

## Actief aan de slag op een andere manier!



### Op naar een mooie, vitale zomer!

Na Covid lockdownperiodes, mag bijna alles weer. Belangrijk en fijn dat we elkaar weer kunnen ontmoeten, weer kunnen verbinden en er op uit kunnen. Voordat velen aan een welverdiende zomervakantie in eigen omgeving of elders beginnen en in ieder geval de zomer, na een mooie lente, gaat beginnen, willen wij graag nog van ons laten lezen. Wij zijn immers weer volop aan de slag. We hebben nieuwe diensten ontwikkeld in opdracht van onze opdrachtgevers. Wandelen voor vitaliteit ter ondersteuning van onze re-integratietrajecten onder de naam van 'WandelVitaal'. In beweging en leren omgaan met psychische kwetsbaarheden voor de doelgroep jongvolwassenen met het project Skills4life. Werken in het bos voor herstel en activering met de methodiek BuitenVitaal en we bieden persoonlijke begeleiding aan bij mensen thuis en/of in het werk naast onze individuele re-integratietrajecten voor het UWV en bedrijfsleven. Het team is uitgebreid en samen coachen en begeleiden we volop en zorgen we voor vitaliteit en werkgelek in Flevoland en Noord(west) Veluwe.

In deze nieuwsbrief meer uitleg over ons nieuwe aanbod, uitbreiding van het team en samenwerking met de zorginstelling Kwintes in Flevoland. Een verslag van Carina die afgelopen 5 maanden bij ons stage heeft gelopen en informatie over Stad en natuur, Almere.

Veel leesplezier!

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

Bron foto: Yvonne Borsboom-DeJongste

### 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@herstellvitaal.nl](mailto:info@herstellvitaal.nl)

**Website:**  
[www.herstelvitaal.nl](http://www.herstelvitaal.nl)

**Sociale media:**  
LinkedIn (Irene Miltenburg & Jos Verschuur)  
Facebook (Irene Miltenburg & Jos Verschuur & Buitenvitaal)  
Instagram [irene\\_herstelvitaal](#)

### Werklocaties in het groen:

**Leuvenumse bossen**  
*Terreinbeheerder:*  
Vereniging Natuurmonumenten beheerendheid Noordwest Veluwe  
*Regio:*  
Harderwijk - Ermelo - Nunspeet  
Herstel & Activering in de natuur.

**Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Bos-Abbertbos**  
*Terreinbeheerder:*  
Staatsbosbeheer Flevoland  
*Regio:*  
Dronten - Kampen  
Herstel & Activering in de natuur.

**Stadslandgoed De Kempbaan**  
Almere - WandelVitaal

### Op welke locaties zijn we nog meer actief?

Onze 1:1 diensten bieden wij aan op ons kantoor te Lelystad en we doen aan huisbezoeken.

Spreekkamers: Ermelo en Almere.

Begeleiding op één van onze buitenlocaties



### Team HerstelVitaal & BuitenVitaal



### Maak kennis met ons team

Ons team bestaat al jaren uit Irene Miltenburg, Jos Verschuur en Simon Compagnie. Sinds februari 2022 is het team uitgebreid met Yvonne Borsboom en sinds mei 2022 met Jan Jager. Yvonne heeft jarenlange ervaring binnen het HRM-werkveld en organisatieverandering en als coach begeleidt zij mensen terug naar (vrijwilligers)werk (bijv. voor het UWV) en weer mee doen in de maatschappij. Jan Jager heeft veel ervaring in de maatschappelijke opvang en ambulante hulpverlening en is geregistreerd bij Registerplein. Jan zal zich vooral bezig houden met de trajecten in opdracht van de WMO en zal zijn zorgexpertise inzetten ter ondersteuning en versterking van onze andere diensten op het snijvlak van zorg en/of dagbesteding en (vrijwilligers)werk.

Zie [hier](#) voor meer informatie over onze professionals.

### Nieuw in ons aanbod



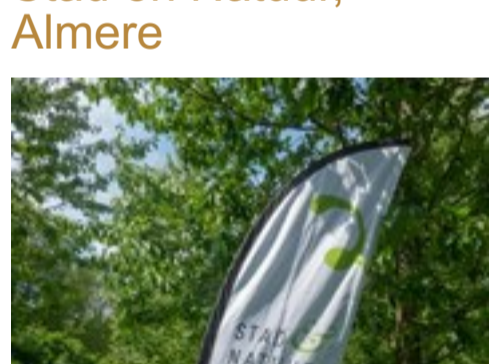
#### WandelVitaal

T.b.v. van ons totaal aanbod HerstelVitaal hebben we nu naast BuitenVitaal een 3<sup>e</sup> module toegevoegd: WandelVitaal. Wordt uitgevoerd in Almere, stadslandgoed De Kempbaan.

Een ondersteunende activiteit bij re-integratie. De natuur brengt ons rust, ruimte en het wandelen biedt ruimte voor een eigen rustmoment, maar ook tot rustige reflectie. We zetten WandelVitaal bijv. in bij de opstart van een re-integratie-traject: een afspraak in de natuur, anderen ontmoeten, maar ook rust en ruimte vinden. Al wandelend in de natuur van Almere doen we oefeningen en wisselen de deelnemers ervaringen uit. In de loop van het re-integratietraject kunnen de deelnemers tijdens WandelVitaal met elkaar oefeningen doen voor sollicitaties, netwerken en zich zelf presenteren.

Vooralsnog wandelen we wekelijks in "De Kempbaan", maar we kunnen ons 'wandelgebied' uitbreiden met andere naturomgevingen in Almere. Voor meer informatie, [klik hier](#)

### Stad en Natuur, Almere



### Netwerkbijeenkomst natuur en maatschappij

Stad & Natuur heeft een programma waarbij (maatschappelijke) ondernemers, zzp-ers, samenwerkingspartners / organisaties met elkaar in contact komen en worden geïnspireerd in de natuur. 7 juni jl. was er zo'n middag in De Kempbaan. HerstelVitaal was aanwezig en de werkgroepjes en we mochten luisteren naar het inspirerende verhaal van Bo Kramer en de netwerkbijeenkomst in het zonnetje op het terras van het restaurant. Mooi om de gezamenlijke passie te zien van alle genodigden om in Almere de Natuur hoog in het vaandel te zetten, passend bij de doelstellingen. Zoals HerstelVitaal in de Kempbaan de module [WandelVitaal](#) heeft. Wandelen met anderen uit de trajecten van HerstelVitaal!

### Aanbiedersmarkt WMO Noord-Veluwe 30 juni in 't Harde



### Welkom bij de stand HerstelVitaal

Op de aanbiedersmarkt WMO Noord-Veluwe, 30 juni vanaf 13.00 uur In MFC Aperloo (Stadsweg 27, 't Harde) presenteren organisaties, werkzaam voor de diverse gemeentes op het gebied van de WMO, zich. HerstelVitaal is hierbij aanwezig. Wilt u meer weten over onze diverse begeleidingsprogramma's, zoals persoonlijke / ambulante begeleiding, re-integratie, loopbaanbegeleiding, groepsbegeleiding en BuitenVitaal, kom dan langs bij onze stand.

### Resultaten



Wij zijn trots op het resultaat van het klanttevredenheids-onderzoek 2021 van onze trajecten Werkfit maken in opdracht van het UWV.

### Nieuw in ons aanbod



#### Skills4life

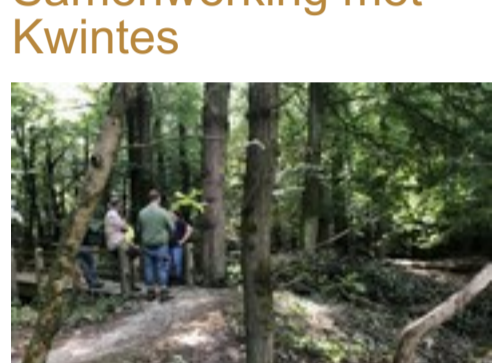
Op verzoek van GGZ Centraal Dronten zijn we in september 2021 gestart met het project Skills4life. Project voor jongeren in de leeftijd van 18-27 jaar die een behandeling volgen bij GGZ Centraal. Ter ondersteuning van de behandeling en dagelijks leven zijn we gestart met een groepstraject gericht op activering en het doen van explore-activiteiten onder begeleiding van deskundige coaches. Jongeren ontwikkelen hier vaardigheden die zij hun verdere leven kunnen meenemen, ze worden zelfredzamer en kunnen weer meedoen in de maatschappij. Hoe ziet het programma eruit? [Klik hier](#) voor meer informatie hierover.

### Videofilmpjes over stress- en burn-out

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

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

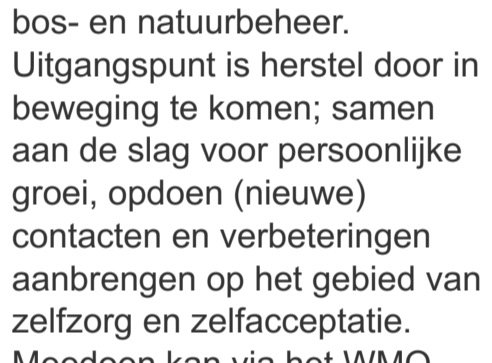
### Samenwerking met Kwintes



#### Onderaannemer zorginstelling Kwintes

Met ingang van 1 april 2022 bieden wij dagbesteding (vanuit de WMO) in Flevoland aan als onderaannemer van Kwintes ([www.kwintes.nl](http://www.kwintes.nl)). Wij bieden maatwerk en doen dit in overleg met de deelnemer en Kwintes. Wij werken buiten in de natuur, in kleine groepjes met gelijkgestemde (normaal tot hoogbegaafde) (jong)volwassenen met psychische kwetsbaarheden gecombineerd met levensproblematiek. Dit alles onder begeleiding van onze coaches met kennis en ervaring op het gebied van psychische aandoeningen en bos- en natuurbeheer. Uitgangspunt is herstel door in beweging te komen; samen aan de slag voor persoonlijke groei, opdoen (nieuwe) contacten en verbeteringen aanbrengen op het gebied van zelfzorg en zelfacceptatie. Meedoen kan via het WMO-loket van de gemeente, het sociaal wijkteam of PGB-MWO.

### Stage met BuitenVitaal



### Leren over omgaan met psychische kwetsbaarheden in de natuur

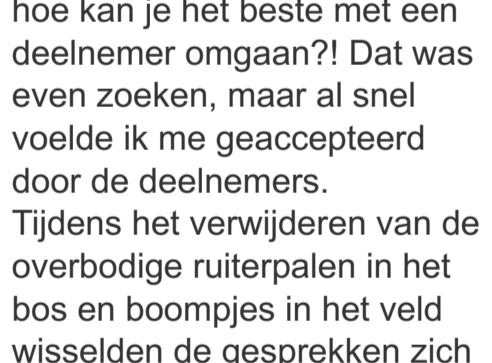
Carina: "Vanuit mijn deelgestudie Geestelijke Begeleiding aan de Academie van Geesteswetenschappen te Utrecht heb ik de afgelopen 5 maanden stage gelopen bij BuitenVitaal. Door mijn groene achtergrond was ik nieuwsgierig hoe natuur ingezet kan worden binnen de geestelijke begeleiding van mensen. Jos en Irene boden mij de mogelijkheid om een praktijkstage bij hen uit te voeren. Elke woensdag ging ik met Jos of Irene en de deelnemers het Leuvenumse bos in om diverse onderhoudsklussen uit te voeren voor Natuurmonumenten. In het begin was het werken in een groep even wennen, want hoe heette iedereen ook al weer? Welk leerdooel hoort bij wie en hoe kan je het beste met een deelnemer omgaan?! Dat was even zoeken, maar al snel voelde ik me geaccepteerd door de deelnemers. Tijdens het verwijderen van de overbodige ruitpalen in het bos en boompjes in het veld wisselden de gesprekken zich af tussen wat zich afspeelde in hun dagelijkse leven en de relatie ervan tot hun leerdoelen. Bij een aantal deelnemers mocht ik meedoen aan 1-op-1 gesprekken en daarnaast meelopen bij andere activiteiten binnen BuitenVitaal. Ik heb de afgelopen maanden met plezier bij BuitenVitaal gewerkt en heb gezien dat natuur positief bijdraagt binnen de begeleiding van de deelnemers."

### Wist u dat.....



- HerstelVitaal ook bedrijven en ondernemers ondersteunt bij re-integratie en 2e spoor trajecten. Recent hebben wij een mooi traject afgerond met een 1<sup>e</sup>/2<sup>e</sup> spoor kandidaat. Met behulp van onze module BuitenVitaal en coaching is het de cliënt en de werkgever gelukt te re-integreren!
- Het klanttevredenheids-onderzoek 2021 van onze trajecten Werkfit heeft ons 8,3 als score opgeleverd!
- HerstelVitaal over spreekruimtes in Lelystad, Almere en Ermelo beschikt!
- Recertificatie Noloc voor 4 jaar opnieuw is toegekend aan Irene Miltenburg!

### 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.