

Samen

Vrijwilligerswerk in de gemeente Middelburg

**“Als jij zin hebt om samen te fietsen,
dan regelen we dat.”**

**“Haar hulp heeft me echt
sterker gemaakt.”**

**“Ze is meer dan een taalcoach
en is heel speciaal voor mij.”**

Vrijwilligersglossy, uitgebracht door:



VIZITA
oog voor iedereen

DE GOUDEN STAART
Honden Trimsalon

+31 641 672 759
info@goudenstaart.nl
www.goudenstaart.nl

Voor een diervriendelijke behandeling op maat.

Vlinderkracht

****Optimaliseer je gezondheid van binnenuit!****

Ontdek en behandel de diepere oorzaken van je klachten. Door middel van de kracht van pure essentiële supplementen te combineren met energetische NEI-therapie, komt je lichaam weer in balans. Laat mij je begeleiden op weg naar een energieke en gezonder leven.

Neem vandaag nog contact op voor een gratis kennismakingsgesprek!

e-mail: contact@vlinderkracht.com • 06-34981669

Uit angst dat het kan aanzetten tot het eten van dit krantje hebben wij er geen foto van chocolade bij gezet.

De (H)eerlijkste chocolade koop je op de Vlasmarkt in Middelburg.

Laat dit zien in de winkel en ontvang 1 gratis bonbon naar keuze. Voor directe consumptie, niet inwisselbaar tegen contanten.

Chocolate Lovers
Eet smakelijk - inspiratie

Sjaki's CHOCOLADE MUSEUM

ZINA'S FACECARE

Wenkbrauwen & Gezicht epilieren met draad | Wenkbrauwen verven
Henna brows | Brow lift | Wimperlifting & Wimpers verven
PMU (Permanente make-up) | Make-up workshop | Visagie

06-41290147 | Zina's facecare | Zina's facecare

VAKGARAGE TEMA-GOMES

UNIVERSEEL AUTOBEDRIJF
VW/AUDI & SAAB SPECIALIST ZEELAND

ONDERHOUD/REPARATIE/APK EN AIRCOSERVICE

KIJK VOOR AL ONZE ACTIES & DIENSTEN OP: WWW.VAKGARAGETEMA-GOMES.NL

GW MEDIATOR

Uw MfN-registermediator gespecialiseerd in conflicten op school en in gezin

Gerrie Wisse 085-877 1384 mediator@gerriewisse.nl

KOE-BOE (R)TIEK MIDDELBURG

melktap • softijsmachine • streekproducten • vlees
Breeweg 102 • Middelburg • 06-83324807

fit 20 natuurlijk!

Wil jij meer energie, betere conditie, sterkere benen? Dagelijkse boodschappen met gemak tillen? Harder fietsen op je mountainbike? Van je rugpijn af? Een gestroomlijnd lichaam? Meer plezier in je leven? Goed voor je lichaam zorgen is belangrijker dan ooit!

Fit20 is een veilige en effectieve manier om fit en sterk te worden...? Fit20 werkt. Voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of fitheidsniveau. Dus ook voor jou!

Kom het ervaren en meld je dan aan voor een gratis kennismakingstraining bij fit20 Middelburg via www.middelburg@fit20.nl of bel naar 085-007 40 10.

fit20
Fit in 20 minuten per week

DE LAND METER
AIRCO INSTALLATIES

Op zoek naar een ervaren aircospecialist?

Voor elke situatie een passende installatie

STEK gecertificeerde monteur • Snelle service, korte lijntjes • Persoonlijke aanpak

www.delandmeteraircos.nl

MILVUS
Niet alleen anders

MILVUS is gecontracteerde zorgaanbieder WMO en WLZ. Gespecialiseerd in Post Covid ondersteuning. Ondersteuning bij arbeidsvraagstukken. Gespecialiseerde Psychosociale begeleiding.

milvuszeeland.nl
info@milvuszeeland.nl
0655505727

Een warm dank je wel aan alle vrijwilligers die Middelburg rijk is!

Je leest in deze Vrijwilligersglossy mooie interviews en portretten van vrijwilligers die laten zien hoe veelzijdig, belangrijk én leuk vrijwilligerswerk is voor Middelburg en haar inwoners. De glossy maakt deel uit van onze campagne "Een warm dank je wel!" waarmee we alle vrijwilligers in de gemeente Middelburg willen bedanken voor hun inzet.

Bedankt!
Ben je vrijwilliger? Dan zijn de warme dankwoorden aan jou gericht!

Enthousiast geworden?
Word je tijdens het lezen van de glossy enthousiast over vrijwilligerswerk en ben je benieuwd wat er bij jou past? Of heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op, we denken graag met je mee.

Veel leesplezier!
Eline, Rianne en Sacha
Vrijwilligerscentrale Samen Vrijwillig, Vizita

EEN WARM DANK JE WEL

Inhoud

Bedankt voor jullie bijdrage!.....4
Mooie maatjeskoppels6
#Meedoen in Middelburg15
Voldoening en waardering maken dit werk de moeite waard17
Steun in de laatste levensfase.....18
Beweeg en ontmoet.....21
#Meedoen in Middelburg.....23
Koffiemomenten draaien om ontmoeting.....24
Wandelroutes langs vrijwilligersorganisaties in Middelburg.....27
De bevolgen vrijwilligers van Humanitas.....28
Tweeduizend mensen een fijne dag bezorgen, daar doe je het voor.....31
Zin om workshops of trainingen te volgen?.....31
De Formulierenbrigade maakt het wél makkelijker.....33
Wij zijn Vizita en we zijn er voor jou!.....34
Middelburg Ontmoet.....34

Coverfotografie: Tijn Slagboom

Dit zijn wij

Vrijwilligerscentrale Samen Vrijwillig ondersteunt en versterkt vrijwillige inzet in Middelburg. We verbinden mensen en organisaties met elkaar, we adviseren inwoners, bestuursleden en vrijwilligerscoördinatoren, we promoten vrijwillige inzet, we faciliteren deskundigheidsbevordering en organiseren waarderingssacties voor vrijwilligers.

Meer over onze dienstverlening lees je op onze website. En voel je van harte welkom op contact met ons op te nemen bij vragen!

Foto: Tineke Boer

Eline, Rianne en Sacha

• Park Veldzicht 35, Middelburg • 0118 44 88 44 • vrijwilliger@vizita.nl ➤ vizita.nl/vrijwilligerswerk

Makkelijk een leuke vrijwilligersvacature vinden die bij jou past?

Kijk in de online vacaturebank van Samen Vrijwillig op Middelburg Ontmoet. Je vindt er een groot aantal vrijwilligersvacatures bij veel verschillende vrijwilligersorganisaties in Middelburg en omgeving. www.middelburgontmoet.nl/elkaar-helpen.

VIZITA
oog voor iedereen

Bedankt voor jullie bijdrage!

Onze speciale dank gaat uit naar alle gastredacteurs, gastfotografen en de stadstekenaar die vrijwillig meewerkten aan deze vrijwilligersglossy. We stellen ze graag aan je voor:



Tijl Slagboom
Photography by Tijl Slagboom
www.photographybytijlslagboom.nl
Gastfotograaf cover, pagina's 6 t/m 13

“Als maatschappelijk werker ervaar ik hoe vrijwilligers keer op keer dat beetje extra bieden dat écht het verschil maakt, zonder zouden we niet kunnen. Hun inzet is niet vanzelfsprekend en verdient onze waardering.”



Tineke Boer
www.facebook.com/tineke.boer.16
Gastfotograaf teamfoto Samen Vrijwillig en pagina 15 en 27

“Vrijwilligers zijn onmisbaar in onze samenleving. Het fotograferen van vrijwilligers is heel afwisselend en geeft bovendien veel voldoening. Ik ben dan ook blij dat ik op deze manier een bijdrage heb mogen leveren aan deze glossy.”



Rick Stoorvogel
Stoorick
www.stoorick.nl
Gastredacteur en -fotograaf pagina 17

“Vrijwilligerswerk is voor mij vanzelfsprekend. Het kost vaak weinig tijd en je helpt er anderen mee. Dat bleek ook weer uit het interview dat ik met Arie van Stichting Present had. Hij is een handige klusser en helpt zo anderen.”



Petra Slingenberg
Manteling: www.manteling.nu
www.slingenbergfotografie.nl
Gastfotograaf pagina 18 en 19

“Als coördinator informele zorg bij Manteling en levensfotograaf vind ik het belangrijk dat er aandacht besteed wordt aan het belang van vrijwilligerswerk en 'er voor elkaar zijn'.”



Esmeralda van Stee
Vizita en Manteling
www.manteling.nu
Gastredacteur pagina 18 en 19

“'Iedereen kan het, maar niet iedereen wil het', zei de VPTZ Thuis vrijwilliger die ik mocht interviewen. Ik ben het daar helemaal mee eens en daarom werk ik graag mee aan deze glossy om vrijwilligers(werk) in de spotlights te zetten!”



Marianne van der Ham
Online community platform Middelburg Ontmoet - voor én door bewoners: www.middelburgontmoet.nl
Gastredacteur pagina 21

“Vaak weet je niet of iemand vrijwilligerswerk doet. Daar wordt niet over gesproken, want dat doe je gewoon. Gewoon is het niet en deze glossy toont dat. Iets voor een ander doen geeft de ander en jezelf een prettig gevoel.”



Ricardo Kievit
RK Fotografie
www.facebook.com/RKfotografieZLD
Gastfotograaf pagina 21

“Ik vind het mooi om vrijwilligerswerk in beeld te brengen, vandaar ook de samenwerking met de vrijwilligersglossy. Zelf ook actief als fotograaf bij Stichting Hoogvliegers dus een mooie combi om dit ook te doen voor dit magazine.”



Anda van Riet
Fotografieandavanriet
www.andavanriet.nl
Gastfotograaf pagina 23

“Ik wil meewerken aan dit nummer omdat ik samen met Marlou Pluijmaekers de artistieke leiding van het Pennywafelhuis heb. Het Pennywafelhuis is een bruisend sociaal-artistiek project gevestigd in de Meanderflat in Middelburg. Hier draait alles om verbinding, erkenning en creativiteit.”



Lindy Huibregtse
www.vrolijkheid.nl
facebook.com/vrolijkheidmiddelburg
[Instagram.com/vrolijkheidmiddelburg](https://instagram.com/vrolijkheidmiddelburg)
Gastredacteur pagina 24 en 25

“We willen allemaal iets bijdragen aan de wereld om ons heen en toch heeft iedereen zo zijn eigen motivatie om vrijwilligerswerk te doen. Het is heel leuk om anderen daar over te bevragen.”



Marja van Noort
Marja van Noort Fotografie
www.marjavannoort.nl
Gastredacteur pagina 28 en 29, gastfotograaf als basis voor de tekeningen van Arian van Dijk

“Ik vind het leuk om vrijwilligers te ontmoeten en te laten zien en te vertellen hoe bevolgen ze aan het werk zijn. Er gebeurt zoveel moois, juist door de inzet van vrijwilligers.”



Arian van Dijk
Instagram: @arian_van_dijk of @stadstekenarmiddelburg
Gast-stadstekenaar pagina 28 en 29

“Mij is gevraagd mee te werken aan de items van Humanitas Home-Start en het kindervakantiekamp. Omdat ik verder niet zoveel vrijwilligerswerk doe, leek dit een goed moment.”



Mieke Wijnen
Mieke Wijnen Fotografie
www.meerdanzichtbaar.nl
Gastfotograaf pagina 33

“Iets terug doen voor elkaar maakt de wereld een beetje mooier!”



Antoinet Wisse
Gastredacteur pagina 33

“Met veel plezier heb ik mijn medewerking verleend aan deze glossy. Wat mooi dat er zoveel vrijwilligers zijn die tijd investeren in het welzijn van hun medemens.”



Ferdinand Koppejan
PZC
www.pzc.nl
Gastredacteur en -fotograaf pagina 31

“Vrijwilligers zijn de kurk waarop de samenleving drijft. Zouden ze er niet zijn, dan zou de wereld waarin we leven een stuk minder mooi zijn. Vanwege drukte op het werk en de opvoeding van onze zoon van 2 kom ik zelf helaas nauwelijks aan vrijwilligerswerk toe. Ik ben blij dat ik met het schrijven van een artikel voor deze glossy, in elk geval mijn bewondering voor al die mensen die wél tijd hebben en maken kan eren. Hulde voor alle Middelburgse vrijwilligers.”

COLOFON

Eindredactie en vormgeving
Vrijwilligerscentrale Samen Vrijwillig, Vizita

Deze uitgave is geheel kosteloos voor ons gemaakt door Ediat Intermediagroep, met dank aan alle adverteerders.

We willen iedereen die aan de totstandkoming van deze uitgave heeft meegewerkt hartelijk bedanken.

Vrijwilligerscentrale Samen Vrijwillig, Vizita
www.vizita.nl

Ediat Intermediagroep
Ettensebaan 43 • 4813 AH Breda
Tel. 0765 239020 • Fax: 0765 151565
E-mail breda@ediat.nl • www.ediat.nl

EDIAT
INTERMEDIAGROEP

Milangela en Joke

“Het lijkt me verschrikkelijk als je je niet kunt redden in een land, je de mensen niet begrijpt, niet weet wat je moet doen. Als je de taal niet spreekt, kun je gewoon niet meedoen.”

Foto: Tijn Slagboom



Max en Frits



“Het is voor mij bevredigend werk omdat ik Max er een plezier mee doe. Ik geef hem een leuke invulling van zijn dag en we praten fijn met elkaar.”



Uw partner in gezondheid, re-integratie en (opnieuw) deelnemen aan de maatschappij. Wij geloven dat er voor iedereen een plaats is in de maatschappij! Door gezond gedrag en beweging werken we naar activering en doorbreken van patronen. Dit vanuit de visie dat elk mens, binnen zijn of haar mogelijkheden en wensen, het beste uit het leven kan halen en fysiek en mentaal gezond kan worden of blijven.

Wij zijn actief binnen de particuliere/zakelijke sector maar ook in het sociale domein

www.vineacoaching.nl



UITVAARTVERZORGING
Janneke den Besten
Ditsy den Besten

Dag & nacht bereikbaar
Telefoon (0118) 62 33 59
www.uitvaartverzorgingdenbesten.nl
Blauwedijk 5, 4331 JC Middelburg

**GEZELLIG KADOWINKEL
MET EEN ZEEUWSE KNIPOOG**



**HEINEN DELFTS BLAUW
BELLE KNOPPE
LEUK ZEEUWS
J.B. DIESCH
BATELA
EN NOG VEEL MEER!**

LANGEVIELE 62 - 4331 LW - MIDDELBURG - WWW.GESCHENKWAARDIG.NL
OOK VOOR GEPERSONALISEERDE KADO'S EN KERSTPAKKETTEN

LENTEZONNETJE
ontspanningsmassage

Zoals de bloem mag je gewoon **ZIJN** met alles wat er nu is!



Elie de Nooijer
Bereklaauwerf 25
4341KK Arnhemuiden
06 20255989

Nine's Borduurservice

...borduur graag, speciaal voor jou!



Wij maken jouw product persoonlijk, voor jezelf of als cadeautje. Bezoek de website voor inspiratie!

www.ninesborduurservice.nl
info@ninesborduurservice.nl



Nova Chance
IEDEREEN VERDIENT NIEUWE KANSEN

Bruno Vicente de Andrade
06 85068255
Nova Chance- Vicente Helpcare
Schoutstraat 75 - 4336 HP, Ter Middelburg

DE ZEEUWSE YOGASCHOOL

Ontdek de vele voordelen van yoga, zoals het **verlichten van stress**, het **vergroten van flexibiliteit**, het **versterken van spieren** en het verbeteren van de **algehele gezondheid**. Door regelmatige beoefening van yoga zul je niet alleen fysiek sterker worden, maar ook emotioneel en mentaal **veerkrachtiger**.



Van Yin yoga tot meer dynamische yogalessen zoals Vinyasa yoga en Ashtanga yoga. Kies de les die het beste bij je past. Als lid van onze school zijn alle vormen toegankelijk voor jou op de momenten dat jij dat nodig hebt. Jij kiest je les, abonnementsvorm of flexibele leskaart. Je eerste proefles ontvang je van ons, voel je welkom!

www.dezeeuwseyogaschool.nl
Verwerijstraat 51, Middelburg

Deze uitgave werd gerealiseerd dankzij de enthousiaste medewerking van alle adverteerders.

Spreek je Nederlands met me?

Meer leren? Kijk op dezb.nl/leren of taalhuiswalcheren.nl



“In het begin van het traject voelde ik me een beetje hopeloos op financieel gebied. Maar de hulp van Marry heeft me echt sterker gemaakt.”

Foto: Tijn Slagboom



Marry en Romy

Kijk op schuldhulpmaatje.nl/walcheren/ voor meer informatie



HILLEBRAND
COACHING

PERSONAL TRAINING VAN JIJ JE EIGEN LEVEN!

EEN VOORDEEL WAS BIJGEGEVOEGD TOE TERVOEGD. DE LEERT ALLE VOORDELEN VAN EEN PERSONAL TRAINER, MAAR DAN OP HET ANDER.

WIJ DE VERANTWOORDEN, MAAR NIET DE NIET. HET JE MOET BELANGRIJK DAN IS DIT KEER WAT VOOR JOU JE LEERT. GAANDEWEG OOK ALLES OVER VOEDING EN HANDELEN MET JESEL. DANC OF MAAT GEMAKT VOOR JOU EN JOUW TOEGANG.

AFVALLEN, AANKOMEN, FITTER WORDEN OF JE LEUKER JE VUL ZETTEN LET KAN NIET MAKEN!

HEB M'N CONTACT MET MI!

www.tashillebrandcoaching.com
tashillebrand@gmail.com



Duinzicht Eat & Play

Hét adres voor een heerlijke lunch of uitgebreid diner. Terwijl de kinderen zich vermaken in onze binnen- en buiten Speeltuin. Of bij mooi weer in het Spray park.

Wij zijn het hele jaar geopend voor lunch en diner.

Ook voor uw (kinder) verjaardagen, (Huwelijks) feesten enz.

Neem vrijblijvend contact op voor de mogelijkheden. Of beter nog, kom gezellig eens langs.

Duinzicht Eat & Play
Strandweg 7 • 4371 PK Koudekerke
Tel: 0118-551397 (optie 2) • info@horecadinzicht.nl
www.horecadinzicht.nl



Mooie maatjeskoppels

Tekst: Rianne Vink, foto's: Tijn Slagboom

Wat betekent het om maatjes te zijn?
Drie verschillende maatjeskoppels vertellen over hun ervaringen.

Milangela en Joke

Milangela en Joke, een vrolijk koppel dat blij is elkaar te hebben ontmoet 2,5 jaar geleden.

Een soort oma

Milangela groeide op in Venezuela en kwam voor de liefde naar Nederland, toen 18 jaar oud. Ze volgde de inburgeringscursus, maar zocht hierop een "gezellige" aanvulling om de taal nog beter te leren. Door wekelijkse ontmoetingen met Joke, haar taalcoach van Gilde SamenSprak, leert ze de taal in de praktijk. "Joke is eigenlijk een soort oma voor mij hier; ze is meer dan een taalcoach en is heel speciaal voor mij."

Een verrijking

"We lezen regelmatig een krantenartikel, maar praten daarnaast ook over alles. Doordat ze me corrigeert tijdens het praten, leer ik op een laagdrempelige én gezellige manier beter Nederlands." Joke vindt het ook een verrijking dat ze Milangela heeft leren kennen. "Het is gewoon heel erg leuk om te doen en het is voor mij een mooie uitdaging de Nederlandse samenleving van verschillende kanten te bekijken en uit te leggen."

Marry en Romy

Marry en Romy zijn een sterk maatjeskoppel. Samen hebben ze in de afgelopen 1,5 jaar Romy's financiën weer op orde gekregen.

Samenwerking

Marry is vrijwilliger bij SchuldHulpMaatje Walcheren. "Het mooie aan maatje zijn vind ik dat je met je eigen (on)mogelijkheden, in samenwerking met de hulpvrager, tot resultaten komt. Dat het proces daar naartoe leermomenten bevat voor de hulpvrager, waardoor diegene het op den duur zelf weer kan. Ik heb op mijn beurt ook dingen van Romy geleerd."

Max en Frits

Max (77) en Frits (87), buurmänner én fietsmaatjes op de duo-fiets via Fietsmaatjes Walcheren. Wekelijks trekken ze er samen op uit voor een fijne fietstocht.

Er samen lekker op uit gaan

Max helpt Frits om de duo-fiets uit de stalling te krijgen en de accu erin te zetten. Op zijn beurt neemt Frits Max mee voor een mooie tocht, waarbij ze tussendoor even stoppen om gezellig iets te drinken. Max: "Frits is de kapitein en stippelt de route uit. Omdat ik dagelijks veel te maken heb met mensen met geheugenproblemen, is het een openbaring om er samen met Frits lekker op uit te gaan." Tijdens de fietstochten praten ze onder meer over vroeger, hun werkzame leven en de omgeving.

Bevredigend werk

Frits vertelt wat het vrijwilligerswerk hem brengt: "Het is voor mij bevredigend werk omdat ik Max er een plezier mee doe. Ik geef Max een leuke invulling van zijn dag en we praten fijn met elkaar."



Het nemen van tijd en een luisterend oor bieden als vrijwilliger is soms belangrijker dan financieel onderlegd zijn.

Straks kan ik het zelf doen

Romy vertelt: "Ik kijk heel positief terug op de hulp van Marry. Ik voelde me gehoord, ze heeft me veel geleerd over hoe dingen in elkaar zitten en zo kan ik het straks zelf ook doen. Het heeft me echt sterker gemaakt en alles loopt nu weer op roletjes."







TOP DOGS
Kynologisch gedragsspecialist

www.topdogs-advies.nl
06-48470983



- ❁ Indoor honden training
- ❁ Gedragstherapie
- ❁ Advies op maat
- ❁ Privélessen
- ❁ Webshop met natuurlijke voeding/ snacks

- ❁ Positieve benadering
- ❁ Leuk voor hond en eigenaar
- ❁ Wetenschappelijk onderbouwde aanpak

Maatje in Zeeland zoekt Technisch Medewerkers Zorg jij ervoor dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen?



"Wat het leuk maakt, is het contact met de mensen."




"Het is dankbaar werk. Vaak zijn mensen heel blij dat ze met een personalarmering meer zekerheid hebben en ze vertellen me ook nogal eens dat het voor hun kinderen een hele geruststelling is. Dat geeft me een goed gevoel."



"Je hoeft niet heel technisch te zijn; je moet vooral goed zijn met mensen. En dat is ook waar ik het voor doe. Die paar uurtjes werk geven me veel voldoening!"

Maatje in Zeeland is een Zeeuwse stichting die toestellen voor personalarmering verhuurt. Deze zijn aangesloten op onze eigen meldbank die 24/7 open is. De toestellen worden geplaatst en onderhouden door onze technisch medewerkers. Mede door hun inzet kunnen we de abonnementskosten laag houden. Inmiddels zijn zo'n 7.500 Zeeuwen bij ons aangesloten.

personalarmering



Maatje
in Zeeland

Sta je graag klaar voor (oudere) mensen in jouw leefomgeving? Ben je geduldig en vind je het fijn om mensen te helpen met een belangrijke en wezenlijke voorziening in hun leven? Wie weet, ben jij dan een van onze nieuwe Technisch Medewerkers.

We zoeken mensen met

- Inzet en begrip voor ouderen
- Interesse in internetaansluitingen - geen technische achtergrond nodig!
- Vrije tijd
- Eigen vervoer

We bieden

- Een gedegen opleiding
- Fijne collega's
- Een vergoeding
- Reiskostenvergoeding

Bezoek maatjeinzeeland.nl/vacatures en neem contact met ons op om te kijken of er een vacature in jouw regio is.



MURRE - DE VISSER
AFBOUWSYSTEMEN

Nu specialist in de afbouw!

www.murre-devisser.nl

ZeeuwsLicht
RITUEELBEGELEIDING

Uitvaart

Met liefde en aandacht begeleid en maak ik een afscheidsceremonie. Samen gaan we op zoek naar wat uw geliefde overledene voor u heeft betekend. Het voorgaan tijdens de uitvaart gebeurt op een waardige, persoonlijke manier. Het verdriet en gemis kan ik niet wegnemen. Wel ben ik overtuigd van de kracht van een goed afscheid.

Anneke Duvetkot-Bimmel

06 - 10509121
anneke@zeeuwslicht.eu
www.zeeuwslicht.eu



SALON
MIDDELBURG

Laser in the city

Openings actie

Alle losse zones 25% korting

Super deal
€99

3x oksels laseren per persoon

Teen deal
t/m 21 jr. 30%

Keuze uit: oksels bikini M onderbenen

www.salonmiddelburg.nl
06 25 48 70 50

BOUNCE VALLEY
LUCHTKUSSENPARKEN

Laat je stuiteren!
podium 13 4337WV MIDDELBURG

VAA NE 

Verkeersinstructie
Schakelauto • Automaat • Rijtesten

www.rijsschoolvaane.nl
info@rijsschoolvaane.nl • 06-49 80 67 93

FloorPlay by Lonny



Ik ben Lonny Franse, naast mijn werk als autismedeskundige voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, bied ik FloorPlay behandeling aan gezinnen. Met plezier, vanuit plezier!

FloorPlay is een ontwikkelingsgerichte behandelmethodiek, gericht op het versterken van de ouder-kind relatie bij kinderen die speciale aandacht nodig hebben, waarbij de gehele ontwikkeling wordt gestimuleerd.



info@floorplaybylonny.nl
www.floorplaybylonny.nl
06 16365126



www.southwestcampers.nl

Camperbouw
Camperverhuur
Camperverkoop

Vast bed / 4 slaapplekken
Toilet

SOUTHWEST campers

#Meedoen in Middelburg

Ahmad komt uit Syrië en woont in het AZC in Middelburg: "Ik doe vrijwilligerswerk omdat ik de Nederlandse cultuur en taal wil leren kennen en omdat ik het leuk vind om samen met anderen te werken."



Kijk op vizita.nl/thema/nieuwkomers voor meer informatie over #Meedoen in Middelburg

Kijk op repaircafemiddelburg.nl voor meer informatie over het Repair Café

Foto: Tineke Boer



Houtwerkerij Leo

Uw meubelmaker voor:
- maatwerkkasten
- trapkasten
- meubels van uw eigen ontwerp.

Vrije keuze in materiaal.

Ook voor de montage van uw IKEA-kast en het helpen met kleinere klussen in huis.

Vraag vrijblijvend info en een offerte aan
06-36000615

houtwerkerijleo.nl

AANNEMERSBEDRIJF



JAC. TON

**BESTRATINGEN
GRONDWERKEN
RIOLERINGEN
KRAANVERHUUR**

Vlasstraat 6 - 4353 EC Serooskerke
0118-592449 - info@jacton.nl - www.jacton.nl



LIONEL SOOJIS

TEL. 06 - 53747837

INFO@MOOYSSCHILDERWERK.NL • WWW.MOOYSSCHILDERWERK.NL

Strong Babies

Een initiatief van Fonds Gezond Geboren



In Nederland overlijden 2 baby's per dag door vroeggeboorte en 10 baby's per dag ondervinden blijvende gevolgen.

Tijd voor actie! strongbabies.nl

DSD Dennis

Schoonmaak en Dienstverlening

www.dsdzeeland.nl GSM. 06 - 39 36 72 71

Beleef een onvergetelijke dag in de Plopsa-parken!

€25 korting

BOEK NU JE VERBLIJF IN HET PLOPSA HOTEL MET 5% KORTING DANKZIJ DE PROMOCODE 9798 VIA WWW.PLOPSAHOTEL.BE

Voorwaarden: [www.plopsa.be/voorwaarden](http://www.plopsa.be/). Niet combineerbaar met andere acties en/of voordelen. Promocode actief t/m 15/07/2024.

kindercoach



Zeeuws Zorgmaatje

Voor een stralende toekomst

Ontdek waarom Zeeuws ZorgMaatje de beste keuze is!

Zeeuws ZorgMaatje biedt op maat gemaakte ondersteuning die is gericht op het verbeteren van het welzijn van kinderen en jongeren.

Zeeuws ZorgMaatje zet zich in voor het welzijn van kinderen en jongeren door hen te voorzien van de benodigde begeleiding en ondersteuning om zich positief te ontwikkelen.

Met een specifieke focus op groei en veiligheid, helpt Zeeuws ZorgMaatje gezinnen en scholen om een omgeving te creëren waarin kinderen optimaal kunnen gedijen.

Zeeuws Zorgmaatje Kindercoach
Leonie Fraanje

Samen Sterk, Samen Stralen!

- Individuele Coaching voor Kinderen
- Begeleiding voor Scholen
- Ondersteuning voor Ouders en Leerkrachten

Bouw mee aan een veilige en positieve leeromgeving!

Bel nu: 06-57537909

Bezoek mijn website: www.zeeuwszorgmaatje.nl

Laat je kind stralen met Zeeuws Zorgmaatje!



“Voldoening en waardering maken dit werk de moeite waard”

Tekst en foto: Rick Stoorvogel

Een muur sauzen of een schutting zetten. Daar draait Arie Groenheide zijn hand niet voor om. Via Stichting Present Walcheren helpt hij mensen bij klussen die ze zelf niet kunnen uitvoeren. “Het geeft veel voldoening om een ander te kunnen helpen. Hulpverleners zit in me.”

“Nee, na mijn pensioen wilde ik geen bestuursfunctie gaan doen. Ik wilde met mijn handen aan de slag.” En dat doet voormalig politiemans Arie Groenheide, niet alleen bij Stichting Present Walcheren maar ook bij andere maatschappelijke organisaties. “Het kost vaak helemaal niet veel tijd.” Hoe ziet het werk eruit? Een hulpvraag komt bij Stichting Present Walcheren terecht via hulpverleners. Zij bekijken samen wat er gedaan moet worden in een huis. Bijvoorbeeld welke spullen er naar de milieustraat gebracht moeten worden, wat er schoongemaakt moet worden of hoeveel personen er nodig zijn om de tuin onkruidvrij te maken.

Vrijwilligers staan centraal

De klussen zijn erg uiteenlopend, volgens Arie. “De ene keer ben je bezig met het inrichten van een huis. Behangen, schilderen en dat soort dingen. De andere keer ben je tegels uit de tuin aan het halen.” Bij Present Walcheren staan de vrijwilligers centraal; zij geven aan wat ze willen doen en wanneer. Arie: “De coördinator vraagt of er iemand is die bij een bepaalde klus wil helpen. Je kunt daar dan op reageren.” Als de klus niet bij je past, of je hebt geen tijd, is dat geen probleem. De volgende keer beter.

Voldoening

Hulpverleners zit Arie in het bloed. “Bij de politie hadden we twee motto's: het handhaven van de orde, maar ook het hulpverleners aan hen die het behoeven. Dat laatste is me op het lijf geschreven. Laatst moesten we een schutting repareren. Die was een keer omgewaaid en was al een aantal jaren blijven liggen. Met andere vrijwilligers zijn we bezig geweest om het te repareren. De voldoening als het werk gedaan is, maar ook de waardering van degene voor wie je de klus geklaard hebt, maken dit werk zo de moeite waard.”

Is vrijwilligerswerk alleen iets voor ouderen? Volgens Arie klopt dat niet. “Jongere mensen hebben weliswaar een druk leven, waarbij ze vaak alleen de zaterdag tijd hebben. Maar ook dan zetten ze zich in. Bardiensmen draaien bij de sportclub bijvoorbeeld. Ook dat is vrijwilligerswerk, maar dan op een andere manier.”

Kijk op stichtingpresent.nl/walcheren/ voor meer informatie



Steun in de laatste levensfase

“Er is veel aandacht voor het leven, maar sterven vergeten we soms.”

Tekst: Esmeralda van Stee, foto: Petra Slingenberg

“Het begon weer te kriebelen, ik miste het gevoel iets te betekenen voor iemand in de laatste fase van het leven.” Peter werkte tot zijn pensionering 30 jaar in de palliatieve zorg. Een jaar na zijn pensioen wilde hij weer wat doen met zijn kennis en ervaring. “Op een andere manier, zonder de administratieve kant van de zorg.”

Wanneer hij de oproep van Manteling ziet waarin vrijwilligers VPTZ Thuis (Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg) worden gevraagd, meldt hij zich aan en start hij met de introductietraining. Inmiddels is Peter alweer 1,5 jaar vrijwilliger VPTZ Thuis. Tijdens de laatste levensfase van Wouter ondersteunde hij hem en diens vrouw Ineke.

Vragen en wensen

Als zij te horen krijgen dat Wouter niet meer beter wordt, is het duidelijk dat hij zo lang mogelijk thuis wil blijven. Ineke neemt, samen met de professionele zorg, de zorgtaken op zich, maar zoals bij veel mantelzorgers schiet tijd voor haarzelf erbij in.

“Ik ga iedere week naar Tai Chi les, dat is erg belangrijk voor me. Dat wilde ik graag blijven doen.” De huisarts van Ineke wijst haar op de mogelijkheden van VPTZ Thuis. “De coördinator van Manteling kwam langs om onze vragen en wensen te bespreken en toen ging het snel.”

Naar elkaar toe groeien

Peter, Ineke en haar man maken kennis. “Er was meteen een klik, dat vond ik erg bijzonder. Vooral omdat Wouter geen prater was”, vertelt Ineke. “Het blijft maar zelden afstandelijk tussen mij en een zorgvrager, je leert elkaar kennen en groeit daardoor vanzelf naar elkaar toe”, aldus Peter.

Ineke vervolgt: “Het was de bedoeling dat Peter Wouter mee naar buiten zou nemen, voor een wandeling of om een harinkje te eten op de markt. Maar al snel liet zijn conditie dat niet meer toe. Toen kwam Peter wekelijks om bij Wouter te zijn, zodat ik naar de Tai Chi les kon.”

Peter vertelt: “Soms hadden we een gesprek, maar vaak ook niet. Dat geeft niet, voor mij voelt stilte ook goed.” Ineke: “Peter ging nooit meteen weg als ik thuiskwam, hij nam ook tijd voor een praatje met mij, soms over Wouter maar vaak ook over onze gezamenlijke interesse tuinieren.”

Geen zorgtaken

Het verschilt per situatie wat Peter als vrijwilliger doet voor de zorgvrager en de naasten, maar er is altijd onderscheid tussen zijn taken en die van de professionele zorgverleners. “Ik voer geen zorgtaken uit. Soms is dat wel eens lastig door mijn jarenlange ervaring in de palliatieve zorg”.

Gelukkig is er de coördinator van Manteling om op terug te vallen. “Die is altijd bereikbaar voor feedback. En we hebben regelmatig bijeenkomsten met de vrijwilligers, dan bespreek je wat je meemaakt.”

Dierbaar

“Je maakt deel uit van alle fasen. Van angst tot onzekerheid en berusting. Ik voel me er het prettigst bij als ik ervaar dat er rust gevonden wordt. Soms kan je dan doorvragen. Wat zou je nog willen? Voor de één is dat een concert, voor de ander een goed gesprek met zijn zoon. Daar praten we dan over.”

Wouter overleed in november vorig jaar, in het bijzijn van Ineke. “Dat is me heel dierbaar. Ik vond dat heel bijzonder, het voelde alsof ik heilige grond betrad.” Na het overlijden stopte de hulp van VPTZ Thuis. “Soms is er nog een contactmoment en een enkele keer ga ik naar een afscheid. Maar meestal is het na het overlijden klaar”, vertelt Peter.

VPTZ Thuis kan veel vaker ingezet worden

Met Ineke gaat het, naar omstandigheden goed. “Ik ga erop uit, doe vrijwilligerswerk. Maar het blijft moeilijk als je zo lang samen bent geweest, op 10 dagen na waren we 60 jaar getrouwd.” Peter begrijpt dat. “Rouwen is voor iedereen anders en begint eigenlijk al als iemand hoort dat hij niet meer beter wordt.”

Ineke is blij dat haar huisarts haar op VPTZ Thuis wees. “De zorg in een ziekenhuis of hospice is ook goed, maar thuis bepaal je meer zelf en is het vertrouwd. Meer mensen zouden van de mogelijkheid moeten weten.”

Daar is Peter het mee eens: “VPTZ Thuis kan veel vaker ingezet worden”. Daarom is hij nog niet klaar met zijn vrijwilligerswerk. “Ik krijg vaak de vraag hoe ik dit kan. Maar ik denk dat iedereen het kan, alleen niet iedereen wil het. Er is veel aandacht voor het leven, maar sterven vergeten we soms.”

Kijk op manteling.nu voor meer informatie of bel 0118-553530 (om vrijwilliger te worden)

Bel 0118-226012 (voor inzet van een vrijwilliger VPTZ thuis).

Wil jij vrijwilliger worden?

Voel je welkom bij Amarijn!



Neem contact op met onze vrijwilligerscoördinator en bespreek de mogelijkheden. Je kan haar bereiken door een e-mail te sturen naar: vrijwilligerswerk@amarijn.nl.

amarijn



OLIE•AZIJN•DELICATESSEN

Waan je in de mediterrane wereld!

Kom proeven, tappen en genieten.

tapsalon
•GOESTO•

Open van dinsdag t/m zaterdag
M.u.v. donderdagochtend
Opril Grote Markt 1 in Goes
www.tapsalongoesto.nl

TACTIEL STIMULERING, AANRAKINGSTHERAPIE & MASSAGE

Praktijk Harmonie



ANNELIE SMITS

info@praktijk-harmonie.com
praktijk-harmonie.com
0683209669

Strong Babies

Een initiatief van Fonds Gezond Geboren



In Nederland overlijden 2 baby's per dag door vroeggeboorte en 10 baby's per dag ondervinden blijvende gevolgen.

Tijd voor actie!

strongbabies.nl



Laura
Koppejan

06 81 63 79 91

Doeleweg 6,
4331 PA Arnhem



Beweeg en ontmoet



Tekst: Marianne van der Ham, foto: Ricardo Kievit

Wandelen door weer en wind, Jacqueline Berkel maakt er niet om. Het begeleiden van de wandelgroep gaat gewoon door. "Behalve op feestdagen", zegt Jacqueline, "dan slaan we een keer over."

De diverse wandel- en beweegpadgroepen van Middelburg Beweegt zijn een begrip in Middelburg. In diverse wijken kijken wandelaars uit naar hun wekelijkse wandeltocht. "Sommigen wandelen zelfs een paar keer in de week", vertelt Jacqueline. Zelf startte ze zes jaar terug. "Een collega liep mee als begeleider en had het wandelschema op ons intranet gezet. Zelf ben ik wel sportief en heb ik verschillende sporten gedaan zoals volleybal, tennis, zwemmen, fitness en fietsen. Ik was niet echt een wandelaar, maar wilde mijn beenspieren beter trainen."

Jacqueline kwam in de maandaggroep van Piet Kruithof in Dauwendaele terecht. Piet is mede-oprichter van deze wandelgroep. Als de tweede begeleider van de groep stopt vraagt Piet Jacqueline in te vallen. Jacqueline had al het vereiste reanimatie- en AED-diploma en werd daarom meteen een volledige begeleider. "Je bent verantwoordelijk en je maakt het mogelijk dat mensen kunnen wandelen en oefeningen voor spierversterking en balans kunnen doen."

Gewoon belangstelling voor elkaar, dat is belangrijk

Jacqueline, die drie dagen in de week werkt, vindt vrijwilligerswerk echt een verrijking voor haarzelf. "Het is heerlijk om onder het wandelen te kletsen. Je leert elkaar kennen en leeft met elkaar mee, ook als er leuke of trieste dingen gebeuren. En de koffie of thee na afloop vinden sommigen nog het belangrijkste. Soms mis ik iemand die een aantal keren afwezig is. Dan bel ik even op. Gewoon belangstelling voor elkaar, dat is belangrijk," zegt Jacqueline. "Het is leuk om iets voor een ander te doen. Probeer iets voor een ander te betekenen, dat geeft een goed gevoel." Nog een aantal jaren werken en Jacqueline gaat met pensioen. Ze denkt al aan vrijwilligerswerk als taalmaatje en extra sporten. Stilzitten zal ze zeker niet. Op de vraag of ze het druk heeft antwoordt Jacqueline: "Druk zijn is een beleving. Begin klein met vrijwilligerswerk. Dan merk je dat het leuk is om iets voor een ander te doen en kan je veel meer aan."

Kijk op middelburgbeweegt.nl of facebook.com/MiddelburgBeweegt voor meer informatie



Annemarie Bogaard
www.delelierouwbegeleiding.nl
info@delelierouwbegeleiding.nl

Verlies kent vele vormen en is onderdeel van het leven. Vroeg of laat krijgen we er allemaal mee te maken. Maar dat maakt het nog niet makkelijk. Merk je dat je vastloopt op het pad van verlies en rouw? Dan is het misschien fijn als iemand een stuk met je meeloopt. Iemand die luistert naar jouw verhaal en die meekijkt om de wegwijzers langs de route te vinden. Het pad van rouw loop je zelf. Graag wil ik jouw gids zijn.

TOT €25 korting

KOOP NU JE TICKET ≥1M VOOR PLOPSALAND DE PANNE, PLOPSAQUA DE PANNE, PLOPSA INDOOR HASSELT, PLOPSA STATION ANTWERP, PLOPSAQUA LANDEN-HANNUIT, PLOPSA COO, PLOPSA INDOOR COEVORDEN OF HOLIDAY PARK MET **€5 KORTING** DANKZIJ DE ONLINE PROMOCODE **9798** VIA WWW.PLOPSA.BE

Bron ook geldig bij afgifte aan de kassa. Voorwaarden: www.plopsa.be/voorwaarden. Niet combineerbaar met andere acties en/of voordelen. Promocode actief t/m 15/07/2024.

5% korting

Plopsa HOTEL

BOEK NU JE VERBLIJF IN HET PLOPSA HOTEL MET **5% KORTING** DANKZIJ DE PROMOCODE **9798** VIA WWW.PLOPSAHOTEL.BE

Voorwaarden: www.plopsa.be/voorwaarden. Niet combineerbaar met andere acties en/of voordelen. Promocode actief t/m 15/07/2024.

Hans Postma
training & mediation

WWW.HANSPOSTMA.COM INFO@HANSPOSTMA.COM

mede mogelijk gemaakt door

Café Kanaalzicht

stationsstraat 32

Green-Effects

Voor al het werk in en om uw tuin:

Jos Meulmeester
Tel.: 06-49372668

E-mail: info@green-effects.nl
Ontwerp,
Aanleg en onderhoud

Maak kennis met Sportify!

PERSONAL TRAINING • DUO TRAINING
SMALL GROUP TRAINING • VOEDINGSBEGELEIDING

SPORTIFY
PERSONAL TRAINING
★★★★★

06 29 39 17 63
info@sportifypersonaltraining.nl
www.sportifypersonaltraining.nl

Inekeflipse
MEDICINE • PEDICURE

06 28 47 71 74

Bewegencentrum Doen
Duinweg 4
4371 AZ Koudekerke

info@inekeflipsepedicure.nl
www.inekeflipsepedicure.nl

DE NOOIJER
Installatietechniek

Denooijerinstallatietechniek@hotmail.com • Tel. 06-15586642



#Meedoen in Middelburg

Zeinab komt uit Syrië en is statushouder in Middelburg: "Ik help dichtbij mijn huis, in het Pennywafelhuis mee met schoonmaken, koken en koffiezetten en ik krijg er zoveel voor terug. Ik heb er hele fijne contacten en ik voel me er op mijn gemak."

Kijk op vizita.nl/thema/nieuwkomers voor meer informatie over #Meedoen in Middelburg

Kijk op pennywafelhuis.nl voor meer informatie over het Pennywafelhuis

Foto: Anda van Riet

Koffiemomenten draaien om ontmoeting

“Echt
cadeautjes
die contacten”



Tekst: Lindy Huibregtse, Foto's: Samen Vrijwillig

Rien Beije en Anneke Polderman van 't Hofje onder den Toren

Inloopochtend of deelcafé, verschillende namen en verschillende initiatieven. Het gaat er in beide gevallen om dat een bakje koffie of thee verbindt. Het is de start van gesprekken, van ontmoetingen en soms meer.

Waar gaan die gesprekken tijdens zulke koffiemomenten dan over?

“Dat kan over van alles gaan” vertellen de vrijwilligers van 't Hofje onder den Toren in Middelburg en van Bie de Buren in Arnhem. 't Hofje werkt met zo'n 50 vrijwilligers; Bie de Buren met 60.

'Vroeger' blijkt een favoriet onderwerp tijdens de gesprekken, dat geeft herkenning en een gemeenschappelijk gevoel. Het is ook veiliger dan bijvoorbeeld politiek. “Maar van de week kwam er een mevrouw van 91 vragen of we ook naar de voetbal hadden gekeken. Sport en liefhebberijen worden ook gedeeld.”

Lies Janse, 69 jaar, Arnhem, gastvrouw bij Bie de Buren

“Als we beginnen dan verdelen we de taken. We zijn met z'n drieën en we werken met een aftekenlijst. De een gaat bestellingen opnemen, de ander staat achter de bar en maakt het klaar. We vullen ook de koelingen we snijden de taart. Als dochter van een bakker mag ik dat snijden van de taart eigenlijk altijd doen. De taarten worden gebakken door de taartenbak-vrijwilligers. Ik sta er echt versteld van wat een goeie bakkers we hebben.”

Corrie van Belzen, 60 jaar, Arnhem, gastvrouw en bakster bij Bie de Buren

“Ik maak de eenvoudige baksels hoor. De cupcakes of bijvoorbeeld bananenbrood. En op tijd de bakjes van het koffiezetapparaat leeghalen, dat doe ik ook altijd. Wist je dat je die koffieprut in je tuin kan gebruiken? Dan heb je minder last van slakken. Ik vind het heel gezellig dat we meestal met een vast team werken op woensdag.”

Kijk op hofjeonderdentoren.nl/hovelingen voor meer informatie

Kijk op biedeburen.nl voor meer informatie

Corrie Marijs, 66 jaar, Middelburg, hoveling bij 't Hofje

“Dat ik hoveling ben, betekent eigenlijk dat ik meedenk in de organisatie over de vraag ‘Hoe geef je vorm aan een maatschappelijk diaconaal centrum en hoe krijgen we de mensen hier?’. Het is belangrijk dat ons aanbod aansluit bij de vraag en niet andersom. Zo zitten de mensen die komen voor de inloopochtenden meestal niet te wachten op spelletjes of activiteiten. Dat bieden we dan weer op een ander moment en daar komen andere mensen op af.”

Rien Beije, 74 jaar, Middelburg, schenkt koffie bij 't Hofje

“Bij het koffie schenken hou je ook een beetje in de gaten of de gesprekken leuk blijven. Soms wil iemand heel hard praten en die moet je dan een beetje dimmen en dat kan ik wel goed. Als je jong bent is het misschien moeilijker om mensen op hun gedrag te wijzen. Ik heb altijd gevaren en aan boord moet je lang met elkaar optrekken, dan leer je wel de sfeer goed te houden. Daar heb ik ook geleerd dat verschillende culturen verschillende standpunten hebben over iets wat we in Nederland vanzelfsprekend vinden.”

Anneke Polderman, 69 jaar, Middelburg, activiteitencoördinator bij 't Hofje

“De signalen en vragen komen bij mij binnen. Dan probeer ik daar iets mee te doen. Sinds we een coördinator hebben overleg ik daar altijd mee. We wisselen nu ook af met aanwezigheid bij de activiteiten. Dat is fijn, anders zou je niet eens met vakantie kunnen. Ik zie 't Hofje als een soort buurthuis voor de binnenstad.”

Koffiemomenten zijn vaak de start voor andere activiteiten. Er is een laagdrempelige inloop, ideeën en wensen kunnen worden ingebracht en er ontstaan weer nieuwe ideeën. Bij 't Hofje wordt nu bijvoorbeeld de vraag naar een klaverjasclub opgepakt. En bij Bie de Buren wordt twee keer per maand door een club dames gebreid en gehaakt onder het genot van een kopje koffie met iets lekkers. Beide initiatieven kunnen wel nieuwe vrijwilligers gebruiken, alle leeftijden zijn welkom.

Het leukste van dit vrijwilligerswerk? “De leermomenten, te zien hoe mensen onder elkaar contact maken.” “De onverwachte momenten en ontmoetingen. Echt cadeautjes die contacten.” “En je blijft in contact met mensen, anders dan alleen die in je eigen bubbel. Dat verrijkt je.”

Corrie van Belzen en Lies Janse van Bie de Buren



“Heel gezellig dat we
meestal met een vast team
werken op woensdag.”

**RELAXED
VERHUIZEN**
www.ikwilverhuizen.com



**DIELEMAN LEENDERTSE
VERHUIZINGEN**
0114-313 034



ER IS ZOVEEL MOOIS
OM TE DELEN...

Jouw nalatenschap voor
kinderen en kleinkinderen
geregeld in een testament.

ZEKER OP IEDER MOMENT



DE ZEEUWSE ALLIANTIE
NOTARISSEN

De Zeeuwse Alliantie Goes
Frans den Hollanderlaan 10
4461 HN GOES
Telefoonnummer: 0113 - 23 25 20
info@dezeeuwsealliantie.nl

De Zeeuwse Alliantie Middelburg
Park Veldzigt 1
4336 DR MIDDELBURG
Telefoonnummer: 0118 - 65 96 00
www.dezeeuwsealliantie.nl

Wandelroutes langs vrijwilligersorganisaties in Middelburg

Vrijwilligerscentrale Samen Vrijwillig (Vizita) brengt vrijwillige inzet in de gemeente Middelburg graag op zoveel mogelijk verschillende manieren onder de aandacht. Met de wandelroutes langs vrijwilligersorganisaties laten we zien hoe leuk, divers én dichtbij jouw huis vrijwilligerswerk is.

De wandelingen nemen je mee langs diverse organisaties waar vrijwilligers werken en daar zitten heel verrassende locaties bij. Op dit moment kun je drie routes wandelen:

Binnenstad route 1

Tijdens deze kortere wandeling van ongeveer 3,5 km wandel je langs 23 locaties waar vrijwilligers werkzaam zijn. De route start en eindigt bij de ZB Bibliotheek van Zeeland aan de Kousteensedijk 7 in Middelburg.

Binnenstad route 2

Tijdens deze wandeling van ongeveer 5 km wandel je langs 32 locaties waar vrijwilligers werkzaam zijn. De route start en eindigt bij de ZB Bibliotheek van Zeeland aan de Kousteensedijk 7 in Middelburg.

Dauwendaele

Tijdens deze wandeling van ongeveer 6 km wandel je langs 28 locaties waar vrijwilligers werkzaam zijn. De route start en eindigt bij Station Middelburg aan de Kanaalweg 22 in Middelburg.

Je kunt de wandelingen downloaden en de routes zelfstandig lopen óf je kunt je bij ons aanmelden om met een kleine groep gezamenlijk te wandelen en tijdens de route een aantal locaties te bezoeken. Mail ons als je hier interesse in hebt, dan nemen we contact met je op: vrijwilliger@vizita.nl.

Foto: Tineke Boer



Kijk op www.vizita.nl/vrijwilligerswerk-doen voor meer informatie en het downloaden van de wandelingen

0118- 412 760
www.monutaadrienneklein.nl
De steun bij ieder afscheid

Monuta
Adrienne Klein



De bevlogen vrijwilligers van Humanitas

Tekst: Marja van Noort, tekeningen: Arian van Dijk

Deze keer mag ik kennismaken met bevlogen vrijwilligers van het Humanitas Kinderkamp Zeeland en van Home-Start Walcheren. Waar Home-Start zich vooral op de ouders richt, draait het Kinderkamp volledig om... jawel, de kinderen! Beide zijn initiatieven van vrijwilligersorganisatie Humanitas.

Meer dan kamperen

Vrolijk komt vrijwilliger Suzanne me deze zomer tegemoet op het wat modderige bospad. Ze leidt me gelijk rond over het terrein waar op verschillende veldjes de grote tenten opgesteld zijn voor de groepen kinderen die hier vakantie vieren bij het Humanitas Kinderkamp Zeeland.

Wat motiveert Suzanne om hier al 24 jaar aan mee te werken? Zij reageert enthousiast: "We willen de kinderen de mooiste vakantie van hun leven bezorgen!" Suzanne, in het dagelijks leven beleidsmedewerker in de gehandicaptenzorg, komt er voor uit Utrecht rijden en is het hele jaar bezig met de voorbereiding. En dat doet ze zeker niet alleen: bij dit kinderkamp zijn maar liefst 30 vrijwilligers betrokken! Het is meer dan alleen de week kamperen zelf. In het voorjaar wordt een trainingsweekend georganiseerd als teambuilding voor de vrijwilligers, het draaiboek wordt opgesteld, er worden leuke activiteiten verzonden en in het najaar is er ook een reünie.

Jarenlange samenwerkingen

Suzanne stelt me voor aan vrijwilliger Haaz, hij is 22, heeft een bouwbedrijf samen met zijn broer en is er voor het tweede jaar bij. Hij vertelt hoe belangrijk het voor hem is om hierbij betrokken te zijn: hij is voor zijn bedrijf verhuisd vanuit Goirle naar Zeeland en had nog geen tijd om nieuwe contacten op te doen. Sinds hij bezig is bij Humanitas heeft hij er een familie bij, vertelt hij. "De kids zijn leuk, maar de vrijwilligers zijn zeker zo leuk!", zegt hij lachend.

Wat dit kinderkamp ook zo bijzonder maakt zijn de jarenlange samenwerkingen: veel Zeeuwse bedrijven werken belangeloos mee bijvoorbeeld door boodschappen te bezorgen, lantaarnpalen te plaatsen of tenten te brengen. En natuurlijk doet iedereen dit voor de kinderen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Ze komen uit gezinnen die het lastig hebben. Dit kan zijn op financieel gebied, maar ook doordat een ouder ziek is of omdat de kinderen in een pleeggezin wonen. Het zijn kinderen die normaal gesproken niet op vakantie zouden gaan. Suzanne vertelt hoe zij eens een taart hadden gemaakt om de verjaardag van een kind te vieren. Het jongetje bleek zijn verjaardag nog nooit gevierd te hebben. Zo eenvoudig kan het soms zijn om een kind blij te maken.

Er wordt trouwens sowieso goed gegeten op het kamp. Waar de ouders soms vooraf door hadden gegeven: "Mijn kind eet niet, liever brood dan niks", zien ze bij Humanitas het kind soms twee borden chili con carne opscheppen! Dit jaar heeft het kamp een Disney-thema. Er zijn prachtige toegangspoorten geschilderd en bij veel activiteiten zijn de begeleiders en kinderen verkleed.

Vanmiddag staat er een vossenjacht op het programma met een lunch uit de kofferbak: de kookploeg was om 8.30 uur al druk bezig de groenten te snijden voor de couscoussalade. Daarna mogen de kinderen een kleinigheidje voor zichzelf uitzoeken in het stadje – een leuke verrassing! Donderdagavond is de feestavond en op vrijdag gaan de kinderen weer naar Middelburg waar ze opgewacht worden door ouders en verzorgers.

Hoewel Suzanne en Haaz aangeven het lastig te vinden om uit te leggen wat het Kinderkamp zo speciaal maakt, slagen ze hier toch goed in: "Wij zetten iets magisch neer!"

Home Start biedt hulp bij de opvoeding

Op een zonnige middag maak ik kennis met vrijwilligster Gerda van Home-Start. Al meer dan vijf jaar zet zij zich wekelijks in voor gezinnen die wat hulp kunnen gebruiken bij de opvoeding van hun kinderen. Waar het vroeger heel normaal was om als familie of buren de kinderen op te vangen bij problemen en je makkelijk wat raad kon vragen, kan opvoeden in deze tijd wel eens eenzaam zijn. Dan is het heel fijn als iemand naast je staat om een luisterend oor te bieden en wat advies te geven.

'Op je handen zitten'

Alle vrijwilligers bij Home-Start hebben ervaring met opvoeden. Gerda heeft in het onderwijs gewerkt, heeft een lesmethodiek samengesteld en is zich altijd blijven ontwikkelen. Haar levenservaring komt goed van pas in het contact met de gezinnen en zorgt er ook voor dat ze dit werk met plezier doet.

"Hoe we met elkaar omgaan is de basis voor alles", benadrukt Gerda. Voor haar is het een uitdaging om bij lastig gedrag van een kind te kijken hoe de situatie zo veranderd kan worden dat het kind zich positiever gaat uiten. "Je hebt een dienstverlenende rol en moet flexibel kunnen zijn", zegt Gerda. "Soms begin je bij het ene onderwerp en blijkt iets anders belangrijker te zijn op dat moment. En het is zeker belangrijk om de ouders zelf aan het roer te laten en het niet over te willen nemen. Bij Home Start zeggen ze dan ook dat je 'op je handen moet kunnen zitten'. De basis is het contact met de ouders. Als dit contact goed is, komt er meer vertrouwen, ook in eigen kunnen." Gerda is blij dat zij op deze manier betrokken kan blijven bij de samenleving en haar wijsheid kan delen. Humanitas bestaat uit vrijwilligers zoals zij, die een waardevolle bijdrage leveren en een inspiratie zijn voor anderen!



Kijk op humanitas.nl/zeeland/ voor meer informatie

Bezoek onze showroom en laat u inspireren.

Magazine?
Bel gratis
0800 2002



Mango Mobility Middelburg
Fagotweg 2F
4337 RC Middelburg
Tel: 0118-226093
Mail: info@mangomiddelburg.nl



De voordelen van onze Occasions

- ✓ 6 maanden garantie
- ✓ Gratis bezorgen in Zeeland
- ✓ Gratis afleverbeurt
- ✓ Een vertrouwd adres, lekker dichtbij



Scotmobielen, rollators, rolstoelen en mobiliteitshulpmiddelen

- * Snelle levering
- * Een heel breed assortiment
- * Een vertrouwd adres en lekker dichtbij
- * Deskundige begeleiding

Personal Fysio



DIAGNOSTIEK & ADVIES



THERAPIE & TRAINING

Hardnekkige kniepijn?
Alles al geprobeerd?
Benieuwd of er toch verbetering mogelijk is?
App, bel of mail Christian voor een second opinion!
0642842051
christian@personal-fysio.nl

MIDDELBURG
Podium 9

WWW.PERSONAL-FYSIO.NL



Vliegende Hollander
Anno 2012
Biercafé / Grill / Proeflokaal

**42 beer taps charcoal grill
Biercafé proeflokaal**

Plein 1940, 5 4331 LG Middelburg

www.biercafemiddelburg.nl



The best beers & Dutch bitterballs in town since 2012!



FRANSE KLUS
BOUW EN VERBOUW

Slotstaat 25 | 4435 AM Baarland
Tel: 06-52519494
info@franseklus.nl | www.franseklus.nl



Mark Provoost Badkamerontwerp
Ruim 20 jaar ervaring in het realiseren & renoveren van badkamers, keukens & (interne) verbouwingen

0615537349 • info@badkamers-keukens.nl • www.badkamers-keukens.nl

Deze uitgave werd gerealiseerd dankzij de enthousiaste medewerking van alle adverteerders.



“Tweeduizend mensen een fijne dag bezorgen, daar doe je het voor”

Tekst en foto: Ferdinand Koppejan

Het parkeerterrein bij Zeelandia Middelburg staat zaterdagochtend tjokvol. Er zijn veertig wedstrijden en er lopen verspreid over de dag een kleine tweeduizend mensen rond bij de club. „Dit is waar je het voor doet.”

Het gaat niet om ons

Zeelandia Middelburg is met bijna 1500 leden de grootste sportclub van Zeeland. Voorzitter Remy Verhage: „Ik ben een trotse Middelburger. Diezelfde trots voel ik voor deze vereniging.” Als vrijwilliger steekt hij iedere week met groot genoegen veel tijd in de club.

Dat geldt ook voor bestuurslid Johan Wedts de Swart: „Het zou een avondje in de week zijn. In de praktijk komt het neer op tien uur. Maar het is leuk.” Remy en Johan staan niet graag in de spotlights. „Het gaat niet om ons,” benadrukken ze, terwijl ze naar buiten wijzen. „Het gaat om dit.”

Zeelandia is net een kleine stad

Wie met ze meekijkt, ziet een sportpark dat draait als een geoliede machine. Wedstrijden beginnen op tijd, de kantine is open, kleedkamers zijn schoon. Alles is geregeld. „De randvoorwaarden moeten goed zijn. Dat regelt het bestuur. Wij zorgen ervoor dat iedereen zijn of haar taak kan uitvoeren.”

Hoewel ze veel tijd in de vereniging steken, voelt dat nauwelijks als een opgave. „Het levert gezelligheid op, je kent enorm veel mensen en je kunt impact maken,” zegt Remy. „Zowel binnen als buiten de club.” Johan vult aan: „Zeelandia is net een kleine stad. Iedereen kan meedoen. Daarvoor hoef je niet te kunnen voetballen. Er is hier voor iedereen plek.”

Als het even kan, staan Remy en Johan natuurlijk ook graag langs de lijn. Johan: „Ik ga altijd even bij de wedstrijd van mijn dochter kijken.” En Remy probeert zoveel mogelijk mee te krijgen van zijn zoons die bij Zeelandia voetballen.

De zaterdag eindigt met de befaamde Derde Helft. Een feestelijke afsluiting van een dag waarop -dankzij de inzet van vele vrijwilligers -bijna tweeduizend mensen op en top hebben kunnen genieten.

Kijk op zeelandia.voetbalassist.nl voor meer informatie

Zin om workshops of trainingen te volgen?

Ben je vrijwilliger, vrijwilligerscoördinator of bestuurslid op Walcheren? Het Kennisplatform voor vrijwilligers nodigt je van harte uit om trainingen, workshops en bijeenkomsten te volgen. In de meeste gevallen is dit kosteloos. Neem eens een kijkje in het aanbod, het is een leuke manier om je kennis en vaardigheden te vergroten én om vrijwilligers en coördinatoren van andere organisaties te ontmoeten. Er zijn ook webinars en e-learnings die je vanuit huis kunt volgen.

Kijk op middelburgontmoet.nl/pagina/kennisplatform-voor-vrijwilligers voor meer informatie



VLOERENCORNER
Vlissingen

PVC VLOEREN | HOUTEN VLOEREN | LAMINAAT
TAPIJT & VINYL | KURKEN VLOEREN | TRAPRENOVATIE
INTERIEUR | RAAMDECORATIE | KLEINMEUBEL



Spuistraat 104, 4381 HT Vlissingen | (0118) 745083 | info@vloerencornervlissingen.nl
www.vloerencornervlissingen.nl

Deskundige begeleiding bij eenzaamheid, rouw en verlies



Gevoelens van rouw en eenzaamheid gaan vaak hand in hand en dat voelt niet fijn. Ook heeft het impact op jouw gezondheid.

Deze gevoelens kunnen o.a. ontstaan door:

- Rouw om een dierbare
- Verlies van gezondheid
- Ongewilde kinderloosheid
- Verbroke relatie
- Gebrek aan zingeving

Loop je hierin vast en kun je wel wat hulp gebruiken? Neem gerust eens contact op.

Mariette Straver, Specialist Eenzaamheid en Rouwcoach
www.deblijbovenkamer.nl / info@deblijbovenkamer.nl
tel: 06-20273210 / Live in heel Zeeland, online wereldwijd



Chocolaterie Burger
Middelburg • www.chocolaterieburger.nl



De lekkerste winkel van Middelburg!

Hou jij van fysiek werk in de buitenlucht?

Kom helpen bij de rescue alpaca's

- vanaf één vast dagdeel per week
- omringd door hulpbehoevende alpaca's
- ondersteun in het schoonhouden van weides en stallen & de verzorging van de dieren

lets voor jou? Check het hier >>



www.alpacarescuenederland.nl/word-vrijwilliger

CORSTANJE ASSURANTIËN 25 jaar

Corstanje Assurantiën adviseert u al 25 jaar

- Zakelijke en particuliere verzekeringen
- Hypotheken
- Pensioenen en Bankzaken



Karel Doormanplein 30
4335 GD Middelburg
0118 - 639 111

WWW.CORSTANJE.NL

SVRZ zorgt in zeeland www.svrz.nl/vrijwilligers



Deel jouw passie met een ander

Word vrijwilliger bij SVRZ



De Formulierenbrigade maakt het wél makkelijker

Tekst: Antoinet Wisse, foto: Mieke Wijnen Fotografie

Op een zonnige septemberdag word ik door Marieken Mekking (76) ontvangen in haar prachtige tuin. Wandelen, fietsen en tuinieren zijn dingen die ze graag doet, maar dat was niet genoeg om haar dagen te vullen toen ze in 2010 in Middelburg kwam wonen en met vervroegd pensioen ging. Na een werkzaam leven als studentendecaan in het Hoger Beroepsonderwijs ging ze via de vrijwilligerscentrale op zoek naar een nuttige bezigheid. Die vond ze bij de Formulierenbrigade.

Dingen uitzoeken en voor elkaar krijgen

Mensen helpen in het ingewikkelde landschap van regelingen, toeslagen, belastingen en uitkeringen is wat de vrijwilligers bij de Formulierenbrigade doen. Veel was nieuw voor haar, maar ze heeft er plezier in om dingen uit te zoeken en voor elkaar te krijgen.

Toen ze 12 jaar geleden begon als 'brigadier' was er nog sprake van een inloopspreekuur, vaak zaten de vrijwilligers te wachten tot er iemand kwam. Formulieren waren nog van papier en met een pen en een kopieerapparaat kon veel gedaan worden. Inmiddels komen de mensen op afspraak (naast inloopspreekuren in de ZB) en is iedere dinsdagmiddag die zij werkt altijd volgeboekt. Er zijn nauwelijks meer papieren formulieren; alles moet digitaal worden geregeld. Documenten, nodig voor een aanvraag, komen meestal niet meer mee in een map of een tas, maar staan op de smartphone. Dat heeft het helpen invullen behoorlijk veranderd.

Verbazing over bureaucratie

Mensen worden veelal doorverwezen via het maatschappelijk werk. Het varieert van de vrij makkelijk aan te vragen minima-regelingen tot het helpen bij ingewikkelde toeslagen en uitkeringsaanvragen. Ze bekijkt ook of de mensen gebruikmaken van de regelingen die er zijn; dat zijn er vaak meer dan men weet.

De belastingdienst heeft het in al die jaren nog steeds niet makkelijker weten te maken, maar de formulierenbrigade wel. Met veel geduld en betrokkenheid helpt Marieken bij het indienen van de juiste aanvragen met alle benodigde bijlagen die gescand en ge-upload moeten worden.

Ze verbaast zich al 12 jaar over de bureaucratie waar ontzettend veel op stuk loopt. Zeker als ze mensen helpt die nog niet lang in Nederland wonen, wordt het haar nog meer duidelijk hoe onduidelijk veel dingen zijn.

Naast haar vaste middag vol afspraken zorgt Marieken dat ze op de hoogte blijft van alle regelingen, maatregelen en toeslagen die er zijn en wat daarin verandert. Ik heb het niet gecheckt, maar ik weet zeker dat heel veel mensen ontzettend gebaat zijn met het belangrijke werk dat Marieken en haar collega's doen!

Kijk op vizita.nl/themas/administratie-geldzaken/administratie-en-formulieren voor meer informatie

Wij zijn Vizita en we zijn er voor jou!

Voorheen kende je ons misschien als Maatschappelijk Werk Walcheren, Welzijn Middelburg of nog helemaal niet. Sinds 1 januari 2024 zijn Maatschappelijk Werk Walcheren en Welzijn Middelburg samen verdergegaan onder de naam Vizita. Met gebundelde kracht bieden we hulp voor jou.

Vizita biedt jou altijd een luisterend oor. Je begint vaak met het doen van jouw verhaal bij een medewerker van Vizita. Voor ieder vakgebied is er een specialist beschikbaar die jou verder kan helpen met je vraag.

Voor wie is Vizita?

Vizita is er voor alle inwoners van de gemeenten Middelburg en Veere. Jong of oud, iedereen kan bij ons terecht. Bovendien is alle hulp die Vizita aanbiedt geheel kosteloos. We zijn altijd dichtbij dankzij onze professionals op straat, in diverse buurtcentra, in de scholen en op nog veel meer locaties.

Wanneer benader ik Vizita?



In je dagelijkse leven maak je voortdurend keuzes. Als je ergens tegenaan loopt, zoek je waarschijnlijk hulp in jouw directe omgeving. Maar jouw vrienden of familie kunnen je misschien niet met alles helpen; Vizita kan dan wel met je meedenken en helpen zoeken naar een oplossing.



• Park Veldzicht 35, Middelburg • 0118 44 88 44 > vizita.nl

Middelburg Ontmoet

Ken je Middelburg Ontmoet al? Dit is een online community platform voor én door inwoners van de gemeente Middelburg.



Inwoners kunnen op het online platform Middelburg Ontmoet zelf nieuwsberichten plaatsen. Maar ook meedoen en meedenken met projecten van de gemeente. Ook kunnen inwoners hulp vragen of hulp aanbieden en vrijwilligersvacatures bekijken. In de kalender zijn activiteiten in de wijken en dorpen te vinden. Daarnaast staat er op de website een sociale kaart. Dit is een overzicht van organisaties die inwoners helpen om zich fit te voelen en mee te doen in de maatschappij.

Samen kijken we wat jij nodig hebt, wat je zelf kunt doen en waar je hulp bij nodig hebt. Jij geeft aan waar je onze hulp bij wil ontvangen en wat jou helpt. Is er begeleiding nodig die wij niet kunnen bieden, dan gebruiken we ons netwerk om jou met de juiste mensen in contact te brengen.

Wij zijn er om met je mee te denken, vragen te beantwoorden en naar een oplossing te kijken. Of het nu gaat over wonen, administratie, opvoeden, meedoen in de maatschappij of gezondheid; wij zijn er voor jou.

Waar vind ik Vizita?

Je kunt langskomen op ons inloopsprekkuur, dagelijks van 09:00 tot 12:30 uur in de Zeeuwse Bibliotheek, Kousteensedijk 7, 4331 JE Middelburg. Je kunt ons ook bellen op 0118-44 88 44 of mailen via info@vizita.nl.



Middelburg Ontmoet is een samenwerking tussen de gemeente Middelburg, Vizita, team Middelburg Ontmoet, de inwoners, organisaties en verenigingen in de gemeente Middelburg.



Scan de code, neem een kijkje en doe mee!

Kijk op middelburgontmoet.nl voor meer informatie

Vrouwen van Rouw staat voor een deskundige én persoonlijke werkwijze. Wij vinden het belangrijk dat u voelt dat wij naast u staan. Wij inventariseren samen met u de wensen en geven hier vorm aan om zo een uitvaart van hoogwaardige kwaliteit te verzorgen. Betrokken begeleiding én een uitvaart met stijl.

Van generatie op generatie aan uw zijde

0118 586 440 dag en nacht bereikbaar

www.vrouwenvanrouw.nl

Roseline Knidler
"Hoewel ik opgegroeid ben in een 'uitvaartfamilie' had ik niet gedacht dat ik zo vroeg al in de voetsporen van mijn moeder en oma zou treden. Ik waardeer het enorm dat mensen mij, als jonge vrouw, het vertrouwen geven om hen te begeleiden en te ondersteunen."

Joke Duivenvoorde
"Mijn liefde voor het uitvaartvak en mijn kennis en kunde overdragen vanuit onze eigen onderneming aan mijn inmiddels ook ervaren dochter en kleindochter is een lang gekoesterde wens die in vervulling is gegaan."

Nicole Duivenvoorde
"Ik ervaar het als een voorrecht om samen met mijn moeder én mijn dochter uitvaarten te mogen verzorgen. Om de ander die ons nodig heeft bij verlies te ontzorgen, te ondersteunen, te begeleiden en te troosten."

Jinc Optiek

Langeviele 40 | 4331 LV Middelburg
0118 61 58 60 | info@jincoptiek.nl
www.jincoptiek.nl

PRAKTIJK BOEDDHA
OPLOSSINGEN VOOR EMOTIONELE EN PSYCHOLOGISCHE KLACHTEN

Brakstraat 30C - 4331 TN - Middelburg
www.praktijkboeddha.nl - info@praktijkboeddha.nl
06 - 82 06 48 45 - 06 - 49 49 34 87

ALL FIT Middelburg

Wilt je de beste versie van jezelf worden? Dan gaan we jou daar bij helpen! Met een team van professionals die jou klaar om je te begeleiden.

Wat wij aanbieden:

- Milon circuit
- Personal training
- Small group lessen
- Fitness

Neem contact met ons op voor je eerste afspraak!

0118-025440
www.allfitm.nl
Podium 7 - 4331 WV Middelburg

PERSONAL TRAINER

milon
Fit in 35 minuten!

Kindercoach praktijk **Twister** is een praktijk dat coaching biedt aan kinderen tussen de 4 en 18 jaar in en de omgeving Arnhemuiden. Ik coach mijn klanten door het inzetten van individuele coaching en paardencoaching. Hierbij coach en begeleid ik kinderen met psychosociale, emotionele of lichamelijke klachten. Het doel van de coaching is zorgen dat kinderen met problemen, diagnoses of vragen grotere stappen kunnen zetten in hun persoonlijke groei en bewuster in het leven gaan staan.

"Kindercoach praktijk **Twister** zorgt ervoor dat kinderen gelukkiger door het leven gaan. Ik streef ernaar om mensen een veilige omgeving te bieden, waarin zij door de ervaringen met de coaching problemen en vragen zowel kunnen onderzoeken als overwinnen. Daarnaast zorg ik ervoor dat ze nieuwe vaardigheden en (gedrags)mogelijkheden ontdekken, die toepasbaar zijn in het dagelijks leven." ontdek je eigen krachten en kwaliteiten.

KINDERCOACH PRAKTIJK **TWISTER**

☎ 0633858407

✉ COACHING**TWISTER**@GMAIL.COM

🌐 WWW.KINDERCOACHPRAKTIJK**TWISTER**.COM

KINDERCOACH PRAKTIJK



"ONTDEK JE EIGEN KRACHTEN EN KWALITEITEN"



Wil je fitter worden en/of afslanken?
Neem dan contact met ons op!



06 29 39 17 63

info@sportifypersonaltraining.nl
www.sportifypersonaltraining.nl

WAAR U STOPT,
DAAR BEGINT SPORTIFY

Kom langs bij Bakker Bart Middelburg!

Bij ons vind je iedere dag:

- Vers brood voor thuis
- Heerlijke belegde broodjes
- Traktaties voor verjaardagen
- Gezellige ontbijtjes en meer!



Adres: Lange Delft 8, 4331 AN Middelburg
Telefoon: 0118 674 045

Bakker Bart

Knip uit en geniet van onze heerlijke acties!

**Gratis koffie bij
gebak naar keuze**



Appelflap voor €1



Geldig in Bakker Bart Middelburg, lever coupon in bij de kassa. Niet inwisselbaar tegen contanten.

Geldig in Bakker Bart Middelburg, lever coupon in bij de kassa. Niet inwisselbaar tegen contanten.

Z WORD VRIJWILLIGER



BIJ HET ZEEUWS MUSEUM



Zeeuws Museum
Abdij | Middelburg



Glas en gevelreiniging Walcheren is een jong bedrijf die zich al 4 jaar bezighoudt met het schoonmaken en reinigen van diverse delen in en rondom uw woning. Heeft u vieze ramen, groene aanslag op uw muur of misschien zijn uw dakpannen wel zo vies dat ze een andere kleur hebben gekregen? Dan kunt u ons inschakelen wij wassen uw ramen en reinigen onder andere: dakkapellen, serres, zonne- panelen en schermen, dakgoten, dakpannen, gevels en nog veel meer. Naast woonhuizen wassen en reinigen wij ook kantoorpanden en vakantiehuizen.

Heeft u interesse in onze diensten of wilt u meer informatie stuurt u ons dan gerust een mailtje op kelglazenwasser@outlook.com