

SEINE-MARITIME : DES ATELIERS GRATUITS POUR AIDER LES PLUS DE 60 ANS À MIEUX VIEILLIR DÈS LE 15 SEPTEMBRE

Nutrition, activité physique, sophrologie, prévention santé: les "Lundis Bien-Être & Nutrition" reviennent en Seine-Maritime à partir du 15 septembre 2026.

Entièrement gratuits pour les participants, ces rendez-vous visent à accompagner les seniors dans le maintien de leur santé, de leur autonomie et de leur qualité de vie.

LES LUNDIS BIEN-ÊTRE & NUTRITION

 **1 lundi par mois**
 **1 activité pour les jeunes
de + de 60 ans**

 **NUTRITION**

 **SOPHRO**

 **SPORT**

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**

 **A St Martin
du Vivier**

Infos & Inscriptions :

CMONDIET.FR/LBEN



Alors que les questions de vieillissement en bonne santé concernent un nombre croissant de Français, un programme local propose une réponse concrète et accessible. Les "Lundis Bien-Être & Nutrition" réuniront, tout au long de la saison, des professionnels spécialisés en nutrition, activité physique adaptée, sophrologie et prévention santé.

Ces ateliers sont réservés aux personnes de plus de 60 ans et sont proposés sans aucun reste à charge grâce au soutien financier du Département de la Seine-Maritime et de plusieurs caisses de retraite, dont la Carsat Normandie.

- « **36 %** des personnes âgées, soit 6,5 millions de personnes, se sentent seules fréquemment. »
- « Le nombre d'aînés isolés des cercles familiaux et amicaux a plus que doublé (**+122 %**), passant de 900 000 en 2017 à 2 millions en 2021. »

Source : Petits Frères des Pauvres, Baromètre "Solitude et isolement quand on a plus de 60 ans en France en 2021", publié le 30 septembre 2021.

AU PROGRAMME

12 ateliers de groupe à la carte. 20 participants par atelier
& 1 groupe social numérique pour garder le contact entre les participants.

Les ateliers ont lieu à Saint-Martin-du-Vivier chez ADM Santé (près de Leroy Merlin Isneauville),
Un lundi par mois de 10h30 à 12h00 et sont gratuits mais sur réservation.

- Jeux sur l'équilibre alimentaire.
- Gérer les problèmes digestifs.
- L'alimentation en pleine conscience.

Des astuces pratiques et concrètes pour se détendre et se relaxer. (sommeil, gestion du stress, hyperconnexion/temps d'écran)

Des exercices simples & ludiques à reproduire facilement à domicile.

PROGRAMME COMPLET & INSCRIPTION SUR LE SITE :

<https://cmondiet.fr/lben/>



SEINE-MARITIME : DES ATELIERS GRATUITS POUR AIDER LES PLUS DE 60 ANS À MIEUX VIEILLIR DÈS LE 15 SEPTEMBRE

LES INTERVENANTS

SOPHROLOGIE

Gaëlle PAJOT - Sophrologue Certifiée

Sophrologue professionnelle certifiée et formée à la « sophrologie ludique », Gaëlle est une alliée pour se détendre et se relaxer.

 [@gaellepajot](https://www.instagram.com/gaellepajot)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Anaïs MANIEZ- Enseignante en Activité Physique Adaptée

Anais partage son temps entre ses activités hospitalières et associatives. Son expérience d'enseignante en activité physique adaptée lui permet de créer des sessions sportives efficaces et appropriées.

 [@adapt_asana](https://www.instagram.com/adapt_asana)



NUTRITION

TRISTAN DURAND - Diététicien Nutritionniste & Responsable du projet

Diététicien nutritionniste hospitalier et libéral, Tristan a suivi des dizaines de patients de plus de 60 ans et maîtrise parfaitement les problématiques liées à cette tranche d'âge.

 cmondiet.fr



Stéphanie DELAHAYE- Infirmiere Experte

Infirmiere spécialisée en prévention santé et propriétaire d'ADM Santé qui héberge gracieusement l'intégralité des ateliers de l'opération

 ADMSante.fr

COMMENT PARTICIPER ?

Les ateliers sont gratuits mais l'inscription est obligatoire sur le site web ou par téléphone.



[HTTPS://CMONDIET.FR/LBEN/](https://cmondiet.fr/lben/)



02.76.27.02.27
PRIX D'UN APPEL LOCAL

CONTACT PRESSE

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

Tristan Durand - E-mail : tristan.durand@cmondiet.fr - Portable : 06 68 33 41 08

PARTENAIRES DE L'OPÉRATION

