



Stichting Huize Roots

Herstel Avontuur Rust Ontdekking



www.huizeroots.nl



Stichting Huize Roots

Huize Roots, opgericht in 2016 door Sjaak en Mayke van de Mheen, biedt een unieke kans voor mensen die op zoek zijn naar rust en herontdekking.

Gelegen in de natuur van Hällefors, Zweden, omgeven door bossen en meren, biedt Huize Roots een warme en gastvrije omgeving voor zowel de lokale gemeenschap als bezoekers van Nederland.



www.huizeroots.nl

Huize Roots

Huize Roots fungeert als een sociale ontmoetingsplek voor de lokale gemeenschap van Hällefors, waar we activiteiten organiseren en een warme omgeving bieden waarin bewoners samen kunnen komen, leren en genieten. Door onze betrokkenheid bij het dorp versterken we de onderlinge verbindingen en stimuleren we een sterk gemeenschapsgevoel.

Daarnaast biedt Huize Roots een veilige haven voor bezoekers uit Nederland die worstelen met persoonlijke uitdagingen zoals verslaving, depressie of burn-out. In een rustige, huiselijke omgeving kunnen zij 1 tot 3 weken verblijven en meeleven met het gezin. Deze persoonlijke setting, ver weg van de dagelijkse drukte en verplichtingen, helpt hen om de basis in zichzelf te herstellen en weer balans te vinden.



Activiteiten

Stichting Huize Roots biedt diverse programma's die gericht zijn op het herstellen van mentale en fysieke gezondheid. We focussen op een persoonlijke aanpak om zowel de innerlijke als uiterlijke balans te herstellen en versterken. Dit doen we op verschillende manieren:

Sport en Beweging:

Activiteiten zoals kickboksen, mountainbiken, en fitness zijn niet alleen gericht op fysieke gezondheid, maar helpen ook het zelfvertrouwen en de mentale kracht te versterken.



Sociale Verbindingen:

Met Huize Roots creëren wij een ruimte waarin bezoekers met elkaar en met ons als gezin verbonden raken. Dit helpt eenzaamheid te verlichten en positieve, opbouwende contacten te versterken.



Mentale Ontspanning:

Voor wie zoekt naar rust of een uitweg uit stress en spanning, biedt Huize Roots wandelingen in de natuur, sessies in de sauna en de mogelijkheid om zich terug te trekken in een veilige, stille omgeving.



Zweedse Ervaring:

Onze gasten uit Nederland krijgen de mogelijkheid om het dagelijkse leven in Zweden mee te maken. Dit omvat niet alleen het landschap, maar ook de cultuur, met gezamenlijke maaltijden, traditionele activiteiten en uitstapjes in de natuur.



Missie & visie

Bij Huize Roots hebben we een duidelijke visie: ons huis is niet alleen onze thuisbasis, maar ook onze proeftuin. Hier oefenen we in het klein wat we op grotere schaal willen bereiken. In een tijd waarin individualisme toeneemt en gemeenschappen steeds onpersoonlijker worden, is het onze missie om mensen weer met elkaar te verbinden.

We staan voor grote maatschappelijke uitdagingen.

De gezondheidszorg is overbelast, mentale en fysieke klachten nemen toe, en het gebruik van medicatie en zelfhulpmiddelen groeit. Daarnaast kampen we met een energiecrisis, klimaatverandering, en de gevolgen van oorlogen. Al deze factoren vragen om een nieuwe benadering. Huize Roots biedt een nieuwe benadering van gezondheidszorg. We helpen de lokale bevolking door ze terug te brengen naar de basis.

Goed voedsel, beweging en rust.

We willen deze aanpak doorzetten in het hele dorp Hällefors, met als doel een gemeenschap te creëren waarin lichaam, ziel, en geest samenkomen. Hiermee ontwikkelen we een blauwdruk die wereldwijd kan worden toegepast



Ondersteunen

Om verder te gaan met bestaande activiteiten en onze visie voor de toekomst te verwezenlijken hebben wij jou nodig! Wij bieden goud-, zilver- en bronspakketten, waarmee je één, twee of drie weken iemand uit Nederland kan ondersteunen tijdens hun verblijf in Zweden.

Goud:

Goud ondersteuning:
Een volledige drie weken ondersteuning per jaar voor €4500. Met deze bijdrage kan iemand jaarlijks drie weken verblijven, deelnemen aan alle programma's en genieten van persoonlijke begeleiding.

Zilver:

Zilver ondersteuning:
Twee weken ondersteuning per jaar voor €3000. Dit maakt het mogelijk voor iemand om jaarlijks twee weken lang de rust en begeleiding te ervaren die Huize ROOTS biedt.

Brons:

Brons ondersteuning:
Een week ondersteuning per jaar voor €1500. Hiermee kan iemand jaarlijks een week lang herstellen en deelnemen aan onze programma's voor persoonlijke ontwikkeling.



Naast het ondersteunen van onze gasten, bieden we ook de mogelijkheid om andere projecten te ondersteunen die bijdragen aan de groei en ontwikkeling van Huize Roots. Dit omvat bijvoorbeeld de bouw van een moestuin of de aanschaf van sportapparatuur die zowel onze gasten als de lokale gemeenschap kan inspireren om actief en gezond te blijven.



NL06 RABO 0377 3520 63

Meer info en/of kijken naar de mogelijkheden?
Neem contact met ons op!
www.stichtinghuizeroots.nl / www.huizeroots.nl

Het bestuur

Elk bestuurslid brengt een schat aan ervaring en een diepe toewijding aan de missie en visie van de stichting. Onder hun leiding streeft Huize

Roots ernaar een positieve impact te hebben op het leven van de deelnemers en de bredere gemeenschap. De stichting wordt geleid door een toegewijd bestuur bestaande uit:



Dennis de Graaf
Voorzitter



Sebastiaan v/d Meer
Secretaris



Arjen Steenhart
Penningmeester

Stichting Huize Roots is trots om een ANBI-status (Algemeen Nut Beogende Instelling) te hebben. Dit onderstreept onze toewijding aan transparantie en het dienen van het algemeen nut.



Ervaringen

“Lieve Sjaak en Mayke,

Voordat ik de eerste bij jullie kwam, zat ik in een diep dal en zag het allemaal niet meer zitten. Ik vond het toen ook super spannend om naar jullie te komen. Maar ben heel blij dat ik toch ben gegaan. Het was een mooie tijd en een zware tijd. Ik ben heel erg met mezelf geworsteld. De laatste dag voordat ik zou weggaan, kreeg ik een doorbraak en gelukkig kon ik nog een week blijven.

Toen veranderde mijn zicht op het leven, en wilde ik er weer voor gaan. Dank jullie wel voor de gastvrijheid en bedankt voor de fijne, mooie, leerzame tijd en de hulp.

Het is fijn te weten dat er een plek is op deze wereld waar ik altijd terecht kan.”



“Bij Huize Roots voelde ik me vanaf het eerste moment gelijk welkom en op m'n gemak. Dit warme, sportieve gezin, dat naar Zweden is verhuisd, biedt niet alleen onderdak, maar ook oprechte steun voor iedereen die een moeilijke tijd doormaakt of er even tussenuit wil zijn. Hun openhartigheid en toewijding om anderen te helpen is echt bijzonder.

Ze nemen je mee op prachtige avonturen door de adembenemende Zweedse natuur, of het nu gaat om wandelingen door de bossen, kanoën op heldere meren, hamburgers grillen midden in de natuur, of het ontdekken van de 'wilde' dieren. Deze ervaringen, samen met de rust en de schoonheid van de omgeving, gaven me de ruimte om echt op adem te komen.



Huize Roots is meer dan alleen een plek om te verblijven. Het is een toevluchtsoord, waar je jezelf kunt hervinden en weer energie kunt opdoen. Dankzij hun steun heb ik een moeilijke periode in mijn leven kunnen overwinnen, en ik ben ontzettend dankbaar voor de tijd die ik daar heb doorgebracht. Als je even vastloopt en behoefte hebt aan een plek om te ontsnappen en je weer op te laden, dan is Huize Roots echt een aanrader!”

“In maart 2023 kreeg mijn dochter, toen 14 jaar oud, de kans om drie weken door te brengen in Huize Roots, een bijzondere plek in Zweden. Het was een radicale beslissing om haar alleen te laten reizen, maar ik voelde dat dit precies was wat ze nodig had. Haar ervaring heeft mijn verwachtingen ruimschoots overtroffen en heeft niet alleen haar leven veranderd, maar ook mijn kijk op herstel en persoonlijke groei.



Van het moment dat mijn dochter in Huize Roots aankwam, werd ze zonder enige vorm van oordeel verwelkomd. Sjaak en Maayke, die het huis runnen, zijn de belichaming van warmte, acceptatie en geduld. Ze gaven mijn dochter de ruimte om te zijn wie ze was, met alles wat ze meebracht, zonder druk, zonder verwachtingen, maar met liefde en steun. Dit was voor haar de perfecte omgeving om te ontsnappen aan de chaos waar zij in terecht was gekomen.

Wat haar ervaring in Zweden zo bijzonder maakte, was niet alleen de rust en de natuurlijke omgeving, maar vooral de mogelijkheden die Huize Roots biedt voor persoonlijke groei. Mijn dochter deed dingen waarvan ze niet had gedacht dat ze ooit zou kunnen. Een van de meest indrukwekkende momenten was toen ze in een ijswak dook, iets wat haar aanvankelijk ondenkbaar leek. Maar ze deed het niet alleen, ze vond het zelfs leuk. Dit is een perfect voorbeeld van hoe Huize Roots haar uit haar comfortzone haalde, haar moedige stappen liet zetten en haar nieuwe inzichten gaf over wat ze allemaal kan bereiken.

Bij thuiskomst was ze bereid om aan zichzelf te werken en het hersteltraject aan te gaan. Ze was zich bewust geworden van haar eigen kracht, en dat was het grootste cadeau van allemaal. Ze is nu veel positiever en meer zelfverzekerd, en dat was iets wat ze voor haar reis naar Zweden niet had kunnen voorspellen. Hoewel ik zelf niet fysiek aanwezig was in Huize Roots, heb ik door haar verhalen en de veranderingen die ik in haar zag ervaren hoe krachtig deze plek is. Het draait hier om meer dan herstel; het gaat om het herontdekken van je eigen kunnen, het leren om jezelf te omarmen, en het ontdekken van je eigen kracht. Wat ik ook waardeer, is de vertrouwensband die Sjaak en Maayke met de bewoners opbouwen. Alles blijft tussen de muren van Huize Roots, waardoor het een veilige haven is waar mensen kunnen groeien zonder angst voor oordeel. Als ouder ben ik enorm dankbaar voor deze ervaring. Het was precies de kans die mijn dochter nodig had om zichzelf weer te vinden en een nieuwe richting in haar leven te geven. Huize Roots is een plek van rust, maar ook van uitdaging, en het heeft haar geholpen om stappen te zetten die ze zelf nooit voor mogelijk had gehouden. Als je op zoek bent naar een plek waar je jezelf kunt herstellen, waar je zonder oordeel wordt ontvangen en waar je echt kunt werken aan persoonlijke groei, dan is Huize Roots een plek die ik van harte kan aanbevelen.

Lieve Sjaak en Maayke en kinderen, jullie hebben mijn dochter meer gegeven dan woorden kunnen zeggen. Dank jullie wel voor alles.”

www.huizeroots.nl



facebook.com/huizeroots



@huizeroots1959