



Cuisiner pour vous et avec vous



La cuisine, un délicieux support de lien et de médiation

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

Des ateliers adaptés à votre besoin

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

- **Etape 1** : Une première rencontre qui permet de définir ensemble :
 - Vos besoins (Quel public? Quels enjeux à travailler?...)
 - Le cadre et les contraintes (Nombres de demi-journées, le lieu adapté pour cuisiner...).
- **Etape 2** : Je construis une proposition d'atelier en fonction des éléments du diagnostic (outils et approche à utiliser, construction sur une ou plusieurs demi-journées).
- **Etape 3** : Votre devis, un tarif adaptable en fonction de la prestation.

Les essentiels d'un atelier

- 🍴 **Approche adaptée au public:** Le déroulement de l'atelier se construit en fonction des publics accompagnés, des professionnels associés et des objectifs visés.
- 🍴 **Le pouvoir d'agir** fait partie intégrante de l'approche et de la façon dont se conduisent les ateliers.
- 🍴 **La dégustation**, moment convivial, permet de se mettre ensemble. Elle est indispensable dans les ateliers, elle valorise ce qui a été produit.

La Cuisine comme un support, ça passe par quoi ?

LA SENSORIALITE

Mobiliser ses **5 SENS** et ses différents récepteurs.

La sensorialité permet de communiquer avec l'environnement et son propre corps humain. Elle nous maintient en vie.



LA COGNITION

Apprendre.

Se souvenir.

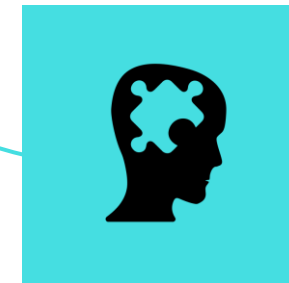
Prendre des décisions.

Mettre en jeu le langage.

Résoudre des problèmes.

COMPETENCES CLES = Lire. Écrire. Compter.

SAVOIRS-FAIRE = Anticiper. S'organiser. Fabriquer.



CREATION DE LIEN

Créer de l'émotion

Faire plaisir

Stimuler le partage

Pratiquer l'échange de savoir-faire



Des outils clés pour animer les ateliers:



Faire connaissance en partant à la découverte de **la malle pédagogique**:
Ustensiles de cuisine, livres, dépliants, aliments à manipuler...

Tout en abordant et respectant les règles d'hygiène et de sécurité



Histoire, provenance, schéma de production, apports nutritifs, récits d'expériences...
C'est quoi cet aliment?

Cuisiner à partir de différentes **approches**:

- Suivre une recette
- Cuisiner à 4 mains
- Expérimenter « la cuisine libre »...



Activité ludiques et créatives:

- Jouer avec ses sens...
- Ecrire un livre de recettes, dessiner des aliments...
- Planter semer...
- Préparer un menu par thème...



L'éducation à la « Nutrition Santé », un des objectifs très souvent travaillé

Cuisiner ensemble, c'est l'occasion de parler simplement de notions de santé et de manières de se nourrir, mais attention, toujours en associant plaisir et goût!

Les enjeux:



Connaître les équilibres alimentaires



Connaître les effets du sucre, du sel, des graisses...



Connaître les règles d'hygiène



Mon profil

De formation initiale, Assistante de service social, le **pouvoir d'agir et l'approche collective** font partie intégrante de la vision que j'ai du travail social.

Après des expériences **d'assistante de service social et de formatrice** (Préparation concours/ Iff europe/ARIFTS), je me décide à joindre une de mes activités favorites, à mes expériences en travail social: **La Cuisine!**



La cuisine est un des éléments moteurs dans mon quotidien.

Plusieurs raisons: -

- **s'alimenter avec soin, goût et plaisir.**
- **partager et échanger ses connaissances.**
- Mais elle se révèle bien plus que ça, elle est un délicieux support pour **créer du lien et pratiquer la médiation éducative.**



2020 :

Création de l'entreprise : **Le Tiroir à couverts.**

- Production de plats cuisinés à partir de produits frais en majeure partie Bio et locaux. Plats fabriqués dans des consignes (verre ou terre).
- Mise en place d'ateliers où la cuisine devient un support de lien social et/ou médiation éducative.



Pour me joindre :

Tiphaine AUPECLE

0683651877

letiroircouverts@netcourrier.com

www.letiroircouverts.fr



TAC = Tiroir à couverts

Cuisiner avec vous: La cuisine, une bonne excuse pour faire ensemble!

Le TAC: - "Certaines semaines, la cuisine devient un bon prétexte pour tisser du lien!"

L'écureuil: - "Du lien?... du lien comme de la laine?"

Le TAC: - "Oui si tu veux, en quelque sorte! De la laine sociale si tu préfères!"



Le TAC: - " C'est simple, le tiroir à couverts se charge d'apporter les légumes, l'économat, et un peu de matériel, et avec l'appui d'acteurs du territoire, on se réunit, on cuisine, et on partage le repas. C'est ça le lien, la laine, ... la ficelle sociale!"

L'oiseau: - " Ça y est, c'est déjà plus clair!"

Le TAC - "Mais attention, vous allez devoir décider pleins de choses ensemble, comme par exemple ce qu'on mange!"



- Et ben, c'est facile, du miel!