

# LANCEMENT DES ATELIERS

## « LES LUNDIS BIEN-ÊTRE ET NUTRITION »

Activité bien-être et nutrition mensuelle pour les adultes de + de 60 ans.



## EN RÉSUMÉ

« Les Lundis Bien-être et Nutrition » est une série d'ateliers collectifs autour de la **NUTRITION** de la **SOPHROLOGIE** et de l' **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

2 objectifs principaux :

- **Améliorer le bien-être et la santé des séniors.**
- **Créer du lien social entre les participants.**

Les ateliers ont lieu à Rouen ou dans la métropole, le 1er lundi de chaque mois de 14h à 15h30 de Février à Novembre 2023 et sont gratuits.

(sauf les ateliers « Cuisine & Repas » qui se déroulent de 10h30 à 13H00 : participation de 5€)

## AU DEPART : UN CONSTAT

- De nombreux séniors sont en demande de conseils santé et bien-être,
- Un tiers des personnes âgées (6,5 millions de personnes) se sentent seules fréquemment\*,
- Le nombre de seniors isolés des cercles familiaux et amicaux a plus que doublé en 4 ans\*.

\*Source : Baromètre « Solitude et isolement quand on a plus de 60 ans en France en 2021 » Association Les Petits Frères des Pauvres.

## AU PROGRAMME

8 ateliers de groupe **propices aux échanges**, 2 ateliers "cuisine et repas convivial"  
& 1 groupe social numérique pour garder le contact entre les participants.

### NUTRITION

- Jeux sur l'équilibre alimentaire.
- Gérer les problèmes digestifs.
- L'alimentation en pleine conscience.
- Des ateliers cuisines et repas.

### SOPHROLOGIE

- Des astuces pratiques et concrètes pour se détendre et se relaxer.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Des exercices simples & ludiques à reproduire facilement à domicile.

PROGRAMME COMPLET SUR LE SITE :



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



# LANCEMENT DES ATELIERS « LES LUNDIS BIEN-ETRE ET NUTRITION »

## LES INTERVENANTS

### SOPHROLOGIE

#### NORIA BERKOUK - Sophrologue Certifiée

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



[noriasophro.fr](http://noriasophro.fr)



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

#### JULIE FAUQUETTE - Enseignante en Activité Physique Adaptée

Julie 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.  [LinkedIn](#)



### 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](http://cmondiet.fr)



## COMMENT PARTICIPER ?

Les ateliers sont gratuits exceptés les 2 ateliers "cuisine et repas convivial" où une participation de 5€ est demandée. L'inscription est obligatoire pour tous les ateliers sur le site web ou par téléphone. Lancement de la billetterie le Lundi 9 Janvier 2023 à 12h.



[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 : [info@cmondiet.fr](mailto:info@cmondiet.fr) - Portable : 06 68 33 41 08

## PARTENAIRES DE L'OPÉRATION



[CmonDiet.fr](http://CmonDiet.fr)