

# Nieuwsbrief BuitenVitaal



## Veranderen via de groene buitenomgeving



Veranderen is iets wat we over algemeen heel moeilijk vinden. Om te veranderen moeten we bekende situaties, gevoelens en gedrag loslaten. Vervolgens gaan experimenteren met nieuwe gebeurtenissen, nieuwe relaties, emoties en vaardigheden. We doen dit met vallen en opstaan en dit vraagt veel van ons. Dit alles noemen we ook wel 'uit je comfortzone' komen. Veranderprocessen roepen soms ook angst op, twijfels, zorgen of knagen aan je eigenwaarde. Daarom is het prettig om veranderprocessen aan te gaan in een omgeving waaruit je steun en energie kunt putten.

Hoe zo'n omgeving eruit ziet, is voor iedereen anders. Voor de één werkt een zakelijke omgeving prima, de ander gaat liever naar buiten en vindt houvast in de natuur. Zijn er twijfels over de effectiviteit van de tool 'buiten' of je hebt hier geen ervaring mee, stap dan eens uit je comfortzone en maak kennis met de sector groene zorg en groene re-integratie. Het zal je blik op werk, zorg en persoonlijke ontwikkeling verbreden.

In deze nieuwsbrief aandacht voor de workshop **'Groen Werkt!'** verzorgt door BuitenVitaal en Compas Loopbaanadvies & Coaching, meer kennis over zorgboerderijen door onderzoek ZonMw, uitbreiding team BuitenVitaal, vlogs BuitenVitaal en cultuurhistorische route Reve-Abbertbos te Dronten.

*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](mailto:info@buitenvitaal.nl)

**Website:**  
[www.buitenvitaal.nl](http://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

*Terreinbeheerder:*

Vereniging Natuurmonumenten

beheereenheid Noordwest

Veluwe

*Regio:*

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

#### Randmeerbossen Flevoland:

**Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos, Spijk en Bremerberg**

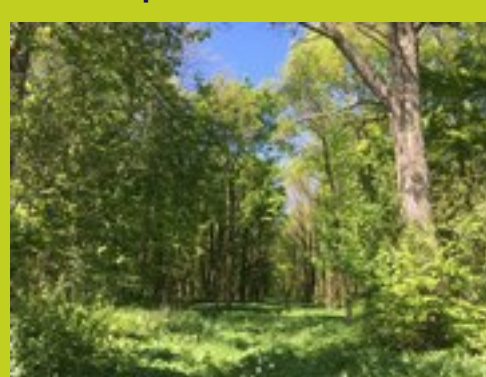
*Terreinbeheerders:*

Staatsbosbeheer Flevoland

*Regio:*

Dronten - Kampen

### Natuurgebied onder de loep



#### Natuurhistorie in Reve - Abbertbos

bron: [www.route.nl](http://www.route.nl) & Staatsbosbeheer

De bossen in het oosten van Flevoland behoren tot de oudste van deze provincie, die in de vorige eeuw werd gesticht. In het Reve-Abbertbos verrees de rijkdom aan bijzondere bloemen en planten een natuurhistorie die nog veel verder teruggaat. Een eeuw geleden lag hier nog de woelige Zuiderzee.....

Loop eens de cultuurhistorische route (rode route) door de Abbert en ontdek de geschiedenis van dit gevarieerde bos.

[lees verder >>](#)



### Workshop Groene Werkt! - 5 juli 2018



Bron: Irene Miltenburg & Simon Compagnie

Verzorgt door BuitenVitaal en Compas Loopbaanadvies & Coaching

#### Inhoud:

In deze workshop maak je kennis met natuurcoaching en ontvang je informatie over hoe je op een effectieve manier de 'buitenomgeving' kunt inzetten in loopbaan- en re-integratietrajecten. De workshop vindt zowel mogelijk buiten plaats. De workshop is bedoeld voor diegene die meer wilt weten over natuur, gezondheid en re-integratie voor eigen persoonlijke ontwikkeling of vanuit het werk in de rol van P&O adviseur, arbeidsdeskundige, psycholoog en maatschappelijke begeleider.

**Starttijd:** 15.30 uur.

**Eindtijd:** ca. 17.30 uur,

afsluiting met een drankje.

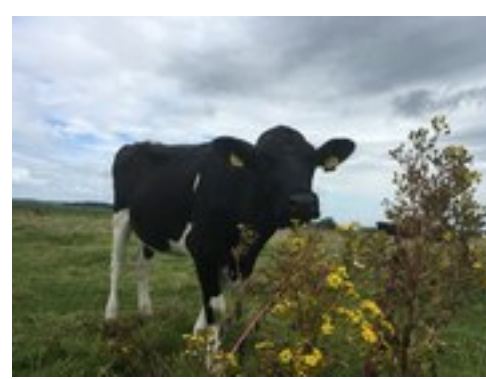
**Locatie:** boswachterij Roggebotzand, steunpunt / cabine Staatsbosbeheer Flevoland (Ter hoogte van Roggebotweg 27 te Dronten).

**Kosten:** 20 euro inclusief BTW p.p. *waarvan 5 euro als gift naar Staatsbosbeheer Flevoland beheereenheid Dronten/Lelystad ter ondersteuning van de vrijwilligers en zorggroepen.*

**Anmelden:** stuur een e-mailtje met je gegevens naar [info@buitenvitaal.nl](mailto:info@buitenvitaal.nl) vóór 2 juli 2018. Deze gegevens worden niet voor andere doeleinden gebruikt dan om te communiceren over deze workshop.

**Meer informatie** over de workshop op LinkedIn en Facebook op BuitenVitaal, Irene Miltenburg, Jos Verschuur en Simon Compagnie.

### Kennis over zorgboerderijen



#### Kunnen we zorg in het groen series nemen?

Bron: Irene Miltenburg & zonmw.nl

In een publicatie van ZonMw laat zien hoe het relatief kleine programma landbouw en zorg (2011 -2017) een grote impact aan de zorglandbouw geven. Zorgboerderijen en omgevingen als BuitenVitaal bieden waardevolle, kwalitatief hoogwaardige zorg aan verscheidene doelgroepen. 'Hier kan de zorgsector van leren' .

[lees verder >>](#)

### Uitbreiding team



#### Samenwerking Compas Loopbaanadvies & coaching

Bron: Irene Miltenburg & Simon Compagnie

Het team van BuitenVitaal werkt samen met Simon Compagnie van Compas Loopbaanadvies & Coaching te Lelystad. Door deze samenwerking kunnen wij nog beter onze opdrachtgevers uit de zakelijke dienstverlening en het UWV van dienst zijn.

[lees verder >>](#)

### Wist u dat....



- De focus bij BuitenVitaal ligt op gedragsverandering, leren omgaan met...., met hulp van de groene omgeving en coaching.
- 'In beweging komen' de rode draad is in ons werk d.m.v. werken in de natuur, wandelcoaching en fietsen.
- BuitenVitaal doet ook aan individuele personal- en loopbaancoaching op kantoor of bij onze klanten thuis.
- UWV opdrachtgever is met de dienst Werkfit maken (aanleren werknemersvaardigheden, verbeteren persoonlijke effectiviteit en in beeld brengen arbeidsmarktpositie).
- Er zijn stappenplannen beschikbaar als hulpmiddel om groene activering op de juiste wijze in te zetten:
  - hulpmiddel Natuurlijk activering voor medici [lees meer >](#)
  - hulpmiddel Natuurlijk re-integratie voor P&O en arbeidsdeskundige [lees meer >](#)

### BuitenVitaal vlogt...



De medewerkers van BuitenVitaal vloggen over natuur, zorg en arbeidsmobiliteit. We proberen 2x per maand een thema bij de kop te pakken en hierover een filmpje te maken.

Uiteraard worden deze vlogs opgenomen op onze prachtige werklocaties in Flevoland en Noordwest Veluwe.

Geïnteresseerd in onze vlogs? Volg ons op sociale media

Facebook en LinkedIn.

[lees meer >](#)



### 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 verzonden aan {{email}}.

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