

**La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.**

---

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une rando environnement.

## Lieu et date

**Simorre :**

Départ de l'église de Saintes

le mardi 11 juillet 2017, de 9h à 12h

## Au programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une marche de 6 km, accessible à tous (petits et grands), même débutants, pour découvrir la faune et la flore environnantes, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial. La marche sera encadrée par des bénévoles du club «Lous Caminaire» de Simorre.

## Intervenants

La marche sera commentée par des éducateurs du **Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement** du Pays Gerçois.

## Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures) ;
- Une consommation sans alcool sera offerte aux participants .



La vallée de la Lauze

## À la découverte de la Lauze

La Lauze, rivière au régime naturel, et ses ruisseaux adducteurs contribuent à la biodiversité, en créant des zones humides et hébergeant des espèces devenues rares en France, comme la sofie et l'écrevisse à pattes blanches.

Ainsi, la richesse de la flore se double d'une diversité faunistique notable. Cette biodiversité dépend de l'activité agricole, qui lie traditionnellement élevage extensif et cultures, et gère les milieux naturels. Les pelouses sèches à orchidées présentent une flore très riche, qui varie en fonction de la pente, de la nature du sol et de l'exposition.

De nombreuses espèces végétales «méditerranéennes» les accompagnent, comme le genêt. Ces pelouses sèches accueillent un cortège faunistique très varié et spécifique des milieux secs. Ce patrimoine végétal est très souvent méconnu. C'est un terrain propice à la découverte pour les petits et grands, amoureux de la nature.



## Inscriptions

Sur internet :

**randonnees-32.ovh**

ou par téléphone au **04 99 58 88 90** de 9h à 17h30

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite  
à une **Rencontre**  
Santé

## La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES



Gratuits  
sur inscription  
Dans la limite  
des places  
disponibles

## Rando environnement

Mardi 11 juillet 2017  
de 9h à 12h

SIMORRE  
lieu-dit SAINTES



### Inscriptions

Sur internet :

[randonnees-32.ovh](http://randonnees-32.ovh)

ou par téléphone au 04 99 58 88 90 de 9h à 17h30



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Découvrez l'ensemble de nos rencontres santé

Retrouvez-nous aussi sur :

