



Préserver sa SANTÉ en conciliant forme et bien-être ! CHANGEZ DE VIE...

Les loisirs sont un facteur essentiel du « bien- être ». Ils répondent aux besoins de ceux qui souhaitent vivre pleinement leur retraite et sont conscients de la nécessité d'entretenir leur corps et leur esprit. On vous le répète à longueur de journée à la radio, à la télé, dans les journaux : «**BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ !** ». La randonnée pédestre est l'une de ces activités vous permettant de vous maintenir en forme. Selon l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) le repère à garder en tête en matière d'activité physique est l'équivalent d'au **moins 30 minutes** de marche rapide chaque jour. **Bouger plus peut permettre à chacun d'entre nous d'améliorer sa qualité de vie. L'activité physique contribue, en effet, à diminuer le risque de certaines maladies, à améliorer notre condition physique et nous permet d'être en forme.** Elle est source de bien-être et peut nous aider à mieux vivre et à mieux vieillir en restant physiquement plus autonome. Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique construit et renforce, jour après jour, notre santé.

*Pour se sentir bien dans sa peau donc, la première chose à faire c'est de bouger régulièrement...**ET***



La randonnée est une activité qui conjugue le plaisir sur plusieurs tableaux : l'activité physique à laquelle il faut ajouter la convivialité, les émotions liées aux paysages et aux lieux chargés d'histoire que nous sommes amenés à découvrir ! Tout cela dans le cadre d'un accompagnement sécurisé.

**NE SOYEZ PAS FRILEUX ...VENEZ NOUS
REJOINDRE À LA BALADE DU JEUDI AVEC LE
CLUB VOSGIEN DE GUEBWILLER !**

