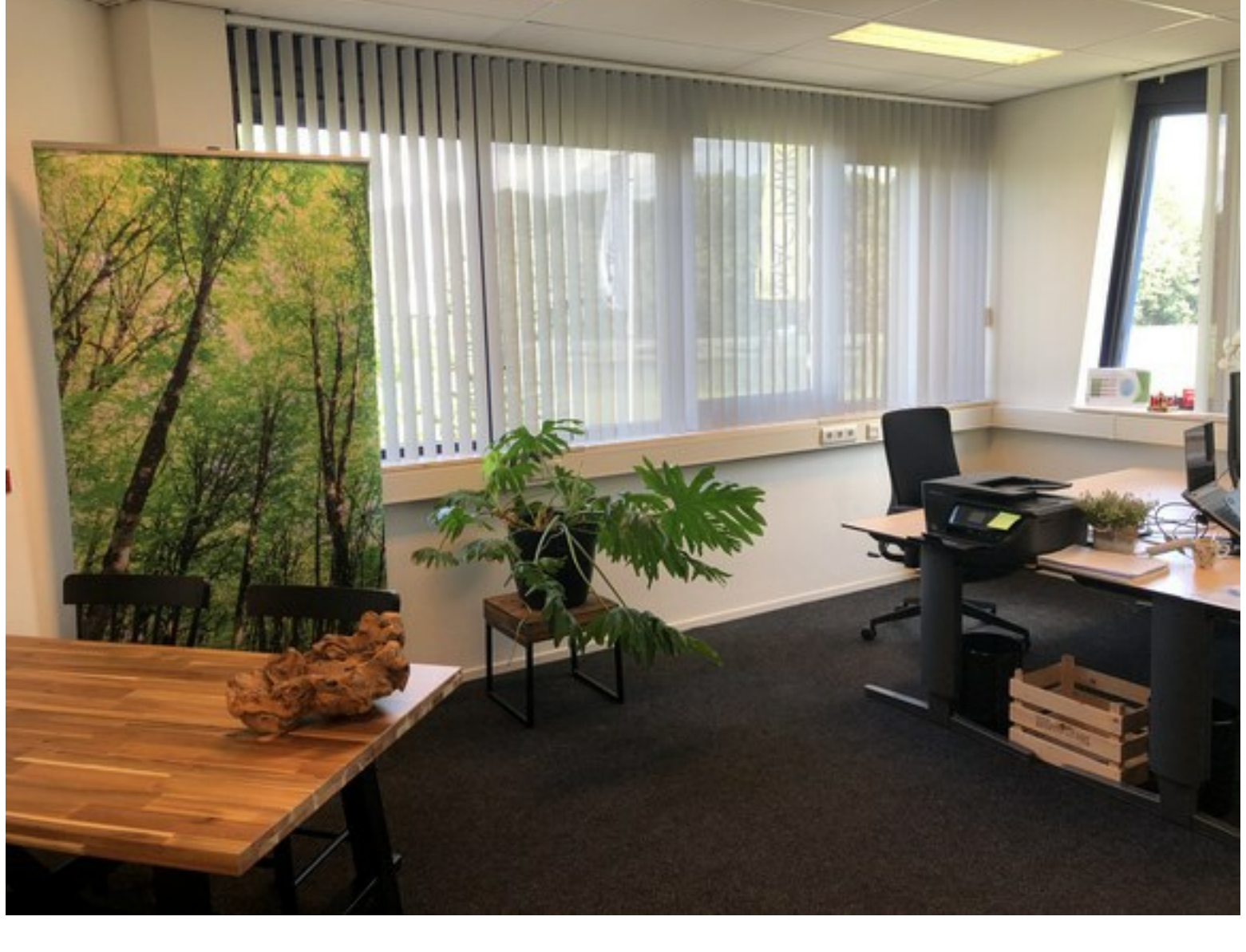




Nieuwsbrief BuitenVitaal

HerstelVitaal?!



BuitenVitaal & HerstelVitaal in roerige tijden

De zomervakantie is voor de meesten voorbij. Langzamerhand pakken we weer de draad op met werk, studie en luisteren naar de wekker in de vroege ochtend. Daarbij blijven we met elkaar zoeken naar een veilige leef- en werkmodus. Op dit moment grijpt het virus weer om zich heen. Dit geeft onzekerheden, angst en irritatie. Maar ook biedt de nieuwe manier van samenleven kansen. Door het virus hebben we de stap durven zetten om te gaan investeren in een nieuwe vestigingslocatie. We hebben nu een prachtig kantoor in Lelystad in de buurt van natuurpark Lelystad. Deze locatie is goed bereikbaar voor de inwoners van de provincie Flevoland en Noordwest Veluwe. Op deze locatie kunnen we op een veilige manier onze klanten persoonlijk blijven ontmoeten. Daarnaast kunnen we wandelcoaching blijven aanbieden in aantrekkelijke natuurgebieden en mocht dit nodig zijn dan kunnen we onze klanten en opdrachtgevers ook op afstand helpen met AVG-proof videobellen.

Uiteraard zijn we ook nog steeds actief in onze groene herstel- en oefenomgevingen te Dronten, Ermelo en Loenen (gemeente Apeldoorn). In samenwerking met de natuurorganisaties en gemeenten zijn we tijdens de Intelligente Lockdown tot heden open gebleven voor onze klanten met ernstige psychische- en/of levensproblematiek. In de praktijk zien we dat onze buitenomgevingen als een veilige baken wordt gezien en ervaren en helpt mee in het behouden van structuur en grip op het leven in deze rare tijd. In de groene buitenomgeving is er volop ruimte om je eigen plek te kiezen. En als je met gereedschap werkt, hou je vanzelf makkelijk afstand van elkaar. Doordat er voldoende ruimte is kun je op elk moment een pauze nemen, ontspanningsoefeningen doen waarbij je niet continue moet opletten of iemand anders te dicht bij komt. Buiten heb je bovendien niet te maken met plexiglas schermen, looplijnen en eenrichtingsverkeer. Dat scheelt een hoop ongemak, stress en spanning. En dat kan met name voor kwetsbare mensen voor wie het dagelijks leven sowieso al een uitdaging is erg prettig zijn. We zijn blij met onze groene herstel- en oefenomgevingen en de samenwerkingen hierin met de natuurorganisaties Staatsbosbeheer en Vereniging Natuurmonumenten. En en we zien nu ook steeds vaker dat ook onze klanten vanuit de re-integratie gebruik willen maken van deze unieke herstel- en activeringsplekken.

In deze nieuwsbrief meer uitleg over het label 'HerstelVitaal', ook aandacht voor onze individuele stress- en burn-outcoaching met behulp van de CSR-methodiek, lees onze eerste blog over 'Stress?! Maak het bespreekbaar' en maak kennis met het natuurgebied Reeënberg.

Veel leesplezier!

Irene Miltenburg, directeur [BuitenVitaal & HerstelVitaal](#)

BuitenVitaal & HerstelVitaal



Eigenaar, directeur & loopbaanadviseur & re-integratiespecialist & Stresscoach:

Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273



Mede-eigenaar & begeleider Groene zorg:

Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569



Samenwerkingspartner:
Simon Compagnie
Compas Coaching en Training
Telnr. 06 81051689

Vestigingsadres & postadres:

Larserpoortweg 50
82518 NK Lelystad

E-mail:
info@buitenvitaal.nl

Website:
www.buitenvitaal.nl

Sociale media:

LinkedIn (Irene Miltenburg & Jos Verschuur)

Facebook (Irene Miltenburg & Jos Verschuur & Buitenvitaal)

Twitter (Buitenvitaal)

Instagram (BuitenVitaal)

Werklocaties voor deelnemers:

Leuvenumse bossen & landgoed Oud Groevenbeek

Terreinbeheerder:

Vereniging Natuurmonumenten

beheereenheid Noordwest

Veluwe

Regio:

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos

Terreinbeheerder:

Staatsbosbeheer Flevoland

Regio:

Dronten - Kampen

Natuurgebieden Zuid-Veluwe & IJsselvallei

Terreinbeheerder:

Vereniging Natuurmonumenten

beheereenheid Zuid & IJsselvallei

Regio:

Apeldoorn, Loenen, Empe,

Tonden



Maak kennis met HerstelVitaal



Maak kennis met HerstelVitaal

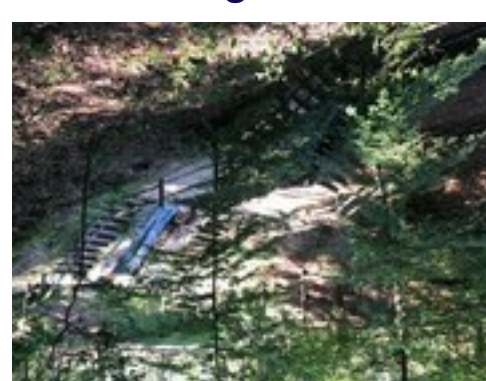
Bron: Irene Miltenburg

Samen met Simon Compagnie (coach / trainer | mannencoach | loopbaanadvies | Midlifecoach | TMA gecertificeerd) zijn we gestart met het opzetten van een herstelacademie onder de naam HerstelVitaal. We gaan ons hierbij, zoals de naam al zegt, richten op het herstellen van je vitaliteit. En dan met name via programma's die zijn gericht op preventie of ernstiger voorkomen. Door bundeling van krachten (en onze jarenlange ervaring), zijn we in staat verschillende diensten aan te bieden om samen met de klant ervoor te zorgen dat hij/zij grip houdt op het leven, werk en gezondheid. We maken hierbij gebruik van de CSR-methode (Chronische Stress Reversal); het terugdraaien en herstellen van de (ziekmakende) effecten van chronische stress. Eventueel combineren we deze begeleiding met loopbaancoaching en re-integratie-activiteiten. En mocht het nodig zijn, zetten we de buitenomgeving in ter versterking van de herstel- en ontwikkelgerichte doelen en persoonlijke ontmoetingen. Simon Compagnie ontwikkelt ook trainingen op maat die we zowel binnen, buiten en digitaal op afstand kunnen aanbieden. Via verschillende wegen helpen we zo onze klanten en opdrachtgevers in deze roerige tijd.



Kantoor HerstelVitaal & BuitenVitaal
Coaches Irene Miltenburg & Simon Compagnie

Natuurgebied Reeënberg



Welkom in Reeënberg

Bron: Website Natuurmonumenten

In de buurt van Loenen, gemeente Apeldoorn ligt natuurgebied Reeënberg. Natuurgebied Reeënberg betekent flink klimmen en dalen! De natuur is van 'Klein Zwitserland' en is aardig heuvelig en de heide herbergt bijzondere planten en dieren.

[Lees verder >>](#)

Partnerschap CSR Centrum



CSR-Methode

Bron: CSR Centrum

Vanaf juni 2020 is HerstelVitaal & BuitenVitaal ook partner van het CSR Centrum. Waarom werken we met de CSR-methode? De CSR-methode pakt stressklachten en burn-out psycho-biologisch aan. Dat betekent dat je wordt gecoacht op drie niveaus: lichaam, gedrag en psyche. Fase 1: Stop met roefbouw, bevorder herstellfuncties. Fase 2: Biedt ondersteuning in de opbouw vitaliteit. Fase 3: Aan de slag met conditie opbouw en maatschappelijke re-integratie of re-integratie op de werkvloer.

Meer informatie over het CSR Centrum? [Klik op deze link >>](#)

Videofilmpjes over stress- en burn-out

[Hoe ontstaat burn-out? >>](#)

[Wat moet je doen als je burn-out bent? >>](#)

Blog deel 1 ervaringsdeskundige



Stress?! Maak het bespreekbaar!

Ze kwam al binnen met een pijnlijke uitdrukking op haar gezicht. Het ging de laatste tijd helemaal niet lekker op het werk. Ze voelde zich uitgeput. Niet in staat om haar werk te doen. Althans niet zoals ze dat altijd was gewend.

[Lees verder >>](#)

Nieuwsbrief ontvangen?



Nieuwsbrief over BuitenVitaal & HerstelVitaal en natuur en gezondheid via de e-mail ontvangen?

Meldt u zich dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief van BuitenVitaal.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).