



OUTWARD BOUND  
BELGIUM



*'Ik ben gegroeid als mens en zal blijven groeien. Eten betekende voor mij tot rust komen en beloofd worden. Nu weet ik ook rust en beloning te vinden in andere zaken.'*

*Deelnemer Saltare VZW*

# 2019-2020

# JAARTRAJECT

# SALTARE VZW

## Iets voor jou?

Voor tien personen met een complexe band met eten organiseren we een jaar lang een groeitraject. Ben je al minstens éénmaal mee op Groeicursus geweest? En wil je die ervaringen nog meer uitdiepen en integreren in je dagelijkse leven? Dan is dit traject zeker een aanrader!

Met dank aan de studenten Banaba Internationaal Bedrijfsmanagement HOGent voor hun sponsoring van dit project.

Dit traject is het resultaat van de samenwerking tussen verschillende partners:

Saltare vzw, Outward Bound® en AN-BN vzw.



**Startweekend  
bij Outward Bound  
in Lustin  
19-20 oktober '19**

**10 sessies  
Leuven/Mechelen**

**Eindweekend  
31/10 en 1/11 '20**

**10 plaatsen**

**770€  
voor het  
volledige traject**

## MEER INFO

[els@saltarevzw.be](mailto:els@saltarevzw.be)  
[bert@saltarevzw.be](mailto:bert@saltarevzw.be)  
[dorien@saltarevzw.be](mailto:dorien@saltarevzw.be)

[www.saltarevzw.be](http://www.saltarevzw.be)

## Ervaren

Net zoals tijdens de Groeicursus zal je heel wat ervaringen kunnen opdoen. Leren voelen wat je nodig hebt, hoeveel energie je hebt, waar voor jou de grenzen liggen en die ook aangeven. Leren hulp vragen en aanvaarden, en voelen dat je iets kan betekenen voor een ander, dankzij je eigen ervaringen.

## Challenge by choice

Groeien houdt verandering in, en een stap zetten naast de zo vertrouwde paden. Jij kiest of je de uitdaging aangaat. Er is ruimte voor een gesprek en voor stilte, voor een lach en een traan, voor actie en ontspanning, voor stilstaan of verdergaan.

## Samen onderweg

Tijdens het groeitraject werken we met buddy's of supporters: wie uit de groep mag jouw tochtgenoot worden, om je te steunen en te motiveren? Wie uit jouw omgeving kan een supporter zijn in je groeiproces? Er zal ruimte zijn om thema's te bespreken, zoals het omgaan met je innerlijke criticus of met 'anders zijn', in contact komen met je persoonlijke waarden, met angst en hoop, toekomst en dromen,...

**'A mind that is stretched by a new experience  
can never go back to its old dimensions.'**

(Oliver Wendell Holmes)

## Concrete planning

Datum	Wat?
19-20 oktober 2019	Opstartweekend – Outward Bound Lustin
Zondag 8/12, 13u – 17u30	Terugkomsessie 1
Zondag 5/1, 13u – 17u30	Terugkomsessie 2
Zondag 2/2, 13u – 17u30	Terugkomsessie 3
Zondag 1/3, 13u – 17u30	Terugkomsessie 4
Zondag 29/3, 10u – 17u	Terugkomsessie 5 – kooksessie (in Mechelen)
Zondag 3/5, 10u – 17u	Terugkomsessie 6 – wandeltocht
Zondag 7/6, 13u – 17u30	Terugkomsessie 7
Zelf te bepalen in juli (vb. 5/7)	Terugkomsessie 8
Zelf te bepalen in augustus (vb. 2/8)	Terugkomsessie 9
Zondag 6/9, 13u – 17u30	Terugkomsessie 10
31/10 + 1/11	Eindweekend - jeugdherberg

## Inschrijven

Aan de inschrijving gaat een intakegesprek vooraf om je motivatie en huidige situatie in kaart te brengen. Je inschrijving is pas definitief na invullen van het inschrijvingsformulier en de storting van het voorschot van 170€ voor 15/09/2019. De totale kostprijs bedraagt 770€ en wordt betaald voor 15/10/2019. Betalingsmodaliteiten kunnen besproken worden tijdens de intake.

## Intakegesprek plannen?

Mail naar: [els@saltarevzw.be](mailto:els@saltarevzw.be)