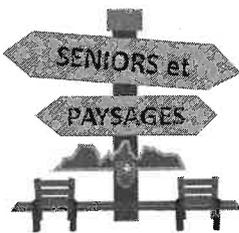


# Lettre ouverte à celles et ceux qui aiment la marche « douce »



Avez-vous entendu parler de Vaz-y mollo et Vaz-y Trémolo? Ce petit groupe de marche douce fait partie du projet Seniors et Paysages.

Depuis le printemps dernier, nous avons fait de jolies balades sympa-

thiques. Le but est non seulement de marcher, mais aussi de rencontrer de nouvelles amies et de nouveaux amis. Chaque expédition se termine par un moment convivial pour se ré-hydrater! De plus en plus, il semble que les amateurs préfèrent une marche « moyenne ». Nous irons plus haut et plus loin, sans toutefois essayer d'imiter les « cracks » du CAS!

Cette lettre ouverte s'adresse à vous aussi, si ce projet vous intéresse. Nous voulons inclure le plus de participants possible, en tenant compte des capacités de chacune et chacun.

Les marches du groupe « Vaz-y mollo » (marche moyenne) auront lieu les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis à 13 h 50, pour éventuellement prendre le train ou le car. Avec ce groupe, le trajet sera planifié et exploré d'avance pour que chacune et chacun sache à quoi s'en tenir. Jusqu'à présent, nous ne prenions pas d'inscriptions, mais la tâche serait plus facile si nous savions qui pense venir et son niveau...

Concernant les marches « Trémolo », vous pouvez contacter Odile pour faire des petites marches accompagnées dans le village.

Une dernière remarque: un fameux conseiller fédéral a dit une fois: « le rire, c'est bon pour la santé ». Dans le groupe « Vaz-y mollo », on rigole beaucoup! Venez donc essayer!

Pour tout renseignement, vous pouvez m'appeler au 026 924 47 09 ou 079 919 42 83.

*Odile Pollard*

P.-S.: Dames et messieurs de tous les âges sont les bienvenus!!!