



# Randonner pour son bien-être !



**Association Nature Sport Environnement**

31 Lot Le Peyrougier  
83136 MEOUNES LES MONTRIEUX

contact@terradea.fr

Retrouvez-nous sur:



[www.terradea.fr](http://www.terradea.fr)



<http://facebook.fr/terradea.fr>



<http://instagram.com/terradea.fr>



**PARTICIPATION GRATUITE  
SUR INSCRIPTION**

Avec le soutien de :



Avec le soutien de la  
Culture nationale de  
solidarité pour l'autonomie



Maintien de l'autonomie des personnes âgées dans le Var





6 sorties gratuites:  
randonnée pédestre, marche nordique...

5 sorties réservées aux séniors,  
1 sortie inter-générationnelle

1 thème différent à chaque sortie:  
activité physique, culture, patrimoine,  
bien-être, environnement, alimentation...



**PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION**  
Informations / Inscription au  
**06 50 18 65 28**  
ou envoyez vos nom, prénom, n° tel  
et la ville du programme par mail à  
[contact@terradea.fr](mailto:contact@terradea.fr)

POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE

**La Randonnée et la Marche Nordique:  
des activités physiques douces au service  
du corps et de l'esprit !**

**LES BIENFAITS**

- Renforcement musculaire
- Développement du lien social
- Amélioration du bien-être
- Découverte du patrimoine naturel local
- Maintien de la qualité de vie



**LE PROGRAMME**

- ★ Condition de participation:  
Être âgé de 60 ans ou plus
  - ★ Nombre de participants:  
De 20 à 25 personnes maximum
  - ★ Durée:  
6 sorties "pédestres" au coeur de la nature de 3 heures encadrées par un professionnel: randonnée, initiation Marche Nordique.
  - ★ Chaque sortie aura sa thématique: activité physique et corps, culture, patrimoine, bien-être, environnement, alimentation... (en fonction du lieu, des intervenants...).
  - ★ La dernière sortie sera consacré à l'inter-générationnalité: les participants pourront venir accompagnés de membres de la famille, d'aidants... pour une demi-journée de partage dans un cadre différent.
- Les bâtons de Marche Nordique seront prêtés.
- L'animation du programme est confiée à un éducateur sportif diplômé et spécialisé.

**Aucune aptitude physique particulière n'est requise, seule l'approbation du médecin traitant est demandée (certificat médical).**