

REPLONGES SANTÉ

Grâce au programme D-Marche, les seniors augmentent leur nombre de pas

Pour préserver le capital santé des retraités, l'association À la découverte de l'âge libre (Adal) guide leurs pas.

Le programme D-Marche financé par la Carsat (caisse d'assurance retraite) et développé par l'association Adal (À la découverte de l'âge libre), a pour objectif de préserver le capital santé des retraités. Ces derniers sont ainsi invités à augmenter leur nombre de pas au quotidien. Pauline Gignet est professeur d'EPS des activités physiques adaptées. Elle intervient auprès des seniors pour le maintien de l'autonomie, à travers l'activité physique et encadre des cours de gymnastique douce, en foyer logement et en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Vendredi, les seniors de la commune engagés dans ce programme ont ainsi retrouvé leur « coach » pour leur troisième et avant-



■ Pauline Gignet fait partie des quatre animateurs de l'association Adal. Photo Josette ROBIN

nière séance. Cette assiduité, également notée par les trois autres animateurs déployés dans la région, a ravi Pauline.

« Nous avons constaté une participation régulière de 90 % des personnes inscrites au programme, c'est énorme », relate-t-elle.

Dans leur majorité également, grâce au podomètre remis à chacun, les participants ont joué le jeu en essayant d'augmenter cha-

« N'en faites pas plus, mieux vaut accélérer progressivement son rythme en allongeant le pas. »

Pauline Gignet, professeur d'EPS

que jour leur nombre de pas. René, par exemple, qui s'était donné, au départ, un objectif de 9 000 pas, l'a augmenté de 2 000 ! « N'en faites pas plus, lui a suggéré Pauline, mieux vaut accélérer progressivement son rythme en allongeant le pas. »

Chacun, selon son âge et sa condition physique, a pu ainsi faire part de son expérience personnelle et profiter des conseils de l'animatrice. Tous se sont donné rendez-vous le 4 mars, pour une marche dans la campagne, histoire de mettre ces conseils en pratique.

CORMORANCHE-SUR-SAÔNE ET BEY

Le loto du sou fait salle comble



■ Lætitia Guérin, la nouvelle présidente du sou (au centre avec le foulard rouge). Photo Robert DEROCHE

Lætitia Guérin vient d'être élue à la tête du sou des écoles de Cormoranche et Bey. Samedi, pour sa première soirée loto, elle avait un peu d'appréhension : « L'équipe d'organisation est bien rodée à ce genre de manifestation, je lui fais confiance et j'apprécie la bonne ambiance régnante, gage de réussite », précisait-elle avant l'ouverture des portes. Des propos qui se sont confirmés. Cette soirée a fait « carton plein », avec la participation des parents d'élèves et autres amateurs de loto attirés par les lots mis en jeu.

CORMORANCHE-SUR-SAÔNE

480

C'est le poids de cochonnaille vendu par l'Étoile sportive, dimanche.

La charcuterie a été préparée à l'ancienne, dans le local du stade. Elle a été vendue par les membres de l'Étoile sportive foot, sur réservation, place du foyer. 240 kg de boudin et 240 kg d'andouillettes ont ainsi régalié les membres du club et les sympathisants du village.

Ecole de Limerol
Collège
St-Charles

**PORTES
OUVERTES**
Samedi 6 février
de 14h à 18h

FEILLENS
03.85.30.00.40

COMPLÉTEZ VOS REVENUS SOCIÉTÉ DE DISTRIBUTION

LE PROGRÈS

Recherche H/F



sur les communes de Pont de Veyle, Laiz, Saint Jean sur Veyle

DISTRIBUTEURS DE JOURNAUX

(statut travailleur indépendant VCP)

- Travail d'appoint matinal
- Véhicule indispensable (2 roues acceptés)

Contactez-nous au : **06 30 71 17 58**