



Programme MEMOIRES GOURMANDES

Le Programme MEMOIRES GOURMANDES propose aux personnes de plus de 60 ans vivant à leur domicile des animations sur l'alimentation et le plaisir de la cuisine.

A travers 12 séances encadrées par une animatrice, un groupe d'une dizaine de participants se retrouvera régulièrement dans une ambiance conviviale, pour cuisiner, évoquer les recettes et ce qu'elles inspirent, et partager ses pratiques culinaires et ses recettes...et les déguster !

- **Mardi 11 septembre de 10h à 12h**
Séance 1 : Présentation du programme et choix des recettes qui seront cuisinées lors des ateliers culinaires et dégustées en commun.
- **Mardi 18 septembre de 10h à 14h**
Séance 2 : Atelier culinaire suivi d'un repas partagé
- **Mardi 25 septembre ou Mardi 2 octobre de 10h à 14h (*chaque participant choisit une des deux dates proposées*)**
Séances 3 et 4 : Atelier culinaire suivi d'un repas partagé
- **Mardi 9 octobre de 14h à 17h**
Séance 5 : Atelier n°1 « Ce que les recettes nous racontent »
- **Mardi 16 octobre de 14h à 17h**
Séance 6 : Atelier n°2 « Ce que les recettes nous racontent »
- **Mardi 6 novembre de 10h à 14h**
Séance 7 : Atelier culinaire suivi d'un repas partagé
- **Mardi 13 novembre ou Mardi 20 novembre de 10h à 14h (*chaque participant choisit une des deux dates proposées*)**
Séances 8 et 9 : Atelier culinaire suivi d'un repas partagé
- **Mardi 4 décembre de 14h à 17h**
Séance 10 : Atelier n°3 « Ce que les recettes nous racontent »
- **Mardi 11 décembre de 14h à 17h**
Séance 11 : Atelier n°4 « Ce que les recettes nous racontent »
- **Mardi 18 décembre de 10h à 11h30**
Séance 12 : Clôture du projet autour d'une collation conviviale

Ce programme est entièrement gratuit, ouvert à toutes les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile, dans la limite des places disponibles (inscription obligatoire auprès CCAS de Fronton)

Les ateliers culinaires se dérouleront à la salle des Aînés à côté de la mairie de Fronton et les autres séances à la salle du Préau des Chevaliers de Malte (derrière la mairie) .

Merci de venir à la première séance munie(e) de 3 recettes* « de tous les jours » (sur papier) que vous souhaiteriez partager et faire découvrir : 1 recette d'entrée + 1 recette de plat + 1 recette de dessert /Si vous apportez des recettes intégrant des fruits ou légumes, merci de veiller à ce que ces derniers soient de saison, ou disponibles en commerce entre septembre et décembre).