

Pour les besoins de l'étude, vous répondrez à des questionnaires sur vos habitudes de vie pendant les ateliers et un podomètre vous sera donné pour comptabiliser le nombre de pas dans votre journée.

Qui peut participer aux ateliers ?

Toute personne d'au moins 60 ans qui vit à domicile et accepte de participer à l'étude ALAPAGE

On peut vérifier ses connaissances et les partager avec d'autres !

Se faire plaisir, c'est important

Qui ne peut pas participer aux ateliers ?

- ▶ Les personnes qui ont déjà participé à un atelier alimentation ou à un atelier activité physique au cours des deux dernières années.
- ▶ Les personnes bénéficiant de l'Allocation Personnalisée Autonomie

ALAPAGE
Je suis en forme, je suis **ALAPAGE !**

Envie de rencontrer des personnes de votre âge de votre quartier ?

Envie d'acquérir des nouvelles connaissances, d'être conseillé sur votre **alimentation** et sur votre **activité physique** ?

Envie de parler de thèmes d'actualité et d'idées reçues sur l'**alimentation**, de découvrir une nouvelle façon de faire de l'**activité physique** ?

Envie de contribuer à une étude scientifique ?

VENEZ PARTICIPER AU PROGRAMME DE PRÉVENTION ALAPAGE ET À SON ÉTUDE SCIENTIFIQUE !

Le programme ALAPAGE est une **action de prévention sur l'alimentation et l'activité physique** basée sur des ateliers collectifs innovants. Ces ateliers ont été créés par des chercheurs, en lien avec des diététiciens et des professionnels en activité physique et en tenant compte de l'avis de seniors, avec l'appui de la Carsat Sud Est, de la Mutualité Française Sud.

Avant d'être proposé à tous, le programme ALAPAGE est en ce moment couplé à une **étude scientifique** qui permettra d'évaluer l'**efficacité de ces ateliers** sur l'amélioration de l'**alimentation** et de l'**activité physique**.



Nous vous invitons à participer à un atelier ALAPAGE

Les ateliers ALAPAGE se déroulent en 8 séances d'environ 2h30 encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée et une diététicienne qui proposent des activités sur l'**alimentation** et l'**activité physique**. Si vous le souhaitez, vous pourrez fixer vos propres objectifs pour savoir où vous en êtes et comment vous améliorer.

Les animateurs des ateliers échangeront des informations avec vous et vous proposeront de participer à des activités ludiques collectives. Ils vous apprendront également des exercices que vous pourrez reproduire à la maison.

chacun va à son rythme, c'est important



Détails pratiques :

Lieu, Date, sur inscription (Personnalisable pour chaque structure)

Séance	Dates	Programme
Séance d'introduction		Découverte du programme ALAPAGE Apprenons à nous connaître : qui êtes-vous, qui sommes-nous ?
1		Jeu des 11 familles pour découvrir la diversité alimentaire, Discussion sur les idées reçues, Où en suis-je dans mon alimentation ?
2		Où en suis-je dans ma condition physique ? Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies
3		Dans ce que je mange, qu'est-ce qui est sain, qu'est ce qui l'est moins ? Dégustation à l'aveugle Avoir une alimentation de qualité sans dépenser plus : c'est possible ?
4		Qu'ai-je changé dans mon alimentation grâce à ALAPAGE ? Bon pour la santé, bon pour la planète, comment y arriver ?
5		Découverte sensorielle pour plus de plaisirs : l'odorat au service du goût. Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ?
6		Bouger en s'amusant ensemble Comment continuer à progresser ?
7		Trois mois plus tard, retrouvons-nous pour un bilan et pour un moment convivial