



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*
- *Psycho-educatie en informatie over de link tussen mens en natuur*
- *Sociaal actief zijn en ervaringen delen*
- *Bereidheid ontwikkelen om je open te stellen voor en naar anderen*
- *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 15 uur tot 16.30 uur

9/8/2024, 23/8/2024, 30/8/2024, 6/9/2024, 13/9/2024

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

Praktisch?

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

