



Marches urbaines ludiques et éducatives

Tous les samedis matin, un médecin spécialisé en santé publique accompagne un groupe de citoyens dans le cadre d'une marche au cours de laquelle on s'intéresse aux aménagements urbains et leurs impacts sur notre santé. Chaque semaine, on change de quartier! Ces marches éducatives et interactives sont une belle façon de se divertir tout en prenant soin de soi. Joignez-vous à nous pour une marche à compter de 10 h. L'activité est libre et ouverte à tous les marcheurs capables de franchir une distance de 3 à 4 km. Le choix des circuits est fait en fonction de rendre l'activité accessible à tous, la découverte de nouveaux coins de la ville, parfois en dehors de la région de Québec, la beauté des lieux; bref, du plaisir pour toute la famille! C'est gratuit et vous courez la chance de gagner un des nombreux prix de présence offerts par l'un de nos partenaires.

Voilà une chance pour nous de marcher de plus courtes distances et de découvrir des endroits que le Club ne fréquente pas. La programmation est mise en ligne très peu de temps avant les marches et cela ne nous permet pas de les publiciser dans nos bulletins. Voici le lien pour le site internet de Ça marche Doc pour connaître le lieu et l'heure des départs :

<https://camarchedoc.org/marches-urbaines-2018-2019/>

Voici un avant-goût des endroits qui seront visités en avril et en mai :

6 avril, Sainte-Croix de Lotbinière

13 avril, le boisé des Compagnons de Cartier, Québec

20 avril, la réserve naturelle du marais Léon-Provencher, Neuville

27 avril, parc de l'Anse-à-Cartier, Québec

11 mai, secteur du fort numéro 1, Lévis

18 mai, Université Laval

26 mai, Baie-St-Paul

Nous vous encourageons à y participer non seulement pour donner de la visibilité au club mais aussi pour conserver la forme et y faire des nouvelles rencontres. Notre santé c'est à nous d'y voir.