

Nous consulter pour de plus amples informations



**Réseau AISEC-Synergies**  
**Association Interrégionale OUEST :**

04. La Moignerie, 35120 LA BOUSSAC

☎ 02 99 80 08 87 ☎ -au prix d'une communication locale- 09 52 33 08 86 ☎ 06 75 48 20 64  
Mail : [aiec.synergies-ouest@laposte.net](mailto:aiec.synergies-ouest@laposte.net) Fax : 09 57 33 08 86

**Fiche intervention n° 16 - action sociale - année 2013**

**CRÉER ET ANIMER  
UN ATELIER ALIMENTATION - NUTRITION**



**à destination :**

- des structures associatives d'aide alimentaire,
- des petites collectivités, intercommunalités, CCAS et CIAS développant ou souhaitant développer des actions dans ce domaine.

**Co-financements envisageables :**

Leader, FSE, Fondations,  
Subventions/participations communales, départementales et/ou régionales.

Copyrighted.com  
Registered & protected

Copyright :: All Rights Reserved  
Registered :: 19/11/2013  
MCN :: Q0T8-90YZ-Y0PV-NS6W

<p><b>Quoi ?</b> Principale réalisation</p>	<p>- mise en place au sein des structures demandeuses, d'un <b>Atelier « Alimentation-Nutrition »</b>, sous une forme assimilable à une recherche-action, reproductible dans le temps, incluant la fourniture des documents produits au cours de l'action, et un transfert de savoir-faire, en direction des bénévoles et/ou des professionnels de la structure porteuse (<i>association, collectivité, établissement public...</i>).</p>
<p><b>Quand ?</b> planification</p>	<p>- dès la phase de conception d'un projet dans ce domaine, quelle que soit son envergure,</p>
<p><b>Qui ?</b> pilottage</p>	<p>Un pilote AISEC-Synergies, Le cas échéant, des membres militants (<i>volontaires ou salariés</i>) de l'association dotés de la compétence pour encadrer, développer de telles actions, et délivrer le conseil subséquent.</p>
<p><b>Pourquoi ?</b> Objectifs, Fondements &amp; Perspectives</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- redonner l'envie et le plaisir de cuisiner,</li> <li>- transmettre des bases simples sur l'alimentation,</li> <li>- sensibiliser les participants au rapport alimentation/santé.</li> </ul>
<p><b>Comment ?</b> Méthodologie</p>	<p>Le Pilote AISEC-Synergies co-encadrera, dans vos locaux, avec un à deux membres de votre structure :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un groupe de 8 à 12 personnes, en situation de recours à l'aide alimentaire, au cours d'un cycle de 9 séances de 2 heures,</li> <li>- assurera un débriefing de 30 min à 1h, avec les co-encadrants, à l'issue de chaque séance,</li> <li>- construira les documents supports à l'animation des séances (<i>débriefings &amp; outils, visent au transfert de savoir-faire, en vue de la reproduction et/ou de l'adaptation du modèle</i>).</li> </ul>
<p><b>Combien ?</b> Quels coûts ?</p>	<p>L'intervention du pilote AISEC-Synergies est facturée forfaitairement : 1500€, soit moins de 50%, du cout habituel de la prestation.</p>
<p><b>Où ?</b> Territoires concernés</p>	<p>Départements 35 - 22 - 50, Couverture infrarégionale, envisagée.</p>

## Ateliers Alimentation/Nutrition « Café Papotes, café Popotes »

**Objectif :** redonner l'envie et le plaisir de cuisiner, transmettre des bases simples sur l'alimentation, sensibiliser les participants au rapport alimentation/santé.

Mars	<b>Utiliser les produits de l'étal</b>	Identifier les fruits & légumes de saison et leurs modes de préparation, échanger des idées de recettes
Avril	<b>Faire simplement un menu équilibré</b>	Exercice pratique, partant des habitudes alimentaires des participants. Echanges.
Mai	<b>Calculer un prix de journée alimentaire, prévoir son budget alimentaire</b>	Exercice pratique, partant des habitudes alimentaires et de consommation des participants Echanges.
Juin	<b>Fabrication du pain</b>	Atelier avec le boulanger. Préparation et cuisson du pain. Fabriquer ses pâtons
Juillet	<b>Les gammes de produits et leurs couts</b>	Echanges Et dégustation autour de 5 réalisations par des volontaires
Aout	<b>Les salades composées</b>	Echanger des idées de recettes, Réaliser une salade avec les fruits et légumes de saison. Dégustation
Septembre	<b>L'approvisionnement alimentaire</b>	Les sources d'approvisionnement ( <i>autoproduction, achats, échanges, dons...</i> ). Rechercher les meilleurs couts.
Octobre	<b>Les salades de fruits</b>	Echanger des idées de recettes, Réaliser une salade avec les fruits et légumes de saison. Dégustation
Novembre	<b>Les recettes de famille</b>	Echanger des idées de recettes, Et dégustation des réalisations apportées par les participants

Les ateliers durent deux heures.  
Ils regroupent 12 inscrits maximum.  
Ils ont lieu le dernier mardi de chaque mois  
(pour utiliser des produits de l'appro du lundi).

Ils nécessitent :  
- place suffisante pour s'asseoir,  
- un paper-board,  
- quelques photocopies,  
- thé, café, biscuits.