

ATELIER A
DISTANCE
GRATUIT
Réservé aux
+ de 60 ans

ATELIER TOC-TOQUE

Une recette à faire à la maison !

**Mercredi 5 mai à 10h30 ou 11h30
& Jeudi 27 mai de 11h à 12h**

1. Assistez à une conférence (par vidéo ou par téléphone) avec une diététicienne qui présentera une recette de saison.
2. Recevez un panier complet pour réaliser la recette depuis chez vous !
3. Suivez en direct pas à pas la réalisation de la recette avec un Chef.

En partenariat avec Maison France Services
de Quingey

Inscription pour les conférences à distance (vidéo ou téléphone) et la livraison de panier auprès de *Ingrid Pauwels Etievant*
au 03.70.88.50.10 ou par mail à
msapcias@gmail.com

www.silverfourchette.org

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la
prévention de la perte d'autonomie du Doubs



Pour participer :



1

Inscrivez-vous auprès de Ingrid Pauwels Etievant au **03.70.88.50.10** ou par mail à l'adresse msapcias@gmail.com

2



Participez le **mercredi 5 mai** à l'atelier de votre choix à distance :

10h30: en visioconférence

11h30 : par téléphone

Votre atelier :

Récupérez gratuitement votre panier de denrées

3



4

Participez à l'atelier de cuisine en direct à distance avec un Chef le **jeudi 27 mai de 11h à 12h** puis réalisez la recette à partir des **ingrédients du panier**

Donnez votre avis en renvoyant le **questionnaire** de satisfaction

5



Dans votre panier :

- Un déroulé détaillé pour vous guider
- Tous les ingrédients nécessaires à la recette
- Une fiche recette
- Une fiche conseils autour de l'alimentation
- Un tablier et une toque
- Un questionnaire de satisfaction à renvoyer

silver
fourchette
▷ DOUBS

Des activités santé gratuites pour améliorer votre quotidien

accessibles sur internet
 depuis chez vous



Vitalité 2.0

Astuces pour prendre soin de soi
 et améliorer sa qualité de vie



Mieux vivre chez soi 2.0

Conseils pour adapter au mieux
 son logement à ses besoins



La nutrition, où en êtes-vous ? 2.0

Repères et conseils pour mieux
 manger et mieux bouger



Le sommeil, où en êtes-vous ? 2.0

Repères et conseils pour
 un meilleur sommeil



L'équilibre, où en êtes-vous ? 2.0

Exercices physiques pour
 garder l'équilibre



Bon'us tonus 2.0

Conseils et astuces pour prendre
 soin de son corps et son esprit

Informations et inscriptions :
 Mutualité Française
 Bourgogne-Franche-Comté

Tél. : 03 81 25 17 60
 Mail : lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr
www.ateliersbonsjours.fr