



ATELIER CUISINE TOC-TOQUE A DOMICILE

A destination des aidants accompagnant une personne âgée dépendante

Vallée de L'Arve, Chablais, Annemasse Agglo
Mercredi 09 décembre 2020

Silver Fourchette, programme de sensibilisation pour les plus de 60 ans, a le plaisir de vous convier le 09 décembre 2020, 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 le regroupement de producteurs locaux Les Paniers d'Ici et la diététicienne Anne CLAUDE.

Cette action est proposée dans le cadre de actions de prévention soutenues par la Conférence des Financeurs de Haute-Savoie, présidée par le Président du 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.

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 dans le Chablais, la Vallée de l'Arve ou Annemasse Agglo peut s'inscrire. (Un second atelier sera proposé en février pour le Sud du département).

Une fois inscrits, les aidants recevront un kit culinaire complet livré à domicile ou à récupérer auprès de son CCAS : 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 !

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

Enfin, un dernier temps d'échange, animé par la Diététicienne Anne CLAUDE, sera organisé via une conférence Zoom le lundi 14 décembre, pour permettre aux participants qui le souhaitent d'échanger sur leurs réussites et difficultés ainsi que sur l'alimentation adaptée de manière plus globale.

Lieu : Livraison des kits à domicile ou en CCAS

Date & heure : Mercredi 09 décembre, 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 Julie Sourdois au 06 45 20 67 26 ou par mail à haute-savoie@silverfourchette.org

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 **féderer 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 Haute-Savoie

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 Président du 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 et développer de nouvelles actions de prévention et couvrir les zones blanches.

Les membres de la Conférence des Financeurs de Haute-Savoie sont le Département, l'Agence Régionale de Santé, la CPAM, la CARSAT, la MSA., l'AGIRC ARRCO, l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat), le CIAS du Grand Annecy, la Mutualité Française, Annemasse Agglo.

Pour la mise en œuvre du plan d'action, le Département bénéficie de concours financiers de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie).

Contact

Julie SOURDOIS

Chef de projets Silver Fourchette Haute-Savoie

haute-savoie@silverfourchette.org

Tél. : 06 45 20 67 26

