

Veerkrachtwandeling

Omdat bij AZORG, stad Aalst, de Smuljungle en de co-hogeschool Odisee, geestelijke gezondheid en veerkracht hoog op de agenda staan, slaan wij de handen in elkaar. Ter gelegenheid van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid geven we het startschot voor een permanente en mooi bewegwijzerde veerkrachtwandeling langsheen verschillende van onze locaties in Aalst.



Stap even uit de dagelijkse drukte en geef jezelf de kans om te bezinnen en tot rust te komen.

Tijdens deze wandeling ontdek je verschillende borden met boeiende mentale of fysieke opdrachten die je helpen om je veerkracht te versterken.

Heb je even een moment voor jezelf? Volg de route op de achterkant en geniet ervan!



Route



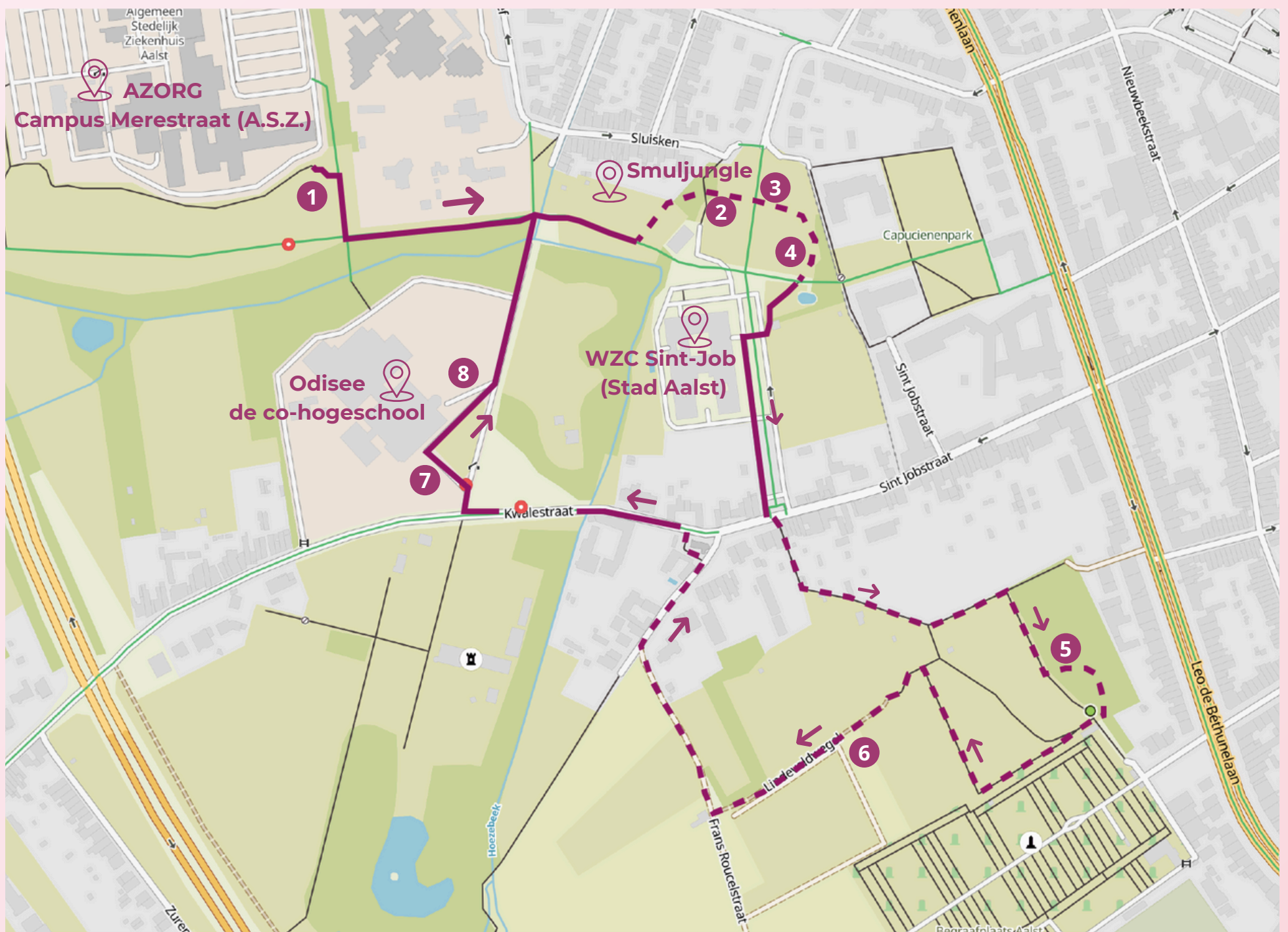
45 min.



2,95 km



Aangepast schoeisel aangeraden



Bewegwijzerde route met rustpunten



Dit onderdeel is niet rolstoeltoegankelijk