



## Contes et nature : une histoire de plantes !

Balade santé pour les 60 ans et plus, les 26 et 27 septembre 2022, dans l'Aveyron

- Lundi 26 septembre à Mur-de-Barrez, de 14h à 16h
- Mardi 27 septembre à Luc-la-Primaube, de 9h30 à 11h30
- Mardi 27 septembre à Rodez, de 14h à 16h

Gratuit, pour vous et vos proches.

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, en partenariat avec la Mutualité Française Aveyron, les Points Info Seniors Aubrac, Carladez et Viadène et l'association SÉPIA en Aveyron, invite les seniors à une balade santé dédiée à la découverte des plantes et de l'environnement. Cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.



### Programme :

Cette balade, de 3 km maximum, permettra à chacun de découvrir les plantes sauvages médicinales et alimentaires.

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.

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

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

**CONTACT :** Laurence ROBERT DUBOIS – 06 67 76 44 98 – [laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr](mailto:laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr)