

Jubileum! 10 jaar HerstelVitaal & Buitenvitaal!



10 jaar HerstelVitaal & Buitenvitaal: missie, visie, resultaat, verwondering en ontdekking.

Foto: Yvonne

10 jaar geleden startte Irene Miltenburg haar missie: ondersteunen bij het herstel en de ontwikkeling van mensen met psychische kwetsbaarheden die tijdelijk uitgevallen zijn en daarbij natuur en gezondheid inzetten. Uit eigen ervaring wist Irene hoe helend het is om in de natuur te zijn, in de natuur te bewegen maar ook bezig te zijn of te werken. Gesteund door de wetenschap die verklaarde dat het in de natuur zijn, positieve effecten op de mens heeft.

Irene wilde een volgende stap: kan natuur helpen bij re-integratie en herstelondersteunende begeleiding, je leven weer op orde krijgen, weer meedoen in de maatschappij?

En inmiddels bestaat HerstelVitaal & Buitenvitaal in november 10 jaar. Natuurlijk zijn we daar erg blij mee en heel trots op. Op onze website een interview met Irene waarin ze haar verhaal vertelt over wat er allemaal op haar pad is gekomen, de verwonderingen en wat de visie en missie zijn van Irene en haar collega's.

Een pleidooi voor een brede aanpak, waarbij we de cliënt als mens, als een geheel zien. En daarmee een mooi pakket bieden waar we herstelondersteunende begeleiding, re-integratie, activering, loopbaanontwikkeling en vitaliteit combineren. En ook hoe ingewikkeld dit soms nog is voor opdrachtgevers. En wat maakt dat het ingewikkelder is dan dat wij willen en denken. En hoe bewegingen als Positieve Gezondheid een vergelijkbare visie ook uitdragen. Kortom, in deze tijd waarin we te maken hebben met hoog ziekteverzuim, schaarste op de arbeidsmarkt, in deze tijd met een burn-out of afstevend op een burn-out, extra druk door mantelzorgtaken: een perspectief om met elkaar te werken aan duurzaam herstel en het plezier in werk en het leven terug te vinden.

Lees op onze website ([LINK](#)) het hele verhaal.

Verder in deze nieuwsbrief aandacht voor de Week van de Werkstress! met een actie, een praktijkcasus, appels plukken voor de Lelystadse Uitdaging en een positieve beleving van de herfst.

Veel leesplezier!

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

HerstelVitaal & Buitenvitaal



Eigenaar, directeur re-integratie & Stresscoaching, activering, persoonlijke begeleiding:

Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273



Mede-eigenaar & begeleider en werkcoach groen

Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569



Samenwerkingspartner:

Yvonne Borsboom - De Jongste
Coaching, counseling, re-integratie en training



Samenwerkingspartner:

Simon Compagnie
Coaching, loopbaanadvies en training



Samenwerkingspartner:

Jan Jager
Begeleiding maatschappelijke opvang en ambulante hulp

Vestigingsadres & postadres:

Larserpoortweg 50

82518 NK Lelystad

E-mail:

info@herstelvitaal.nl

Website:

www.herstelvitaal.nl

Spreekkamer

Markerkant 13 10

1314 AN Almere

Buitenlocaties in het groen:

Leuvenumse bossen

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet
Herstel & Activering in de natuur

Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abberterbos

Dronten
Herstel & Activering in de natuur

Stadsbossen Almere

'WandelVitaal'

Re-integratie & Vitaliteit



Partner van
CSR expertisecentrum stress & veerkracht

ACTIE!! Gratis professionele check burn-out



Week van de Werkstress 14 -18 november 2022

Voor de 9^e keer de Week van de Werkstress. En dat is nodig! De gevolgen van de coronapandemie zijn in 2022 enorm zichtbaar geworden voor organisaties en werknemers. We hebben te maken met een personeelstekort, een vernieuwde werk- en privébalans en steeds meer jonge medewerkers die stress op het werk of in de studie ervaren.

Vraag jij jezelf af of je risico loopt op burn-out? Tijdens de week van de werkstress kun je via onze organisatie in samenwerking met CSR Expertisecentrum stress & veerkracht gratis een check doen met behulp van een professionele CSR-vragenlijst. Ga naar de [zelf-check](#) website van CSR.

Na het invullen krijg je direct een uitgebreid rapport met jouw resultaat en waar nodig ons advies daarbij. Mocht je naar aanleiding van de resultaten een gesprek willen met een CSR coach van HerstelVitaal dan kun je altijd vrijblijvend met ons kennismaken.

Mentaal en fysiek sterk!

In actie voor de Voedselbank

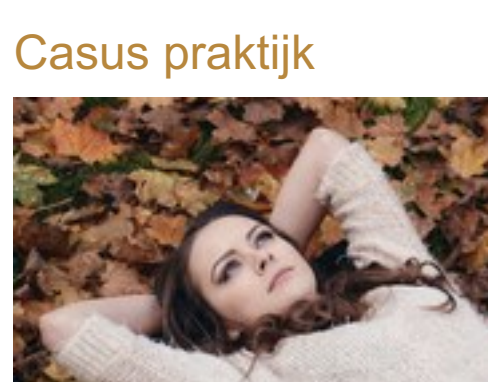


Appels plukken samen met Lelystadse Uitdaging

In oktober hebben deelnemers van onze programma's HerstelVitaal & Buitenvitaal geholpen met het plukken van appels voor verschillende voedselbanken. Met meerdere deelnemers hebben we in een boomgaard in Dronten de rijpe appels voorzichtig van de takken geplukt. Natuurlijk was er tijdens het plukken ook volop tijd voor mooie gesprekken in een gezellige sfeer. Met elkaar hebben we bijna 70.000 kilo fruit geplukt. Dit is verdeeld onder de voedselbanken van Dronten, Emmeloord, Harderwijk, Lelystad, Meppel en Zeewolde. Wat een mooi initiatief waaraan we met plezier hebben bijgedragen en hebben onze deelnemers ook een mooie dagbesteding hadden. Voor de plukkers was door de eigenaar van de boomgaard goed gezorgd zodat we op kracht bleven voor deze klus en er waren ook appels voor de plukkers! Een echte win-win situatie! Volgend jaar doen we graag weer mee!!!



Casus praktijk



Re-integratie, wij kijken verder

De meerwaarde van HerstelVitaal is dat wij in onze begeleiding breed kijken. Wat is dat 'breed kijken'? We bedoelen hiermee dat we samen met de cliënt kijken naar alle dimensies van het leven. Dus niet alleen de focus op zo snel mogelijk terug naar werk. Maar vooral hoe kan de klant als de persoon die hij is, duurzaam aan het werk (blijven). Dit staat haaks op het gedachtegoed van 'kortste weg naar werk', toch zien we in de praktijk dat als je eerst aandacht schenkt aan vitaliteit en de mens centraal zet, je tegen dezelfde prijs op een beter resultaat uitkomt. Lees verder over onze werkwijze en resultaat op onze website ([LINK](#)).

Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen, neem gerust contact met ons op. Onze contactgegevens vindt u in deze nieuwsbrief en natuurlijk op de site.

Herfst

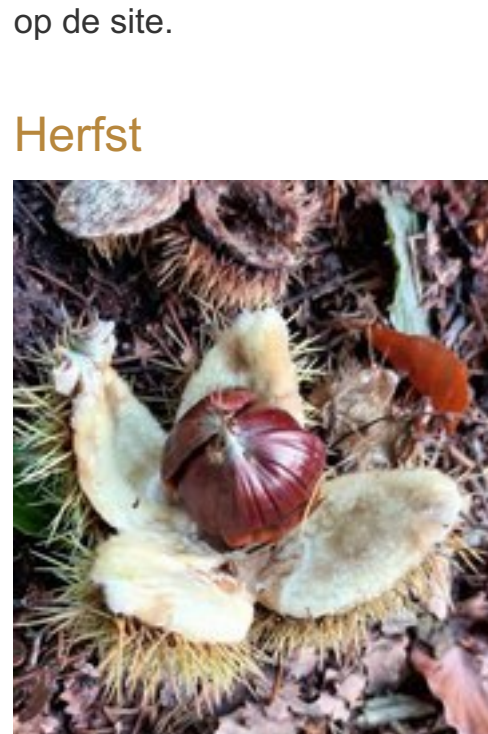
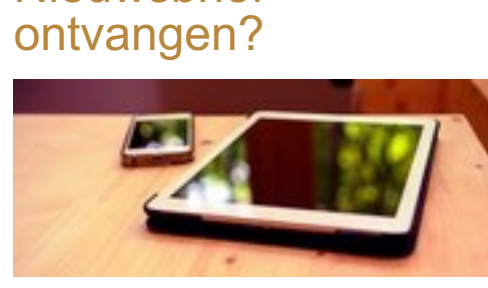


Foto: Yvonne Borsboom

De herfst kan nat, koud en minderig zijn. Toch kun je ook anders tegen deze periode aan kijken. De kleuren spraken van de bladeren. De zon die speelt met die kleuren, de vele paddenstoelen, de vruchten die geoogst kunnen worden (tamme kastanjes, hazelnooten, beukenootjes, walnoten) en de appels en peren uit de boomgaarden om de inwendige mens te verwennen. Ze zorgen voor de komende energie voor de komende koude periode. We kunnen er weer tegen aan!

Kinderen kunnen genieten van alles wat de herfst hun brengt. Het verzamelen van kastanjes en eikels om er poppetjes van te maken. Springen in plassen met water. Sloffen door een bladerberg heen zodat dit geluid maakt. Het is nu heerlijk om te wandelen, soms tegen de wind in. Of zoals dit jaar in oktober: genieten van de uitzonderlijke temperaturen, die het zelfs mogelijk maken een kop koffie op het terras te drinken, zonder dat de verwarming aan gaat op het terras!

Nieuwsbrief ontvangen?



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

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

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

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