

## Journée « Nature-Santé »

**Jeudi 30 avril à Pinsac lieu-dit Terregaye, secteur de Souillac.**

Nous vous proposons une balade de 3 km environ dans une nature calme et sauvage. Maeva notre guide nature, vous fera découvrir l'environnement qui nous entoure et partagera ses connaissances tout au long du parcours tandis qu'Elodie proposera un réveil musculaire.

*Cette journée conviviale est ouverte aux aidants accompagnés par « La Maison des Aidants », les bénéficiaires du CRT (Centre de Ressources Territorial) du Centre Hospitalier Jean Coulon ainsi qu'aux personnes de plus de 60 ans.*

- Pour les participants **venant directement sur place**, le rendez-vous est fixé à **10h sur le parking de l'aire naturelle « Les grands chênes »**, juste avant Pinsac sur la droite en venant de Souillac.
- Pour les participants **au départ de Gourdon**, le point de rassemblement est prévu à **09h20** sur le parking de la **Communauté de Communes**.

Prévoir un pique-nique pour un moment d'échange convivial à l'issue de la marche.

**Informations et inscription** : 06 32 16 61 15



**LE CHOIX DE VIEILLIR  
CHEZ MÔÎ**  
Grâce aux services  
du Centre de ressources territorial  
pour les personnes âgées de  
**Gourdon-en-Quercy**

LA MAISON DES SÉNIORS – L'OUSTAL  
3 rue Pomache  
46300 GOURDON  
05 65 27 66 45 / 06 15 14 22 20  
crtgourdon@ch-gourdon.fr



Centre Hospitalier  
Jean Coulon  
de Gourdon