

Eksempel på rejseplan

Familieferie til Gardasøen

Rejseplan for familien Hansen

Familie: Mor, far, Louise (7 år), Emil (10 år, autisme)

Varighed: 7 dage

Rejseperiode: 20. juli – 26. juli

Dag 1 – Rejsedag til Italien

Formiddag:

Kl. 7.30: Afgang hjemmefra med taxa til Odense Banegård

Kl. 8.12: Tog fra Odense til Københavns Lufthavn (2,5 time – pladsbilletter bestilt, madpakker er med)

Kl. 10.45: Ankomst i lufthavnen, tid til toilet, ro og evt. lille snack

Kl. 12.45: Fly til Milano (2 timer, der er høretelefoner, iPad, små aktiviteter)

Eftermiddag:

Kl. 15.00: Vi ankommer i Milano Lufthavn → afhentning af lejebil

Kørsel til Gardasøen (ca. 2 timer – pauser indlagt undervejs)

Kl. 18.00: Vi ankommer til vores ferielejlighed ved Lazise (hotel med udsigt, lille pool, køkken)

Aften:

Vi pakker lidt ud og spiser aftensmad

Lille gåtur i nærområdet og i seng senest kl. 20.30



Dag 2: Rolig start og stranddag

Formiddag:

Morgenmad hjemme, spises i ro med kendt rytme

Kl. 9.30: Afgang til børnevenlig strand (Spiaggia Lido Ronchi – lavvandet og rolig)

Aktivitet: Bade ved Gardasøen

Eftermiddag:

Frokost ved søen (medbragte sandwich og frugt)

Tilbage til lejligheden kl. 14.00 – siesta/ro-pause

Aften:

Aftensmad på restaurant i nærheden (bord booket, pizza og pasta)

Aktivitet: Spadseretur i Lazise – mulighed for is



Dag 3: Eventyrpark med struktur

Formiddag:

Kl. 9.00: Afgang til **Parco Natura Viva** (dyrepark – god struktur, rolige omgivelser)

Emil får sit eget “kort” med udvalgte dyr han gerne vil se (max 5)

Aktivitet: Gå i eget tempo, pauser ved bænke, is eller snack undervejs

Eftermiddag:

Frokost i parken (kendt mad – pasta eller toast)

Kl. 14.00: Hjemtur og ro hjemme i lejligheden

Fri leg, bade i poolen eller stille aktiviteter

Aften:

Aftensmad hjemme

Spil kort eller læs godnathistorie sammen



Dag 4: Udflugt i bjergene – og køretur med stop

Formiddag:

Kør til **Malcesine** – tag bjergbane (Monte Baldo)

Aktivitet: Kigge ud, tage billeder, drikke vand, spise snack på toppen

Eftermiddag:

Picnic frokost i naturen

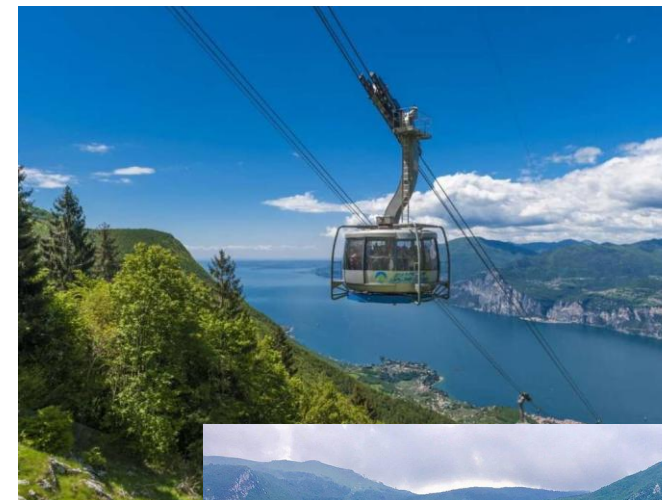
Hjemad via lille souvenirbutik (alle må vælge én ting)

Emil kan vælge musik i bilen

Aften:

Aftensmad → børnene vælger menuen (pommes frites og kylling)

Rolig aften – evt. film med popcorn



Dag 5: Markedsdag og fridag

Formiddag:

Gå på markedet i Lazise (fra kl. 9)

Eftermiddag:

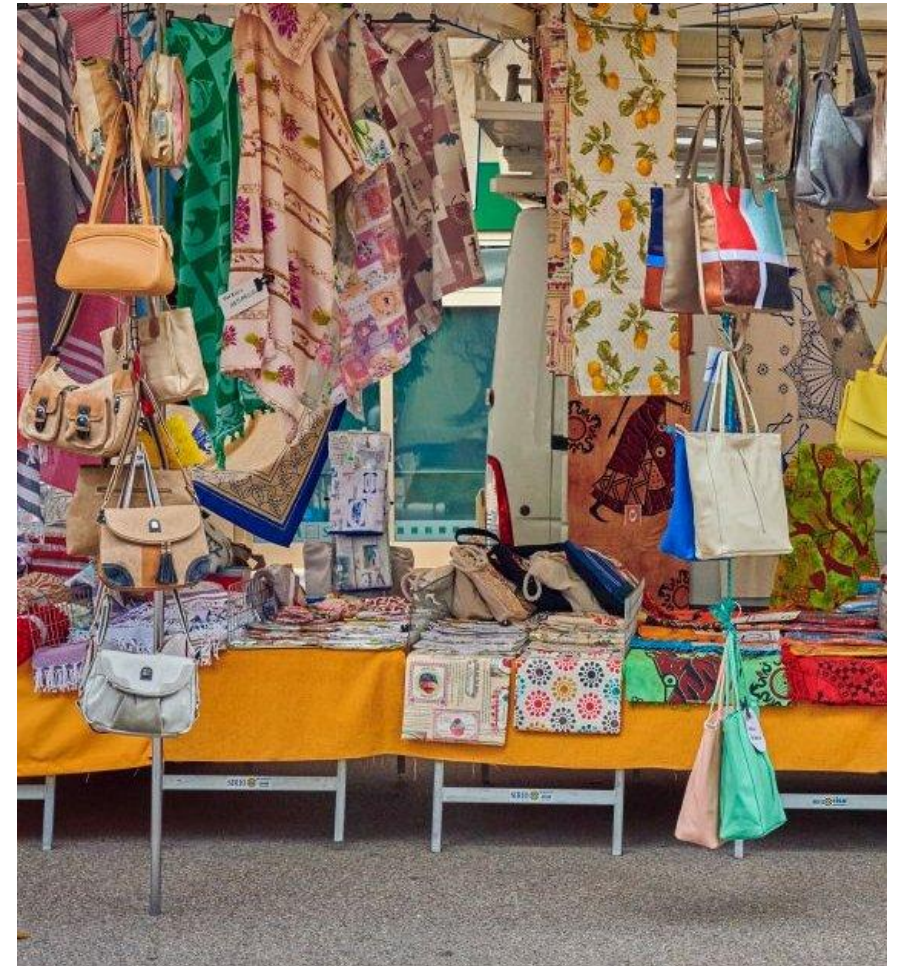
Hjem og spise frokost

Tid i poolen Evt. LEGO lydbog

Aften:

Aftensmad på restaurant med legeplads i nærheden

Tidlig aften og rolig godnat-stund



Dag 6: Mini-golf og rolig hjemmedag

Formiddag:

Mini-golf i Peschiera

Eftermiddag:

Hjem og slappe af – fri leg, pool, evt. tegne feriepostkort

Pakke lidt sammen og forberede næste dag

Aften:

Sidste aften – picnic ved søen og kigge på solnedgang

Del hvad der var det bedste ved turen



Dag 7: Hjemrejse

Formiddag:

Stå op i god tid og spis morgenmad

Pakke det sidste, tjekke lejligheden og sige farvel

Kør til Milano Lufthavn (inkl. pause)

Eftermiddag:

Fly kl. 13.00 til København

Tog til Odense – hjemme ca. kl. 18.00

Aften:

Hjemme igen – takeaway og tid til at lande i egne senge



Tips til dig som forælder, når du laver rejseplanen

- ✓ **Vær så konkret som muligt.** Også på de stille dage. En “fridag” må gerne have faste rammer – fx: afslapning ved hotellet, leg med LEGO eller tid på iPad.
- ✓ **Planlæg pauser – og tænk i restitution.** Hvis I har en dag med mange aktiviteter, så planlæg en rolig dag bagefter, hvor alle kan lade op.
- ✓ **Lav en “kattelem”.** Aftal med barnet på forhånd, at det altid er okay at trække sig fra en aktivitet. Det skaber tryghed og mindsker konflikter.
- ✓ **Del jer op, hvis det giver mening.** Det er helt okay, at én forælder laver noget med det ene barn, mens den anden laver noget andet. Det kan give mere ro og nærvær.
- ✓ **Husk søskende – de skal også føle sig set.** Tal åbent med dem om planen og find tidspunkter, hvor deres behov og ønsker også bliver prioriteret.

