

ATELIER A
DISTANCE
GRATUIT
Réservé aux
+ de 60 ans

ATELIER TOC-TOQUE

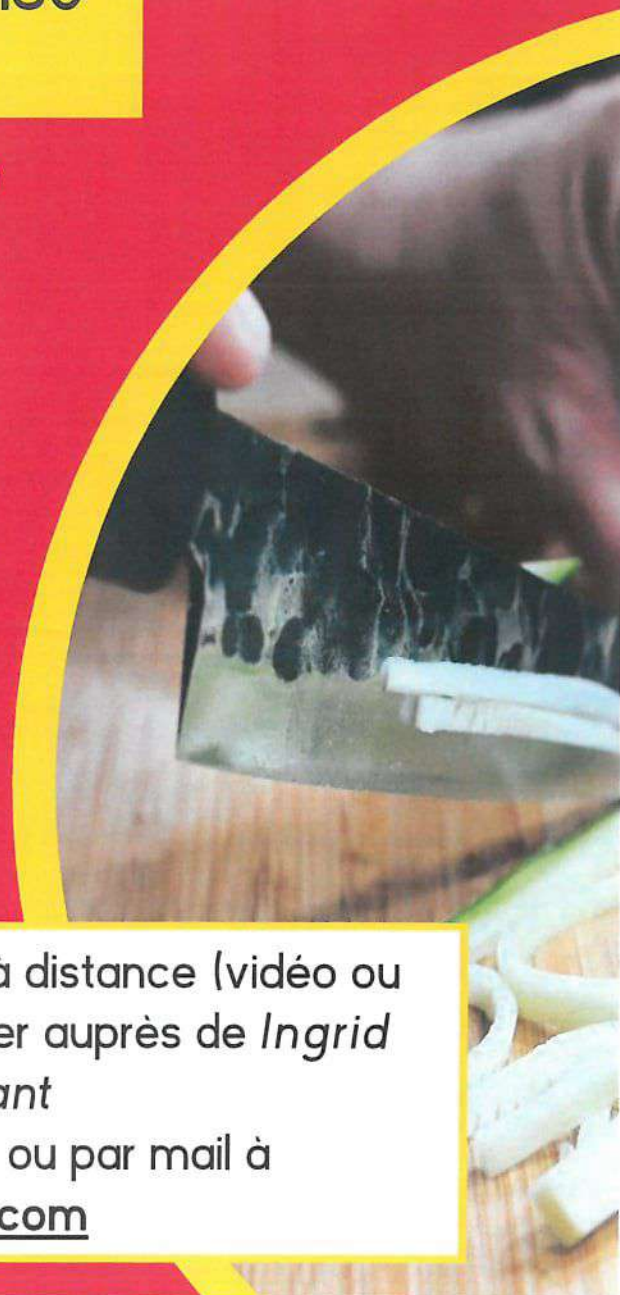
Une recette à faire à la maison !

**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



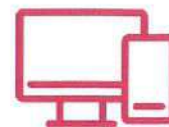
Pour participer :



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