

Des contes et des contrées, la santé en balade !

Balades santé pour les 60 ans et plus, de 9h30 à 12h ou de 14h à 16h30 :

- **Samedi 19 septembre** : **Moulin-Neuf**, de 9h30 à 12h et **Laroque-d'Olmes**, de 14h à 16h30
- **Samedi 3 octobre** : **Alzen**, de 9h30 à 12h et **Brassac**, de 14h à 16h30
- **Samedi 24 octobre** : **Vernajoul**, de 9h30 à 12h et **Saint-Amadou**, de 14h à 16h30

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

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 de l'Ariège. Cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.



Programme :

Cette balade contée permet à chacun de découvrir la richesse du patrimoine local, 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 locale et du patrimoine local.

Intervenant :

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

Et aussi...

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés à la pratique de la marche et une bouteille d'eau.

Action menée en partenariat avec : le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Ariège, Conteur des cimes, le club "Les Randos de l'Aubo", le club "Barguillere Sports Loisirs" et le club "Les Passejaires de Varilhes".

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

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 :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.