Nexumea

Faire le lien pour vous accompagner

« Les échanges m'ont redonné envie de cuisiner. »

« Je suis content, je vais pouvoir me préparer de bons petits plats rien que pour moi ! »

« Finalement, avec une aide technique, c'est pas si dur ! ça simplifie le quotidien. »

L'équipe de Nexumea
est à votre disposition pour répondre à vos questions
si ce programme vous intéresse

Renseignements au 01 45 88 21 09

ou

contact@nexumea.com

Adaptia · alim envie · 75 PARIS LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES AGÉES · Région îledeFrance

Conception graphique, rédaction et impression : IKONEO

Bien dans mon assiette !

Comment le plaisir de manger
contribue à un meilleur équilibre ?

Pour les personnes de 60 ans et plus

Nexumea

Faire le lien pour vous accompagner

Vous avez **plus de 60 ans** ?

- Vous vivez **à domicile** dans le 13e ou 14e arrondissement ?
- Vous désirez **rester chez vous** dans les meilleures conditions ?
- Vous recherchez de l'inspiration pour varier vos menus et pour cuisiner simple, bon et équilibré ?
- Vous souhaitez **retrouver le plaisir de manger** ?
- Vous avez **perdu du poids** ou peur de grossir ?
- Vous avez besoin d'astuces pour vous faciliter les gestes du quotidien (cuisine, salle de bain, courses...)

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs et de la Région Île-de-France

Bénéficiez du cycle de séances gratuites

« Bien dans mon assiette ! »

La continuité des 6 ateliers

Des séances co-animées par une diététicienne nutritionniste et une ergothérapeute

Un groupe de 6 personnes maximum

- Pour retrouver le goût de cuisiner facile, simple et rapide
- Se rencontrer et se régaler
- Échanger et en savoir plus sur la diététique
- Par une approche conviviale, avec des conseils et astuces
- 1 atelier par semaine

L'accompagnement personnalisé par une 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 possibilité d'être accompagné(e) dans vos déplacements

pour vous rendre aux ateliers (aller/retour)