



Rando Santé Mutualité à Corneilla-La-Rivière

Rencontre santé

Samedi 5 octobre 2019 à Corneilla-La-Rivière, à partir de 8h30

Espace Força Réal

Journée gratuite et ouverte à tous

Pré-inscription par internet : www.rando-mutualite-66.fr ou auprès du Comité Régional de Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales par téléphone au 04 68 61 48 85.

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la commune de Corneilla-La-Rivière, la Communauté de communes Roussillon Conflent et l'Office de tourisme, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le samedi 5 octobre à Corneilla-La-Rivière. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.



A partir de 8h30 : Accueil et inscriptions à l'espace Força Réal. Petit déjeuner offert.

A 9h : Discours de bienvenue et présentation de la journée.

A 9h30 : Départ depuis l'espace Força Réal

- **Circuit 1 :** Distance : 10,3 km - Dénivelé : 129 m

Durée : 3h - Niveau : moyen.

- **Circuit 2 :** Distance : 6,5 km - Dénivelé : 23 m

Durée : 2h - Niveau : facile.

- **Circuit 3 :** Distance : 3,5 km - Dénivelé : 14 m - Durée : 1h30 - Niveau : très facile.

A 10h30 : Départ depuis l'espace Força Réal

- **Circuit « découverte en joëlette » :** circuit basé sur les tracés des circuits 2 ou 3 selon le souhait des participants avec l'association Nataph.

De 11h à 15h : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Association « Aux folies vergères », Association « Les archers de Corneilla-la-Rivière » (Initiation au tir à l'arc), Association Française de Diabétiques, Association « France AVC 66-11 », Centre Régional de Dépistages des Cancers Occitanie, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, La Ligue contre le cancer, l'Office de Tourisme « Roussillon Conflent », Profession sport Emploi 66, Service de Formation de Premiers Secours MFGS, Yoga Club Força Réal, Clubs Cœur et Santé de Perpignan et d'Ille sur Têt, l'association « Sportifs Corneilla » et le Collectif des Usagers de la Santé.

A 12h30 : Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « *au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour* », alliée à une alimentation équilibrée¹, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. ¹ Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.

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.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr