



Rando Santé Mutualité à Saint-Maurice-de-Cazevieille

Rencontre santé

Dimanche 6 octobre 2019 à Saint-Maurice-de-Cazevieille, à partir de 8h30

Foyer T. Roustan, Lieu-dit « Le Rocamp »

Journée gratuite et ouverte à tous

Renseignements auprès de marion.mejard@mutoccitanie.fr

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



A partir de 8h30 : Accueil et inscriptions au foyer T. Roustan.
Petit déjeuner offert.

A 9h : Départ depuis le foyer

- **Circuit 1** : Distance : 12 km - Dénivelé : 164 m
Durée : 3h30 - Niveau : confirmé.

A 9h30 : Départ depuis le foyer

- **Circuit 2** : Distance : 7 km - Dénivelé : 108 m
Durée : 2h30 - Niveau : moyen.

A 10h : Départ depuis le foyer

- **« Rando douce »** : Distance : 4 km - Dénivelé : 71 m
Durée : 1h30 - Niveau : facile.

Rando accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé®.

De 11h à 15h : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne (stand «P'tit resto santé»), Infirmière (stand «Contrôler sa tension»), podologue (stand «Bien choisir ses chaussures»), sophrologue (stand «Bienfaits et prévention santé»), Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Association Française des Diabétiques, Association «Ma Vie» (stands «Étirer son corps» et «Booster sa mémoire»), CESU - CHU de Nîmes (initiation aux gestes de premiers secours), La Ligue contre le cancer (stand d'information et atelier «vélo-smoothies») et Structure de Gestion des Dépistages Organisés des Cancers, Association Nêmo-obésité, Education Physique et Gymnastique Volontaire (EPGV) (test de condition physique), sophrologue (stand «Bienfaits et prévention santé» seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

A partir de 11h30 : Retour au foyer et 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 MUTUALITE 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