MUTUALITÉ FRANÇAISE
OCCITANIE

Vous invite
à une **Rencontre**
Santé

Gratuit sur inscription*

Des contes et des contrées, la santé en balade !

Mardi 24 et jeudi 26 septembre
de 9h à 12h ou de 14h à 17h

FLOIRAC
LAVERCANTIÈRE

Le conteur des cimes

Espaces Naturels Sensibles du LOT

FLOIRAC

Mairie de Lavercantière

occitanie.mutualite.fr

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 coeur d'un des deux sites naturels sensibles (ENS**) du Lot :

- Couasne de Floirac
- Landes du Frau-Dégagnazès

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 reconnaitre 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 oeuvre sur les sites labellisés.

Dates et lieux

Floirac :

Le lieu précis vous sera communiqué lors de votre inscription
le mardi 24 septembre 2019, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Lavercantière :

Le lieu précis vous sera communiqué lors de votre inscription
le jeudi 26 septembre 2019, de 9h à 12h ou de 14h à 17h

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

*dans la limite des places disponibles par ordre de réservation

Inscriptions*

Par téléphone : 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

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 FINANCIER DE LA

cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

ET DES PARTENAIRES

LOT LE DÉPARTEMENT

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

msa santé famille retraite services

SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS

Carsat Retraite & Santé au travail Midi-Pyrénées

Agence nationale de l'habitat Anah

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

MUTUALITÉ FRANÇAISE

L'Assurance Maladie LOT

Inscriptions*

Par téléphone : 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

Union régionale de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2019 - Crédit photo : fotolia.com / shutterstock.com / La compagnie Fabuloise