



**Trois nouveaux lecteurs, trois métiers, un même élan :
créer du lien**



Quelle belle nouvelle pour la communauté Stopalisolement.fr ! Parmi les 30 nouveaux inscrits à notre Newsletter, trois professionnels nous ont partagé la joie de recevoir le livre *Le goût de l'âge*, généreusement offert par l'UFSBB.

Animateurs en EHPAD, biographe hospitalier, assistant de vie sociale... Leurs métiers sont différents, mais ils se rejoignent autour d'une même conviction : chaque rencontre compte, chaque histoire mérite d'être entendue, et le lien social se construit au quotidien, parfois dans les gestes les plus simples.

Un livre de recettes et de conseils santé

Le goût de l'âge est un livre qui associe recettes gourmandes et conseils santé. Il invite à prendre soin de soi, à retrouver le plaisir de cuisiner, à échanger autour des saveurs et à faire de l'alimentation un véritable sujet de convivialité.

Car bien manger, ce n'est pas uniquement répondre à un besoin nutritionnel. C'est aussi préserver le plaisir, les repères, l'autonomie, les souvenirs et les relations. Une recette peut faire ressurgir une odeur d'enfance, rappeler un repas de famille, donner envie de transmettre une astuce ou tout simplement créer une occasion de discuter.

C'est précisément ce qui enthousiasme nos trois gagnants : ce livre constituera une ressource supplémentaire pour leur métier, un support concret pour imaginer des échanges, des ateliers et des moments de partage avec les personnes qu'ils accompagnent.

Des usages très concrets

Pour les animateurs en EHPAD, l'ouvrage pourra inspirer des ateliers cuisine, des échanges autour des recettes préférées des résidents, des animations sur les goûts et les souvenirs alimentaires, ou encore des temps conviviaux entre résidents, proches et professionnels.

Pour un biographe hospitalier, les recettes peuvent devenir de précieuses portes d'entrée vers les récits de vie : « Quel plat prépariez-vous pour les grandes occasions ? », « Quelle recette vous rappelle votre enfance ? », « Qui vous a appris à cuisiner ? »... Derrière une recette se cachent souvent une histoire familiale, des gestes transmis et une identité à faire vivre.

Pour un assistant de vie sociale, ce livre pourra également nourrir l'accompagnement au domicile : encourager le plaisir de préparer un repas, échanger sur des habitudes alimentaires, adapter certaines idées au quotidien ou créer un moment chaleureux autour d'une recette choisie ensemble.

Nourrir le corps, nourrir le lien

Les conseils santé présents dans *Le goût de l'âge* peuvent aussi soutenir une approche positive du bien vieillir : prendre soin de son alimentation, maintenir le plaisir de manger, rester attentif à ses besoins et conserver autant que possible le pouvoir de choisir.

Mais l'un des plus beaux apports de ce livre est sans doute sa capacité à faire circuler la parole. Une recette lue ensemble, une photo qui donne envie, un souvenir évoqué, une préparation partagée : autant de petits moments qui peuvent contribuer à lutter contre l'isolement.

À Stopalisolement, nous croyons que le lien se construit aussi autour d'une table, d'un goût, d'un souvenir ou d'une conversation. Les professionnels de terrain en sont chaque jour les artisans, grâce à leur écoute, leur créativité et leur engagement.

Merci à l'UFSBB

Un grand merci à l'UFSBB pour ce beau cadeau offert aux nouveaux inscrits de la Newsletter Stopalisolement. Grâce à ce partenariat, *Le goût de l'âge* va rejoindre les pratiques de professionnels engagés et inspirer, nous l'espérons, de nombreux moments de plaisir, de santé et de partage.

Bravo à nos trois gagnants et bienvenue à nos nouveaux abonnés ! Ensemble, continuons à faire grandir les liens qui comptent — et à rappeler que le goût, la santé et la convivialité ont toute leur place dans l'avancée en âge.

