

OUEST-FRANCE - 28 JUIN 2021

D-Marche, un programme pour faire bouger les aînés



Les seniors se retrouvent pour échanger sur le programme D-Marche et la façon dont ils vont poursuivre leur activité physique.

PHOTO: OUEST-FRANCE

« Un petit pas de plus au quotidien, un grand pas de plus pour ma santé ! » C'est le slogan que l'association nationale Adal (À la découverte de l'âge libre) développe pour « inciter les seniors de plus de 60 ans à commencer ou reprendre une activité physique régulière, en fonction de leurs capacités du moment », explique Catherine Geoffroy, correspondante Bretagne d'Adal.

Ainsi, le programme D-Marche a été mis en place dans les quartiers ouest de Saint-Brieuc, par le Centre communal d'action sociale (CCAS) et

La Ruche. Celui-ci a pour objectif « d'inviter chacun à augmenter durablement son nombre de pas quotidien et de lutter contre la sédentarité », explique Coralie Hersan, de la Ruche.

Cette démarche gratuite, financée par la Conférence des financeurs, est suivie par sept seniors de l'ouest depuis fin avril. Après une formation à domicile par l'Adal, ils se sont retrouvés, mercredi, podomètre dans la poche, pour une première marche d'une demi-heure.