



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, financée par la CFPPA de la Lozère



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock



BALADES SANTÉ

**Contes et nature :
une histoire de plantes !**



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.**



**DU 13 MAI
AU 3 JUIN**

De 9h30 à 15h30



**BAGNOLS-LES-BAINS
CHATEL-NOUVEL
MEYRUEIS**

**SAINT-MARTIN-
DE-LANSUSCLE**

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

Partenaires :



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. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.

Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement.

Embarquez pour une découverte sensible, imaginaire et pratique des plantes sauvages médicinales et alimentaires au cours d'une balade, accessible à tous, de 3 km maximum*.

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.

Intervenants

- ▶ Sophie Lemonnier, ethnobotaniste
- ▶ Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française.

* Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures, ainsi que d'un pique-nique).

Dates et lieux

13 mai	SAINT-MARTIN-DE-LANSUSCLE de 9h30 à 15h30
20 mai	MEYRUEIS de 9h30 à 15h30
2 juin	BAGNOLS-LES-BAINS de 9h30 à 15h30
3 juin	CHASTEL-NOUVEL de 9h30 à 15h30

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

**Pique-nique
CONVIVAL**
(repas tiré du sac)

* pour vous et vos proches, dans la limite
des places disponibles.

