

En janvier 2013, nous avons préparé un projet « **La Bouffée d'âges** » dans le cadre du programme *Plaisirs d'hiver* organisé par le CSSS et En Forme-O-Lac, tout en respectant les critères d'admissibilité qui étaient de faire connaître à la population des activités physiques et favoriser de saines habitudes de vie,

L'activité s'est tenue à la Dam-en-Terre d'Alma le 19 février 2013. Le titre « **Joignez-vous à nous pour une petite randonnée nordique intergénérationnelle au rythme des participants et participantes, en toute sécurité** ». Cette activité gratuite s'adressait aux aînés, adultes, adolescents et jeunes enfants.



*Lors du 5 à 7 pour féliciter les récipiendaires de Plaisirs d'hiver 2013, l'AQDR Alma a gagné le prix « Coup de cœur » de 250 \$ offert par Équipe Alma Lac-Saint-Jean.*

Allez jouer dehors,  
**soyez actifs.**



Trente-sept personnes de tous les âges sont venues marcher.

