



BALADES SANTÉ

# Des contes et des contrées !



**GRATUIT**  
sur inscription\*

05 31 48 11 55

9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi  
et jusqu'à 16h  
le vendredi



**DU 29 SEPTEMBRE  
AU 27 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**TOULOUSE**

**PORTET-SUR-GARONNE**

**ROQUES-SUR-GARONNE**

**GRAGNAGUE**

**GARIDECH**

**PECHBONNIEU**

**SAINT-JEAN**

**BUZET-SUR-TARN**

**VILLEMUR-SUR-TARN**




**Partenaire :**



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires  
en vigueur au moment de leur réalisation.





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.

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 vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore et du patrimoine local.

## Intervenant

- ▶ Jean-Marc BIOLLEY, Conteur des Cimes, accompagnateur de montagne et spécialiste de la randonnée contée.



## Dates et lieux

- |             |  |
|-------------|--|
| 29<br>sept. | <b>TOULOUSE</b><br>De 9h30 à 12h ou de 14h à 17h |
| 06<br>oct.  | <b>PORTET-SUR-GARONNE</b><br>De 9h30 à 12h       |
| 06<br>oct.  | <b>ROQUES-SUR-GARONNE</b><br>De 14h à 17h        |
| 13<br>oct.  | <b>GRAGNAGUE</b><br>De 9h30 à 12h                |
| 13<br>oct.  | <b>GARIDECH</b><br>De 14h à 17h                  |
| 20<br>oct.  | <b>PECHBONNIEU</b><br>De 9h30 à 12h              |
| 20<br>oct.  | <b>SAINT-JEAN</b><br>De 14h à 17h                |
| 27<br>oct.  | <b>BUZET-SUR-TARN</b><br>De 9h30 à 12h           |
| 27<br>oct.  | <b>VILLEMUR-SUR-TARN</b><br>De 14h à 17h         |

**MOMENT**  
convivial  
offert durant  
la balade

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

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

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

*\*dans la limite des places disponibles*



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 menée avec le soutien de la**  **cnsa**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

