



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 2022 - Crédit photo : Adobe Stock

**Action menée avec le soutien de la** 



BALADES SANTÉ

Seniors, 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)



Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.



**DU 31 MAI  
AU 13 JUIN**

De 10h à 12h ou de 14h30 à 16h30



**FESQUET  
LE FREJO  
LE SALAGOU  
LES LAVAGNES  
LES OLIVETTES  
MOULIN NEUF  
ROUSSIÈRES  
SAVIGNAC**

Lieu communiqué lors  
de l'inscription

**Partenaires :**



  
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

  
[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

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, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir les domaines du département de l'Hérault qui sont le théâtre idéal pour découvrir l'environnement lors d'une balade en plein air.

## Programme

La Mutualité Française, en partenariat avec le Département, vous propose une balade sur 8 domaines départementaux choisis parmi les sites d'exception protégés. Cette balade de 2 heures vous invite à la découverte des plantes locales et de leurs vertus\*.

Accompagné de vos enfants ou petits-enfants, si vous le souhaitez, venez découvrir la richesse du patrimoine local héraultais et développer vos connaissances sur l'environnement et sa préservation.

## Intervenants

- ▶ Comité départemental de randonnée Pédestre de l'Hérault
- ▶ Demain la Terre
- ▶ Les écologistes de l'Euzière

\*Pensez à vous munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).

## Dates et lieux

31  
mai

**LES LAVAGNES**, de 10h à 12h  
**ROUSSIÈRES**, de 14h30 à 16h30

8  
juin

**LE FESQUET**, de 10h à 12h  
**MOULIN NEUF**, de 14h30 à 16h30

10  
juin

**LE SALAGOU**, de 10h à 12h  
**LES OLIVETTES**, de 14h30 à 16h30

13  
juin

**LE FREJO**, de 10h à 12h  
**SAVIGNAC**, de 14h30 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**

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

