

Séez, le 20 juin 2017

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Bouger plus au quotidien ! Des réunions d'informations sur l'importance de la marche pour les seniors

En juillet et août à Bourg Saint Maurice, Séez et Sainte-Foy Tarentaise, seront proposées aux seniors de plus de 60 ans des réunions d'information gratuite sur les bienfaits de la marche.

### La prévention et l'information

Ces rencontres ont pour objectif d'informer sur l'intérêt de la marche, et d'inciter à modifier ses habitudes de vie pour bouger de manière plus régulière et ainsi prendre soin de sa santé. Ce programme de prévention D-marche s'adresse à tous les seniors, quels que soient leur condition physique ou leur mode de vie.

Ces ateliers seront animés par une professionnelle de l'association ADAL, Mme Marie-Claire MEREL, et financés par le Département.

Chaque rencontre se déroulera en deux temps :

- Informations sur les bienfaits de la marche
- Remise d'un kit D-marche composé d'un podomètre, d'un livret d'accompagnement et d'un accès au site pour pouvoir évaluer ses déplacements au quotidien et se motiver à bouger durablement.

Les participants pourront également rejoindre, s'ils le souhaitent, un réseau social d'autres marcheurs.

**Les places étant limitées (15 places disponibles), l'inscription doit se faire dans les meilleurs délais auprès du Service Etoile : 04 79 07 60 22 ou [service-etoile@hautetarentaise.fr](mailto:service-etoile@hautetarentaise.fr)**

### Dates à retenir

Ces séances se dérouleront aux dates et heures suivantes :

- Bourg Saint Maurice
  - Jeudi 6 juillet de 9h à 12h
  - Jeudi 3 août de 10h à 12h
- Séez
  - Vendredi 7 juillet de 9h à 12h
  - Vendredi 4 août de 10h à 12h
- Sainte Foy-Tarentaise
  - Lundi 10 juillet de 9h à 12h
  - Mardi 1<sup>er</sup> août de 10h à 12h

**La présence aux deux séances est indispensable.**

