

# Ateliers Bien s'organiser en cuisine et Atelier cuisine

---

Buis-les-Baronnies, Centre Social AFB - Plateforme de Répit Escapade

---

## Programmation d'ateliers de prévention binôme aidants-aidés

---

Dans le cadre de la programmation soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Drôme, Les Insatiables, association luttant contre les inégalités face à l'alimentation, propose, en partenariat avec la plateforme ESCAPADE, une programmation de deux ateliers de prévention sur l'alimentation à destination des aidants. Ce projet a été pensé en collaboration avec la plateforme de répit ESCAPADE qui propose des permanences pour les personnes en perte d'autonomie.

Côté aidant, c'est l'opportunité d'en apprendre plus sur les spécificités de l'alimentation des seniors et des personnes âgées en perte d'autonomie mais aussi de découvrir des astuces à adopter au quotidien pour faire du repas et de sa préparation un moment convivial et de plaisir !

Côté aidé, c'est l'occasion de stimuler son appétit, tout en entretenant ses fonctions cognitives, motrices, son autonomie et prévenir la dénutrition.

L'occasion de partager un moment de convivialité tout en découvrant des conseils et astuces à mettre en pratique au quotidien

### Au menu

Deux ateliers sont proposés pour une participation en binôme aidant et aidé, ou pour des proches aidants souhaitant venir seul. Aux côtés de partenaires locaux et de professionnels de la santé, les participants bénéficieront d'un temps d'échange privilégié pour parler d'alimentation et d'un temps de cuisine en groupe avec des recettes gourmandes et adaptées.

Lors du premier atelier, la diététicienne Julianne VOSS apporte des connaissances et des techniques pour une cuisine santé et simple à mettre en œuvre. L'atelier comporte également un **temps de pratique en cuisine** accompagné de la diététicienne qui leur donnera des **techniques et astuces simples** à reproduire chez soi. L'atelier se clôture par une **dégustation conviviale** favorisant l'échange entre pairs.

Le second atelier sera animé par la diététicienne et la cheffe Audrey Charrois, l'occasion d'aborder plus en détail les problématiques de dénutrition, de déglutition, de textures modifiées et de manger-main.

## Déroulement et inscriptions

**Atelier Bien s'organiser en cuisine**

**DATE ET HEURE :** jeudi 4 avril, 13h30 à 16h00

**Atelier cuisine**

**DATE ET HEURE :** jeudi 6 juin, 13h30 à 16h00

Vous aidez régulièrement un proche de plus de 60ans ?

Vous avez plus de 60ans et rencontrez des difficultés à cuisiner ?

Avis aux gourmands et aux gourmets, inscrivez-vous !

**POUR S'INSCRIRE :** Réservé aux aidants et à leurs proches, inscription **gratuite mais obligatoire** auprès de **CHARLOTTE OTTAVIANI**, Plateforme de Répit Escapade au **04.75.26.94.33** ou à l'adresse [plateformederepit@orsac-atrir.fr](mailto:plateformederepit@orsac-atrir.fr)

Plus d'informations auprès de : Nina Vélard, Les Insatiables au 07.86.86.22.09

**LIEU :** Centre Social AFB, 3 Rue du Portalet 26170 Buis-les-Baronnies

Cet atelier est gratuit grâce au soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Drôme.

Vélard Nina – Cheffe de Projet Les Insatiables Auvergne-Rhône-Alpes  
[Nina.velard@groupe-sos.org](mailto:Nina.velard@groupe-sos.org) 07.86.86.22.09



## Silver Fourchette grandit et devient Les Insatiables

Depuis 2014, Silver Fourchette sillonne les territoires à la rencontre des seniors et de ceux qui les accompagnent. Après 9 ans de cuisine, de découvertes, de partage, de convivialité, ... Ce sont près de 100 000 personnes qui sont sensibilisées à une alimentation saine, équilibrée et adaptée à leurs besoins.

Aujourd'hui, force est de constater que l'impact de l'alimentation sur notre santé et celle de la planète, est encore trop peu pris en compte, nous souhaitons aller encore plus loin et mettre notre expertise au service de toutes et tous afin de transmettre les savoir-faire liés à l'alimentation à tous les moments clés de la vie.



C'est pourquoi depuis 2 ans, en parallèle de nos actions à destination des seniors, nous avons lancé des projets de sensibilisation à l'alimentation dans les crèches Crescendo du Groupe SOS, des ateliers de cuisine dans des Quartier Prioritaire de la Ville ou encore une école ambulante avec le Camion Cuisine.

Fort de ces expériences, Silver Fourchette grandit et devient Les Insatiables.

Au-delà du clin d'œil à la thématique gastronomique, Les Insatiables, c'est un mouvement pour permettre à chacun d'adopter une alimentation bonne pour sa santé, bonne pour la planète et surtout, bonne tout court !

## A PROPOS DE LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA DRÔME

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 la Présidente du Conseil départemental et de la directrice de l'ARS, 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.

