



The Effect of

FEEL FREE & BE

Jaarbeeld 2021

500

De creatieve broedplaats & Gym voor body, mind & soul. is de plek om te zijn, ontmoeten, maken, werken, studeren, het shoppen van 2e handskleding of spullen. Toegankelijk voor iedereen. Je kunt er terecht met levensvragen, voor een luisterend oor of om een ontdekkingsreis, een persoonlijk fitplan, te volgen. 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, zingeving, creativiteit en toekomstperspectief.

We hebben van januari t/m december 2021 **500 bezoekers ontvangen**. Bestaande uit een mix van: een kernteam van jongeren die Boilrs Hub helpen opbouwen op basis van social return, een groeiende groep regelmatige bezoekers aan de broedplaats: iedere week gemiddeld 5, ongeveer 5 nieuwe regelmatige bezoekers per week, incidentele bezoekers die komen werken, studeren, een event volgen of shoppen en gemiddeld 12 ontdekkingsreis deelnemers per week.

Boilrs Hub

Broedplaats & Gym voor body mind soul



Ontdekkingsreizen

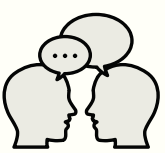
Een integrale leefstijlinterventie gebaseerd op de laatste (neuro)wetenschappelijke inzichten over het verbeteren van welbevinden van body mind & soul

Ontdekkingsreizen

30

zijn uitgevoerd

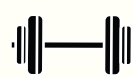
Op basis van eigen doelen van de deelnemer en zelfscore op de leefgebieden wordt een maatwerk fitplan gemaakt. Het bevat een combinatie van 1 of meerdere van de volgende elementen



- Lifecoaching
- Loopbaancoaching
- Mind & Business coaching & training
- Praktische begeleiding door ervaringsdeskundige



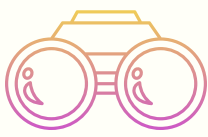
- Boostcamps over brein en lijf (effect voeding, slaap, mindset, beweging meditatie).
- Dreamboard sessie
- Ontmoeten in de Broedplaats



- 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.



Ontdekkingsreizen

Het maatwerkprogramma duurt gemiddeld 6 tot 12 weken met nog een aantal follow-up momenten. Met de inzichten en verkregen tools gaat het ontwikkelproces voor de deelnemers door. Zij blijven ook altijd welkom in de Broedplaats en is er support voor verdere groei of het voorkomen van terugval.

Van de 30 deelnemers in 2021 heeft 97% zijn zelfgekozen doel(en) bereikt. 1 deelnemer is voortijdig gestopt vanwege persoonlijke omstandigheden.

Doel bereikt



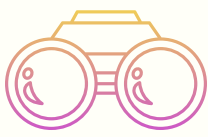
97%

De zelfgekozen doelen van de deelnemers vallen in de volgende categorieën:

- mentaal & fysiek fitter worden
- sociale netwerk vergroten
- zingeving / toekomstperspectief krijgen

Door het behalen van deze doelen is:

- uitval / zorg voorkomen en/of
- het functioneren / welzijn verbeterd en/of
- de stap (terug) naar opleiding of werk mogelijk geworden

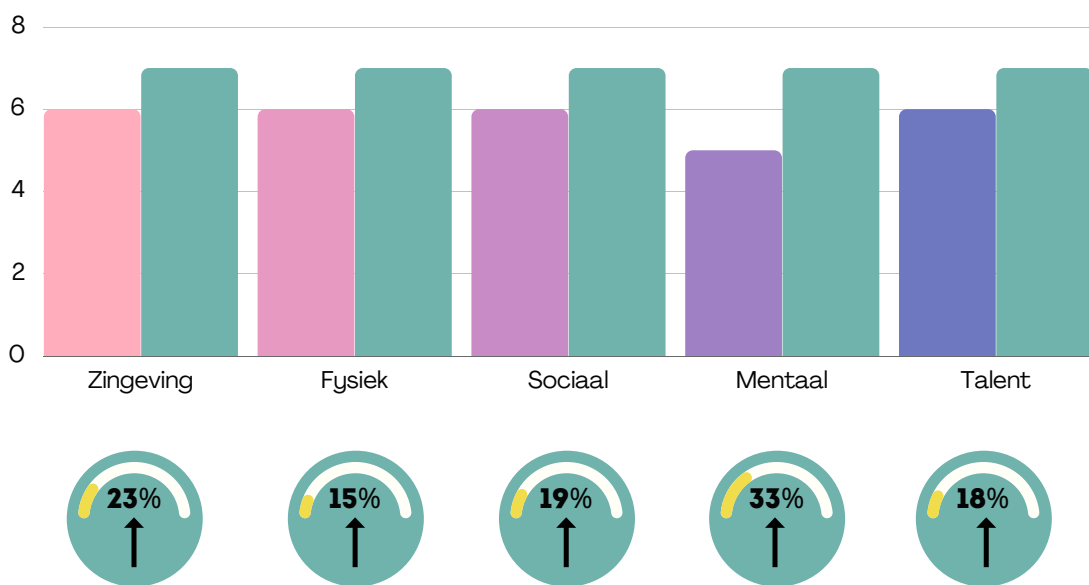


Ontdekkingsreizen

Voor aanvang van het programma scoort de deelnemer zichzelf op de leefgebieden: zingeving, fysiek, sociaal, mentaal en zicht op talent. Aan het einde van het programma wat kan zijn na 6 of 12 weken* doen we dezelfde zelfevaluatie. Dit geeft inzicht in het ontwikkelproces.

Ontdekkingsreizen

gemiddelde verbetering per leefgebied na afsluiting programma (6 of 12 weken)



Het behalen van het zelf gekozen doel en de zelfevaluatie bepalen samen de impact van het programma.

De deelnemer ontvangt tools en doet inzichten op om toe te passen in zijn dagelijkse leven zodat het effect van het programma een duurzaam resultaat oplevert.



Ontdekkingsreizen

Reisverslagen:

MAYVA - "Ik ben me veel bewuster geworden van mezelf en mijn acties. Hierdoor kan ik mijn grenzen beter aangeven"

Hoe ben ik bij Boilrs Hub terecht gekomen? Ik ben in 2019 in een burnout beland en ben hierdoor gestopt met werken. Ik kreeg toen een ww uitkering en ben via het uvv bij het jongerenpunt terecht gekomen. Zij hebben mij kennis laten maken met Boilrs Hub.

Het proces was voor mij erg fijn en verrassend. Door dat ik daar eindelijk de tijd en mogelijkheid kreeg om te bedenken wat ik nu echt wilde. Ik heb mezelf hier weer helemaal terug gevonden. De combinatie van sport en de yoga heeft echt veel voor me gedaan. Ik ben veel bewuster geworden van mezelf en mijn acties. Hierdoor kan ik beter mijn grenzen aangeven. Ik ben sterker geworden mede door Boilrs Hub. Het heeft een grote invloed gehad op mijn leven.

Ik ga eindelijk de wereld rondreizen. En ik denk dat als ik niet bij Boilrs Hub was geweest ik misschien nooit tot dat punt was gekomen. En ik ga het doen op mijn manier.

Mijn bericht voor Boilrs? Ga vooral zo door! Ik hoop dat jullie nog vele mensen mogen helpen met hun dromen.

SIETSE - "Je leert veel van jezelf maar ook van elkaar"

Via een contactpersoon bij de Oosterpoort, waar ik vanuit Amarant zat ben ik bij Boilrs terecht gekomen. Diegene is bij Boilrs Hub langs geweest en heeft contact gehad met Nicole vervolgens kon ik op gesprek gekomen. En ben ik al snel begonnen met het traject bij Boilrs Hub.

Het proces zelf heb ik als goed ervaren, omdat ik natuurlijk ook gewoon met andere jong volwassenen zat, die allemaal in hetzelfde schuitje zaten. Vooral door het samen te doen en naar elkaar te luisteren vond ik het heel fijn om dat proces te doorlopen.

Je leert niet alleen veel van jezelf maar juist ook van elkaar. Op die wijze is het gewoon een hele prettige ervaring.

Wat ik hieruit meeneem? Nou, ik weet nu wat meer wat ik ook zelf wil. Dus meer gericht werk zoeken, op basis van bepaalde eisen die ik voor mezelf stel. Hoe ga ik iets aanpakken, hoe lang wil ik iets doen en wat heb ik nodig? Dat ik die dingen ook nu al tot mijn beschikking heb, en ook kan gebruiken.

In principe was mijn vraag toen ik binnenkwam wat wil ik? En hoe wil ik het? Dat had ik al wel een beetje in mijn hoofd, maar dat is hier eigenlijk gewoon veel duidelijker geworden, en daardoor kan ik er ook veel meer achter staan. Dus voor de rest is er niet heel veel dat anders gekund had, of beter had moeten zijn. Hetgene wat ik vroeg werd voor mij ook gewoon hier beantwoord. Ik beantwoorde het zelf, maar met goede ondersteuning vanuit hier.

JESKE - "Dit was echt een cadeautje aan mezelf"

Of ik een boost kon gebruiken? Jazeker, ook al kan ik zeggen dat het meestal goed met mij gaat heb ik struggles waar ik op vastloop. En een van de dingen die ik geleerd heb is dat dat ook zo mag zijn. Leren beseffen wát het met je doet en waarom maar ook hoe je daarmee om kan gaan. Tijdens 6 weken metale sportcoaching, yoga nidra en coachgesprekken kwam ik dichterbij mezelf. Dit klinkt heel cliché maar ik werkte aan mezelf en liet andere zich over mij ontfermen waar ik normaal zelf die rol op me neem. En dit was echt een cadeautje aan mezelf. Ik heb geleerd tijd te nemen voor mezelf en dat het eigenlijk al snel goed genoeg is en dat gun ik iedereen!



Broedplaats

In 2021 was het iedere vrijdag Feel Good Friday in de broedplaats. Zijn, ontmoeten, ontladen en opladen, ontdekken, studeren, werken, inspireren en geïnspireerd raken, 2e hands kleding vinden en deelnemen aan self care workshops of sessies.

We werden steeds vaker gevonden door bedrijven die binnenliepen op Feel Good Friday. We merkten de behoefte aan een laagdrempelige ontmoetingsplek voor werkgevers op zoek naar talent.

De Corona maatregelen zorgden er ook dit jaar voor dat we geen evenementen konden organiseren. Op momenten dat de richtlijnen het toelieten hebben we wel workshops en een training kunnen uitvoeren

60

workshops / sessies

zijn er in de maanden mei - oktober als proef georganiseerd in het thema spiritualiteit en persoonlijke en/of business ontwikkeling. We hebben in totaal 18 deelnemers ontvangen. Op basis van de vraag en feedback hebben we een nieuw aanbod: springplank voor talent wat we in 2022 lanceren.

1

Mind & Business training

In september 2021 is gestart met deze door ons opgezette 12 weken durende training, die we in samenwerking met R-Newt uitvoeren in het kader van MDT.

Met 15 deelnemers en mooie feedback een waardevolle training voor jongeren die hun droom business op een creatieve & professionele manier willen ontwikkelen. Met aandacht voor de (mentale)gezondheid. Deze training is gratis voor deelnemers in ruil voor een maatschappelijke bijdrage. In 2022 wordt deze training nogmaals gegeven.

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.



Broedplaats

Ervaringen

ANNA - "Je kunt hier gewoon je gekke zelf zijn"

In het dagelijks leven probeer ik mijn dag altijd te beginnen met een self-care ritueel. Zoals een beetje mindfulness of meditatie. Soms is het een gezichtsmasker of soms gewoon een boek lezen, of luisteren naar muziek en dans. Daarna ga ik gewoon verder met mijn dagelijkse bezigheden. De reden voor dit ochtendritueel is om de hele dag door energie vast te houden.'s Avonds probeer ik ook te ontspannen met soortgelijke activiteiten.

Wat geeft mij voldoening? Ik denk, wat mij een doel geeft, is om echt iets moois in de wereld te brengen. Om mensen te helpen wat esthetiek te vinden. Het klinkt een beetje oppervlakkig, maar voor mijn esthetiek betekent het veel over hoe we de wereld behouden, en hoe dingen worden gepresenteerd op een mooie of esthetische manier. Ik help mensen ook om zichzelf te ontdekken. In een vorm van kunst, door zelfexpressie. Dit helpt mij, om mensen met energie op te laden, als ik ze iets esthetisch kan geven.

Er is zeker een verband met wat ik doe & Boilrs Hub. Omdat we hier veel aan het netwerken zijn. Je komt binnen en ontmoet elkaar en doet vervolgens een vaardigheid uitwisseling. Dus je leert ook een beetje over verschillende mensen, en netwerken en je leert wat je kunt doen om waarde-uitwisseling op gang te brengen. Omdat vrijwel iedereen hier een doel heeft om iets beters in de wereld te brengen.

Wat Boilrs Hub mij oplevert? Ik denk acceptatie en ook zelfbekrachtiging. Ik geloof dat hier iedereen bij Boilrs Hub kan zijn wie hij of zij ook wil zijn. En je bent ook vrij om gewoon je gekke zelf te zijn. Je hoeft je niet te verstoppen of te doen alsof. Je kunt jezelf gewoon laten gaan, en als je jezelf laat gaan, sta je jezelf ook toe om meer te verkennen om nieuwe delen van jezelf te ontdekken.

Boilrs Hub bouwt een plek waar mensen kunnen leren, en een zelfverkenningreis kunnen maken, om iedereen te helpen hun ware waarden en talenten te ontdekken. Zoals terugkomen naar je creatieve kern om als persoon jezelf te vinden.

SJORS - "Het brengt me gewoon een hele hoop positiviteit" of "Ik stelde mezelf voor, kreeg een kop koffie, dat voelde gelijk goed"

Ik voel me hier fijn en geaccepteerd. Ik bind me niet zo snel aan plekken maar Boilrs is hierin wel uitzonderlijk voor mij. Het brengt me gewoon een hele hoop positiviteit. Daarnaast daagt het me ook uit om verder te kijken. Mensen die hier binnenkomen worden gezien en gehoord als mens. Vanuit daar wordt er gekeken naar wat iemand kan en wil. Dit mogen ze vervolgens samen om gaan zetten in iets concreets.

ZIWEI - "Het is een plek voor letterlijk iedereen"

Sinds september dit jaar woon ik in Tilburg, dus ik ken hier nog niet veel mensen. Dus een plek als Boilrs waar constant weer nieuwe mensen komen levert mij veel sociale contacten op. Het is gewoon tof om te zien hoe Boilrs Hub een plek biedt voor gezelligheid, creativiteit een goed gesprek en een lekkere kop thee.

Wat mij het meest aanspreekt bij Boilrs is het stukje 'zijn'. En het anders mogen denken, dat niet alles hoeft te zijn zoals het is bedacht. Het is een plek voor letterlijk iedereen.

Impact & Tevredenheid

115 respondenten waarvan:

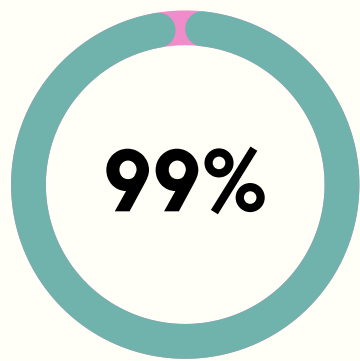
30 deelnemers ontdekkingsreis (FITplan)

85 bezoekers broedplaats meting juni 2021-november 2021



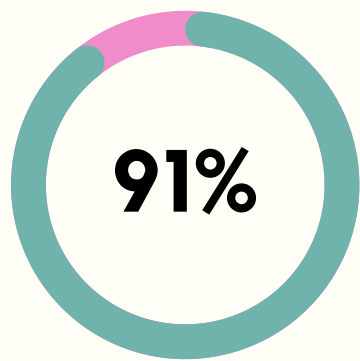
100%

van de bezoekers ervaart de Broedplaats van Boilrs Hub als een plek waar je terecht kunt met je levensvragen.



99%

van de bezoekers beveelt Boilrs Hub aan bij vrienden en familie.



91%

van de bezoekers zegt vooruit geholpen te zijn door Boilrs Hub of de contacten die in de Broedplaats zijn opgedaan.



100%

Ervaring reisprogramma

van de 30 deelnemers geeft de ervaring een **8+**



100%

Veiligheid

van de bezoekers voelt zich veilig



95%

Contact met werknemers

van de bezoekers geeft het contact een **8+**



81%

Positieve bijdrage inrichting locatie aan stemming

van de bezoekers geeft een **8+**



87%

Is het duidelijk waar Boilrs Hub voor staat en wat we doen

van de bezoekers geeft de boodschap van Boilrs Hub een **8+**

De droom die wij realiseren:

Samen weven we een new feel society

Weave the Fabric of Society – een label van Stichting Boilrs Hub heeft een landelijk dekkend netwerk van 12 Conscious Concept Stores waar verbinding, gezondheid, bewustwording en ontwikkeling van mens & natuur centraal staan.

Ze dragen bottom-up bij aan de paradigmashift & transitie naar een gezonde toekomst voor mens & aarde.

Want daar is het onderhand wel tijd voor, vinden wij.

De samenwerkingen gestart



GGZ Breburg

Diverse POHGGZ

FNO ZORG

PrimaCuraGGZ

S-BB: we zijn een erkend leerbedrijf!

R-NEWT

Associate Degrees Academy
Roosendaal

Fontys Academy for the Creative Economy

Stichting de As

Amarant

Waar we voor staan:

Jongeren doen fit en veerkrachtig mee!



MEET THE 2021 TEAM



Totaal aantal FTE In
dienst: 1,18 FTE
inleen VibeActive 0,4 FTE
vrijwilligers 0,2 FTE
stagiaire 0,4

Trots op het team met een talenten
mix van:

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