

Une randonnée santé autour des plantes

🕒 1 min



Quinzze randonneurs de Générations mouvement de Réquista ont répondu à l'invitation de la Mutualité française Occitanie, à une « randonnée santé », organisée en partenariat avec le centre de coordination de dépistage des cancers en Occitanie, le pôle de santé du Réquistanais, la communauté de communes du Réquistanais, le Bercail et conduite par un animateur de Naucelle. Bravant un ciel de traîne, les marcheurs, rejoints par Séverine Bouquin, secrétaire du pôle de santé du Réquistanais, se sont élancés sur les chemins de Saint-Julien, pour une randonnée ponctuée de pauses pendant lesquelles Jean-Marc, le dynamique « conteur des cimes » originaire des Pyrénées et désormais professeur à la MFR de Naucelle, les a régales avec des histoires contées avec humour et un incroyable talent de comédien. Laurence, de la Mutualité française a partagé, à son tour, ses connaissances de botaniste.

Les vertus médicinales du plantain, du millepertuis sauvage ou de la joubarbe, cueillis au bord du chemin n'ont bientôt plus eu de secrets pour les promeneurs attentifs. Enfin, un arrêt auprès de l'église de Saint-Julien a permis à Hélène, représentant le centre de coordination de dépistage de cancers de l'Aveyron, de proposer un quiz sur la prévention des cancers et de dispenser des conseils pour rester en bonne santé.

Cette « randonnée santé » s'est terminée au Bercaïl, autour d'un verre de l'amitié et prolongée, pour les randonneurs du vendredi du club Générations mouvement, par un sympathique pique-nique pris, à cause du temps incertain, à la salle des aînés.

Rendez-vous est pris pour la reprise des randos douces, au mois de septembre...