

Silver fourchette, programme de prévention dédié à l'alimentation des seniors, est heureux de vous annoncer la mise en place **du cycle de conférence à distance « Papote & Popotte »** dès ce jeudi 12 novembre.

Ce cycle de conférence vient débiter une nouvelle programmation constituée de **formats originaux 100% à distance** qui a pour but de **maintenir le lien avec les seniors**, de **rompre l'isolement** et de continuer à **diffuser nos messages de prévention** malgré le confinement.

Je reviendrais vers vous prochainement afin de vous présenter les autres formats que nous allons déployer sur le territoire.

Vous trouverez ci-dessous toutes les informations concernant le cycle de conférence « Papote & Popotte ». Nous serions très heureux si vous pouviez relayer ces informations auprès des seniors avec lesquels vous êtes en lien.

Bien conscient que ce format s'adresse seulement aux seniors « connectés », nous vous proposerons dans un second temps des actions qui s'affranchissent de l'usage d'internet.

Je vous remercie par avance de votre aide !

Julie Sourdois

Le cycle de conférences "Papote & Popotte" :

Silver Fourchette a le plaisir de vous convier à **un cycle de conférences "Papote & Popotte"**, en partenariat avec HappyVisio.

Retrouvez nous tous les jeudi de 11h30 à 12h avec notre diététicienne Laure Soulez-la-Rivière.

Celle-ci vous présentera un aliment de saison, ses spécificités et son histoire ainsi que ses propriétés nutritionnelles

Pour compléter le tout, notre diététicienne partagera avec vous quelques recettes gourmandes !

Chaque conférence sera ponctuée d'une animation autour de l'aliment choisi et d'un défi à réaliser chez soi !

Au menu des prochaines rendez-vous cuisine du jeudi :

- Le 12 novembre de 11h30 à 12h sur le thème des courges

Ce jeudi 12 novembre, nous discuterons des courges : aliment phare de la fin de l'automne ! Ce sera l'occasion de (re)découvrir ces cucurbitacées et de glaner des idées pour les ajouter à vos repas !

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant : <http://bit.do/PAPOTECOURGE>

Lors de votre inscription, ajouter le code partenaire : **SilverFourchette** vous permettant d'avoir accès au gratuitement au contenu HappyVisio

- Le 19 novembre de 11h30 à 12h sur le thème des fruits à coque



Jeudi 19 novembre, notre diététicienne vous présentera tous les bienfaits des fruits à coque. Noix, amande, pistache.. vous les connaissez tous, mais connaissez-vous leurs incroyables propriétés nutritionnelles ?

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant :

<http://bit.do/PAPOTENOIX>

Lors de votre inscription, ajouter le code partenaire :

SilverFourchette vous permettant d'avoir accès au gratuitement au contenu HappyVisio

- Le 26 novembre de 11h30 à 12h sur le thème des légumes racines

Jeudi 26 novembre, nous parlerons des légumes racines qui nous régaleront en hiver. Le panais sera à l'honneur et notre diététicienne vous partagera quelques secrets pour en sublimer le goût.

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant : <http://bit.do/PAPOTERACINE>

Lors de votre inscription, ajouter le code partenaire : **SilverFourchette** vous permettant d'avoir accès au gratuitement au contenu HappyVisio

- **Le 3 décembre de 11h30 à 12h sur le thème des agrumes**

Jeudi 3 décembre, ce seront les agrumes et leurs vitamines qui seront les grands invités de notre Papote & Popotte. Essentiels pour affronter l'hiver

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant : <http://bit.do/PAPOTEAGRUME>

Lors de votre inscription, ajouter le code partenaire : **SilverFourchette** vous permettant d'avoir accès au gratuitement au contenu HappyVisio

Vous trouverez toutes **les informations pour vous accompagner lors de votre inscription** en vous connectant sur le lien suivant : <https://www.happyvisio.com/dist/img/tutoinscription.pdf>

A très bientôt pour nos conférences « Papote et Popote »