

LA CUISINE COLLABORATIVE

Pédagogique et créative, la cuisine nous permet
d'explorer ensemble, bien au-delà du fait de manger.



Cuisiner pour vous et avec vous

Les ateliers du Tiroir à couverts

Le Tiroir à couverts propose un espace de **cuisine collaborative et mobile**.

La cuisine et l'alimentation sont un délicieux support de médiation.

Les ingrédients principaux sont le pouvoir d'agir, la mixité des publics et la mobilisation des sens. Il est important au travers de cette prestation de donner à chacun.e la place qu'elle veut/ peut prendre pour agir.

L'alimentation est un levier essentiel face aux préoccupations de santé physique et psychique. On dit "que l'on est pour partie ce que l'on mange". Quelque soit le public avec qui je collabore, agir de manière préventive renforce l'autonomie.



Le Tiroir à Couverts met au cœur de ses ateliers une démarche écologique qui prend soin du Vivant en consommant local et bio et en travaillant à la réduction des déchets.

Avant tout, cette approche tient compte de là où chacun.e se situe dans ses choix, envies, capacités, pouvoirs...



L'animation des ateliers est toujours précédée d'un diagnostic afin d'adapter au mieux le déroulement de l'atelier.

- **Étape 1:** Une première rencontre qui permet de définir ensemble :
 - Vos besoins (Quel public ? Quels enjeux à travailler ? Un diagnostic à partager ? ...)
 - Le cadre et les contraintes : Travail en cycle de 3, 6, 8 ou 10 ateliers, ou encore one shot. Quel lieu adapté pour cuisiner....
- **Étape 2 :** Je construis une proposition d'atelier en fonction des éléments du diagnostic (outils et approches à utiliser).
- **Étape 3 :** Votre devis, un tarif adaptable en fonction de la prestation.



Qu'est-ce qui est en jeu lorsque l'on cuisine au cours d'un atelier ?

LE LIEN SOCIAL

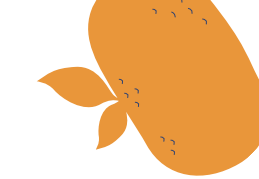
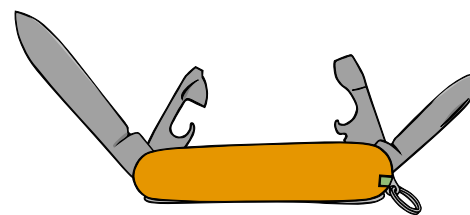
Stimuler le partage et les rencontres
Reconnaître ses émotions
Faire et se faire plaisir
Pratiquer l'échange de savoirs-faire
Tout cela participe à renforcer son lien social

LA COGNITION

Renforcer ses apprentissages
Renforcer l'estime de soi
Se souvenir
Prendre des décisions
Mettre en jeu le langage
Résoudre des problèmes
Mettre en pratique les compétences clés =
Lire. Écrire. Compter.

LA SENSORIALITÉ

Mobiliser ses **5 SENS** et ses différents récepteurs.
La sensorialité permet de se connecter à son environnement intérieur et ainsi facilite l'accès à son environnement extérieur.
Elle participe à nous maintenir en vie.



Dans un atelier, il y a ...

Une approche et des objectifs adaptés aux publics

Le déroulement de l'atelier se construit en fonction des publics accompagnés, des professionnels associés et des objectifs visés.

Par exemples:

- Renforcer ses compétences psycho-sociales
- Diversifier son alimentation
- Lutter contre le gaspillage
- Approcher les questions budgétaires
- Limiter le recours à l'ultra transformation
- Lutter contre la dénutrition...

Donner envie d'aller plus loin

La cuisine est un bon support pour explorer, s'essayer, s'autoriser...

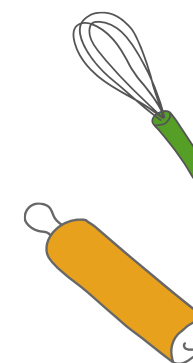
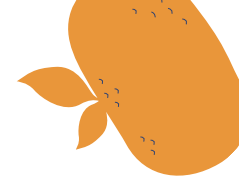
En cuisinant, on peut aussi exprimer sa créativité en s'amusant à faire des associations. Par exemple, très souvent, tout ce qui est de même couleur fonctionne plutôt bien ensemble !

Mais l'alimentation et la cuisine, sont aussi de bons supports pour dessiner, prendre des photos, faire, de la musique, écrire...

Le goût et le plaisir

Apprendre à cuisiner en diminuant le sucre, le sel, les graisses oui ! Mais pas sans trouver des alternatives qui remettent le goût au centre de la cuisine !

Pour cela, on utilise les légumes, les légumineuses, les céréales, les graines, les oléagineux, les herbes, les épices...



Contact



letiroiracouverts.fr
letiroiracouverts@netcourrier.com
06 83 65 18 77



Quelques exemples de collaboration ...

