



BALADES SANTÉ

Des contes
et des contrées !

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



**SAMEDI 19 ET
26 OCTOBRE**

De 9h à 12h
ou de 14h à 17h




**VARILHES
SAINT-PIERRE-
DE-RIVIÈRE**



Partenaires :





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 des pieds à la tête, en douceur.

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 de Varilhes et de Saint-Pierre-de-Rivière.

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 et observer l'architecture locale.

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 locale et d'histoires urbaines.

Intervenant

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

Dates et lieux

19
oct.

VARILHES

De 9h à 12h ou de 14h à 17h

26
oct.

SAINT-PIERRE-DE-RIVIÈRE

De 9h à 12h ou de 14h à 17h

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.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, 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

