



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-
LE-MONTUEUX

NÎMES

SAINT-HILAIRE-
DE-BRETHMAS

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr

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

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



Agenda

NÎMES | mercredi 13 septembre
DE 10H À 12H

GALLARGUES-
LE-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.



occitanie.mutualite.fr