

Mise en route du programme D-marche

Vendredi 24 mai, une séance de formation au programme D-marche, animée par la formatrice Anne-Marielle David, s'est tenue au club de la Bonne Rencontre.

Cette première session du dispositif, donnant des conseils pour mieux marcher, avait rassemblé une bonne quinzaine de participants, afin de les sensibiliser aux bienfaits de la marche au quotidien.

Exercice

Le programme D-marche, proposé par l'association Adal (À la découverte de l'âge libre) et financé par le Conseil départemental et la caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, vise à valoriser la marche au quotidien comme solution de santé, et permet d'encourager les plus âgés à faire de l'exercice physique et à prévenir par la même occasion la perte d'autonomie.

Plusieurs thèmes ont été abordés au cours de cette session de présentation : les enjeux de la prévention ; une analyse des habitudes quotidiennes afin

d'intégrer la marche aux activités habituelles ; des informations sur les bienfaits de la marche pour la santé, sur le plan physique mais aussi mental et social.

Un exercice pratique

dans le jardin de la mairie a été réalisé avant de remettre un podomètre à chaque participant. Cet outil permet de compter le nombre de pas journaliers et de stocker les données pour suivre la pro-

gression des marcheurs.

Suite à cet atelier de sensibilisation, un prochain rendez-vous a été fixé au mercredi 19 juin à 14 heures pour effectuer un premier bilan et assurer le suivi des D-marcheurs. ■



RÉUNION. L'animatrice Anne-Marie David (debout) a présenté le programme D-Marche destiné à sensibiliser les bienfaits de la marche.

pe
pe
ch
ch
N

LOU
niq
San
Dim
11 p