



Action sociale Agirc-Arrco
Comité régional de coordination
Midi-Pyrénées



Projet PLAISIR ET CUISINE 2017

Présentation du projet

Le projet PLAISIR ET CUISINE est une action pilote dont l'objectif est de tester dans un espace-temps court (4 mois environ) l'intérêt porté par les aînés des territoires pour des actions de type « ateliers cuisine ». En fonction de la réponse du public, l'action pourra être reconduite et redimensionnée sur 2018. Ce projet est entièrement financé par la Conférence des Financeurs de Haute Garonne.

Le projet PLAISIR ET CUISINE propose des ateliers cuisine qui permettront d'inviter les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile à venir cuisiner en groupe et développer des liens sociaux.

Ces ateliers répondront aux objectifs suivants :

- Inciter les personnes à sortir de chez elles pour les dynamiser
- Se réapproprier l'action de cuisiner
- Cultiver ou retrouver le goût de choisir des produits frais
- Apprendre à cuisiner des recettes simples et économiques à partir de produits de saison
- Redécouvrir le plaisir alimentaire et le plaisir sensoriel des aliments
- Retrouver le plaisir social du repas à travers un travail collectif de cuisine et le partage de repas

Les ateliers «PLAISIR ET CUISINE» démarreront par un temps convivial d'accueil autour d'une collation, durant laquelle les participants feront connaissance et l'animateur présentera le programme.

Ils seront organisés à partir de recettes en lien avec les produits frais trouvés sur les marchés à la période de réalisation des ateliers.

Les participants se rendront avec l'animateur sur le lieu d'achat des denrées pour choisir les produits. Les marchés seront privilégiés. Ce moment sera l'occasion d'échanger sur le choix des produits, leur nature, leur qualité...

Après avoir choisi les denrées, les participants, encadrés par l'animateur, réaliseront en cuisine un menu complet.

A l'issue de l'atelier, les plats réalisés seront dégustés sur un temps de repas partagé avec les participants et l'animateur, sur le lieu de l'animation.

L'atelier prendra fin après le repas.

Organisation

Les ateliers «PLAISIR ET CUISINE» seront entièrement gratuits pour les participants, y compris l'achat des denrées.

Chaque atelier pourra accueillir jusqu'à 12 participants. Chaque commune ou structure partenaire participante pourra bénéficier à minima de 3 ateliers.

Transport des personnes : Il sera proposé aux participants de co voiturier dans le cas où une personne inscrite ne disposerait pas d'un véhicule pour se rendre aux ateliers. Au besoin un taxi pourra assurer le transport afin de ne pas pénaliser les personnes non véhiculées.

Equipements et matériels : NUTRImania est en capacité de mettre à disposition un équipement culinaire mobile (Four, Plaques, matériel, vaisselle) lorsque la commune ne dispose pas de lieu équipé pour cuisiner en groupe. Il est cependant indispensable de mettre à disposition à minima une salle équipée d'un point d'eau, d'un réfrigérateur et de tables). Le partenaire assurera le nettoyage des locaux à l'issue de l'atelier.

Les ateliers seront organisés entre le 1 décembre 2017 et le 31 mars 2018.
Ils seront animés par un chef de cuisine ou un(e) diététicien(ne) nutritionniste.

A l'issue de chaque atelier, une documentation reprenant les recettes réalisées sera remise.

Contact : Virginie MALLEIN 05 67 731 747 – 06 85 016 816 virginie.mallein@nutrimania.fr