

Word jij een wandelbegeleider plus?

*Versterk de veerkracht van senioren
via gezondheidswandelingen*



Ben jij een enthousiaste wandelaar die zich graag sociaal engageert? Dan ben jij misschien wel de persoon die we zoeken. Universiteit Antwerpen wil samen met haar partners de veerkracht van senioren versterken via wekelijkse gezondheidswandelingen met allerlei activiteiten om hen in contact te brengen met de natuur en met elkaar. In september 2025 stomen we je helemaal klaar via een snelcursus tot wandelbegeleider plus. Vanaf het najaar begeleid je zelf groepen.

Als wandelbegeleider plus creëer je een warme omgeving voor zij die het nodig hebben.

*Wandelen brengt je in beweging. Extra fysieke oefeningen onderweg versterken spierkracht en evenwicht. Maar veerkracht gaat om meer dan fysieke gezondheid. Via deze wekelijkse bijeenkomsten willen we de senioren in contact brengen met de **natuur** en de mogelijkheid geven om **iets bij te dragen of iets bij te leren**. Daarnaast zetten we ook sterk in op **sociaal contact**. We creëren een fijne, warme omgeving met een goede groepsdynamiek en geven hen **het gevoel ergens bij te horen**. Als wandelbegeleider speel jij hierin een ondersteunende en motiverende rol.*



Wat verwachten we van jou

- ▶ Je volgt onze **opleiding** van twee dagen
- ▶ Je gaat **regelmatig op wandel** met een groep mensen in het Rivierenhof.
- ▶ Je zorgt voor een **fijne groepsdynamiek** tijdens de activiteiten
- ▶ We verwachten een **maandelijks inzet**

Wie zoeken we

Je hoeft **geen voorkennis** te hebben in het begeleiden van wandelgroepen. Iedereen met een passie voor wandelen en een flinke portie **enthousiasme** en **sociaal engagement** is welkom. Vooraf krijg je een snelcursus waarin je leert hoe je wandelgroepen begeleidt.



Waar en wanneer

De opleiding vindt plaats in Kasteel Rivierenhof (Oostvleugel) op 3 september 2025. Een terugkomsessie is voorzien op 5 september 2025.



Meer info en inschrijven:

Ga naar www.wandel.be of scan de QR-code.