

KURSRESA TILL SYDAFRIKA

23 - 30 mars 2025

Privat tilläggsarrangemang

Botswana

Chobe Nationalpark med Victoriafallen

30 mars - 5 april 2025



Resprogram

Håkmark 213 • 905 91 UMEÅ • SWEDEN • tel. +46(0)703837510
info@curomed.se • www.curomed.se

Inflammation, kärlstyvhet, amyloidbildning i blodet och hjärnan orsakar sjukdom - diagnoser och terapier

KURSGIVARE: Resia Pretorius, professor, Stellenbosch University
Jaco Laubscher, leg läkare, forskare, Mediclinic, Stellenbosch
Carlien Rust, forskare, Stellenbosch University, Cape Town
Tore Sahlin, leg tandläkare, specialist i parodontologi, Umeå
Sven-Olof Einarsson, tandläkare, omvärldsfilosof, Stockholm
Medicinsk expert: Peter Arnesson, specialist i infektionssjukdomar, Västerås

KURSFORM: Föreläsningar, seminarier och studiebesök. Kursen hålls delvis på engelska.

PLATS: Stellenbosch, Sydafrika.

MÅLGRUPP: All personal i vården

Sydafrika har flera välrenommerade universitet med forskning som står på en hög internationell nivå. Man får inte glömma att den första hjärtransplantation i världen utfördes vid Western Cape University av Christian Barnard 1967. Resia Pretorius har gjort en häpnadsväckande karriär med banbrytande forskning om kroniska sjukdomar som diabetes, hjärtkärlsjukdom, neuropatier och nu senast Covid19 och ME/CFS. Hennes nya metoder både för att undersöka kronisk sjukdom och behandla är revolutionerande och börjar accepteras och tillämpas på alltfler håll i världen. Jaco Laubscher har bidragit stort med sitt gedigna kliniska kunnande och är en del av denna framgångssaga.

Unik möjlighet att undersöka graden av kronisk inflammation i kroppen med nyutvecklade metoder i forskningsfrontens framkant. Även om man inte har konstaterad sjukdom kan man få en riskprofil som rätt hanterad kan lägga till 10 år till livet. Risken att få olika typer av demenssjukdomar senare i livet kan också bedömas. Om man har diabetes, hjärtkärlsjukdom, reumatologisk sjukdom, fibromyalgi, postcovid mm kan man få en finstämd diagnos som gör att man kan behandla mer specifikt. Vår egen plan är att ta med oss en del av dessa metoder till vårt planerade funktionsmedicinska center på vår gård i Håkmark.

OM STELLENBOSCHS UNIVERSITET

Institutionen för fysiologi vid universitetet i Stellenbosch bedriver banbrytande forskning under ledning av professor Resia Pretorius om sambandet mellan amyloida mikroproppar, amyloida plack, felveckade proteiner och inflammatoriska processer. Kanske är man orsakerna till långtidscovid på spåren men också andra kroniska sjukdomstillstånd. Kursen kommer att kasta nytt ljus över svårdiagnostiserade kliniska symptom och ange möjliga behandlingsstrategier. Sian Hemmings, också vid Stellenbosch University men lokaliserad i Kapstaden, har ett ungt team av forskare som mycket dedikerat undersöker sambanden mellan bakteriefloran i tarmen, inflammationsprocesser och vad som händer i hjärnan. De bedriver mycket intressant forskning tillsammans med Resia Pretorius. Carlien Rust skall doktorera på det som kallas gut – immune - brain axis.

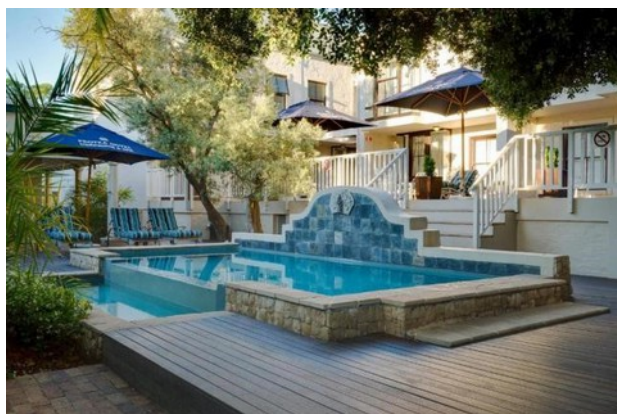
RESPROGRAM

SÖNDAG 23 MARS: AVRESA TILL SYDAFRIKA

Avresa med Ethiopian Airlines till Sydafrika via Addis Ababa enligt följande tider:
STOCKHOLM – ADDIS ABABA kl 21.20 – 06.50 (+1)

MÅNDAG 24 MARS: ANKOMST TILL KAPSTADEN

Byte av flygplan i Addis Ababa för den fortsatta flygresan till Kapstaden:
ADDIS ABABA – KAPSTADEN kl 08.15 – 13.45
Ankomst till Kapstaden på eftermiddagen.



Protea Hotel Dorpshuis



Vinodling utanför Stellenbosch

Incheckning på Protea Hotel Dorpshuis & Spa eller liknande där kursaktiviteterna kommer att äga rum. Protea Hotel Dorpshuis & Spa är ett fyrstjärnigt hotell med SPA-anläggning, konferensfaciliteter, pool och flera restauranger. Läget är i utkanterna av centrala Stellenbosch och ca 1,5 km från Stellenboschs universitet.

Före den gemensamma middagen sker introduktion av kursgivare och kursteman.

KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

TISDAG 25 MARS: STUDIEBESÖK VID STELLENBOSCHS UNIVERSITET

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN, STUDIEBESÖK PÅ EFTERMIDDAGEN

Övernattning på Protea Hotel Dorpshuis & Spa

ONSDAG 26 MARS: STELLENBOSCH

KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Efter kursen lunch och vinprovning på Hidden Valley Wine Estate. Stellenbosch har utmärkta förutsättningar för vinodling med sitt varma klimat i kombination med rätt jordmån och skugga från de omgivande bergen som förlänger mognadsprocessen och ger druvorna dess komplexa aromer.

Stellenboschs universitet har till och med en fakultet för oenologi (vinframställning) där man bedriver akademisk forskning om vinodling.

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Övernattning på Protea Hotel Dorpshuis & Spa.

TORSDAG 27 MARS: UTFLYKT TILL FRANSCHHOEK

KURS ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Efter kursen blir det utflykt till den historiska vinorten Franschhoek där vi får uppleva de fantastiska vingårdarna i området genom att förflytta oss med dubbeldäckaren ”The Wine Tram”. Vi inleder vinturen från Franschhoek Terminal och börjar med att stanna till vid vingården Grande Provence vars historia sträcker sig tillbaka till hugenotterna på 1600-talet. Här blir det lunch i vingårdens fina trädgård. Därefter fortsätter turen med stopp vid flera vingårdar för provning av viner när det gäller okulära egenskaper, bouquet och smak.

13.30-15.00 Lunch på Grande Provence Estate

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Övernattning Protea Hotel Dorpshuis.

FREDAG 28 MARS: STELLENBOSCH TILL KAPSTADEN

Utcheckning från Protea Hotel Dorpshuis efter frukost och efter en dryg timmes transport anländer vi till Kapstaden.

Inkvartering på Southern Sun Culinan Hotel som är ett 4-stjärnigt hotell med bra läge i närheten av Waterfront. Hotellet har pool, flera barer och restauranger samt utmärkta konferenslokaler.

KAPSTADEN är Sydafrikas huvudstad och säte för landets parlament. Den sceniska bakgrunden domineras av Taffelberget med sin karaktäristiska profil. Kapstaden är också en av få större städer på den afrikanska kontinenten där en historisk stadskärna bevarats till eftervärlden med byggnader av omisskännlig holländsk kolonialarkitektur

KURS PÅ EFTERMIDDAGEN ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA.

Gemensam middag på den belgiska restaurangen Den Anker i Waterfront.



The Waterfront



Southern Sun Culinan Hotel

LÖRDAG 29 MARS: KAPSTADEN

KURS PÅ FÖRMIDDAGEN ENLIGT SÄRSKILT SCHEMA

Kapstaden har ett fantastiskt kulturliv med allt från modern afrikansk jazz och hip-hop till klassisk konsertmusik. Cape Town Opera House är den afrikanska kontinentens enda operahus där man ger allt från klassisk europeisk opera till nyskriven musikdramatik av afrikanska tonsättare. Kirstenbosch National Botanical Garden är en enorm park värd att besöka med hela den sydafrikanska floran representerad.

Efter kursen gör vi en utflykt till Cape Point, Cape of Good Hope och Boulders Beach med sin koloni av pingviner.

Kvällens middag kan intas på den fantastiska skaldjursrestaurangen Baia i Waterfront (middagen ingår inte i resans pris).

Övernattning på Southern Sun Culinan Hotel.

SÖNDAG 30 MARS: ÅTERRESA TILL SVERIGE

För dem som valt detta alternativ gäller:

Transfer till flygplatsen i Kapstaden för flyg med Ethiopian Airlines till Addis Ababa:

KAPSTADEN – ADDIS-ABABA kl 15.20 – 22.45

Flygplansbyte i Addis Ababa och fortsatt flygresa till Stockholm:

ADDIS ABABA – STOCKHOLM kl 23.40 - 06.40 (+1)

MÅNDAG 31 MARS: HEMKOMST

Tack för denna gång!

Efter kursen finns det möjlighet att delta i ett privat tilläggsarrangemang till Botswana och Victoria Falls.

TILLÄGGSARRANGEMANG: CHOBE NATIONALPARK I NORRA BOTSWANA

SÖNDAG 30 MARS: KAPSTADEN TILL KASANE

Utcheckning från hotellet i Kapstaden och transfer till flygplatsen för avresa med South African Airways till Kasane via Johannesburg.

KAPSTADEN – JOHANNESBURG kl 07.25 – 09.25

JOHANNESBURG – KASANE kl 11.50 – 13.40

Efter pass- och inreseformaliteter transporteras vi till Cresta Mowana lodge som är en fyrstjärnig lodge belägen vid Chobefloden och utrustad med flera restauranger och pool. Båtturer på Chobefloden arrangeras också från lodgen för att observera flodhästar och krokodiler. Dagen avslutas med en flodkryssning på Chobefloden för att uppleva hur elefanter och bufflar ofta samlas i skymningen utmed flodens stränder för att svalka sig och dricka. Chobe nationalpark har några av Afrikas största elefantpopulationer.

Chobe Nationalpark är det viltrikaste naturområdet i Botswana med mängder av däggdjur av olika arter. Här finns stora hjordar av elefanter och bufflar som lockas av den ständiga



tillgången på bete och vatten. Rovdjur som lejon och leopard är också vanligt förekommande, liksom antiloper som roan- och sabelantilop, kudu, lechwe och puko.

Här finns flera olika vegetationszoner med stora variationer i växtlighet och djurliv. Områdena utmed södra flodstranden har både täta skogar och öppna landskap.

Chobe är till ytan ungefär lika stort som Skåne. Fågellivet är enastående variationsrikt och närmast floden finns våtmarker där antiloper som lechwe och puko trivs med de nästan outtömliga tillgångarna på vatten och bete I den sydvästra delen av Chobe finns ett träskområde täckt av papyrus och säv, som kallas Savuti.

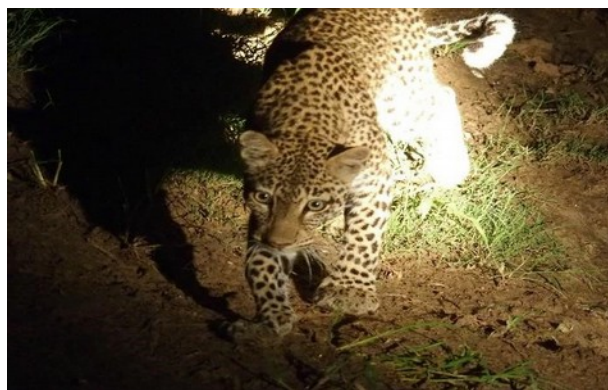
MÅNDAG 31 MARS – ONSDAG 2 APRIL: CHOBE NATIONALPARK

På morgonen beger vi oss ut för att leta efter det afrikanska storviltet i en av Afrikas finaste nationalparker. Mitt på dagen när solen står som högst och många djur söker sig in i skuggan från träd och buskar blir det siesta. Senare när eftermiddagens svalka sänker sig över landskapet blir det nya safariturere.



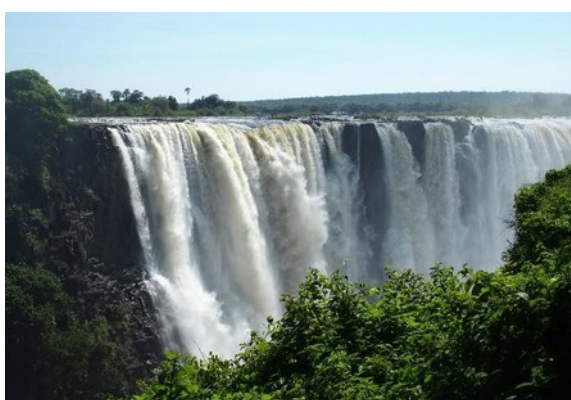


Bortom floden breder glesa savannskogar ut sig på näringsfattig mark med mopaneträdet som dominerande inslag medan området i sydostlig riktning övergår i halvöken där arter anpassade till mer sterila betingelser lever som gemsbock, roan-och sabelantilop.



TORSDAG 3 APRIL: KASANE TILL VICTORIA FALLS

Frukost på lodgen och därefter fortsätter vi till Kazangula som är gränsposteringen mellan Botswana och Zimbabwe. Därifrån fortsätter vi sedan österut mot Victoria Falls dit vi anländer vid lunchtid. Incheckning på det klassiska kolonialhotellet Victoria Falls Hotel eller Ilala lodge med nära läge till de berömda Victoriafallen.



Resten av dagen tillbringas vid Victoriafallen som på ett av de lokala tungomålen kallas för "mosi-oa-tunga" eller "röken som dundrar". Uttrycket syftar på den spraypelare som bildas när över 200 miljoner liter vatten per minut störtar ned i en trång ravin. Denna "spraypelare" kan ses och höras på miltals avstånd vid högvatten.

Den förste europé som betraktade Victoriafallen var upptäcktsresanden David Livingstone och han beskrev synen som den största naturupplevelse Afrika kan erbjuda eller med hans egna ord som han skrev i sin dagbok "on sights as beautiful as this, angels in their flights must have gazed".

Fallen är en del av Zambesifloden och det omgivande landskapet har status av nationalpark med ett rikt djurliv och lummig grönska.

FREDAG 4 APRIL: ÅTERRESA TILL SVERIGE

Transfer till flygplatsen i Victoria och återresa till Sverige med Ethiopian Airlines enligt följande tider:

VICTORIA FALLS – ADDIS ABABA	kl 13.05 – 21.40
ADDIS ABABA – STOCKHOLM	kl 23.40 – 06.40 (+1)

LÖRDAG 5 APRIL: HEMKOMST

Tack för denna gång!

PRIS OCH RESFAKTA

KURSRESA TILL SYDAFRIKA 23/3 – 30/3 2025

KURSAVGIFT: 13.500 kr, ålderspensionärer 9.500 kr

PRIS: ca 59.900 kr per person

INGÅR:

- Flyg Stockholm till Kapstaden tur o retur;
- Hotell med del i dubbelrum och frukostpension;
- Välkomstmiddag enligt programmet och middag på Den Anker;
- Lunch och vinprovning på Hidden Valley;
- Lunch och vinprovning på Grande Valley Estate;
- Transfers och transporter enligt programmet.

TILLKOMMER:

- Vissa måltider;
- Dricks och drycker;
- Enkelrumstillägg;
- Visum krävs inte till Sydafrika

TILLÄGGSARRANGEMANG: CHOBE NATIONALPARK OCH VICTORIA FALLEN 30/3 – 5/4 2025

PRIS: ca 18 000 kr per person.

INGÅR:

- Flyg Kapstaden till Kasane (hemresan till Sverige från Victoria Falls);
- Hotell med del i dubbelrum;
- Halvpension på Cresta Mowana lodge, frukostpension i Victoria Falls;
- Nationalparksavgifter;
- Transporter och transfers enligt programmet;
- Två flodkryssningar på Chobefloden, tre game drives i Chobe nationalpark
- Entré och guidad tur till Victoriafallen.

TILLKOMMER

- Dricks, drycker och några måltider;
- Visum krävs inte till Botswana

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller beräknade i november 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 p.g.a. 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 15 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 90 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig 12.000 kr + ev kostnader. 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. Man bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. För ledsagare gäller dock den vanliga reseförsäkringen som ofta ingår i hemförsäkringen eller villaförsäkringen. Detsamma gäller vid det privata tilläggsarrangemanget, då gäller den vanliga hemförsäkringen. 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