

Nieuwsbrief BuitenVitaal



Samen Vitaal de winter door!



Blue monday is achter de rug, de wintermaanden zijn voor veel mensen een sombere periode. We hebben de neiging om in deze periode vooral binnen dingen te doen terwijl de buitenlucht, licht en bewegen, helpen om sombere en depressieve gevoelens in de hand te houden. Regelmatig krijgen wij de vraag: "Is het nu niet te koud?" Ons antwoord hierop is: "Door warm te kleden, in beweging te blijven en je eten en drinken aan te passen aan de winterse omstandigheden, kun je met veel plezier en op een gezonde manier buiten bezig zijn met activiteiten die meehelpten in het verbeteren van je eigen vitaliteit."

Ook de studenten van de opleiding Sport, Gezondheid en Management van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen hebben dit zo mogen ervaren. Op landgoed Oud Groevenbeek van de Vereniging Natuurmonumenten, hebben ze een dagdeel met ons meegedaan om zo de methodiek van BuitenVitaal te onderzoeken aan de hand van enkele kwaliteitsinstrumenten. Uit dit onderzoek blijkt, de methodiek BuitenVitaal werkt empowerment! We werken met een afgewogen interventiemix en we gebruiken kennis over het gezondheidsonderwerp in brede zin (gedragmatig, sociologisch, maatschappelijk). Ook gebruiken wij informatie uit diverse disciplines (psychologie, (ped)agogiek, sociologie, politicologie, personeel en arbeid).

Vanuit dit onderzoek krijgen we ook het advies om extra tijd en energie te steken in nog betere samenwerkingsvormen binnen de sectoren zorg, arbo en sociaal domein om zo onze gezamenlijke klanten nog beter op weg te helpen in het herstel- en re-integratieproces. Samenwerken betekent niet alleen informatie delen op papier of een kort mailtje. Samenwerken betekent ook kennismaken met elkaars werk op de werkvloer. De toegevoegde waarde van elkaars werk willen zien en samen op zoek gaan naar hoe we elkaar kunnen versterken om zo nog beter de gezamenlijke klant verder op weg te helpen in zijn herstel- en re-integratieproces. En dit laatste gebeurt misschien wel te weinig. Komt dit door tijdgebrek, gebrek aan financiële middelen of komt dit door de marktwerking in de zorg waardoor er andere belangen zijn ontstaan dan samenwerken? Privacywetgeving of 'koudwatervrees'? De mens houdt niet zo van veranderingen. Het liefst blijven we activiteiten doen die bekend zijn, ook als het minder goed werkt. Aan ons om hierin een weg te vinden en we zullen blijven zoeken naar wegen die leiden tot effectieve verbindingen en samenwerkingsvormen voor onze klanten.

In deze nieuwsbrief aandacht voor positieve gezondheid, nominatie Groene Pluim, alle ouderen naar buiten en nieuwsfeitjes over BuitenVitaal.

Veel leesplezier!

Irene Miltenburg, directeur [BuitenVitaal](#)

BuitenVitaal



Directeur & loopbaanadviseur & coach Groene re-integratie:
Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273



Directeur & maatschappelijk begeleider Groene zorg:
Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569

Vestigingsadres & postadres:
De Lopensaet 56
8252 KK Dronten
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 Roggeboezem, Bosw-Abbertbos, Spijk en Bremerberg
Terreinbeheerders:
Staatsbosbeheer Flevoland
Regio:
Dronten - Kampen



Buitenactiviteitenboek voor ouderen



Nominatie De Groene Pluim



Wie wint de Groene Pluim?

Bron: *Natuur en milieu Flevoland*

Irene Miltenburg van BuitenVitaal is genomineerd en maakt kans op het winnen van de wisseltrofee Groene Pluim 2019. Op 11 februari 2019 reikt Natuur- en Milieufederatie Flevoland voor de tiende keer de Groene Pluim uit aan een persoon of organisatie die zich heeft ingezet voor de Flevolandse natuur. Dit jaar is het thema 'anderen betrekken bij natuur'. De genomineerden zijn....

[Lees verder>>](#)

Positieve gezondheid raakvlakken natuur en gezondheid



Een brede beweging in Flevoland

Bron: Irene Miltenburg, Provincie Flevoland, GGD Flevoland, CMO Flevoland, ProScoop, LCGW, Institute for Positive Health

Op 31 januari jongstleden was er een bijeenkomst in De Meerpaal te Dronten over 'Veerkrachtig en Gezond Flevoland'. Deze bijeenkomst was de aftrap voor een brede beweging Positieve Gezondheid in Flevoland. Wat betekent het concept positieve gezondheid en wat betekent dit in de praktijk? Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Bij deze beweging wordt gebruik gemaakt van de 'Blue Zone'. De Blue Zone werd bedacht door National Geographic. Het magazine deed in 2004 samen een aantal wetenschappers onderzoek naar gebieden waar mensen uitzonderlijk oud worden. Deze gebieden kregen een blauw gebiedje op de wereldkaart en de term Blue Zone was geboren. Wat blijkt, gezond oud worden heeft alles te maken met dagelijkse gewoonten; veel groenten eten, wandelen in de natuur, tuinieren, een praatje maken en een glaasje wijn drinken. De beweging Natuur en Gezondheid sluit dus naadloos aan op de beweging Positieve Gezondheid. We zijn benieuwd naar welke gemeente binnen de provincie Flevoland de eerste Blue Zone zal worden.

Alle ouderen naar buiten!



Buitenactiviteitenboek voor ouderen!

Bron: KNNV Ultgeverij

Ook ouderen vinden het heerlijk om naar buiten te gaan. Meer dan een kwart van de ouderen komt niet naar buiten en meer dan de helft van de thuiswonende ouderen komt slechts één keer per week buiten. Het is hoog tijd om die ontwikkeling te stoppen!

Het boek 'Alle ouderen naar buiten!' is het natuuractiviteiten-doeboek voor ouderen, medewerkers in de ouderenzorg, mantelzorgers, vrijwilligers en familie van ouderen om actief naar buiten te gaan. Dit boek laat je zien hoe eenvoudig en laagdrempelig het kan zijn om ouderen natuur te laten ervaren.

[Lees verder>>](#)

Wist je dat...



Nieuwsfeitjes

Bron: Irene Miltenburg

- BuitenVitaal is door de Ondernemersvereniging De Driehoek te Dronten genomineerd voor 'Talent van het jaar 2018!'
- In verband met de bovengenoemde nominatie een prachtig introductiefilmpje is gemaakt op de methodiek BuitenVitaal, te zien op [Youtube](#).
[Tweet](#)
- Methodiek BuitenVitaal is geëvalueerd op kwaliteit aan de hand van Preffa 2.0, EKI en REFA scan door studenten van de Hogeschool Arnhem Nijmegen. **Rapportcijfer Preffi 2.0 een 8:** 'Goede interventie in zijn geheel -en aandachtspunten'. Mooi resultaat en nieuwe handvatten om ons verder te ontwikkelen.

Nieuwsbrief ontvangen?



Nieuwsbrief over BuitenVitaal 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](#).