



La ville d'Embrun et son CCAS, en partenariat avec

# ALAPAGE

Je suis en forme. Je suis **ALAPAGE!**  
vous propose

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 faites 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.

Ca 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 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.

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	Lundi 16 mai 9h30-12h	Découverte du programme ALAPAGE Apprenons à nous connaître : qui êtes-vous, qui sommes-nous ? Activité conviviale
1	Lundi 23 mai 9h30-12h	Où en suis-je dans mon alimentation et dans ma condition physique ?
2	Lundi 27 juin 9h30-12h	Retour sur mes habitudes de vie Recyclage : comment trier mes emballages alimentaires ?
3	Lundi 19 sept 13h30-16h	Retour sur mes habitudes de vie Discussion sur les idées reçues
4	Lundi 26 sept 9h30-12h	Jeu des 11 familles pour découvrir la diversité alimentaire
5	Lundi 3 octobre 9h30-12h	Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies
6	Lundi 10 oct 9h30-12h	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	Lundi 17 oct 9h30-12h	Bon pour la santé, bon pour la planète, comment y arriver ?
8	Lundi 7 nov 9h30-12h	Découverte sensorielle pour plus de plaisirs : l'odorat au service du goût.
9	Lundi 14 nov 9h30-12h	Bouger en s'amusant ensemble Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ? Et comment continuer à progresser ?



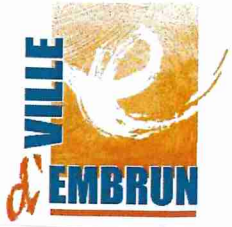
Cet atelier est composé de plusieurs séances qui permettent de faire régulièrement le point sur votre **alimentation** et votre **condition physique**.  
Nous vous demandons de participer à toutes les séances. Ainsi, vous tirerez le meilleur bénéfice de votre participation à l'atelier, et nous pourrions avoir des informations plus complètes pour la recherche



Détails pratiques :

Inscription et renseignements auprès de S.GARCIN <sup>(e)</sup>  
04.92.43.77.31.  
[sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr](mailto:sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr)

La ville d'Embrun et son CCAS, en partenariat avec



**ALAPAGE**  
Je suis en forme. ie suis **ALAPAGE !**

vous propose



## ATELIER ALAPAGE

- ✓ Diversifier mon alimentation
- ✓ Faire de l'activité physique dans mon quotidien
- ✓ Contribuer à la recherche scientifique



ATELIER DE 10 SÉANCES

GRATUIT SUR  
INSCRIPTION



Lundi 16 mai 9h30-12h -  
Lundi 23 mai 9h30-12h -  
Lundi 27 juin : 9h30-12h -  
Lundi 19 septembre : 13h30-16h



9h30-12h : Salle Vauban  
Lundi 26 septembre  
Lundi 3 octobre  
Lundi 10 octobre  
Lundi 17 octobre  
Lundi 7 novembre  
Lundi 14 novembre



Inscription et renseignements auprès de S.GARCIN  
04.92.43.77.31  
[sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr](mailto:sandrine.garcin.ccas@ville-embrun.fr)

Ce nouvel atelier a été développé par des chercheurs avec l'avis de diététiciens, de professionnels en activité physique adaptée et de seniors. Le programme est couplé à un volet recherche qui permettra d'évaluer l'efficacité de ce nouvel atelier (rythme des séances inhabituel et questionnaires pendant certaines séances)



Pour la protection de tous, les règles sanitaires seront respectées. Le port du masque est obligatoire à partir de 11 ans.

