



Hvis du tager dig selv alvorligt!

Specialdesignet rejse for mennesker med uønsket overvægt og deres pårørende



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

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.

Opholdet er for dig med uønsket overvægt og eventuelt din partner. Du ønsker støtte til og indsigt i dine spisemønstre. Du bliver bevidst om, hvad der ligger bag den usunde livsstil og får forståelse for, hvordan du kan bryde vanerne. Du får en slags træning til det 'nye liv'. Under opholdet vil fokus være på:

- Den uhensigtsmæssige livsstil – mad og inaktiv livsstil. Vi gennemgår helt basalt hvad der er hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt
- Madmisbrug/overforbrug – forstyrrende spisemønstre som er ukontrolleret, følelsesstyret eller impulsstyret spisning - hvordan kan vi forandre disse spisemønstre
- De neuropsykologiske mekanismer, der ligger bag overvægten og som fører til misbruget
- Kost og motion ud fra filosofien 'at motion skal være sjovt og motiverende'

Det faglige indhold varetages af Koordinerende sygeplejerske Charlotte Skov, som til hverdag er tilknyttet klinikken for overvægtige på Aalborg Universitetssygehus. Charlotte har årelang erfaring med at rådgive overvægtige i at mestre og fastholde vægttabet. Under opholdet er der gruppesancer og individuelle samtaler (frivilligt)

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, fyldt med sjæl i stedet for luksus og overflod. Alle værelser har eget bad og toilet.

Livsstilsændringer er i centrum, uden at det dog skygger for livets glæder. Hver dag vil begynde med morgenmad og en 'morgen-rask-gåtur'.

Charlottes hjørne. Det er her Charlotte hjælper dig med at fokusere på de mekanismer, som ligger til grund for dine spisevaner. Det er her hun, sammen med dig, eliminerer dårlige vaner og finder nye og bedre tiltag, som passer til dig.

Dag 1. Afrejse - Ankomst til Hotel Axat

Fly fra Danmark til Toulouse i Sydfrankrig, hvorfra vi har ca. 2½ timers kørsel til den hyggelige landsby Axat. Kort introduktion af ugen og området omkring os. -/-/a

Dag 2. Gorge de Jaume – Grill

'Charlottes hjørne'.

Besøg i kløften 'Gorge de Jaume'. Grill og socialt samvær for at lære hinanden at kende. Om aftenen er der et let måltid. m/f/a

Dag 3. Vingårdsbesøg

Charlotte hjørne.

Vi skal besøge en lokal vingård, hvor de laver områdets vidunderlige bobler. m/f/a

Dag 4. Gå tur i de smukke Pyrenæer

Individuelle samtaler med Charlotte formiddag/eftermiddag.

Gruppen deles i et morgen og eftermiddagshold. Holdet som ikke er til individuel samtale går med Chéri gennem de smukke Pyrenæer. m/f/a

Dag 5. Gorges de Galamus

Charlottes hjørne

Vi kører langs kanten af den gamle spanske grænse mod den imponerende kløft Gorges de Galamus. Besøg et gamle munkekloster. m/f/a

Dag 6. 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. m/f/a

Dag 7. Marked - Afslapning, picnic ved floden, Pétanque og hygge

Besøg på lokalt marked. Frokost på byens lille ø. Charlottes hjørne, her samler Charlotte op, slutter af og evaluerer. Resten af dagen er til fri disposition. m/f/a

Dag 8. Hjemrejse

Så er det atter tid til at sætte næsen mod Danmark efter en herlig og oplevelsesrig uge med nye vaner og motivation for en ny og forandret fremtid. m/-/-

Rejsetidspunkt:

Afrejse søndag den 06. maj 2018 – hjemrejse søndag 13. maj 2018

Rejsen omfatter:

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

20 kg. indcheckede 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 hver dag 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

Sessioner omhandlende vejen til vedvarende vægttab

Dansktalende sygeplejerske med speciale i overvægtig

Dansktalende turlleder

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

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

Uddybende program og mere information på

www.careinmind.dk/varigt-vægttab

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.