



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 financée par le département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock



**BALADES SANTÉ**

**Des contes et des contrées**  
*la santé en balade*



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



**LES 13 & 20  
SEPTEMBRE**

De 10h à 12h ou de 14h à 16h



**ANDUZE**

**GALLARGUES-  
LES-MONTUEUX**

**NÎMES**

**SAINT-HILAIRE-  
DE-BRETHMAS**

Lieu 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.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à des balades contées au cœur du Gard.

Accompagnés de vos enfants ou petits-enfants, si vous le souhaitez, venez découvrir la richesse du patrimoine local, comprendre la nécessité de respecter l'environnement, apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus et observer l'architecture locale. Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées en musique vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore locale et d'histoires urbaines.

## Intervenant

► Association Voix Médiévales



## Agenda

NÎMES

mercredi **13 septembre**  
DE 10H À 12H

GALLARGUES-  
LES-MONTUEUX

mercredi **13 septembre**  
DE 14H À 16H

SAINT-HILAIRE-  
DE-BRETHMAS

mercredi **20 septembre**  
DE 10H À 12H

ANDUZE

mercredi **20 septembre**  
DE 14H À 16H

+  
DOCUMENTATION  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

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