



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



BALADES SANTÉ

Contes et nature :
la santé en balade !



GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)



**DU 27 AOÛT
AU 11 SEPTEMBRE**

Matinée ou après-midi



LABASTIDE ROUAIROUX

PONT DE L'ARN

BRASSAC

LE BEZ

BURLATS

LACAUNE

ST SALVY DE LA BALME

LACROUZETTE

Partenaire :



PAYS TARNAIS



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 du Tarn.

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.

Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l'univers de la faune et de la flore locales.

Intervenants

- ▶ Un conteur
- ▶ Un animateur du Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

Dates et lieux

27 août | **LABASTIDE ROUAIROUX**, de 9h30 à 12h
PONT DE L'ARN, de 14h à 16h30

03 sept. | **BRASSAC**, de 9h30 à 12h
LE BEZ, de 14h à 16h30

10 sept. | **BURLATS**, de 9h30 à 12h
LACAUNE, de 14h à 16h30

11 sept. | **S^T SALVY DE LA BALME**, de 9h30 à 12h
LACROUZETTE, 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*

