
INVITASJON – Gjensidige pensjonistforening

FRANKRIKE: Høsttur til Normandie

Onsdag 16. – søndag 20. september 2026


Normandie har inspirert de største franske kunstnere og artister. Kilometerlange strender opptil flere hundre meter brede strekker seg langs kysten, og kritthvite klipper stuper ned i havet. Strendene i Normandie er Frankrikes vakreste, og Pariserne reiser ofte ut hit for å spise skalldyr, flanere i de pittoreske byene ved kysten, spille på kasino og bade i det ville havslandskapet.

Byen Rouen er et ideelt utgangspunkt for alle mulige utflukter og har en rik historie. I tillegg er dette et område mange nordmenn ikke har reist til – noe som gjør at det blir en ny opplevelse for de fleste. Dere bor i en av de mindre byene langst kysten: Trouville-sur-Mer.



Klippene i Etretat Disse ligger nord for Le Havre og er ikke med i programmet (grunnet for lang kjøretid)

GEOGRAFISK OMRÅDET / FLYFORBINDELSE

Det er lett å komme seg til Normandie. En flytur på nesten 2.5 timer kommer man seg til Paris. Derfra er det 2 - 5 timer med buss, avhengig av sluttdestinasjonen. Vi bor her 



FLYFORBINDELSE

Vi har reservert 40 plasser med Norwegian i uke 38:

Onsdag 16. september 2026: Oslo – Paris 08:25-10:50
Søndag 20. september 2026: Paris – Oslo 21:35-23:50

Informasjon:

Privat transport: Grunnet sen ankomst 20. september vil det bli organisert egen buss som henter gruppen på OSL og som kjører til Oslo. Dette gjør at dere ikke trenger å stresse med siste flytoget (00:50) eller siste flybuss (01:15).

Ved påmelding kan du huke av om du ønsker tilbud om egen transport eller ikke (pris avhengig av antall personer).

Spesialønsker flybilletter: Ønsker du å utvide oppholdet i Paris? Det er også mulig å bestille turen med flybillett bare en vei eller ingen flybilletter. Meld din interesse ved påmelding under spesielle ønsker.

HOTELL

Mercure Trouville-sur-Mer **** <http://www.accorhotels.com/gb/hotel-9800-hotel-mercure-trouville-sur-mer/index.shtml>

Hotellet ligger i hjertet av Trouville-sur-Mer, nær stranden og havnen. Hotellet tilbyr elegante rom med aircondition og gratis trådløs internet.

Rommene er lysisolerte og utstyrte med flatskjerm kabel TV og minibar. Det finnes også en skrivepult og direkte telefon på rommet. Hotellet serverer daglig buffert frokost.

Gjestene kan slappe av i den koselige baren som også har en peis. Hotellet har 80 rom.



PRAKTISK INFORMASJON OM REISEN

For å få en best mulig opplevelse, er det viktig at deltakerne er selvhjulpne og kan følge gruppen i et moderat tempo. Man må selv håndtere egen bagasje, samt kunne gå inn og ut av bussen uten assistanse.

FRAM har langt erfaring med å tilrettelegge turer for eldre gjester. Dersom noen er sliten eller dårlig til beins løser vi ofte dette ved å tilby de gjestene med redusert førerlighet ekstra service som bestilling av taxi eller at f.eks. bussen kjører dem direkte til neste sted i programmet.

VÅR GUIDE

FRAM er veldig glad for å presentere denne flinke guiden for deres tur til Normandie:

Anneli Ståhlfors

Oppvokst ved havet i Skanör, Sveriges sørvestligste spiss, har jeg nå bodd nesten halve livet mitt i Paris – etter min mening Europas vakreste by!

Allerede som ung arbeidet jeg i 14 år som buss-reiseleder/guide med Paris og øvrige deler av Frankrike som reisemål. Etter mange år som Area Manager i tekstilbransjen gjennomførte jeg en fransk utdanning for å oppnå en offentlig fransk guidelicens, som gir meg rett til å guide i alle franske museer. Som lokalguide arbeider jeg i dag hovedsakelig i Paris-regionen og Normandie. Jeg ser svært frem til å møte dere alle og til å ta dere med på en spennende reise i våre forfedres land.



Anneli er med dere fra ankomst i Paris (Charles de Gaulle flyplass) til avreise igjen samme sted 😊

PROGRAM OG DAGSUTFLUKTER

Generelt:

Vi foreslår at våre utflukter starter rundt kl. 9/10 og varer i ca 5-7 timer, litt avhengig av programmet og ikke minst været! Vi prøver å unngå lange bussturer og vi beregner alltid god tid til å spise en deilig lunsj – med vin og kaffe. Vi er klar over at dere ønsker nok fritid og vi tar høyde for dette ved å legge inn mer fritid samt at utflukten dag 3 kan organiseres for de som ønsker det.

Ankomst- og avreisedagen er kjøreturen litt lengre for å komme seg til og fra Paris med mye trafikk.

DAG 1 – Ankomstdag og Giverny - onsdag (lunsj og middag)

Avreise Gardermoen 08:25 og ankommer Paris kl. 10:50.

Etter ankomst blir vi hentet av vår guide Anneli og buss og vi kjører til Monets Giverny som ligger ca 80 kilometer vest for Paris. Det tar litt tid å komme seg ut av flyplassen og kjøretid er i underkant av 2 timer.

Vi regner med å være i Giverny kl. 14/14:30.

Det var her kunstneren Monet slo seg ned for å leve den siste delen av sitt liv og leve ut sin kjærlighet, malerkunsten, fotografering og hagearbeide. Claude Monet bodde her fra 1883 til 1926.

Felles sen lunsj i Giverny.



Vi besøker Monets hus som han dekorerte sammen med sin kone, hans atelier, samt den fantastiske vakre hagen og dammen med de kjente vannliljene og den japanske broen, som han malte om og om igjen og hvor de store maleriene står utstilt i Orangerie museet i Paris.

Vi kjører videre til vårt hotell i Trouville (ca. 2-2,5 timer) Ankomst ca. kl. 20/20:30.
Innsjekk og felles middag på restaurant i nærheten.

DAG 2: Deauville/Trouville, Bayeux & lunsj på gård - torsdag (frokost, lunsj og middag)

I dag legger vi opp til program på formiddagen samt lunsj på en gård.
Utflukten varer fra kl. 9 til ca. 16:30/17.

På formiddagen besøker vi en **sjarmerende og historisk by – Bayeux.**

Med grønne parker og en liten elv som renner gjennom byen samt en flott katedral og med sitt berømte broderi kjent som Bayeux teppet, brodert på 1000 tallet og fremdeles i en perfekt stand.

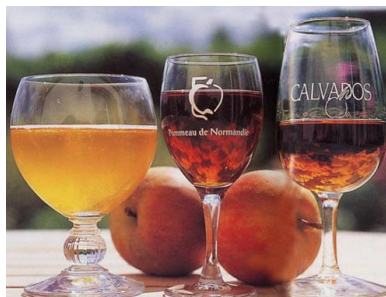
Bayeux en av de første byene som ble fri i Operasjon Overlord.
Den 16. juni 1944 holdt general Charles de Gaulle sin første viktige tale på frigjort fransk jord i byen.



Dessverre er museet med det berømte Bayeux teppet akkurat nå stengt for renovasjon og selve teppet vil bli utlånt til et museum i England. Selv uten Bayeux teppet er byen verdt et besøk.

Teppet er et mesterstykke som er over 70 meter langt og brodert av Dronning Matilda på 1000 tallet. Broderiet beskriver felttoget og slaget i Hastings i 1066.

Normandie er kjent for sin **Cider og Calvados** og i dag besøker vi en bondegård som lager begge deler. Vi får smake på disse epl spesialiteter og får servert en deilig lunsj på gården.



Trouville og Deauville er 2 landsbyer som henger så tett sammen at man ikke merker om man er i den ene eller andre. Vi oppdager disse sjarmerende stedene hvor velstående parisere har sitt sommerhus. Byen har flotte strender langs denne kysten som blir kalt blomsterkysten og hotellene ligger på rekke og rad langs kysten. Alle middager blir utenfor hotellet og ved å spasere til restaurantene oppdager vi disse byene litt etter litt.

Videre har byen veddeløpsbane, kasino, konferansesenter, lystbåthavn og luksuriøse butikker, samt et utvalg lekre restauranter hvorav mange befinner seg på "les planches de Deauville" en promenadevei av planker som ble konstruert i 1923 av arkitekten Charles Adda for at kvinnene kunne promenerer langs stranden uten å skitne til sine kjoler. Et populært sted i Deauville!

Felles middag på en restaurant i nærheten av hotellet.

DAG 3 – FRIDAG – eller Utflukt til Invasjonsstrendene – fredag (frokost, lunsj og middag)

Utflukten varer fra kl. 9 til ca. kl. 18/18:30 (egen påmelding for de som ønsker å delta på utflukten – pris avhengig av antall deltagere mellom NOK 1300.- og 1450.-)

Dagen i dag er viet invasjonen i Normandie og landstigningstrendene. Operasjon Overlord er kodenavnet som de vestallierte brukte på den overordnede planen for frigjøringen av Norvesteuropa under den andre verdenskrig. Fastlandet ble angrepet ved at militære styrker ble satt av ved strendene med skip, helikopter eller sluppet ned i fallskjerm. Minnedagen for dette angrepet blir referert til som D-dagen. Landstigningen på Omaha-stranden var den blodigste og mest dyrekjøpte på D-dagen.



Vi besøker Pegsus bridge, Omaha beach og stopper for lunsj i Arromanches i en hyggelig restaurant. Videre opp langs kysten til Pointe du Hoc. Det blir også et besøk på den amerikanske kirkegården Colleville sur Mer, hvor President Obama feiret D-dagen den 6. juni 2009.

Også i dag spiser vi selvsagt en koselig lunsj underveis samt en felles middag på kvelden.

DAG 4 - Utflukt til Honfleur – lørdag (frokost, lunsj og middag)

Utflukten varer fra kl. 9 til ca. 15/16.

Vi kjører langs blomsterkysten og besøker Honfleur Den pittoreske fiskehavnebyen, som var elsket av bl. a. impresjonistene. Det sjarmerende havnebassenget fra 1600 tallet er verdt et besøk, men også gamlebyen med sin kunst og historie. De flotte kirkene samt de gamle loftene hvor man lagret salt er verdt et besøk. Ellers kan nevnes Honfleurs historiske museum og museet over maleren Eugene Boudin. Honfleur har så mye å by på at dere får en god del fritid i denne lille byen. Hvis noen ønsker å besøke et museum med guiden Anneli er hun disponibel for det. 😊



F. eks. museet om Eugene Boudin eller Maison Erik Satie (komponist og pianist).

Rett utenfor Honfleur ligger kystlinjen Côte de Grace med et fantastisk panorama. Byen er kjent for sine gode kunstgallerier og det er hyggelig å flanere blant kunstverk og skulpturer i vakre omgivelser. Vi spiser selvsagt en hyggelig lunsj i Honfleur før vi kjører tilbake til hotellet i Trouville.

På kvelden spiser vi middag på en restaurant i Trouville.

DAG 5 - Rouen og avreisedagen - søndag

Vi reiser hjem igjen, men vi har hele dagen foran oss. Etter ca. 2 timers kjøring kommer vi til Rouen, den historiske hovedstaden i Normandie og i dag regionshovedstad. Den var en av de største og mest suksessrike byene i middelalderen. Vår guide tar oss med på en spasertur i gamlebyen med besøk i katedralen Notre dame som Monet gjorde udødelig i sin serie "cathedrales".

Vi ser også byklokken med bare en viser og markedsplassen hvor Jeanne d'Arc ble brent i 1431.



Nøkkelord for byen Rouen er historie, kunst og gastronomi.
Vi spiser en sen lunsj i Rouen før vi kjører videre til flyplassen for reisen hjem til Norge.

Vi ankommer flyplassen Paris Charles-de-Gaulle ca. kl. 19:30 og sjekker inn.
Avreise med Norwegian 21:35-23:50

PAKKEPRIS:

Pakkepris per person - delt dobbeltrom hotel Mercure Trouville-sur-Mer 4*:

Ved 40 personer: NOK 18 600.-

Ved 35 personer: NOK 19 350.-

Ved 30 personer: NOK 20 600.-

Tillegg enkeltrom NOK 3 000.-

Utflukt dag 3 til Invasjonsstrendene koster mellom NOK 1300.- og 1450.- (avhengig av antall deltagere)

Gjensidige pensjonistforening sponser medlemmer med NOK 4000.- 😊

Vi tar forbehold om endringer i valutakursen og skatter og avgifter. Budsjettet er beregnet med en eurokurs på 11,5. Vi tar forbehold om skrivefeil og rekkefølge av programmet.

Inkludert i pakkeprisen er:

- Flyreise med Norwegian
- 4 netter Hotellovernatting på Hotel Mercure Trouville-sur-Mer med frokost
- Engelsk- eller skandinavisktalende guide under hele oppholdet
- Komfortabel buss / vann tilgjengelig under bussturen
- 4 middager på restaurant i nærheten av hotellet (2 eller 3 retters middag, 2 glass vin/øl, vann)
- Utfluktsprogram iht beskrivelse
- 1 lunsj på cidergård med smaking av vin, calvados og cider til måltidet
- 3 lunsjer på hyggelige restauranter (2 retters, 1 glass vin/øl, vann og kaffe)
- Detaljert reisedokumentasjon
- Presentasjon i forkant av reisen / foredrag / film / quiz

Mulige tillegg:

- Drikkepenge til sjåfør og guide
- Ytterlige drikke til måltidene (utover inkludert drikkepakke)
- Reiseforsikring
- Utflukt dag 3 Invasjonsstrendene inkl. lunsj (estimeres mellom NOK 1300.- og 1450.-)

PÅMELDING:

For påmelding klikk på denne lenken: <https://www.letsreg.com/no/event/GjensidigeNORMANDIE2026>

Påmelding åpner mandag 2. mars kl. 10:00.

Påmeldingsfrist: fredag 20. mars 2026.

Vi har 40 plasser og det er første mann til mølla prinsippet. Påmeldingslenken er åpent med flere plasser, slik at alle som ønsker å reise får registrert seg. Dere vil få en e-post fra FRAM med beskjed om dere har fått plass eller om dere evt. står på ventelisten. (Depositum sendes uke 17, slutfaktura uke 33)

For evt. **spørsmål om turen** ta gjerne kontakt med:

Tordis Lund Andersen – Mobil: 954 45 066, tordislund50@gmail.com

Nils Ola Halvorsen – Mobil: 908 93 837, nilsolahalvorsen@gmail.com

Britt Lærdal i FRAM – Mobil: 97 77 26 56, britt@fram.as



FRAM Arrangement AS

Postboks 34 Majorstuen, N – 0330 Oslo, Besøksadresse: Karl Johansgate 21

Epost post@fram.as tel +47 22 44 31 41 www.fram.as