



## Balade santé environnement : une initiation à la marche et à la découverte des plantes

### Rencontre santé

**Mardi 13 octobre à Soulan, de 9h30 à 12h ou de 14h à 16h30**

Gratuit sur inscription, avant le 9 octobre, 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 vous invite à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement. Une occasion d'apprécier les bienfaits de la nature automnale et du patrimoine naturel local.**



### Programme :

En campagne, en forêt, par beau temps ou par temps de pluie, il n'y a pas de contrainte pour pratiquer la marche.

C'est aussi l'occasion de découvrir et d'apprendre à reconnaître les plantes, d'en appréhender les vertus et leurs utilisations, tout en appréciant les bienfaits d'un moment convivial.

### Intervenante :

**Catherine Mahyeux, botaniste.**

### Et aussi...

Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).

Si vous disposez d'une loupe, n'hésitez pas à la prendre pour mieux observer les plantes.

*Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa 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.

**CONTACT PRESSE :** Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – [fannie.gardes@mutoccitanie.fr](mailto:fannie.gardes@mutoccitanie.fr)