

The logo for 'Aval' features the word in a blue, cursive-style font. A thick, wavy line in shades of orange and yellow passes behind the letters, creating a sense of movement and depth.

Aval

The background is a photograph of a narrow, cobblestone street in Middelburg, Netherlands. The street is lined with tall, multi-story brick buildings with white window frames and doors. The scene is captured from a low angle, looking down the street towards the horizon. The image is overlaid with a semi-transparent white filter that allows the text to be clearly visible.

Een plek die  
je helpt jezelf  
niet te verliezen

Jaarverslag 2025  
Aval Middelburg

# Een plek die je helpt jezelf niet te verliezen

Jaarverslag 2025

Aval

Ter attentie de gemeente Middelburg

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Medewerkers van Aval:

Martijn Nouwels (coördinator)

Allard Kingma

Arthur Roozen

Carlijn Koenen

Diana van den Broeke

Jorieke Flikweert

Linn Excel

Liza de Wit

Pietje Baartmans - de Zwart

*Met dank aan alle medewerkers en bezoekers van Aval.*



## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	<b>6</b>
<b>Deel 1 Algemeen</b> .....	<b>10</b>
Aanleiding .....	10
Wat is een laagdrempelig steunpunt .....	10
Voor wie is het laagdrempelig steunpunt .....	10
Stichting HerstelTalent .....	10
Ervaringsdeskundigen .....	11
Ammekare Middelburg en het Integraal Zorgakkoord .....	11
Leeswijzer .....	11
<b>Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent</b> ..	<b>12</b>
Bezoekersaantallen .....	12
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten .....	13
Analyse .....	14
Groepen .....	15
Thema's en signalen van ontbrekende hulp .....	15
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten .....	20
(Social) media .....	21
<b>Deel 3 Interviews</b> .....	<b>29</b>
<b>Bijlagen</b> .....	<b>39</b>

## Voorwoord

# Een plek die je helpt jezelf niet te verliezen

**Middelburg is een stad met muren die veel hebben gezien. Oude pleinen, smalle straten, rustige grachten. Sommige dingen klinken hier luider door hun stilte: stappen die echoën, stemmen die wegvallen. Aval is als een binnenplaats: je komt er niet toevallig langs, je laat er niet zomaar iets vallen, je komt er omdat je er wilt zijn. Omdat je een plek nodig hebt die niet vraagt wat je produceert, maar wie je bent.**

In Middelburg gebeurt er iets bijzonders: bezoekers komen vaak met een hulpvraag in hun achterhoofd, maar ze spreken er pas over wanneer ze ruimte hebben gevonden om adem te halen. De eerste keren is het vaak een kop koffie, een grapje, wat observeren. Dan volgt herkenning: "Oh... hier hoef ik niet meteen te bewijzen waarom ik hier ben."

En pas daarna komt de vraag. Niet als dossier, maar als mens: Hoe kan ik mezelf laten horen zonder strijd? Hoe zeg ik wat ik nodig heb, zonder dat ik eerst moet exploderen of instorten?

In Aval draait veel om communiceren en opkomen voor jezelf. Niet als vaardigheidstraining of checklist, maar als zoektocht:

- Hoe spreek je met een arts die je klachten minimaliseert, zonder jezelf te verliezen?
- Hoe praat je met een werkgever wanneer je lichaam niet meebeweegt met de verwachtingen?
- Hoe vraag je om duidelijkheid bij een uitkeringsinstantie zonder als probleemgeval te worden gezien?
- Hoe vertel je familie of vrienden dat je niet "weer lastig doet", maar dat je grenzen nodig hebt om te kunnen bestaan?

Deze vragen zijn geen randverschijnsel; ze vormen voor veel bezoekers de kern van hun dagelijks leven. Het gaat niet om assertiviteit als techniek, maar om waardigheid als recht. In Aval oefenen mensen geen trucje - ze oefenen menselijkheid. Ze zoeken samen naar woorden die niet verwijten, maar uitleggen; naar manieren van spreken die je niet kleiner maken, maar steviger laten staan.

In het afgelopen jaar werd één thema steeds luider: eenzaamheid. Niet alleen het alleen zijn, maar het niet meer gezien worden. Eenzaamheid die niet schreeuwt, maar langzaam knaagt: een adresboek dat leeg wordt, een sociale kring die krimpt, een familieband die dun aanvoelt als draad.

Veel bezoekers van Aval hebben netwerken die klein of fragiel zijn. Sommige contacten zijn fragiel omdat er schaamte op zit; andere omdat mensen moe zijn van afwijzing, of bang zijn om "lastig" te zijn. In Middelburg is het oplossen van eenzaamheid daarom zelden een vraag die iemand direct stelt. Het is eerder een stilte die met je binnenloopt en pas later een naam krijgt.

Toch zagen we iets dat cijfers nooit zullen tonen: kleine netwerken die ontstaan. Twee mensen die elkaar eerder niet kenden, sturen elkaar een berichtje. Mensen creëerden een appgroep. Iemand neemt na de bijeenkomst een omweg om samen naar huis te lopen. Een bezoeker belt een ander "voor het geval dat het even misgaat."

Dit zijn geen grote sociale structuren. Het zijn draden die mensen opnieuw verbinden met hun omgeving, voorzichtig en kwetsbaar - maar stevig genoeg om niet weg te waaien.





Aval is geen hulpverleningsloket. Het is een plek waar je mag landen en waar je mag oefenen. Niet hoe je je best moet doen, maar hoe je jezelf kunt zijn in een wereld die vaak te hard praat en te weinig luistert. Hier zeggen we niet: "Zo moet je het aanpakken." We vragen: "Wat gebeurt er met jou in dat gesprek? Wat maakt dat je woorden vastlopen? Wat heb jij nodig om niet alleen gehoord te worden, maar geloofd?"

In dit verslag vindt u de cijfers: bezoekersaantallen, activiteiten, samenwerkingen en doorverwijzingen. We tonen met wie we contact hebben gelegd en hoeveel mensen hun weg naar Aval vonden. Maar achter elk cijfer zit een verhaal: de vrouw die eindelijk durfde te zeggen tegen haar arts dat ze geen tussenpozen van drie maanden meer aankan; de man die na jaren van conflicten met instanties leerde dat hij zijn verzoek mag formuleren zonder excuses; of de stille bezoeker die na weken pas zei: "Ik dacht dat iemand zoals ik nergens welkom was."

Dit is de betekenis van Aval Middelburg: het is geen plek die problemen oplost, maar een plek die mensen helpt zichzelf niet te verliezen in systemen, verwachtingen en stiltes.

## Deel 1 Algemeen

### Aanleiding

**Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van de gemeente Middelburg. Inmiddels voert HerstelTalent het zelfregiecentrum (ZRC) al acht jaar uit in Middelburg. Ook dit jaar is er ingezet op het versterken van mentale gezondheid, preventie en informele ondersteuning. Het laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum is een belangrijke voorziening voor inwoners die ondersteuning nodig hebben buiten of naast de formele zorg. 2025 was een bijzonder jaar waarin ZRC Middelburg van naam veranderde en Aval Middelburg werd. Maar aan de inhoud is niets veranderd, Aval voorziet in een toenemende behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen.**

#### Wat is een laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum

De afgelopen jaren is de term 'zelfregiecentrum' vervangen door het landelijk gebruikte '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 de gemeente Middelburg 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

Aval Middelburg 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.

#### Aval Middelburg en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Aval Middelburg 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 Aval Middelburg en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met de gemeente Middelburg heeft gemaakt namelijk: bezoekersaantallen, uitkomsten van kwaliteitsvragenlijsten, groepen, terugkerende thema's en signalen uit de praktijk, samenwerking en netwerkbijeenkomsten en inzet van social media. Het rapport sluit af met interviews ter verdieping en duiding van de cijfers en bevindingen.

## Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent

### Bezoekersaantallen

In Aval Middelburg was het totale aantal bezoekers in 2025: 1909.

Hierbij zijn de 63 deelnemers aan de trainingen nog niet meegenomen..

	jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	totaal
2025	135	168	170	163	153	141	152	134	152	185	163	193	<b>1909</b>
2024	43	90	66	65	87	75	55	56	99	75	98	105	<b>914</b>
2023	63	49	62	53	67	55	62	74	75	63	68	71	<b>762</b>

Het aantal unieke bezoekers nam toe naar 140 mensen per jaar. De toename van bezoekers is indrukwekkend te noemen. Wat ons betreft ligt er een combinatie van factoren aan ten grondslag. Vizita, de huisartsen en Emergis verwijzen meer door. Daarnaast heeft HerstelTalent meer ingezet op netwerkuitbreiding en het verspreiden van flyers. Het sluiten van Grand Cafe Willem heeft mensen nieuwsgierig gemaakt naar het Zelfregiecentrum en er zijn meer mensen en dus ook meer mond-op-mond reclame. Daarnaast krijgen de laagdrempelige steunpunten meer aandacht in Zeeland. Het toegenomen aantal geeft wel te denken met name over het aantal medewerkers dat op enig moment nodig is om de groep goed te ondersteunen en het extra openen van het centrum. Het voorziet duidelijk in een behoefte en bezoekers geven ook aan dat zij vaker willen langskomen.

### 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 45 en 65 jaar	v	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	8	9	9	8	Nvt
Jonger dan 30 jaar	m	Ik hoorde het van een bekende	2 of meer keer per week	9	8	9	8	Niet zo veel
Jonger dan 30 jaar	v	Via de huisarts of praktijkondersteuner	1 keer per week	8	8	8	8	niets
65 jaar of ouder	m	Ik hoorde het van een bekende	2 of meer keer per week	9	8	9	9	Ik zat vandaag niet lekker in mijn vel, ze konden daar niets aan doen, maar ik was wel welkom
65 jaar of ouder	m	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	10	9	9	9	Niets
65 jaar of ouder	v	Via een flyer	1 keer per week	7	7	7	7	Meer branders voor de activiteit
65 jaar of ouder	v	Via een flyer	1 keer per week	7	7	7	7	Ik had graag een eigen brander gehad.
65 jaar of ouder	v	Ik hoorde het van een bekende	2 of meer keer per week	9	9	9	9	Niets ik ben zelfs een tweede keer gekomen vandaag
<b>Totaal</b>				<b>8,4</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>8,1</b>	<b>8,3</b>



## Analyse

De kwaliteitsvragenlijst is ingevuld door acht bezoekers van het laagdrempelig steunpunt in Middelburg. De respondenten vormen een diverse groep in leeftijd (van jonger dan 30 jaar tot 65 jaar en ouder), met een lichte meerderheid van vrouwen. De meeste bezoekers geven aan het steunpunt te hebben leren kennen via bekenden, aangevuld met enkele reacties via flyers en eenmaal via de huisarts/praktijkondersteuner.

De bezoekers komen regelmatig: het merendeel één keer per week, een aanzienlijk deel zelfs twee keer of vaker. Opvallend is dat juist de frequente bezoekers de hoogste waarderingen geven, wat erop wijst dat herhaald bezoek samenhangt met een toenemend gevoel van veiligheid, vertrouwen en aansluiting.

De waarderingen op de verschillende onderdelen liggen overwegend hoog. De gemiddelde scores bewegen zich rond de 8 tot 9 op een schaal van 10. Dit laat zien dat bezoekers het steunpunt in brede zin positief ervaren. In de open toelichtingen wordt dit bevestigd: meerdere bezoekers geven expliciet aan geen verbeterpunten te zien of dat zij zich zó welkom voelden dat zij zelfs een tweede keer op dezelfde dag zijn teruggekomen.

Een belangrijk kwalitatief signaal is dat bezoekers zich ook welkom voelen op momenten dat het minder goed met hen gaat.

Samenvattend laat deze vragenlijst zien dat het laagdrempelig steunpunt voorziet in een duidelijke behoefte aan een veilige, toegankelijke plek waar mensen zich welkom en gehoord voelen. De hoge waarderingen en de open opmerkingen benadrukken het belang van nabijheid, acceptatie en regelmaat. Tegelijkertijd signaleren bezoekers dat kleine, praktische investeringen in materialen een directe positieve invloed kunnen hebben op hun ervaring. Deze signalen bieden de gemeente concrete aanknopingspunten om de kwaliteit verder te versterken, zonder dat de kern van het aanbod hoeft te veranderen.

## Groepen

In Aval Middelburg werden in 2025 een heel aantal groepen verzorgd.

- Twee keer Mind Emptiness over leven in het moment ondanks alles wat iemand bezig houdt.
- Twee keer de kracht van zachtheid
- Twee keer de WRAP
- Grenze(loos) over het belang van grenzen stellen
- Her(ver)leden over vroeg kinderlijk trauma

In totaal volgden 63 mensen een cursus of training.

## Thema's en signalen van ontbrekende hulp

Binnen het steunpunt komen bezoekers met uiteenlopende ondersteuningsvragen, variërend van psychosociale klachten, eenzaamheid en rouw tot praktische problemen (digitale zaken, financiën, vervoer) en gezondheid (pijn, medicatie, medische ingrepen). De drempel om binnen te lopen is laag; gesprekken ontstaan zowel 1-op-1 als in groepsverband en leveren waardevolle signalen op over wat inwoners nodig hebben om stabiel te functioneren.

Hoofdthema's die terugkeren:

### 1) Mentale gezondheid, stress en herstel

Signalen:

- Veel gesprekken gaan over stress, angst, somberheid, rouw/verlies, prikkelbaarheid en moeite met zingeving/structuur.
- Bezoekers geven aan dat "het hoofd vol zit" en dat ze steun nodig hebben bij het ordenen van gedachten en keuzes.
- Er is behoefte aan veilige ruimte om te ventileren zonder oordeel; regelmatig helpt "klankbord" beter dan direct advies.

Beleidsaanknopingspunten:

- Blijvende inzet op laagdrempelige steunpunten als schakel vóór zwaardere zorg.
- Ondersteun initiatieven die structuur en zingeving bieden (daginvulling, maatjes, herstelactiviteiten).

## 2) Eenzaamheid en sociale uitsluiting

Signalen:

- Eenzaamheid komt veel terug (weekenden/feestdagen extra zwaar; weinig bezoek; drempel om alleen naar winkel te gaan).
- In groepsgesprekken blijkt behoefte aan verbinding, herkenning en "ergens bij horen".

Ontbrekende hulp (kloof):

- Bezoekers weten niet altijd waar ze terechtkunnen voor sociale activering/matching.
- Angst en schaamte maken deelname aan reguliere voorzieningen lastig.

Beleidsaanknopingspunten:

- Versterk toeleiding naar maatjesprojecten en laagdrempelige buurtactiviteiten.
- Maak aanbod vindbaar en begeleid de eerste stap (warme overdracht).

## 3) Lichamelijke klachten, chronische pijn en medische trajecten

Signalen:

- Chronische pijn, zenuwpijn en beperkingen beïnvloeden deelname en sociale contacten (mensen gaan anderen uit de weg).
- Meerdere gesprekken over operaties/ingrepen (o.a. ogen/staar), herstel na val/ongeluk, en zorgen om partner.
- Het weer (hitte) heeft merkbare impact op functioneren, stemming en opkomst.

Ontbrekende hulp (kloof):

- Onzekerheid over waar men terecht kan met aanhoudende pijnklachten (naast medische zorg) en hoe om te gaan met beperkingen in dagelijkse routines.

Beleidsaanknopingspunten:

- Versterk samenwerking tussen welzijn en (para)medische netwerkpartners (pijn, valpreventie, leefstijl).
- Overweeg seizoensgerichte interventies (hitteprotocol + extra bereikbaarheid/koelteplekken).

## 4) Medicatie, bijwerkingen en afstemming met behandelaars

Signalen:

- Regelmatig komt medicatie ter sprake: zoeken naar juiste dosering/soort, bijwerkingen (slaap, hoofdpijn, koude voeten), zorgen over medicatie of stoppen ermee.
- Bezoekers ervaren het als "een zoektocht" en hebben behoefte aan ondersteuning bij vragen voor huisarts/specialist (voorbereiden gesprek, vragenlijst).

Ontbrekende hulp (kloof):

- Niet iedereen voelt zich voldoende gehoord/uitgelegd door zorgprofessionals ("waar zijn pillen voor?").
- Behoeft aan gezondheidsvaardigheden en ondersteuning bij het gesprek met behandelaar.

Beleidsaanknopingspunten:

- Investeer in gezondheidsvaardigheden (begrijpelijke info, coachen op 'vragen stellen').
- Stimuleer samenwerking met POH-GGZ/ huisartspraktijken voor laagdrempelig overleg en warme overdracht.

## 5) Wonen, prikkels en leefomgeving

Signalen:

- Geluidsoverlast en prikkelrijke woonomgeving komen terug (moeite om te aarden, stress door verkeer/drukke weg).
- Overlast/burenruzies beïnvloeden welzijn en dagstructuur.

Ontbrekende hulp (kloof):

- Bezoekers weten niet goed hoe ze (laagdrempelig) ondersteuning kunnen krijgen bij woonoverlast, prikkelarm wonen, of het aanvragen van (woon)urgentie.

Beleidsaanknopingspunten:

- Versterk informatie/ondersteuning rond woonvragen, bemiddeling en begeleiding bij procedures.
- Koppel welzijnswerk vaker aan woonconsulenten/ buurtbemiddeling.



## 6) Digitale vaardigheden en toegang tot regelzaken

Signalen:

- Digitale drempels komen vaak terug: mail sturen, aanvragen regelen, internetbankieren, afspraken/communicatie via telefoon.
- Onzekerheid over "hoe het hoort" (bijv. verkoop/Marktplaats, online bestellingen, accounts).

Ontbrekende hulp (kloof):

- Behoeft aan structurele digitale ondersteuning dichtbij huis, niet alleen eenmalig.

Beleidsaanknopingspunten:

- Zet in op structurele digihulp (spreekuur, buddy-systeem, samenwerking bibliotheek).
- Combineer digihulp met taal/financiën/gezondheidsvaardigheden.

## 7) Financiën, rondkomen en kostenstijgingen

Signalen:

- Groepsgesprekken over stijgende kosten (boodschappen, leefgeld), keuzes maken en stress hierover.
- Behoeft aan praktische tips (budget, gezond eten met beperkt budget).

Ontbrekende hulp (kloof):

- Niet iedereen weet de weg naar schuldhulp/voorzieningen of vindt die stap te groot.

Beleidsaanknopingspunten:

- Vergroot vindbaarheid van inkomensondersteuning en laagdrempelige financiële spreekuren.
- Zet op preventie: vroegsignalering via welzijn + praktische budgetcoaching.

## 8) Vrijwilligerswerk, zingeving en dagstructuur

Signalen:

- Meerdere bezoekers zoeken (opnieuw) naar dagstructuur, vrijwilligerswerk, betekenisvolle invulling.
- Soms willen mensen snel "grote stappen" zetten; het helpt om op te knippen in kleine, haalbare stappen.

Beleidsaanknopingspunten:

- Maak routes naar vrijwilligersplekken toegankelijker (proefdagen, begeleiding, match op belastbaarheid).
- Stimuleer samenwerking met dierenasiel/buurtinitiatieven/maatwerkplekken.

### Overkoepelende signalen van ontbrekende hulp

1. Warmte/weer beïnvloedt gezondheid, opkomst en sociale interactie; er is behoefte aan praktische ondersteuning en koelte/aanpassingen.
2. Gezondheidsvaardigheden: mensen missen vaak uitleg, voorbereiding en steun om de juiste vragen te stellen bij zorg.
3. Digitale uitsluiting: structurele behoefte aan hulp bij mail/aanvragen/bankzaken.
4. Wonen en overlast: grote impact op welzijn, maar routes naar hulp zijn onduidelijk of voelen hoogdrempelig.
5. Eenzaamheid: vooral rond weekenden/feestdagen; behoefte aan laagdrempelige, veilige sociale verbinding.
6. Toegang tot passend vrijwilligerswerk: behoefte aan begeleide opstapjes in plaats van "direct instromen".

### Wat werkt in het steunpunt (effectieve elementen)

- Laagdrempelig contact: binnenlopen zonder afspraak, korte gesprekjes en groepsgesprekken.
- Klankbord i.p.v. overnemen: ruimte voor eigen keuzes en zelfinzicht (bevordert zelfregie).
- Herstelgerichte activiteiten: creatief bezig zijn, themagesprekken, samen eten, spel/structuur.
- Veilige groepsdynamiek: herkenning, normalisering, steun vanuit peers (o.a. via groepsapp).

### Suggesties voor gemeentelijk beleid (concreet)

- Structureel borgen van laagdrempelige steunpunten als preventieve schakel.
- Digihulp en financieel spreekuur koppelen aan welzijnslocaties (vaste momenten).
- Seizoensbeleid: hitte-aanpak (koelteplek, communicatie, extra check-ins).
- Woonondersteuning: laagdrempelig loket/spreekuur voor overlast/urgentieprocedures + warme doorverwijzing.
- Eenzaamheidsaanpak: maatjes/activiteiten met begeleide instroom en extra aandacht voor weekenden/feestdagen.
- Vrijwilligerswerk op maat: opstapplaatsen met begeleiding, proefperiodes en afstemming op belastbaarheid.

### Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

In Aval Middelburg werden diverse goed bezochte netwerkbijeenkomsten georganiseerd. Het leverde een divers publiek op, variërend van WMO-consulenten van de gemeenten tot mensen van Orionis, Buurtzorg en Emergis. Daarnaast was er een prettige samenwerking met de collega's van Vizita. Zowel de opbouwwerker uit de wijk als de mensen van Welzijn op Recept kwamen regelmatig langs. In 2025 nam HerstelTalent het beheer van de zalen in Hof van Buren namens de gemeente op zich. Er was een prettige samenwerking met Marianne maar ook met de wijkmanager en betrokken beleidsmedewerkers. De regelmatige bezoeken en evaluaties zijn gewaardeerd. Door de beheertaken is de samenwerking met bijvoorbeeld de fysiotherapeut aan de overkant ook geïntensiveerd. HerstelTalent is blij met haar betrokkenheid bij Kern Gezond en wil hier in de toekomst meer mee doen.

### (Social) media

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





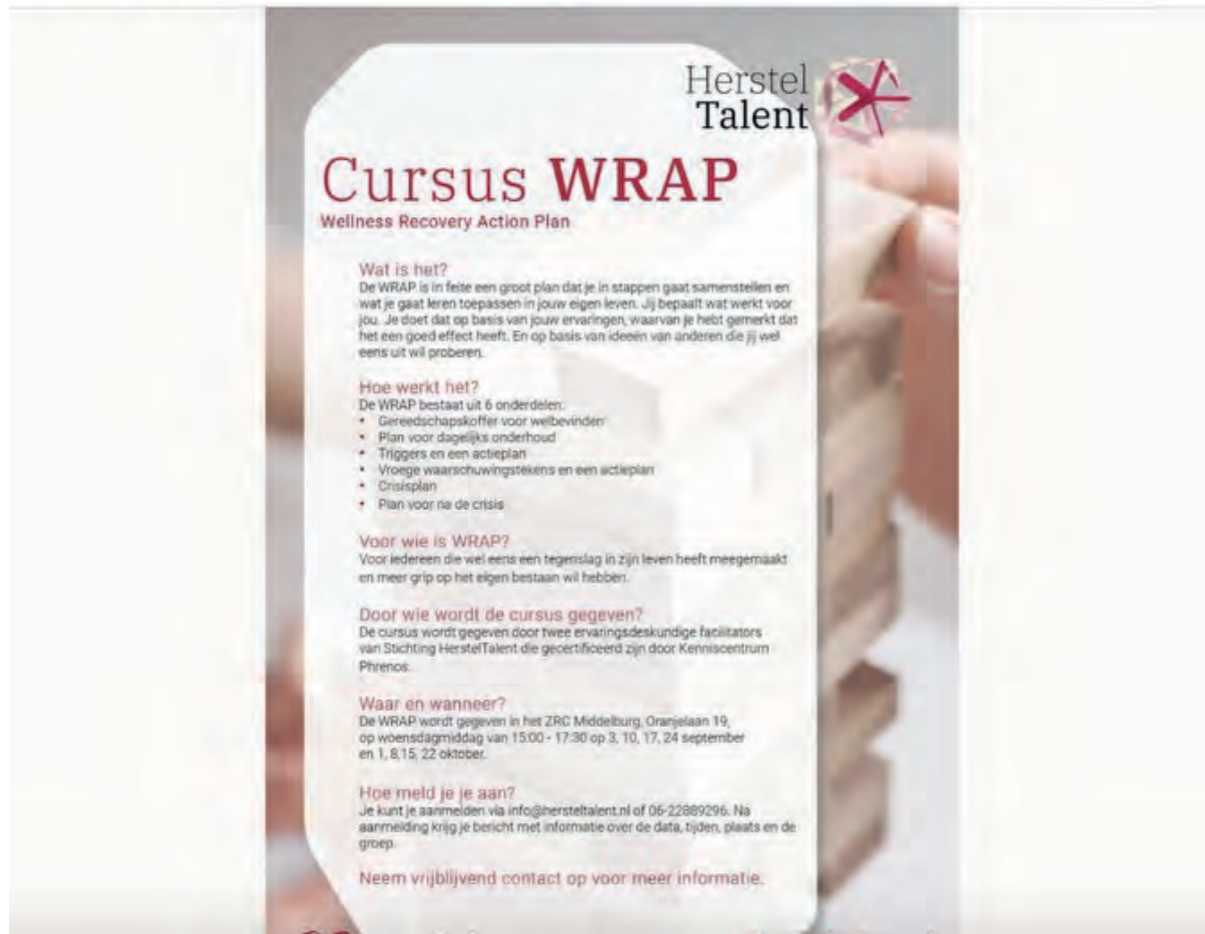
**Stichting HerstelTalent**

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 4 augustus 2025 ·



Op 3 september start de WRAP in ZRC Middelburg!

Doe je mee? Meld je dan aan via [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of 06-22889296. Bel of mail gerust voor meer informatie.




**Stichting HerstelTalent**

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 10 juli 2025 ·



Volgende week is er weer een mooie kans om mee te doen aan de cursus mind emptiness in ZRC Middelburg aan de Oranjelaan 19. Wil jij deze vakantie extra aandacht besteden aan een rustig hoofd, of ben je gewoon nieuwsgierig? Meld je dan aan via [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl) of 06-22889296 **Emergis, centrum voor geestelijke gezondheidszorg BuurtzorgT Walcheren Vizita De huisartsenconnectie Wij zijn De Stad - Middelburg** Er zijn geen kosten aan verbonden.




 Stichting HerstelTalent

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 19 juni 2025 ·

Er zijn nog plaatsen voor de workshop 'de kracht van zachtheid' morgenochtend in Middelburg! Doe je mee? Welkom voor de koffie om 10.00 uur waarna we starten. Het is fijn als je even laat weten of je erbij kan zijn via [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl)



 Stichting HerstelTalent

Gepubliceerd door Irene Giessen · 26 augustus 2025 ·

Iedereen die interesse heeft in de resultaten van een internationaal project over ervaringen van mensen met een psychische kwetsbaarheid die graag willen werken is van harte welkom bij onze netwerklunch in Middelburg op maandag 8 september 2025 om 12.00 uur. Meld je wel even aan ([info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl)) want dan hebben we ook een broodje voor je.

[#ervaringsdeskundigheid](#) [#hetbelangvanwerk](#) [#Middelburg](#)





**Stichting HerstelTalent**

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 22 december 2025 ·

Wat een gezelligheid vandaag... kerststukjes maken in Aval Middelburg, brunchen in Ammekare Burgh Haamstede, samen eten in 's Gravenpolder en een kerst high tea in Eever Hulst!

[www.metelkaarzeeland.nl](http://www.metelkaarzeeland.nl)



**Stichting HerstelTalent**

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 15 december 2025 ·

ZRC Middelburg heeft een nieuwe naam! Aval! Aval in Middelburg heeft een nieuwe naam én een frisse start!

Coördinator Martijn vertelt: "We wilden een naam die warm, eigen en uitnodigend voelt — en dat is Aval. Wil je meer weten over de betekenis? Kom dan langs, we leggen het graag uit!" In januari krijgt het centrum ook nog eens een nieuwe inrichting.

Gezellig, praktisch en vooral: helemaal HerstelTalent.

Aval

Oranjelaan 17-19, Middelburg

Maandag, woensdag en vrijdag geopend van 10.00 – 14.00 uur - Vrije inloop

<https://metelkaarzeeland.nl/locatie/middelburg/>





**Stichting HerstelTalent**  
Gepubliceerd door Irene Giessen · 22 mei 2025 ·

Doe mee met de cursus HE[verle]DEN en leer invloed uitoefenen op de momenten in het heden waarin je verleden (nog) een rol speelt... @ervaringsdeskundige @ZRCMiddelburg #Middelburg #Vlissingen #Goes

**HerstelTalent**

**Binnenkort start de cursus**

# HE[verle]DEN

Kom jij dingen tegen in het heden uit je verleden en roept dat vragen bij je op dan is deze cursus misschien iets voor jou. Je kunt namelijk leren hoe logisch het is dat je verleden in het heden nog altijd een rol speelt en dat je daar zelf invloed op uit kunt oefenen.

**Op 6 halve dagen ga je dieper in op:**

- Wat is vroegkinderlijk trauma?**  
Verschillende visies op vroegkinderlijk trauma
- Hoe heb je op vroegkinderlijk trauma gereageerd?**  
Hoe speelt vroegkinderlijk trauma in het dagelijks leven een rol?
- Hoe speelt de omgeving een rol bij vroegkinderlijk trauma?**  
Welke oplossingen heb je gezocht voor je vroegkinderlijk trauma?
- Vroegkinderlijk trauma en het lichaam**  
Afsluitende bijeenkomst

**Wanneer en waar**  
De cursus vindt plaats op de volgende dinsdagen van 14.00-16.30, in **Zrc Middelburg, Oranjelaan 19, Middelburg**, op **3, 10, 17 juni en 1, 8, 15 juli 2025**

**De cursus is gratis.** Er zijn voldoende pauzes. Als je mee wilt doen, maar problemen hebt met vervoer hebt denken we graag met je mee over een oplossing.

**Wil je meedoen?** Geef je dan op via [info@hersteltalent.nl](mailto:info@hersteltalent.nl). Je wordt dan binnen 2 dagen teruggebeld om een intakegesprek\* te plannen.

\* Bij de cursus hoort een intakegesprek en een nagesprek. We doen dit omdat we meer willen weten over de effectiviteit van de cursus. Als je meedoet is het dus goed om hiermee rekening te houden

## Deel 3 Interviews

In deel 3 leest u achtereenvolgens hoe drie bezoekers en de coördinator hun tijd bij Aval Middelburg hebben ervaren.



## Interview 1 - bezoeker

Hoe bent u bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

*"Via mijn ervaringsdeskundige van Emergis. Hij raadde het me echt aan, omdat ik veel alleen thuis zat en omdat dit een plek is waar je creatief bezig kunt zijn. Hij dacht dat dat goed bij me zou passen."*

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

*"Het betekent heel veel. Het is een plek waar ik kan praten met anderen, creatief bezig kan zijn en terecht kan met wat er speelt. Het is echt een fijne plek om even weg te zijn van thuis."*

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

*"Toch wel de creatieve activiteiten."*

Heeft u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

*"Ja. Ik heb ontdekt dat creativiteit mij heel veel rust geeft. Het doet me goed, en ik merk steeds meer dat ik het leuk zou vinden om hier zelf actief mee aan de slag te blijven."*

Op welke manier helpt het centrum u om meer grip te krijgen op uw leven?

*"Doordat ik er elke week naartoe ga. Dat vind ik best knap van mezelf, zeker wanneer ik in een 'down' zit. Dan moet ik mezelf echt motiveren om te gaan, ook omdat ik met het openbaar vervoer moet. Maar ik ga wel – en dat helpt me."*

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en begeleiders?

*"Heel fijn. Het contact voelt gelijkwaardig."*

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

*"Ervaringsdeskundigen en begeleiders die zelf ook dingen hebben meegemaakt. Dat vind ik heel belangrijk."*

Zijn er dingen die u graag anders of beter zou willen zien?

*"Niet dat ik zo snel kan bedenken. Het bevalt eigenlijk gewoon goed."*

Is er iets dat u door het centrum bent gaan doen wat u eerder niet durfde of dacht te kunnen?

*"Ja. Contact zoeken met mensen die ik nog niet ken. Dat vond ik in het begin lastig, maar dat gaat nu veel beter."*

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die er nog nooit van gehoord heeft?

*"Als een plek waar je terecht kunt om even lekker te ontspannen. Waar je tot rust komt, creatief bezig kunt zijn en mensen ontmoet die je begrijpen."*



## Interview 2 - bezoeker

Hoe bent u bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

*"Vier jaar geleden maakte ik al gebruik van ondersteuning via de huisarts, en zo ben ik hier terechtgekomen."*

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

*"Best veel. Ik kom hier graag. Ik heb hier mensen leren kennen, en het geeft me steun en een positieve plek in mijn week. Ik ben nu drie keer geweest op deze locatie."*

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

*"De mensen. En de ervaringsdeskundigen. Je leert toch steeds meer mensen kennen."*

Heeft u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

*"Ja. Dat ik toch best een beetje creatief ben. En dat ik mezelf durf open te stellen."*

Op welke manier helpt het centrum u om meer grip te krijgen op uw leven?

*"Door te leren omgaan met mijn dochter, maar ook in het contact met mensen in het algemeen. En door naar mezelf te kijken."*

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en de begeleiders?

*"Goed. Fijn. Ik heb een klik met jou, maar ook met L. En eigenlijk kan ik met iedereen wel praten."*

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

*"De mensen met wie ik die klik heb. De sfeer van openheid. Dat je hier mag blijven eten en dat je echt opgenomen wordt in de groep."*

Zijn er dingen die u graag anders of beter zou willen zien?

*"Nee, eigenlijk niet. Ik vind het heel fijn hoe jullie het doen."*

Is er iets dat u door het centrum bent gaan doen wat u eerder niet durfde of dacht te kunnen?

*"Ja, vooral creatief bezig zijn. Dat zou ik thuis niet zo snel gedaan hebben. Ik had een zetje nodig, en dat helpt."*

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die het niet kent?

*"Als een gezellige plek waar je je verhaal kwijt kunt, waar naar je geluisterd wordt en waar je met respect wordt behandeld."*



## Interview 3 - bezoeker

Hoe bent u bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

*"Ik kreeg de tip van iemand die had gehoord dat jullie inloopochtenden hadden. Toen ben ik een keer komen kijken."*

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

*"Dat er altijd iemand is om op terug te vallen—of ik me nu goed voel of minder goed. Ik kan hier met mijn vragen terecht en er is altijd een plek waar ik naartoe kan."*

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

*"De gastvrijheid. En dat het niet uitmaakt hoe ik me voel. Ik mag altijd komen, ook op minder goede dagen."*

Heeft u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

*"Ja. Dat ik er ook toe doe. Dat ik me niet hoeft te verstoppen of terug te trekken als ik me niet goed voel. Dat ik dan óók gewoon mag komen."*

Op welke manier helpt het centrum u om meer grip op uw leven te krijgen?

*"De WRAP, het dagelijks onderhoudsplan, heeft me veel geholpen. Wat kan ik elke dag doen om mijn dag goed door te komen? Dat geeft houvast."*

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en begeleiders?

*"Bij andere bezoekers is het contact soms eenzijdig. Ik stel vragen, maar krijg niet altijd iets terug. Bij de begeleiders wel. Daar is het echt wederkerig: ik beantwoord vragen, maar ik krijg ook vragen terug. Dat voelt veel meer als een echt gesprek."*

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

*"De inloopochtenden. Dat je kunt komen wanneer je wilt, dat je vrij bent om wel of niet mee te doen. Geen verplichtingen—alles mag, niets moet. Dat gevoel van welkom zijn is belangrijk."*

Zijn er dingen die u graag anders of beter zou willen zien?

*"Ik zou graag wat vaker activiteiten buiten willen doen. Bijvoorbeeld samen wandelen. Gewoon iets buiten met elkaar."*

Is er iets dat u door het centrum bent gaan doen wat u eerder niet durfde of dacht te kunnen?

*"Ja. Als ik me niet goed voel, tóch naar buiten gaan en tóch hierheen komen. Ik heb geleerd dat het oké is om een rotdag te hebben, maar dat ik me niet hoeft te verstoppen. Niet de hele week binnen blijven. Ik accepteer sneller dat het even tegenzit."*

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die er nog nooit van gehoord heeft?

*"Als een plek waar je altijd welkom bent. Waar een luisterend oor is, waar je terecht kunt met vragen en waar je niet alleen bent. Ook als je met psychische dingen worstelt die aan de buitenkant niet zichtbaar zijn. Hier vind je herkenning en erkenning, bij zowel bezoekers als begeleiders. Je wordt geaccepteerd zoals je bent."*



## Interview 4 - coördinator

Hoe zou je jouw rol als coördinator omschrijven?

*"Ik probeer zowel de medewerkers als de stagiaires en bezoekers optimaal te ondersteunen en een veilige plek te creëren voor mensen om te verblijven."*

Wat vind je het mooiste aan het werken in het Zelfregiecentrum?

*"Mensen zien groeien, verbinding zien ontstaan, een centrum dat steeds steviger staat."*

Welke veranderingen of ontwikkelingen heb je het afgelopen jaar gezien?

*"Ik heb mensen weer zien groeien. Sommigen zijn gestabiliseerd en anderen zijn niet achteruitgegaan. En dat is voor mij winst."*

Waar ben je het meest trots op als je terugkijkt op dit jaar?

*"Op de groepen die we gedraaid hebben, dat mensen zijn aangehaakt en dat we langzaam blijven groeien."*

Zijn er dingen geweest die uitdagend of moeilijk waren?

*"Oh ja. We zijn dit jaar begonnen met de netwerklunch. Dat is best een dingetje. Het uitnodigen van mensen, de administratie eromheen... De lunch zelf is niet zo moeilijk, maar de administratie maakt het wat vervelend."*

Hoe ervaar je de samenwerking met andere partijen?

*"Goed. De partijen in de buurt kennen we steeds beter. Een aantal huisartsen en POH's verwijzen door. Met de fysio die bij ons zit hebben we goed contact. Ook met de gemeente loopt het prettig."*

Wat heb je persoonlijk geleerd of meegenomen uit het werk van het afgelopen jaar?

*"De praktische uitvoering van de Yucelmethode. Dat is er één die ik meeneem. Ik heb hem nu twee keer toegepast en wil dat vaker gaan doen."*

Hoe merk je dat het centrum verschil maakt in het leven van bezoekers?

*"Door de bezoekers zelf. Ik vraag het af en toe: 'Hoe gaat het nu met je?' Soms zijn mensen stil en denk je: is er iets? Maar dan hoor ik terug: 'Nee hoor, ik kom hier graag.' Ik hoor vaak dat mensen blijven komen omdat het goed voor ze is. Dat vind ik positief."*

Wat zijn volgens jou belangrijke aandachtspunten of wensen voor het komende jaar?

*"Op tijd flyeren. De activiteitenlijst goed bijhouden. Zorgen dat activiteiten voorbereid zijn. Daar kunnen we echt nog winst boeken."*

Hoe heeft het centrum zich verbonden met de naaste omgeving?

*"Sinds we beheer doen van de zalen komen er ook losstaande groepen naar ons toe, zoals de Katholieke Bond Ouderen en een filosofiegroep. In dat opzicht hebben we al een buurtfunctie. De fysiotherapeut betreft ons bij onderwerpen zoals valpreventie. Mensen weten ons steeds beter te vinden."*



## Bijlagen

Activiteitenprogramma's Meemekaere Goes 2025



## *Doe je mee met ZRC Middelburg*

De komende maanden zijn er weer leuke activiteiten op maandag, woensdag en vrijdag bij ZRC Middelburg. In deze folder vind je het programma voor april tot en met augustus 2025.

Het ZRC is geopend op maandag, woensdag en vrijdag, van 10.00 – 14.00 uur. 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 ons op Oranjelaan 17-19, 4332 VA Middelburg.

## *Ben je er ook bij?*

## April

Woensdag	2 april	<b>Samen eten</b>
Vrijdag	4 april	<b>Spoken Word</b>
Maandag	7 april	<b>Knopen met paracord</b>
Woensdag	9 april	<b>Houtbranden</b>
Vrijdag	11 april	<b>Cupcakes versieren</b>
Maandag	14 april	<b>Paasversiering maken</b>
Woensdag	16 april	<b>Eieren beschilderen</b>
Vrijdag	18 april	<b>Spoken Word</b>
Maandag	21 april	<b>Tweede paasdag open</b>
Woensdag	23 april	<b>Mozaïek</b>
Vrijdag	25 april	<b>Zachttheid</b>
Maandag	28 april	<b>Spinnen</b>
Woensdag	30 april	<b>Tekenen</b>

## Mei

Vrijdag	2 mei	<b>Spoken Word</b>
Maandag	5 mei	<b>Gesprek over natuur</b>
Woensdag	7 mei	<b>Houtbranden</b>
Vrijdag	9 mei	<b>Verven met palletmes</b>
Maandag	12 mei	<b>Optische illusies</b>
Woensdag	14 mei	<b>Samen eten</b>
Vrijdag	16 mei	<b>Spoken Word</b>
Maandag	19 mei	<b>Vogeltjes maken van wol</b>
Woensdag	21 mei	<b>Spelletjes</b>
Vrijdag	23 mei	<b>Macramé</b>
Maandag	26 mei	<b>Juwelen maken van klei</b>
Woensdag	28 mei	<b>Photovoice</b>
Vrijdag	30 mei	<b>Spoken Word</b>

## Juni

Maandag	2 juni	<b>Bloemen maken van papier</b>
Woensdag	4 juni	<b>Themagesprek: hobbies en verzamelen</b>
Vrijdag	6 juni	<b>Spoken Word</b>
Maandag	9 juni	<b>gesloten (Tweede Pinksterdag)</b>
Woensdag	11 juni	<b>Samen eten</b>
Vrijdag	13 juni	<b>Mind Emptiness</b>
Maandag	16 juni	<b>Zang en muziek</b>

## Juni (vervolg)

Woensdag	18 juni	<b>Slingers haken</b>
Vrijdag	20 juni	<b>Zachttheid</b>
Maandag	23 juni	<b>ZRC pop up</b>
Woensdag	25 juni	<b>Tekenen</b>
Vrijdag	27 juni	<b>Mind Emptiness</b>
Maandag	30 juni	<b>Vloeibaar schilderen</b>

## Juli

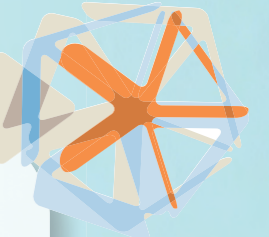
Woensdag	2 juli	<b>Houtbranden</b>
Vrijdag	4 juli	<b>Spelletjes</b>
Maandag	7 juli	<b>Samen muziek maken</b>
Woensdag	9 juli	<b>Samen eten</b>
Vrijdag	11 juli	<b>Mozaïek</b>
Maandag	14 juli	<b>Verjaardagskalender maken</b>
Woensdag	16 juli	<b>Striikkralen</b>
Vrijdag	18 juli	<b>Mind Emptiness</b>
Maandag	21 juli	<b>Cognitieve fitness</b>
Woensdag	23 juli	<b>Schilderen</b>
Vrijdag	25 juli	<b>Mind Emptiness</b>
Maandag	28 juli	<b>Vilten</b>
Woensdag	30 juli	<b>Tekenen</b>

## Augustus

Vrijdag	1 aug.	<b>Zachttheid</b>
Maandag	4 aug.	<b>Recyclen van oude boeken</b>
Woensdag	6 aug.	<b>Loomen</b>
Vrijdag	8 aug.	<b>Cognitieve fitness</b>
Maandag	11 aug.	<b>Houtbranden</b>
Woensdag	13 aug.	<b>Spelletjes</b>
Vrijdag	15 aug.	<b>Origami</b>
Maandag	18 aug.	<b>Photovoice</b>
Woensdag	20 aug.	<b>Samen eten</b>
Vrijdag	22 aug.	<b>Knopen met paracord</b>
Maandag	25 aug.	<b>Samen muziek maken</b>
Woensdag	27 aug.	<b>Mindfulness</b>
Vrijdag	29 aug.	<b>Tekenen</b>

Herstel  
Talent

Zelfregiecentrum Middelburg



# *Doe je mee met ZRC Middelburg*

De komende maanden zijn er weer leuke activiteiten op maandag, woensdag en vrijdag bij ZRC Middelburg. In deze folder vind je het programma tot en met december 2025.

Het ZRC is geopend op maandag, woensdag en vrijdag, van 10.00 – 14.00 uur. 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 ons op Oranjelaan 17-19, 4332 VA Middelburg.

## *Ben je er ook bij?*



hersteltalent

[metelkaarzeeland.nl/middelburg](https://www.metelkaarzeeland.nl/middelburg)

# September

- 01 september **3D-kaarten maken met een CD**
- 03 september **Spelletjes**
- 05 september **Muziek maken**
- 08 september **Schilderen met ballonnen**
- 10 september **Themagesprek *Herfst***
- 12 september **Spoken Word**
- 15 september **Samen eten (bij goed weer buiten)**
- 17 september **Cognitieve fitness**
- 19 september **Houtbranden**
- 22 september **Tekenen en kleuren van o.a.mandalas**
- 24 september **Diamond painting kaarten**
- 26 september **Mozaïek**
- 29 september **Moodboard maken: Herfst**



# November

- 03 november **Dromenvangers maken van CD's**
- 05 november **Striikkralen**
- 07 november **Muziek maken**
- 10 november **Happy Stones**
- 12 november **Spelletjes**
- 14 november **Flessen schilderen**
- 17 november **Samen eten**
- 19 november **Themagesprek *Emoties***
- 21 november **Houtbranden**
- 24 november **Breien en haken**
- 26 november **Moodboard maken: Wat houd je bezig?**
- 28 november **Sinterklaasgedichten en -verhalen**

# Oktober

- 01 oktober **Muziekvoorkeuren**
- 03 oktober **Modelbouw**
- 06 oktober **Spelletjes**
- 08 oktober **Themagesprek *Controle***
- 10 oktober **Vrij tekenen en schilderen**
- 13 oktober **Wat is je favoriete land?**
- 15 oktober **Samen eten (Spaanse lekkernijen)**
- 17 oktober **Themagesprek *Angst***
- 20 oktober **Breien en haken**
- 22 oktober **Schilderen met spijkers (dotting techniek)**
- 24 oktober **Halloweendecoraties maken**
- 27 oktober **Ammekare vragenspel**
- 29 oktober **Recyclen en hergebruiken**
- 31 oktober **Armbandjes of sleutelhangers knopen**

# December

- 01 december **Themagesprek *Vroeger en nu***
- 03 december **Sinterklaas knutselen**
- 05 december **Sinterklaasviering en -spel**
- 08 december **Potten versieren**
- 10 december **Themagesprek *De invloed van het weer op je stemming***
- 12 december **Spelletjes**
- 15 december **Kerstknutselideeën delen en maken**
- 17 december **Samen eten**
- 19 december **Themagesprek *Stress***
- 22 december **Kerststukje maken**
- 24 december **Paracord knopen**
- 26 december **Kerstbrunch (11.00 tot 15.00 uur)**
- 29 december **Moodboard voor eind van het jaar**
- 31 december **Oudejaarsviering (tot 20.00 uur)**



Herstel  
Talent 

Stichting HerstelTalent  
Oranjelaan 19  
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96  
info@hersteltalent.nl

 hersteltalent

hersteltalent.nl