



Association Nature Sport Environnement

5 place de l'an 102  
83910 POURRIERES

contact@terradea.fr

Retrouvez-nous sur:



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



Avec le soutien de :



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



# Balader pour son bien-être !



**PARTICIPATION GRATUITE  
SUR INSCRIPTION**



Maintien de l'autonomie des personnes âgées dans le Var



6 sorties gratuites:

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



Facilité d'inscription:  
possibilité pour les participants de s'enregistrer en  
ligne en quelques clics sur  
[www.terra-dea.fr](http://www.terra-dea.fr)

POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE

La Marche  
activité physique douce 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
- ★ Chaque sortie aura sa thématique: activité physique et corps, culture, patrimoine, bien-être, environnement, alimentation... (en fonction du lieu, des intervenants...).

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).

