



T'Air Aventure
Association loi 1901
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34
Portable : 06.08.85.44.71

Email : t.air.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

Le Journal des T'AIRIENS

Octobre 2016

Sommaire :

- * Nouvelle Activité
- * Salon seniors
- * Infos : Livre



Parents



=

Enfants



Venez découvrir
l'activité Parents-Enfants

au Gymnase du Mont Dore

* Nouvelle Activité :

Le vendredi 30 septembre, l'association a ouvert une nouvelle activité « Parents-Enfants ». Ce programme d'activité est animé par Astrid, elle se propose d'offrir aux enfants et à leurs parents un espace de jeu encadré.

Les enfants sont accompagnés d'un adulte référent (mère, père, grand-parent, assistante maternelle).Ce temps partagé doit permettre à chacun de découvrir l'autre dans des situations nouvelles.

L' enfant développe ainsi sa motricité et ses perceptions sensori-motrices. Il prendra confiance en lui et développera son autonomie. Il apprendra à agir avec d'autres sur des activités gymniques et pluridisciplinaires sous l'œil admiratif de ses parents...

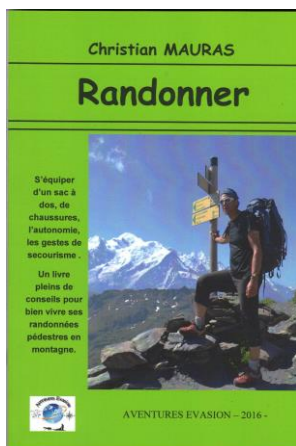
Cette activité est proposée au gymnase du Mont Dore les vendredis de 18 heures à 18 heures 45, et elle sera prochainement proposée aussi sur la commune de Bourg Lastic les mercredis de 16hrs45 à 17hrs45.

* **Salon Séniors :**

Le jeudi 22 septembre, l'association était présente au Salon du Bien Vieillir sur la commune de Bourg Lastic. Lors de cette journée, une présentation de l'association et de ses diverses activités était faite aux visiteurs. Une initiation à la gym douce par la méthode Pilates a également été encadrée par Astrid et une initiation au renforcement musculaire était dirigée par Djeff.

* **Infos : Livre**

Pour que vos randonnées en montagne ne riment pas avec galère, voici quelques conseils élémentaires.



Il faut toujours une première fois ! Pour bien profiter de vos randonnées pédestres, ce livre vous donne de bons conseils pour que vous puissiez organiser ou simplement participer à une randonnée en montagne, en autonomie ou à la journée, être convenablement équipé, et connaître les gestes élémentaires de secourisme adaptés au randonneur.

Dans ce livre, Christian s'est appuyé sur des connaissances (différents brevets passés dans la matière) et une expérience acquise au fil des ans au travers de situations et randonnées vécues sur le terrain, en montagne et dans des contrées retirées du globe en tant que chef d'expéditions.

Après cette lecture, il est fort à parier que vous vous y prendrez un peu différemment pour randonner.