



Seniors, la santé en balade !

**Balade santé pour les 60 ans et plus, du 31 mai au 13 juin 2022
de 10h à 12h ou de 14h30 à 16h30, dans l'Hérault**

- **Mardi 31 mai** : Les Lavagnes (10h à 12h) et Roussières (14h30 à 16h30)
- **Mardi 8 juin** : Le Fresquet (10h à 12h) et Moulin Neuf (14h30 à 16h30)
- **Vendredi 10 juin** : Le Salagou (10h à 12h) et Les Olivettes (14h30 à 16h30)
- **Lundi 13 juin** : Le Frejo (10h à 12h) et Savignac (14h30 à 16h30)

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)
Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à une balade sur 8 domaines départementaux choisis parmi les sites d'exception protégés. Cette balade de 2 heures, organisée en partenariat avec le Département, vous invite à la découverte des plantes locales et de leurs vertus*.



Programme : Cette balade permettra à chacun de découvrir la richesse du patrimoine local héraultais et de développer ses connaissances sur l'environnement et sa préservation.

Les seniors peuvent être accompagnés de leurs enfants ou petits-enfants, s'ils le souhaitent.

Intervenants :

- Comité départemental de randonnée Pédestre de l'Hérault.
- Domaine la Terre
- Les écologistes de l'Euzière

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

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 :

- 157 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.
- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Mallorie FERREC – 06 68 09 05 54 – mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr