



Welkom bij het Binnenbos

Een fijne plek om tot rust te komen,
mee te doen en weer plezier te vinden



Doen wat we geloven

Ben je op zoek naar een plek waar je op je eigen tempo aan de slag kunt, buiten in het groen? Dan is het Binnenbos misschien iets voor jou.

Hier in Driebergen vind je Natuurplaats Binnenbos. Het Binnenbos ligt in een natuurgebied van wel 83 hectare. Je vindt er onder andere:

- Een schuur met kantine en keuken
- Een grote kweekkas en moestuin
- Bloemstroken en mooie slootjes omrand door prachtige wilgenbomen
- Een bijenhotel en voedselbos in aanleg
- Veel ruimte om te wandelen, te vissen en de natuur te verkennen

Voor wie is het Binnenbos?

Het Binnenbos is er voor iedereen die om welke reden dan ook is vastgelopen, de aansluiting met de samenleving niet of moeilijk meer kan maken en/of bezig is met zijn/haar herstel of revalidatie. Je hoeft nog niks te kunnen. Als je wilt kijken of het iets voor je is, ben je welkom. Het is ook een fijne plek als je snel overprikkeld raakt

of juist behoefte hebt aan rust. De natuur kan je helpen om tot jezelf te komen; buiten zijn, de wind voelen, vogels horen, even niets hoeven, dat doet iets met je.

Je werkt samen met anderen, maar wel op jouw manier. Je mag zelf kiezen wat je doet. We helpen je stapje voor stapje om dingen te proberen. Soms gaat dat sneller, soms wat langzamer. Alles is goed.

Hoe zijn we bezig in het Binnenbos?

Iedereen die bij het Binnenbos komt, is anders. We gaan samen met elkaar aan de slag, maar je krijgt de ruimte om de dingen op jouw manier te doen.

- **We nemen de tijd** – Je hoeft niet meteen aan de slag. Eerst wennen, rondkijken, misschien even meelopen. Alles begint met vertrouwen.
- **Kleine stapjes** – We doen dingen rustig aan. Als je iets nieuws probeert, ben je nooit alleen. Begeleiders zijn dichtbij en helpen als dat nodig is.
- **Jij kiest** – Jij beslist wat je doet en wat je aankan. Er is altijd iets te doen, maar niks is verplicht.
- **Ontdek wat je kan** – Iedereen heeft iets waarmee hij/zij kan stralen.



- **We laten de natuur spreken** – De natuur laat per seizoen zien wat zij nodig heeft, ontwikkelt en waar nodig herstelt. Samen kijken we hoe we daarop kunnen reageren en onze activiteiten kunnen aanpassen. Je ziet de natuur groeien en bloeien en dat kan helpen bij je eigen herstel en ontwikkeling.

Wat kun je doen bij het Binnenbos?

Bij het Binnenbos is meer te doen dan werken in de tuin. Samen met elkaar bedenken we allerlei (nieuwe) activiteiten die zoveel mogelijk aansluiten bij jouw wensen, mogelijkheden of wat je wilt leren en ontdekken. Hieronder staan een aantal voorbeelden om je een impressie te geven.

Buitenactiviteiten

- Werken in de moestuin of kweekkas
- Fruit plukken en bloemen verzorgen
- Wilgen knotten
- Hout kloven
- Compost maken
- Wandelingen, vissen of gewoon lekker buiten zitten

Keuken en facilitair werk

- Soep of lunch maken voor de groep
- Thee en koffie verzorgen
- Gereedschap onderhouden
- Schoonmaken en helpen in de kantine

(Wisselende) Creatieve activiteiten

- Manden vlechten of bloemschikken
- Teken, schilderen of boetseren
- Jam maken van fruit en vruchten
- Vogelhuisjes of vetbollen maken

Of andere leuke ideeën, zoals:

- Vuur maken en chillen rond het kampvuur
- Kanoën of het kasteel bezoeken
- Dieren spotten of balspelen in het veld

Samen maken we er wat van!

Waarom zou je komen?

Het Binnenbos is een plek waar je weer even tot rust kunt komen. Waar je kunt ontdekken wat je leuk vindt, wat je kunt, en waar je trots op mag zijn. Misschien denk je nu: "Laat mij maar zitten." Dat mag ook. Maar weet: je hoeft het niet alleen te doen. Je begeleider kan gewoon even mee komen kijken. Wie weet plant jij binnenkort je eerste boon in de grond, en kom je terug om te zien hoe hij groeit.

Praktische informatie

Openingstijden: Het Binnenbos is geopend op dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 14.30 uur. Je bent dan van harte welkom om langs te komen.

Vervoer: Zelfstandig of met onze lijndienst vanaf Zeehaenkade 30 in Utrecht.

Daarnaast kunnen deelnemers met een 'indicatie dagbesteding inclusief vervoer' gebruikmaken van de Regiotaxi.

Kom je kijken?

Het Binnenbos staat open voor jou.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Mark Rademaker van het Bureau Trajectmanagement via 5050.MN@legerdesheils.nl.

Het Binnenbos

Langbroekerdijk 8a
3972 NC Driebergen-Rijsenburg

www.legerdesheils.nl