

SILVER FOURCHETTE

ACTIONS AUTOUR DE L'ALIMENTATION POUR LES PLUS DE 60 ANS

INFORMATIONS

- **Où ?** Dans tous les territoires de la Seine-et-Marne
- **Pour qui ?** Toute personne de plus de 60 ans
- **Quand ?** Entre juin et décembre 2021

LES ACTIONS

- **Ateliers de cuisine** : sur différentes thématiques
- **Disco soupes** : atelier de cuisine festif, convivial et original autour de l'anti gaspi
- **Randonnées gourmandes** : randonnées et récoltes de plantes sauvages, Sensibiliser les seniors aux enjeux d'une alimentation adaptée
- **Ateliers « cuisine au Château »** : atelier de cuisine dans l'EHPAD le château du Poitou à Villevaudé
- **Ateliers « cuisinons les produits de la ferme »** : une visite de ferme et un atelier de cuisine en partenariat avec

LES ENJEUX

- Sensibiliser les seniors aux enjeux d'une alimentation adaptée
- Donner l'envie aux participants de se faire plaisir lors des repas
- Améliorer des connaissances et des compétences alimentaires
- Favoriser le lien social entre aînés d'une même commune
- Mettre en relation les seniors avec l'offre locale

RENSEIGNEMENTS

Mathilde COTTEN

Cheffe de projets Silver Fourchette

Seine-et-marne@silverfourchette.org

06.47.44.15.64