



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.
Pass sanitaire
obligatoire.



1^{ER} OCTOBRE
9 OCTOBRE
18 OCTOBRE

De 9h à 12h ou de 14h à 17h



S^T ANTONIN NOBLE VAL
ESPINAS
BRUNIQUEL
MONTRICOUX
CAYRIECH
CAZALS

Lieu communiqué
lors de l'inscription

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.

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



Action menée avec le soutien de la CNSA
et de la conférence des financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie du Tarn-et-Garonne



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-et-Garonne.

Accompagné 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 locale et d'histoires urbaines.

Intervenants

- Fabien Schmidt, éducateur environnement
- Jean-Marc Biolley, conteur

Dates et lieux

1 ^{er} oct.	ST ANTONIN NOBLE VAL, de 9h à 12h ESPINAS, de 14h à 17h
9 oct.	BRUNIQUEL, de 9h à 12h MONTRICOUX, de 14h à 17h
18 oct.	CAYRIECH, de 9h à 12h CAZALS, de 14h à 17h

+
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*

