

Vriendendiensten

# Vriendendiensten voor jou

Maatjesactiviteiten • GGZ-cliëntondersteuning • Zelfregiecentra



Vriendendiensten

Deventer, Olst-Wijhe en Raalte

# Maatjesactiviteiten

Onze maatjesactiviteiten zijn er voor mensen (18+) die in aanraking met de psychiatrie zijn (geweest) en die zelfstandig, begeleid of beschermd wonen in de gemeente Deventer, Olst-Wijhe en Raalte. Wij organiseren verschillende vormen van (maatjes)contact tussen vrijwilligers en 'deelnemers':

### Groepsmaatjes

Een keer per maand wordt er een vaste activiteit met een vaste groep deelnemers georganiseerd, met ondersteuning van een vaste vrijwilliger, zoals: samen eten, bowlen, wandelen of zwemmen.

### 1-op-1-maatjes

Een vrijwilliger wordt in contact gebracht met een deelnemer. Samen spreken ze regelmatig af om iets te gaan ondernemen zoals wandelen, fietsen of koffie drinken.

### Vriendencafés

Regelmatig vinden er Vriendencafés plaats zowel in Deventer, Olst-Wijhe als in Raalte. Deze avonden staan in het teken van 'ontmoeten' en zijn bedoeld voor alle deelnemers en vrijwilligers/stagiaires.

Al deze activiteiten kunnen plaats vinden dankzij de inzet van vele enthousiaste vrijwilligers en stagiaires!



### Belangstelling?

**Geef je op als deelnemer of word vrijwilliger!**

Bel 0570-613747

of

Mail: [maatjes@vriendendienstendeventer.nl](mailto:maatjes@vriendendienstendeventer.nl)



# Zelfregiecentrum

Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte zijn open centra waar allerlei activiteiten en initiatieven kunnen worden ontplooid. Je hebt geen indicatie nodig (dus ook geen eigen bijdrage) om hier aan mee te doen.

Mensen die onze centra bezoeken zijn, in samenwerking met een coördinator vanuit Vriendendiensten, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen hiervan.

## Dus wil jij...

- \* Een kopje koffie drinken?
- \* Meer activiteiten gaan ondernemen?
- \* Zelf een bijdrage leveren aan een centrum?
- \* Gezelligheid?
- \* Een luisterend oor?
- \* Een fijne plek waar je terecht kunt?

... dan ben je bij ons zelfregiecentra aan het goede adres!

Wil je jezelf verder ontwikkelen en/of je eigen GGZ-ervaring (leren) inzetten?  
Binnen beide zelfregiecentra vinden er ook 'herstel' gerelateerde activiteiten plaats.



## Openingstijden

### **Zelfregiecentrum Deventer**

Lange Zandstraat 15, Deventer

maandag t/m donderdag van 8.30 uur tot 16.00 uur

Telefoon 0570-612515 *of* [info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl)

### **Zelfregiecentrum Raalte**

Kerkstraat 13, Raalte

maandag en woensdag van 9.00 uur tot 16.00 uur

Telefoon 06-44397861 *of* [info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl)



# GGZ-cliëntondersteuning

Onze professionele medewerkers, en waar mogelijk (ervaringsdeskundige) vrijwilligers, bieden onafhankelijke informatie, advies en/of praktische hulp op allerlei gebieden. Iedereen die in aanraking is (geweest) met de psychiatrie kan hier gebruik van maken. Je hebt hiervoor geen indicatie nodig en betaal je dus ook geen eigen bijdrage.

Je kunt ook voor vraagverheldering bij ons terecht: het helpen verwoorden van een probleem, vraag of wens; het op een rij zetten van de mogelijke oplossingen en het meedenken over wat voor jou de best passende aanpak is.



## Belangstelling?

Bel 0570-600056 of mail: [clo@vriendendienstendeventer.nl](mailto:clo@vriendendienstendeventer.nl)

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die zelfstandig, begeleid of beschermd wonen in de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe en Raalte.

- Maatjesactiviteiten
- GGZ-cliëntondersteuning
- Zelfregiecentra



**Vriendendiensten**

Lange Zandstraat 15, 7412 CD Deventer  
[www.vriendendienstendeventer.nl](http://www.vriendendienstendeventer.nl)  
[info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl)