



BALADES SANTÉ

Des contes et des contrées

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



**LES 16, 19, 20
OU 27 SEPTEMBRE**

Matinée ou après-midi



LUCHON

ASPET

SAINT-GAUDENS

RIEUMES

PLAISANCE-DU-TOUCH

MONTESQUIEU-VOLVESTRE

MARTRES-TOLOSANE




Partenaires :

Luchon
LES THERMES
Pyrénéz-vous !

Plaisance
du Touch



occitanie.mutualite.fr



La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier en douceur des pieds à la tête.

Programme

La Mutualité Française Occitanie, vous invite dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à des balades contées au coeur d'un des sept territoires suivants :

- Luchon
- Aspet
- Saint-Gaudens
- Rieumes
- Plaisance-du-Touch
- Montesquieu-Volvestre
- Martres-Tolosane

Accompagnés de vos enfants ou petits-enfants, si vous le souhaitez, venez découvrir la richesse du patrimoine local, comprendre la nécessité de respecter l'environnement, apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus ... Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore et de l'architecture locale.

Intervenants

- ▶ Jean-Marc BIOLLEY, Conteur des Cimes, accompagnateur de montagne et spécialiste de la randonnée contée.

Dates et lieux

16
sept

LUCHON | 9h à 12h
| 14h à 17h

19
sept

ASPET | 9h à 12h
SAINT-GAUDENS | 14h30 à 17h30

20
sept

RIEUMES | 9h à 12h
PLAISANCE-DU-TOUCH | 14h30 à 17h30

27
sept

MONTESQUIEU-VOLVESTRE | 9h à 12h
MARTRES-TOLOSANE | 14h30 à 17h30

MOMENT
convivial
offert en fin
de balade

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

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

**dans la limite des places disponibles*





Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

 **Action menée avec le soutien de la**  **cnsa**
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

