Au cours des 4 premières séances, les animateurs des ateliers vous aideront à faire le point sur votre condition physique et vos habitudes alimentaires. Des temps conviviaux de dégustation et d'échanges auront également lieu.

Enfin, il vous sera demandé de garder un podomètre dans une poche ou sur votre ceinture entre les séances pour compter le nombre de pas que vous faîtes tous les jours. Vous pourrez garder ce podomètre à la fin de l'atelier pour continuer à suivre votre activité physique quotidienne.

Un bon d'achat de 15 € vous sera distribué à la séance 2 et à la séance 3 pour vous dédommager des contraintes liées à la participation à l'étude.

Ça m'a permis de voir où j'en étais question alimentation et condition physique

Qui peut participer aux ateliers ?

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

C'est l'occasion de rencontrer d'autres personnes de mon quartier !

Qui ne peut pas participer aux ateliers ?

- Les personnes qui ont participé à plus d'un atelier de prévention sur l'alimentation et/ou l'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 contribuer à une étude scientifique ?

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** ?

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.

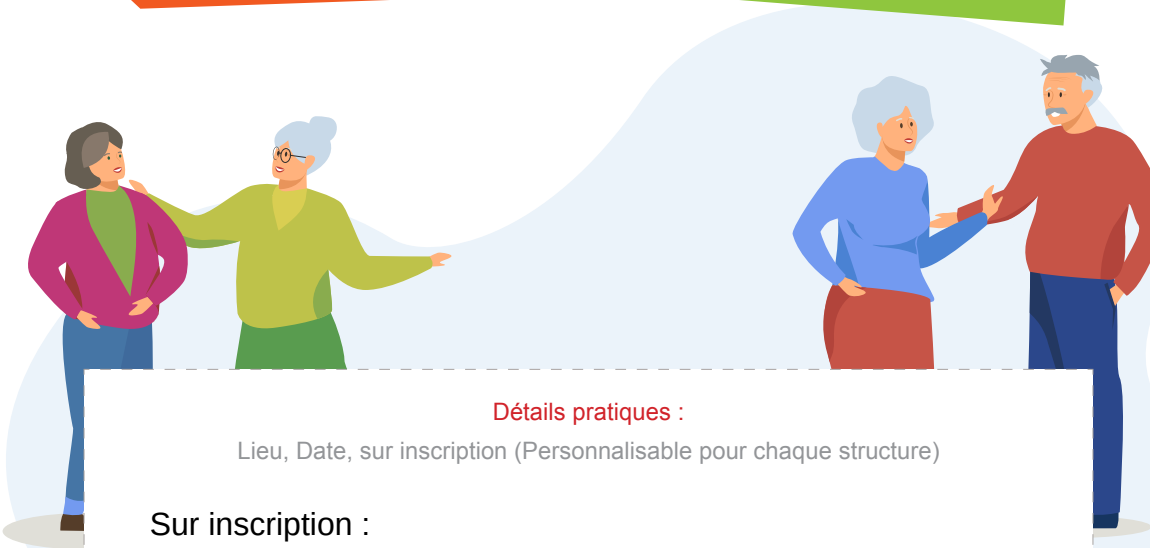
Avant d'être proposé à tous, le programme ALAPAGE est en ce moment couplé à une **étude scientifique** qui permettra d'**évaluer l'efficacité de ces ateliers** sur l'amélioration de l'**alimentation** et de l'**activité physique**.

Cet atelier commence par quatre séances de bilan liées à l'étude scientifique qui seront suivies de six séances de prévention ALAPAGE.

Séance	Dates	Programme
Séance d'introduction	7/11/22	*Découverte du programme ALAPAGE* *Apprenons à nous connaitre : qui êtes-vous, qui sommes-nous ?* *Activité conviviale*
1	14/11/22	*Où en suis-je dans mon alimentation et dans ma condition physique ?*
2	19/12/22	*Retour sur mes habitudes de vie* *Recyclage : comment trier mes emballages alimentaires ?*
3	13/03/23	*Retour sur mes habitudes de vie* *Discussion sur les idées reçues*
4	20/03/23	*Jeu des 11 familles pour découvrir la diversité alimentaire*
5	27/03/23	*Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies*
6	3/04/23	*Dans ce que je mange, qu'est-ce qui est sain, qu'est-ce qui l'est moins ?* *Avoir une alimentation de qualité sans dépenser plus : c'est possible ?*
7	17/04/23	*Bon pour la santé, bon pour la planète, comment y arriver ?*
8	24/04/23	*Découverte sensorielle pour plus de plaisirs : l'odorat au service du goût.*
9	15/05/23	*Bouger en s'amusant ensemble* *Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ?* *Et comment continuer à progresser ?*

*Cet atelier est composé de plusieurs séances qui permettent de faire régulièrement le point sur votre **alimentation** et votre **condition physique**.*

Nous vous demandons de participer à toutes les séances. Ainsi, vous tirerez le meilleur bénéfice de votre participation à l'atelier, et nous pourrons avoir des informations plus complètes pour la recherche



Détails pratiques :

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

Sur inscription :
A l'accueil du CCAS - 11 Bd Général de Gaulle
06530 PEYMEINADE
Par téléphone : 04 93 66 10 05