

# silver fourchette

▶ AIN

**ACTION  
GRATUITE**  
Réservée aux  
aux seniors

## ATELIER TOC-TOQUE AIDANT-AIDÉ

Nantua et Montréal-la-Cluse

*Des recettes à faire chez soi !*

**Jeudi 18 Février 2021**

*En partenariat avec la Ferme des Lys,  
Recevez gratuitement un kit complet  
pour participer à un atelier  
de cuisine depuis chez vous !*

**THEMATIQUE :**  
**DÉCOUVERTE EN CUISINE DU  
MANGER-MAIN ET DES TEXTURES  
ADAPTÉES, POUR UN REPAS SAIN  
AU GOÛT PRÉSERVÉ !**

**Inscrivez-vous directement  
auprès de Marie-Jo de l'EVS  
au 06 18 71 27 18**

*Date limite des inscriptions :  
Vendredi 12 février*



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Ain

## Pour participer :



1

Inscrivez-vous auprès de l'EVS

Recevez gratuitement votre panier à domicile

2



3

Réaliser la recette à partir des ingrédients du panier et à l'aide de la fiche recette

Les photos les mieux notées seront mises à l'honneur sur notre site !



4

Prenez en photo votre plat joliment dressé

5



6

Participer à un échange collectif en ligne avec notre diététicienne pour parler de la recette



Dans votre panier, concocté en partenariat avec la diététicienne **Émilie GARNIER** :

- un déroulé détaillé pour vous guider
- tous les ingrédients nécessaires
- des fiches recettes
- une fiche connexion pour le rendez-vous avec notre diététicienne
- une toque et un tablier Silver Fourchette
- un guide Silver Fourchette sur l'alimentation du Binôme aidant-aidé !!

silver  
**fourchette**  
AIN