

## ATELIER SENIORS



## CIAS-CAUVALDOR

### « Promenade de santé »

## PINSAC

### 15 randonnées pédestres

**(5 à la journée : marche + pique-nique en commun + visites culturelles + 10 demi-journées)**

**2 séances « Prévention en santé »** encadrée par des médiateurs en prévention santé

**1 séance ICOPE** encadrée par une infirmière

**1 visite guidée du centre de tri** de St. Jean-Lagineste

### **Florent GUINOT,**

Guide de randonnée, éducateur sportif et animateur nature de la vallée de la Dordogne vous emmène à proximité de Pinsac à la redécouverte de la vallée de la Dordogne et du causse. Conçu spécialement pour l'ensemble du groupe, ce programme vous offre la possibilité de reprendre la marche progressivement. Tout au long des 10 mois d'activités (du 19 septembre 2024 au 19 juin 2025), au rythme de 15 rencontres, les jeudis, pour des parcours de 6 à 8 km qui vous mèneront des berges de la Dordogne à Pinsac jusqu'au causse Corrèzien à Gignac ou dans le Ségala à Sousceyrac. Nous partirons en bus ou en covoiturage à la rencontre de nos paysages et de notre patrimoine. Le partage des expériences et des connaissances permettra des temps d'échanges et de convivialité.

### **Marie-Christine BERTON,**

Référente seniors, CIAS-CAUVALDOR, éducatrice sportive, vous conduira en bus

### **Lison CACOTE,**

En contrat de service civique au sein du service seniors, vous accompagnera de septembre à janvier 2025

**Condition : + de 60 ans et participation à l'ensemble du programme**

**GRATUIT**

**Renseignements et inscriptions**

**Marie-Christine BERTON : 07.56.38.86.01.**

## CALENDRIER DES MARCHES et VISITES CULTURELLES

Dates	Visites	
19 septembre	Moulin à vent GIGNAC	
17 octobre	Musée Jean Lurçat SAINT-LAURENT-Les-TOURS	
14 novembre	Archéosite des Fieux MIERS	
12 décembre	Ferme des Alix ROCAMADOUR	
9 janvier	Musée de la Préhistoire TEYSSIEU	
RDV : <b>9h30</b>	Parking de la salle des fêtes de PINSAC	
Dates	Marche : ½ journée	
30 janvier	<p>(programme en construction)</p> <p>Aux environs de Pinsac (à 1/2 heure maximum en voiture)</p> 	
13 février		
6 mars		
20 mars		
3 avril		
17 avril		
15 mai		
22 mai		
5 juin		
19 juin		
RDV : <b>13h30</b>		Parking de la salle des fêtes de PINSAC