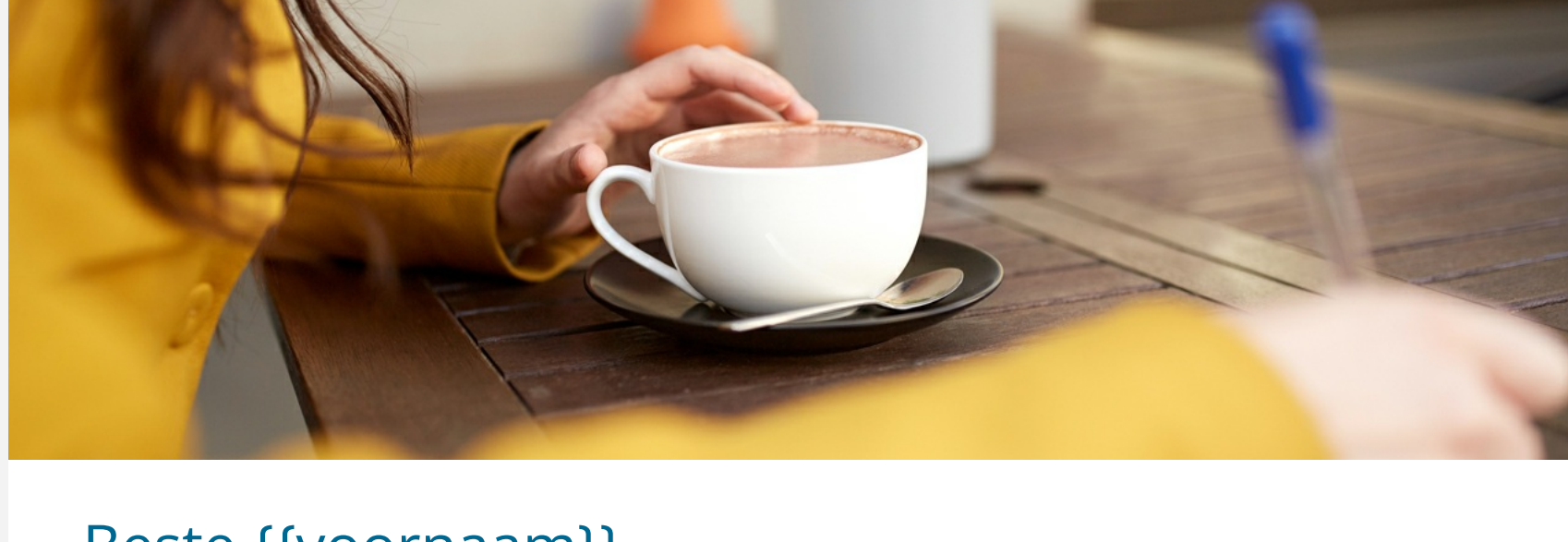




Beste {{voornaam}},



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.

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 [Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties](#) (NVBAV) is zo'n voorbeeld, net als [Het Vakantiebureau](#), [Alle Goeds vakanties](#), [SRG aangepaste vakanties](#) en [De Zonnebloem](#)

Prikkelarm

Op [deze website](#) vindt u een overzicht van prikkelarme vakantieparken. Ideaal wanneer uw naaste niet-aangeboren hersenletsel heeft, of bijvoorbeeld ADHD of autisme.

Zorghotels

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](#).

Aangepaste vakantiebeurs



Voor een reisliever is er niets mooiers dan de wereld ontdekken, maar wat als een (mobiliteits)beperking uw dromen dreigen in te perken? Op het vakantieschip van de Aangepaste Vakantiebeurs kunt u van 24 februari tot en met 1 maart kennis maken met verschillende aanbieders. Op donderdag 27 februari meert het

vakantieschip aan in Amsterdam en 1 maart in Harlingen. Kijk voor de andere locaties en meer informatie op de website van de [Aangepaste Vakantiebeurs](#).

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 >>](#)

Kamperen in de achtertuin

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](#)



In Alkmaar landt **De Buurtcamping** van 12 tot en met 14 september in Alkmaar nabij Buurthuis Overdie. Buurtbewoners ontmoeten elkaar en bouwen de camping op, organiseren activiteiten voor elkaar en leren tijdens een ontspannen vakantie hun buren beter kennen. Op 31 maart is er een brainstormsessie in Buurthuis Overdie waar bewoners mee kunnen denken over de Buurtcamping.

[Lees verder >>](#)

De **Stadscamping Den Helder** is een pop up camping in Mariëndal, het groene gedeelte naast de Helderse Vallei tegenover de Doggersvaart. Bewoners van Den Helder en Julianadorp leren elkaar kennen op de Stadscamping. De camping wordt opgebouwd voor en door Jutters. Dit jaar is de stadscamping van 22 t/m 25 juli.



[Lees verder >>](#)

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 reizen met uw naaste met een beperking of aandoening. Bijvoorbeeld de websites van

[ReumaNederland](#), [EpilepsieNL](#) en [MS Vereniging](#)

[Nederland](#).

Hersenletsel

Yvonne heeft hersenletsel en heeft al enige ervaring met prikkelarm op pad en op vakantie gaan. Zij geeft een aantal tips. Lijstjes, lijstjes, lijstjes. [Lees verder >>](#)

Dementie

'Zou je dat nou wel doen?' Als u vertelt dat u op vakantie gaat met uw naaste met dementie, is dat soms de eerste reactie. Ja, vakantie en dementie: dat kan een uitdaging zijn. Maar het is niet onmogelijk. Met een goede voorbereiding kunt u een fijne vakantie hebben. [Lees verder >>](#)

Het Mantelzorgcentrum helpt

Heeft u vragen over het plannen van vakantie rondom de zorg voor uw naaste? Of wilt u weten hoe u de balans tussen uzelf, uw gezin, werk, school en mantelzorgzaken behoudt, versterkt of terugkrijgt? Wij kijken graag met u mee naar de mogelijkheden. Neem contact met ons op via 085 - 018 38 90 of stel uw vraag via

info@mantelzorgcentrum.nl



Overig nieuws



Coördinatiepunt ouderenzorg biedt overzicht

Het coördinatiepunt ouderenzorg Noord-Holland is een onafhankelijk team dat regionaal acute zorg coördineert voor (kwetsbare) ouderen. Het coördinatiepunt is er voor de regio Noord-Holland Noord (West-Friesland, Noord-Kennemerland en Kop van Noord-Holland) en Zaanstreek-Waterland.

Heel simpel gezegd regelt het coördinatiepunt ouderenzorg dat ouderen die spoedzorg nodig hebben, maar niet naar het ziekenhuis hoeven, snel op de juiste plek terechtkomen. Bijvoorbeeld door de juiste zorg thuis te ontvangen of advies krijgen. Omdat het coördinatiepunt inzicht heeft in alle beschikbare plaatsen in de regio, is bij spoed snel te zien waar iemand terecht kan. Dat scheelt tijd omdat er niet lang hoeft te worden naar een plek.

[Lees verder op onze website >>](#)