

ILS TÉMOIGNENT...



Ça me fait du bien de voir que je suis encore capable !



Je suis contente, je vais pouvoir à nouveau préparer des petits plats toute seule !



Finalement, c'est pas si dur avec une aide technique !

L'équipe de la Maison des Aînés et des Aidants Ensemble est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions si ce programme vous intéresse :

RENSEIGNEMENTS AU 01 45 88 21 09

OU contactparissud@clicparisemeraude.fr

Bien dans mon assiette!

COMMENT LE PLAISIR DE MANGER
CONTRIBUE À UN MEILLEUR ÉQUILIBRE

Pour les personnes de 60 ans et plus





Vous avez **plus de 60 ans** ?

● Vous vivez **à domicile** dans le 13^e ou 14^e arrondissement ?

● Vous désirez **rester chez vous** le plus longtemps possible ?

● Vous recherchez **davantage d'inspiration** pour cuisiner ?

● Vous souhaitez **retrouver le plaisir de manger** ?

● Vous avez **perdu du poids** ou peur de grossir ?

GRÂCE AU SOUTIEN DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS

BÉNÉFICIEZ DU PROGRAMME GRATUIT

« **Bien dans mon assiette** »

* **L'accompagnement personnalisé par un-e ergothérapeute**

- Une évaluation de votre situation à domicile
 - Des conseils en matériel adapté pour votre confort au quotidien
 - La possibilité de tester le matériel

* **La continuité de 6 séances d'atelier cuisine partagée**

co-animées par une diététicienne nutritionniste et un-e ergothérapeute

- Pour retrouver le goût de cuisiner facile, simple et savoureux et de se régaler
- Par une approche conviviale avec des suggestions de repas équilibrés
 - 1 atelier tous les 15 jours

* **La possibilité d'être accompagné(e) dans vos déplacements**
pour vous rendre aux ateliers (aller/retour)