

PROGRAMME FESTIVAL D'ANIMATIONS CULINAIRES GRATUIT

Alimentation plaisir & santé

Pour les binômes aidants et aidés



GRATUIT DÉDIÉ AUX
+ DE 60 ANS ET LEUR
AIDANT

QUAND PLAISIR DE MANGER RIME AVEC BONNE SANTÉ

Silver Fourchette, programme de prévention à destination des + de 60 ans, vous partage au travers d'actions ludiques et conviviales des conseils et astuces pour comprendre et mettre en pratique l'alimentation plaisir et santé adaptée à son âge.



Plaisir de manger et de
cuisiner au quotidien
avec son aidé

www.silverfourchette.org



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

Centre de prévention
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco



Les ateliers en Isère sur inscription

Les ateliers Silver Fourchette sont gratuits et à destination des seniors de plus de 60 ans en perte d'autonomie et leurs proches aidants.



3 ATELIERS DE CUISINE - 15 personnes/atelier

Des ateliers d'échanges et de cuisine, à destination des proches aidants et seniors pour donner des clés afin de conserver son autonomie en cuisine.

- [Le 19/10 de 14h30 à 17h à l'EHPAD La Maison de Voreppe](#): le manger-main
- [Le 07/11 de 14h30 à 17h à la Maison des Aidants de Grenoble](#): dénutrition & enrichissement
- [Le 05/12 de 14h30 à 17h au Centre de Prévention AGIRC-ARRCO](#): déglutition & textures modifiées



1 GROUPE DE PAROLE - 2 groupes de 15 personnes

Accompagné par une diététicienne et un professionnel de santé, abordez les difficultés rencontrées en cuisine ou pendant le repas et partagez avec d'autres aidants.

- [Le 26/09 de 14h30 à 16h30 à la Maison des Aidants de Grenoble](#)



1 ATELIER DE CUISINE TOC-TOQUE - 60 personnes 5 à 6 points de collecte

En partenariat avec une commune ou une association, Toc-Toque est un atelier de cuisine à domicile.

Sur inscription, vous récupérez en point de collecte un panier complet, pour réaliser chez vous en autonomie et quand vous le souhaitez des recettes autour du manger main et de l'enrichissement, en binôme avec votre aidé. Envoyez nous ensuite vos plus belles photos !



Composition du panier

- Des produits locaux & de saison
- Un menu composé par une professionnelle diététicienne
- Des recettes pas-à-pas
- Un accès à des vidéos sur la plateforme Silver Fourchette

Les points de collecte :

- [Le 07/11 de 14h à 14h30 à la Maison des Aidants de Grenoble](#)
- [Le 08/11 journée sur Grenoble et périphéries + 1 groupe de parole à Voreppe](#)
- [Le 09/11 matin sur le plateau du Vercors](#)

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS :

Tél : 07.87.17.63.95 Mail : isere@silverfouchette.org