



## Rejs med hjertet!

*Eventyrrejse for mennesker med hjerte-kr-sygdom!*



Når én person rammes af en hjertesygdom rammes hele familien og der vendes op og ned på livet. Det er ikke kun sygdommen, I skal lære at leve med, men også de vilkår, sygdommen fører med sig.

Vi vil gerne være med til at give jer et afbræk fra hverdagen! I vil, i smukke og afslappede omgivelser, møde andre mennesker i samme situation.

### Jer og hjertet

Sygdom, behandling, genoptræning fylder pludselig meget i hverdagen og det hele kræver både energi og samarbejde i en situation, hvor overskuddet og kræfterne ofte er mindre.

Der er mange følelser i spil – også 'forbudte' følelser. fx vrede, ængstelse og fortvivlelse. Følelser, som kan virke selviske, forkerte, frustrerende og upassende og som kan være svære at dele med hinanden – men som er ganske almindelige!

Måske er I blevet bange. Både bange for både at dø, men også for at leve. For, hvad nu, hvis hjertet igen bliver sygt og I er langt fra hjælpen?

Jeres frygt er bestemt helt naturlig, men afholder jer også fra at gøre ting I før har holdt af. Måske er I blevet bange for at rejse og opleve – og sådan skal det ikke være!

### Følg dit hjerte – en rejse med nydelse, netværk og indsigt

Det centrale i rejsen er ikke blot at rejse. Her handler det om at være sammen om de gode ting, at få store oplevelser og skabe et brug- og holdbart netværk.

Formålet er at støtte jer begge i at bevare det gode hverdagsliv. I får mulighed for at skabe et netværk med ligestillede. Mennesker, der som jer har forståelse for, hvad det vil sige at leve livet med hjertesygdom og hvad det betyder for hverdagen. Her kan der tales om det som lykkes, om det der er svært – men også om det, som ikke lykkes. Her kan I udveksle erfaringer, få mod til at tale med andre og opleve, at I ikke står alene. Vores håb er desuden, at der skabes et netværk, som I vil tage med hjem.

Med på rejsen er hjertesyggeplejerske Aase Nielsen, som har en lang erfaring inden for hjerte-kr-sygdomme fra Aalborg Universitets Hospital. Aase har hyppigt deltaget på ICD-Café'en som er et rehabiliteringstilbud for patienter med ICD-Pacemaker. Aase vil være med under opholdet og skabe trygge rammer – både for ramte og pårørende.



## Med hjertet i fokus

Der er fokus på den enkeltes funktionsniveau og ressourcer med fuld flexibilitet, hvor der altid vil være mulighed for at afkorte turene ved behov.

Vi er i en afslappet og autentisk fransk by for foden af Pyrenæerne. Du og resten af gruppen vil være de eneste gæster på hotellet med dansktalende værter. På det ugelange ophold vil du opleve roen, fællesskab og eventyr. Vi har tryghed, trivsel og livskvalitet i centrum.

Hjertet er i fokus, uden at det dog skygger for livets glæder. Vores kok arbejder med sunde og lokale råvarer, hvoraf han med kompetent hånd tryller en smagfuld 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 danskejet hotel 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.

### 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 sættes 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  
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,- (begrænset antal)

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

**Få mere information på [www.careinmind.dk/hjertesyg](http://www.careinmind.dk/hjertesyg)**

**eller kontakt os**

**Hjertesygplejerske Aase Nielsen tlf: 2859 4707**

**Chéri Rasmusson tlf : 5124 4124**

**mail: [info.careinmind.dk](mailto: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. Administrationen varetages af TourCathare. Hvor det er krævet, samarbejder vi med vores tekniske arrangør: JTB Denmark, CVR nr. 58695319. Medlem af rejsegarantifonden – medlemsnr. 198.*