



## Reset & Rewild

2 maanden programma voor als je even vastloopt  
Informatie voor verwijzers

### Stress & Buitenlucht

Diverse medische disciplines en therapeuten adviseren naar buiten te gaan. Het positieve effect van structureel naar buiten gaan, is inmiddels bekend. Toch zijn er drempels. Alleen naar buiten gaan is niet 'leuk'. En wat doe je buiten? behalve een rondje lopen?

### Reset & Rewild

Dit programma duurt 2 maanden en bestaat uit 4 dagen buiten in een groep en 4 zelfstandige oefeningen. De kracht van het programma bestaat uit het voelbaar maken van de eigen regie. Door opdrachten en uitwisseling leren de deelnemers vaardigheden waarmee ze niet alleen in de natuur maar ook in moderne situaties hun eigen evenwicht kunnen bewaken.

### Praktische informatie

Dit programma kan gevolgd worden vanuit de begeleiding via de WMO en kost 12 begeleidingsuren regulier tarief. De normale ambulante begeleiding kan hiernaast gecontinueerd worden. De maximale groepsgrootte is 8 personen met 2 begeleiders. Iedere dag heeft een eigen thema en bestaat uit een combinatie van buitenvaardigheden, groepsgesprek, individuele reflectie en oefeningen die het bewustzijn vergroten. De dagen duren van 10.00 tot 15.00. Op basis van de aanmeldingen wordt er gekeken naar locaties in de regio die goed bereikbaar zijn met het openbaar vervoer.



# Inhoud

## 1: Voorbereid naar buiten

Een aantal basisvaardigheden gelden binnen én buiten. Motivatie is bepalend. Leer slim handelen en situaties te beoordelen en te beïnvloeden. Stem af op je omgeving en wees alert op wat er bij jou speelt. Hoe zijn de omstandigheden en wat doet het weer? Wat neem je mee als je naar buiten gaat?

## 2: Mee in het ritme

Ritme is overal, de seizoenen, dag en nacht en het gedrag van dieren. We onderzoeken natuurlijke en persoonlijke ritmes. Welke ritmes herken je? Je gaat een eigen plekje creëren door het opspannen van een zeil. Wat ontdek je over jezelf?

## 3: Systemen

Alles is een schakel in een groter geheel. Door te begrijpen hoe systemen werken, kun je ook snappen hoe jouw leven als een soort systeem is opgebouwd. Je leert je bewust te zijn van alles in je omgeving. We gaan op zoek naar sporen, diersporen en we onderzoeken wat we zelf achterlaten.

## 4: Doen wat werkt

Dieren doen nooit zomaar 'iets'. Ze volgen doelgericht hun instincten en doen wat werkt. Daarbij maken ze gebruik van routines. Vaste taken en plannen helpen om dingen gedaan te krijgen. Iets willen is niet gelijk aan iets hebben. Bosbessen groeien in de zomer. Wil je in de winter ook eten, dan is het handig om een plan te hebben.

## Aanmelden

Aanmelden kan online via [www.zinvolledig.nl/contact](http://www.zinvolledig.nl/contact)

Na aanmelding volgt een gesprek om te bepalen of dit programma passend is.