

## 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](mailto:haute-savoie@silverfourchette.org)**  
**ou sur le site**  
**[www.silverfourchette.org](http://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