

## GERBÉVILLER

## La meilleure façon de marcher

**D'marche a pour objectif d'inciter le grand public à marcher plus. Ici, il intervient dans le cadre d'un programme de prévention pour le maintien de la mobilité des personnes de plus de 60 ans. Explications.**

Soutenue par le conseil départemental, l'association « Agir pour le développement de l'âge libre », avec Christine Duplessix, kinésithérapeute, a entrepris deux séances de formation incluses dans un programme de prévention pour le maintien de la mobilité des personnes de plus de 60 ans.

« Un des objectifs est de leur permettre de conserver du lien social et de l'activité physique ». Une douzaine d'auditeurs autour de la table, mais aussi présentes pour tester des suggestions de maintien corporel ou de progression à pied. La plupart déjà engagée au sein du dispositif Monalisa, et à même de transmettre leurs nouveaux savoirs auprès des personnes isolées.

L'opération porte le nom de D-Marche et met l'accent sur les bienfaits de la marche adaptée à cet âge.



Une formation assortie d'exercices susceptibles d'être transmis aux personnes de plus de 60 ans. Photo ER

### Des données édifiantes

Des données édifiantes, et contrairement parfois aux idées reçues, ont été délivrées. « Pour vous, il est nécessaire de marcher chaque jour au moins 30 minutes sans arrêt, soit 3.500 pas et environ 2 km ». Mais pas n'importe comment. Aussi la « leçon » est assortie d'exercices, qui seront approfondis lors de la seconde séance. Balancement des bras, position des mains,

chanter ou parler en marchant pour apprécier son niveau d'essoufflement, marcher à reculons pour solliciter les muscles à l'avant de la jambe, permettre de mieux soulever les pieds et lutter contre la position assise prolongée, autant de conseils que les participants vont mettre en pratique pour eux-mêmes et transmettre.

**30** minutes de marche sont préconisées par jour... mais sans arrêt.

## ECHOS DU TERRITOIRE

### REMENOVILLE

#### Exposition de sculptures sur métal samedi

Sous la houlette de Gérard Di Scala du Patrimoine lorrain et de Christian Bricler, un groupe de passionnés ont participé à une formation de soudure à partir de métaux de récupération.

Ce samedi 11 mai, à 11 heures, une trentaine d'objets réalisés par les artistes en herbe seront ainsi exposés à la Maison Pour Tous. A cette

occasion, les créateurs offriront également trois œuvres pensées pour la commune, en vue de parer les massifs floraux communaux. Entrée libre.

### BAYON

#### Assemblée générale des anciens maires

C'est au Centre culturel Henri Gaudel à Bayon que l'association des anciens maires et adjoints de Meurthe-et-Moselle a choisi d'inviter ses

adhérents à se retrouver en assemblée générale récemment, sous la présidence de Pierre Boulanger, maire honoraire de Maron.

Des sorties ont été annoncées, à savoir une visite de deux jours en Bourgogne les 10 et 11 septembre, ainsi qu'un déjeuner spectacle dans un cabaret au mois de décembre.

Les 108 personnes présentes ont suivi avec grand intérêt une conférence sur les arnaques.

## DAMELEVIÈRES

## « Skydance » a fait des émules au Galaxie



Deux heures trente de show pour ce spectacle haut en couleur. Photo ER

« Populaire, gai et entraînant ! » Ce sont les réactions du public à la sortie du chapiteau Galaxie ce samedi soir à Damelevières. « Skydance » a fait des émules : 350 personnes se sont donné rendez-vous pour assister à ce spectacle unique dans le secteur, une comédie musicale qui a déjà été applaudie par plusieurs milliers de spectateurs.

Écrite et mise en scène par Emilio Ferrara, elle retrace un

siècle de musique marquant les événements de 1900 à nos jours présentés sous forme de saynètes, chansons et danses en tout genre. De la grande époque du Moulin-Rouge à la Coupe du Monde de football 1998 en passant à ce spectacle unique dans le secteur, le voyage fut merveilleux et fort bien conté par une « voix off » envoûtante et de talentueux interprètes portant plus de 200 costumes.

## EN IMAGE

### BLAINVILLE-SUR-L'EAU



#### Art rime avec générosité pour l'EMEA

Le concert donné par l'Ecole municipale d'enseignement artistique permet au public d'apprécier tout le travail effectué par les différents groupes qui composent l'EMEA, notamment dans le domaine du chant choral, enfants, adolescents, adultes, et quatuor vocal, tous accompagnés par l'atelier de musiques actuelles. Cette année, la prestation était donnée en faveur de l'UNAFAM et la recherche sur les maladies psychiques.

## bloc-notes

### BAYON

#### Commemoration du 8 mai 1945

Ce mercredi 8 mai, à 10 h 45, à la nécropole nationale.

À 10 h 45, rassemblement des drapeaux dans le parc de

la maison de retraite Saint-Charles ; 11 h, messe à la chapelle ; 12 h, dépôt de gerbes au monument aux Morts du cimetière militaire. Apéritif à la salle polyvalente.

Tél. 03 83 72 39 04.