

OBBAYA

# ‘VEERKRACHT EN VERBINDING’

‘RELATIES EN INTIMITEIT’  
IN DE ARDENSE NATUUR

5-DAAGSE I.S.M. SEKSUOLOGE KRISTEL MULDER

Voor jongvolwassenen (18-39jr) met/na kanker of een chronische ziekte  
ma 24 aug - vrij 28 aug 2020 | Lustin  
Inschrijven? [www.outwardbound.be/obbaya](http://www.outwardbound.be/obbaya)



**OUTWARD BOUND  
BELGIUM™**

Zin om samen een grot te verkennen in de Belgische Ardennen?  
Een sprong op een touwenparcours te wagen?  
En dat gecombineerd met gesprekken over gevoelige thema's zoals  
zelfvertrouwen, relaties en intimiteit?

## WAT?

Tijdens de vijfdaagse kom je samen met lotgenoten en steunfiguren letterlijk en figuurlijk in beweging, buiten, in actie, in de natuur. Rekening houdend met je eigen tempo en dat van de groep ga je op zoek naar wat je kan, wil, hoopt en droomt, maar ook naar datgene waar je tegen aan loopt en waar je overheen wil raken...

Met niet-alledaagse activiteiten en ook door stil te staan bij je beleving ga je op tocht naar voller vertrouwen in je lichaam en geest. Je krijgt de kans je grenzen te (her)ontdekken, zowel fysiek als in relatie met anderen en op zoek te gaan naar je sterktes en kwaliteiten. Daarnaast zijn er ook verdiepende gesprekken over gevoelige thema's zoals zelfvertrouwen, relaties en intimiteit – met input van seksuologe Kristel Mulders. Het is een verkenningstocht naar verbinding en veerkracht in het omgaan met wat er op je pad komt.

## VOOR WIE?

Voor jongvolwassenen tussen 18 en 39 jaar met een kankerervaring die samen aan herstel en groei willen werken. De groeiweek staat ook open voor 3 deelnemers met een andere ziekte (o.a. mucoviscidose, nieraandoening, chronische pijn...). Iedereen mag - maar moet niet - 1 steunfiguur (18-39 jaar) meenemen: je partner, een vriend(in), een broer of zus... Het gaat om iemand die dichtbij staat en ook zelf enthousiast wordt om mee in de activiteiten en de reflecties te stappen vanuit zijn/ haar eigen beleving en de groepsweek samen mee-te-maken.

Niemand hoeft een atleet te zijn om mee te gaan: 2 km kunnen wandelen is wel een voorwaarde. Bij twijfel over fysieke mogelijkheden, neem gerust contact met ons op. We kijken graag samen hoe we het mogelijk kunnen maken. En wees gerust: wij 'pushen' niemand, maar stemmen elke activiteit af op de goesting en mogelijkheden van elke deelnemer vanuit het principe 'challenge by choice'.

## PRAKTISCH

Uiteraard wordt het programma **coronaproof** ingericht volgens de geldende richtlijnen van de overheid op dat moment én onze OBB-Covid-19-maatregelen: <https://www.outwardbound.be/nl/obb-preventiemaatregelen-covid19>

### WAAR

Outward Bound Cursushuis, Rue Covis 19, 5170 Lustin (tussen Namen en Dinant – afhalen aan het treinstation van Lustin om 10u30 is mogelijk)

### WANNEER

Van maandag 24 augustus om 11u tem vrijdag 28 augustus om 16u

### BEGELEIDERS

Saskia Nauwelaerts (senior Outward Bound trainer en psychotherapeute in opleiding) & Kristel Mulders (seksuologe Jessa Ziekenhuis Hasselt)

### KOSTPRIJS

390€ (alles inbegrepen, exclusief vervoer H&T naar cursusplaats)  
Naast eventuele tussenkomst van je ziekenfonds is er de mogelijkheid om aan verminderd tarief deel te nemen dankzij de steun van de Stichting tegen Kanker. Laat het financiële aspect geen reden zijn om je niet in te schrijven. Neem zeker contact op zodat we kunnen bekijken wat wél mogelijk is.

*Dit programma wordt mede gesponsord door de Stichting tegen kanker*



### MEER INFO

bij Saskia Nauwelaerts via [saskia.nauwelaerts@outwardbound.be](mailto:saskia.nauwelaerts@outwardbound.be) of 016/235172.

### [KLIK HIER OM IN TE SCHRIJVEN](#)

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



**OUTWARD BOUND  
BELGIUM**