



# START



## GELUKSWANDELING HASSELT

### Welkom op deze gelukswandeling!

In de eerstelijnszone Herkenrode (Alken, Diepenbeek, Hasselt, Herk-de-Stad, Zonhoven) bevinden zich vijf gelukswandelingen. De wandelingen zijn gemaakt **op basis van de Geluksdriehoek**, die ontwikkeld is door het Vlaams Instituut Gezond Leven. De driehoek **focust** vooral **op de dingen die je zelf kan doen en veranderen**.

Gelukkig zijn is iets dat we allemaal graag willen. Maar je gelukkig voelen, wat is dat precies? Het perfecte geluk bestaat niet. Je hebt niet altijd alles zelf in handen om je eigen geluk te bepalen. Er zijn wel een aantal zaken die je kan doen of waar je aandacht aan kan schenken, om je **geluksgevoel** te **vergroten**. De Geluksdriehoek laat zien dat geluk uit drie grote onderdelen bestaat: 'je goed voelen', 'jezelf kunnen zijn' en 'goed omringd zijn'.

De **gelukswandeling** hier in **Hasselt**, gaat over elk onderdeel van de geluksdriehoek, waarbij je jezelf kan zijn, je je goed omringd voelt, je goed voelt en hoe je je veerkracht kan verhogen.

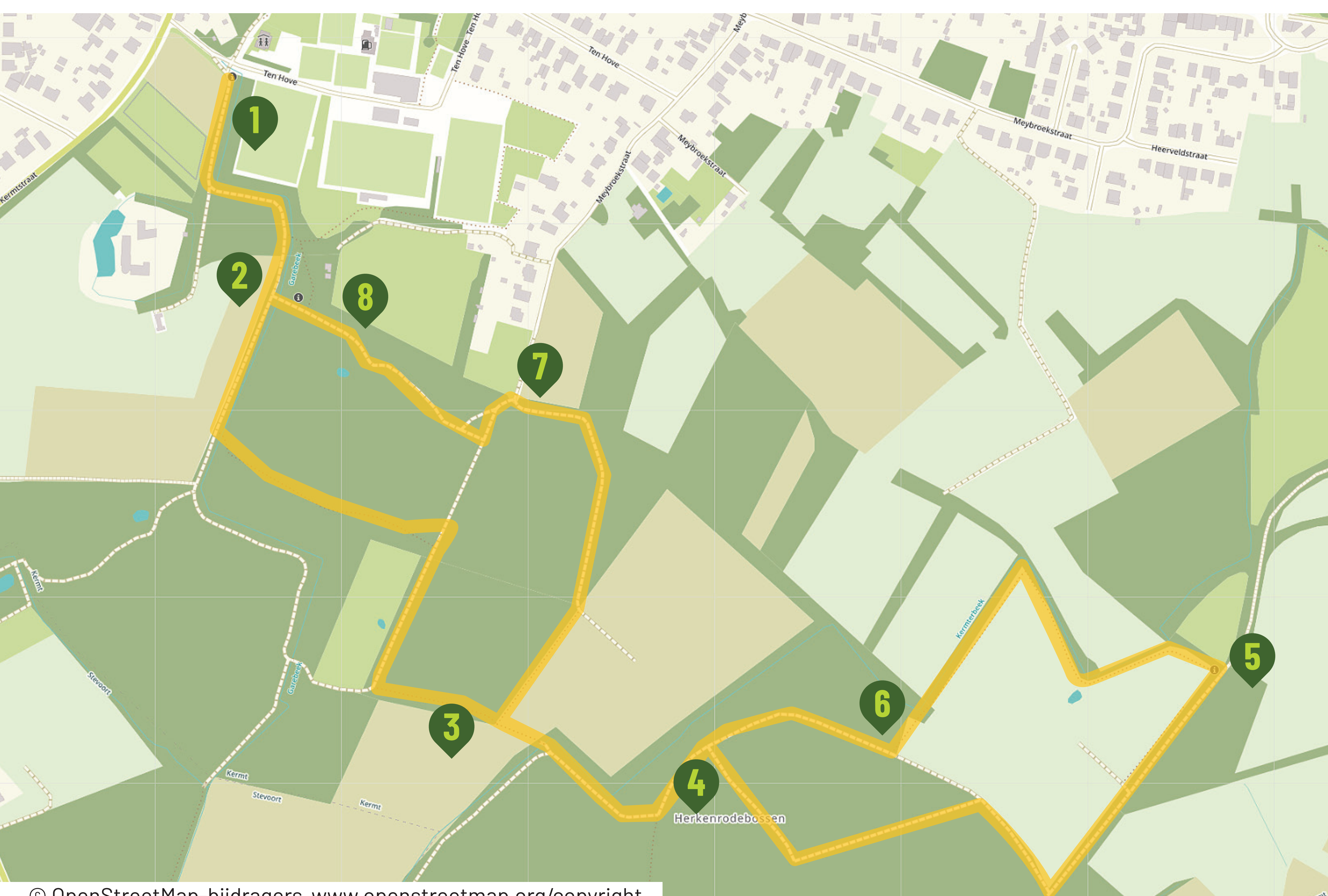
Tijdens deze wandeling kom je **8 stopplaatsen** tegen, die je herkent aan het bordje met de **QR-code**.



Elke QR-code leidt je naar een vraag of een tip rond het verhogen van je welbevinden. **Meestal staat er een bank in de buurt van de stopplaats, aarzel niet om even te gaan zitten. Je kan ze gebruiken als rust- én ontmoetingsplek om te bouwen aan je geluk.**

**Nog een tip: de wandeling start in tegenwijzerzin. Als je een kruispunt tegenkomt, mag je altijd naar rechts gaan.**

We wensen je een fijne wandeling waarin je onderweg bouwt aan je eigen geluk!



© OpenStreetMap-bijdragers [www.openstreetmap.org/copyright](http://www.openstreetmap.org/copyright)

## GELUKSWANDELING HASSELT

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan