

# SAMEN OP WEG NAAR HERSTEL

## Regio Midden IJssel

(Gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst)



Vriendendiensten



## INHOUD

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Inleiding .....                                     | 4  |
| Ontmoetingsplekken .....                            | 5  |
| Zelfregiecentrum in Deventer en Raalte .....        | 6  |
| Inloop Tactus InContact.....                        | 7  |
| Inloop Cliëntenbond .....                           | 8  |
| Cursussen .....                                     | 9  |
| Cursus: Op Eigen Kracht .....                       | 10 |
| Cursus: Oriëntatie op Herstel.....                  | 11 |
| Cursus: Herstellen Doe Je Zelf.....                 | 12 |
| Cursus: Wellness Recovery Action Plan.....          | 13 |
| Cursus: Ongekende gevoelens.....                    | 14 |
| Cursus: Werken Met Eigen Ervaring.....              | 15 |
| Cursus: Foto met een Verhaal .....                  | 16 |
| Cursus: Honest Open & Proud.....                    | 17 |
| Lotgenoten-groepen.....                             | 18 |
| Zelfhulpgroep – verslaving .....                    | 19 |
| Lotgenotengroepen – Samen Verder .....              | 20 |
| Bijeenkomsten NA-Anonieme Verslaafden Nederland ... | 21 |
| KOPP-gespreksgroep voor volwassenen .....           | 22 |
| Inloop voor Familie en Naasten.....                 | 23 |
| DJ MIK Deventer .....                               | 24 |
| Overige.....                                        | 25 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Workshops van het spel 'Een Steekje Los?' ..... | 26 |
| Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer .....  | 27 |
| Toekomst .....                                  | 27 |

## INLEIDING

Een groep ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten, RIBW Overijssel, Iriszorg, Dimence en Intact (Tactus) is in 2020 een samenwerking aangegaan om bestaande herstelcursussen en -activiteiten in de regio te bundelen, dit wordt gedaan onder de naam: Herstel Netwerk Deventer.

Middels deze brochure willen wij informeren over de verschillende herstelcursussen en -activiteiten die in het najaar van 2022 gaan plaatsvinden. Er starten vrijwel continue (nieuwe) cursussen, neem dus gerust contact op voor meer informatie en nieuwe startdata!

Alle inwoners uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen kosteloos deelnemen aan de cursussen en activiteiten. Zonder indicatie en ongeacht kwetsbaarheid, diagnose e.d.

Er wordt rekening gehouden met de ontwikkelingen rondom Covid19. Hierdoor kan het voorkomen dat een aantal cursussen/activiteiten afwijkt van hetgeen in deze brochure staat.

Via een mailing houden we geïnteresseerden op de hoogte van de nieuwe ontwikkelingen. Aanmelden hiervoor kan door een e-mail te sturen naar:  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

# ONTMOETINGSPLEKKEN

## ZELFREGIECENTRUM IN DEVENTER EN RAALTE

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en ook betaal je geen eigen bijdrage.

Mensen die het centrum in Deventer of Raalte bezoeken zijn, in samenwerking met een coördinator vanuit Vriendendiensten, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen het centrum. De bedoeling is dat iedereen bijdraagt aan een goede sfeer en (naar vermogen) een praktische bijdrage levert.

---

### DEVENTER

Openingstijden: maandag t/m donderdag van 09.00-16.00 uur

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer

Lange Zandstraat 15

7412 CD Deventer

0570-613747 / 06-20174743

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

### RAALTE

Openingstijden: maandag en woensdag van 09.00-16.00 uur

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte

De Plas 8

8102 CS Raalte

06-44397861 (alleen op maandag en woensdag) of

0570-613747 (kantoor Deventer)

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## INLOOP TACTUS INCONTACT

Iedereen die in herstel is van een verslaving, hier meer over wil weten, een plek zoekt waar hij of zij zichzelf kan zijn of gewoon behoefte heeft aan wat gezelligheid, is welkom bij de inloop van Tactus InContact. Deze inloop vindt binnen de reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer.

---

### DEVENTER

Datum: op dinsdag van 10.00-12.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Meer informatie: Agnes Schipper 088-3822887

## INLOOP CLIËNTENBOND

De stichting Cliëntenbond bestaat uit (ex-)ggz-cliënten en komt op voor de belangen van ggz-cliënten. Elke zondag organiseert de stichting een inloop, zodat mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ook worden andere activiteiten georganiseerd zoals een kerstdiner, paasbrunch of cultureel uitje. Daarnaast organiseert de Cliëntenbond jaarlijks een bijeenkomst over een actueel thema met betrekking tot de ggz.

---

### DEVENTER

Datum: elke zondag van 14.00-16.00 uur

Kosten: lidmaatschap € 2,- per jaar

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Meer informatie: Heico Klumpen: [heico@concepts.nl](mailto:heico@concepts.nl)



# CURSUSSEN

## CURSUS: OP EIGEN KRACHT

De cursus Op Eigen Kracht helpt op weg naar herstel. De cursus gaat over:

- Moed en hoop vinden en vasthouden
- Het besef wat er komt kijken bij herstel
- Stress en wat dat met iemand doet
- Weer grip op het leven krijgen en houden
- Het ontdekken waar persoonlijke kracht zit
- Waar hulp te vinden is in de omgeving
- Doelen stellen en hoe hieraan is te werken met een actieplan

Deze cursus wordt ervaren als een laagdrempelige kennismaking met de begrippen rondom herstel.

---

### DEVENTER

Startdatum: deze cursus start doorlopend

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: ORIËNTATIE OP HERSTEL

De cursus Oriëntatie op Herstel is voor iedereen die aan het eind van een behandeling of eind van een verslaving klaar is om de volgende stap te nemen op weg naar herstel. Deelnemers ontdekken tijdens de cursus wat herstel voor hun persoonlijk betekent en dat dit inzicht kan zorgen voor meer richting.

---

### DEVENTER

Startdatum: najaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomst van ieder 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Ervaringsdeskundigen van Intact - Tactus

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

Bijzonderheden: deelnemers dienen vrij te zijn van gebruik tijdens deelname, dokters voorgeschreven medicatie uitgesloten.

## CURSUS: HERSTELLEN DOE JE ZELF

Deelnemers aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf krijgen van twee getrainde ervaringsdeskundige cursusleiders informatie, reflecteren, wisselen uit en oefenen vaardigheden die met herstel te maken hebben.

De thema's die aan bod komen gaan onder andere over persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun. Belangrijke elementen aan de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

In deze cursus ontdekken deelnemers hun eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel.

---

### DEVENTER

Startdatum: woensdag 16 november van 10.00-12.00 uur.

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Rolf Kuijt & Patricia Bronsvort (trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

### RAALTE

Startdatum: woensdag 14 september van 13.30-15.30 uur

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, De Plas 8

Door: ervaringsdeskundige Merit Hanekamp (Dimence) & ervaringsdeskundige Gerjan Oosterveld (Dimence)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt sturing te geven aan het herstelproces. 5 sleutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP. Dit betreft een het dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, het crisisplan en het postcrisisplan.

---

### DEVENTER

Startdatum: vrijdag 16 september van 13.30-16.00uur.

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Charmaine Bulters (ervaringsdeskundige, RIBW Overijssel) & Robert van Andel (Ervaringsdeskundige, Vriendendiensten)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: ONGEKENDE GEVOELENS

De training ongekende gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties.

Deel 1 van deze training leert je om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt, zie je (emotionele) risico situaties sneller en/of eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen (in gebruik).

Deel 2 gaat dieper in op het stuk emotionele verwaarlozing. Veel van ons hebben geleerd dat gevoelens en emoties negatief zijn. Ze zijn een teken van zwakte of je wilt je zo niet voelen, omdat je denkt dat je het niet kunt (ver-)dragen. Het leren accepteren van je gevoelens en emoties is dus een belangrijke vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training.

---

### DEVENTER

Startdatum: Donderdag 3 november van 10.00-12.00uur.

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Timo Bot, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid (ZME) bij Iriszorg.

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: WERKEN MET EIGEN ERVARING

In de cursus Werken met Eigen Ervaring (WMEE) leren deelnemers hun herstelervaring in te zetten om anderen vooruit te helpen. Deze cursus is bedoeld voor mensen die in zorg zijn geweest in de ggz en/of verslavingszorg en zich willen oriënteren op het werken als ervaringsdeskundige.

Deelnemers leren hun ervaringen met het ziekteproces en herstel om te zetten in ervaringsdeskundigheid. Men maakt kennis met de verschillende manieren waarop ervaringsdeskundigheid kan worden ingezet in het werkveld.

De cursus bestaat uit drie blokken:

Blok 1: Uitwisselen van het eigen ervaringsverhaal

Blok 2: Oriëntering op werksituaties

Blok 3: Ontwikkelen en oefenen van vaardigheden

---

### DEVENTER

Startdatum: dinsdag 4 oktober van 11.00-13.00uur

Aantal bijeenkomsten: 13 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Timo Bot (Iriszorg) en Nicole Schalken (Dimence) zorgprofessionals met ervaringsdeskundigheid (ZME)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: FOTO MET EEN VERHAAL

Bij 'Foto met een Verhaal' ga je inzoomen op je eigen herstelproces en hierover in gesprek. Je gaat foto's maken van hetgeen dat in jouw leven betekenis geeft. Je ontdekt door het maken van een fotoverhaal hoe je om kunt gaan met kwetsbaarheid en hoe je zin kunt geven aan je leven. Het maken van foto's kan helpen om je verhaal onder woorden te brengen.

Voor de cursus is het fijn als je een digitale fotocamera of mobiele telefoon met camerafunctie meeneemt.

---

### DEVENTER

Startdatum: vrijdag 7 oktober van 10.30-12.00uur

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Ervaringsdeskundigen bij RIBW Overijssel

Anoeska Dekker, Janneke van den Berg en Rebekka van Ommen.

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)



## CURSUS: HONEST OPEN & PROUD

De cursus Honest Open & Proud (HOP) gaat over openheid met betrekking tot psychische kwetsbaarheid. Je hebt namelijk een keuze of én in welke mate je open bent over je kwetsbaarheid.

In deze cursus ontdek je hoe je open, eerlijk en met trots kunt praten over je kwetsbaarheid.

---

### DEVENTER

Startdatum: najaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Ervaringsdeskundigen van Tactus

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

# LOTGENOTEN-GROEPEN

## ZELFHULPGROEP – VERSLAVING

De zelfhulpgroep Verslaving is bedoeld voor iedereen met een verslaving in herstel en voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp', door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf, successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde.

---

### DEVENTER

Datum: iedere donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Brink 40, Deventer (ingang glazen deur)

Aanmelden: via 06-10179681

## LOTGENOTENGROEPEN – SAMEN VERDER

Samen Verder is een lotgenotengroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en voor mensen die overwegen om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. De Samen Verder werkt niet met een bepaald programma. Iedereen mag en kan op zijn eigen tempo en eigen manier deelnemen en kan herstellen. De Samen Verder wordt door twee herstelondersteuners van Iriscovery.

Hoe ziet een bijeenkomst eruit? Ieder vertelt hoe de afgelopen week/weken zijn gegaan. Waar ze tegenaan lopen, wat goed gaat en waar ze het moeilijk mee hebben. Het mooie is dat ieder individu zijn eigen afstand heeft tot gebruik. De één is al een langere periode uit gebruik, de ander wat korter. Iedereen luistert met respect naar elkaars verhaal en geeft elkaar advies zonder oordeel en met een open mind.

Samen Verder geeft een mogelijkheid om mensen die in dezelfde situatie verkeren te ontmoeten, in gesprek te gaan met elkaar, herkenning te vinden en de mogelijkheid mensen te ontmoeten om gezonde activiteiten mee te ondernemen. Een aanrader voor mensen die worstelen met hun sociale herstel.

---

### DEVENTER

Datum: iedere maandagavond van 19.00 - 21.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: twee herstelondersteuners van Iriscovery

Aanmelden: [iriscovery@iriszorg.nl](mailto:iriscovery@iriszorg.nl)

## BIJEENKOMSTEN NA-ANONIEME VERSLAAFDEN NEDERLAND

Binnen Narcotics Anonymous (NA) gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Volledige onthouding van alle drugs is hierbij uitgangspunt. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te zijn. Iedereen die een probleem denkt te hebben met een legale of illegale drug, inclusief alcohol, is welkom bij NA.

NA-bijeenkomsten hebben een informeel karakter en worden geleid door ervaren leden. De vertrouwelijkheid en anonimiteit binnen deze bijeenkomsten zijn een belangrijke voorwaarde.

---

### DEVENTER

Datum: iedere woensdagavond van 19.30-20.45 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Voor meer informatie: [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl)

Bijzonderheden: alleen voor vrouwen

---

### DEVENTER

Datum: iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Voor meer informatie: [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl)

---

### DEVENTER

Datum: iedere zondagochtend van 10.00-11.30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Voor meer informatie: [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl)

## KOPP-GESPREKSGROEP VOOR VOLWASSENEN

Een kind kan veel last hebben van de psychische problemen van een ouder, ook op volwassen leeftijd. De term die voor deze kinderen wordt gebruikt is KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). Binnen de KOPP-gespreksgroep kunnen (volwassen) kinderen, die in hun jeugd met verwaarlozing, mishandeling en/of ouders met psychische problemen of verslavingen te maken hebben gehad, bij elkaar komen om met lotgenoten te praten. Het doel hiervan is elkaar te steunen.

---

### DEVENTER

Datum: najaar 2022 (afhankelijk van interesse) 6-8  
bijeenkomsten.

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: lotgenoot Ingrid Kluit

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## INLOOP VOOR FAMILIE EN NAASTEN

Familieleden en naasten van mensen die te maken hebben met verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vormen van ontwrichting kunnen gebruik maken van deze inloop. Door lotgenoten te ontmoeten kan je ervaren dat je er niet alleen voor staat. Bezoekers van de inloop begrijpen van elkaar wat ze doormaken en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Dit zorgt voor meer kracht en weerbaarheid.

---

### DEVENTER

Datum: iedere laatste vrijdag van de maand van 14:00 – 15:30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: familie en naasten ervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai (Iriszorg)

Aanmelden: [j.nicolai@iriszorg.nl](mailto:j.nicolai@iriszorg.nl) / 088-6061507 (voor alleen whatsapp 06- 29647913)

## DJ MIK DEVENTER

Deze groep staat voor De Jonge Mensen In Kracht. Het is een lotgenotencontact groep voor jongeren. Hier wordt gedeeld met en geleerd van elkaar. Deze groep is zeer laagdrempelig zodat er open en vrij gedeeld kan worden over behoeften, problemen, zorgen en ervaringen alsmede die van anderen. Hoe het anderen bijvoorbeeld gelukt is om van middelengebruik af te komen. De groep is bedoeld voor jongeren die kampen met verslaving of te maken hebben met een verslaafde naaste.

---

### DEVENTER

Datum: iedere maandagavond van 19.00 tot 20.30 uur.

Kosten: geen

Locatie: Tactus, Brink 40

Aanmelden: 06-83492562 & [deventer@intactzelfhulp.nl](mailto:deventer@intactzelfhulp.nl)



# OVERIGE

## WORKSHOPS VAN HET SPEL 'EEN STEEKJE LOS?'

Een Steekje Los? is een spel waarmee spelers met elkaar in gesprek gaan over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema's waaronder relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp.

Vriendendiensten heeft een team spelleiders dat getraind is om dit spel in verschillende varianten te spelen. De spelleiders hebben zelf een (psychische) kwetsbaarheid en gaan hierover open in gesprek.

Spelleiders kunnen op uitnodiging het spel komen spelen op een locatie naar wens, met een kleine of grote groep mensen. Er zijn verschillende uitbreidingsets waarmee het spel toegespitst kan worden op verschillende thema's zoals multicultureel, in de wijk, stigma, autisme en diverse psychiatrische ziektebeelden.

---

### DEVENTER EN RAALTE

Binnen Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte wordt het spel regelmatig gespeeld. Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven.

Voor vragen of meer informatie:  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## PLATFORM ERVARINGSDESKUNDIGHEID DEVENTER

Het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer is geïnitieerd door IrisZorg, met als doel om het beroep van Ervaringsdeskundige steviger neer te zetten in het sociale domein. De huidige leden van dit platform zijn ervaringsdeskundigen van IrisZorg, RIBW Overijssel, Dimence, Tactus en Vriendendiensten. De leden komen regelmatig bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten van het platform komen o.a. aan bod:

- ervaringsdeskundigheid als beroep
- positionering van ervaringsdeskundigen binnen de organisaties
- intervisie
- persoonlijke ontwikkeling d.m.v. interactieve opdrachten
- meedenken over casuïstiek

Het platform staat open voor nieuwe leden, betaalde ervaringsdeskundigen die werkzaam in Deventer zijn. Voor vragen en informatie: [T.bot@iriszorg.nl](mailto:T.bot@iriszorg.nl)  
<https://www.platformervaringsdeskundigheiddeventer.nl/>

## TOEKOMST

Alle cursussen en activiteiten in brochure worden doorlopend herhaald.

Wie op de hoogte wil blijven van de ontwikkelingen rondom herstel in de regio, kan zich aanmelden voor onze mailinglijst.

Ook staan we altijd open voor ideeën en komen we graag in contact met (ervaringsdeskundige) trainers die openstaan voor een samenwerking.

Neem dus gerust contact op via:

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of 0570-613747

Meer informatie of aanmelden?  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) / 0570-613747  
Zelfregiecentrum Deventer  
Lange Zandstraat 15  
7412 CD Deventer

Versie augustus 2022

28