

Ik ga op vakantie en
neem mee...

mijn NAH

Een nieuwe
soort vakantie
kan ook
heerlijk zijn.





Een goede
voorbereiding is
het halve werk!

Je kunt al
maanden van te
voren beginnen

Verzamel alles
alvast in je koffer

Spreek je uit over
wat jij nodig hebt

Maak van je slaap
een prioriteit

Kies voor originele
verpakkingen bij
toiletspullen

Neem een
picknickset mee

Acclimatiseer

Assistentie op
het vliegveld

Weet dat NEE zeggen
tegen het één ruimte
maakt voor een JA
op iets anders.

Kies voor je
bestaande ritme

& wees flexibel

Draag een extra
taak over

Ondersteun je
brein met eten

Hak je reis in stukken

Dit zodat je tussendoor al meer kunt
bijkomen i.p.v. alleen maar bij
aankomst. Anders begin je al in de min
aan je vakantie. Maak het onderdeel
van het avontuur dat reizen heet.





Vakantie GEVOEL

- Geniet van je balkon, tuin of die van anderen.
 - Ga een ijsje halen. Misschien zelfs wel op de fiets. Of in de scootmobiel, de mijne heet Betsy.
 - Neem de tijd om een boek te lezen.
 - Ga naar een buitenbioscoop.
 - Bezoek een dorp in de buurt.
 - Misschien lukt een terrasje wel even.
 - Is er een buiten zwembad in de buurt?
 - Picknick in het park.
- Etc.



Communicatie =
de sleutel.
Zowel vóór als
tijdens de vakantie.

Bedankt

& fijne

vakantie!

www.breingelique.nl

Voor al deze
handigheidjes en
meer.... bezoek
dan mijn website
van Breingelique
hersensletsel hulp.

