

LA FONDATION INTERNATIONALE
DE SANTÉ KIBOS
ENSEMBLE POUR AIDER LE MONDE

86, Route 112 Weedon, Québec, J0B 3J0 Canada



PRÉSENTE

LA SANTÉ, ÇA MARCHE!

EN COLLABORATION AVEC



Municipalité de
Weedon

Une activité signée par
les bénévoles et amis
de la fondation internationale
de santé Kibos qui vous invite
à marcher pour développer
nos soins de santé!

SAMEDI 13 JANVIER 2024

AVENUE WEEDON

DE 9H À 12H

**ANIMATION MUSICALE, JEUX
ET COLLATIONS SUR PLACE!**

**NOUS VOUS INVITONS À APPORTER
VOTRE GOURDE D'EAU**



- * STATIONNEMENT GRATUIT
- * CHIEN NON ADMIS
- * L'ACTIVITÉ AURA LIEU MÊME EN CAS DE PLUIE



INSCRIPTION REQUISE SUR PLACE



Inscription et Participation

L'inscription est gratuite
et ouverte à tous.

La Fondation s'engage
à rendre ce projet accessible
à toute la communauté de Weedon.
Nous croyons en un Weedon
où le bien-être de chacun est valorisé.

Nous espérons que vous
vous joindrez à nous pour
un Nouvel an en santé !



Marchons Ensemble pour un Nouvel an en Santé !



Lieu de l'activité

Sentiers près de l'Arena Weedon



Date des activités

13 janvier 2024 à 9 h – 12h



Mission

La Fondation s'engage à travailler sur deux fronts essentiels : le plan médical et le plan social, en mettant l'accent sur le bien-être de la communauté de Weedon.

Plan Médical

Notre mission consiste à trouver des thérapies alternatives pour aider à gérer la douleur, l'anxiété et la dépression. De plus, nous visons à améliorer la santé physique en favorisant la prévention de l'ostéoporose et en réduisant la tension artérielle systolique.

Plan Social

Nous travaillons à renforcer les liens sociaux, à éviter l'isolement des personnes âgées de Weedon et à encourager une vie plus saine et équilibrée pour les enfants.

Objectif du Projet

Promouvoir un mode de vie sain et actif dans notre communauté grâce à des activités de marche adaptées à tous, en mettant l'accent sur les aînés.

Dans le cadre de ce projet deux trajets sont proposées aux participants :



Trajet de 3 km

Accessible à tous les âges et niveaux de forme physique, cette marche de 3 km vise à renforcer le bien-être physique et mental de ses participants.

Trajet de 7 km

Pour les marcheurs plus expérimentés, la marche de 7 km offre un défi supplémentaire, tout en permettant de profiter de la nature et de créer des liens au sein de la communauté.



Récompenses

Les trois premières personnes de plus de 60 ans à terminer la marche de 3 km ou 7 km recevront des prix.



Ressources nécessaires

25 bénévoles sont nécessaires pour soutenir ces activités.



Indicateurs de performance

Le projet vise à rassembler 100 participants, à savoir :

- 20 participants de 60 ans et plus ;
- 60 participants de 18 à 59 ans ;
- 20 enfants de 0 à 17 ans.

