



“

“De vakantie heeft me verrijkt. In de groep gingen we met elkaar om als gewone mensen, niet als zieken,” zegt Paul. “Ik kon al mijn zorgen achterlaten, we hoefden ons nergens om te bekommeren. De busreis, het verblijf en de activiteiten, alles was geregeld.” “Het was helemaal in orde,” beaamt zijn vrouw Josee. “We deden uitstappen naar leuke stadjes en maakten we enkele stevige wandelingen. ’s Avonds was er een quiz of een film. Toch was er nog tijd om even niets te doen. Zo konden we er af en toe met ons tweetjes op uittrekken. Dat deed deugd”, vertelt Josee.

“Voor Josee was het contact met de andere mantelzorgers en met de begeleiders ook belangrijk. “Als mantelzorgers word je geconfronteerd worden met een zieke partner. Erover kunnen praten met mensen die hetzelfde meemaken, geeft voldoening.”

“Het heeft me deugd gedaan”, vertelt Paul. “Thuis heb ik het moeilijk om vaste structuren te doorbreken, maar op vakantie kostte dat me minder moeite. Af en toe heb ik zelfs genoten van de vakantie. Dat lukt in normale omstandigheden amper.”

Josee en Paul

”

Locaties



Vakantiecentrum Ter Helme

Kinderlaan 49-51
8670 Oostduinkerke

T. 058 23 45 02
F. 058 23 26 54
terhelme@terhelme.be
www.terhelme.be
Singletoeslag: 84 euro



Hotel Henkenhof

Hochsauerlandstraße 23
34508 Willingen – Usseln
T. 0049 56 32 18 17
F. 0049 56 32 77 48
info@landhotel-henkenhof.de
www.landhotel-henkenhof.de
Singletoeslag: 70 euro

V.U.: Johan Tourné, Meirstraat 13, 2890 Sint-Amands

Hoe inschrijven?

Ben je geïnteresseerd in deze doelgroepvakantie?

Je kan je eenvoudig inschrijven in 3 stappen:

- 1 Vraag het inschrijvingsformulier bij het nationaal secretariaat van Ziekenzorg CM
- 2 Vul dit inschrijvingsformulier volledig in
- 3 Stuur het ingevulde en ondertekende formulier terug naar het nationaal secretariaat

Contactgegevens

Ziekenzorg CM
Haachtsesteenweg 579
PB 40
1031 Brussel

T. 02 246 47 83
F. 02 246 47 79

evy.vangramberen@cm.be
www.ziekenzorg.be

Vakanties

voor mensen met
een psychische kwetsbaarheid



bezield door  ziekenzorg cm



bezield door  ziekenzorg cm

Als op vakantie gaan niet vanzelfsprekend is

Biedt het traditionele vakantieaanbod geen antwoord op jouw vragen? Ga je omwille van een psychische kwetsbaarheid liever niet alleen op vakantie? Trek je er liever op uit in groep, ondersteund door deskundige vrijwilligers? Dan is deze vakantie-formule echt iets voor jou!

Open groeps cultuur

Ziekenzorg CM biedt in 2013 twee vakanties aan voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Dit zijn groepsreizen voor een groep van een kleine 50 man. Uiteraard zijn partner, familieleden, vrienden ook welkom meebrengen. Zij weten wat het is om te leven met een psychische kwetsbaarheid, waardoor er een klimaat van wederzijds respect en verdraagzaamheid ontstaat.



Heerlijk ontspannen

Eens volledig ontspannen in een andere omgeving. Een weekje niets hoeven te doen en even alle zorgen vergeten. Tijdens de vakanties staat ontspanning in een rustige omgeving centraal, er is ruimte voor wandelingen en toeristische uitstappen, genieten van een frisse pint op een terrasje, ... We bieden een gevarieerd programma met ontspannende, creatieve en sportieve activiteiten waaruit je, in de mate van het mogelijke, zelf kan kiezen. Een bijkomend voordeel van de groepsreis is dat je de gelegenheid krijgt om elkaar te ontmoeten en met elkaar te praten, over het ziek zijn of over andere dingen.

Begeleiding door vrijwilligers

Tijdens de vakanties gaan er vrijwilligers mee, waaronder psychiatrisch verpleegkundigen. Zij zorgen voor een veilig kader en een gevarieerd programma.

Vervoer

Een autocar zal vetrekken vanuit 2 à 3 opstapplaatsen. Tijdens de reis zelf zal er voor de uitstappen een bus ter beschikking zijn, maar indien je beschikt over kaarten waarmee je korting kan krijgen op bijvoorbeeld de tram, neem deze dan zeker mee!

Kustvakantie op wandelafstand van zee, strand en gezellige wandeldijk

Oostduinkerke is een dorp aan de Belgische kust en kent bij eb een breed strand. De duinen zijn hier het meest gaaf gehouden en de laatste garnalvisserij te paard hebben hier hun stek. Garnalvisserij te paard en te voet: een unieke en wereldberoemde levende folklorie. Het rustige vakantiecentrum Ter Helme ligt vlak naar de Karthuisduin en biedt alle mogelijkheden om echt tot rust te komen. Vanuit het vakantiecentrum worden uitstappen gepland met de kusttram.

Voor de daguitstappen staat er een bus ter beschikking. De maaltijden zijn verzorgd en gevarieerd in buffetvorm, diëten zijn steeds mogelijk. De reis is een rustige vakantie voor mensen met interesse in de cultuur van een streek.

Genieten in het Hochsauerland

Willingen is een van de meest idyllische plaatsjes van het Hochsauerland. In het levendige dorpje is veel te zien en te beleven. In 2009 werd dit dorp nog uitgeroepen tot wandelhoofdstad van Duitsland. Prachtige panorama's en menige zitbanken nodigen uit voor een pauze. Geniet vooral van de adembenemende uitzichten.

Vanuit deze schitterende uitvalsbasis ontdekken we de ganse streek met de autocar, die ter plaatse blijft. In dit landelijk gelegen familiehotel geniet je als gast van uitstekende faciliteiten.

Periodes en prijzen

TER HELME OOSTDUINKERKE	21-06 tot 28-06-2013
inschrijven voor	15-03-2013
Basisprijs	€ 800
CM-ledenprijs	€ 595
Sterprijs CM-leden	€ 545
Sterprijs VT of ZF	€ 520
Sterprijs VT en ZF	€ 495

HOTEL HENKENHOF WILLINGEN	21-09 tot 28-09-2013
inschrijven voor	01-06-2013
Basisprijs	€ 750
CM-ledenprijs	€ 550
Sterprijs CM-leden	€ 505
Sterprijs VT of ZF	€ 480
Sterprijs VT en ZF	€ 455

De vermelde prijzen omvatten het verblijf, het vervoer vanuit centrale opstapplaatsen, maaltijden in volpension, begeleiding en verzorging, animatie en een ongevallenverzekering. Eigenconsumpties zijn niet inbegrepen in de prijs.

Basisprijs: prijs die niet-CM-leden betalen.

CM-ledenprijs: prijs die CM-leden betalen vanaf de tweede vakantie of bedevaart waaraan ze deelnemen in 2013.

Sterprijs: Voor de eerste vakantie of bedevaart waaraan je als CM-lid deelneemt in 2013, betaal je de sterprijs. Afhankelijk van je situatie zijn er drie sterprijzen mogelijk.



Voor meer informatie over deze vakanties, contacteer het nationaal secretariaat van Ziekenzorg CM