



BALADES SANTÉ

Des contes
et des contrées !

GRATUIT
sur inscription*

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



**SAMEDI 19 SEPTEMBRE,
3 ET 24 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**MOULIN-NEUF
LAROQUE-D'OLMES
ALZEN**

**BRASSAC
VERNAJOUL
SAINT-AMADOU**

Partenaires :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires
en vigueur au moment de leur réalisation.



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 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 l'Ariège.

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 sept.	MOULIN-NEUF , de 9h30 à 12h LAROQUE-D'OLMES , de 14h à 16h30
03 oct.	ALZEN , de 9h30 à 12h BRASSAC , de 14h à 16h30
24 oct.	VERNAJOUL , de 9h30 à 12h SAINT-AMADOU , de 14h à 16h30

MOMENT
convivial
offert en fin
de balade

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

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** 

