

Des contes et des contrées, la santé en balade !

Balades santé pour les seniors

- Lundi 16 septembre de 9h à 12h ou de 14h à 17h à Luchon
- Jeudi 19 septembre de 9h à 12h à Aspet
- Jeudi 19 septembre de 14h30 à 17h30 à Saint-Gaudens
- Vendredi 20 septembre de 9h à 12h à Rieumes
- Vendredi 20 septembre de 14h30 à 17h30 à Plaisance-du-Touch
- Vendredi 27 septembre de 9h à 12h à Montesquieu-Volvestre
- Vendredi 27 septembre de 14h30 à 17h30 à Martres-Tolosane

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription*

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à des balades contées au cœur d'un des sept territoires suivants : Luchon, Aspet, Saint-Gaudens, Rieumes, Plaisance-du-Touch, Montesquieu-Volvestre et Martres-Tolosane. Cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'environnement qui nous entoure et de l'activité physique sur la santé.



Programme :

Cette balade contée permet à chacun de découvrir la richesse du patrimoine local de ces sites, de comprendre la nécessité de respecter l'environnement et d'apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus.

Au fur et à mesure de la progression sur le sentier, des pauses contées transporteront les participants dans l'univers de la faune, de la flore et de l'architecture locale.

Intervenant :

- Jean-Marc BIOLLEY, conteur des cîmes, accompagnateur en montagne et spécialiste de la randonnée contée.

Action menée en partenariat avec : les communes de Luchon, Plaisance-du-Touch, Rieumes, Aspet, Saint-Gaudens, Martres-Tolosane, Montesquieu-Volvestre et Le conteur des cîmes.

**Dans la limite des places disponibles*

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