FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN



OP VAKANTIE MET DCD

Vakgroep Revalidatiewetenschappen

UNIVERSITEIT GENT

DCD BELGIUM

OP VAKANTIE MET DCD

Laat DCD je niet tegenhouden om zelfstandig op reis te gaan!

Zelfstandig op reis gaan kan overweldigend klinken maar met een goede voorbereiding en een portie goesting is dit zeker mogelijk!

Met deze handleiding willen we je graag op weg helpen om je zelfstandige reis werkelijk te maken!

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.

**



DCD & zelfstandig op reis gaan

KAN DAT WEL??

Vakantiereisopties voor jongeren 18+

Natuurlijk kan dat!

Laat DCD je niet tegenhouden om zelfstandig op reis te gaan!

Zelfstandig op reis gaan kan overweldigend klinken maar met een goede voorbereiding en een portie goesting is dit zeker mogelijk!

Met deze handleiding willen we je graag op weg helpen om je zelfstandige reis werkelijk te maken!



INHOUDSTAFEL

STAPPEN-PLAN

Hoe plan ik een vakantie?
Hoe plan ik een vakantie met het vliegtuig?
Hoe plan ik een vakantie met de trein?

QUIZ

Om te weten wat jouw interesses zijn, vul je vlug deze quiz in.
Op het einde vind je welk type reis het beste bij jou past.

OPTIES

Avontuurlijke vakantie
Relax vakantie
Stadsvakantie

EXTRA

Wat neem je mee?
Belangrijke aandachtspuntjes
Ik spreek de taal niet, wat nu?
Ik wil begeleiding, wie kan ik contacteren?

Hoe plan ik nu zo'n vakantie?

We horen jullie al denken
'Hoe begin ik in hemelsnaam aan het plannen van een vakantie?'
Hieronder vind je een stappenplan

Stap 1: Kies een reisbestemming

Denk hierbij aan volgende zaken:

- budget (ticket, accommodatie…)
- weer en klimaat
- afstand en vervoer tot reisbestemming
- taal
- vaccinaties
- reispas …

Stap 2: Beslis wanneer je op reis wil gaan

- Laag- of hoogseizoen?
- (weinig of veel toeristen)
- Zomer of winter?

Stap 3: Boek je vlieg/trein/… ticket



Kijk hiervoor naar toegevoegd stappenplan

Stap 4: Boek je accommodatie

Houdt hierbij rekening met:

- ligging
- prijs
- soort accommodatie (hotel/B&B/appartement/airbnb/camping/hostel/…)

TIP
Kijk ook altijd naar de reviews van de accommodatie alvorens te reserveren

Hoe plan ik nu zo'n vakantie?



Stap 5:
Maak een algemeen reisschema

- Noteer hierin de bezichtigingen en activiteiten die je zeker gedaan wil hebben.
- Houdt hierbij rekening met de openingsdagen en -uren zodat je niet voor een gesloten deur komt te staan
- Door dit algemeen te houden, heb je nog steeds ruimte om elementen toe te voegen op de reisbestemming zelf



Stap 6:
Maak je valies

Kijk voor inspiratie naar toegevoegde paklijst
Zorg dat je alle nodige documenten in orde zijn



Stap 7:
Vertrek op reis en GENIET :)

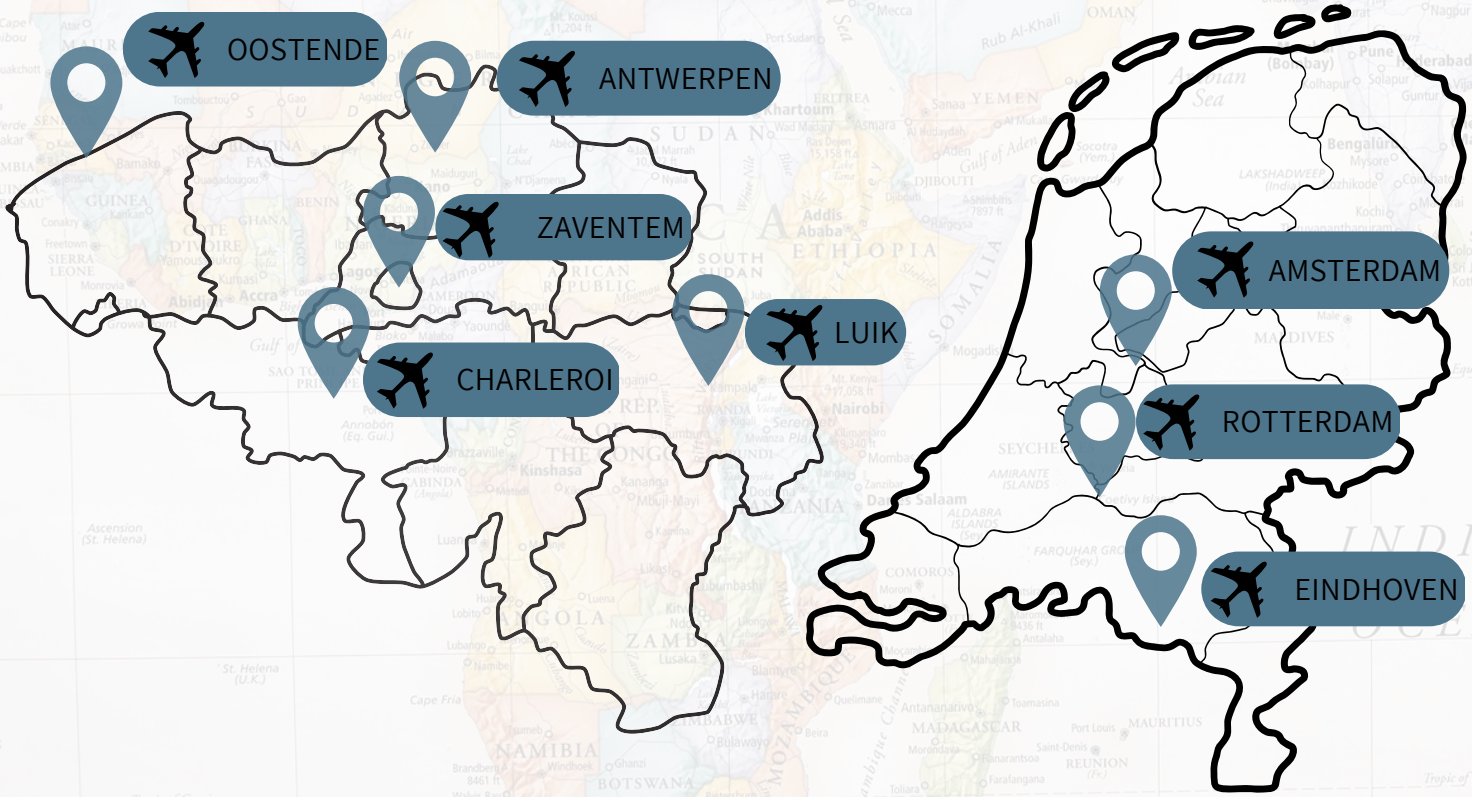
Stappenplan: met het vliegtuig op reis

Stap 1: Vliegtuigticket boeken

Raadpleeg verschillende sites zoals die van luchtvaartmaatschappijen, momondo, cheaptickets...

Opletten: vertrek- en aankomstlocatie.
In België en Nederland zijn er verschillende luchthavens. (zie kaartje)
Kijk goed na welke je kiest, het is belangrijk dat je weet waar je moet vertrekken, dit spaart een hoop stress uit!

TIP: boek je vliegtuigtickets via het incognitovenster van je browser, zo krijg je altijd de laagste prijs.



Stappenplan: met het vliegtuig op reis

Stap 2:
Zaken die in orde moeten zijn voor vertrek

Reisdocumenten:
Documenten die nodig zijn voor je bestemming kan je raadplegen via de site van de **overheid**, hierop vind je ook of je bepaalde **vaccinaties** moet hebben of gezondheidsverklaringen dient mee te hebben op je bestemming.
!! controleer de geldigheid van je identiteitskaart/internationaal paspoort !!

Stap 3:
Inpakken

Zoek via de site van je luchtvaartmaatschappij op wat de regels zijn omtrent handbagage en ruimbagage (wat mag erin, hoeveel kg, grootte...)

Stap 4:
Naar de luchthaven

Stap 4a: Timing
Reis binnen Europa: 2 uur op voorhand aanwezig zijn
Reis buiten Europa: 3 uur op voorhand aanwezig zijn

Stap 4b: Vervoer
Verschillende opties: auto, taxi, trein, bus

Stap 5: Op de luchthaven

Stap 5a: De juiste vertrekhal
Dit staat op jouw **boardingpas**.

Stap 5b: Check-in
Kijk op het vluchtinformatiescherm aan welke balie je verwacht wordt
TIP: reis je enkel met handbagage, dan kan je gemakkelijk online inchecken en hoef je niet aan te schuiven.

Stap 5c: Veiligheidscontrole
Aan de ingang van deze zone wordt je instapkaart gescand, daarna loop je door naar de veiligheidscontrole voor personen en handbagage.
Om deze controle zo vlot mogelijk te laten verlopen, dien je volgende voorwerpen in een bakje te plaatsen: je handbagage, alle metalen voorwerpen zoals je sleutels, smartphone, muntstukken en riem, je plastic zakje met vloeistoffen en gels, je laptop en/of tablet, je jas of vest
Controleer hierna goed of je al jouw bezitting terug hebt!

Stap 6: Boarding

Zorg ervoor dat je je **Identiteitskaart** en **instapkaart** bij de hand hebt en luister naar de aankondigingen van je luchtvaart-maatschappij aan de **gate**.
Check voor je het vliegtuig opstapt zeker ook nog even of je niets vergeten bent!

Stappenplan: met de trein op reis

Stap 1:
Treinticket boeken

Raadpleeg de website van **NMBS Internationaal**
voor je treinreis binnen Europa
Op deze site kan je jouw reisperiode, begin- en eindbestemming selecteren.
De site geeft vervolgens alle mogelijke treinen voor die data, zo kan je zelf jouw uur van vertrek en aankomst beslissen.

Stap 2:
Zaken die in orde moeten zijn voor vertrek

Idem stappenplan vliegtuig.

Stap 3:
Naar het treinstation

Stap 3a: Timing
! Zorg ervoor dat je tijdig naar het treinstation vertrekt !

Stap 3b: Vervoer
Dit kan verschillen naargelang de afstand van jouw vertrekpunt tot het geselecteerde station.
Verschillende opties: auto, bus, trein, te voet

Stappenplan: met de trein op reis

Stap 4: Op het treinstation

Stap 4a: Het juiste perron

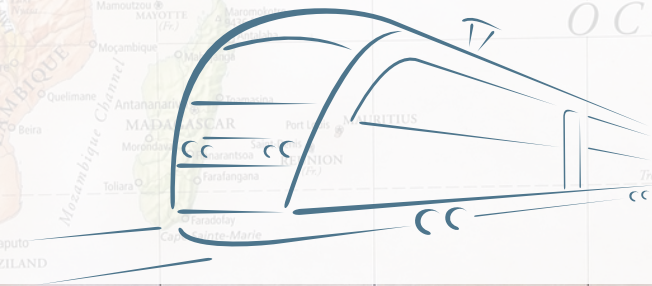
Kijk op je treinticket op welk perron jouw trein vertrekt.

Stap 4b: Boarding

Zorg ervoor dat je jouw identiteitskaart en treinticket bij de hand hebt tijdens het opstappen en luister naar de aankondigingen die afgeroepen worden op het treinstation.

TIP

Aangezien je een lange reis voor de boeg hebt, is het altijd leuk om jezelf van snacks en entertainment te voorzien.



Quiz

Als je aan Spanje denkt, dan denk je aan...

A. Barcelona, met alle gekke bezienswaardigheden
B. Zon, zee, strand en lekker luieren
C. Een avontuurlijke wandeltocht...

Ik ga op reis en ik neem mee...

A. Mijn fototoestel! Ik moet toch een foto kunnen trekken van alle mooie gebouwen?
B. Mijn strandlaken, om te relaxen op het strand
C. Mijn wandelschoenen

Hoe intens moet jouw vakantie zijn?

A. Vooral sightseeing
B. chill, chill, chill
C. lekker vol actie!

Op reis wil ik het liefst...

A. een stadstour doen met een gids
B. relaxen op het strand
C. raften







VOORAL A

Een stadsreis is helemaal iets voor jou.

VOORAL B

Een relaxreis is helemaal iets voor jou.

VOORAL C

Een avontuurlijke reis is helemaal iets voor jou.

Deze uitkomst is niet de enige optie!
Bekijk ook zeker de andere opties, misschien liggen deze jou beter!
Vergeet niet dat combinaties ook zeker mogelijk zijn!

Avontuurlijke vakantie

Ben je graag op zoek naar adrenaline tijdens je vakantie?
Dan is een avontuurlijke vakantie zeker iets voor jou!
In het noorden van Spanje zijn er heel wat opties om je vakantie dat avontuurlijke extra'tje te geven.
Cantabria is hier één van!
Je kan je hier vertoeven in de golven van de Atlantische Oceaan op je surfboard.
De prachtige natuur kan je al wandelend of met een mountainbike ontdekken.
Op de verschillende stranden kan je genieten van de rustgevende zonsopgang en/of zonsondergang.



Santander, Cantabria



Sportactiviteiten

1) SURF SCHOOL Molinucos: Calle Dr. Marañón, 1, 39005 Santander, Cantabria, Spanje
2) OA2 Surf Academy: Plaza italia s/n Sardinero 1, 39005 Santander, Cantabria, Spanje
3) Stand Up Santander, SUP and Kayak School: Av. Severiano Ballesteros, 39004 Santander, Cantabria, Spanje
4) Paintball Cueto: C. Corconeras, 7, 39012 Santander, Cantabria, Spanje
5) Mataleñas Municipal Golf Course: Av. del Faro, s/n, 39012 Santander, Cantabria, Spanje

Stranden

1) Playa del Sardinero
2) Playa de los Molinucos
3) Playa de los Peligros
4) Playa de los Bikinis

Restaurants

1) Restaurante El Chumarru: C. la Montañesa, 39004 Santander, Cantabria, Spanje
2) Casa Ajero: C. Daoiz y Velarde, 18, 39003 Santander, Cantabria, Spanje
3) Restaurante La Galerna: C. Perines, 8, 39007 Santander, Cantabria, Spanje
4) Bodega del Riojano: C. Río de la Pila, 5, 39003 Santander, Cantabria, Spanje

Bars

1) Little Bobby: C. del Sol, 20, 39003 Santander, Cantabria, Spanje
2) Kings Pub: C. Castelar, 17, 39004 Santander, Cantabria, Spanje
3) Bar Donde Siempre: C. Valdenoja, 33, 39012 Santander, Cantabria, Spanje

Winkels

1) Lupa supermercado: Calle Sta. Lucía, 4-5, 39003 Santander, Cantabria, Spanje
2) Supermercados Dia: C. Fernando de los Ríos, 61, 39006 Santander, Cantabria, Spanje

Wat kan niet ontbreken in mijn koffer op een avontuurlijke vakantie?

KLEDING EN ACCESSOIRES

- ☐ Sportieve kledij: sport T-shirts of tops, sport shorts, sport bh...
- ☐ Wandelsokken
- ☐ Wandelschoenen
- ☐ Waterschoenen
- ☐ Sportschoenen
- ☐ Hoofdlamp
- ☐ Waterdicht zakje voor waardevolle spullen bij wateractiviteiten
- ☐ Drinkbus

REIS EHBO



TIP

Je kan ook altijd contact opnemen met apotheker of huisarts voor het samenstellen van je reis EHBO



EEN UITGEBREIDERE ALGEMENE PAKLIJST VIND JE ACHTERAAN IN DEZE FOLDER

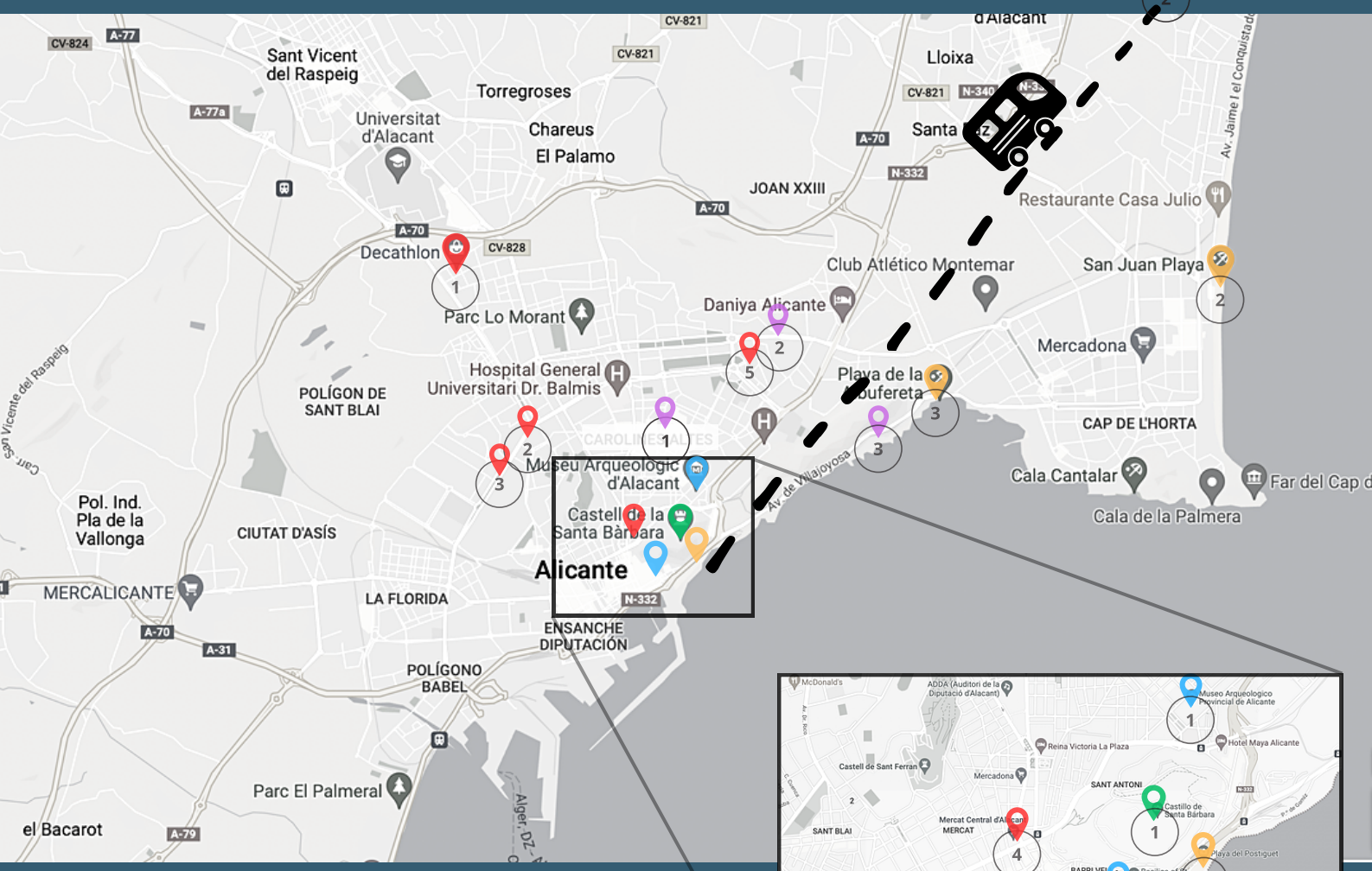
Relax vakantie

Wil je er even tussenuit en zalig relaxen op witte stranden bij hemelse temperaturen?
Dan kan Alicante een optie zijn voor jou! Voor een echte zonvakantie is de zomerperiode het beste moment om deze stad te bezoeken. Wil je graag een mix van zon en cultuur? Naast haar prachtige stranden kan je hier ook een wandeling maken op de promenade of een leuke fietstocht maken en vele bezienswaardigheden zien. Daarnaast kan je een bezoekje brengen aan het kasteel van Santa Barbara voor het prachtige uitzicht. In deze schitterende stad is er dus heel wat te doen!



Alicante

Benidorm



Winkels

1) Decathlon: C. Bolulla, 20, 03009 Alicante, Spanje
2) Lidl: Av. Dr. Jiménez Díaz, 03009 Alicante, Spanje
3) Aldi: Av. Dr. Jiménez Díaz, 40, 03005 Alicante, Spanje
4) Mercat central: Av de Alfonso X El Sabio, 10, 03004 Alicante, Spanje
5) Centro commercial: C. José García Sellés, 2, 03015 Alicante, Spanje

Stranden

1) Playa del Postiguet
2) Playa de San Juan
3) Playa de la Albufereta

Bezienswaardigheden

1) Kasteel: Castillo de Santa Barbara, https://www.alicante.es/es/patrimonio-cultural/castillo-santa-barbara
2) Zoo: Terra Natura Benidorm https://benidorm.terranatura.com/en/

Musea

1) Museo Arqueologico Provincial de Alicante, https://www.marqalicante.com
2) MACA Contemporary Art Museum of Alicante, https://maca-alicante.es/arquitectura/casa-de-la-asegurada/

Restaurants

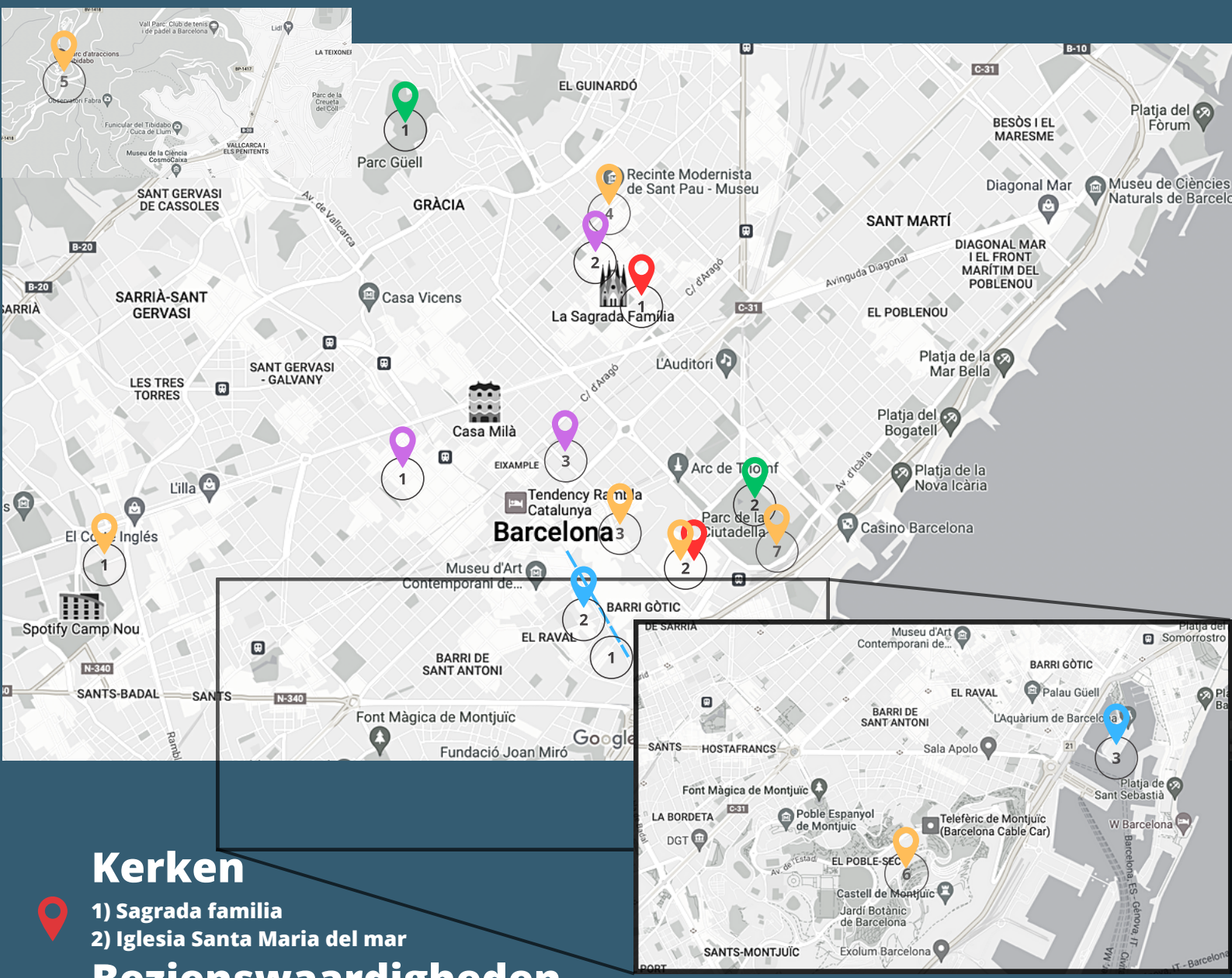
1) Mexican Granny: Calle del Dr. Bergez, 48, 03012 Alicante, Spanje
2) Restaurante La Tagliatella: Av. de Antonio Ramos Carratalá, S/N, 03015 Alicante, Spanje
3) Restaurante La Familia: Carrer Sol Naixent, 8, 03016 Alacant, Alicante, Spanje

Stadsvakantie

Zin in de Spaanse zon, zin in rondslenteren in een bruisende stad, zin om prachtige monumenten te bezoeken… dan is Barcelona de ideale reisbestemming voor jou. In deze stad is er voor ieder wat wils. Je laten onderdompelen in de Spaanse cultuur, een dagje naar het strand, lekker eten of shoppen, het kan allemaal in Barcelona.



Barcelona



Kerken

1) Sagrada familia
2) Iglesia Santa Maria del mar

Bezienswaardigheden

1) Camp Nou: Carrer d'Arístides Maillol, Barcelona, Spanje
2) Museu Picasso: C/ de Montcada, 15-23, 08003 Barcelona, Spanje
3) Palau de la Música Catalana: Carrer del Palau de la Música, Barcelona, Spanje
4) Hospital de Sant Pau: Carrer de Sant Antoni Maria Claret, Barcelona, Spanje
5) Parque de atracciones Tibidabo: Plaça del Tibidabo, Barcelona, Spanje
6) Castillo de Montjuïc: Carretera de Montjuïc, Barcelona, Spanje
7) Parc Zoològic de Barcelona

Parken

1) Park guëll
2) Parc de la ciutadella

Overige

1) La Rambla
2) Mercat de la Boqueria: La Rambla, Barcelona, Spanje
3) Port Vell: Rambla de Mar, Barcelona, Spanje

Restaurants

1) Déjà burg: C/ de Còrsega, 216, 08036 Barcelona
2) Sagradas tapas: Av. de Gaudí, 48, 08025 Barcelona
3) Luigi ristorante: C/ de Roger de Llúria, 50, 08009 Barcelona

Wat neem ik mee?

IDENTIFICATIE, REISDOCUMENTEN EN GELD

- [ ] Identiteitskaart (en kopie)
- [ ] Reisdocumenten: vliegtickets, hotelreservatie, gereserveerde activiteiten
- [ ] Ziekteverzekeringskaart
- [ ] Studentenkaart/ISIC-kaart
- [ ] Evt. rijbewijs/bloedgroepkaart
- [ ] bankkaart/bankapp/contant geld/creditcard (Euro)
- [ ] CovidSafeBE app (indien nodig)

KLEDING EN ACCESSOIRES

Neem ook een aantal reservestuks mee!

- [ ] Onderbroeken
- [ ] Bh's
- [ ] Sokken
- [ ] Jurkjes
- [ ] Rokken
- [ ] Topjes/T-shirts/bloesjes/hemdjes
- [ ] Shortjes
- [ ] Lange broek(en)
- [ ] Pull (voor 's avonds)
- [ ] Jas (evt. regenjas, afh. van het weer)
- [ ] Pyjama
- [ ] Bikini/badpak/zwembroek
- [ ] Schoenen/sandalen (steunzolen)
- [ ] Slippers
- [ ] Evt. sportieve kledij

- [ ] Zonnebril
- [ ] Riem
- [ ] Handtas
- [ ] Horloge
- [ ] Pet/hoed
- [ ] Sieraden
- [ ] Zak voor vuile was

ONTSPANNING

- [ ] Snorkel/zwembril
- [ ] Leesboek/tijdschriften/puzzelboek
- [ ] Gezelschapsspel/kaarten/dobbelstenen
- [ ] Frisbee/strandbal/tafeltennis

PERSOONLIJKE VERZORGING

- [ ] Tandenborstel en tandpasta
- [ ] Deodorant
- [ ] Parfum
- [ ] Zonnebrandcrème en aftersun
- [ ] Shampoo/conditioner/douchegel
- [ ] Scheerschuim + scheermes
- [ ] Haardroger
- [ ] Haarborstel/kam
- [ ] Spiegeltje
- [ ] Dag- en nachtcrème
- [ ] Make-up: mascara, lippenstift
- [ ] Maandverband/tampons
- [ ] Haarrekkers/spelden
- [ ] Handdoek + strandhanddoek
- [ ] Washandje
- [ ] Wattenstaafjes/wattenschijfjes

ALGEMEEN

- [ ] Koffer (+ label met gegevens)
- [ ] Rugzak/handtas (handbagage)
- [ ] Huissleutels
- [ ] Portemonnee
- [ ] Gsm + oplader
- [ ] Koptelefoon/oordopjes + oplader
- [ ] Tablet/e-reader/powerbank/muziekbox/laptop
- [ ] Bril/brillendoos/brillendoekje
- [ ] lenzen/lenzenvloeistof
- [ ] Balpen/notitieboekje
- [ ] zakdoekjes
- [ ] Desinfecterende gel/mondmaskers
- [ ] Oordopjes
- [ ] Kauwgom (tegen druk in vliegtuig)
- [ ] Drinkfles/bidon
- [ ] EHBO: alledaagse medicatie, pleisters, neusspray...
- [ ] Anti-muggenspray

Belangrijke aandachtspuntjes

NOG TE DOEN: THUIS

- [ ] Bij het boeken van de reis: check of er een extra annulatieverzekering nodig is
- [ ] Boeken van bepaalde activiteiten zodat je zeker bent van jouw plaatsje
- [ ] Europese ziekteverzekeringskaart aanvragen bij je mutualiteit
  (Vb CM: klik hier voor de link)
- [ ] Belangrijke documenten afprinten:
  - Trein- of vliegtuigtickets
  - Boekingsgegevens verblijf
  - Boekingsgegevens activiteiten
- [ ] Boeken van transfer van en naar de luchthaven
  OF opzoeken regeling openbaar vervoer van en naar de luchthaven
- [ ] Telefoonnummers van België omzetten van 04 → +324
- [ ] Sla belangrijke nummers op in je gsm:
  - Reisorganisatie
  - Contactpersoon thuis
- [ ] Geef het adres van verblijf in Spanje door aan je contactpersoon thuis
- [ ] Op voorhand downloaden:
  - Vertaalapp
  - Google Maps
  - Als je een film, serie, podcast of muziek wil luisteren (op het vliegtuig) moet je deze downloaden zodat je offline kan kijken/luisteren
- [ ] Check de weersvoorspelling voor het maken van je valies (evt. meenemen van regenjas, paraplu, warmere kledij)
- [ ] Neem je handbagage mee op het vliegtuig? Alle vloeistoffen moeten in verpakkingen van max. 100 ml in een doorzichtig zakje verpakt worden.

Belangrijke aandachtspuntjes

IN GEVAL VAN DIEFSTAL

- Is er iets gestolen? Klik dan op volgende link(s) voor meer info Identiteitskaart:
  1. Alicante
  2. Barcelona
  3. Cantabria



- Bankpas: cardstop bellen 078 170 170

NOODNUMMERS



- Algemeen alarmnummer: 112
- Politie: 091
- Ambulance: 061
- Brandweer: 080

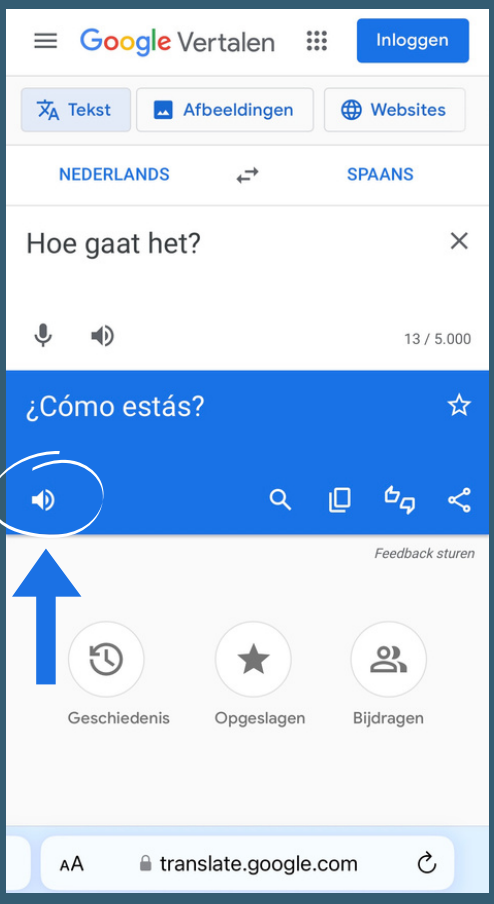
Ik spreek de taal niet, wat nu?

In Spanje kan je vaak je plan trekken met enige kennis van de Engelse taal. Wil je de taal echter goed beheersen voor de start van jouw reis? Hiernaast kan je verschillende opties vinden!

- Boeken voor zelfstudie (via Acco, Standaard boekhandel of te huur via de bibliotheek)
- Duolingo is een website om (gratis) via zelfstudie de taal te leren.

Je kan tijdens je reis ook gebruik maken van een woordenboek of vertaalapp.

- Online vertaalapp: bv. google translate, Itranslate, Microsoft translator, deepl (deze apps kunnen ook vertalen naar het Spaans)
- Woordenboeken: vb. Van Dale of Prisma miniwoordenboek Nederlands-Engels



Heb je moeite met de uitspraak? Geen nood! Vaak kan een vertaalapp jouw vertaalde zin uitspreken.

(Het oefenen van de taal of aanschaffen van een woordenboek is uiteraard geen voorwaarde om op reis te gaan, maar kan voor sommigen wel een meerwaarde zijn)

Ik wil begeleiding, wie kan ik contacteren?

Heb je het gevoel dat je er toch niet klaar voor bent om alleen op reis te gaan? Dan zijn er gelukkig nog andere opties. Hieronder vind je een korte oplijsting van organisaties die werken met vrijwilligers of werknemers die instaan voor de begeleiding van een reis. Neem zeker eens een kijkje op volgende links.

https://vzwkompaan.be





OP VAKANTIE MET DCD

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent
Declercq Laura
Kerckhaert Ellen
Mertens Laura
Roelandt Febe
Tack Agalai

Academiejaar 2022 - 2023

FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

OP VAKANTIE MET DCD

http://dcdbelgium.com/

DCD Belgium
Corneel Heymanslaan 10
9000 Gent

UNIVERSITEIT GENT