



2025

factsheet mindful momenten voor zorglocaties

"& this is me zet zich in voor een **veerkrachtige** samenleving en **verbetering** van het algehele **welzijn** door het faciliteren van workshops en momenten die bijdragen aan het vergroten van zelfacceptatie, zelfliefde, zelfinzicht en zelfbewustzijn."

andthisisme.nl the awareness agency



mindful momenten





& this is me

missie

De missie van **& this is me** is bewustwording, zelfzorg en welzijn vergroten in Nederland. Kortom: zelfliefde, zelfacceptatie en zelfbewustzijn als dé tool voor zingeving en welbevinden. Dit is een essentieel onderdeel van de vitaliteit!

Als secundair doel verbinding faciliteren tussen doelgroepen en gelijkgestemden. Om op deze manier een positieve bijdrage te leveren aan het mentale, emotionele en sociale welzijn, de mentale gezondheid, veerkracht en zelfzorg van Nederland (SDG3).

& this is me maakt Nederland gelukkiger, bewuster en meer verbonden. Met zichzelf én met elkaar. Door inspirerende **momenten** te creëren waarin zelfzorg en persoonlijke groei centraal staan, bouwen we samen aan een samenleving waarin mensen met meer liefde en acceptatie naar zichzelf en anderen kijken.

probleemstelling & relevantie

In een samenleving waarin stress, prestatiedruk en individualisering toenemen, is er een groeiende behoefte aan momenten van zelfzorg en reflectie. Veel mensen missen de ruimte om stil te staan bij hun welzijn, wat kan leiden tot mentale en emotionele uitputting. Ook voor mensen die 'zorg' professioneel uitvoeren is het van belang om zelfzorg prioriteit te geven. Alleen dan kan je veerkrachtig zijn en energie putten vanuit overvloed.

& this is me creëert toegankelijke en impactvolle **momenten** (sessies, workshops en events) waarin persoonlijke groei en verbinding centraal staat, om zo het mentale en emotionele welzijn in Nederland te versterken. Daarnaast zijn eenzaamheid, mentale gezondheid en menselijke duurzaamheid belangrijke maatschappelijke thema's. Het organiseren van deze momenten werkt mee aan preventie van deze thema's. Voor lotgenoten is verbinding en herkenning essentieel. Het zorgt voor verbinding, positiviteit, leven in het hier en nu en zingeving!

doelstelling momenten voor zorglocaties

Het organiseren van **momenten** op zorglocaties om het zelfbewustzijn van de client én het zorgpersoneel een boost te geven. De mentale gezondheid wordt versterkt, iemand wordt gezien en gehoord. Zo wordt in psychologische en sociale behoeften voorzien, vanuit een veilige basis. De momenten worden op basis van de behoeften van de doelgroep aangescherpt.

Per zorgdoelgroep zal de focus ook verschillen:

1. Jeugdzorg: focus op zelfliefde, acceptatie en eigenwaarde
2. Ouderenzorg: focus op verbinding en activeren en prikkelen van zintuigen
3. GGZ: focus op mindset, balans en positiviteit
4. Vrouwenopvang & veiligheid: focus op zelfredzaamheid, eigen doelen en innerlijke kracht
5. Gehandicaptenzorg: focus op gevoel en verbinding
6. Hospice en palliatieve zorg: focus op ontspanning, rust en zingeving

**momenten van zelfzorg, verbinding en
bewustwording voor zorglocaties**



& this is me

routekaart van & this is me

Om een goed overzicht te geven van de activiteiten van **& this is me** is hierbij een visuele routekaart.

Hierin zijn alle doelgroepen, activiteiten en bijbehorende doelen omschreven. Zo is het inzichtelijk hoe de **mindful momenten** deel uitmaken van het gehele aanbod van **& this is me** en wat de onderlinge verhoudingen zijn.

& this is me zorgt met momenten van zelfzorg en zelfkennis voor meer bewustwording en zelfacceptatie. Bij diverse doelgroepen: zorgdoelgroepen, particulieren, ondernemers, in het bedrijfsleven en bij organisaties.

Door dit ook via het onderwijs en zorglocaties te verspreiden onder doelgroepen die dit zó nodig hebben, de toekomst zijn en misschien niet in staat zijn om dit zelf in te schakelen, dát is echt de maatschappelijke missie geworden van **& this is me**!



ROUTEKAART & THIS IS ME

missie & doelstelling:

"& this is me zet zich in voor een veerkrachtige samenleving en verbetering van het algehele welzijn door het faciliteren van momenten die bijdragen aan het vergroten van zelfacceptatie, zelfliefde, zelfinzicht en zelfbewustzijn."

WIE, WAT EN HOE?



**momenten van zelfzorg, verbinding en
bewustwording voor zorglocaties**



wat? “mindful momenten”

zelfzorgmomenten die het welzijn, vitaliteit én de mentale veerkracht bevorderen van zorgdoelgroepen, lotgenoten en zorgpersoneel binnen het zorg- en welzijnsbeleid

waarom? verbinding, veiligheid en ontwikkeling zijn essentieel voor ons als mens. deze mindful momenten dragen hieraan bij!

hoe? door middel van sessies en workshops (momenten) gegeven door de ik crew.

voor wie? cliënten, lotgenoten en personeel in de jeugdzorg, ouderenzorg, gehandicaptenzorg, geestelijke gezondheidszorg, hospice- en palliatieve zorg, vrouwenopvang en veiligheid

andthisisme.nl the awareness agency



mindful momenten

sessies & workshops

Het organiseren van deze **mindful momenten** zijn activiteiten die gegeven worden door de ik crew. Dit zijn coaches en therapeuten die volgens de **ik moment methode** werken. Deze momenten bevatten altijd de volgende onderdelen:

- verbindende elementen
- zelfreflectie oefeningen met tools
- stimuleren zelfkennis en bewustwording

De **mindful momenten** worden op locatie gegeven. Groepsmomenten en workshops duren ongeveer 2 tot 2,5 uur. De 1-op-1 momenten zijn ongeveer 30 minuten.

Mindfulness draagt bij aan vitaliteit en welzijn. Het gaat over kwaliteit van leven, waarbij ook sociale en emotionele aspecten aandacht krijgen. Zorg in het algemeen is vaak extern gericht en deze **mindful momenten** zijn momenten van zelfzorg voor de binnenkant. Aandacht voor de binnen én buitenkant!

impact

De beoogde impact van deze sessies en workshops is:

- Ontspanning bieden
- Positieve mindset stimuleren
- Verhoogd zelfbewustzijn en zelfacceptatie bij deelnemers
- Een sterkere sociale verbinding tussen deelnemers bewerkstelligen
- Positief effect op het mentale welzijn
- Vergroten van veerkracht
- Zorg dragen dat zelfliefde prioriteit is!

samenvatting

& this is me is een awareness agency die unieke momenten creëert voor uiteenlopende doelgroepen, zoals particulieren, bedrijven, lotgenoten, gelijkgestemden en professionals in de zorg en het onderwijs. Onze sessies, workshops en events zijn gericht op zelfzorg, zelfliefde, reflectie en persoonlijke groei. We verbinden met onszelf én met elkaar tijdens inspirerende sessies, workshops en events die bijdragen aan meer zelfbewustzijn, zelfacceptatie en verbinding in Nederland.

Met deze **mindful momenten** slaan wij een brug tussen welzijn en mentale gezondheid. Zo zetten wij veerkracht in het licht en maken wij maatschappelijk impact door een bijdrage te leveren aan een mentaal gezondere samenleving.

**momenten van zelfzorg, verbinding en
bewustwording voor zorglocaties**



andthisisme.nl the awareness agency

thema's waar op gefocust kan worden:

- zelfliefde en acceptatie
- weerbaarheid
- veerkracht
- herkenning
- leven volgens je hart
- bewust zijn van je verlangens
- zelfvertrouwen
- zelfredzaamheid
- zingeving
- rust en balans
- jouw missie en fundament
- mindset



andthisisme.nl the awareness agency



tarieven

prijs per moment

Hierbij een overzicht van alle prijzen en momenten. Er zijn ook momenten op maat mogelijk, neem dan contact op met marlous@andthisisme.nl, dan kijken wij samen naar een moment wat precies aansluit op de behoeften.

mindful momenten:

sessies voor zorgdoelgroepen op de zorglocatie per 2,5 uur: €490

momenten samen:

dagen voor lotgenoten en gelijkgestemden: dagdeel (2,5 uur) €695 en hele dag (5 uur) €1250

- alle momenten zijn inclusief materialen en tools
- bij de kosten zit inbegrepen: werving, planning, voorbereiding en uitvoering van de momenten
- voor de momenten samen is een aparte factsheet beschikbaar
- exclusief locatiekosten en catering, deze dienen door de locatie verzorgd te worden
- alle prijzen zijn exclusief reis- en parkeerkosten en exclusief 21% btw

samen dit moment organiseren voor lotgenoten?

Ook kunnen wij samen partner worden! Zet jij je ook in voor lotgenoten of gelijkgestemden? Dan kunnen wij deze momenten samen organiseren! Tegen een kleine vergoeding kunnen mensen zich dan inschrijven.

Samen kijken wij naar de exacte invulling en bekijken wij elkaars netwerk om op zoek te gaan naar sponsors. **& this is me** doet de organisatie, regelt sponsoring, marketing en zal het moment faciliteren. Jullie als partner verzorgen de locatie, catering en aanmeldingen voor het desbetreffende moment.

subsidie aanvragen?

Wil jij als bedrijf, organisatie of stichting deze momenten aanbieden aan jouw cliënten en is budget een probleem? Ik breng jou graag in contact met iemand die kan kijken of het mogelijk is subsidie hiervoor aan te vragen.

Deze aanvragen verlopen niet via **& this is me**, wij bemiddelen uitsluitend tussen een tussenpersoon die dit misschien mogelijk kan maken.

**momenten van zelfzorg, verbinding en
bewustwording voor zorglocaties**



marketing

promotie

De locaties zorgen zelf voor voldoende animo en aanwezigheid voor de workshop of sessies. Een flyer zal met de juiste logo's worden gemaakt en kan gebruikt worden voor het intern promoten van onze activiteiten.

mindful momenten
voor zorglocaties

 dit moment wordt
mogelijk gemaakt door:

WOENSDAG
05 MEI 2025

www.andthisisme.nl

voor wie?
voor alle cliënten en
personeel van
xxxxx

wat?
1-op-1 sessies en workshop
door de ik-crew van
& this is me

intentie van de dag:

-  verbinding
-  moment van zelfzorg,
ontspanning en
bewustwording
-  boost voor je
veerkracht en
mentale gezondheid

**je bent
welkom!**

**momenten van zelfzorg, verbinding en
bewustwording voor zorglocaties**



*“**momenten** waar **verbinding**, **zelfzorg** en **persoonlijke ontwikkeling** voor kwetsbare doelgroepen, jongeren en gelijkgestemden centraal staat. **momenten** die zorgen voor **bewustwording**, waar iedereen zich gezien en gehoord voelt, wat bijdraagt aan een **veerkrachtige** samenleving en **verbetering** van het algehele **welzijn!**”*

andthisisme.nl the awareness agency



andthisisme.nl the awareness agency



gaan wij onze krachten bundelen en de wereld samen een stukje mooier maken?

zie uit naar onze ontmoeting!

warne groet, **Marlous Volkers**
founder & this is me

bel me **+31 (0)6 53 83 63 75**
mail me **marlous@andthisisme.nl**
website **andthisisme.nl**

andthisisme.nl the awareness agency