



### 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.](#)

---

### 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](https://mantelzorgvrij.nl) vindt u een compleet overzicht van respijtoorzieningen 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](#)



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. De datum voor dit jaar is nog niet bekend.

[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

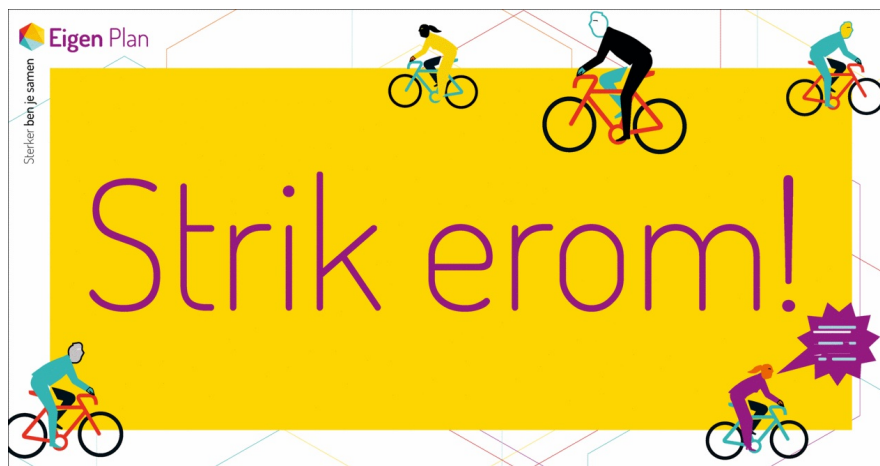
'Zou je dat nou wel doen?' Als u vertelt dat u op vakantie gaat met uw naaste met dementie, is dat soms de eerste reactie. Ja, vakantie en dementie: dat kan een uitdaging zijn. Maar het is niet onmogelijk. Met een goede voorbereiding kunt u een fijne vakantie hebben. [Lees verder >>](#)

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](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)



## Overig nieuws



### Eigen Plan

Zorg je voor een partner, ouder, kind of andere naaste? Dan ben je mantelzorger. Mooi en waardevol, maar het kan ook best veel zijn. Eigen Plan helpt je om de zorg slimmer te organiseren, samen met de mensen om je heen.

Met Eigen Plan breng je familie, vrienden, burens of collega's bij elkaar om te kijken: wat is er nodig, wie kan wat doen, en wat spreken we af? In een bijeenkomst maak je samen een plan dat bij jullie past. Dat geeft overzicht, rust en je hoeft het niet allemaal alleen te dragen. Samen ben je Sterker!

Meer weten? [www.eigen-plan.nl](http://www.eigen-plan.nl)

Of neem direct contact op met Judith de Vetten, coördinator, 06-2630883

## Overig nieuws

### Koffie, taart en ontmoeting

Schagen

4 maart

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

### Samen Sterk

Alkmaar

5 maart

Voor familie, partner, vriend(in) van mensen met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

### TheaCoacht met paarden

Wogmeer

10 maart

Aandacht en ontspanning door middel van paardencoaching. [Lees meer >>](#)

### Samen Sterk

### Activiteiten voor mantelzorgers

Op onze website staat een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de regio. [Lees meer >>](#)

### Ben jij ook een BRUS?

Alkmaar

9 maart

Cursus voor kinderen 7-11 jaar die een broer of zus met een beperking hebben. [Lees meer >>](#)

### Première documentaire jonge mantelzorgers

Den Helder

11 maart

Première van de indrukwekkende documentaire met en over jonge

Hoorn  
18 maart  
Voor familie, partner, vriend(in) van mensen met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

## Ontmoetingsgroep Alkmaar

Alkmaar  
19 maart  
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

## Ontmoetingsgroep Koggenland

Obdam  
30 maart  
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

## Ontmoetingsgroep Den Helder

Den Helder  
18 maart  
Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

## Voor de Breek Oudorp

Alkmaar  
25 maart  
Doe- en praatgroep voor mantelzorgers en hun naaste. [Lees meer >>](#)

[www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)  
[info@mantelzorgcentrum.nl](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)  
085 - 018 38 90



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.  
U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.  
Voor een goede ontvangst voegt u [communicatie@mantelzorgcentrum.nl](mailto:communicatie@mantelzorgcentrum.nl) toe aan uw adresboek.