GROEITRAJECT VOOR MENSEN MET EEN COMPLEXE BAND MET ETEN

Georganiseerd door Saltare Vzw, ANBN & Outward Bound België™

5-daagse + terugkomdag
Anhée | 4-8 april 2022 + terugkomdag 22 mei 2022

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 10 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
- een periode waarin deelnemers thuis aan de slag gaan met de doorleefde inzichten en ervaringen (half april - half mei)
- een afrondende terugkomdag (22 mei)

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 diëtist. 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. Zes weken later volgt een terugkomdag.

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 2 km kan wandelen is voldoende.

PRAKTISCH

WAAR?

Outward Bound Cursusdomein, Rue de la Molignée 104, 5537 Anhée

WANNEER?

4-8 april + terugkomdag 22 mei 2022

BEGELEIDING

De groeicursus wordt begeleid door een ervaren & multidisciplinair team: Lieve Pensaert (diëtist), Els Verheyen (psychologe en voorzitster ANBN) & Bert Vandenbussche (Outward Bound begeleider).

KOSTPRIJS

€790 | *Hierin zijn inbegrepen: Intakegesprek, 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 ongevallenverzekering*

Verschillende ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld terug (tot maximaal 300€). Bij het intakegesprek wordt alle informatie meegegeven.

MEER INFO

Voor meer info: http://www.saltarevzw.be/

INSCHRIJVEN

Neem contact op via els@saltarevzw.be - 0479 94 89 90

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 inschrijvingsformulier en de storting van het voorschot van 200€.

Inschrijven en betalen gebeurt na het intakegesprek. Een gespreide maandelijkse betaling kan besproken worden.