

**Gratuit
sur inscription**

Dans la limite
des places
disponibles

Rando santé environnement

Lundi
8 octobre 2018
de 9h30 à 12h30

JUVIGNAC
Parc des thermes

LA SEMAINE BLEUE
SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
AGÉES

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, en collaboration avec la ville de Juvignac, vous invite à une rando santé environnement afin d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé. Organisée dans le cadre de la Semaine Bleue, semaine nationale des personnes âgées, cette balade de 2 heures vous invite à la découverte des plantes locales et leurs vertus.

Au programme

- **9h30** : Accueil des participants.
- **10h** : Départ pour la balade avec cueillette et informations sur les plantes.
- **12h** : Préparation et dégustation de plantes issues de la cueillette.
- **A partir de 12h30** : Pique-nique convivial pour ceux qui le souhaitent (repas tiré du sac).

Possibilité de boire à la source des thermes.

Intervenants

Les Ecologistes de l'Euzière, association pour l'éducation et le conseil en environnement.

Et aussi...

- Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).

DATE LIMITE

01/10

Inscription obligatoire

« Espace Claude Lévi-Strauss », Place du Soleil, 533 rue Jupiter au **04 67 10 73 50**

Retrouvez-nous aussi sur :

