



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

Rencontre santé

Samedi 6 juillet à Pourcharesses Villefort, de 9h45 à 17h

Le lieu vous sera communiqué lors de l'inscription

Inscription par téléphone, avant le 4 juillet, auprès d'Isabelle Noyer au 06 89 54 41 87

La Mutualité Française Occitanie Occitanie, en partenariat avec le foyer rural de Pourcharesses Villefort, 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 Sophie Lemonnier, ethnobotaniste et conteuse, cette balade propose de s'initier à la marche et de découvrir le patrimoine naturel local.

Au programme :

Une balade de 8,5 km (Dénivelé : 190 m - Niveau : facile).

- **9h45** : Accueil des participants.
- **De 10h à 17h** : Découverte des plantes sauvages médicinales sur les bords du Chassezac et sur la voie Régordane. Des contes viendront ponctuer cette balade conviviale.
- **Pause déjeuner** : Pensez à prendre votre pique-nique !

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

Prévoir un bocal de 100 ml (maximum) avec couvercle en verre pour préparation d'un macérat.

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.