

UN PETIT PAS DE PLUS AU QUOTIDIEN

UN GRAND PAS POUR VOTRE SANTÉ

Le programme D-marche, c'est surtout pour tout le monde !

Si pour agir sur sa santé « il n'y a qu'un pas », le programme D-marche vous invite à le faire en vous motivant à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Ainsi, vous pourrez convertir votre temps libre comme vos temps de déplacement en temps santé...

Nous vous proposons une présentation interactive pendant laquelle sera remis à chacun un outil d'évaluation simple et ludique : un podomètre un peu particulier....

S'en suivront 3 temps d'accompagnements

afin de garder le contact et entretenir

la motivation.

**Venez participer
à un atelier, en salle,**

pour vous informer, échanger
et repartir avec un podomètre
et une bonne dose
de motivation



Vous avez plus de 60 ans,

La conférence des financeurs des Vosges vous offre la possibilité de participer à ce programme qui se déroulera en 4 temps :

- Mercredi 12 septembre 2018 à 14h
- Mercredi 26 septembre 2018 à 13h30
- Mercredi 10 octobre 2018 à 14h
- Mercredi 7 Novembre 2018 à 14h



**LA VIE EN
VOSGES**
le Département

Conférence des Financeurs de la
Prévention de la Perte d'Autonomie



**Maison
de services
au public**

Inscrivez vous !

Bulletin d'inscription à votre disposition

à la Maison des Services Au Public

17 rue du 11 Novembre 88520 Ban-de-Laveline

Tél : 03 29 56 17 41

L'agglo.



**Saint-Dié &
vosges**

Je m'inscris pour participer au programme D-Marche pour les 4 temps d'accompagnements :

- Mercredi 12 Septembre 2018 de 14h00 à 16h30 à la salle du Violu (1er étage Salle omnisport)
- Mercredi 26 Septembre 2018 de 14h00 à 16h30 à la MSAP
- Mercredi 10 Octobre 2018 de 14h00 à 16h30 à la MSAP
- Mercredi 7 Novembre 2018 de 14h00 à 16h30 à la MSAP



17 rue du 11 Novembre
88520 Ban-de-Laveline

Contact :

Tél : 03 29 56 17 41

msap.bandelaveline@gmail.com

**Maison
de services
au public**

Horaires d'ouvertures :

Lundi : 8h30 - 12h00 / 13h30 - 16h30

Mardi : 8h30 - 12h00

Mercredi : 13h30 - 16h30 (sur rendez-vous)

Jeudi : 8h30 - 12h00

Vendredi : 8h30 - 12h00

Partie à conserver



Partie à retourner à la MSAP

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : Prénom :

Adresse :

Code Postale : Commune :

N° de téléphone :

Adresse mail :