



Rando Santé Mutualité à Castelnau d'Estrétefonds

Rencontre santé

Dimanche 6 octobre 2019 à Castelnau d'Estrétefonds, à partir de 8h30

Salle des fêtes

Journée gratuite et ouverte à tous

Renseignements auprès du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Haute-Garonne au 05 34 31 58 31 ou par mail : haute-garonne@ffrandonnee.fr

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de Randonnée Pédestre et le soutien de la ville de Castelnau d'Estrétefonds et la Caisse primaire d'assurance maladie de Haute-Garonne, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 6 octobre à Castelnau d'Estrétefonds. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.



De 8h30 à 9h30 : Accueil et inscriptions à la salle des fêtes.
Petit déjeuner offert.

A partir de 9h30 : Départ depuis la salle des fêtes

- **Circuit 1 :** Distance : 12 km - Durée : 4h - Dénivelé : 300 m
Niveau : confirmé.

- **Circuit 2 :** Distance : 8,8 km - Durée : 3h - Dénivelé : 135 m
Niveau : moyen.

De 10h à 10h30 : Inscription pour le circuit famille.

A 10h30 : Départ depuis la salle des fêtes

- **Circuit famille :** Distance : 5,2 km - Durée : 2h - Dénivelé : 183 m
Niveau : moyen.

De 11h à 14h30 : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Association Française des Diabétiques, Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC), Croix Rouge Française, Fédération Française Sports pour tous, Kinésithérapeute, Association « Visite des Malades en Etablissements Hospitaliers » (VMEH), Fédération Française des donneurs de sang bénévoles (FFDSB), Association « Vivre et connaître Castelnau » (Histoire et patrimoine du village) et Associations locales (Ateliers d'initiations sportives).

A partir de 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* », allée 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