



Balade santé environnement : une initiation à la marche et à la découverte des plantes

Rencontre santé

Vendredi 24 mai à Prades Le Lez, de 9h30 à 12h30

Domaine de Restinclières

Inscription par téléphone, avant le 17 mai, au 05 31 48 11 55 (de 9h à 12h30 et de 14h à 18h)

La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement. Une occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.



Animée par Emeline Aupy des Ecologistes de l'Euzière, association pour l'éducation et le conseil en environnement, cette balade propose de s'initier à la marche et de découvrir le patrimoine naturel local.

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.

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

Une dégustation de fromage frais aux herbes, cueillies pendant la balade, clôturera la matinée.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.