

## ATELIER TOC-TOQUE

*Une recette à faire chez soi !*

Mardi 1<sup>er</sup> juin 2021

Venez chercher gratuitement  
votre panier pour participer à un  
atelier de cuisine depuis chez vous !

Pour aller plus loin, vous pourrez  
vous inscrire afin de bénéficier  
d'un cycle d'accompagnement  
individuel avec une diététicienne  
en 3 sessions.

-----  
Lieu : CDC du Bazadais  
Lieu-dit « Coucut » Route de Lerm,  
33430 BAZAS  
De 14h30 à 16h30

Inscriptions obligatoires au :  
05.56.65.49.51 ou au 06.45.52.44.89 ou  
[preventioncias@cdcubazadais.fr](mailto:preventioncias@cdcubazadais.fr)

ÉVÈNEMENT  
GRATUIT  
Réservé aux  
+ de 60 ans



[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la  
Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes  
Âgées de la Gironde



## Pour participer :



1

Inscrivez-vous  
auprès du CIAS

Venez chercher  
gratuitement votre  
panier à la CDC

2



Réalisez la recette  
à partir des  
ingrédients du panier  
et à l'aide  
de la fiche recette

3



Les 3 photos les  
mieux notées seront  
mises à l'honneur sur  
notre site et  
remporteront un lot  
gourmand

5



4

Prenez en photo  
votre plat  
joliment dressé

## Votre atelier :



## Dans votre panier :

- Un déroulé détaillé pour vous guider
- Tous les ingrédients nécessaires à la recette
- Une fiche recette
- Une fiche conseils diététiques

silver  
**fourchette**  
GIRONDE