



Des contes et des contrées, la santé en balade !

Balades santé pour les 60 ans et plus

Vendredi 29 avril 2022 à Cahors, de 9h à 12h ou de 14h30 à 17h30 (horaire au choix)

Gratuit sur inscription au 04 99 58 88 90 (9h - 12h30 / 13h30 - 17h30 du lundi au jeudi et jusqu'à 17h le vendredi)

Plus d'infos au 05 34 44 33 20. Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers en Occitanie, invite les seniors à des balades contées au cœur du Lot. Cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.



Programme :

Ces balades contées permettent à chacun de découvrir la richesse du patrimoine local, de comprendre la nécessité de respecter l'environnement et d'apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus.

Au fur et à mesure de la progression sur le sentier, des pauses contées transporteront les participants dans l'univers de la faune, de la flore locale et du patrimoine local.

Intervenant :

Jean-Marc Biolley, conteur des Cimes et accompagnateur de montagne.

Et aussi...

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés à la pratique de la marche et une bouteille d'eau.

Action menée en partenariat avec : le Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers en Occitanie et La Ligue contre le cancer du Lot.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Boris Sanmartin – 06 20 86 16 82 – boris.sanmartin@mutoccitanie.fr