

Connaissez-vous le programme D-marche ?

23 janvier 2014 par REDACTION Silver Economie Commenter



Le programme D-marche, proposé par l'association ADAL (A la Découverte de l'Age Libre) vise à valoriser la marche au quotidien comme solution de santé et de prévention. **Un rapport remis récemment à Michel Delaunay constate en effet que Les âgés ne pratiquent pas assez d'exercices physiques en France**, aussi un programme tel que D-marche permet d'encourager les plus âgés à faire de l'exercice physique et à prévenir par la même occasion la perte d'autonomie.

D-marche : un programme en quatre temps



Le programme D-marche comporte quatre temps et vise à promouvoir la pratique de la marche comme solution de santé et de prévention. La première session permet de réunir un groupe de quinze « D-marcheurs » environ afin de les sensibiliser aux bienfaits de la marche au quotidien.

Plusieurs thèmes sont abordés au cours de cette session de présentation :

- Les enjeux de la prévention, ainsi que les bénéfices de la marche pour la santé.
- Une analyse des habitudes quotidiennes afin d'intégrer la marche aux activités habituelles.
- Des informations sur les bienfaits de la marche en terme de santé, sur le plan physique mais aussi mental et social.
- Des propositions visant à modifier les comportements pour y intégrer la marche.
- Une discussion collective pour identifier les leviers de motivation individuels et collectifs.

Un podomètre est également remis aux participants et son fonctionnement leur est expliqué. Cet outil leur permet de compter leur pas journalier et stocke les données pour suivre la progression des marcheurs. Les données sont accessibles sur le site D-marche (chaque D-marcheur a accès à un espace personnel).

Il est donc possible de voir sa progression, le nombre de pas qui sont faits, le nombre de kilomètres parcourus, le temps de marche cumulé et les calories dépensées.

Suite à la session de sensibilisation, trois rendez-vous sont fixés pour assurer le suivi des D-marcheurs.. à 30 jours, 3 mois et 6 mois de la session initiale.

Ces rendez-vous sont l'occasion de faire le point, de poser des questions et de recevoir des conseils. Ils permettent également d'encourager les D-marcheurs à se montrer actifs.

Les D-marcheurs forment une communauté

Les D-marcheurs forment une communauté à part entière, et il est possible pour un D-marcheur d'entrer en contact avec d'autres membres du groupe pour organiser des sessions ou échanger des conseils.

Cette initiative permet de favoriser le lien social et de lutter contre l'isolement des âgés.

Le PRIF (Prévention retraite Ile de France) organise les ateliers D-marche, en partenariat avec ADAL. Ces ateliers s'adressent pour l'instant aux retraités d'Ile de France et de la ville de Lyon. Plusieurs centaines d'ateliers ont été organisés à ce jour.

Pour se renseigner et s'inscrire aux ateliers, il suffit de faire un tour sur le site D-marche.



«L'accessibilité numérique dans un monde connecté»

Le 30 mai 2016 à la Cité des Sciences et de l'Industrie, Paris



Une journée de conférences et démonstrations
INSCRIVEZ-VOUS ICI



Annuaire National SilverEco

Se procurer la nouvelle édition 2016



Edité sous le patronage de Monsieur Emmanuel MACRON et de Madame Laurence ROSSIGNOL.

Accessibilité

Pour faciliter votre accès au site cliquez sur l'icône correspondante et sélectionnez votre profil.



Silver économie : Articles associés



SILVER ECO : PRODUITS ET SERVICES

Trouver un produit ou service pour le bien-vieillir

