



ATELIER CUISINE TOC-TOQUE A DOMICILE

A destination des 60 ans et + !

Ville de Massongy
Mercredi 24 mars 2021

Le CCAS de Massongy, en partenariat avec Silver Fourchette Haute-Savoie, un programme de sensibilisation pour les plus de 60 ans, a le plaisir de vous convier le mercredi 24 mars 2021 à son atelier cuisine « Toc-toque », réalisable à domicile, sur le thème « *Recette hivernale pour un vrai régal* » !



Participez à un moment culinaire gourmand à travers un kit culinaire complet à recevoir chez soi, concocté en partenariat avec les maraichers bio *On sème*, et les producteurs de Massongy.

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** après 60 ans Et plus particulièrement **comment cuisiner des produits de saison de manière originale en plein cœur de l'hiver**. L'occasion de profiter d'un moment savoureux, seul ou en famille, en toute sécurité, 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 :

Toute personne de 60 ans et + résidant sur la Commune de Massongy peut s'inscrire auprès du CCAS, dans la limite des places disponibles.

Une fois inscrits, les seniors recevront un kit culinaire complet à récupérer auprès du CCAS : des produits locaux nécessaires à la réalisation des recettes, des fiches recettes, un livret des gourmands rempli de conseils nutritionnels ainsi que d'un tablier de cuisine !

Les participants sont ensuite invités à réaliser les recettes et nous renvoyer des photos de leurs réalisations, en vue de remporter un panier gourmand.

Lieu : Kit à récupérer au CCAS ou livré à domicile

Date & heure : Mercredi 24 mars. Les kits sont à venir récupérer entre 14h et 16h au CCAS ou seront livrés à domicile 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 seniors (60 ans et +) résidant à Massongy

Inscription gratuite mais obligatoire auprès du CCAS au 06.37.45.74.17 ou par mail :

julie.nougaret@massongy.fr

Date limite des inscriptions : Lundi 8 Mars 2020





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

