

OPDRACHT 3

4

GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Voel je je ook echt verbonden met de mensen bij wie je terecht kan voor steun? Het helpen van anderen zorgt voor positieve gevoelens zoals blijheid, plezier, trots,... waarmee je je geluk vergroot.

Zoek naar lokale engagementen of activiteiten die betekenisvol zijn voor jou als persoon. Je kan je inzetten voor een vereniging, een club, een goed doel of je hebt misschien wel interesse om een straatfeest of een lokale boekenclub op te richten. Of je kan je burens helpen in de tuin, boodschappen doen of hen helpen bij het oppassen op de kinderen. Je kan ook iemand uit je omgeving een duwtje in de rug geven, iets wat hij of zij net nodig heeft.

Op welke manier kan jij je inzetten voor de mensen uit je nabije omgeving?

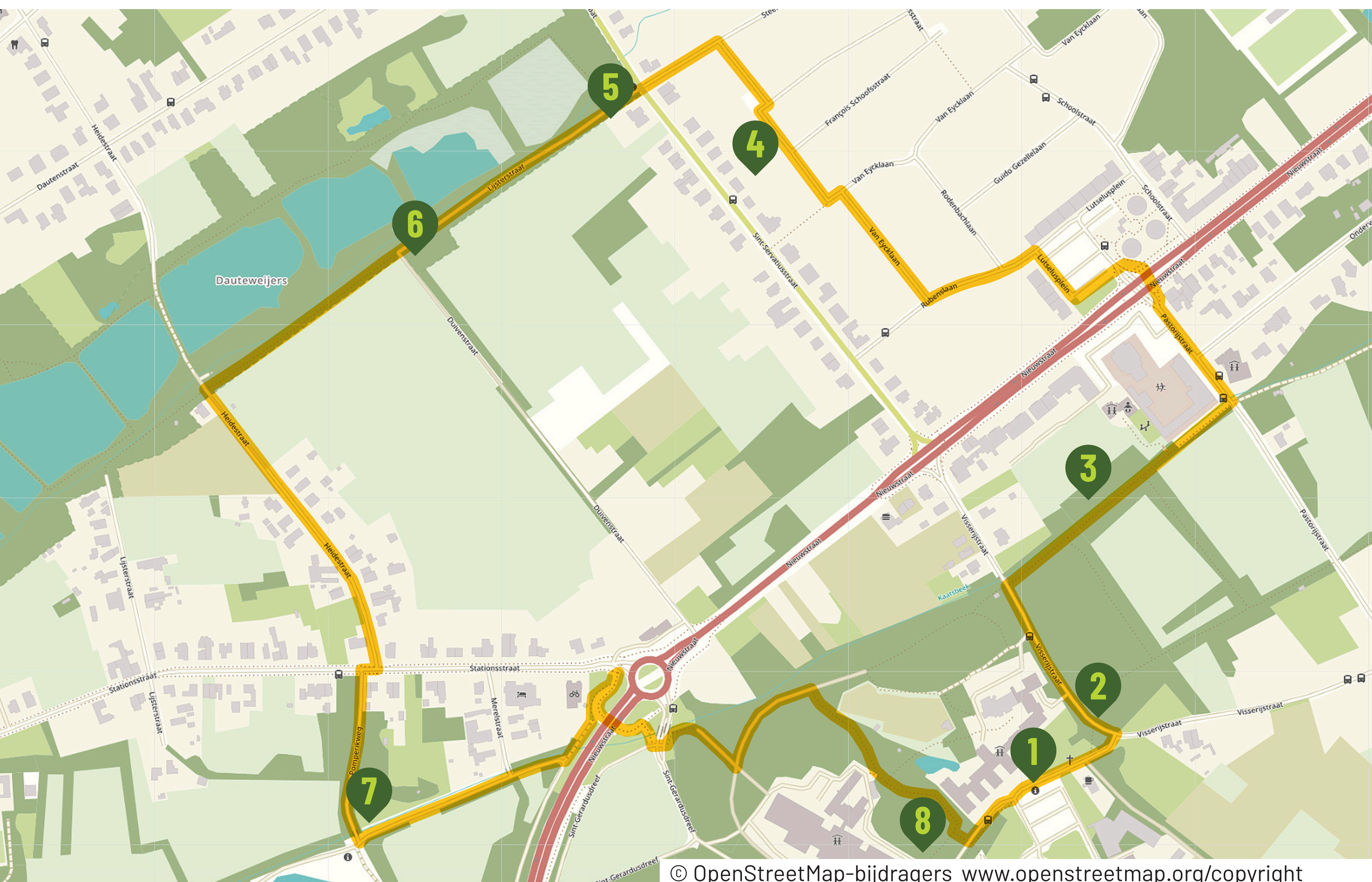


GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Staat er een bank in de buurt?

Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan