

Informations pratiques

- Attention ! Munissez-vous de chaussures de marche confortables car les balades se déroulent principalement dans les bois et les parcours comportent de fortes dénivellations.
- Les **chiens tenus en laisse** sont les bienvenus.
- Des **parkings** sont à votre disposition.
- Le parcours de la balade contée est **accessible aux poussettes**.

☎ 04/279 43 40

✉ iproms@provincedeliege.be

🌐 <http://provincedeliege.be/fr/promotionsante>

Lieu Le Pavillon de la Heid des Corbeaux
Avenue Iris Crahay - 4130 Esneux

Accès

En voiture Autoroute E25 sortie 41 TILFF ou N633



Journées
INTER
GÉNÉ
RATION
NELLE

Chevaliers et Princesses

Dimanche 30 septembre 2018
à Esneux
de 11 h à 18 h

Entrée gratuite
Réservations obligatoires

Chaque année, à l'occasion de la Journée Mondiale des Aînés, le *service Itinérant de Promotion de la Santé* a le plaisir de mettre les seniors et les familles à l'honneur en organisant une journée intergénérationnelle.

Cette manifestation est l'occasion de partager un moment de détente et de rencontre en toute convivialité.



Cette année, nous vous invitons à nous rejoindre au « **Pavillon de la Heid des Corbeaux** » où une marche libre de **8 km** et une promenade contée de **2 km** vous seront proposées. Vous pourrez également participer aux différents ateliers ludiques avec les plus jeunes.

Un bal des enfants, avec la complicité des parents, clôturera la journée.

Envie de bouger et de fêter la famille et les aînés ?

Rejoignez-nous le **dimanche 30 septembre**, dès **11 h** !

Bouger, c'est bon pour la santé !

Programme

- 11 h Accueil café
- 11 h 15 Allocution de bienvenue de Madame Katty FIRQUET, Députée provinciale, Vice-présidente en charge de la Santé et des Affaires sociales
- 11 h à 16 h Accès au château gonflable et jeux en bois
Départ libre de la balade fléchée
Ouverture des ateliers : bricolage, grimage, prélecture, motricité
- 11 h 30 Départ de la balade contée
- 12 à 14 h Repas sain médiéval
- 15 h 1^{er} atelier d'activité physique : cours d'afro danse
- 16 h Goûter
- 16 h 30 2^e atelier d'activité physique : stretching-pilates-yoga
- 17 h Ouverture du bal des chevaliers, princesses, reines et rois
- 18 h Clôture de la journée