



LA **D**-MARCHE VOUS INVITE  
À AUGMENTER DURABLEMENT  
VOTRE QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN !

Bénéficiez d'un accompagnement à la motivation soutenu par :

- Le **formateur D-marche®** pour la durée du programme
- Les **acteurs locaux** pour le long cours
- La **communauté D-marche** et la force du **lien social**
- Les **outils techniques** (podomètre connectable et site internet [d-marche.fr](http://d-marche.fr))



Les séances auront lieu les jeudis :

21 mars de 14h-17h  
18 avril de 14h-16h  
15 mai de 14h-16h  
6 juin de 14h-16h

À la Résidence Autonomie  
Le Vallon des Vouas  
126 route des Voigères  
74200 LE LYAUD



Si vous êtes retraité, venez participer  
gratuitement à ce programme car il est financé  
à 100% par la CARSATRA dans un objectif de  
santé publique.

---

**Vous êtes intéressé(e)? INSCRIVEZ-VOUS !**

- Par mail : [residencelelyaud@odelia.eu](mailto:residencelelyaud@odelia.eu)
- Par téléphone : 06 64 64 40 33