



# Randonnée gourmande

**EVENEMENT GRATUIT ET OUVERT AUX SENIORS DE 60 + ANS**

## Lundi 8 janvier

### 13h30 - 16h30

**LODEVE**

#### PROGRAMME

- Randonnée en compagnie d'une diététicienne et d'un guide nature
- Parcours de quelques kilomètres adaptable au niveau des participants : chaussures de marche et gourdes requis.
- Échanges ludiques et conviviaux !

Départ de la randonnée :  
Foyer des seniors, derrière le CIAS,  
Esplanade du Fer à Cheval  
34700 Lodève

**Inscription obligatoire auprès de  
Christine Jubien : 04 11 95 02 80**

[www.lesinsatiables.org](http://www.lesinsatiables.org)   



Action soutenue par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Hérault