



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)



MERCREDI 30 JUIN
VENDREDI 2 JUILLET
MARDI 6 JUILLET

Matinée ou après-midi



SAINT-MARTIN-D'OYDES
GAUDIÈS
SOULA
ROQUEFIXADE
VALS
DUN

Partenaires :



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





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, en musique, vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locales et d'histoires urbaines.

Intervenants

- Dominique Despierre, conteuse
- Raphaël Sibertin-Blanc, violoniste
- Helios Quinquis, guitariste

Dates et lieux

30
juin

SAINT-MARTIN-D'OYDES, de 9h30 à 12h
GAUDIÈS, de 14h à 16h30

02
juillet

SOULA, de 9h30 à 12h
ROQUEFIXADE, de 14h à 16h30

06
juillet

VALS, de 9h30 à 12h
DUN, de 14h à 16h30

**+
DOCUMENTATION
offerte**

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION***

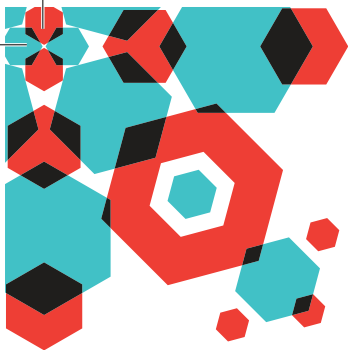
05 31 48 11 55

(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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo: Adobe Stock



occitanie.mutualite.fr

A
e

