



Des contes et des contrées, la santé en balade !

Balades santé pour les 60 ans et plus, les 13 et 20 septembre 2023
de 10h à 12h ou de 14h à 16h, dans le Gard

- A Nîmes : Mercredi 13 septembre, de 10h à 12h **COMPLET**
- A Gallargues-le-Montueux : Mercredi 13 septembre, de 14h à 16h
- A Saint-Hilaire-de-Brethmas : Mercredi 20 septembre, de 10h à 12h
- A Anduze : Mercredi 20 septembre, de 14h à 16h

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.
Pour vous et vos proches.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à des balades contées au cœur du Gard. Cette rencontre est l'occasion d'apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur la santé.



Programme :

Ces balades contées permettent à chacun de découvrir la richesse du patrimoine local, de comprendre la nécessité de respecter l'environnement et d'apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus.

Au fur et à mesure de la progression sur le sentier, des pauses contées en musique transporteront les participants dans l'univers de la faune, de la flore locale et d'histoires urbaines.

Intervenant :

L'association Voix Médiévales.

Et aussi...

Prévoir des vêtements et chaussures adaptés à la pratique de la marche et une bouteille d'eau.

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 :

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