



Les Ateliers POIVRE & SEL



LES DATES

Les 6 & 20 mai 2020
Le 10 juin 2020

Le 24 juin 2020

ATELIER "CUISINONS
& MANGEONS ENSEMBLE"

de 14^{h00}-16^{h30}

de 10^{h00}-13^{h30}

Cf. détail des ateliers au verso



VOUS INSCRIRE* ?

Par téléphone au 03 27 93 77 85 ou par mail
à pfr.douaisis@fondationpartageetvie.org

LE LIEU



Résidence de la FONDERIE
67 rue de la fonderie - 4^{ème} ÉTAGE.



Reconnue d'utilité publique



Centre
Hospitalier
de DOUAI

Ateliers **POIVRE & SEL**

DESRIPTIF

Le programme **Poivre & Sel** est un programme spécifique pour les besoins des seniors.

Il vise à raviver le plaisir de cuisiner et de s'alimenter, en informant sur les besoins nutritionnels spécifiques liés à l'âge.

DÉROULEMENT

Chaque séance comprend :

- *un temps d'introduction et de mise en contexte sensorielle.*
- *un atelier ludique nutritionnel.*
- *un atelier culinaire.*
- *une dégustation avec un défi à relever pour la séance prochaine.*

CONTENU :

Séance 1	<ul style="list-style-type: none">• <i>La place du plaisir et des cinq sens dans l'acte alimentaire</i>• <i>Importance des protéines pour l'organisme</i>• <i>Atelier cuisine : ajout de protéines diversifiées dans les plats</i>
Séance 2	<ul style="list-style-type: none">• <i>Impact des pertes de sensibilités gustatives</i>• <i>Convivialité et motivation à cuisiner pour soi</i>• <i>Atelier cuisine : redonner goût et couleurs aux plats</i>
Séance 3	<ul style="list-style-type: none">• <i>Rôle des fibres dans l'alimentation</i>• <i>Importance d'une hydratation régulière</i>• <i>Atelier Cuisine : fabrication de tisanes maison</i>
Séance 4	<ul style="list-style-type: none">• <i>Rôle du Calcium pour l'organisme</i>• <i>Bilan et dégustation conviviale avec des personnes invitées par les participants</i>

LIEU D'ACCUEIL

Rendez-vous **Résidence de la Fonderie**, 67 rue de la fonderie - 4ème étage.

Durée

4 séances de 2h30

Publics

Seniors autonomes
et demi-pensionnaires
Aides à domicile

Capacité

10 à 15 personnes