

# RANDO-SANTE

## RAPPEL

### L'engagement de la FFRandonnée

A travers son plan fédéral « FFRandonnée 2021-2028 », la FFRandonnée affirme un positionnement fort de la fédération dans **les domaines du bien-être et de la santé**. Pour répondre à cet objectif, ses **clubs labellisés Santé** offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées du fait :

- D'une sédentarité importante, du vieillissement, d'un manque de confiance en soi,
- D'un surpoids, d'un diabète, d'une immobilisation prolongée (suites d'interventions chirurgicales ou de chimiothérapie), ...
- De pathologies chroniques stabilisées : cardiopathies, bronchopathies...

### L'ASTRAGALE Rando-Santé

Quelle que soit la saison, la météo ou le circuit proposé, les randonneurs se montrent toujours aussi assidus, curieux de toute découverte et ils savent aussi partager leurs connaissances ainsi que leur bonne humeur.







A Mirecourt au  
bord du canal



En mars, sous le  
soleil !



Quand plusieurs  
generations se rencontrent.  
Bonjour M. Carnaval !





L'ombre est déjà  
appréciée



Nous marchons  
d'un bon pas



En ville, en forêt,  
au bord de l'eau





Les pauses sont monnaie courante, pour observer, ici, une chapelle

Plus précisément ici, la chapelle de la Oultre à Mirecourt





● Là, une église



● Le printemps est bien installé : l'herbe est bien verte,



● Les genêts sont en fleurs



● Et nous aussi ! Quel parfum ont ces premiers brins de muguet





Il ferait presque chaud mais  
ça n'empêche pas de  
discuter



Que la nature est  
belle



Quelles couleurs

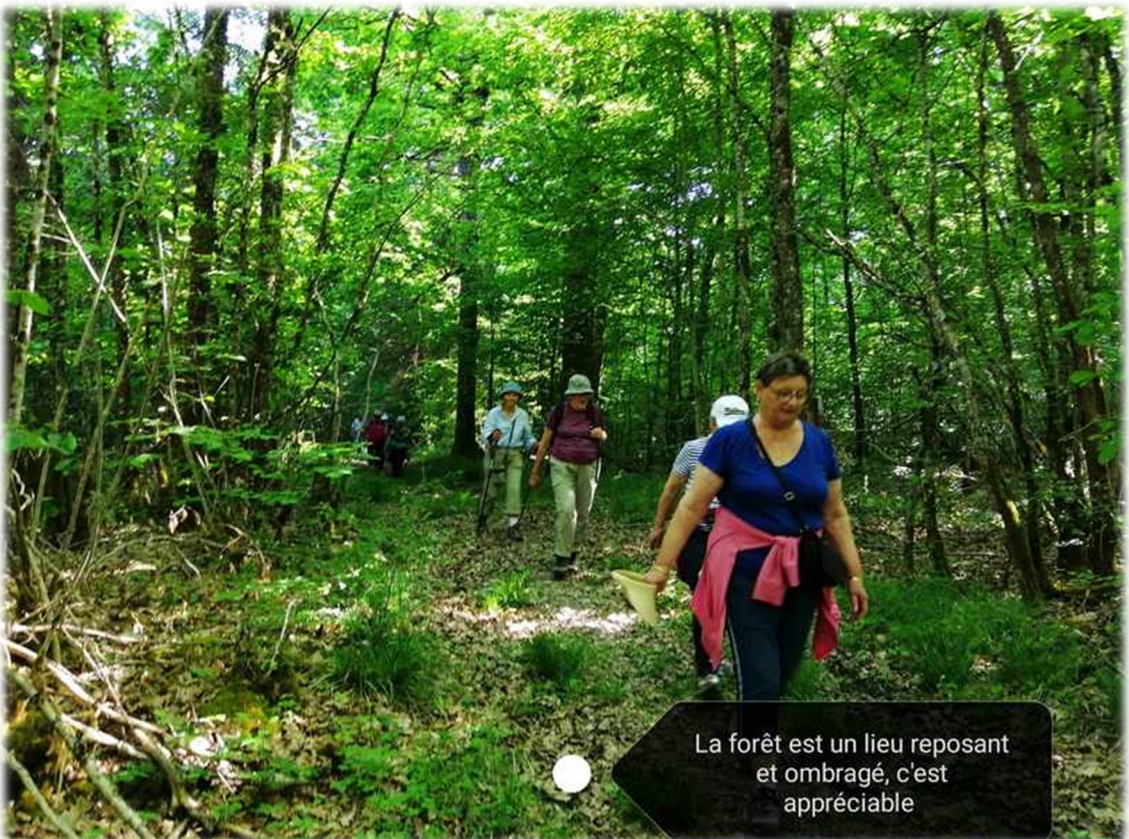




Et quels parfums !



Un peu d'eau pour nous rafraîchir



La forêt est un lieu reposant et ombragé, c'est appréciable





Qu'est-ce que ça m'apporte de faire du bénévolat ?

Le **bénévolat** donne du sens à la vie... Il y a aussi le fait d'avoir des relations avec d'autres personnes, défendre une cause, faire quelque chose avec un résultat concret, et parfois pour avoir de nouvelles compétences.

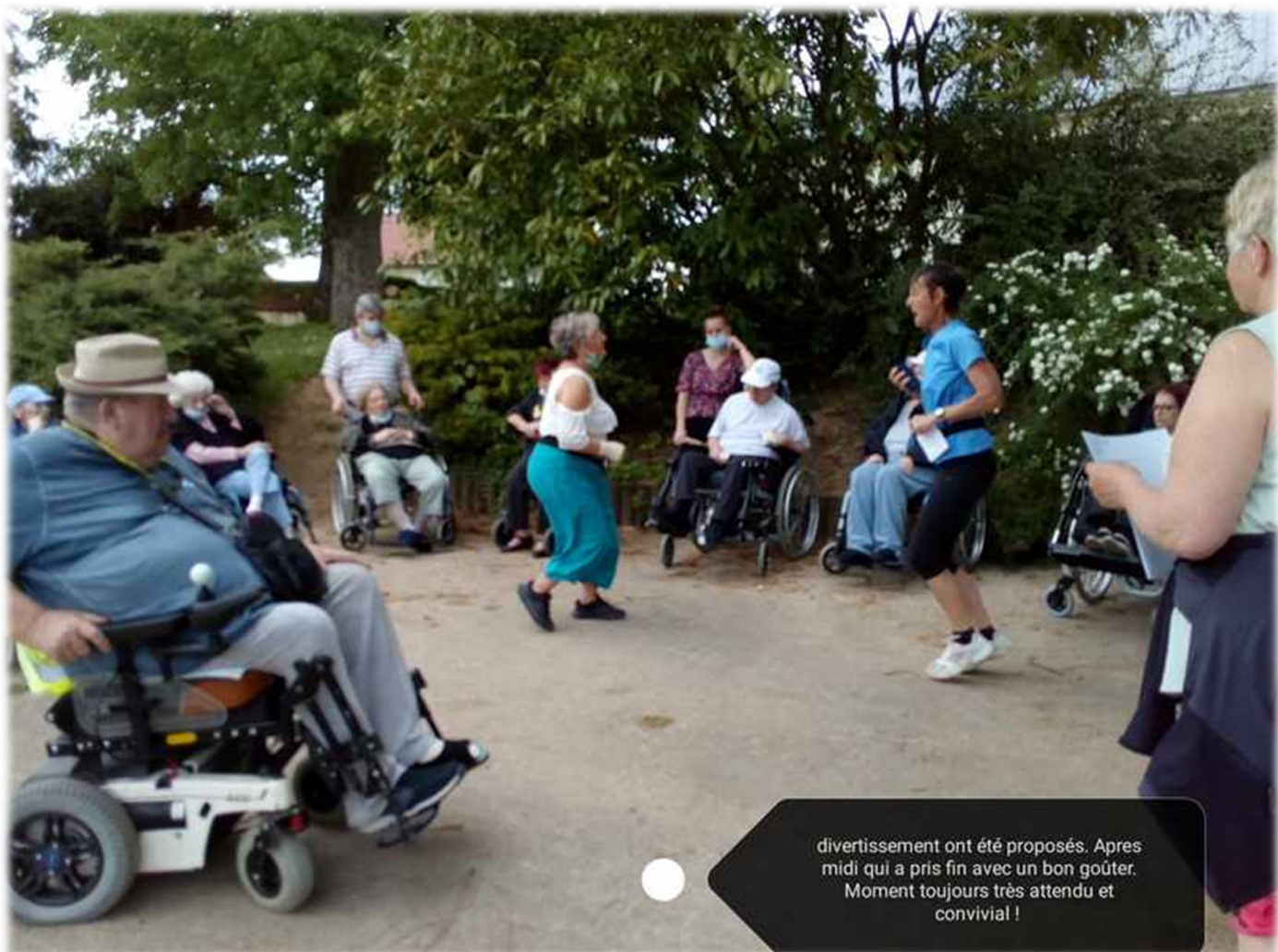
**Merci aux bénévoles animatrices de l'Astragale**

Rando avec les résidents de l'ehpad de Mattaincourt

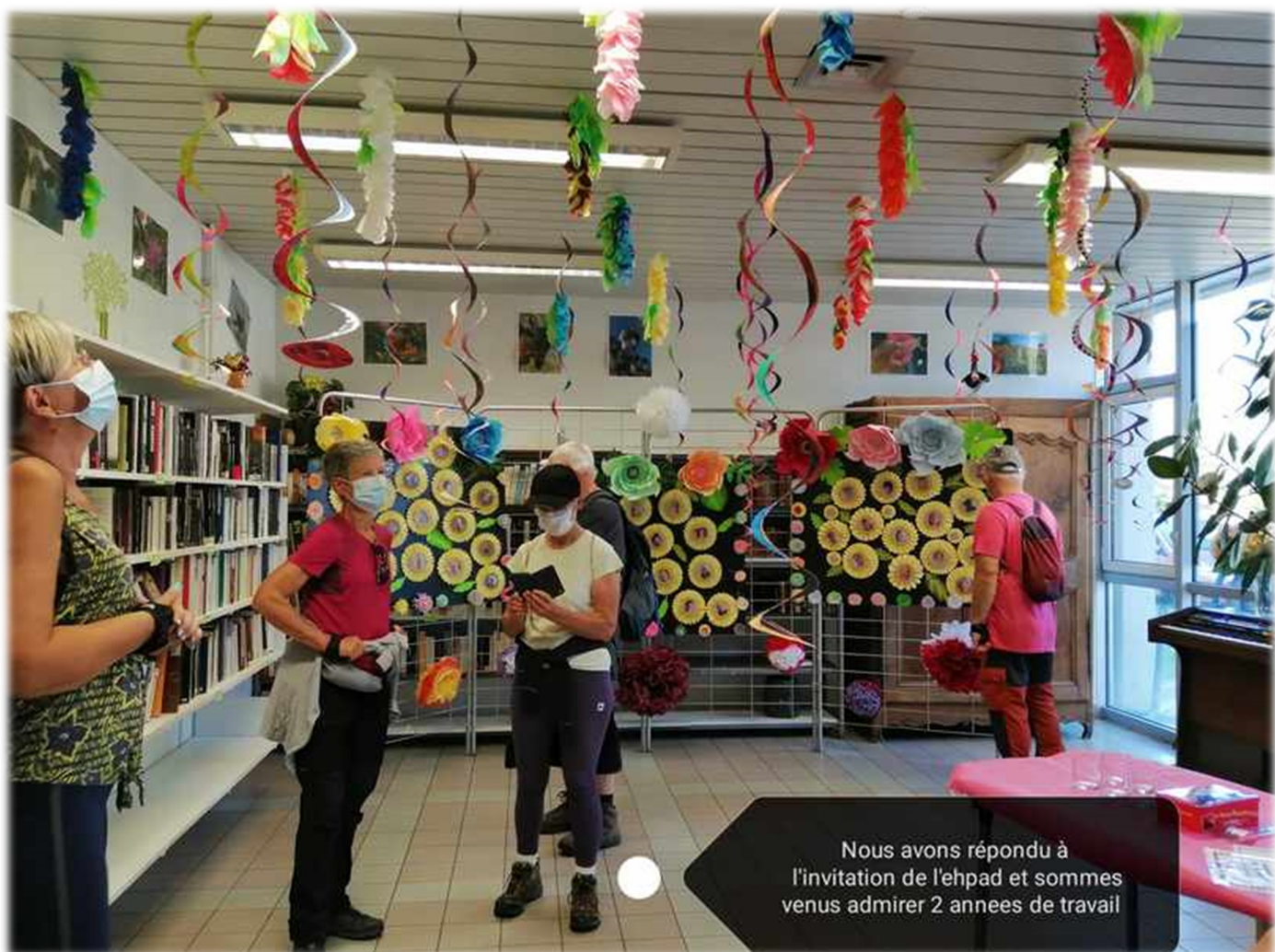


Arrêt au kiosque où quizz, chansons et...





divertissement ont été proposés. Après midi qui a pris fin avec un bon goûter. Moment toujours très attendu et convivial !



Nous avons répondu à l'invitation de l'ehpad et sommes venus admirer 2 années de travail





Des fleurs, partout ! Quelle beauté,  
quelle imagination de la part de  
Marie-Jo, l'animatrice et quel travail  
des des résidents et des bénévoles





Des fleurs, encore  
des fleurs !



Tout est fabriqué à partir  
d'objets ou de matériaux  
récupérés, recyclés