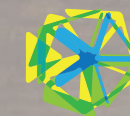


A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, clasped together in a supportive grip. The hands are the central focus of the cover, set against a dark, textured background. The entire image is overlaid with a semi-transparent white rounded rectangle.

De stilte  
van erkenning

Jaarverslag 2025  
Ammekare Zierikzee



# De stilte van erkenning

## Jaarverslag 2025 Ammekare Zierikzee

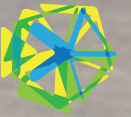
Ter attentie van de gemeente Schouwen - Duiveland

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Medewerkers van Ammekare Zierikzee:

Ellis Besuijen	Toby Hof
Rianne Bobeldijk	Karen Jansen
Annemiek Boeren	Nadine Schurmans
Joke Bot	Jessy Stelloo
David Car	Sabine van Zaltbommel

*Met dank aan alle medewerkers en bezoekers van de Ammekares  
voor het mogelijk maken van dit verslag!*



## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Deel 1 Algemeen</b> . . . . .	<b>8</b>
Aanleiding . . . . .	8
Wat is een laagdrempelig steunpunt . . . . .	8
Voor wie is het laagdrempelig steunpunt . . . . .	8
Stichting HerstelTalent . . . . .	8
Ervaringsdeskundigen . . . . .	9
Ammekare Zierikzee en het Integraal . . . . .	9
Zorgakkoord . . . . .	9
Leeswijzer . . . . .	9
<b>Deel 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent</b> .	<b>10</b>
Bezoekersaantallens . . . . .	10
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten . . . . .	10
Analyse . . . . .	11
Groepen . . . . .	12
Thema's en signalen van ontbrekende hulp . . . . .	12
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten . . . . .	16
(Social) media . . . . .	17
<b>Deel 2b - Evaluatiepunten vanuit de gemeente.</b>	<b>25</b>
Onderhouden van inlooplocatie . . . . .	25
Betalen van de huur . . . . .	25
Inzet van ervaringsdeskundigen . . . . .	25
Bieden van ondersteuning aan inwoner die hulp en advies vragen . . . . .	25
Organiseren van activiteiten en cursussen . . . . .	25
Deelnemen aan overleggen . . . . .	26
<b>Deel 3 Interviews</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>Bijlagen</b> . . . . .	<b>35</b>



**Zierikzee is geen dorp waar wegen elkaar toevallig kruisen. Het is een stad met lagen: geschiedenis in de stenen, stilte langs de haven, en herinneringen die soms in de straten blijven hangen. In die gelaagdheid ligt ook het werk van Ammekare Zierikzee. Niet op een kruispunt, maar als een oude tafel waaraan mensen plaatsnemen - wie je ook bent, wat je ook draagt, je schuift aan en je vertelt pas als je er klaar voor bent.**

In Zierikzee kwamen dit jaar lange gesprekken op gang over rouw en verlies. Niet alleen verlies van mensen, maar ook verlies van toekomst, van gezondheid, van werk of identiteit. Soms werd er gehuild, vaker werd er stilgezeten. Dat is hier geen stilte van verlegenheid, maar van erkenning: de ruimte waarin iemand laat zakken wat hij te lang heeft vastgehouden.

Diezelfde ruimte bleek nodig voor iets anders: omgaan met onrust en hectiek in privé en werk. We zagen mensen die in het dagelijks leven voortdurend moesten schakelen - zorg voor een ouder wordende partner, een baan die stress bracht, kinderen die zelfstandig werden, of juist de chaos van langdurige onzekerheid. In Ammekare Zierikzee hoeft niemand sterk te zijn; hier mag je simpelweg moe zijn. Hier mag je zeggen dat het te veel is. Dat is geen zwakte, maar een startpunt: een plek waar onrust niet genegeerd wordt, maar geademd.

Er kwamen ook gesprekken die we niet in één middag afronden: eenzaamheid en ouderdom. In een stad met een rijke geschiedenis raken levens soms los van het ritme van de gemeenschap. Mensen vertelden hoe dagen zich opstapelen zonder bezoek, hoe burens verhuizen, hoe lichaam en geest achteruitgaan. En telkens weer dezelfde vraag: Wie ziet mij nog? In Zierikzee zien we elkaar niet als "kwetsbare ouderen", maar als dragers van lange levens, vol wijsheid, confrontatie en verandering. Ouderdom is geen eindpunt, maar een nieuw begin van betekenis.

Ammekare Zierikzee is ook een plek waar angst niet wordt weggewuifd. Angst voor het verleden, voor de toekomst, voor het moment waarop je voelt dat je grip verliest. Soms treffen die angsten elkaar in de groep: een paar woorden zijn genoeg om herkenning te laten ontstaan. Dan voel je

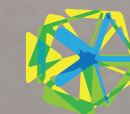
hoe krachtig het is om te zeggen: "Ik schaam me niet dat ik bang ben." Dát is herstel dat niet in protocollen past.

Er ontstond in het afgelopen jaar een sterke verbondenheid in de groep. Niet alleen omdat men graag samenkomt, maar omdat mensen elkaars nabijheid durven aanvaarden. Die verbondenheid bracht ook een nieuwe uitdaging: de grootte van de groep. We leerden dat ruimte niet alleen een kamer is, maar ook een gevoel. Soms was het nodig om in kleinere kring te spreken, soms om chaos te accepteren. Het vraagt afstemming, zachtheid en het besef dat niet iedereen op hetzelfde tempo ademt.

In Zierikzee wordt de bezoeker niet alleen geconfronteerd met de wereld, maar vaak ook met zichzelf. Mensen keken terug op hun eigen levensloop: keuzes die ze namen, verdriet dat hen gevormd heeft, relaties die ze niet konden behouden, en kansen die ze niet durfden grijpen. Deze confrontatie is geen oordeel, maar een uitnodiging: om jezelf opnieuw te ontmoeten, soms na tientallen jaren.

Wij rapporteren u in dit jaarverslag de cijfers - het aantal bezoekers, activiteiten, doorverwijzingen en samenwerkingspartners. Maar cijfers vertellen niets over die ene man die na maanden durfde te delen hoe de dood van zijn broer zijn leven stil zette. Ze verklappen niet hoe een vrouw, die altijd alles voor iedereen regelde, voor het eerst in haar leven "ik kan het niet alleen" durfde te zeggen. Ze vertellen niet hoe iemand die zich verloren voelde tussen oude herinneringen, zijn plek vond in een kring van mensen die niets van hem eisten.

Dit is de waarde van Ammekare Zierikzee: niet alleen het bieden van een veilige plek, maar het begeleiden van een innerlijke beweging - van rouw naar betekenis, van angst naar adem, van eenzaamheid naar ontmoeting. En juist daarom vragen wij om beleid dat de mens niet reduceert tot categorieën of protocollen, maar ruimte laat voor verhalen die niet in vakjes passen. Want herstel begint niet wanneer iemand zegt: "Ik heb een probleem." Herstel begint wanneer iemand durft te zeggen: "Ik ben niet alleen."



## Deel 1 Algemeen

### Aanleiding

**Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van de gemeente Schouwen-Duiveland. De gemeente zet in op het versterken van mentale gezondheid, preventie en informele ondersteuning, en ziet in laagdrempelige steunpunten een belangrijke voorziening voor inwoners die ondersteuning nodig hebben buiten of naast de formele zorg. Het laagdrempelig steunpunt Ammekare Zierikzee voorziet in deze behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen.**

#### Wat is een laagdrempelig steunpunt

Een laagdrempelig steunpunt is, volgens de uitgangspunten van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH), een vrij toegankelijke ontmoetingsplek waar mensen op eigen initiatief kunnen binnenlopen voor ondersteuning, ontmoeting en herstel. Er wordt niet gewerkt vanuit diagnoses of zorgindicaties, maar vanuit eigen regie en gelijkwaardigheid. Het steunpunt is aanvullend op zorg en welzijn en biedt ruimte vóór, naast en na formele ondersteuning.

#### Voor wie is het laagdrempelig steunpunt

Het steunpunt is er voor inwoners van Zierikzee en de gemeente Schouwen-Duiveland die te maken hebben met psychische kwetsbaarheid, stress, eenzaamheid, verlies of andere ontwrichtingen in het dagelijks leven. Ook inwoners die (nog) geen gebruik maken van zorg, of voor wie de stap naar formele hulp te groot is, weten het steunpunt te vinden. De laagdrempeligheid maakt dat mensen in een vroeg stadium ondersteuning kunnen krijgen, wat bijdraagt aan preventie en het voorkomen van zwaardere zorg.

#### Stichting HerstelTalent

Ammekare Zierikzee wordt uitgevoerd door Stichting HerstelTalent. HerstelTalent is een organisatie die werkt vanuit de overtuiging dat herstel en welzijn worden versterkt wanneer mensen hun eigen ervaringen, kwaliteiten en veerkracht kunnen inzetten. Binnen het steunpunt richt HerstelTalent zich op het creëren van een veilige en toegankelijke omgeving waarin bezoekers ruimte krijgen om hun eigen weg in herstel te verkennen, in contact met anderen.

#### Ervaringsdeskundigen

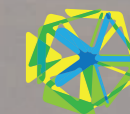
Een belangrijk kenmerk van het steunpunt is de inzet van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid om te werken vanuit hun eigen herstel ervaring en bieden ondersteuning op basis van herkenning en gelijkwaardigheid. Zij spelen een centrale rol in het dagelijks functioneren van het steunpunt en dragen bij aan een open sfeer waarin bezoekers zich gezien en gehoord voelen. Naast ervaringsdeskundigen zijn ook vrijwilligers en professionals betrokken, die samen zorgen voor continuïteit, kwaliteit en aansluiting bij het bredere zorg- en welzijnsnetwerk.

#### Ammekare Zierikzee en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Ammekare Zierikzee sluit aan bij de beweging die wordt ingezet in het Integraal Zorgakkoord en het Aanvullend Zorg- en Welzijn Akkoord, waarin de nadruk ligt op preventie, mentale gezondheid en het versterken van het sociaal domein. Door vroegtijdige, toegankelijke ondersteuning te bieden, draagt het steunpunt bij aan het welzijn van inwoners en aan het ontlasten van formele zorg.

#### Leeswijzer

Dit jaarverslag beschrijft de uitvoering en resultaten van het laagdrempelig steunpunt Ammekare Zierikzee en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met de gemeente Schouwen-Duiveland heeft gemaakt in de subsidieaanvraag namelijk: bezoekersaantallen, uitkomsten van kwaliteitsvragenlijsten, groepen, terugkerende thema's en signalen uit de praktijk, samenwerking en netwerkbijeenkomsten en inzet van social media. Daarnaast wordt op verzoek van de gemeente ingegaan op het onderhouden van de inlooplocaties, het betalen van de huur, de inzet van ervaringsdeskundigen, het bieden van ondersteuning aan inwoners die hulp en advies vragen, het organiseren van activiteiten en cursussen en het deelnemen aan overleggen. Door het rapport heen zijn interviews opgenomen ter verdieping en duiding van de cijfers en bevindingen.



## Deel 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent

### Bezoekersaantallen

In Zierikzee was het totaal aantal bezoekers in 2025: 206. Vergeleken met een totaal van 990 in 2024. Dit is een stijging van 46%. Het aantal unieke bezoekers kwam uit rond 120. Ook dit is een stijging ten opzichte van 2024. Gemiddeld genomen zijn er meer mannelijke dan vrouwelijke bezoekers. De gemiddelde leeftijd is 55 jaar.

jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	tot
103	106	134	155	122	116	141	103	140	109	99	121	1449

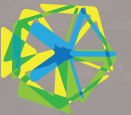
### Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten

Leeftijd	v/m	Verwijzer	Frequentie	Hoe waarschijnlijk is het dat de inloop aanbeveelt?	Hoe behulpzaam waren onze medewerkers?	In hoeverre voelde u zich welkom?	In hoeverre voelde u zich gesteund?	Verbeterpunten
Tussen de 30 en 45 jaar	v	Facebook	1 x per week	8	8	8	8	Mocht er een onveilige situatie plaatsvinden, wens ik altijd een sterker medewerker aanwezig om de onveilige situatie weer veilig te maken.
Tussen de 30 en 45 jaar	m	SMWO	2 x per week	8	8	8	8	Niks, ben heel tevreden.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Flyer	2 x per week	8	10	10	10	Ik wil graag meer leren over bijvoorbeeld computers, telefoons en social media.
65 jaar of ouder	m	SMWO	2 x per week	9	8	10	10	Bijna niks, blijven ondersteunen.

65 jaar of ouder	m	SMWO	1 x per week	8	10	7	8	Gewoon doorgaan.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Artikel krant	2 x per week	8	10	10	9	Mijn behoefte is dat er ten aller tijden 2 geschoolde krachten in de ruimte zijn aangezien de groep steeds voller wordt.
65 jaar of ouder	m	SMWO	1 x per week	7	9	10	10	Geen verbeteringen nodig.
65 jaar of ouder	v	Bekende	2 x per week	10	10	10	10	Proberen om nog meer mijn denkwijze te begrijpen.
65 jaar of ouder	m	Allévo	Als ik de ruimte heb.	10	8	8	8	Zo doorgaan.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Bekende	1 tot 3 x per maand	4	5	6	7	Vind ik moeilijk om op te antwoorden
65 jaar of ouder	m	Emergis	2 x per week	8	8	8	8	Nog beter luisteren.
Tussen 45 en 65 jaar	m	SMWO	2 x per week	10	10	10	10	Er mag meer aandacht zijn voor het doorsturen naar juiste partijen.
Tussen de 30 en 45 jaar	v	Bekende	2 x per week	10	10	10	10	Ik ben meer dan tevreden.
Tussen de 30 en 45 jaar	m	SMWO	2 x per week	9	9	10	9	Meer activiteiten met hout.
Totaal				8,36	8,79	8,93	8,93	8,75

### Analyse

In totaal is de vragenlijst ingevuld door 14 mensen. Dit zijn niet alle bezoekers van Ammekare Zierikzee. Van hen waren er zes ouder dan 65 jaar. Vier mensen tussen de 30 en 45 jaar en vier mensen tussen de 45 en 60 jaar. Dat duidt op een gelijkmatige verdeling tussen verschillende leeftijdscategorieën. Er komen ook bezoekers jonger dan 30 jaar maar die waren niet aanwezig toen de vragenlijst werd afgenomen. Er deden 7 mannen en 7 vrouwen mee met de vragenlijst en dit weerspiegelt de verdeling van bezoekers in het centrum.



Bezoekers geven aan heel tevreden te zijn met Ammekare. Gemiddeld scoort Zierikzee een 8,75. Mensen voelen zich gezien en gehoord.

De mensen die deze lijst hebben ingevuld, worden op verschillende manieren verwezen naar Ammekare onder andere via SMWO (vijf keer), bekenden (3 drie), (sociale) media, Allévo en Emergis. Dit past bij het totaalbeeld. Een deel van de mensen wordt verwezen door andere zorgverleners en ongeveer de helft weet Ammekare zelf te vinden. Een groot deel van de mensen bezoekt Ammekare Zierikzee altijd als het open is, een andere groep komt bij specifieke activiteiten, trainingen of een paar keer per maand. Ammekare Zierikzee vormt hiermee een belangrijk onderdeel van mensen hun leven en ritme.

### Groepen

In Zierikzee werden diverse themabijeenkomsten georganiseerd, onder andere over het omgaan met grenzen en levend verlies. Daarnaast werd de WRAP gegeven aan tien deelnemers en er is uitgebreid aandacht besteed aan omgaan met stigma. De trainingen Kracht van Zachtheid en Mind Emptiness werden goed bezocht.

### Thema's en signalen van ontbrekende hulp

De rapportages over de periode laten een rijk en gelaagd beeld zien van wat er in de dagelijkse praktijk van Ammekare gebeurt. Ze tonen zowel de kracht van ervaringsdeskundige ondersteuning als de grenzen daarvan. Het centrum fungeert als een laagdrempelig vangnet voor mensen met complexe problematiek, maar signaleert tegelijk structurele tekorten in de sociale en zorginfrastructuur.

### Zelfregie en ervaringsdeskundigheid in de praktijk

In de dagelijkse begeleiding is zichtbaar hoe medewerkers hun eigen ervaringen inzetten om deelnemers te ondersteunen in hun herstel en zelfregie. Deze ervaringskennis wordt onder meer gebruikt om bewustwording en reflectie te stimuleren. Begeleiders delen persoonlijke ervaringen over bijvoorbeeld assertiviteit, omgaan met ziekte of het doorbreken van eenzaamheid, waardoor deelnemers hun eigen mogelijkheden leren herkennen. Zo wordt X ondersteund bij het leren stellen van grenzen, waarbij de begeleider expliciet haar eigen weg naar assertiever gedrag inzet als herkenningspunt.

Daarnaast speelt het normaliseren van gevoelens een belangrijke rol. Ervaringsdeskundigen bieden ruimte aan emoties als verdriet, boosheid, angst en verwarring zonder deze direct te problematiseren of te medicaliseren. Bij Y, die vooral in de weekenden kampt met eenzaamheid en depressieve gevoelens, staat erkenning en nabijheid centraal. Dit voorkomt escalatie en draagt bij aan psychisch welzijn.

Ook het activeren van deelnemers gebeurt vanuit ervaringskennis. Begeleiders doen praktische, haalbare suggesties, zoals wandelen in de natuur bij somberheid, oefenen met nieuwe fietsroutes om zelfvertrouwen te vergroten, of het stimuleren van zelfzorg bij overprikkeling. Deze kleine interventies hebben een groot effect op dagelijks functioneren.

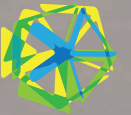
Ten slotte ontstaat binnen het centrum herstelgerichte relatievorming. Deelnemers bouwen onderling steunende relaties op, zoals de vriendschap tussen Z en W, die samen fietsen en elkaar actief opzoeken. Dit versterkt sociale inclusie en vermindert isolement. Voor veel deelnemers is dit de enige plek waar dergelijke relaties mogelijk zijn.

### Mensenrechtenperspectief

De signalen uit de rapportages raken aan fundamentele rechten zoals vastgelegd in het VN-Verdrag Handicap, de Participatiewet en sociale grondrechten.

Op het gebied van het recht op gezondheid en adequate zorg is zichtbaar dat deelnemers regelmatig vastlopen. S vermijdt al langere tijd de tandarts vanwege traumatische ervaringen en het ontbreken van passende ondersteuning in het verleden. Ze worstelt met het stellen van grenzen ten opzichte van haar verslaafde zoon en ontvangt onvoldoende hulp om haar eigen veiligheid en die van haar kleindochter te waarborgen. Bij H is sprake van fysieke achteruitgang en geheugenproblemen; hij bagatelliseert risico's zoals fietsen zonder helm, terwijl medewerkers zich zorgen maken over zijn veiligheid en mobiliteit. Het centrum signaleert deze problemen, maar mist de middelen om structureel door te pakken.

Ook het recht op participatie en sociale inclusie staat onder druk. Veel deelnemers kampen met ernstige eenzaamheid en sociaal isolement. V. is ondanks deelname aan activiteiten in het weekend diep, somber en eenzaam. J. heeft terugkerende depressieve episodes, verwaarloost zichzelf en mist dagelijkse structuur. L ervaart verbroken familiebanden en zoekt houvast in de groep. Voor deze mensen blijkt Ammekare vaak de enige plek waar participatie daadwerkelijk lukt; reguliere



buurthuizen, verenigingen of digitale alternatieven zijn voor hen niet/moeilijk toegankelijk.

Daarnaast zijn er signalen rond het recht op veiligheid en bescherming. In de groep doen zich soms escalaties voor, bijvoorbeeld door verbale uitbarstingen van C, waardoor andere deelnemers angstig worden en de ruimte verlaten. Ook onderlinge spanningen, zoals tussen U en O tijdens gezamenlijke activiteiten, zorgen voor onveiligheidsgevoelens. Bij F is sprake van risicovol gokgedrag in combinatie met afhankelijkheid van online hulpmiddelen, wat zorgen oproept bij begeleiders. Dit laat zien dat zelfregiecentra mensen opvangen die elders niet terechtkunnen, maar dat extra ondersteuning voor onze medewerkers nodig is, bijvoorbeeld in de vorm van training in omgaan met complex gedrag en preventie van escalaties.

#### **Signalen van ontbrekende of tekortschietende hulp**

Naast de psychische en sociale thema's zijn er duidelijke knelpunten op andere levensdomeinen. Op het gebied van wonen en leefomgeving zoekt N al lange tijd een eigen woning en woont noodgedwongen bij zijn moeder, wat leidt tot overbelasting. P wil verhuizen, maar voelt zich emotioneel en praktisch geremd door zijn situatie, rommeligheid en het ontbreken van ondersteuning bij het ordenen van zijn leven. Ondersteuning bij woningbemiddeling, woonvaardigheden, budgetbeheer en lichte begeleiding ontbreekt vaak.

Ook financiële problematiek en bestaanszekerheid spelen een grote rol. Meerdere deelnemers twijfelen over (her)intreden in werk vanwege angst, beperkte belastbaarheid of tegenstrijdige adviezen vanuit zorg en begeleiding. I. wil bijvoorbeeld werken, maar krijgt vanuit de hulpverlening te horen dat hij beter thuis kan blijven. Dit wijst op een mismatch tussen gemeentelijke re-integratie, zorgadviezen en de leef realiteit van deelnemers.

Psychische kwetsbaarheid is een terugkerend patroon. Paniekaanvallen, depressies, overprikkeling, trauma en langdurige stress komen bij veel deelnemers voor. Hoewel Ammekare signalerend en ondersteunend kan optreden, is structurele ambulante GGZ vaak noodzakelijk. Veel deelnemers vallen echter tussen wal en schip.

Daarnaast is er sprake van overbelasting van mantelzorgers. B vangt haar kleindochter op vanwege de verslaving van haar zoon en staat hier grotendeels alleen in. S ondersteunt zijn moeder intensief, wat zijn eigen herstel en zelfstandigheid belemmert. Er is behoefte aan vroegsignalering en gerichte mantelzorgondersteuning.

#### **Overige signalen van maatschappelijke uitsluiting**

De rapportages laten verder zien dat digitale uitsluiting een groot probleem is. Veel bezoekers kunnen niet omgaan met QR-codes, digitale uitnodigingen of apps. Dit vergroot het risico op uitsluiting bij gemeentelijke communicatie, evenementen en informatievoorziening.

Ook vervoersarmoede vormt een structurele belemmering. T moest langdurig wachten op de regiotaxi en ervaart mobiliteitsproblemen bij slecht zicht. S is afhankelijk van een buspas en leeft in angst deze kwijt te raken. Toegankelijk vervoer blijkt cruciaal voor participatie, maar is niet vanzelfsprekend.

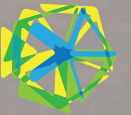
Ten slotte vraagt de groepsdynamiek om aandacht. Sommige deelnemers schrikken van harde stemmen, conflicten of onvoorspelbaar gedrag en verlaten de ruimte uit zelfbescherming. Dit onderstreept de noodzaak van voldoende personele bezetting, training in omgaan met complex gedrag en duidelijke, gedragen gedragskaders om veiligheid te waarborgen.

#### **Conclusies voor gemeentelijke verantwoording**

Ammekare levert aantoonbare maatschappelijke waarde. Het centrum voorkomt zwaardere zorg door vroegsignalering, biedt een stabiele sociale basis en bevordert participatie voor mensen die elders niet passen. Door de inzet van ervaringsdeskundige begeleiding ontstaat continuïteit en veiligheid in het leven van mensen met complexe problematiek. Eenzaamheid en sociaal isolement nemen aantoonbaar af en risico's zoals zorgmijden, financiële problemen, psychische nood, verwaarlozing en overbelasting worden tijdig gesignaleerd en bespreekbaar gemaakt.

Tegelijkertijd maken de rapportages duidelijk dat de problematiek van de bezoekers in toenemende mate complex en meervoudig is. Het gaat om structurele tekorten die de mogelijkheden van Ammekare regelmatig overstijgen, zoals onvoldoende passende GGZ, een gebrek aan geschikte woonruimte, vervoersproblemen, digitale uitsluiting, kwetsbare gezinssituaties zonder passende ondersteuning, mensen die vastlopen tussen instanties, overbelasting van mantelzorgers en een gebrekkige afstemming tussen re-integratie, zorg en daginvulling.

Deze context heeft directe gevolgen voor de dagelijkse praktijk binnen het centrum. De huidige bezetting van twee begeleiders per dag is toereikend voor basale ondersteuning en activiteiten, maar blijkt onvoldoende om tegelijkertijd:



- veiligheid in de groep te waarborgen bij toenemende kwetsbaarheid en complex gedrag,
- individuele begeleiding te bieden aan deelnemers met acute of oplopende problematiek,
- rust en continuïteit te behouden in de groepsdynamiek,
- en de noodzakelijke signalering en afstemming met externe partijen zorgvuldig te organiseren.

Daarom is het, naast de huidige standaard van twee begeleiders, noodzakelijk om een 'derde vaste begeleider' structureel aan te stellen. Deze uitbreiding is geen luxe, maar een randvoorwaarde om:

- escalaties en uitval te voorkomen,
- deelnemers veiligheid en voorspelbaarheid te blijven bieden,
- ervaringsdeskundige begeleiding kwalitatief verantwoord in te zetten,
- en de preventieve functie van Ammekare daadwerkelijk te behouden.

Zonder deze structurele versterking neemt het risico toe op onveiligheid, overbelasting van medewerkers en deelnemers, en het doorschuiven van problemen naar zwaardere en duurdere vormen van zorg. Met een derde vaste begeleider kan Ammekare zijn maatschappelijke opdracht duurzaam blijven vervullen: signaleren, dragen en verbinden - in samenhang met gemeentelijke partners, maar niet alleen.

### Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

In Zierikzee zijn vier netwerklunches georganiseerd in 2025. Er sloten naast vaste mensen steeds anderen aan. Het leidde tot meer doorverwijzingen vanuit bijvoorbeeld het Fact-team van Emergis maar ook WMO aanbieder Marieva-zorg en via Welzijn op Recept van SMWO. Het zorgde voor een uitbreiding van het netwerk en onderlinge verbinding.

### (Social) media

Op onze (sociale) media geven wij een beeld van de activiteiten die in Ammekare ondernomen worden.

**omroep zeeland** Voorpagina Nieuws Kijken Luisteren Meer

## eerst in lange tijd

Marike Kerklaan 22 januari 2025, 17:42 • 3 minuten leestijd

**Koffie met een koekje. Een ronde tafel met daarop tekenspullen. Drie honden onder de stoelen. En: warmte. In figuurlijke en letterlijke zin. Dit is Ammekare, een zelfregiecentrum in het Cultuurhuis in Zierikzee. Meer gemeentes in Zeeland gaan starten met een dergelijke 'huiskamer plus'.**

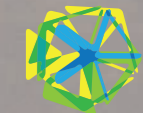
Jacqueline vindt bij Ammekare begrip  
omroep Zeeland

Een zelfregiecentrum is bedoeld voor mensen die ondersteuning zoeken. Bijvoorbeeld omdat ze kampen met psychische klachten. Het gaat er vooral om dat mensen zich welkom voelen. Dat ze een luisterend oor vinden, als ze daar naar op zoek zijn. Soms gaat het daarbij om samen de dag op een

TERUGKLIJKEN  
**Zeeland Nu**  
22 januari 2025 • 17:00 - 17:13

Zeeuws nieuws en achtergronden. Met vandaag onder meer: grote subsidiepot voor isoleren, gewonde na woningbrand, beelden vrijgegeven van ramkraak wapenwinkel.

Deel dit programma



## Stichting HerstelTalent

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 3 januari ·

Wat mooi dat de inwonerskrant schrijft over de kerstbrunches bij [Ammekare](#). Dank Anne van Mil voor dit leuke artikel!

# Jong en oud samen genieten van kerstbrunch

Ammekare organiseerde op verschillende locaties een kerstbrunch. In Zierikzee, Burgh-Haamstede, Bruinisse en Brouwershaven. De brunches vieren op een dag en tijdstip waarop deze locatie altijd al open zijn. Het is ontstaan vanuit het idee dat sommige mensen moeite hebben om kerst als een feestdag te zien. Of mensen hebben geen naaste om het mee te vieren, of willen juist niet samen vieren met bijvoorbeeld de familie. Vaak is er dan in die donkere winter dagen geen invulling. Nu kunnen mensen toch samen zijn, in de voor hun vertrouwde omgeving. De gasten die bij de kerstbrunch waren, waardeerden dit erg. Iemand zei: 'Even bij elkaar zijn, gezellig.' Een andere gast kwam nieuw en was gelijk enthousiast en wilde vaker komen. Weer een andere gast nam nog wat lekkere dingen mee. Er was jong en oud samen die onderwijl kletste over de dingen in het leven. Gewoon ongedwongen, jezelf kunnen zijn, dat is waar stichting Herstel Talent voor staat. Wat is Ammekare? Dat is een plek waar je jezelf mag zijn, waar je terecht kunt voor een bakje koffie of thee, waar je inspiratie kunt vinden of anderen kunt inspireren. Waar je iets kunt leren of anderen iets kunt aanleren. Een plek waar je ongeacht je achtergrond een



Net heeft heerlijk gemaakt.

gesprek met iemand kan aangaan. Zij gaan ervan uit dat mensen zelf het beste weten wat ze nodig hebben om vorm te geven aan hun leven. De mensen die u bij Ammekare zullen ontvangen weten ook hoe het is om vanuit ingewikkelde omstandigheden weer balans te vinden Ammekare is onderdeel van Stichting Herstel Talent: Stichting Herstel Talent is een mensgericht, dienstverlenend bedrijf. Ze wil mensen ondersteunen bij het vinden van hun eigen unieke betekenis. Ze doet dat door uit te blinken in de wijze waarop ervaringsdeskundigheid wordt ingezet bij herstelprocessen. Ze begeleidt mensen die weten wat het betekent om tegenslag te ervaren, door hen intensief te scholen tot ervaringsdeskundige. Zij biedt ook WMO-begeleiding en zij kan met de bezoeker een crisis kaart maken, waarin de belangrijkste dingen staan, hoe de bezoeker benaderd wil worden tijdens

een crisis en wie er gebeld moet worden. Stichting Herstel Talent geeft onafhankelijke cliëntondersteuning. Ook worden er verschillende cursussen aangeboden die bezoekers gratis kunnen volgen. Daarnaast geeft de Stichting op aanvraag trainingen, advies en onderwijs aan organisaties. Wilt u meer info mail naar [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of bel 06-22889296

Anne van Mil

### Nieuwsflits

Van donderdag 30 januari tot 5 februari is het Poëzieweek. De bibliotheek in Zierikzee organiseert een tweetal activiteiten. Een poëziehuiskamermiddag op 30 januari en een workshop poëzie op maandagavond 3 februari.

## Stichting HerstelTalent

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 7 januari ·

Vanmiddag haakten 'oud en 'nieuw' en jong en oud gezellig aan in [Ammekare](#) Zierikzee. Donderdag is er filmmiddag met lunch vanaf 12.30 uur van harte welkom aan het Jannewekken 19!



Statistieken en advertenties bekijken

Bericht promoten

11

1 keer gedeeld

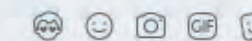
Leuk

Opmerking plaatsen

Delen



Opmerking plaatsen als Stichting HerstelTalent





**Stichting HerstelTalent**

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 14 januari ·

Vandaag is **Omroep Zeeland** te gast bij **Ammekare**



Statistieken en advertenties bekijken

Bericht promoten

**Stichting HerstelTalent**

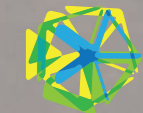
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 21 januari ·

Vandaag werd de commissie van het innovatiefonds feestelijk ontvangen bij **Ammekare** Zierikzee. Het was mooi om met de bezoekers de resultaten te delen van drie mooie jar...  
**Meer weergeven**



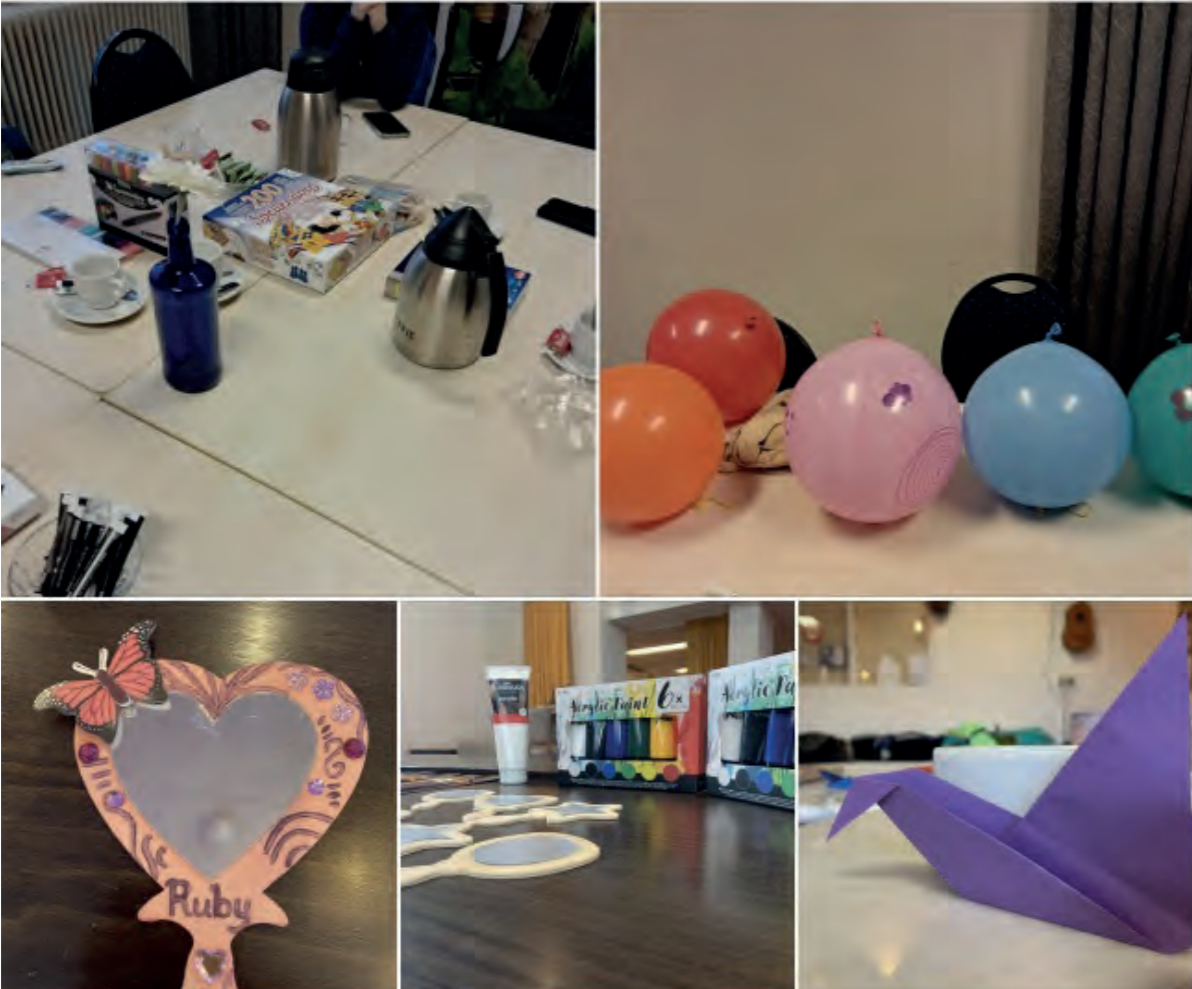
Statistieken en advertenties bekijken

Bericht prom Document



**Stichting HerstelTalent**  
 Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 28 januari ·

Bij **Ammekare** Burgh Haamstede, Brouwershaven en Zierikzee zijn ze de week weer goed begonnen... met bewegen met ballonnen, spiegels versieren en origami.. en voor de mensen die liever praten, samen zijn of een spelletje doen: die zijn uiteraard ook van harte welkom!



Statistieken en advertenties bekijken Bericht promoten

14 1 keer gedeeld

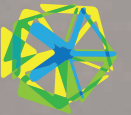
Leuk Opmerking plaatsen Delen

**Stichting HerstelTalent**  
 Gepubliceerd door Irene Giessen · 19 februari ·

Een nieuwe cursus van de hand van onze collega Nadine. Voel je welkom en laat je verrassen. Het is eenmalig, dus de moeite waard om eens uit te proberen! Wie wil nou ni...  
**Meer weergeven**



Statistieken en advertenties bekijken Bericht prom Document



**Stichting HerstelTalent**  
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 17 april ·

Ja... daar is de paasbrunch in Zierikzee bij **Ammekare!** Het was weer een succes... **Gemeente Schouwen-Duiveland** aanstaande maandag zijn jullie welkom vanaf 11.00 uur bij **Zelf...** Meer weergeven



[Statistieken en advertenties bekijken](#) [Bericht promoten](#)

20 1 opmerking 2 keer gedeeld

## Deel 2b Evaluatiepunten vanuit de gemeente

In de subsidiebeschikking wordt een aantal verplichtingen gevraagd.

### Onderhouden van inlooplocatie

Het lukt goed om Zierikzee elke week drie dagdelen te openen. Er is een grote behoefte gezien het grote bezoekersaantal. Met name in de winter is de ruimte dan wel snel beperkt. Door de groepsgrootte komt er ook wat meer druk om het omgaan met andere partijen in het gebouw. Er wordt snel gewezen naar de groep van Ammekare als zijnde de oorzaak van allerlei problemen. Gelukkig kan hier goed over gesproken worden.

### Betalen van de huur

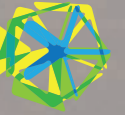
De huur is betaald volgens planning en begroting.

### Inzet van ervaringsdeskundigen

HerstelTalent werkt met alleen maar ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn er in alle soorten en maten. De groep in Zierikzee is dermate groot en complex dat dit specifieke vaardigheden van de ervaringsdeskundige zelfregie medewerkers vraagt. Dit werd bevestigd door de procesregisseur van de gemeente toen hij Ammekare bezocht. Hij sprak zijn waardering uit dat de medewerkers met deze diverse groep, waar hij er een heel aantal van kende, om kon gaan maar sprak ook uit dat dit expertise vraagt. Dit sluit aan bij de ontwikkeling die ook bezoekers meegeven dat aandacht voor veiligheid en groepsgrootte van belang is. HerstelTalent herkent dit maar wil benadrukken dat het vooralsnog op één specifiek persoon gaat die betrokken was bij twee incidenten waarbij ingrijpen op de veiligheid nodig was. De ervaringsdeskundigen zijn getraind om hiermee om te gaan. Gezien de groepsgrootte en bezoekers met complexe levens vraagt het echter wel voortdurende aandacht en een gesprek met de gemeente over uitbreiding van het team.

### Bieden van ondersteuning aan inwoners die hulp en advies vragen

Steeds meer bezoekers vragen hulp en ondersteuning bij Ammekare omdat zij het vertrouwen in andere instanties zijn verloren. Het vraagt denkwerk om te kijken in hoeverre Ammekare meer



kan Ammekare organiseert tijdens elk openingsmoment een activiteit en daarnaast cursussen en groepen. Zie voor de activiteiten de bijlagen met de activiteitschema's en voor de groepen deel 2a.

#### Organiseren van activiteiten en cursussen

Ammekare organiseert tijdens elk openingsmoment een activiteit en daarnaast cursussen en groepen. Zie voor de activiteiten de bijlagen met de activiteitschema's en voor de groepen deel 2a.

#### Deelnemen aan overleggen

Ammekare nam in 2025 deel aan een projectgroep vanuit SMWO die aandacht vroeg voor de laagdrempelige inloop plekken in Zierikzee. Daarnaast neemt HerstelTalent standaard deel aan het OGGZ-overleg in Schouwen-Duiveland. Zeeuwsbreed is HerstelTalent onderdeel van de ggz-werkgroep van de Huisartsenconnectie en diverse werkgroepen rondom het ontwikkelen van het Netwerk Mentale Gezondheid Zeeland, Zorg- en Veiligheid, beschermd wonen en maatschappelijke opvang, de werkgroep zorgwekkend gedrag, de Zeeuwse Zorg Coalitie en het PACT-mentale gezondheid. HerstelTalent heeft de wens om deel te nemen aan het Sociaal Medisch Overleg in Schouwen-Duiveland en aan het Lokaal Team als het meer vorm heeft gekregen.

## Deel 3 Interviews

In deel 3 leest u achtereenvolgens hoe zeven bezoekers hun tijd bij Ammekare Zierikzee ervaren.



## Interview 1 – Bezoeker via huisarts/POH

*“Ik ben bij Ammekare terechtgekomen via mijn huisarts en de POH, en ik had niet verwacht dat er nog zo’n plek voor mij bestond. Hier voel ik me echt welkom en mag ik zijn zoals ik ben. Niets hoeft, alles mag. Als ik rust nodig heb, kan dat, en als ik iets wil delen, is daar ruimte voor. Dat geeft me ontspanning.*

*Ik merk dat praten tijdens activiteiten me helpt om dingen beter te verwerken en mijn hoofd leeg te maken. De begeleiders luisteren, helpen me overzicht te krijgen en geven me meer grip op mijn leven. Het contact met andere bezoekers voelt gelijkwaardig en veilig, en humor en gastvrijheid maken dat ik me op mijn gemak voel.*

*Door hier te komen durf ik weer dingen die ik lange tijd niet durfde en kan ik soms zelfs weer echt genieten van het leven. Ammekare is voor mij een plek waar niemand wordt buitengesloten en waar je met warmte en openheid wordt ontvangen, precies zoals je bent.”*



## Interview 2 – Bezoeker via SMWO

*“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen via SMWO. Voor mij is het vooral een fijne manier om de dag door te brengen en onder de mensen te zijn; het geeft me het gevoel dat ik er even bij hoor. Het mooiste vind ik dat ik gewoon kan binnenlopen voor een kop koffie, een praatje of het gevoel van saamhorigheid.*

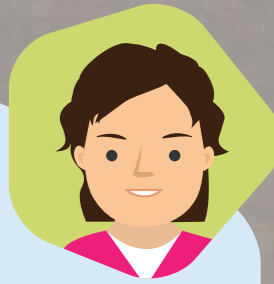
*Het contact met bezoekers en begeleiders voelt ontspannen en prettig. Voor mij mag het vrije, laagdrempelige karakter altijd blijven; hier word je niet als cliënt behandeld, en dat maakt deze plek zo prettig. Alles is precies goed zoals het nu is. Ammekare is voor mij een plek waar je zonder drempels binnenloopt: niets hoeft, en veel mag.”*



### Interview 3 – Bezoeker via zijn vrouw

*“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen doordat mijn vrouw me erop wees. Voor mij betekent het vooral ontspanning: hier kan ik tot rust komen en de dagelijkse druk achter me laten. Het fijnst vind ik dat ik kan knutselen, mooie gesprekken kan voeren en nieuwe vrienden kan maken. Ik merk ook dat ik graag voor anderen klaarstaan en anderen kan ondersteunen, wat me een goed gevoel geeft.*

*Het centrum helpt me doordat er altijd iemand is die luistert wanneer ik dat nodig heb. Het contact met bezoekers en begeleiders voelt goed en respectvol. Voor mij mogen laagdrempeligheid, activiteiten en de mogelijkheid voor 1-op-1 gesprekken nooit ontbreken; dat maakt dat ik me gezien voel en graag kom. Ammekare is een plek voor iedereen, waar je welkom bent en jezelf kunt zijn.”*



### Interview 4 – Bezoeker via overbuurvrouw

*“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen doordat mijn overbuurvrouw me meenam. Voor mij betekent het centrum vooral gezelligheid, ontspanning en het leren kennen van nieuwe mensen.*

*Het fijnst vind ik dat ik mijn zorgen even opzij kan zetten en gewoon onder de mensen kan zijn. Het helpt me om even uit mijn thuissituatie en de dagelijkse sleur te stappen. Zo voel ik me lichter en meer verbonden.*

*Over mezelf heb ik nog niet heel veel ontdekt, maar ik denk wel dat er in de toekomst nog groei mogelijk is. Het contact met andere bezoekers en de begeleiders voelt heel goed; iedereen is vriendelijk en open.*

*Voor mij mag gezelligheid nooit ontbreken. Dat is echt het allerbelangrijkste. Knutselen is niet zo mijn ding, maar gelukkig is er ruimte om te overleggen over activiteiten die beter bij mij passen.*

*Er zijn geen dingen die ik door het centrum ben gaan doen die ik eerder niet durfde, en dat is prima. Als ik het centrum zou moeten omschrijven aan iemand die er nog nooit van gehoord heeft, zou ik zeggen: het is een gezellige plek waar je nieuwe mensen ontmoet en waar de themagesprekken vaak heel interessant zijn.”*



## Interview 5 – Bezoeker via advertentie

*“Ik heb het zelfregiecentrum leren kennen via een advertentie in de Wereld-regio. Voor mij is het een veilige plek waar ik mezelf durf te zijn: niets hoeft, alles mag. Ik mag er helemaal mezelf zijn.*

*Door het centrum heb ik geleerd beter voor mezelf op te komen, thuis en op werk, en heb ik handvatten gekregen om dingen anders aan te pakken. Het contact met andere bezoekers en begeleiders voelt fijn en veilig, en de vertrouwde, warme sfeer maakt dat ik me echt thuis voel.*

*Dankzij het centrum heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Ammekare is een plek waar je jezelf kunt zijn, waar je gehoord wordt en altijd terechtkunt met wat je bezighoudt.”*



## Interview 6 – Bezoeker via gemeente

*“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen via de gemeente. Voor mij betekent het centrum een combinatie van steun, structuur en gezelligheid. Het fijnst vind ik dat ik me hier altijd welkom en gezien voel, en dat er aandacht is wanneer ik dat nodig heb.*

*Door het centrum heb ik ook dingen over mezelf geleerd. Ik merk dat ik beter voor mezelf kan opkomen en beter kan omgaan met situaties die ik moeilijk vind. Het helpt me rust en overzicht te krijgen; door dingen samen uit te zoeken, lukt het me beter om orde te scheppen in wat er speelt.*

*Het contact met andere bezoekers en de begeleiders voelt over het algemeen heel fijn. Met de meeste bezoekers kan ik goed opschieten en de begeleiding voelt veilig. Voor mij mag veiligheid nooit ontbreken; dat is echt het allerbelangrijkste.*

*Wat ik soms lastig vind, is wanneer er wisselingen zijn in begeleiders. Stabiliteit helpt mij enorm, dus vaste gezichten zouden het nog beter maken.*

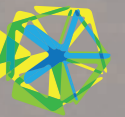
*Door het centrum durf ik nu vaker voor mezelf op te komen en dingen zelfstandig te ondernemen. Als ik het centrum zou moeten omschrijven aan iemand die er nog nooit van gehoord heeft, zou ik zeggen: het is een plek vol gezelligheid, waar altijd iemand een luisterend oor voor je heeft.”*



## Interview 7 – Bezoeker via wijkcirkel

*“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen na een aanbeveling vanuit de wijkcirkel. Voor mij betekent het vooral dat ik mensen kan ontmoeten en gezelligheid kan vinden. Het contact met andere bezoekers vind ik het leukst; dat maakt de dag echt plezierig.*

*Het centrum helpt me vooral door in contact te komen met anderen, iets wat ik erg waardevol vind. Het contact met bezoekers en begeleiders voelt prettig en ontspannen. Voor mij mag gezelligheid en openheid nooit ontbreken. Ammekare is een plek waar je mensen kunt ontmoeten en mee kunt doen aan activiteiten die je leuk vindt.”*



## Bijlagen

Activiteitenprogramma's Ammekare Zierikzee 2025

## *Flet nieuwe jaar bij Ammekare*

De eerste maanden van het nieuwe jaar zijn er weer leuke activiteiten op dinsdag en donderdag bij Ammekare Zierikzee. In deze folder vind je het programma voor januari tot en met april van 2025.

Ammekare Zierikzee is open op dinsdag van 09.30 tot 17.30 u. en op donderdag van 12.30 tot 16.30 u. Je bent tijdens de openingstijden welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of bel 06-22889296.

Je vind Ammekare Zierikzee in Cultuurhuis ZierikC, Jannewekken 19, Zierikzee

## *Ben jij er ook bij?!*

Jan.

Febr.

Donderdag	2 jan.	<b>Spelletjesmiddag</b>
Dinsdag	7 jan.	<b>Haken en breien</b>
Donderdag	9 jan.	<b>Filmmiddag</b>
Dinsdag	14 jan.	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	16 jan.	<b>Sleutelhangers van kralen maken</b>
Dinsdag	21 jan.	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	23 jan.	<b>Draadkunst (String Art)</b>
Dinsdag	28 jan.	<b>Vouwkunst (Origami)</b>
Donderdag	30 jan.	<b>Bouwpakket maken</b>

Dinsdag	4 febr.	<b>Stempels maken</b>
Donderdag	6 febr.	<b>Keramik op natuurproducten</b>
Dinsdag	11 febr.	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	13 febr.	<b>Spelletjesmiddag</b>
Dinsdag	18 febr.	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	20 febr.	<b>Thema gesprek; onderwerp 'hoe kom je makkelijker in slaap'</b>
Dinsdag	25 febr.	<b>Netwerk-lunch</b>
Donderdag	27 febr.	<b>Filmmiddag</b>

Mrt.

April

Dinsdag	4 mrt.	<b>Filgraan (Gekleurde papierstrookjes)</b>
Donderdag	6 mrt.	<b>Boetseren</b>
Dinsdag	11 mrt.	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	13 mrt.	<b>Poëzie</b>
Dinsdag	18 mrt.	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	20 mrt.	<b>Mozaïek maken</b>
Dinsdag	25 mrt.	<b>Filmmiddag met lunch</b>
Donderdag	27 mrt.	<b>Spelletjesmiddag</b>

Dinsdag	1 apr.	<b>Receptenboek vervolg (info volgt later)</b>
Donderdag	3 apr.	<b>Klankschalen meditatie</b>
Dinsdag	8 apr.	<b>Tekenen met Toby</b>
Donderdag	10 apr.	<b>Thema gesprek over Lente</b>
Dinsdag	15 apr.	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	17 apr.	<b>Paasbrunch</b>
Dinsdag	22 apr.	<b>Happy Stones beschilderen</b>
Donderdag	24 apr.	<b>Happy Stones uitdelen</b>
Dinsdag	29 apr.	<b>Gastpreker (info volgt later)</b>

# doe mee met Ammekare

De komende maanden zijn er weer elke week leuke activiteiten bij Ammekare Zierikzee. In deze folder vind je het programma van mei tot en met augustus 2025.

Ammekare Zierikzee is open op dinsdag van 09.30 tot 17.30 u. en op donderdag van 14.00 tot 18.00 u. Je bent tijdens de openingstijden welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of bel 06-22889296.

Je vindt Ammekare Zierikzee in Cultuurhuis ZierikC, Jannewekken 19, Zierikzee

*ben jij er ook bij?!*

# Mei

# Juli

Donderdag	1 mei	<b>Collage maken</b>
Dinsdag	6 mei	<b>Spelletjesmiddag</b>
Donderdag	8 mei	<b>Boetseren</b>
Dinsdag	13 mei	<b>Lunch van 12u tot 14 en aansluitend Tekenklas</b>
Donderdag	15 mei	<b>Themagesprek: Verslaving</b>
Dinsdag	20 mei	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	22 mei	<b>Themagesprek a.d.h.v. themakaarten</b>
Dinsdag	27 mei	<b>Dot painting</b>
Donderdag	29 mei	<b>gesloten (Hemelvaartsdag)</b>

Dinsdag	1 juli	<b>Strand uitje met picknicken</b>
Donderdag	3 juli	<b>Kaarten maken</b>
Dinsdag	8 juli	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	10 juli	<b>Themagesprek: Dromen</b>
Dinsdag	15 juli	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	17 juli	<b>Spelletjes middag</b>
Dinsdag	22 juli	<b>Themagesprek: Grenzen bewaken</b>
Donderdag	24 juli	<b>Verwenmiddag</b>
Dinsdag	29 juli	<b>Oudhollandse spelletjes</b>
Donderdag	31 juli	<b>Bloemschikken</b>

# Juni

Dinsdag	3 juni	<b>Netwerklunch plus creatief naar wens</b>
Donderdag	5 juni	<b>BBQ'en plus haken en/of breien</b>
Dinsdag	10 juni	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	12 juni	<b>Themagesprek: Gezond leven</b>
Dinsdag	17 juni	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	19 juni	<b>Spelletjesmiddag</b>
Dinsdag	24 juni	<b>Themagesprek: Wat is herstel?</b>
Donderdag	26 juni	<b>Creatief met servetten en ballonnen.</b>

# Augustus

Dinsdag	5 aug.	<b>Lunchen met elkaar</b>
Donderdag	7 aug.	<b>Themagesprek a.d.h.v. themakaarten</b>
Dinsdag	12 aug.	<b>Tekenklas</b>
Donderdag	14 aug.	<b>Verrassingsactiviteit</b>
Dinsdag	19 aug.	<b>Muziekklas</b>
Donderdag	21 aug.	<b>Muziekband met diner</b>
Dinsdag	26 aug.	<b>Themagesprek: Balans tussen inspanning en ontspanning</b>
Donderdag	28 aug.	<b>Spelletjesmiddag</b>

# doe mee met Ammekare

De komende maanden zijn er weer elke week leuke activiteiten bij Ammekare Zierikzee. In deze folder vind je het programma tot en met december 2025.

Ammekare Zierikzee is open op dinsdag van 09.30 tot 17.30 u. en op donderdag van 14.00 tot 18.00 u. Je bent tijdens de openingstijden welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of bel 06-22889296.

Je vind Ammekare Zierikzee in Cultuurhuis ZierikC, Jannewekken 19, Zierikzee

*ben jij er ook bij?!*

## September

2 september	<b>Schilderen en tekenen</b>
4 september	<b>Themagesprek <i>Levend verlies</i></b>
9 september	<b>Spelletjes</b>
11 september	<b>Tekenklas</b>
16 september	<b>Muziekklas</b>
18 september	<b>Puzzeltocht door de stad</b>
23 september	<b>Collage maken</b> <b>Netwerklunch</b>
25 september	<b>Themagesprek <i>Communicatie en verbinding</i></b>
30 september	<b>Samen spelletjes doen - <i>Week van de positieve gezondheid - met jou is alles leuker</i></b>

## November

4 november	<b>Creatief met canvas</b>
6 november	<b>Bingo</b>
11 november	<b>Themagesprek <i>Eenzaamheid</i></b> <b>Netwerklunch</b>
13 november	<b>Tekenklas</b>
18 november	<b>Haken/breien</b>
20 november	<b>Themagesprek aan de hand van kaarten</b>
25 november	<b>Creatief met ontspanning</b>
27 november	<b>Communicatiespel</b>

## Oktober

2 oktober	<b>Schilderen</b>
7 oktober	<b>Themakaarten</b>
9 oktober	<b>Tekenklas</b>
14 oktober	<b>Muziekklas</b>
16 oktober	<b>Themagesprek <i>Herfst</i></b> <b>Herfstknutsels maken</b>
21 oktober	<b>Workshop: creatief met wax</b>
23 oktober	<b>Creatief met hout</b>
28 oktober	<b>Themagesprek <i>Balans vinden tussen inspanning en ontspanning</i></b>
30 oktober	<b>Spelletjesmiddag</b>

## December

2 december	<b>Lunch en vrije activiteit</b>
4 december	<b>Sinterklaasspel</b>
9 december	<b>Themagesprek <i>Voor elkaar/met elkaar</i></b>
11 december	<b>Tekenklas</b>
16 december	<b>Muziekklas</b>
18 december	<b>Kerststukjes maken</b>
23 december	<b>Kerstlunch</b>
30 december	<b>Groepsgesprek <i>Van oud- naar nieuwjaar</i></b>



Herstel  
Talent 

Stichting HerstelTalent  
Oranjelaan 19  
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96  
info@hersteltalent.nl

  hersteltalent

[hersteltalent.nl](http://hersteltalent.nl)