



Rejs med hjertet!

Eventyrrejse for mennesker med hjerte-kar-sygdom!



Formålet er at du rejse under trygge forhold med ligestillede. Du får styrket dit netværk til andre i samme situation. Du motiveres til sundere vaner og du får integreret motion som en naturlig del af din hverdag. Derved formindsker du risikofaktorerne til følgesygdomme.

Der er fokus på den enkeltes funktionsniveau og ressourcer med fuld flexibilitet, hvor der altid vil være mulighed for at afkorte turene ved behov. Turen er tilrettelagt i samarbejde med en sygeplejerske specialuddannet inden for hjerte-kar-sygdomme fra Aalborg Universitets Hospital samt en hjertepatient. Vi har en sygeplejerske, som også er frivillig i hjerteforeningen, med på rejsen.

I en stresset og hurtig hverdag er det nødvendigt at søge tilbage til roen, tilstedeværelsen og øjeblikket, hvis du vil ændre ting i livet som kan forandre din fremtid. Vi har målrettet et ophold specifikt til dig og dine medrejsende. Vi er i en autentisk fransk landsby for foden af Pyrenæerne. Du og resten af gruppen vil være de eneste på det lille hotel med dansktalende værter. På det ugelange ophold vil du opleve roen, fællesskabet og eventyr samtidig med at du vil kigge indad og få hjælp til at lægge dit liv om.

Hjertet er i centrum, uden at det dog skygger for livets glæder. Vores kok arbejder med sunde og lokale råvarer, hvoraf han med kompetent hånd tryller en smagfuld 3-retters menu frem, hver aften. Hertil serveres udvalgte lokale vine. Det iskolde kildevand hentes ved byens egen kilde. Hver morgen er der morgenbuffet. Frokost består af sandwich, picnic eller vi køber frokost undervejs på vores ture.

Her i ekstremernes paradys med den livgivende sol, vil hver dag byde på nye oplevelser og dejlige gåture. Vi kommer i snak med hinanden, får frisk luft, motion, 'øjenguf' og du bliver en del af et godt fællesskab med grin og hygge.

Turen strækker sig over 8 vidunderlige dage. Vi bor på det charmerende landsbyhotel, som drives af et dansk ægtepar, i byen Axat med udsigt til de dramatiske bjerge. Hotellet er traditionelt fransk, du bor på gode men små værelser fyldt med sjæl i stedet for luksus og overflod. Alle værelser har eget bad og toilet. Hotellets hyggelige opholdsstue vil danne ramme om vores fællesskab, her vil vi mødes til hygge og sjov.

Axat har ca. 600 indbyggere. Byen er præget af smalle gader og den brusende flod Aude, som løber et stenkast fra hotellet. Her er uberørt uden for mange turister. Fra Axat tager vi på tur til områdets bedste steder, der er en smeltedigel af kultur, historie og religion - men først og fremmest et suverænt område med en enorm variation. Har man lyst til en "afslapningsdag" i Axat - i stedet for at tage på udflugt - er det selvfølgelig også muligt.

Hver dag vil begynde med morgenmad og en 'morgen-rask-gåtur'.

Dag 1. Afrejse - Ankomst til Hotel Axat

Vi flyver fra Danmark til Toulouse i Sydfrankrig, hvorfra vi har ca. 2½ timers kørsel til den hyggelige landsby Axat. Efter indtjekning mødes vi til en kort introduktion af ugen der kommer og området omkring os. -/-/a

Dag 2. Gorge de Jaume – Grill

Vi skal til 'Gorge de Jaume'. Kløften kunne sagtens indgå som kulisse til Ronja Røverdatter. Vi når de to borgruiner. Har man lyst kan man gå helt op på borgene, hvorfra der er en fantastisk udsigt. Når vi kommer tilbage, har kokken har tændt op i grillen og vi hygger og lærer hinanden at kende. Om aftenen er der en lille buffet med kokkens udvalg af delikatesser og lækkerier. m/f/a

Dag 3. Middelalderborgen - Carcassonne

Vi kører til Carcassonne og indsnuser atmosfæren i byens gader inden vi spiser frokost på en typisk fransk restaurant. Vi går det korte stykke til Europas største fæstningsborg. Den imponerende borg har ikke færre end 52 tårne. Vi går på egen hånd i den gamle middelalderborg. m/f/a

Dag 4. Cailla – bytur

Vi går mod Cailla gennem de smukke Pyrenæer, undervejs besøger vi et lille osteri i La Prades. Ankommet til smukke Cailla spiser vi vores medbragte mad inden turen atter går hjem mod Axat. Her er der mulighed for at hvile, enten på værelset eller på byens lille ø. Om eftermiddagen er der en lille byvandring med besøg på det lille honningværksted. m/f/a

Dag 5. I katharernes fodspor

Vi kører langs kanten af den gamle spanske grænse. Vi besøger den gamle katharborg, Quéribus, hvorfra vi har udsigt til Middelhavet, Andorra og Pic du Carnigou. Vi besøger den lille by Cucugnan, hvor vi skal smage vin hos Martine og spise picnic. m/f/a

Dag 6. Marked - Afslapning, picnic ved floden, Pétanque og hygge

Vi besøger det lille lokale marked i Esperaza, hvor vi kan købe alt fra oliven til fornøjelige kittelkjoler. Sid på en cafe og lad en skøn blanding af fine franske damer og gamle engelske hippier fryde dit øje. Tilbage i Axat spiser vi picnic på byens lille ø. Eftermiddagen er til fri disposition. Gå en lille tur i eller omkring byen, spil pétanque på byens pétanquebane, sid i skyggen med en god bog eller dyp tæerne i floden. m/f/a

Dag 7. Bjergene kalder.....

Vi skal fornemme bjergenes skønhed, langsom kravler vi mod Puyvalador, hvor vi skal se den imponerende dæmning, som har betydning for Aude, der løber gennem

Axat. Vi går en skøn tur og fornemmer botanikken og det enorme fugleliv. Vi spiser vores medbragte sandwich undervejs. m/f/a

Dag 8. Hjemrejse

Så er det atter tid til at sætte næsen mod Danmark efter en herlig og oplevelsesrig uge. m/-/-

Rejsetidspunkt:

Afrejse tirsdag den 19. juni 2018 – hjemrejse 26. juni 2018

Rejsen omfatter:

Flyrejse t/r København/Billund – Frankrig incl. skatter og afgifter

20 kg. indchecket bagage

Transfer Lufthavn – Axat t/r (Toulouse)

Al transport i forbindelse med udflugter

Alle overnatninger på Hotel Axat i dobbeltværelse

Stor morgenbuffet alle dage, frokost som beskrevet i programmet samt alle

aften måltider med udvalgte lokale vine og koldt kildevand fra byens egen kilde

Adgang til te og kaffe hele dagen på hotellet

Entréer

Dansktalende sygeplejerske og frivillig ildsjæl i Hjerteforeningen

Dansktalende turleder

Rejsen omfatter ikke:

Rejse- og afbestillingsforsikring.

Pris:

Ingen hokus pokus! Vores rejser er specielt designede. Alle gæster betaler det samme og der lægges ikke faktureringsgebyr, udflugtspakker eller andet oveni.

Kr. 11.250,- pr. person i delt dobbeltværelse. Tillæg for enkeltværelse kr. 1.200,-

Herudover skal I regne med ca 200-300 kr. i lomme penge

**Få mere information på www.careinmind.dk/hjertesyg
eller kontakt os:**

Chéri Rasmusson tlf : +45 5124 4124

mail: info:careinmind.dk

Forbehold for ændringer hvis dette er påkrævet. Vi rejser i små grupper max 20 personer. Turen gennemføres ved min. 16 deltagere i delt værelse. Såfremt der ikke er nok tilmeldte aflyses turen den 01. Februar 2018 og det indbetalte beløb refunderes fuldt ud. Administrationen varetages af TourCathare. Hvor det er krævet, samarbejder vi med vores tekniske arrangør: JTB Denmark, CVR nr. 58695319. Medlem af rejsegarantifonden – medlemsnr. 198.