

ATELIER TOC-TOQUE AIDANT-AIDÉ

Une recette à faire chez soi !

Mercredi 09 Décembre 2020

*En partenariat avec Les Paniers D'ici,
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 auprès de Julie
au 06 45 20 67 26
ou haute-savoie@silverfourchette.org
ou sur le site
www.silverfourchette.org ▶ Dép. 74**

*Date limite des inscriptions :
Jeudi 03 décembre*



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Haute-Savoie

Pour participer :



1

Inscrivez-vous
auprès de Julie
(Silver Fourchette)

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 **Anne CLAUDE** :

- 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
▶ HAUTE-SAVOIE