



OUTWARD BOUND
BELGIUM™



GROEITRAJECT VOOR JONGEREN MET EEN COMPLEXE BAND MET ETEN

Georganiseerd door Saltare Vzw, ANBN & Outward Bound België™

5-daagse 6-10 april 2026 in Anhée + terugkomdag 31 mei 2026 in Leuven

+ Online infomomenten: dinsdag 13 januari en donderdag 12 februari 2026 - om 19u30 tot 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 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
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/haar/hun 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. Het aantal deelnemers wordt beperkt tot tien per groep, zodat iedereen tijd en aandacht kan krijgen. Op het einde van de vijfdaagse kijken we vooruit: op basis van je ervaringen, wat wil jij in jouw dagelijkse leven aanpakken?
Hierop komen we terug en werken we door tijdens de terugkomdag.
- een periode waarin deelnemers thuis aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen
- een terugkomdag in Leuven

VOOR WIE?

Jongeren tussen de 16 en 20 jaar die beweging willen brengen in hun moeilijke band met eten.

-> Voel je dat er meer schuilt achter die zoektocht? ... en ben je klaar om te ontdekken wat jou écht voedt, fysiek, sociaal én mentaal?

+ Herken je jezelf in het volgende:

- Je wil herstellen, ook al is dat spannend, en je bent bereid te zoeken naar wat jij nodig hebt om stevig(er) in het leven te staan.
- Je staat open voor groepsmomenten en gezamenlijke maaltijden (vegetarisch of vegan is mogelijk).
- Volg je een persoonlijk eetschema? Dan neem je hier zelf verantwoordelijkheid voor. Je mag hierin ondersteuning vragen van onze diëtiste als dat helpend is.
- Je hoeft geen topatleet te zijn — een basisconditie waarbij je vlot 5 km kan en mag wandelen volstaat.
- Je BMI is minstens 16
- Je hebt géén acute suïcidale gedachten.
- Je bent niet actief bezig met automutilatie.

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 Meerdaalwoud bij goed weer

WANNEER?

Groeicursus Pasen 2026: vijfdaagse ma 6 – vrij 10 april '26

Terugkomdag zo 31 mei '26

BEGELEIDING

De groeicursus wordt begeleid door een ervaren & multidisciplinair team: Saskia Nauwelaerts (Outward Bound begeleider, psychotherapeute en klinisch orthopedagoge), diëtiste Evy Eeckhout & psychologe Mara Reynders.



OUTWARD BOUND™
BELGIUM

KOSTPRIJS

€940 is de kostprijs van het 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, verblijven (5 dagen, 4 nachten) op het Outward Bound cursusedomein in Anhee in gedeelde kamers van het kasteelgebouw, alle maaltijden, alle didactisch en technisch materiaal, toegang tot de actieterreinen, en een individuele ongevallenverzekering + de terugkomdag.

CM betaalt een deel van het inschrijvingsgeld terug (tot maximaal 300€). Bij het intakegesprek wordt alle informatie meegegeven.

Omdat het financiële geen struikelblok mag zijn, houden we zoveel als mogelijk rekening met de financiële mogelijkheden. Opties, zoals bv. gespreide betaling, worden besproken in het intakegesprek.

° Het intakegesprek vooraf is apart te betalen: gespreksttarief 70€.

INTERESSE?

Schijf je in op één van de Infomomenten - op dinsdag 13 januari en donderdag 12 februari 2026 - om 19u30 tot 21u - met een mailtje naar saskia.nauwelaerts@outwardbound.be.

Als na deze info, je interesse blijft (of nog groter is), dan maak je een afspraak voor een intakegesprek via een mailtje naar evy.eetwijs@gmail.com.

INSCHRIJVEN

Wil je je inschrijven? Dan stuur je een mail met de nodige documenten die je op het intakegesprek krijgt, naar bernadette@saltarevzw.be

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 invullen van het aanmeldingsformulier, het intakegesprek, de bevestiging na het intakegesprek én de storting van het voorschot van 200€.



OUTWARD BOUND™
BELGIUM