

Beste {{voornaam}},



Wordt het vakantie in eigen land, een verre reis of gewoon lekker thuis? En gaat uw naaste mee? Of gaat u of uw familie zonder hem of haar op reis? Voor veel mantelzorgers is het plannen van een vakantie geen makkelijke opgave. U moet veel regelen, met veel dingen rekening houden. Maar of u nu thuis blijft of een verre reis boekt, belangrijk is dat u uw rust en ontspanning

pakt. En het Mantelzorgcentrum helpt u hier graag bij.

Bijeenkomst over vakantie

Het Mantelzorgcentrum organiseert eind april (Schagen) en in mei (Den Helder) een bijeenkomst over mantelzorgers en vakantie. Hierbij vertelt Marianne Weel, consulent mantelzorg, over respijtzorg (verlof voor mantelzorgers), maar ook over de verschillende mogelijkheden om met uw naaste op vakantie te gaan.



[Kijk voor meer informatie op onze website >>](#)

Speciaal op reis



Wist u dat er veel reisbureaus zijn die voor u een vakantie op maat maken? Heeft u bijvoorbeeld begeleiding nodig op Schiphol of zoekt u een bestemming die prikkelarm is? Laat het uw reisbureau bij u om de hoek weten en zij gaan voor u op zoek.

Daarnaast zijn er reisorganisaties die reizen organiseren speciaal voor mensen met dementie of een beperking.

De [Blauwe Gids](#) is zo'n voorbeeld, net als [Het Vakantiebureau](#), [Alle Goeds vakanties](#), [SRG aangepaste vakanties](#) en [De Zonnebloem](#)

Er zijn ook zorghotels waarbij u kunt terugvallen op 24-uurs zorg. Zorghotels liggen vaak op landelijke plaatsen waar u echt van de natuur kunt genieten, maar ook in een historisch stadshart, of aan de kust. Op [Zorghotels Nederland](#) en [Zorgkaart Nederland](#) vindt u een overzicht zorghotels per provincie. Een ander voorbeeld van een zorghotel is [Zorghotel Mariëndaal](#) (Noord-Brabant)

Wilt u meer weten over dit onderwerp? [Neem dan contact met ons op](#) of kom 26 april of 11 mei naar de [bijeenkomst](#).

Respijtzorg

Als u op vakantie wilt zonder degene voor wie u zorgt, is dat ook mogelijk. Dat heet 'respijtzorg'. Letterlijk betekent het een onderbreking van de zorg.

Respijtzorg kunt u ook aanvragen wanneer u bijvoorbeeld een dag of paar dagen weg wilt. Uw naaste kan uit logeren gaan, of er komt een respijthulp bij uw naaste thuis om uw taken over te nemen.



Op [Mantelzorgvrij.nl](#) vindt u een compleet overzicht van respijtovereenkomsten bij u in de buurt of [vraag het Mantelzorgcentrum](#) naar de mogelijkheden.

3-minuten check



Gaat de zorg u goed af? Of lijkt vakantie voor u een verre droom? Sta drie minuten stil bij uzelf door een paar vragen te beantwoorden.

[Lees verder >>](#)

Vakantie in de achtertuin

Soms hoeft u niet ver weg te gaan voor een vakantiegevoel. Uw achtertuin of een grasveld in de buurt kan bij lekker weer al een heerlijk gevoel van 'even weg' geven. In Alkmaar en Den Helder wordt letterlijk vakantie gevierd in eigen stad.



In Den Helder wordt Natuurgebied Mariëndal van 24 t/m 28 juli 2023 getransformeerd tot de Stadscamping. Gezinnen en bewoners uit Den Helder en Julianadorp krijgen dan de unieke kans om tijdens een ontspannen vakantie in eigen natuurgebied hun stad beter te leren kennen.

[Lees verder >>](#)

In Alkmaar landt De Buurtcamping van 21 tot en met 23 juli voor het eerst in Alkmaar Zuid in park Oosterhout. Buurtbewoners ontmoeten elkaar en bouwen de camping op, organiseren activiteiten voor elkaar en leren tijdens een ontspannen vakantie hun buuren beter kennen.

[Lees verder >>](#)

Stichting Weekje Weg Den Helder



Ook dit jaar maakt de gemeente Den Helder samen met 'Stichting Weekje Weg' vakantieperiodes mogelijk!

In de week van: 28 juli 2023 t/m 4 augustus 2023 én 18 augustus 2023 t/m 25 augustus 2023, vinden de vakantieperiodes plaats op heidepark Veluwsch Karakter te Vierhouten. De gezinnen worden op een centrale plaats

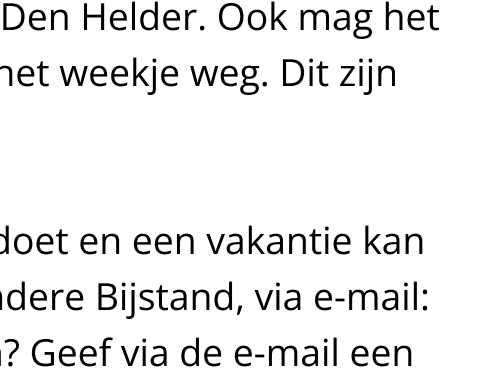
in de gemeente opgehaald. Vervolgens worden zij met een touringcar naar Vierhouten gebracht. De bus brengt hen een week later ook weer terug naar Den Helder. Tijdens de vakantie logeert ieder gezin in een eigen stacaravan. Een stacaravan is voor maximaal 6 personen inclusief campingbedjes.

Dit geldt voor gezinnen met kinderen in de leeftijd van 0 t/m 12 jaar, welke op de basisschool zitten. Het gezin moet rondkomen van een minimum inkomen. Daarnaast moet het gezin samen op één adres wonen in de gemeente Den Helder. Ook mag het gezin de afgelopen 4 jaar niet eerder mee zijn geweest met het weekje weg. Dit zijn harde voorwaarden vanuit Stichting Weekje Weg.

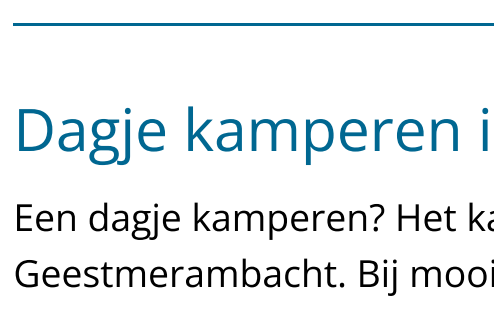
Kent u een gezin welke aan bovenstaande voorwaarden voldoet en een vakantie kan gebruiken? Dan kunt u het gezin doorgeven aan team Bijzondere Bijstand, via e-mail: bijzonderebijstand@denhelder.nl. Wilt u iemand aanmelden? Geef via de e-mail een geboortedatum door + telefoonnummer.

Dagje kamperen in de buurt

Een dagje kamperen? Het kan in het recreatiegebied Geestmerambacht. Bij mooi weer kunt u hier de tent opzetten en genieten van de omgeving, de mooie natuur en het frisse water. Kijk voor meer informatie op [Park van Luna](#) en [Recreatiegebied Geestmerambacht](#)



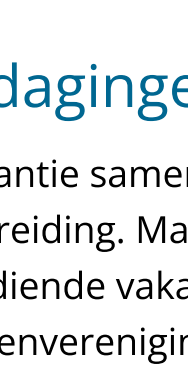
Tips op vakantie met uitdagingen



Op vakantie samen met uw naaste vergt wat extra voorbereiding. Maar dan kunt u ook genieten van uw welverdiende vakantie. Er zijn verschillende patiëntenverenigingen die u kunnen informeren over vakantie met een beperking. Bijvoorbeeld de websites van [Alzheimer Nederland](#), [ReumaNederland](#), [EpilepsieNL](#) en [MS Vereniging Nederland](#).

[Vereniging Nederland](#).

Voor mantelzorgers die willen reizen met een naaste met Parkinson, heeft Mariëlla van Vliet-Smit, Parkinsonverpleegkundige, een aantal tips. [Lees verder >>](#)



Activiteiten voor mantelzorgers

Verbindend communiceren

Deze workshop geeft u handvatten om om te gaan met 'lastige gesprekken'.

19 april in Schagen

[Lees verder >>](#)

Ontmoetingsgroep Alkmaar

Wissel ervaringen en tips uit met andere mantelzorgers.

20 april in Alkmaar [Lees verder >>](#)

Naaste naar zorginstelling

Gaat uw naaste naar een zorginstelling? Dan valt er veel te regelen. Onze mantelzorgmakelaar vertelt u er meer over.

25 april in Alkmaar [Lees verder >>](#)

Samen in de Wijk

Gezellig met uw naaste genieten van (oud) Hollandse spelletjes.

25 april in Den Helder

[Lees verder >>](#)

Activiteiten op website

Meer activiteiten voor mantelzorgers vindt u op onze [website](#)

Ontmoetingsgroep De Goorn

Wissel ervaringen en tips uit met andere mantelzorgers. 25 april in De Goorn

[Lees verder >>](#)

Mantelzorg... en nu?

Bent u net mantelzorg... of heeft u veel vragen? Onze consulent geeft informatie over wat u kunt verwachten als mantelzorg... 25 april in Den Helder

[Lees verder >>](#)

Voor de Breek Oudorp

Gezellig met uw naaste genieten van (oud) Hollandse spelletjes.

26 april in Alkmaar [Lees verder >>](#)

Ontmoetingsgroep Den Helder

Wissel ervaringen en tips uit met andere mantelzorgers.

26 april in Den Helder [Lees verder >>](#)