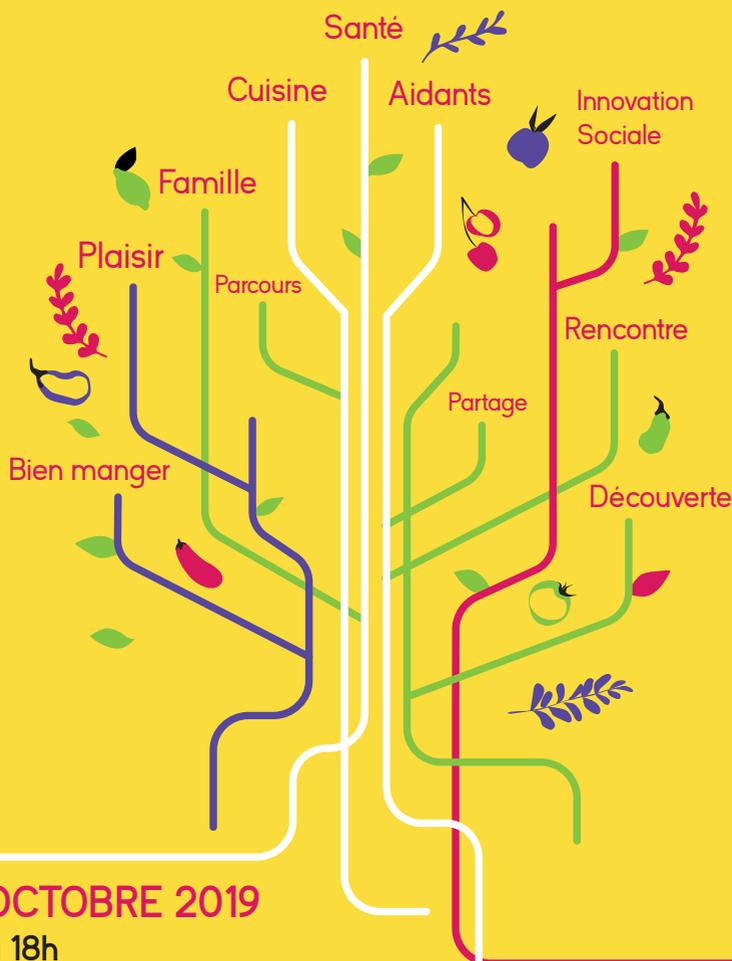


Un samedi à mijoter !



LE 12 OCTOBRE 2019

de 10h à 18h

*Un événement dédié au
bien-manger pour tous et à
tous les âges !*

**Grand Palais
1 Boulevard des
Cités Unies
59777 Lille**

EDITO



malakoff médéric
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

Malakoff Médéric Humanis, groupe de protection sociale paritaire et mutualiste, s'est donné comme mission de prendre soin de la santé, du bien-être et du bien-vieillir de toutes les générations.

silver
fourchette

Silver Fourchette promeut une alimentation Plaisir & Santé, en donnant aux seniors, et à tous ceux qui les entourent, toutes les cartes pour faire de leur repas un moment créatif et stimulant.



Malakoff Médéric Humanis et Silver Fourchette ont le plaisir de vous inviter à un événement gourmand et festif, au travers d'animations gratuites.

Lors de cet événement, 150 Box culinaires réalisées par la startup MoiChef en partenariat avec Silver Fourchette, seront offertes par Malakoff Médéric Humanis aux participants.

LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

DES ATELIERS DE CUISINE PARTICIPATIFS

› 10h30 - 11h30 : « La démonstration du Chef »

(retransmission en direct dans la salle de conférence)

Avec **Jean-Christophe Gille**, chef des restaurants gastronomiques Ma Reine et Chez Jane au sein de l'Hôtel 4 étoiles l'Arbre Voyageur de Lille. Il concoctera une recette avec les ingrédients de la Box.

› 14h00 - 15h00 : « Lille : terroir et gastronomie locavore »

Atelier autour d'une recette simple et savoureuse, réalisée à partir des ingrédients contenus dans la Box et de produits locaux et de saison, animé par **Marion Gavelle**, Maîtresse de Maison chez Les Petites Cantines.

› 16h30 - 17h30 : « Innovons ensemble en cuisine, autour du manger-main »

Atelier animé par **Laurent di Donato**, cuisinier professionnel et animateur d'ateliers de cuisine.

DES CONFÉRENCES

› 12h00 - 13h00 : « Bien manger pour bien vieillir »

Magali Onof, diététicienne-nutritionniste et **Laurent Di Donato** partageront avec vous leurs conseils pour maintenir une alimentation saine et adaptée à ses besoins après 60 ans.

› 15h30 - 16h15 : « L'alimentation locale et ses bienfaits »

Avec **Magali Onof**, **Jimmy Devermy**, co-fondateur de l'entreprise Le Court Circuit et **Christophe Hagnerelle**, chef-cuisinier du restaurant gastronomique étoilé le Val d'Auge à Bondues. Ils échangeront avec vous sur les bienfaits nutritionnels et gustatifs des produits locaux et de saison.

DES STANDS PARTENAIRES

Tout au long de la journée, nos partenaires engagés dans une alimentation Plaisir & Santé, dans la prévention et le soutien aux aidants seront là pour vous conseiller et vous apporter des solutions utiles au quotidien.

3 ATELIERS DE CUISINE



Les ateliers culinaires permettent de montrer qu'alimentation peut rimer avec Plaisir & Santé ! Qu'on soit jeune ou moins jeune, avec un handicap, seul ou en famille : tout le monde peut découvrir une recette qui lui ressemble !

10h30 - 11h30 : La démonstration du Chef !

(Retransmission en direct dans la salle de conférence)

Jean-Christophe Gille est chef des restaurants gastronomiques Ma Reine et Chez Jane au sein de l'Hôtel 4 étoiles l'Arbre Voyageur de Lille. Pendant une heure, il présentera et réalisera sa recette, élaborée à partir des ingrédients contenus dans la Box culinaire. 30 d'entre-vous auront le privilège de cuisiner à ses côtés et de recevoir ses conseils et astuces, pour rendre votre cuisine plus gourmande et créative !



14h00 - 15h00 : « Lille, terroir et gastronomie locavore »



C'est Marion Gavelle, Maîtresse de Maison chez Les Petites Cantines qui animera ce deuxième atelier participatif portant cette fois sur la cuisine locavore. A partir de produits locaux, bons et de saison, vous aurez l'occasion de cuisiner avec Marion, une recette savoureuse, spécialement conçue pour cette journée festive !

16h30 - 17h30 : « Innovons ensemble en cuisine, autour du manger-main »

Ancien cuisinier, Laurent di Donato anime des ateliers de cuisine « Cuisinons Ensemble » destinés aux personnes atteintes de troubles de la mémoire et à leurs proches. Ils permettent de renforcer les liens affectifs et de redonner l'envie de réaliser ensemble, un repas sain et équilibré. Venez y participer !

2 CONFÉRENCES



La cuisine ne se limite pas au moment de la préparation. C'est aussi un repas, des moments partagés, des aliments, des besoins et des envies ! L'objectif de ces conférences : échanger et s'informer sur une alimentation saine et gourmande pour tous.

12h00 - 13h00 : Bien manger pour bien vieillir

Magali Onof, diététicienne-nutritionniste et Laurent di Donato, vous apporteront leur expertise et conseils pour que s'alimenter après 60 ans reste un plaisir. Ils vous donneront également des clés pour que votre alimentation soit toujours adaptée à vos besoins nutritionnels.



15h30 - 16h15 : L'alimentation locale et ses bienfaits

Le temps d'une conférence, Magali Onof, Jimmy Devemy, co-fondateur de l'entreprise Le Court Circuit et Christophe Hagnerelle, chef-cuisinier du restaurant gastronomique étoilé le Val d'Auge de Bondues, échangeront avec vous autour d'un thème qui leur tient à coeur : la consommation de produits locaux et de saison. Manger des produits régionaux ou nationaux comporte de nombreux avantages pour la santé...mais pas que ! C'est l'objet de ce débat.



Selon une étude du CREDOC¹ publiée en avril 2019, les préoccupations environnementales sont au coeur des réponses des Français. Pour la première fois, le critère «fabriqué en France» est le premier critère de choix de produit cité. Favoriser la production régionale vient en seconde position et croît fortement par rapport à 2010.

1. Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

LES STANDS PARTENAIRES

11 partenaires engagés pour une alimentation Plaisir & Santé sont présents pour vous conseiller et vous apporter des solutions au quotidien en matière de prévention santé.

silver
fourchette



Silver Fourchette et MoiChef, sont tous les deux engagés dans le partage de savoir-faire culinaire et la valorisation d'une alimentation Plaisir & Santé. Ils se réunissent autour d'un stand pour présenter leurs actions et vous faire gagner une Box Culinaire développée par MoiChef, start-up gastronomique qui rend accessible à tous le savoir-faire des Chefs les plus réputés.



Wimooov est constitué d'une équipe de 100 professionnels de la mobilité que fédère une même philosophie d'action : accompagner tous les publics en situation de fragilité (personnes en situation de handicap, personnes en insertion professionnelle, seniors...) vers une mobilité durable et autonome.



Bonjour Fred (Un «Fred» étant une personne qui aide un proche au quotidien) est un média qui informe et réunit ceux qui aident leur entourage à vivre mieux. C'est aussi une communauté rassemblée au sein de groupes Facebook, où les Freds s'échangent des conseils, témoignent de leurs expériences et partagent des initiatives positives qui améliorent le quotidien.



Les maisons des aidants de Lille et Roubaix sont des lieux de ressources destinés aux aidants familiaux au sein desquels les aidants peuvent obtenir toutes les informations nécessaires au maintien à domicile de leur proche. Des professionnels répondent ainsi aux besoins des aidants en information, formation, soutien psychologique, resocialisation et répit.



Unis-Cité promeut le service volontaire des jeunes pour la solidarité. A travers leur projet Intergénéreux, Unis-Cité vise à **lutter contre l'isolement des personnes âgées**. Pour cela, les jeunes volontaires, vont à la rencontre des aînés et développent ensemble une plus grande solidarité intergénérationnelle !



Les Petites Cantines, c'est un **réseau de cantines de quartier**, ouvert à tous, dont l'objectif est de développer les liens de proximité et de promouvoir l'alimentation durable. L'association propose aux habitants et aux salariés d'un quartier de manger ensemble. C'est la fête des voisins tous les jours !



AVEC NOS PROCHES

Avec nos proches est une association qui propose une **ligne nationale d'écoute et d'information à destination des 11 millions d'aidants**. Un numéro unique pour toute la France est disponible 7j/7 de 8h à 22h : le 01 84 72 94 72 (coût d'un appel local et conversation anonyme). Au bout du fil, les écoutants, âgés de 22 à 80 ans, ont tous vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge.



Le Centre de prévention Bien Vieillir Hauts-de-France propose à partir de 50 ans, des **bilans de prévention primaire** : personnalisés, grâce à des consultations faites par des gériatres et psychologues de une heure chacune, avec dépistage de l'apnée du sommeil, audiométries, bilan visuel, bilan mémoire ...et ce gratuitement.

RELAIS AMICAL



Le Relais Amical Malakoff Médéric de Lille vous invite à découvrir son projet associatif fondé sur la **solidarité, la prévention santé et l'entraide intergénérationnelle** ainsi que ses activités variées de culture et loisirs.



malakoff médéric
humanis

L'action sociale du groupe **Malakoff Médéric Humanis** soutient les aidants familiaux à **concilier leur vie d'aidant et leur vie professionnelle, sociale et familiale**.

Informations pratiques

Cette journée festive et conviviale aura lieu le **12 octobre 2019** au coeur de la Métropole Lilloise : le Grand Palais. Nous vous donnons rendez-vous **dès 10h00** à l'adresse suivante :

Lille Grand Palais
1 Boulevard des Cités Unies
59777 Lille

Modalités d'accès :

En train : Gare TGV de Lille Europe et Gare de Lille Flandres à 9 minutes à pied.

En voiture : Aux portes de l'autoroute A1 et A25 (Un parking de 1186 places est à disposition)

En métro : 4 stations : Lille Grand Palais (5 minutes à pied), Mairie de Lille (7 minutes à pied) et Gare Lille Flandres et Lille Europe (9 minutes à pied)

En bus : - Citadine de Lille : arrêt « Lille - Zénith »
- Ligne 90 et ligne 18 : arrêt « Lille Grand Palais »

Nous vous informons qu'aucune restauration n'est prévue sur place, cependant des restaurants et boulangeries se trouvent à proximité des lieux.

Pour plus d'informations, contactez-nous à l'adresse suivante :

contact@unsamediamijoter.org



malakoff médéric
humanis

silver
fourchette