



## Rando Santé Mutualité à La Bastide-de-Sérou

Rencontre santé

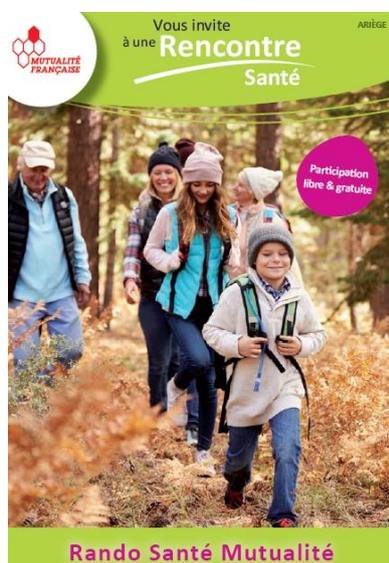
**Dimanche 6 octobre 2019 à La Bastide-de-Sérou, à partir de 8h15**

**Salle Jean Nayrou**

Journée gratuite et ouverte à tous

**Renseignements auprès du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Ariège  
au 06 80 82 80 69 ou par mail : [cdrp09@gmail.com](mailto:cdrp09@gmail.com)**

**La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la commune de La Bastide-de-Sérou, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 6 octobre à La Bastide-de-Sérou. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.**



**A partir de 8h15 :** Accueil et inscriptions à la salle Jean Nayrou.  
Petit déjeuner offert.

**A 9h :** Départ depuis la salle Jean Nayrou

• **Circuit 1 (le tour de Gariné) :** Distance : 10 km - Durée : 3h  
Dénivelé : 225 m - Niveau : facile.

**A 9h30 :** Départ depuis la salle Jean Nayrou

• **Circuit 2 (la boucle de la chapelle de Joseph) :** Distance : 6,5 km  
Durée : 2h - Dénivelé : 190 m - Niveau : très facile.

**A 10h :** Départ depuis la salle Jean Nayrou

• **Circuit 3 « Rando douce » :** Distance : 6 km - Durée : 2h  
Dénivelé : 50 m - Niveau : très facile.

Accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé®.

**De 10h à 12h :** Venez-vous initier à la marche nordique sur la voie verte avec des animateurs du comité départemental de la randonnée pédestre.

**De 11h à 15h :** « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Croix Rouge Française (Démonstration des gestes de premiers secours), Éducation Physique et Gymnastique Volontaire (EPGV : échauffements avant les randonnées et stand « Testez votre forme »), Association d'éducation thérapeutique du patient diabétique « Hygie - Foix diabète », GIP de l'Ariège (Structure de dépistage organisé des cancers), Les Opticiens Mutualistes et La Ligue contre le cancer.

**A 12h :** Moment convivial offert suivi d'un pique-nique pris en commun (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 équilibrée<sup>1</sup>, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose. <sup>1</sup> 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](mailto:fannie.gardes@mutoccitanie.fr)