



**Program for rejsen:
'Ramt af Parkinson – få et pusterum i Sydfrankrig'**

Udrejse 02.07.2018 – hjemrejse 09.07.2018

**Der er plads til max 20 personer,
reservation efter først til mølle princippet.**

Kontakt Psykolog Susanne Ohrt:

psykolog@susohrt.com

Vi bor i en lille og overskuelig fransk landsby

Her møder du det autentiske franske, hvor den lune sommerhimmel byder på en funklende stjernesyfoni, til lyden af hyggelig cikadesang og hvor dine lunger fyldes af ren bjergluft. Vi bor som de eneste på det lille franske hotel. **Hotel Axat** er et lille familieejet hotel med få værelser. Vi bor småt men godt med plads til både dig og din ægtefælle/ledsager. Værelserne er ikke den store luksus men de er rene og hyggelige. Alle er indrettet individuelt og bevaret i fransk stil – enkelt og uden overflødighed. Alle værelser har eget bad og toilet.

Hotellets charmerende dagligstue danner rammen om vores fællesskab. Her mødes vi med Susanne for at blive klogere på livet med Parkinson, for at summe over dagens oplevelser og for at hygge om os selv.

Vi befinder os i en tidslomme, hvor du har retten til langsommelighed

Oplev den magiske kombination af at være i Frankrig når du står uden for hotellet, mens du i næste øjeblik er i et lille stykke Danmark. Vores danske værter, Chéri og Gert, som har været i området siden 2002, vil forkæle dig og dine sanser. Alt foregår i et tempo, hvor alle kan være med. Ingen stress, intet jag, det er os, der for en gangs skyld bestemmer tempoet.

Her smager du på Pyrenæerne!

Gert's mad er et kapitel for sig selv. Hans gryder og pander er fyldt med lækkerier, som hentes hos engagerede og dygtige lokale producenter, der fremstiller smagfulde råvarer. Områdets lokale vinbønder forener Gert's smagsoplevelser med elegante, udtryksfulde og afbalancerede vine, der afspejler deres oprindelsessted og udtrykker avlerens passion og personlighed gennem deres intense smag.

Vi glæder os til, i fællesskab med dig, at skabe et nyt kapitel til din historiebog. Fyldt med store oplevelser og gode minder.

Der er kun plads til 20 personer. Reservation efter først-til-mølle-princippet. Hvorfor hurtig tilmelding anbefales til psykolog@susohrt.com

Program

Med på rejsen er psykolog Susanne Ohrt, som mange kender som oplægsholder og telefonrådgiver i Parkinsonforeningen. Susanne vil under først halvdel af rejsen tage jer med til 'Susannes hjørne'. I 'Susannes hjørne' vil der være kortere oplæg, diskussion, Mindfulness indslag og i forlængelse heraf skabes trygge rammer for gruppesamtaler – både for ramte og pårørende. Det er også her I kan udveksle erfaringer, få mod til at tale med andre og opleve, at I ikke står alene.

Dag 1. Afrejse – Ankomst til Hotel Axat

Vi flyver fra København til Sydfrankrig, hvorfra vi har ca. 2½ timers kørsel til den hyggelige landsby Axat. Vi stopper undervejs for lige at strække benene. Efter indtjekning mødes vi til en kort introduktion af ugen der kommer og området omkring os. -
-/a



Dag 2. Cailla

Idag skal vi, udover 'Susannes hjørne', gå gennem de smukke Pyrenæer, undervejs besøger vi et lille osteri i La Prades. Vi spiser vores medbragte mad i smukke Cailla. Tilbage i Axat vil I få mulighed for at hvile, enten på værelset eller på byens lille ø.
m/f/a

Dag 3. Imponerende udsigter og dramatiske veje. Usson i katharernes fodspor

Bussen tager os det første stykke af Tour-de-France ruten ind i de smukke Pyrenæer. Vi begiver vi os ud i den underskønne natur, hvor vi skal opleve store udsigter og gå på Vauban's gamle bro. På vores vej knejser Château d'Usson og fryder

vores øje. Vi spiser vores medbragte mad til en vidunderlig udsigt. Susanne byder selvfølgelig også velkommen til 'Susannes hjørne'. m/f/a

Dag 4. Tid til os selv og Susanne

Vi bliver i og omkring den smukke by. Med i rygsækken har vi en af Gert's gode sandwich. Susanne tager os med til gode oplevelser i 'Susannes hjørne'. 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 frokost. 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. Den imponerende borg har ikke færre end 52 tårne. Vi går på egen hånd i den gamle middelalderborg. m/f/a

Dag 7. 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 8. Hjemrejse

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



Rejsetidspunkt:

Udrejse mandag den 02. juli 2018 –
hjemrejse 09. juli 2018

Rejsen omfatter:

Flyrejse t/r København – Frankrig
incl. skatter og afgifter
20 kg. indchecket bagage
Transfer Lufthavn – Axat t/r Lokale by
og hotel skatter

Al transport i forbindelse med udflugter

Alle overnatninger på Hotel Axat i dobbeltværelse

Måltider m/f/a: (m)morgenmad/(f)frrokost /(a)aftensmad:

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

Entrée på Quéribus

Oplæg, Mindfulness indslag og introduktion til gruppesamtaler v/ Psykolog Susanne Ohrt

Dansktalende turløder

Rejsen omfatter ikke:

Rejse- og afbestillingsforsikring

[Læs mere om rejsen her](#)



Vi glæder os til dig og dit selskab – A très bientôt !