

24 > 30  
AVRIL  
2023

# SEMAINE DRÔMOISE DE L'ALIMENTATION

- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT



PLAISIR ET SANTÉ  
DANS L'ASSIETTE  
DES SENIORS



ladrome.fr



# ÉDITO



## **FAIRE DE LA DRÔME LE TERRITOIRE DU « BIEN MANGER » POUR TOUS**

Le Département de la Drôme souhaite rendre accessible à tous les Drômois une alimentation locale, saine et de qualité.

Cette démarche, qui est clairement inscrite dans le Projet Alimentaire Territorial (PAT), vient d'être consolidée par la stratégie alimentaire départementale présentée et adoptée à l'unanimité lors de la dernière assemblée départementale réunie le 27 mars dernier.

Chef de file des solidarités, le Département s'attache notamment à accompagner l'accès des publics fragiles à une alimentation de qualité: les personnes âgées étant une cible prioritaire de la stratégie déployée, cela a motivé l'organisation d'une semaine de l'alimentation à destination des seniors, organisée du **24 au 30 avril 2023 sur l'ensemble du territoire drômois**.

L'objectif de cette semaine est double: d'une part, sensibiliser le grand public sur les enjeux liés à la nutrition des seniors; d'autre part, mettre en avant la notion de plaisir et l'alimentation comme vecteur de lien social et de santé.

Dans ce cadre, un appel à projets spécifique a permis de soutenir financièrement la mise en place d'actions collectives de prévention destinées aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches aidants sous

différents formats: ateliers cuisine et nutrition, cabarets gourmands, camion cuisine itinérant, conférences,...

S'appuyant sur la mobilisation conjointe des partenaires et des structures départementales concernées que je tiens à remercier vivement, le Département a souhaité valoriser leurs initiatives à travers un programme départemental particulièrement dense et innovant, ainsi qu'une carte interactive.

Nous sommes particulièrement fiers de cette démarche collective sur un sujet majeur qui marque notre engagement commun à promouvoir et à accompagner concrètement l'avènement d'un territoire du bien manger accessible à tous.

### **Marie-Pierre MOUTON**

*Présidente du Conseil départemental de la Drôme*

### **Franck SOULIGNAC**

*Vice-Président chargé de l'attractivité, de l'économie, de l'emploi et de l'insertion, des politiques agricoles et alimentaires, du numérique et des fonds européens*

### **Agnès JAUBERT**

*Conseillère départementale déléguée à la ruralité et aux politiques agricoles et alimentaires*



## PORTE DE DROMARDECHE ANNEYRON

**LUNDI 17 AVRIL 2023** - 15 H 30 - 17 H **GRATUIT**

### SANTÉ ET PLAISIR DANS L'ASSIETTE DE NOS SENIORS - ATELIER NUTRITION

Un « atelier nutrition » pour parler ensemble d'alimentation de façon ludique, en partenariat avec une diététicienne. Quiz, exposé interactif, jeu sont au menu. Un temps d'échanges et de partage ouvert à tous (dans la limite d'une quinzaine de participants).

📍 MARPA La Maison d'Arlande, 26 rue Jules Ferry - Anneyron

**Contact** | 04 75 31 11 19 - [marpa@marpa-anneyron.com](mailto:marpa@marpa-anneyron.com)

*Organisateur:* MARPA La Maison d'Arlande

*En partenariat avec M<sup>me</sup> Brigitte AZÉMA (diététicienne)*

**MARDI 18 AVRIL 2023** / 14 H 30 - 17 H 30 **GRATUIT**

### SANTÉ ET PLAISIR DANS L'ASSIETTE DE NOS SENIORS - ATELIER CUISINE

Au travers d'un atelier cuisine, les seniors (de la MARPA et d'ailleurs) sont invités à cuisiner avec la diététicienne et à faire déguster leur préparation autour d'un goûter convivial.

📍 MARPA La Maison d'Arlande, 26 rue Jules Ferry - Anneyron

**Contact** | 04 75 31 11 19 - [marpa@marpa-anneyron.com](mailto:marpa@marpa-anneyron.com)

*Organisateur:* MARPA La Maison d'Arlande

*En partenariat avec M<sup>me</sup> Brigitte AZÉMA (diététicienne)*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023** / 14 H - 17 H **GRATUIT**

### LA TOURNÉE DRÔMOISE DU CAMION CUISINE

Le camion cuisine va sillonner la Drôme pendant toute la semaine de l'alimentation pour proposer aux seniors des ateliers culinaires itinérants. Alors montez à bord, et cuisinez avec un chef des produits et des recettes emblématiques du territoire. L'atelier se poursuit par une animation sur l'alimentation avec un diététicien et un temps convivial de dégustation.

📍 MARPA La Maison d'Arlande, 26 rue Jules Ferry - Anneyron

**Contact** | 07 89 00 06 43 - [juliette.vachon@groupe-sos.org](mailto:juliette.vachon@groupe-sos.org)

*Organisateur:* Silver Fourchette

*En partenariat avec le CCAS d'Anneyron,  
l'ADMR Veille Bienveillante*



## ARCHE AGGLO

### MARGES

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 9 H - 17 H**

## **JOURNÉE NUTRITION ET PLEINE CONSCIENCE : À L'ÉCOUTE DE MON CORPS POUR MANGER MIEUX!**

**En matinée, une conférence** pour les seniors animée par une diététicienne sur l'intérêt de la pleine conscience au service de la nutrition.

**Atelier dégustation** (2 h) autour de la pause déjeuner, animé par une sophrologue pour expérimenter « l'art de la Dégustation ».

**Atelier interactif** (2 h 30) animé par la diététicienne, visant à passer en revue divers conseils clés permettant d'avoir une alimentation saine et agréable au quotidien.

 Salle de la Mairie, 40 place du champ de Mars - Margès

**Participation financière** de 5 € demandée pour l'atelier déjeuner et la conférence de l'après-midi.

**Contact** | 06 19 37 74 53 - [ateliers@essentiel-nutrition.fr](mailto:ateliers@essentiel-nutrition.fr)

**Organisateur:** Essentiel nutrition

**Intervenants:** Laurie BASSET, Diététicienne, Marina CLINE, Sophrologue.

*En partenariat avec l'Association « Loisirs et culture de l'Herbasse »*

### TAIN L'HERMITAGE

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 9 H - 17 H**

## **JOURNÉE NUTRITION ET PLEINE CONSCIENCE : À L'ÉCOUTE DE MON CORPS POUR MANGER MIEUX!**

**En matinée, une conférence** pour les seniors animée par une diététicienne sur l'intérêt de la pleine conscience au service de la nutrition.

**Atelier dégustation** (2 h) autour de la pause déjeuner, animé par une sophrologue pour expérimenter « l'art de la Dégustation ».

**Atelier interactif** (2 h 30) animé par la diététicienne, visant à passer en revue divers conseils clés permettant d'avoir une alimentation saine et agréable au quotidien.

 55 allée du Parc – Tain l'Hermitage

**Participation financière** de 5 € demandée pour l'atelier déjeuner et la conférence de l'après-midi.

**Contact** | 06 19 37 74 53 - [ateliers@essentiel-nutrition.fr](mailto:ateliers@essentiel-nutrition.fr)

**Organisateur:** Essentiel nutrition

## LA ROCHE DE GLUN

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 14 H - 16 H GRATUIT**

### **MANGEZ, BOUGEZ, PROTÉGEZ!**

Comment lier activité physique, alimentation et écologie ?

Conférence sur l'alimentation en lien avec l'activité physique

Jeu sur l'écologie et l'alimentation. Course d'orientation (ouverte à tous pour faciliter les liens intergénérationnels).

La course est ouverte à tous publics, notamment les jeunes. L'objectif est de mettre en duo une personne âgée avec un enfant. Ils devront trouver des balises comportant des questions sur l'alimentation et devront également ramasser le plus de débris possible sur leur trajet.

📍 Salle communale, 7 rue du péage - La Roche de Glun

Contact | 07 6277 08 99 - [meryl.boulay@sielbleu.org](mailto:meryl.boulay@sielbleu.org)

Organisateur: Siel Bleu

## **VALENCE ROMANS AGGLO**

### ALIXAN

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 18 H - 22 H GRATUIT**

### **SOIRÉE REMUE-MÉNINGE**

### **« D'ASSIETTE EN ASSIETTE: INNOVONS POUR MIEUX MANGER ET MIEUX VIEILLIR! »**

Le Département de la Drôme et la Fab.t vous invitent à une nouvelle soirée d'idéation sur le thème: « D'assiette en assiette: innovons pour mieux manger et mieux vieillir »

Comme à chacune de nos soirées créatives, nous proposons à tous les citoyens motivés de venir imaginer ensemble des solutions pour l'avenir du territoire.

**Pour vous inscrire**: <https://tinyurl.com/mieuxvieillir>

📍 INEED (Rovaltain) 1, Rue Marc Seguin - Alixan

Contact | 0475790021 - [contact@fabt.fr](mailto:contact@fabt.fr)

Organisateurs: FabTerritory - Département de la Drôme



## ÉTOILE-SUR-RHÔNE

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 12 H 30 GRATUIT**

### LA TOURNÉE DRÔMOISE DU CAMION CUISINE

Le camion cuisine va sillonner la Drôme pendant toute la semaine de l'alimentation pour proposer aux seniors des ateliers culinaires itinérants. Alors montez à bord, et cuisinez avec un chef des produits et des recettes emblématiques du territoire. L'atelier se poursuit par une animation sur l'alimentation avec un diététicien et un temps convivial de dégustation.

 Parking de la résidence Estrella,  
6 A All. Camille Claudel - Étoile-sur-Rhône

**Contact** | 04 75 60 69 50 / 07 89 00 06 43 - [juliette.vachon@groupe-sos.org](mailto:juliette.vachon@groupe-sos.org)

*Organisateur*: Silver Fourchette

*En partenariat avec le CCAS d'Étoile sur Rhône, ADMR Veille Bienveillante*

## PEYRINS

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 14 H -17 H GRATUIT**

### PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET ALIMENTATION

Connaître les besoins énergétiques en fonction des efforts envisagés, préparation du repas avant et après la pratique d'activités.

 Cantine scolaire, le village, 3 place du Champ de Mars - Peyrins

**Contact** | 06 22 64 18 02 – [contact.coala26@gmail.com](mailto:contact.coala26@gmail.com)

*Organisateur*: Coala26

*En partenariat avec la commune de Peyrins*

## ROMANS

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 9 H 30-12 H GRATUIT**

### DISCUSSION ALIMENTATION ET SANTÉ

Venez rencontrer des professionnels de l'alimentation et de la santé (nutritionnistes, infirmiers). Posez vos questions, vos interrogations, vos besoins ou venez juste partager votre expérience!

 Maison de Quartier Saint Nicolas, 14 rue du chapitre - Romans-sur-Isère

**Contact** | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur*: Coopération des 3 Maisons de quartier

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 14 H-16 H GRATUIT**

## **ATELIER 1 - LES AROMATES DU JARDIN**

Venez participer à un atelier autour des aromates du jardin et repartez avec une jardinière composée sur mesure en fonction de vos envies et de vos recettes avec Eléonore.

## **ATELIER 2 - ATELIER HERBORISTE**

Venez échanger et découvrir les plantes comestibles avec Adeline.

📍 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec l'association Herboludie et Adeline Sauliot*

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 9 H 30-12 H GRATUIT**

## **DISCUSSION ALIMENTATION ET SANTÉ**

Venez rencontrer des professionnels de l'alimentation et de la santé (nutritionnistes, infirmiers). Posez vos questions, vos interrogations, vos besoins ou venez juste partager votre expérience !

📍 Maison citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 14 H-16 H GRATUIT**

## **ATELIER 1 - LES AROMATES DU JARDIN**

Venez participer à un atelier autour des aromates du jardin et repartez avec une jardinière composée sur mesure en fonction de vos envies et de vos recettes avec Eléonore.

## **ATELIER 2 - ATELIER HERBORISTE**

Venez échanger et découvrir les plantes comestibles avec Adeline.

📍 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec l'association Herboludie et Adeline Sauliot*



**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 12 H GRATUIT**

## **DISCUSSION ALIMENTATION ET SANTÉ**

Venez rencontrer des professionnels de l'alimentation et de la santé (nutritionnistes, infirmiers). Posez vos questions, vos interrogations, vos besoins ou venez juste partager votre expérience !

📍 Maison de Quartier Saint Nicolas  
14 rue du chapitre - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 14 H À 16 H GRATUIT**

## **ATELIER CUISINE AVEC LA CONSERVERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE**

Réalisation de 1 à 2 recettes de bocaux à partir de fruits et légumes locaux en suivant les souhaits des participants

📍 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 maisons de quartier*

*En partenariat avec la conserverie sociale et solidaire*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 14 H À 16 H GRATUIT**

## **ATELIER ANTI GASPI AVEC « DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS »**

Venez partager un temps de cuisine autour de la santé et de l'anti gaspi.

📍 Maison de quartier Saint Nicolas,  
14 place du chapitre - Romans-sur-Isère

Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 maisons de quartier*

*En partenariat avec l'association « Du beurre dans les épinards »*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 9 H 30-12 H GRATUIT**

## **DISCUSSION ALIMENTATION ET SANTÉ**

Venez rencontrer des professionnels de l'alimentation et de la santé (nutritionnistes, infirmiers). Posez vos questions, vos interrogations, vos besoins ou venez juste partager votre expérience !

📍 Maison de Quartier des Ors,  
26 rue Magnard - Romans-sur-Isère

Contact | 04 7571 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 14 H À 16 H GRATUIT**

## **ATELIER ANTI GASPI AVEC « DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS »**

Venez partager un temps de cuisine autour de la santé et de l'anti gaspi.

📍 Maison de quartier Saint Nicolas,  
14 place du chapitre - Romans-sur-Isère

Contact | 04 7571 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec l'association « Du beurre dans les épinards »*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 14 H À 16 H GRATUIT**

## **ATELIER CUISINE AVEC LA CONSERVERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE**

Réalisation de 1 à 2 recettes de bocaux à partir de fruits et légumes locaux en suivant les souhaits des participants

📍 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

Contact | 04 7571 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec la conserverie sociale et solidaire*



**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 14 H - 16 H GRATUIT**

## **ATELIER BATCH COOKING AVEC « LES CARNETS D'AGNÈS »**

Cuisinez vos repas pour la semaine en 2 h. C'est le défi que nous vous proposons de relever grâce au Batch Cooking! Venez découvrir cet atelier mêlant théorie et pratique.

 Maison de quartier des Ors,  
26 rue Magnard -Romans-sur-Isère

**Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)**

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec les Carnets d'Agnès*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 12 H - 17 H GRATUIT**

## **REPAS PARTAGÉ ET SPECTACLE « MANGEZ EN TOUS »**

La conserverie vous propose de déguster un repas avec des produits locaux et circuits courts. Ce repas sera suivi d'un spectacle « Mangez en tous » autour de l'industrie agro-alimentaire proposé par la Compagnie Force nez.

 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz – Romans-sur-Isère

**Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)**

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec la conserverie sociale et solidaire et la Compagnie Force Nez*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 14 H À 16 H GRATUIT**

## **ATELIER ALIMENTATION ET AGRICULTURE**

Venez vous balader et participer à un atelier autour du lien entre l'alimentation et l'agriculture.

 Maison Citoyenne Noël Guichard,  
Place Hector Berlioz - Romans-sur-Isère

**Contact | 04 75 71 21 28 - [accueil@mcng.fr](mailto:accueil@mcng.fr)**

*Organisateur: Coopération des 3 Maisons de quartier*

*En partenariat avec l'association Par 4 Chemins.*

## SAINT-MARCEL-LÈS-VALENCE

### **JEUDI 27 AVRIL 2023 / 14 H 30 - 18 H 30 GRATUIT** **VISITE GUIDÉE DES JARDINS MARAÎCHERS : DES LÉGUMES AUX MULTIPLES FACETTES!**

Venez découvrir la production de légumes, en agriculture biologique, par Parenthèse - Graine de Cocagne, sous le format d'une visite guidée ludique et sensorielle adaptée pour tous publics (des plus jeunes aux seniors)!

(Re) découverte des différents légumes de saison, leurs origines, les différentes variétés et dégustation!

📍 Parenthèse - Graine de Cocagne  
820, chemin de Marquet - Saint-Marcel-lès-Valence

**Contact | 07 67 07 53 51 - [animation@parenthese.org](mailto:animation@parenthese.org)**

*Organisateur: Parenthèse - Graine de Cocagne*

## VALENCE

### **LUNDI 24 AVRIL 2023 / 10 H 30 - 16 H 30 GRATUIT** **DE LA RÉGION À L'ASSIETTE: NOTRE TOUR DE FRANCE CULINAIRE**

Animations et activités cuisine sur le thème d'une région de France. Nous dégusterons des spécialités, qui, comme le célèbre Tour de France, nous permettent de rayonner à travers un repas. Des plats traditionnels du Nord aux secrets culinaires du Sud, des spécialités sucrées de l'Ouest aux ingrédients phares de l'Est, partons ensemble sur les routes françaises pour un Tour de France des saveurs!

📍 EHPAD Maison de l'Automne  
(salle à manger et bibliothèque) 44 rue Amblard - Valence

**Contact | 04 75 78 29 20 - [maison-automne@diaconat26-07.org](mailto:maison-automne@diaconat26-07.org)**

*Organisateur: EHPAD Maison de l'automne*

*En partenariat avec le Pôle Insertion de la Vallée de la Drôme, le portage de repas et l'accueil de jour de la structure*



**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 14 H - 16 H 30 GRATUIT**

## **CONFÉRENCE « FACILE À DIGÉRER »**

Conférence en 3 parties :

1/ Alimentations : Dénutrition et apports nutritionnels essentiels  
par M. Michel, diététicienne

2/ La Presbyphagie : qu'est-ce que c'est ? Comment prévenir ?  
par S. Daronat Gorce, orthophoniste

3/ Les aides techniques adaptées par C. Boudet, ergothérapeute

 Plateforme de répit et d'accompagnement des Aidants  
4 rue de la Cécile - Valence

**Contact | 04 75 82 10 60 -plateformederepit.cdr@gmail.com**

**POSSIBILITÉ DE TRANSPORT SUR RÉSERVATION**

*Organisateur : Plateforme de répit*

*En partenariat avec les Menus Services, le CRIAS CICAT, SOLIHA, France  
Parkinson*

## **VAL DE DROME**

### **ALLEX**

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 10 H - 14 H 30 GRATUIT**

## **RDV PAPOTE ET POPOTTE, ATELIERS CUISINE**

Les Carnets d'Agnès proposent un atelier cuisine lors duquel les participants cuisineront des recettes du quotidien, simples, économiques et faciles à réaliser ! Cet atelier, conçu comme un moment de convivialité, permet tout à la fois de lutter contre l'isolement, la dénutrition, de favoriser la rencontre entre différents publics, de faire sortir les résidents de l'EHPAD et, inversement, d'ouvrir l'EHPAD aux participants extérieurs.

 ADMR Allex, 2 C chemin du Canal - Allex

**Contact | 06 81 25 50 81 - lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com**

*Organisateur : ADMR – Les Carnets d'Agnès*

## LIVRON

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 10 H - 14 H 30 GRATUIT**

### **RDV PAPOTE ET POPOTTE, ATELIERS CUISINE**

Les Carnets d'Agnès proposent un atelier cuisine lors duquel les participants cuisineront des recettes du quotidien, simples, économiques et faciles à réaliser! Cet atelier, conçu comme un moment de convivialité, permet tout à la fois de lutter contre l'isolement, la dénutrition, de favoriser la rencontre entre différents publics.

📍 Espace de Vie Sociale, Place Martin Luther King - Livron

Contact | 06 81 25 50 81 - [lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com](mailto:lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com)

*Organisateur: Les Carnets d'Agnès*

*En partenariat avec le CCAS de Livron*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 10 H - 14 H 30 GRATUIT**

### **RDV PAPOTE ET POPOTTE, ATELIERS CUISINE**

Les Carnets d'Agnès proposent un atelier cuisine lors duquel les participants cuisineront des recettes du quotidien, simples, économiques et faciles à réaliser! Cet atelier, conçu comme un moment de convivialité, permet tout à la fois de lutter contre l'isolement, la dénutrition, de favoriser la rencontre entre différents publics, de faire sortir les résidents de l'EHPAD et, inversement, d'ouvrir l'EHPAD aux participants extérieurs.

📍 EHPAD Maison Cauzid, 22 rue du Perrier - Livron

Contact | 06 81 25 50 81 - [lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com](mailto:lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com)

*Organisateurs: EHPAD Maison Cauzid - Les Carnets d'Agnès*

## UPIE

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 10 H - 15 H GRATUIT**

### **CUISINE EN FORME**

Préparation du repas, découverte d'ustensiles adaptés, échanges et partage. Ce temps sera suivi du repas dégusté ensemble. L'atelier sera animé par Les Carnets d'Agnès.

📍 Salle des fêtes, Route du 19 mars 1962 - Ambonil

Contact | 06 81 25 50 81 [lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com](mailto:lescarnetsdagnes.ateliers@gmail.com)

*Organisateur: ADMR Upie*

*En partenariat avec Les Carnets d'Agnès et la mairie d'Ambonil*



## CRESTOIS ET PAYS DE SAILLANS

### CREST

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 10 H 30 - 12 H GRATUIT**

### **ATELIER NUTRITION POUR SE RÉAPPROPRIER SON ALIMENTATION**

Atelier nutrition autour de l'équilibre alimentaire afin de mieux comprendre les bases de l'équilibre alimentaire, se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

 CCAS, Rue Roche Grivel - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec le CCAS de Crest*

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

### **ATELIER DE CUISINE AUTOUR DES GOÛTERS**

Atelier de cuisine autour des goûters pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous souhaitez faire découvrir une recette en particulier : n'hésitez pas à nous la communiquer en amont !

Vous souhaitez vous impliquer davantage ? Des repas partagés seront organisés entre mi-mars et mi-avril pendant lesquels chacun pourra faire déguster aux autres des plats qu'il aime et qui mettent en valeur culture et tradition.

 Blanchelaine, 10 rue Pasteur Boegner - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le goût du sain'ple*

*En partenariat avec la Résidence Blanchelaine à Aouste-sur-Sye*

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 9 H - 11 H 30 GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE SUR LE THÈME DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Atelier de cuisine introduit par un jeu sur le gaspillage alimentaire animé par Compost et Territoire, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable. L'idée est d'échanger de manière ludique autour des légumes et des différentes parties pouvant être utilisées dans un légume. 1 ou 2 recettes seront ensuite mises en action afin de mettre la main à la pâte!

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies!

📍 Cuisine du CCAS, 28 rue Général Bovet - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec: le CCAS de Crest, l'association Compost et Territoire*

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE ET DURABLE**

Atelier de cuisine animé par le Secours Catholique, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies!

📍 Cuisine du CCAS (derrière les bains douches),  
28 rue Général Bovet - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec: le CCAS de Crest, l'association Compost et Territoire*



**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 8 H 30 - 10 H GRATUIT**

## **ATELIER NUTRITION AUTOUR D'UN PETIT DÉJEUNER**

Atelier nutrition animé par une diététicienne. L'idée sera de mieux comprendre les différents types d'aliments et l'importance de diversifier son alimentation pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable. Nous en profiterons pour déguster un petit-déjeuner.

 CCAS, Rue Roch Grivel - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec le CCAS de Crest*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 10 H 30-12 H GRATUIT**

## **ATELIER NUTRITION POUR SE RÉAPPROPRIER SON ALIMENTATION**

Atelier nutrition autour de l'équilibre alimentaire afin de mieux comprendre les bases de l'équilibre alimentaire, se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable. Vous souhaitez faire découvrir une recette en particulier: n'hésitez pas à nous la communiquer en amont!

 Foyer Louise Vallon, Place Abbé Pierre - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec le CCAS de Crest*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **GOÛTER PARTAGÉ**

L'idée sera d'échanger de manière conviviale autour d'un goûter, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

 CCAS, Rue Roch Grivel - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec le CCAS de Crest*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE AUTOUR DES GOÛTERS**

Atelier de cuisine autour des goûters, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition ? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies !

 Blanchelaine, 10 rue Pasteur Boegner - Crest

**Contact** | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

Organisateur: *Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec la Résidence Blanchelaine à Aouste-sur-Sye*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 9 H - 11 H 30 GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE ET DURABLE**

Atelier de cuisine animé par un professionnel de la cuisine végétale, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition ? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies !

 Titwazo, 11 rue Général Berlier - Crest

**Contact** | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

Organisateur: *Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec Titwazo*



**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE ET DURABLE**

Atelier de cuisine animé par un professionnel de la cuisine végétale, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition ? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies !

 CCAS, rue Roch Grivel - Crest

**Contact** | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

*Organisateur*: Le Goût du Sain'ple

*En partenariat avec le CCAS de Crest*

**SAMEDI 29 AVRIL 2023 / 9 H - 11H30 GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE AUTOUR DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Atelier de cuisine introduit par un jeu sur le gaspillage alimentaire animé par Compost et Territoire, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable. L'idée est d'échanger de manière ludique autour des légumes et des différentes parties pouvant être utilisées dans un légume. 1 ou 2 recettes seront ensuite mises en action afin de mettre la main à la pâte !

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition ? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies !

 CCAS, rue Roch Grivel - Crest

**Contact** | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

*Organisateur*: Le goût du Sain'ple

*En partenariat avec le CCAS de Crest, l'association Compost et Territoire.*

**SAMEDI 29 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE AUTOUR DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Atelier de cuisine introduit par un jeu sur le gaspillage alimentaire animé par Compost et Territoire, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable. L'idée est d'échanger de manière ludique autour des légumes et des différentes parties pouvant être utilisées dans un légume. 1 ou 2 recettes seront ensuite mises en action afin de mettre la main à la pâte!

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies!

 CCAS, rue Roch Grivel - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec: le CCAS de Crest, l'association Compost et Territoire*

**DIMANCHE 30 AVRIL 2023 / 15 H - 17 H GRATUIT**

## **ATELIER DE CUISINE POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAIN ET DURABLE**

Atelier de cuisine animé par un professionnel de la cuisine végétale, pour se réapproprier son alimentation, découvrir de nouvelles idées de recettes et aller progressivement vers une alimentation plus durable.

Vous avez des idées de recettes ou de plats à préparer et qui mettent en valeur culture et tradition? N'hésitez pas à nous contacter en amont de l'atelier de cuisine, ou bien à venir à un repas partagé organisé à Crest (et à proximité de Crest) d'ici mi-avril pour partager vos envies!

 Titwazo, 11 rue Général Berlier - Crest

**Contact | 06 12 61 77 59 - [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)**

*Organisateur: Le Goût du Sain'ple*

*En partenariat avec Titwazo*



**DIOIS**

**DIE**

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 12 H - 14 H GRATUIT**

**« LES MOTS À LA BOUCHE »**

**CABARET-DÉJEUNER GOURMAND, SAVOUREUX,  
INTERACTIF, PÉDAGOGIQUE SUR L'ALIMENTATION**

Seniors ayant connu les privations ou encore enfants du baby boom élevés dans l'abondance d'après-guerre sont confrontés aux transformations de notre société qui appellent une interrogation sur notre rapport à la table et à l'alimentation. Cette révolution culturelle prend en compte des considérations d'alimentation vertueuse dans laquelle s'inscrivent les notions d'anti-gaspillage, de respect de l'environnement, de circuits courts, de bien-être animal et humain.

LES MOTS À LA BOUCHE, UN CABARET GOURMAND est une occasion unique et festive, sur le mode du cabaret, de confronter nos expériences et nos pratiques autour d'un repas convivial et gratuit animé d'un spectacle musical et burlesque sur les thèmes de l'alimentation.

 Café le Voltaire, 83 Rue Camille Buffardel - Die

**Contact | 04 75 22 05 75 - [trajetspectacle26@gmail.com](mailto:trajetspectacle26@gmail.com)**

*Organisateur: Trajet spectacle*

*En partenariat avec la Ville de Die*

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 13 H 30 GRATUIT**

**ATELIERS CUISINE: DE LA TERRE À L'ASSIETTE,  
DE LA MER À LA POÊLE, DU POTAGER AU GRATIN,  
DU VERGER AU COMPOTIER**

Redonner goût aux choses simples et faciles à réaliser, tout en respectant quelques règles d'hygiène alimentaire de base. Découvrir d'autres saveurs et surtout se faire plaisir à préparer, présenter et partager de belles assiettes: la diététique, le plaisir et le lien social combinés.

Invitation à participer à 2 ateliers cuisine avec préparation et dégustation, en lien avec les acteurs locaux présents.

 Accorderie, 25 rue Buffardel - Die

**Contact | Accorderie 04 75 01 76 15 - [c.alleoud@avi26.org](mailto:c.alleoud@avi26.org)**

*Organisateur: AVI*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 12 H - 14 H GRATUIT**

## **« LES MOTS À LA BOUCHE »**

### **CABARET-DÉJEUNER GOURMAND, SAVOUREUX, INTERACTIF, PÉDAGOGIQUE SUR L'ALIMENTATION**

Seniors ayant connu les privations ou encore enfants du baby boom élevés dans abondance d'après-guerre sont confrontés aux transformations de notre société qui appellent une interrogation sur notre rapport à la table et à l'alimentation. Cette révolution culturelle prend en compte des considérations d'alimentation vertueuse dans laquelle s'inscrivent les notions d'anti-gaspillage, de respect de l'environnement, de circuits courts, de bien-être animal et humain.

LES MOTS À LA BOUCHE, UN CABARET GOURMAND est une occasion unique et festive, sur le mode du cabaret, de confronter nos expériences et nos pratiques autour d'un repas convivial et gratuit animé d'un spectacle musical et burlesque sur les thèmes de l'alimentation.

📍 Café le Voltaire, 83 Rue Camille Buffardel - Die

Contact | 04 75 22 05 75 - [trajetspectacle26@gmail.com](mailto:trajetspectacle26@gmail.com)

*Organisateur: Trajet spectacle*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 13 H 30 GRATUIT**

### **ATELIERS CUISINE: DE LA TERRE À L'ASSIETTE, DE LA MER À LA POÊLE, DU POTAGER AU GRATIN, DU VERGER AU COMPOTIER**

Redonner goût aux choses simples et faciles à réaliser, tout en respectant quelques règles d'hygiène alimentaire de base. Découvrir d'autres saveurs et surtout se faire plaisir à préparer, présenter et partager de belles assiettes: la diététique, le plaisir et le lien social combinés. Invitation à participer à 2 ateliers cuisine avec préparation et dégustation, en lien avec les acteurs locaux présents.

📍 Accorderie, 25 rue Buffardel - Die

Contact | Accorderie 04 75 01 76 15 - [c.alleoud@avi26.org](mailto:c.alleoud@avi26.org)

*Organisateur: AVI*

*En partenariat avec l'Accorderie*



**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 8 H 30 - 19 H GRATUIT**

## **MIETTES D'HISTOIRES, HISTOIRES DE MIETTES**

Miettes d'histoires, histoires de miettes est un cycle d'ateliers autour de questions de précarité alimentaire et de vieillissement en partenariat avec la pension de famille Soliha et l'accueil de jour de Die. Durant le mois de mars, nous proposons un premier cycle d'ateliers où nous réfléchirons à comment s'alimenter quand on vit et vieillit en situation de précarité. Cette réflexion convergera vers un livre de recettes participatif et un banquet populaire lors de la Semaine de l'Alimentation.

 CCAS (Accueil de jour), Place de l'Hôtel de Ville - Die

**Contact | 06 23 39 40 95**

*Organisateur: Du beurre dans les épinards*

*En partenariat avec Vieillir Vivant, CCAS de Die (Accueil de jour), pension de famille Soliha, Communauté de Communes du Diois*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 12 H - 14 H GRATUIT**

## **« LES MOTS À LA BOUCHE »**

## **CABARET-DÉJEUNER GOURMAND, SAVOUREUX, INTERACTIF, PÉDAGOGIQUE SUR L'ALIMENTATION**

Seniors ayant connu les privations ou encore enfants du baby boom élevés dans abondance d'après-guerre sont confrontés aux transformations de notre société qui appellent une interrogation sur notre rapport à la table et à l'alimentation. Cette révolution culturelle prend en compte des considérations d'alimentation vertueuse dans laquelle s'inscrivent les notions d'anti-gaspillage, de respect de l'environnement, de circuits courts, de bien-être animal et humain.

LES MOTS À LA BOUCHE, UN CABARET GOURMAND est une occasion unique et festive, sur le mode du cabaret, de confronter nos expériences et nos pratiques autour d'un repas convivial et gratuit animé d'un spectacle musical et burlesque sur les thèmes de l'alimentation.

 Café le Voltaire, 83 Rue Camille Buffardel - Die

**Contact | 04 75 22 05 75 - trajetspectacle26@gmail.com**

*Organisateur: Trajet spectacle*

*En partenariat avec Café LE VOLTAIRE, Ville de Die*

## LUS LA CROIX HAUTE

La semaine de l'alimentation à Lus est un projet participatif, intergénérationnel et gratuit autour de l'alimentation. Toute la semaine, de nombreuses animations gratuites seront proposées (troc de graines, ateliers cuisine, débats sur les souvenirs et les croyances alimentaires, visite de ferme, café livres, stand de sensibilisation, exposition photos, cinéma...).

**MARDI 2 MAI / 14 H**

### **VISITE DU JARDIN PARTAGÉ ET TROC DE GRAINES/PLANTS**

**MERCREDI 3 MAI / 14 H**

### **VISITE DE LA FERME DE LA JARJATTE ET ATELIER FABRICATION DE FROMAGE**

**JEUDI 4 MAI / 8 H 30 - 12 H 30 À LA SALLE POLYVALENTE**

### **ATELIER DE CUISINE**

Jeu de présentation, cuisinons notre repas végétarien les belles légumineuses, déclinaison autour d'un légume et goûters salés puis échanges et convivialité autour d'un repas partagé.

**JEUDI 4 MAI / 14 H 30 - 17 H 30 AU BÂTIMENT DES AIGUILLES**

### **ATELIERS DE DISCUSSION ET DE CRÉATION SUR NOS SOUVENIRS: NOS MADELEINES, LES ODEURS DE L'ENFANCE, LES BRUITS DE NOS CUISINES ET LES OBJETS D'ANTAN**

Suivis d'un temps de convivialité à 16 h pour partager des goûters salés et sucrés

**VENDREDI 5 MAI / 8 H 30 - 12 H 30 - SALLE POLYVALENTE**

### **ATELIER DE CUISINE LUDIQUE**

Jeu sur la provenance des produits et atelier "Cuisinons notre repas: zéro déchet". Puis temps de convivialité autour d'un repas partagé (12h30-13h30)



## LUS LA CROIX HAUTE

### **VENDREDI 5 MAI / 14 H 30 - 16 H AU BÂTIMENT DES AIGUILLES** **ATELIER DÉCOUVERTE DE NOUVELLES SAVEURS** **MON PORTRAIT ARCIMBOLDO**

Création de notre recette sonore suivie d'un goûter à 16 h.

### **SAMEDI 6 MAI / 9 H - 12 H À LA BIBLIOTHÈQUE** **LECTURE À VOIX HAUTE SUR LE THÈME** **DE L'ALIMENTATION**

### **DIMANCHE 7 MAI / 9 H À 12 H SUR LA PLACE DU MARCHÉ /** **GRATUIT**

### **QUIZZ ET JEUX SUR L'ALIMENTATION AVEC** **L'EXPOSITION PHOTOS DE LA SEMAINE**

 Lus la Croix Haute

Contact | **06 35 58 55 26 - ozamora@admr26.fr**

*Organisateur: Espace de vie sociale Les Lucioles*

*En partenariat avec la Communauté de Communes du Diois,  
l'ADMR Le Pinier, L'école primaire de Lus, la mairie*

## SAINT-JULIEN-EN-QUINT

### **SAMEDI 29 AVRIL 2023 / 10 H - 17 H GRATUIT** **SOUPE AUX CAILLOUX**

Cuisine collective autour d'une soupe de légumes, atelier fabrication de pesto, et découverte de produits des proches producteurs sur le bassin de vie (pain, fromage...) pour un repas partagé et festif. Animations intergénérationnelles autour de l'alimentation, avec intervention des élèves de l'école primaire sur la thématique, et spectacle poétique sur le lien au vivant.

 Mairie, 35 route Val De Quint - Saint-Julien-en-Quint

Contact | **06 64 71 50 77**

*Organisateur: Espace Social et Culturel du Diois*

*Partenaires: l'EVS Valdequint, la Mairie de Saint-Julien-en-Quint  
En partenariat avec RAV (Réseau Acteurs Vieillessement)*

## DIEULEFIT BOURDEAUX

### BOURDEAUX

**LUNDI 24 AVRIL 2023 / 14 H - 17 H**

### LA TOURNÉE DRÔMOISE DU CAMION CUISINE

Le camion cuisine va sillonner la Drôme pendant toute la Semaine de l'Alimentation pour proposer aux seniors des ateliers culinaires itinérants. Alors montez à bord, et cuisinez avec un chef des produits et recettes emblématiques du territoire. L'atelier se poursuit par une animation sur l'alimentation avec un diététicien et un temps convivial de dégustation.

📍 Salle des fêtes, 175 Route de Crest - Bourdeaux

Contact | 07 89 00 06 43 - [juliette.vachon@groupe-sos.org](mailto:juliette.vachon@groupe-sos.org)

*Organisateur: Silver fourchette*

*En partenariat avec la Mairie de Bourdeaux, PUV de L'Oustalet, ADMR*

## MONTÉLIMAR AGGLOMERATION

### ALLAN

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 14 H - 17 H GRATUIT**

### LA TOURNÉE DRÔMOISE DU CAMION CUISINE

Le camion cuisine va sillonner la Drôme pendant toute la semaine de l'alimentation pour proposer aux seniors des ateliers culinaires itinérants. Alors, montez à bord, et cuisinez avec un chef des produits et recettes emblématiques du territoire. L'atelier se poursuit par une animation sur l'alimentation avec un diététicien et un temps convivial de dégustation.

📍 Le Courcoussonne (en face de la résidence) - Allan

Contact | 07 89 00 06 43 - [juliette.vachon@groupe-sos.org](mailto:juliette.vachon@groupe-sos.org)

*Organisateur: Silver Fourchette*

*En partenariat avec Montélimar Agglomération, ADMR Vieille Bienveillante, Mairie d'Allan*



## MARSANNE

**MERCREDI 26 AVRIL / 15 H 30 - 17 H 30 PAYANT 3 €**

### **GOÛTER ET CHOCOLATS**

Temps convivial autour d'un goûter à dominante chocolatée, dans un lieu « cosy » type salon de thé.

**Contact | 07 66 13 06 76 – ccas@marsanne.fr**

 La Conserverie, Le village - Marsanne

Organisateur: CCAS – Restaurant la conserverie

## MONTÉLIMAR

**MARDI 25 AVRIL 2023 / 14 H - 17 H GRATUIT**

### **LA TOURNÉE DRÔMOISE DU CAMION CUISINE**

Le camion cuisine va sillonner la Drôme pendant toute la semaine de l'alimentation pour proposer aux seniors des ateliers culinaires itinérants. Alors montez à bord, et cuisinez avec un chef des produits et des recettes emblématiques du territoire.

L'atelier se poursuit par une animation sur l'alimentation avec un diététicien et un temps convivial de dégustation.

 Esplanade de la médiathèque,  
16 Avenue du Général de Gaulle - Montélimar

**Contact | 04 75 00 26 52 / 07 89 00 06 43**  
**juliette.vachon@groupe-sos.org**

Organisateur: Silver Fourchette

*En partenariat avec Montélimar Agglomération*

**MERCREDI 26 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 13 H 30 GRATUIT**

## **ATELIERS CUISINE**

### **DE LA TERRE À L'ASSIETTE, DE LA MER À LA POÊLE, DU POTAGER AU GRATIN, DU VERGER AU COMPOTIER**

Redonner goût aux choses simples et faciles à réaliser, tout en respectant quelques règles d'hygiène alimentaire de base. Découvrir d'autres saveurs et surtout se faire plaisir à préparer, présenter et partager de belles assiettes : la diététique, le plaisir et le lien social combinés.

Invitation à participer à la réalisation de 2 ateliers dans notre appartement témoin entièrement aménagé pour l'atelier cuisine (matériel pour les préparations culinaires, pour la cuisson, pour la conservation) et la dégustation dans notre salle à manger.

📍 22 chemin des Alexis - Montélimar

Contact | 04 75 01 76 15 - [c.alleoud@avi26.org](mailto:c.alleoud@avi26.org)

Organisateur: AVI

*En partenariat avec l'Accorderie*

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 14 H - 16 H GRATUIT**

## **MANGEZ, BOUGEZ, PROTÉGEZ !**

Comment lier activité physique, alimentation et écologie ?

- Conférence sur l'alimentation en lien avec l'activité physique
- Jeu sur l'écologie et l'alimentation
- Course d'orientation (ouverte à tous pour faciliter les liens intergénérationnels)

La course est ouverte à tous publics, notamment les jeunes. L'objectif est de mettre en duo une personne âgée avec un enfant. Ils devront trouver des balises comportant des questions sur l'alimentation et devront également ramasser le plus de détritrus possible sur leur trajet.

📍 Résidence les Sénioriales, 1 Rue des Santoline - Montélimar

Contact | 07 62 77 08 99 - [meryl.boulay@sielbleu.org](mailto:meryl.boulay@sielbleu.org)

Organisateur: Siel Bleu

*En partenariat avec la Résidence Les Sénioriales et l'école publique le Bouquet*



**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 13 H 30**

## **ATELIERS CUISINE : DE LA TERRE À L'ASSIETTE, DE LA MER À LA POÊLE, DU POTAGER AU GRATIN, DU VERGER AU COMPOTIER**

L'intérêt est de redonner goût aux choses simples et faciles à réaliser, tout en respectant quelques règles d'hygiène alimentaire de base. Découvrir d'autres saveurs et surtout se faire plaisir à préparer, présenter et partager de belles assiettes. Le lien social est présent. en plus de l'aspect diététique et plaisir. Réalisation de 2 ateliers dans notre appartement témoin entièrement aménagé pour l'atelier cuisine : matériel pour les préparations culinaires, pour la cuisson, pour la conservation et la dégustation dans notre salle à manger

 22 chemin des Alexis - Montélimar

**Contact | 04 75 01 76 15 - c.alleoud@avi26.org**

*Organisateur: AVI*

*En partenariat avec l'Accorderie*

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 9 H - 17 H**

## **JOURNÉE NUTRITION ET PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOUTE DE MON CORPS POUR MANGER MIEUX!**

- En matinée, une conférence pour les seniors animée par une diététicienne sur l'intérêt de la pleine conscience au service de la nutrition.

- Atelier-dégustation (2 h) autour de la pause déjeuner, animée par une sophrologue pour expérimenter « l'art de la Dégustation ».

- Atelier interactif (2h 30) animé par la diététicienne, visant à passer en revue divers conseils-clés permettant d'avoir une alimentation saine et agréable au quotidien.

 Maison des services publics, 1 avenue Saint Martin - Montélimar

Participation financière de 5 € demandée pour atelier déjeuner et conférence après-midi

**Contact | 06 19 37 74 53 - ateliers@essentiel-nutrition.fr**

*Organisateur: Essentiel nutrition*

*En partenariat avec l'Association « Les 60 Plus de Saint James »,*

## DRÔME SUD PROVENCE

### PIERRELATTE

**VENDREDI 28 AVRIL 2023 / 15 H - 16 H 30**

### **ATELIER MANGEZ-VOUS CORRECTEMENT ?**

Comment prévenir le risque de dénutrition ? Quels sont les apports nutritifs nécessaires, quel rôle tient le plaisir de manger ? La résidence propose un temps d'échanges autour de l'alimentation avec une diététicienne et une dégustation de goûters enrichis (atelier ouvert au public de la ville).

📍 Résidence La Pastourelle, 14 avenue Charles Jaume - Pierrelatte

**Contact | 04 75 96 12 00 - [animation@residencelapastourelle.fr](mailto:animation@residencelapastourelle.fr)**

Organisateur: La Pastourelle

*En partenariat avec API restauration*

### TULETTE

**JEUDI 27 AVRIL 2023 / 9 H 30 - 17 H GRATUIT**

### **DES RECETTES ET DES MOYENS POUR BIEN SE NOURRIR À L'ÂGE SENIOR**

Conférence d'information sur la nutrition des seniors, aspects diététiques, et besoins physiologiques. Ateliers de dégustation de produits à haute valeur diététique (céréales, huile d'olive...)

📍 Salle de réunion du Club Joie de Vivre,  
1 rue des Condamines - TULETTE

**Contact | 04 75 98 32 02 - [mairie@tulette.fr](mailto:mairie@tulette.fr)**

Organisateur: CCAS de Tulette



**SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 AVRIL 2023**

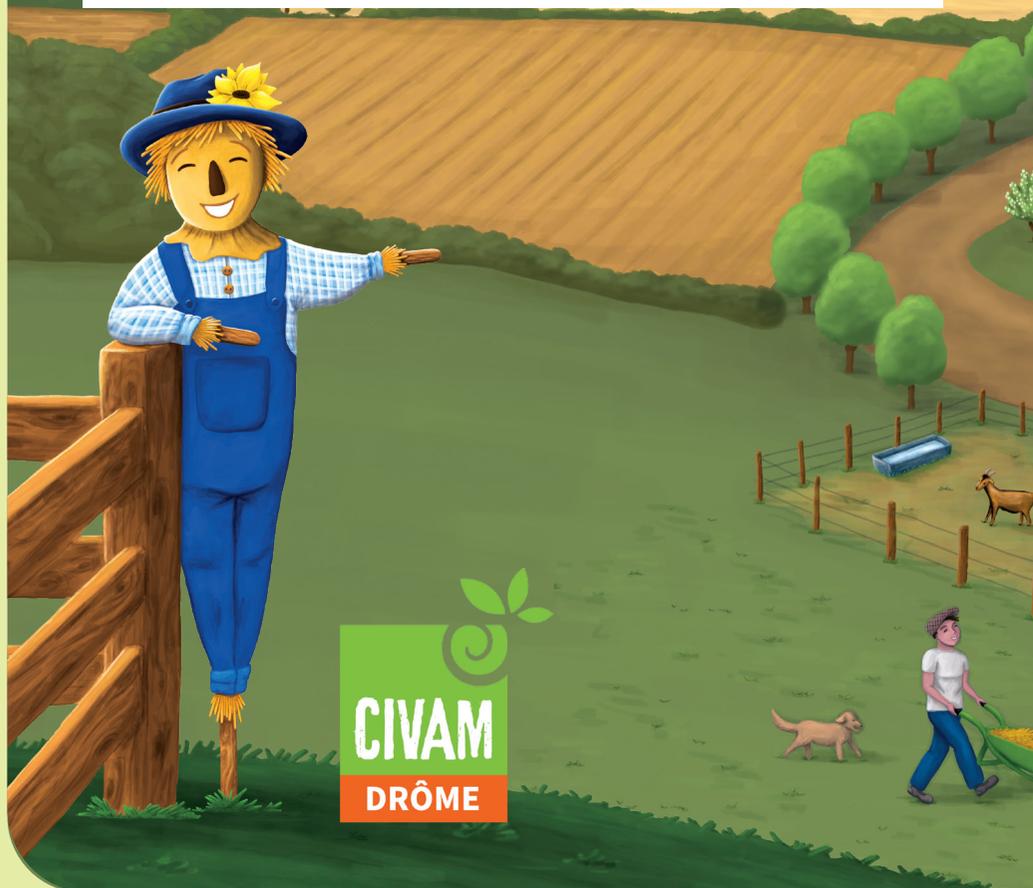
## **LA DRÔME DE FERME EN FERME**

**Un week-end pour découvrir,  
toute l'année pour revenir !**

Créé en 1993 à l'initiative d'un petit groupe d'agriculteurs de la Drôme des Collines, De Ferme en Ferme fête cette année ses 30 ans. À l'origine, une volonté de faire découvrir un métier, un savoir-faire, des produits locaux de qualité. Trente ans après, ces femmes et ces hommes passionnés sont toujours prêts à vous ouvrir leurs fermes. Venez célébrer avec eux ce bel anniversaire !

**Plus d'infos**

[defermeenferme.com/departement-26-drome](http://defermeenferme.com/departement-26-drome)



# La Drôme De Ferme en Ferme

**30 ans**  
La Drôme  
De Ferme en Ferme



## CONTACTS

### Département de la Drôme

DIRECTION ÉCONOMIE EMPLOI INSERTION  
PROJET ALIMENTAIRE

**04 75 79 26 20**

**eco-insertion@ladrome.fr**

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE

**07 63 27 29 38**

**conferencedesfinanceurs@ladrome.fr**

- L A  
D R O  
M E -

LE DÉPARTEMENT

