






# De nouvelles activités en sécurité alimentaire pour les aînés du Haut-Richelieu

## Cuisines collectives pour aînés

Une cuisine collective, c'est un rassemblement de 3 à 6 personnes, qui mettent en commun, temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.



Bien plus que de la cuisine.... Cuisiner collectivement c'est aussi :

-  Sortir de la maison
-  Faire des rencontres, tisser des liens d'amitié
-  Valoriser l'autonomie et la prise en charge
-  Acquérir et partager des connaissances
-  Construire un réseau d'entraide

Comment ça fonctionne ?.....En trois étapes !

- 1 La planification : C'est l'étape où les personnes participantes choisissent les recettes, déterminent les portions et calculent le budget.
- 2 Les achats.
- 3 La journée de cuisine. Les personnes participantes se réunissent à nouveau pour cuisiner les mets qu'elles divisent et rapportent chez elles.

Pour inscription ou information



Centre de femmes du Haut-Richelieu  
125, rue Jacques-Cartier Nord  
2e étage, bureau 2  
450 346-0662, poste 28  
cuisine@centrefemmeshautrichelieu.ca

Grâce au financement du Gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés, le Centre de femmes du Haut-Richelieu offrira cette année un soutien au démarrage d'activités en sécurité alimentaire pour les organismes œuvrant auprès des personnes aînées de la MRC du Haut-Richelieu.

L'objectif du projet «Cultivons notre assiette : démarrage de cuisines collectives par et pour les aînés» est de favoriser l'implication citoyenne de ces derniers pour mobiliser leurs pairs à la prise en charge de leur sécurité alimentaire et de leur santé.

### **Cuisine collective : une façon économique de se nourrir sainement**

La chargée de projet guidera les aînés dans l'apprentissage des méthodes culinaires et fera la transmission des savoirs pour que les personnes puissent prendre en charge l'organisation des séances de cuisine avec leur groupe.

En mettant en commun leurs idées, leur temps, leur argent et leurs compétences dans un environnement de respect, les aînés auront préparés des plats économiques, sains et appétissants pour leur propre consommation tout en créant des liens de solidarité.

### **L'implication citoyenne pour des collectivités en santé**

L'implication citoyenne des aînés est encouragée afin d'enrichir et d'accroître le pouvoir d'agir de la collectivité. Leurs connaissances et leurs compétences seront mises à profit par le transfert de leurs savoirs que ce soit pour l'animation de formations où toutes autres activités culinaires. D'autres initiatives pourront émerger selon les intérêts et les besoins des participants.

Tous les aînés qui souhaitent contribuer au projet sont les bienvenus.

Le projet s'adresse aux organismes communautaires, aux associations et corporations impliqués auprès des aînés ainsi qu'aux résidences.