#### **MEER WETEN OVER**

#### **Zorg in balans**

Inspirerend weekend aan zee

3-daagse in duindomein Ter Helme (Oostduinkerke), vol pension en met eigen vervoer.

*Dit weekend is een idee van Femma-Vrouwenreizen.*

**Datum:** van **zaterdag 4 tot maandag 6 oktober 2025.**

**Femma-begeleiding:** Myriam Vanden Nest en Veer Dusauchoit.



Zorg je regelmatig voor anderen? Voel jij je vaak “gesandwicht” tussen zorg voor (klein-)kinderen en zorg voor je ouders? Dan is dit weekend iets voor jou!

We maken tijd voor jou en voor andere vrouwen die in zorgrelaties staan en deugd hebben aan ‘aandacht voor’ en ‘samenhorigheid rond’ onze gedeelde ervaringen.

Samen zoeken we manieren om aan dat zorgende ook zin (-geving) en positiviteit te geven.

We staan stil bij het bewaken van onze grenzen wanneer we volop zorgen. We leren te luisteren naar ons lichaam dat van tijd “nee” zegt en onderzoeken hoe we gezond grenzen kunnen stellen.

We zoeken samen naar de juiste balans tussen individueel werken rond zorg (zelfzorg) én de belangrijke rol van anderen daarbij (verbinding).

We werken samen op basis van onze eigen ervaringen, maar laten ons ook inspireren door de inzichten van anderen. We zorgen voor voldoende veiligheid in de groep zodat iedereen haar eigen verhaal kwijt kan en durft.

Zo proberen we samen, naast de grote plaats die zorg in ons leven heeft, ook ruimte te creëren voor perspectief, houvast, daadkracht en hoop.

De zee en al wat daar rond is (natuur, stilte, wandelen, kunst, muziek, mooie teksten, samen eten, …) biedt een mooi decor om daar samen aan te werken en er kracht uit te halen.

Natuurlijk “zorgen” we dat weekend ook letterlijk zeer goed voor jullie!

# **PROGRAMMA**

## Dag 1 – zaterdag 4 oktober 2025:

Iedereen komt met eigen vervoer naar Ter Helme, Kinderlaan 49-51; 8670 Oostduinkerke (wegbeschrijving met openbaar vervoer of met de auto krijg je bij de laatste info voor vertrek).

We verwelkomen iedereen tussen 10u00 en 10u30 en starten met ons programma rond 10u45.

Na een hartelijk onthaal bij een kopje koffie of thee starten we in de voormiddag met een eerste kennismaking. We leren elkaar beter kennen en bevragen elkaar over onze ervaringen met zorg en de balans die we hierin zoeken.

We ronden de voormiddag af met een korte wetenschappelijke toelichting over zorg, mantelzorg, zelfzorg, ….

Daarna eten we ’s middags onze eigen picknick (hopelijk buiten!).

Na de middag gaan we naar Nieuwpoort en nemen de veerboot van Nieuwpoort Centrum naar de IJzermonding. We bezoeken daar het natuurreservaat De IJzermonding met een gids.

We nemen eerst nog wat individuele tijd (voor rust, een telefoontje, een douche, een aperitiefje, wat lezen, …).

We genieten samen van het avondmaal.

We sluiten af met een gezamenlijke avondactiviteit en ronden onze eerste dag af met “zorg in de kunst”: liederen, beelden, gedichten, psalmen,…rond zorg.

Wie wenst, kan daarna nog iets drinken in de bar van Ter Helme.

## Dag 2 – zondag 5 oktober 2025

Na ons ontbijt maken we zelf massage olie. We gaan elkaar verwennen later dit weekend. We maken daarom eerst zelf massage olie (moet 24 u op voorhand).

In de voormiddag duiken we dieper in ons thema zorg, aan de hand van inzichten van anderen:

• ‘Wanneer je lichaam nee zegt’ van Gabor Maté: over je grenzen bewaken bij zorg.

• ‘Vertroostingen’ van Dirk De Wachter: hoe we in de zorg voor anderen ook troost kunnen vinden in kunst, in natuur, in schoonheid, in gedachten en rituelen, maar vooral: in de ander.

We luisteren eerst naar enkele ideeën uit deze boeken, daarna gaan we hier in gesprek over en delen onze eigen inzichten hierbij.

Op de middag lunchen we samen in Ter Helme.

Na de middag wandelen we naar Koksijde. Onderweg “waaien we uit” met enkele overwegingen en rustoefeningen om onze zorgarbeid haalbaar te kunnen maken.

In Koksijde bezoeken we de Onze-Lieve-Vrouw-ter-Duinenkerk, ook wel de "kathedraal van het licht" genoemd.

We keren met de tram terug naar ons hotel en nemen eerst wat individuele tijd (voor rust, een telefoontje, een douche, een aperitiefje, wat lezen, …).

Nadien genieten we samen van ons avondmaal.

Daarna hebben we nog een gezamenlijke avondactiviteit: we stappen naar de zee en genieten van een mooie wandeling langs de zee, terwijl we mogen luisteren naar mooie overwegingen, gedichten, mijmeringen…..
Wie wil kan voor deze activiteit zelf een gekozen gedicht, korte tekst of lied meebrengen.
Ons thema die avond is: kracht zoeken bij zorg.
We wandelen samen terug naar Ter Helme en sluiten af met een avondlied.

Wie wenst, kan daarna nog iets drinken in de bar van Ter Helme.

## Dag 3 – maandag 6 oktober 2025:

We ontbijten samen, checken uit en kunnen onze valies laten staan bij het onthaal van Ter Helme.

Op onze laatste voormiddag komen we eerst op het spoor van wat geloof, inspiratie, …te bieden heeft in ons balanceerwerk rond zorg.

Daarna oefenen we, na een inleiding over hoe dat moet, onze zorgende massagevaardigheden op elkaars handen.

We ronden af met een afsluitende groepsoefening, een evaluatie en een dank naar elkaar.

We lunchen samen en nemen afscheid van een mooi en deugddoend weekend en van elkaar.

Iedereen gaat op eigen kracht terug naar huis.

**PRAKTISCH**

**Prijs**: **€385** in tweepersoonskamer (met gescheiden bedden) – vol pension (behalve picknick eerste middag) + op de laatste dag een middagmaal

 Singletoeslag: **+€45** (eenpersoonskamer, slechts 4 ter beschikking)

(\*) Heb je geen kamergenoot en wens je toch een kamer te delen, geen nood. Er zijn nog andere vrouwen die dit wensen te doen. We zoeken een kamergenoot voor jou. Dit is één van de troeven van onze Femma-Vrouwenreizen. Het volstaat op je aanmeldingsformulier aan te duiden dat je een tweepersoonskamer (twin = aparte bedden) wil.

Wat is in deze prijs inbegrepen?

* verblijf in vol pension (behalve picknick eerste middag)
* maaltijden (ook vegetarische keuze mogelijk)
* inhoudelijk begeleiding door ervaren Femma-begeleiding
* tickets voor de kusttram (3)
* gegidst bezoek natuurreservaat ‘De Ijzermonding’
* verzekering lichamelijke ongevallen verbonden aan je lidkaart
* annulatieverzekering
* verzekering lichamelijke ongevallen, verbonden aan de lidkaart

Wat is niet inbegrepen:

* persoonlijke uitgaven
* vervoer naar Oostduinkerke heen en terug
* verblijfstaks (wordt eventueel later meegedeeld)

**Maaltijden:**

Dag 1: - ontbijten doe je uiteraard thuis

 - onthaal met koffie (inbegrepen)

 -zelf meegebrachte picknick (niet inbegrepen)

 - avondmaal

Dag 2: - ontbijt

 - middagmaal

 - avondmaal

Dag 3: - ontbijt

 - middagmaal

**Logies:** We verblijven in Ter Helme, Kinderlaan 49-51; 8670 Oostduinkerke.

**Wegbeschrijving:** Wie inschrijft ontvangt met de laatste info ook een wegbeschrijving voor het openbaar vervoer en de wagen.

**Wat breng je zeker mee?**

Lakens en handdoeken zijn inbegrepen

Toiletgerief

Regenkledij

Goede wandelschoenen

Schrijfgerief

Klein handdoekje voor de handmassage

Picknick voor de eerste middag

Een drinkbus voor water

Een klein dagrugzakje voor als we naar buiten gaan (picknick, drinkbus, regenjas, …)

Eventueel: eén korte tekst of gedicht dat voor jou betekenisvol is en verband houdt met ons thema.

**Bagage:** Valies of reistas. Beperk je bagage voor je eigen comfort.

**Kledij:**

* Comfortabele kledij en schoenen.
* Voorzie iets tegen de regen (regenjas, eventueel een kleine paraplu)
* Goede wandelschoenen.

**Femma-begeleiding:**

* De Femma-begeleidsters zorgen voor het goede verloop van het weekend.
* Ze waken over de kwaliteit en de veiligheid van het programma.
* Ze zorgen voor de groepssfeer en de Femma-spirit.

Femma-Vrouwenreizen maken integraal deel uit van de werking van Femma.

Het begeleiden van reizen wordt in Femma beschouwd als een vorm van vrijwilligerswerk, zoals alle andere vormen van plaatselijke, provinciale of nationale inzet die de werking van Femma mogelijk maken.

Elke Femma-reisbegeleidster werkt onbezoldigd mee. Wat men graag en belangloos doet, doet men beter. Dat garandeert een buitengewone inzet en gedrevenheid en een groot enthousiasme.

**Documenten:** Belgische identiteitskaart

**Annulaties:**

Het kan steeds gebeuren dat je je inschrijving voor een reis moet annuleren.

Aangezien er, vanaf de inschrijving reeds kosten gemaakt zijn, moet je rekening houden met onderstaande percentages voor de terugbetaling.

Met onderstaande percentages wordt rekening gehouden indien je annuleert

* Vanaf inschrijving tot 60 dagen voor vertrek verlies je 25% van de totale reissom
* Vanaf 59 dagen tot 41 dagen voor vertrek verlies je 45% van de totale reissom
* Vanaf 40 dagen tot 31 dagen voor vertrek verlies je 70% van de totale reissom
* Vanaf 30 dagen tot 11 dagen voor vertrek verlies je 95% van de totale reissom
* Vanaf 10 dagen tot de dag van vertrek verlies je 100% van de totale reissom. Indien je niet komt opdagen op de dag van vertrek verlies je eveneens de totale reissom

Kan je een beroep doen op een annulatieverzekering ?

*Femma* heeft echter een bijkomende annulatieverzekering afgesloten bij DVV. Via die verzekering kunt u in veel gevallen nog een deel van uw kosten terugvorderen. Voorwaarden voor een vergoeding door DVV zijn o.a. dat het moet gaan om een geldige annulatiereden. Voor meer info, zie Verzekeringen.

**Verzekeringen:**

Een verzekering lichamelijke ongevallen is inbegrepen (DVV – C-11/1520.250/02-B).

Een verzekering annulatie, voortijdige terugkeer, stranding in het buitenland en strafrechtelijke borgstelling is inbegrepen (DVV – polis C-15/0182.700/00-B).

Een uittreksel uit de algemene polisvoorwaarden kan je op aanvraag bezorgd worden.

Teneinde de reiziger de grootste zekerheid te bieden heeft Femma overeenkomstig art. 36 van de wet van 01.04.94 en het betreffende uitvoeringsbesluit van 25.04.97 – een verzekeringscontract afgesloten bij de verzekeringsmaatschappij DVV verzekeringen die tussenkomt indien de uitvoering of de verderzetting van de reis in het gedrang komt door financieel onvermogen van de reisorganisator of reisbemiddelaar.

**Hoe Inschrijven?**

**ZIN OM MEE TE GAAN ? HOE INSCHRIJVEN?**

Je kunt inschrijven via onze website www.femma.be of via telefoon op 02 246 51 11. Hou voor je boeking alvast je identiteitskaart klaar. We ontvangen graag je contactgegevens (officiële naam, rijksregisternummer, adres, e-mailadres en telefoonnummer, lidnummer) om je vlot te kunnen bereiken. Na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmail met de betalingsgegevens om het voorschot en het saldo te betalen. Ongeveer twee weken voor de reis ontvang je een brief met de laatste mededelingen.



