



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



**DU 17 AU
25 SEPTEMBRE**

Matinée ou après-midi



**NAUCELLE
PARELOUP
SAINT AFFRIQUE
SAINT CHÉLY D'AUBRAC**



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.

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 et du patrimoine local.

Intervenant

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





Dates et lieux

7
sept.

NAUCELLE

De 9h30 à 12h ou de 14h à 17h

18
sept.

PARELOUP

De 9h30 à 12h ou de 14h à 17h

24
sept.

SAINT AFFRIQUE

De 9h30 à 12h ou de 14h à 17h

25
sept.

SAINT CHÉLY D'AUBRAC

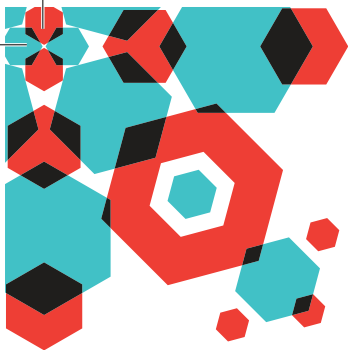
De 9h30 à 12h ou de 14h à 17h

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** 

