

START

1



GELUKSWANDELING HERK-DE-STAD

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 **focus**t vooral **op de dingen die je zelf kan doen en veranderen**.

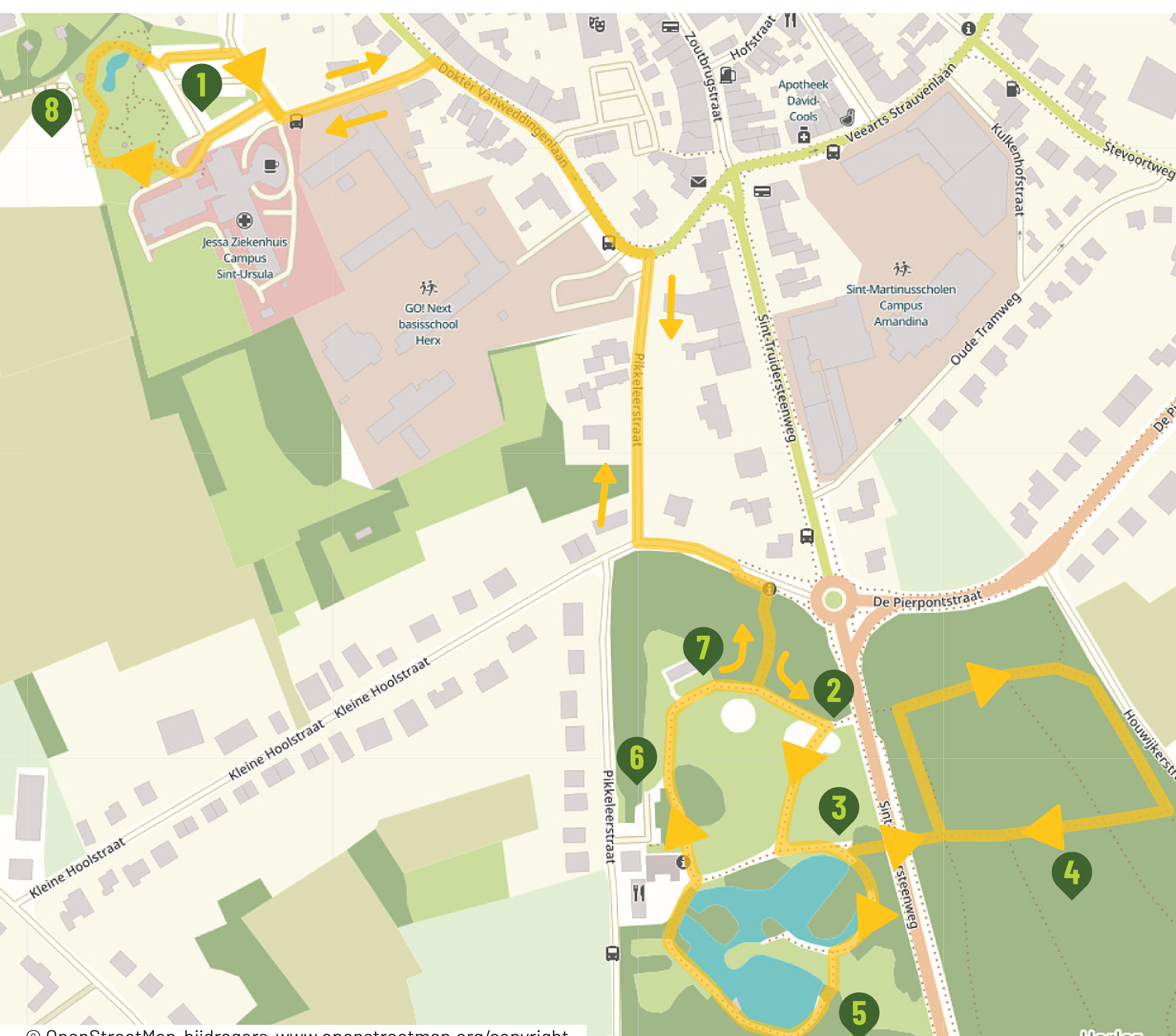
Gelukkig zijn is iets dat we allemaal graag willen. Maar je gelukkig voelen, wat is dat precies? Het perfecte geluk bestaat niet. Je hebt niet altijd alles zelf in handen om je eigen geluk te bepalen. Er zijn wel een aantal zaken die je kan doen of waar je aandacht aan kan schenken, om je **geluksgevoel** 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 **Herk-De-Stad**, gaat over het onderdeel van geluk waarbij je jezelf kan zijn. Tijdens deze wandeling kom je te weten hoe je kan leren om meer jezelf te zijn.

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



GELUKSWANDELING HERK-DE-STAD

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan