ombord er tysk og engelsk.

Valuta ombord: Euro

## Lugarer

Alle som reier på tur med oss bor i balkong lugarer på Rubin dekk.

Det er 2-mannslugarer. Dvs hvis du vil reise singel, så må du betale for 2 personer.



Alle lugarer har eget baderom og alle fasiliteter for et godt opphold. Herunder kaffemaskin, minibar, hårføner, safe, ac, tv etc.

## Hva er inkludert ombord?

VIVA cruises er all-inklusive.

Du får mat, drikke, wifi og alt du trenger for å ha et hyggelig opphold på tur.

**VIKTIG:** Utflukter og SPA som bookes ombord via VIVA betales av hver enkelt.

ALWAYS WITH YOU

### Our VIVA All-Inclusive

-  Full board with breakfast buffet, lunch, dinner (multi-course gourmet menus, served at the table) and snacks with free choice of table and flexible meal times.
-  All day high quality hot and cold non-alcoholic beverages and a selection of alcoholic beverages; have a look at our bar menu
-  High Tea: once per trip a selection of sweet and savory treats such as scones, sandwiches, cupcakes, chocolates and macarons. A variety of teas are offered to match
-  daily freshly stocked minibar and reusable water bottle in the cabin
-  A warm welcome with a welcome champagne - here's to a wonderful stay on board

Du kan se mer om VIVA Cruises her: <https://www.youtube.com/watch?v=tyEEo8tXsK4>

## **Fly**

Vi flyr fra OSL på morgenen dagen cruiset begynner.

Vi flyr direkte til DUS.

Fra flyplassen til byen/skipet er det ca 15-20.min avhengig av trafikken.

Etter ankomst tilbake til Düsseldorf så sjekker vi ut fra skipet etter frokost.

Vi kjører til flyplassen og tar flyet hjem på formiddagen.

Ankomst til OSL tidlig ettermiddag.

Alle har 1xkolli håndbagasje og 1xkolli 23kg innsjekket bagasje.

## **Reiseleder**

Vi i ADHD Norge Akershus stiller med reiseleder og likeperson.

For de som har vært på tur tidligere, så kjenner dere Alexandra.

Hun er klar for nye utfordringer med en morsom gjeng på tur.

## **Tilrettelegging**

Skipet lager all mat selv, så cøliaki, vegetar, kosher, halal etc er ikke noe problem.

Men oppgi i påmeldingen om det er mat allergier etc.

Elvecruise er ikke tilrettelagt til rullestoler og rullator. Du må klare å gå i noen trapper og på smal landgang.

Du må selv tenke igjennom om dette er håndterbart for deg.

## **Pass/reiseforsikring/E111-kort**

Alle deltagere må ha gyldig pass, E111-kort og reiseforsikring når vi reiser.

Reiseforsikringen din må også være gyldig når du melder deg på turen. (du kan ikke ha et aktivt reiseforbud fra lege ved påmelding.)

## **Frivillige utflukter som du kan bookes via VIVA One**

Ved flere enn 10 påmeldte fra oss, så deltar reiseleder som tolk og tur eskorte.

Det vil bli sendt ut liste til deltagere i god tid før avreise med påmelding og pris informasjon.

Typiske turer er byrundturer til fots, vin tur, sykkelutleie.

Alle deltagere vil nærmere reisen bli invitert til en cruise kveld.

Da vil reiseleder gå igjennom utfluktsmuligheter, byene og hva som er verdt å få med seg.

Det vil også bli gitt mer praktisk informasjon om hvordan skipet og rytmen på skipet virker.

## Hva koster dette meg og hvordan melde seg på?

Pris:

Pris for medlemmer i ADHD Norge Akershus pr person 20.000kr

Pris ikke medlemmer ADHD Norge Akershus pr person 37.970kr.

Ved tildeling og bekreftelse av plass må det betales inn en egenandel på 5000kr pr deltager. Dette blir ikke refunder ved avmelding på et senere tidspunkt.

Det er store administrative kostnader å endre navn på fly og cruise frem til en gitt dato og etter dette, så er det ikke mulig.

De resterende 15.000kr pr deltager skal betales inn på 6 innbetalinger eller samlet til sluttfristen.

Innbetaling 1: 5000kr bekreftelse av tildelt plass (slutten av april/tidlig mai 2026)

Innbetaling 2. 2500kr 20.august 2026

Innbetaling 3. 2500kr 20.desember 2026

Innbetaling 4. 2500kr 20.februar 2027

Innbetaling 5. 2500kr 20.mars 2027

Innbetaling 6 2500kr 20.april 2027

Innbetaling 7 2500kr 20.mai 2027

Påmelding:

Ved påmelding må følgende være med:

Likt som i passet: Etternavn + Fornavn (Alle navn)

fødselsdato på alle reisende

Reiseforsikring+polise nr på alle reisende.

Tlf til alle reisende

Er du singel og ønsker å reise sammen med noen du kjenner? Meld dere på sammen. Sånn at vi vet hvem som kan dele lugar. Husk å oppgi mail og tlf til begge.

Du må sende all informasjon om hvem som ønsker å delta på mail til:

[akershus@adhdnorge.no](mailto:akershus@adhdnorge.no)

Påmeldingsfrist er 15.4.26

Tildeling vil skje i løpet av uke 18.

Det er ett maks antall deltagere og det blir tildelt plass etter fristen for påmelding.

Spørsmål om turen kan rettes til Alexandra pr sms eller tlf, tlf 99459228 eller på mail:

[akershus@adhdnorge.no](mailto:akershus@adhdnorge.no).

Reiseleder er på påskeferie, så primært send sms eller mail i denne perioden.

Vi gleder oss til en ny fin tur!

Med vennlig hilsen

ADHD Norge Akershus