

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.

Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la Conférence des financeurs, à des balades contées au cœur d'un des quatre sites naturels sensibles (ENS**) du Lot :

- ENS des Landes du Frau-Dégagnazès
- ENS Cirque d'Autoire
- ENS Couasne de Floirac
- ENS Vallées de l'Ouyse et de l'Alzou

Accompagnés de vos enfants ou petits-enfants, si vous le souhaitez, venez découvrir la richesse du patrimoine local d'un de ces sites, comprendre la nécessité de respecter l'environnement et apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus... Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locale.

Intervenants

Damien VILLATE, David BARILLOT et Laurent CLAVEL, animateurs de sites Espaces Naturels Sensibles au Conseil Départemental du Lot.

Jean-Marc BIOLLEY, conteur des Cimes, accompagnateur montagne et spécialiste de la randonnée contée.

** ENS : Dans le cadre de la politique sur les ENS portée par le Département du Lot, des programmes d'actions ayant pour objectifs de préserver les richesses patrimoniales et d'accueillir les publics grâce à des aménagements sécurisés sont mis en œuvre sur les sites labellisés.



Dates et lieux

Autoire:

Le lieu précis vous sera communiqué suite à votre inscription le mercredi 30 mai 2018, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Calès :

Le lieu précis vous sera communiqué suite à votre inscription le mercredi 6 juin 2018, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Floirac :

Le lieu précis vous sera communiqué suite à votre inscription le mercredi 20 juin 2018, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Peyrilles :

Le lieu précis vous sera communiqué suite à votre inscription le mercredi 27 juin 2018, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

A l'issue de ces balades contées, un pot de l'amitié vous sera offert.

Inscriptions*

Par internet : www.balade-conte-46.fr

ou par téléphone : 04 99 58 88 90 (9h/12h30 - 14h/17h30)

*dans la limite des places disponibles par ordre de réservation

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite
à des **Rencontres**
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



Inscriptions*

Par internet : www.balade-conte-46.fr

ou par téléphone : **04 99 58 88 90** (9h/12h30 - 14h/17h30)

Retrouvez-nous aussi sur :



Des contes et des contrées, la santé en balade !

Du 30 mai au 27 juin 2018
de 9h à 12h ou de 14h à 17h

AUTOIRE
CALÈS
FLOIRAC
PEYRILLES



AUTOIRE



occitanie.mutualite.fr

