



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 



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.



**LES 26 ET 27  
SEPTEMBRE**

De 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h



**MUR-DE-BARREZ  
LUC-LA-PRIMAUBE  
RODEZ**

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 à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement.

Accompagné par un botaniste, 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.

\*Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures).



## Dates et lieux

26  
sept.

**MUR-DE-BARREZ**

De 14h à 16h

27  
sept.

**LUC-LA-PRIMAUBE**

De 9h30 à 11h30

27  
sept.

**RODEZ**

De 14h à 16h



+  
**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.