

1<sup>er</sup> août 2017

## Rando Santé Mutualité Rencontre santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Flourens et l'Assurance Maladie de Haute-Garonne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 1<sup>er</sup> octobre à la salle des fêtes à Flourens. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

**Renseignements au 05 34 31 58 31 ou [comite@randopedestre31.fr](mailto:comite@randopedestre31.fr)**



### Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

A partir de 8h30 Salle des fêtes à Flourens

**De 8h30 à 9h30 :** accueil à la salle des fêtes de Flourens pour les inscriptions aux circuits et un petit déjeuner offert.

**A partir de 9h30 :**

- départ du circuit 1 de 15 Km (Durée : 3h30 / Niveau moyen).
- départ du circuit 2 de 8.5 Km (Durée 2h30 / Niveau facile).

**De 10h à 10h30:**

- accueil pour les inscriptions au circuit famille.
- départ du circuit famille de 4.8 Km (Durée : 2h / Niveau facile).

**De 11h à 14h30 :** Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur les bienfaits d'une activité physique adaptée. Diététicienne, podologue, Association Française des Diabétiques, Fédération Française Sports pour tous, structure de dépistage organisé des cancers - DOC 31, atelier salsa par l'association « De la Habana à Camagüey », ateliers sportifs et stand d'information santé par l'association des Colverts seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter. Des initiations aux gestes de 1ers secours vous seront également proposées.

Sur place, visitez l'exposition sur le diabète par l'Assurance Maladie de la Haute-Garonne : « SOPHIA et le wdiabète », participez à des animations pour les enfants et découvrez l'histoire et le patrimoine de Flourens.

**A partir de 11h30 :** pique-nique convivial (repas tiré du sac).

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « *au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour* », alliée à une alimentation équilibrée<sup>1</sup>, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. <sup>1</sup> Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.