

Curomed firar 40 år i Kerala:

Tandlossning, Periimplantit, Ahlzheimer, Diabetes, Hjärtkärlsjukdom

28 december 2024 – 5 januari 2025

Privat tilläggsarrangemang 5 – 11 januari 2025

Kerala Backwaters

Resprogram

Foto: Tore Sahlin



Resprogram

Kerala tillhör de rikare delstaterna i Indien. Här är analfabetismen utrotad och välfärden väl utbyggd. Man har levt länge på handel och spår har hittats från ca 4000 före Kristus. Det man handlat med har framför allt varit sandelträ, ebenholts, påfåglar och kanske allra viktigast; kryddor. Numera handlar man också med kaffe, te och gummi. Trivandrum är huvudstad i Kerala, "Guds eget land". Thiru-v-anantha-puram betyder "hemvisten för den heliga ormguden Anantha". Guden Vishnu från den antika indiska mytologin vilar på denna enorma orm. Cochin som är handelsmännens huvudstad i Kerala ligger i norra delen av Kerala och centralt i Kerala Backwaters. Kerala Backwaters har en unik natur som inte återfinns någon annanstans i världen. Med sitt nätverk av sjöar, laguner och 44 floder som rinner ut i Arabiska Sjön är det ett självförsörjande ekosystem som myllrar av liv. Kanalerna förbinder de olika byarna och är fortfarande det lokala transportnätet – över 900 km av denna labyrint av vattenvägar är farbara med båtar. Kerala Backwaters är ett av flera "World Heritage Sites" i Indien.



Foto: Tore Sahlin. Uråldriga fiskemetoder i Cochin

Någonstans vid mitten av Keralas kust har Indiska Oceanen till slut insett att den nu har blivit Arabiska sjön. Resultatet av denna personlighetsförändring är en utsökt azurblå massa som möter oändliga sandstränder med fin sand, med en färg närmare ockra än guld. Denna naturs skönhet lämnar sina avtryck på mänskligt liv också. Människorna här har varit fiskare i tusentals år och har över tiden utvecklat en livsstil som är lika färgstark som deras värld och fylld av ett stort lugn.

Resplan:

Dag 1, Lördag 28/12 2024, Skandinavien – Kerala

Avresa till Kerala från Stockholm med Qatar.

Dag 2, Söndag 29/12, Trivandrum

Ankomst till Trivandrum på morgonen. Transfer och inkvartering på The Travancore Heritage. Kurs enligt särskilt program.

Läs om The Travancore Heritage på deras hemsida <http://www.thetravancoreheritage.com>

Dagarna för kurs och för egna aktiviteter. Se separat kursprogram.

På fritiden kan du bada i Arabiska Havet, upptäcka närområdet eller få föryngrande och vitaliserande Ayurvedisk helkroppsmassage eller andra behandlingar varje dag under vår vistelse. Behandlingarna på Ayurveda center löser upp spända muskler och hjälper oss att komma i balans och hitta lugnet, långt ifrån vardagsstressen hemma. På kvällen sitter vi tillsammans i den mörka tropiska natten och njuter av restaurangernas utmärkta kök med rikligt av både vegetariska rätter och färskfångad fisk direkt från havet.

Kanske har du till och med tur att få se fiskarna fånga middagen när en stor del av byns män tillsammans gör ett svep med den stora trålen vars ena del förs ut med en stor havskanot genom bränningarna och den andra delen hålls fast vid stranden av 10-15 man. Detta är en mycket gammal fisketradition som fortfarande lever kvar här.

Dag 3, Måndag 30/12

Kurs enligt särskilt program.

Dag 4, Tisdag 31/12

Kurs enligt särskilt program.

Dag 5, Onsdag 1/1 2025

Kurs enligt särskilt program.

Dag 6, torsdag 2/1

Kurs enligt särskilt program.

Dag 7, Fredag 3/1, Ledig dag

Möjlighet att delta i utflykt till Kanniya Kumari, den Indiska kontinentens sydspets.

Dag 8, Lördag 4/1

Kurs enligt särskilt program

Dag 9, Söndag 5/1

Hemresa från Trivandrum tidig morgon för dem som inte deltar i den privata tilläggsresan. Ankomst till Stockholm samma dag.

Tack för denna gång!

Alternativt avfärd med buss till Alleppey för fantastiska dagar på världsarvet Kerala Backwaters.

Privat tilläggsarrangemang efter kursen: Kerala Backwaters



Foto: Tore Sahlin

Dag 9, Söndag 5/1: Kerala Backwaters

Efter frukost lämnar vi The Travancore Heritage och förflyttar oss med buss till Alleppey. Bussresan ger en intressant inblick i hur livet i Kerala går till. Ett myller av människor av alla slag, till fots, per cykel och olika motoriserade fordon samsas med tungt lastade lastbilar med mahogny, teak, spannmål, djur och allt annat man kan tänka sig. Fullastade bussar tutar, människor sitter och äter och diskuterar, kor skrider fram och hundar springer runt överallt. Detta är livet i södra Indien. I Alleppey förändras allt totalt när vi stiger ombord på våra fina husbåtar. Nu träder vi in i lugnet och stillheten och ser livet från våra båtdäck. Det är som att förflyttas 100 år tillbaka i tiden när vi lämnar landsvägen för kanalerna. Där kommer vi nu att vistas under två fantastiska dagar på världsarvet Kerala Backwaters. Måltider och övernattninng på våra husbåtar. Med Arabiska Sjön i väster och det vidsträckta nätverket av sjöar, laguner och sötvattensfloder kors och tvärs är Alappuzhadistriktet, som vi nu befinner oss i, oändligt vackert. Det som kallas "Österns Venedig" av resenärer från hela världen är också hemland för ett rikt djur- och fågelliv. Keralas husbåtar mäter upp till 80 fot och är byggda med stor hantverksskicklighet utan en enda spik! Från att ha fraktat förnödenheter är de nu ombyggda till lyxöst möblerade husbåtar med vardagsrum, soldäck och bekväma hytter. Hytterna har luftkonditionering och separata toaletter och duschar. Båtarna är utrustade med solcellsdrivna fläktar, lampor och tar 4-8 personer per båt. Måltiderna tillagas av vår egen kock ombord på båten. Se mer på <http://www.rainbowcruises.in/>

Dag 10-11, Måndag 6/1 – Tisdag 7/1: Kerala Backwaters

Dagarna ägnas åt att studera växt- och djurliv från våra båtar och åt att bara njuta. Måltider och övernattninng på våra husbåtar. Vi förflyttar oss i detta intrikata nätverk av laguner, sjöar och floder med sitt rika djur- och fågelliv och upplever en värld som inte finns någon annanstans på jorden. Under vår resa kommer vi att se byar där man tillverkar coir-rep, lokala tefabriker, risfält, tempel och lokala beacher. Vi gör flera strandhugg, promenerar runt

i byar, kan köpa färsk fisk tom skaldjur om vi har tur, som kocken på vår båt sedan lagar till. På natten ankrar vi i någon lugn och vacker del av sjösystemet. Dessa båtar kallas *Kettuvallambåtar* som betyder "ihopsydd båt". Dessa upp till 80 fot (24 m) långa båtar är gjorda av kraftiga plankor som hålls ihop med något som kallas "coir", rep av kokosfibrer. Utvändigt är de målade med oljan från cashewnötskal eller fiskolja. Designen är mycket speciell och tyder på kinesisk influens. Kettuvallambåtarna användes för att transportera stora mängder av tunga varor eller material från en plats till en annan. Fortfarande används dessa båtar på vissa ställen för att transportera kokos, sand och annat gods. Förre i tiden, innan vägnätet var utbyggt, var dessa båtar det huvudsakliga transportmedlet.

Dag 12, 8 januari: Kumarkom - Cochin

Under förmiddagen fortsätter vi den intressanta båtresan i våra husbåtar tillbaka till Alleppey. Det rurala bondelivet längs kanalerna där allt får ta sin tid, där man matar sin ankflock, släpar sina gasbehållare i vattnet, eller fraktar sand, jordbruksprodukter eller annat på kanalerna blir mer och mer hektiskt ju närmare vi kommer Alleppey. Vi stiger av våra båtar i ett myller av människor, båtar, cyklar mm till den väntande bussen som skall föra oss till Cochin. Eftermiddagen till eget förfogande. Inkvartering på Casino Hotel, (prel).
www.cghearth.com/casino-hotel

Dag 13, 9 januari: Cochin

Frukost på hotellet. Stadsrundtur. På kvällen avslutningsmiddag. Inkvartering på Casino Hotel, (prel). www.cghearth.com/casino-hotel

Cochin är den viktigaste hamnstaden på Malabarkusten. Staden är belägen i distriktet Ernakulam. Staden kallades länge Arabiska Havets Drottning och hade stor betydelse för handel med araber redan på förislamisk tid. Cochin har en naturlig hamn som skapats av de berömda Malabar mudbanks och som skyddar mot den gigantiska Indiska Oceanens hårda stormar.

Cochins betydelse som hamnstad ökade dramatiskt sedan den världsberömda hamnen vid Kodugallur (Cranganore) förstördes av en massiv översvämning av Periyarfloden 1340 AD. Cochin växte snabbt och utvecklades snart till en viktig handelsplats för peppar, kardemumma, kanel, kryddnejlika mm.

Vasco-da-Gama placerade Cochin på världskartan och gjorde totalt tre besök i staden, där han också dog år 1524. Han begravdes i St Francis Church, som är en anglikansk kyrka, men efter 14 år flyttades hans kvarlevor till Lissabon. Araber, briter, kineser, holländare, italienare och portugiser sökte sig till Cochin, som blev ett livligt centrum för kommersiell verksamhet. Kända världsresenärer, forskare och handelsmän som Fa Hien, Sir Robert Bristow, hjälpte till och ökade tillväxten och välståndet i staden. Engelsmännen kallade området "Mini England", holländarna kallade det "Homely Holland" och portugiserna "Lilla Lissabon". En italiensk resenär vid namn Nicolas Conti skrev i sin resedagbok: "Om Kina är där du skapar din förmögenhet, då är Cochin säkert platsen att spendera den."

Religionerna är framträdande i Cochin, staden har såväl en judisk synagoga, portugisiska kyrkor, moskéer och hinduiska tempel förutom den nämnda anglikanska kyrkan. Vid en rundvandring i denna pittoreska stad måste man även titta på fisket från de kinesiska fiskenäten som påminner om Cochins karaktär av historiskt global knutpunkt med invandring även från Kina.

Aposteln Tomas, "Tomas Tvivlaren", sägs traditionellt ha rest utanför det romerska riket för att predika evangeliet, och kom så långt som till Tamilakam som är staterna Tamil Nadu och

Kerala i dagens Indien. Enligt traditionen nådde aposteln Muziris, (dagens Nordparavur och Kodungalloor i delstaten Kerala, Indien) 52 AD och döpte flera personer och grundade det som idag kallas Saint Thomas Christians eller MarThoma Nazranis, Tomaskyrkan på svenska. Han ses ofta som Indiens patron och namnet Thoma är fortfarande ganska populärt bland Saint Thomas-kristna i Indien (källa: Wikipedia). Det sägs att när de första portugiserna kom hit i slutet på 1400-talet blev de mycket överraskade när de fann en kristen kyrka här.

Det religiösa Indien

Den indiska subkontinenten är födelseplatsen för fyra av världens religioner, nämligen hinduism, buddhism, jainism och sikhism. Under hela Indiens historia har religionen varit en viktig del av landets kultur. Religiös mångfald och religiös tolerans är etablerade i landet genom lag och sedvänjor. Idag finns även många muslimer och i vissa delar, som Kerala, även många kristna. Utbytet mellan mellanöstern, Europa och den indiska subkontinenten har troligen varit mycket mer intensivt än vi kan föreställa oss och framför allt hinduismen och buddismen har säkerligen inspirerat kristendomen, islam och kanske även judendomen mer än vi tror.

Dag 13, 9 januari: Cochin

Dagen till förfogande i Cochin.

Dag 15, Lördag 11 januari: Cochin till Skandinavien

Hemresa till Skandinavien tidig morgon. Hemkomst samma dag mitt på dagen. Tack för denna gång!

Priser och resfakta:

Tid: 28/12 2024 – 5/1 2025

Kursavgift: 15.300 kr, yrkesverksamma pensionärer halv kursavgift. Icke yrkesverksamma och ledsagare som vill delta i kursen betalar ingen kursavgift. Curomed 40 år!

Resans pris: 48.600 kr

Tillägg för business class: På särskild förfrågan.

I PRISET INGÅR:

Flyg i ekonomiklass, Stockholm - Trivandrum t o r
The Travancore Heritage med del i rum/bungalow med helpension
Transporter och transfers enligt program
Svensk färdledare

I PRISET INGÅR INTE:

Enkelrumstillägg 13.500 kr.

Vissa måltider

Visum till Indien

Dricks och drycker

Privat tilläggsarrangemang, 5 - 11 januari, Kerala Backwaters med Cochin

Pris: 6.500 kr

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass, Stockholm - Trivandrum t o r
- The Travancore Heritage helpension
- Helpension även under tilläggsresan
- Transporter och transfers enligt program
- Svensk färdledare

I PRISET INGÅR INTE:

- Enkelrumstillägg 5.800 kr
- Vissa måltider
- Visum till Indien
- Dricks och drycker

Se kursprogrammet för detaljer om kursen.

Senaste anmälningsdag 15 augusti. Vi har ett begränsat antal platser så anmäl er snarast.

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i april 2024. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras pga faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resans pris är baserat på att minst 25 personer deltar.

Allmänna resevillkor

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Researrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

Reseförsäkring

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. Medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget ERV.se. Frågor om företagsförsäkring: Telefon: 0770 457 970. Telefon till förmedlarservice: 0770-456 908; E-post: corporate@erv.se; Fax: 08 454 33 21

Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 905 91 Umeå, 090-38375
www.curomed.se, info@curomed.se