



## Des contes et des contrées !

### Balade santé

Vendredi 11 octobre 2024 à Montaut, de 14h à 17h

Rendez-vous devant la mairie

Renseignements au 06 50 92 53 82 (Contrat Local de Santé des Portes d'Ariège Pyrénées)

Pour vous et vos proches.

**La Mutualité Française Occitanie vous invite à une balade contée au cœur de l'Ariège. 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 transporteront les participants dans l'univers de la faune, de la flore locale et du patrimoine local.

### Intervenants :

- Jean-Marc Biolley, conteur des Cimes et accompagnateur de montagne.
- Graziella Filoni, coordinatrice du Contrat Local de Santé des Portes d'Ariège Pyrénées.

### Et aussi...

Prévoir Prendre des chaussures confortables et une tenue adaptée à la météo, ainsi qu'une bouteille d'eau.

*La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien du capital santé. Reconnue comme facteur important de diminution du risque de développer certains cancers (sein, col de l'utérus, côlon...), tout en étant accessible à tous, la marche permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur.*

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

**CONTACT : Régine BRU-SONNET – 06 16 56 16 12 – [regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr](mailto:regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr)**