

ATELIER CUISINE TOC-TOQUE A DOMICILE

A destination des aidants accompagnant une personne âgée dépendante

Nantua et Montréal-la-Cluse
Jeudi 18 février 2021

Silver Fourchette, programme de sensibilisation pour les plus de 60 ans, a le plaisir de vous convier le Jeudi 18 février 2021, dans le cadre de son Parcours proches aidants, à son atelier cuisine « Toc-toque », réalisable à domicile sur le thème « Découverte en cuisine du manger-main et des textures adaptées, pour un repas sain au goût préservé » !



Participez à un moment culinaire gourmand à travers un kit culinaire complet à recevoir chez soi, concocté en partenariat avec la Ferme des Lys et la diététicienne Émilie GARNIER.

Cette action est proposée dans le cadre de actions de prévention soutenues par la Conférence des Financeurs de l'Ain, présidée par le Département.

Au programme : un atelier de cuisine à réaliser chez soi permettant d'aborder les bienfaits d'une alimentation équilibrée dans le cadre de l'alimentation du binôme aidant-aidé. Et plus particulièrement comment jouer sur les textures pour pallier les fausses routes ainsi que la mise en œuvre de recettes pour appréhender le manger-main. L'occasion de partager un moment de convivialité, en toute sécurité, entre aidant et aidé autour de la préparation d'un repas gourmand tout en découvrant des conseils et astuces à mettre en pratique au quotidien.

Aalée

Le plein d'activités pour les seniors



silver
fourchette

Le déroulement de l'atelier est simple :

Conjoint(e), enfant, frère ou sœur, voisin : tout proche-aidant accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie et résidant à Nantua ou Montréal-la-Cluse peut s'inscrire.

Une fois inscrits, les aidants recevront un kit culinaire complet livré à domicile : des produits locaux nécessaires à la réalisation des recettes, des fiches recettes, de guides Silver Fourchette sur l'alimentation du binôme aidant-aidé ainsi que d'un tablier de cuisine et une toque !

Les participants sont ensuite invités à réaliser les recettes et nous renvoyer des photos de leurs réalisations.

Lieu : Livraison des kits à domicile ou à venir chercher directement à IEVS

Date & heure : Jeudi 18 février 2021, au fil de la journée. Les participants seront appelés en amont de la livraison pour connaître l'heure précise de livraison.

Inscriptions : Événement réservé aux aidants. Inscription gratuite mais obligatoire auprès de l'IEVS de Nantua et de Montréal-la-Cluse

Date limite des inscriptions : le 12/02/2021

Azalée

Le plein d'activités pour les seniors



silver
fourchette

La mission de SILVER FOURCHETTE ?

A l'initiative de l'association GROUPE SOS Seniors depuis 2014, le programme national *Silver Fourchette* promeut une alimentation Santé & Plaisir pour les seniors et leurs aidants.

Silver Fourchette est présent sur une trentaine de départements français, afin de porter de manière pédagogique et ludique le sujet de la **prévention de la dénutrition des seniors**. Il est plus que jamais nécessaire de porter ce sujet à la connaissance du plus grand nombre, de fédérer autour de la question du plaisir de manger, et de valoriser l'ensemble des projets portant sur l'alimentation et les seniors dans les différents départements partenaires.

A l'affiche des programmations départementales : des actions d'information et sensibilisation (conférences-débats, ateliers 2.0...) des moments de partage et d'expérience (projets pédagogiques, lotos gourmands, Olympiades...) et des apprentissages concrets (ateliers de cuisines).

Plus d'informations : <http://www.silverfourchette.org> / [Twitter](#) / [Facebook](#)

A propos de la Conférence des financeurs de l'Ain

La Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées a été instituée par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015. Présidée par le Département, elle a pour objectifs de mobiliser et réunir les acteurs de la prévention de la perte d'autonomie, coordonner les actions de prévention sur le territoire départemental, développer de nouvelles actions de prévention et couvrir les zones blanches.

Pour la mise en œuvre du plan d'actions « AZALÉE », le Département bénéficie de concours financiers de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

Contact

Julie SOURDOIS
Chef de projets Silver Fourchette Ain
ain@silverfourchette.org
Tél. : 06 45 20 67 26