



The Effect of

FEEL FREE & BE

JANUARI - MEI 2021

420

De Liefdevolle broedplaats & Gym voor body, mind & soul. is de plek om tijdens Feel Good Friday te zijn, ontmoeten, werken, studeren en bezig te zijn met je persoonlijke ontwikkeling. Of om een ontdekkingsreis, een persoonlijk fitplan, te volgen op een van de andere dagen. De kracht van samen, van verbinding, verbeteren leefstijl en ontdekken: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik, zorgen voor een positief effect op welbevinden, creativiteit en toekomstperspectief.

We hebben van januari t/m mei 2021 **420 bezoekers** mogen verwelkomen op . Deze bezoekers (deelnemers ontdekkingsreizen en Feel Good Friday) bestaan uit een mix van: een kernteam van 10 jongeren die Boilrs Hub helpen opbouwen op basis van social return, een groeiende groep regelmatige bezoekers: iedere week gemiddeld 5 en ongeveer 5 nieuwe bezoekers per week.

Boilrs Hub

Liefdevolle broedplaats & Gym voor body mind soul

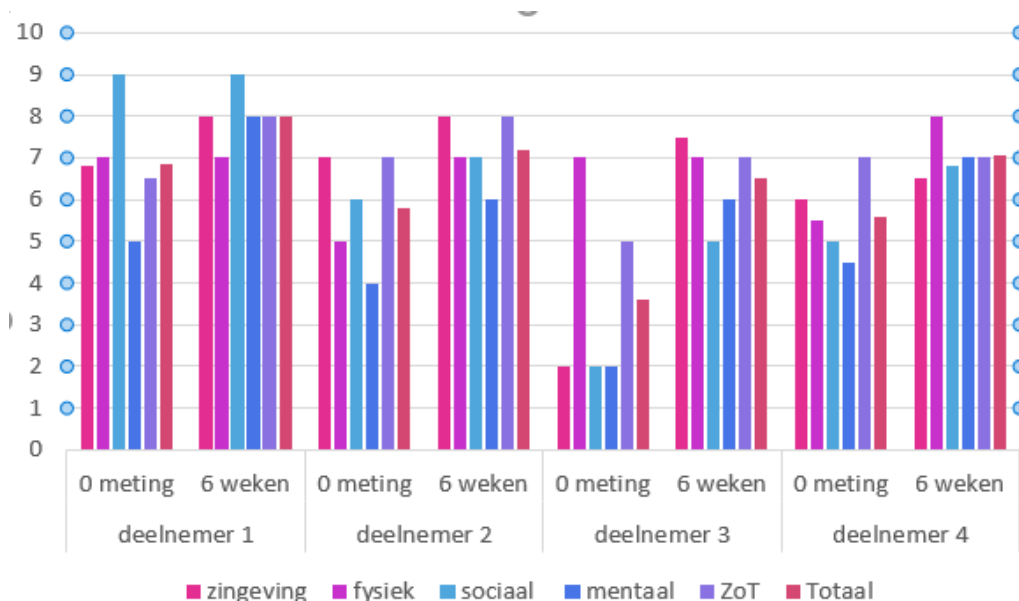
Ontdekkingsreizen

Een integrale leefstijlinterventie
gebaseerd op de laatste
(neuro)wetenschappelijke inzichten
over het verbeteren van
welbevinden van
body mind & soul

11

Ontdekkingsreizen zijn gestart

Eerste leefgebieden resultaten van **4 deelnemers** die zijn
doorgestroomd en hun doel(en) bereikt hebben.



Op basis van eigen doelen van de deelnemer
en zelfscore op de leefgebieden wordt een
maatwerk fitplan gemaakt. Doel: levensfit
worden. Het bevat een combinatie van 1 of
meerdere van de volgende elementen



- Lifecoaching
- Loopbaancoaching
- Nieuw in 2021: voedingsadvies voor Good Mood. Effect van voeding op stemming, darmen 2e brein en functie microbiom.
- Praktische begeleiding door ervaringsdeskundige



- Boostcamps over brein en lijf (effect voeding, slaap, mindset, beweging meditatie).
- Dreamboard sessie
- Nieuw in 2021: Break Through Room Escape room waar je met kennis over je brein uit ontsnapt.



- Mentale sporttraining personal training in het Spoorpark door VibeActive. Een combinatie van sport en mentale coaching met op maat gemaakte oefeningen



- HOT Yoga Nidra
 - Ademtraining
 - Korte meditaties
 - Mindfulness
- Alle ontspanningsvormen leren het stress respons systeem te managen.



Feel Good Friday

Liefdevolle creatieve broedplaats waar je kunt zijn, ontmoeten, ontladen en opladen, ontdekken, studeren, werken, inspireren en geïnspireerd raken, 2e hands kleding vinden en deelnemen aan self care workshops of sessies.

5

workshops / sessies

zijn er in de maand mei als proef gegeven. Met de langzame versoepeling van de maatregelen ontstaat er weer ruimte voor het organiseren van betaalde workshops/sessies.

We hebben in totaal 15 deelnemers ontvangen. Op basis van deze eerste proef gaan we deze springplank voor talent vaker inzetten. We zullen daarbij een toegankelijke prijs per workshop/event hanteren tussen €11,00 en €20,00. De workshops zullen ook op andere dagen gegeven gaan worden.

Ontmoetingen bedrijven

We worden steeds meer gevonden door bedrijven die binnenlopen op Feel Good Friday. We merken dat er een behoefte bestaat aan een laagdrempelige ontmoetingsplek voor werkgevers op zoek naar talent. Zodra de versoepelingen het toelaten zullen we ook dit verder concretiseren met een aanbod voor werkzoekers en werkaanbieders en het organiseren van events voor bedrijven op het gebied van empowerment.

We geven iedereen die wil een kans zijn talent of passie te laten zien op basis van social return door ze workshops of sessies te laten geven. Bij succes helpen wij de business verder ontwikkelen door het organiseren van betaalde workshops/sessies, helpen met netwerkopbouw, promotie en coaching.

Visie

Een verfrissend en unieke Conscious Concept store:
Weave The Fabric of Society.

De wereld verandert razendsnel. Dat betekent dat effectief- en creatief samenwerken, binnen én buiten bestaande organisaties en systemen randvoorwaarden zijn om aan te sluiten op deze snel veranderende wereld. Zodat iedere jongere of jongvolwassene zich kan ontwikkelen. En veerkrachtig, vanuit zijn of haar essentie een waardevol leven kan leiden met inkomenszekerheid.

Wij faciliteren deze samenwerking door het creëren een open plek; een culturele, maatschappelijke en sociale broedplaats voor en met jongeren. Met daaraan gekoppeld werkruimtes voor huurders (arbeidsmarkt, zorg en onderwijs), die naast hun eigen bedrijfsambities, op basis van lagere huurkosten in ruil voor social, maatschappelijk of culturele return willen samenwerken rondom zingeving, (talent)ontwikkeling en mentaal fitter & fysiek fitter worden van jonge mensen. En die door samen experimenteren, nieuwe concepten en verdienmodellen willen ontwikkelen die passen bij ontwikkelmodel denken.

Door bedrijven, zorg- en onderwijsinstellingen een voordeel te bieden op hun bedrijfskosten in ruil voor hun bijdrage in het ontwikkelen van toekomstperspectief en het versterken van veerkracht van jonge mensen, creëren we een betrokkenheidsmodel wat de zorgkosten duurzaam kan verlagen voor zowel gemeenten, zorgverzekeraars als werkgevers.

Nieuwe samenwerkingen

GGZ Breburg

- Arbeidscoach van het **VIP team** werkt vanaf juni wekelijks op locatie van Boilrs Hub.
- Verbinding met het **Fact team jeugd**.

Doel: verbinding van onze diensten en daarmee verbeteren van dienstverlening aan jongeren. Gericht op preventie, ontmoeten, empowerment en leefstijl, werken/scholing en minder medicalisering.

Leermakers zorggroep

Doel: verbinding van onze diensten en daarmee verbeteren van dienstverlening aan jongeren. Gericht op preventie, ontmoeten, empowerment en leefstijl, werken/scholing en minder medicalisering. Hoe concreet wordt nu vormgegeven.

Fontys Trend Research & Concept Creation in Lifestyle

Doel: Boilrs Hub is een creative & safe spot voor studenten van deze opleiding. En strategische samenwerking in de doorontwikkeling van Boilrs Hub naar Weave The Fabric of Society.

Breda University of Applied Sciences

Strategische samenwerking in de doorontwikkeling van Boilrs Hub naar Weave The Fabric of Society en verkenning opening locatie in Breda icm GGZ Breburg.

Missie

SAMEN ALLES DOEN WAT MOGELIJK IS
ZODAT IEDERE **JONGERE** ZICH KAN
ONTWIKKELEN IN EEN RICHTING WAAR
HIJ OF ZIJ **BLIJ** VAN WORDT. EN EEN
VEERKRACHTIG EN **WAARDEVOL** LEVEN
KAN LEIDEN MET **BESTAANSZEKERHEID**.

Boilrs Hub



MEET THE TEAM

Having the power to improve the lives of others is a privilege, one that is closely associated with its own sense of obligation. Acting on these powerful feelings of responsibility is an excellent way of reinforcing our own personal values and feel like we're living in a way that abides by our beliefs.



Totaal aantal FTE 3,4
In dienst: 1 FTE
inleen VibeActive 0,4 FTE
vrijwilligers 0,4 FTE
vrijwilligers social return
1,0 FTE
stagiaire 0,6 fte +
collab wth Weev

Trots op het groeiende team met een talenten mix van:

Social workers,
Ervaringsdeskundigen
Psycholoog,
Communicatie adviseurs,
Transformatiecoach,
Lifestyle concept advisors,
Kunstenaar,
Yoga docent,
Loopbaancoach,
Lifecoach,
Brain Trainer, Directeur,
Grafisch designer, Diëtist

