



OUTWARD BOUND
BELGIUM™

GROEITRAJECT VOOR MENSEN MET EEN COMPLEXE BAND MET ETEN

Georganiseerd door Saltare vzw, ANBN & Outward Bound België™

5-daagse + terugkomdag

Anhée | 10 - 14 augustus 2026 + terugkomdag 27 september 2026

+ Online infomomenten: dinsdag 5 mei 2026 19u30-21u

Dit groeitraject kan de ontbrekende schakel zijn om uit de spiraal van eten en/of vasten en/of overeten en/of compenseren te stappen. Na 15 jaar groeicursus en -trajecten merken we bij deelnemers verandering op vlak van zelfwaardering, zelfvertrouwen, een dieper inzicht, motivatie, de rol van bewegen, grenzen respecteren, concentratie vast te houden en emoties, die je leven elke dag kleuren.

“A MIND THAT IS STRETCHED BY A NEW EXPERIENCE
CAN NEVER GO BACK TO ITS OLD DIMENSIONS”

WAT?

Het groeitraject bestaat uit

- een intensief vijfdaags programma op ons cursusdomein in Anhée (10 - 14 augustus '26)
- een periode waarin deelnemers thuis aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen (augustus-september)
- een terugkomdag (27 september) in Leuven.

De focus van dit programma ligt op het verkennen van de ervaring tijdens avontuurlijke activiteiten en het samenleven, incl. de gezamenlijke eetmomenten. We gaan uit van een algemeen erkend principe voor de behandeling van eetproblematieken, namelijk 'eetgedrag als een symptoom van een onderliggende problematiek'. Door op een actieve manier in te werken op de dieperliggende processen, kan er ook aan de oppervlakte 'iets' veranderen.

Iedere deelnemer bepaalt zijn eigen grenzen. Bij elke activiteit wordt de groep en de deelnemer voor de keuze gesteld of zij de uitdaging willen aangaan. Je kan op ieder moment STOP zeggen. Er zal ook voldoende aandacht geschonken worden aan de eetmomenten die begeleid worden door een diëtiste. Het aantal deelnemers wordt beperkt tot twaalf per groep, zodat iedereen tijd en aandacht kan krijgen. Op het einde van de vijfdaagse bepaal je op basis van je ervaringen wat je in jouw dagelijkse leven wil aanpakken. 6 weken later volgt een terugkomweekend.

VOOR WIE?

Volwassen vrouwen én mannen, die beweging willen brengen in hun moeilijke relatie met eten en wat die band 'voedt'. Je hoeft voor dit programma geen topatleet te zijn: een basisconditie waarbij je makkelijk 5 km kan en mag wandelen is voldoende.

PRAKTISCH

WAAR

Voor de 5-daagse: Outward Bound Cursusdomein, Rue de la Molinee 104, 5537 Anhée.
De terugkomdag gaat die door in Leuven, in het Meerdalwoud bij goed weer.

WANNEER?

10 - 14 augustus 2026 + terugkomdag 27 september 2026

BEGELEIDING

De groeicursus wordt begeleid door een ervaren & multidisciplinair team: Els Verheyen (klinisch psychologe, psychotherapeute en voorzitter ANBN), Bert Vandenbussche (Outward Bound begeleider) & diëtiste Helena Bergans (Eetwijs).

KOSTPRIJS

- €940 is de kostprijs v.h. programma. Omdat het financiële geen struikelblok mag zijn, gebeurt de betaling volgens financiële mogelijkheden: €940, €740, €540. Wat voor jou mogelijk is, wordt besproken in het intakegesprek. *Hierin zijn inbegrepen: begeleiding, verblijf (5 dagen, 4 nachten) op het Outward Bound cursusdomein in Anhée in gedeelde kamers van het kasteelgebouw, alle maaltijden, alle didactisch en technisch materiaal, toegang tot de actieterreinen, en een individuele ongevalverzekering + de terugkomdag/-weekend in september.* CM betaalt een deel van het inschrijvingsgeld terug (tot max 300€). Bij het intakegesprek wordt alle informatie meegegeven. *Neem zeker contact met ons op, moest de kostprijs een probleem zijn.*
- Het intakegesprek vooraf bedraagt 70€, of kan via EersteLijnsPsychologische-zorg-(ELP)-tarief als je hier eerder nog geen gebruik van maakte (11€ of 4€ bij verhoogde tegemoetkoming).

MEER INFO?

Stuur even een mailtje naar els@saltarevzw.be of neem contact op via 0479 94 89 90
of schijf je in op het online infomoment van dinsdag 5 mei (19u30 tot 21u) met een mailtje naar els@saltarevzw.be

INSCHRIJVEN

Aan de inschrijving gaat een intakegesprek vooraf: medische, fysieke en psychische screening zijn noodzakelijk (met bijzondere aandacht voor de band met eten). Dit gebeurt in een vertrouwelijke sfeer.

De inschrijving is pas definitief na de bevestiging n.a.v. het intakegesprek, het invullen van het inschrijvingsformulier, en de storting van het voorschot van 200€. Inschrijven en betalen gebeurt na het intakegesprek.

Een gespreide maandelijkse betaling kan besproken worden.



OUTWARD BOUND™
BELGIUM