

EEN STAP NAAR BUITEN ZETTEN

Heb je last van eenzaamheid? Mis je sociaal contact? Wil je naar buiten?

Dit groepsaanbod biedt je de kans tot verbondenheid met anderen en de natuur:

- Samen wandelen in de natuur
- Sociaal actief zijn en ervaringen delen
- Wandeloefeningen in een kleine groep

De begeleiding zorgt voor een aangename en ontspannen sfeer.

Voor wie?

Volwassenen, die in staat zijn om 60 tot 90 minuten te wandelen.

(Stevige wandelschoenen voorzien)

Wanneer?

5 sessies van 90 minuten op vrijdagmiddag van 14 uur tot 15.30 uur

5/1/2024, 12/1/2024, 26/1/2024, 2/2/2024, 9/2/2024

Waar?

Bijeenkomst in het Gemeenschapscentrum Alice Forceville, Zaal B, Sint Jozeflei 26, 2390 Westmalle

Door wie?

Nadia Pauwels, klinisch psycholoog-psychotherapeut-wandelcoach

Jan Tossens, natuurgids en wildlife-expert

Praktisch?

- Kosteloos intakegesprek vooraf op afspraak bij Nadia Pauwels te Schilde, Ommegangstraat 16
- Aanmelden via mail nadia.pauwels@psycholoog.be of telefonisch 0472 522587
- www.psycholoognadiapauwels.be
- **Kostprijs: 12.50 euro voor de hele reeks (te betalen bij het intakegesprek)**