



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  **cnsa**
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



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



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)



**Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur et des
mesures mises en
place dans le cadre
du pass sanitaire.**



DU 5 AU 22 OCTOBRE
Matinée ou après-midi



**AVIGNONET-LAURAGAI
REVEL
FRONTON
GRENADE
TOULOUSE
AUTERIVE
CASTANET TOLOSAN
L'UNION
PECHBONNIEU**

Lieu communiqué lors de l'inscription

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 la Haute-Garonne.

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, 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 du patrimoine local.

Intervenant

- **Jean-Marc Biolley**, conteur des Cimes, accompagnateur montagne et spécialiste de la randonnée contée.

Dates et lieux

5
oct. | **AVIGNONET-LAURAGAIS**, de 9h30 à 12h
REVEL, de 14h à 16h30

8
oct. | **FRONTON**, de 9h30 à 12h
GRENADE, de 14h à 16h30

11
oct. | **TOULOUSE**, de 9h30 à 12h
OU de 14h à 16h30

16
oct. | **AUTERIVE**, de 9h30 à 12h
CASTANET-TOLOSAN, de 14h à 16h30

22
oct. | **L'UNION**, de 9h30 à 12h
PECHBONNIEU, de 14h à 16h30

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*

