

RL. du 25.11.2017

LOUPERSHOUSE

Marcher pour garder la forme

Vous aider à augmenter votre nombre de pas au quotidien et durablement, c'est l'objectif annoncé du programme "D-marche" lancé par l'association "A la découverte de l'âge libre" (ADAL) avec le soutien financier du conseil départemental et de l'association Label Vie.

Programme adapté

Il est destiné aux seniors est une activité physique adaptée. L'accompagnement se déroule en trois temps : aide à la connexion au site internet ; organisation d'une action collective autour de la marche ; nouvelle action collective, puis bilan. Christine Duplessix, formatrice, dispense depuis le 30 octobre les cours sur Loupershouse.

Près de 15 personnes ont participé à ce programme à raison de deux heures par séance avec des thèmes différents comme la gymnastique articulaire, bon pied bon œil, marche urbaine. Comme l'explique Christine Duplessix, « le but du programme D-Marche, c'est d'aider les gens, et notamment les personnes âgées qui sont avec l'âge de moins en moins mobiles, à



Près de 15 personnes ont participé au programme. Photo RL

Marcher davantage

pour suivre la progression : nombre de pas faits, nombre de kilomètres parcourus, temps de marche cumulé et calories dépensées. Son utilisation est très aisée : il se glisse tout simplement dans la poche. Le suivi est également assuré par le suivi

Suivi personnalisé

L'association remet aux participants du programme un podomètre, qui permet de compter chaque jour le nombre de pas effectués et stocke les données

pour suivre la progression : nombre de pas faits, nombre de kilomètres parcourus, temps de marche cumulé et calories dépensées. Son utilisation est très aisée : il se glisse tout simplement dans la poche. Le suivi est également assuré par le suivi

tien d'un site internet qui permet de recueillir les résultats du podomètre de chacun.

« Pour maintenir son capital santé, il est recommandé de faire au minimum 3 000 pas par jour, soit 30 minutes de marche. Pour une personne de 60 ans, l'idéal

est 8 000 pas par jour », précise Christine Duplessix. Il faut savoir que marcher améliore l'état de santé globale (physique, mentale et sociale) et renforce la prévention de certaines maladies. Les personnes intéressées, peuvent se renseigner en mairie.

PUTTELANGE

Banquet annuel des seniors

Organisé par la commune pour les personnes à partir de 65 ans (sur invitation).
> Dimanche 20 novembre, à 11 h 30. Foyer socio-éducatif.

SARRALBE

Chasse en battue

Sur le lot n° 1 délimité par la RD 656, le ban de Holving, et par le ban de Willerwald.
> Aujourd'hui.

Chasse en battue

Sur le lot n° 2 délimité par la RD 656, les bans de Holving et du Val-de-Guéblange, de la Mutterbach et par la rue d'Eich.
> Dimanche 26 novembre.

Récupérer 4 points

Alert 57 propose un stage de récupération de points sur le permis de conduire, organisé par Vsaccespoins, agréé par la préfecture de la Moselle. Renseignements et inscriptions au 06 74 02 48 82 ou à : vsaccespoins@orange.fr.
> Lundi 27 et mardi 28 novembre. Salle de conférence Super U, 86 rue de Strasbourg.

SILTZHEIM

Banque alimentaire

Collecte de denrées alimentaires (cacao, conserves, huiles, soupe, aliments bébé etc.). Dons à déposer en mairie.
> Aujourd'hui, de 9 h à 11 h. Mairie.