

Service Prévention seniors



Balades à rythme doux

Programme 2024



Et si on marchait ensemble lors de balades à un rythme doux et accompagné par le service Prévention seniors !

5 balades en ville

pour découvrir ou redécouvrir les parcs de Bourg-en-Bresse.

14 mars > Devorah : rendez-vous rue des Dîmes, arrêt de bus Dîmes – ligne 4

11 avril > Des Baudières à Vaillant

Rendez vous boulevard de Brou, arrêt de bus Hôtel Dieu – ligne 6

16 mai > Parc de Bouvent : rendez-vous Carré Amiot, bus desservant Bouvent Plage

23 mai > Balade « haute en couleur » en lien avec l'événement culturel de la ville (lieu de rendez-vous à définir)

12 septembre > Déambulation contée : rendez-vous au 6 rue du 23^e RI, arrêt de bus le plus près Charité université – lignes 1, 2 et 5

Chacun se rend par ses propres moyens au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessus.

5 balades en campagne

pour se promener à proximité de Bourg-en-Bresse

21 mars > Forêt de seillon

28 mars > Grand Corent

4 avril > Condeissiat

19 septembre > Roissiat

26 septembre > Cuet

Le transport jusqu'au lieu de promenade s'effectue en car, avec plusieurs points de prise en charge répartis sur Bourg.

Lors de la sortie une voiture est à disposition en cas de fatigue.

Activité gratuite proposée par la ville pour favoriser le lien social et le maintien ou la reprise d'une activité.

Une inscription préalable par téléphone est obligatoire auprès du service Prévention seniors au 04 74 42 45 70.

> **Pensez à prendre systématiquement** : une petite bouteille d'eau, des chaussures confortables, une canne ou des bâtons de marche



> **Et selon la période et les conditions météorologiques** : un chapeau ou un bonnet et des gants, des lunettes de soleil, un coupe-vent.

Ces sorties sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en cas de conditions météo défavorables ou de nombre d'inscrits insuffisant.

Plus d'infos : service Prévention seniors, 04 74 42 45 70