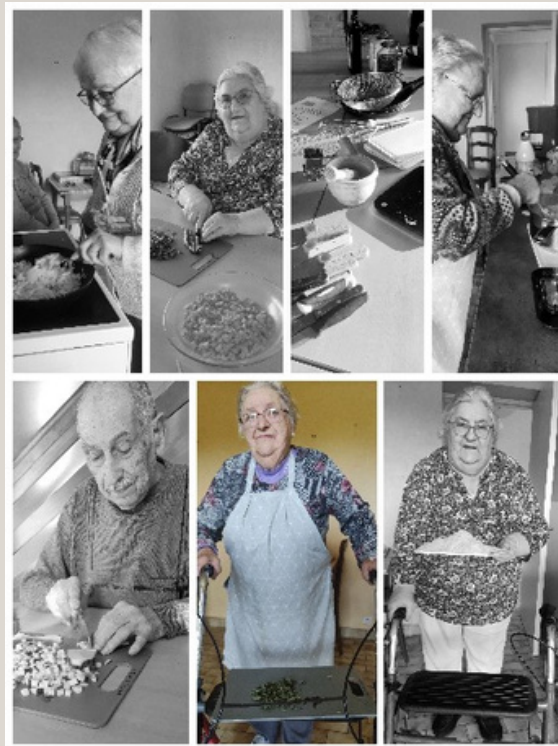


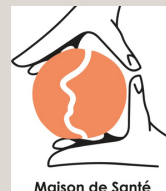


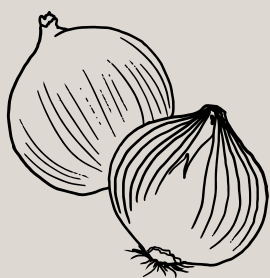
Cuisiner pour vous et avec vous



Les Ateliers du TAC : « la cuisine, un délicieux support de médiation »

Retour d'expérimentation de
l'appel à solutions 2023:
Repousser les troubles psychiques chez les seniors.





SOMMAIRE

Introduction et remerciements	3
Rappel des objectifs du projet	4
Mise en œuvre de 2 cycles en territoire	5
Les impacts et les effets	7
Les facteurs clés de réussites	8
Les facteurs limitants	10
Les suites à donner	11



1. Introduction et Remerciements



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

Mettre en route tous ses sens, lire écrire compter, mobiliser la préhension et la motricité fine, parler, échanger, transmettre, se souvenir, prendre soin de ses capacités cognitives, renforcer les liens relationnels, **c'est tout cela** que la cuisine permet quand on l'utilise comme un **support de médiation**.

En proposant un espace de cuisine collaborative et mobile, dont les ingrédients principaux sont: le pouvoir d'agir, la mixité des publics, la mobilisation des sens, et l'alimentation-santé, alors la cuisine portée comme un support de médiation, peut se révéler être un levier essentiel à l'approche du bien vieillir.

La cuisine est universelle !

Dans mon projet, ce support de médiation s'adresse bien sûr prioritairement aux aîné.es. Et c'est même de là qu'est partie cette réflexion il y a plus de 6 ans. Mais il est évident que la cuisine permet de travailler avec des groupes hétérogènes et c'est là sa force ! En récoltant la parole de certain.es aîné.es (groupe de travail en centre social à Baugé), leurs désirs est aussi de vivre des choses qui leur permet de n'être pas qu'entre pairs.

Cette prestation s'adressent donc à des personnes qui :

- souffrent d'isolement et ou de solitude et où les facteurs dépréciogènes s'installent.
- sont en posture d'aidant.es ou d'aidé.es.
- ont des troubles cognitifs (à des stades où la collaboration est encore possible).
- mais aussi des personnes qui ne se repèrent pas de difficultés mais où la dynamique préventive participe à entretenir le bien vieillir.

Je tiens à remercier les partenaires médico-sociaux, ainsi que les membres aînés qui ont participé à la sélection de mon dossier.

Cet appel à solutions m'a donné la possibilité d'agir en zone d'expérimentation et de soutenir le pari que travailler en cycle sur plusieurs mois permettrait de renforcer la dynamique de lien social !



2. Rappel des objectifs

Face au risque d'isolement relationnel chez les aîné.es et au sentiment de solitude, travailler à l'amélioration des conditions de vies individuelles et collectives est un axe de travail nécessaire et prioritaire.

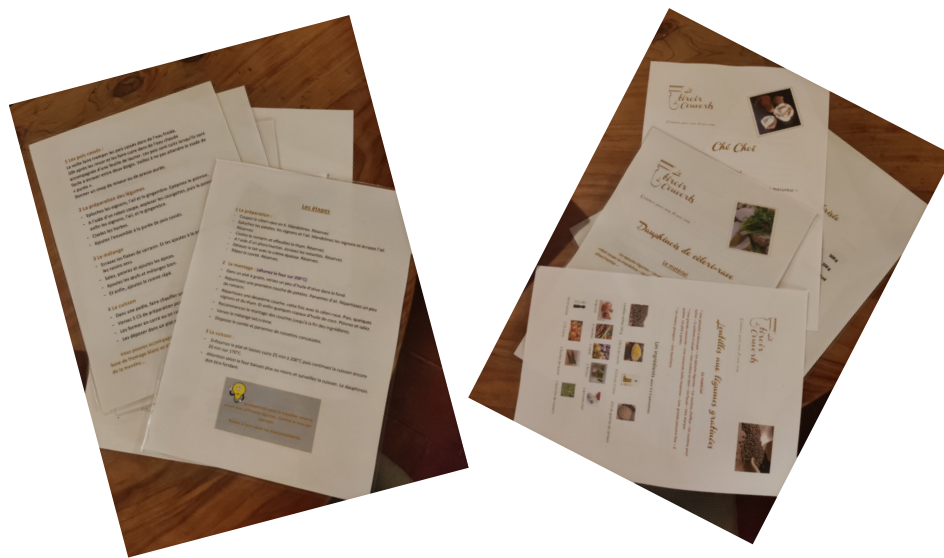
En proposant un espace de cuisine collaborative et mobile, cette expérimentation visait à renforcer les compétences psycho-sociales, ainsi que le lien social chez les seniors dit autonomes. Deux portes d'entrée essentielles à l'approche du bien vieillir.

Privilégiant une dynamique de prévention, en territoire rural et dans une approche pluri-partenariale, il s'agissait de proposer un cycle d'atelier pour cuisiner ensemble avec des objectifs divers :

- Renforcer le lien social.
- Renforcer les compétences psycho-sociales.
- Stimuler l'environnement qui touche aux questions de l'alimentation afin de lutter contre la dénutrition et l'ultra transformation. Par la porte d'entrée « alimentation, participer pour être levier face à des enjeux de la santé physique et psychique.

Pour rappel, la mise en œuvre passe par :

- Un cycle de 7 ateliers sur 6 mois permettant une fréquence régulière pour faciliter le « lien social ».
- La mobilisation du pouvoir d'agir.
- La mobilisation de ses sens.
- Favoriser des bonnes conditions d'accueil et du déroulement de l'atelier permettant l'estime de soi, le partage de connaissances et de savoirs faire, l'expression et le partage, la créativité, la convivialité et l'adhésion au groupe.
- La proposition itinérante d'une cuisine simple en appui aux produits locaux et/ou bio permettant des alternatives qui répondent à certains enjeux de nutrition et de santé (utilisations des légumineuses, légumes, aromates, épices...).



3. Mise en œuvre de 2 cycles en territoire

• La recherche de partenaires

Nos territoires ruraux ne se ressemblent pas tous. Il m'a semblé alors essentiel de mettre en place deux cycles d'ateliers de 7 séances sur deux territoires différents plutôt que de préférer un cycle de 13 ateliers sur un seul lieu.

Les ateliers ont eu lieu entre juin 2024 et mars 2025.



1 partenaire central et commun aux 2 lieux :

CLIC Nord-Est Anjou

De par sa spécificité et son rôle clé sur le territoire, le CLIC Nord-est Anjou a été le partenaire commun aux 2 lieux.

Les interlocutrices coordinatrices du CLIC sont Patricia Alexandre et Clémence Chartrain.

C'est d'ailleurs par ce biais que je suis rentrée en contact avec la Maison de santé de Morannes !

Morannes sur Sarthe-Daumeray se situe sur la communauté de communes Anjou Loir et Sarthe (CCALS). Il s'agit d'un territoire rural (3694 habitant.es), avec la particularité d'être situé sur un des points les plus excentrés de la CCALS.



La Maison de Santé de Morannes sur Sarthe- avec comme interlocutrice, Lucie Normand, coordinatrice de la MDS

L'historique et les facteurs qui ont permis de définir le cadre de travail :

- Je suis intégrée depuis 2024 au Collectif Bien vieillir réunissant un grand ensemble de partenaires agissant sur le territoire CCALS auprès du public aîné.es.
- L'EHPAD de Morannes a eu l'occasion d'entendre l'expérimentation que je cherchais à conduire. Et par ailleurs, j'ai eu l'occasion d'entendre le besoin qu'elle faisait savoir d'ouvrir les liens entre personnes résidentes à l'ehpad et population résidant en milieu ordinaire.
- Lucie Normand, coordinatrice de la MDS, travaillant déjà en lien étroit avec l'Ehpad a pu expliquer la dynamique du projet et solliciter "le logement de fonction" inoccupé de l'Ehpad pour la réalisation des ateliers cuisine.
- Les ateliers se sont donc déroulés dans ce logement avec une salle de réception et une cuisine attenante. En bonne logique, nous avons pu intégrer deux personnes de l'ehpad en plus du groupe.



Le centre social Toile de graines avec comme interlocutrice Sarah Morillon, directrice du centre.

Pour le second territoire, je me suis appuyée sur mon réseau de partenaires avec qui j'avais déjà eu l'occasion de conduire des ateliers. Toile de graines se situe à Beaufort en Vallée situé sur la communauté de commune Baugeois Vallée. Il s'agit d'un territoire semi-rural (6523 habitant.es).

Toile de graines bénéficie d'une cuisine au sein d'une résidence de logements Maine et Loire habitat. Les ateliers se sont déroulés dans cette cuisine.

• La contractualisation

Pour les deux cycles d'ateliers nous avons mis en place une convention tripartite (voir en annexe) permettant :

- De rappeler le cadre d'intervention, les enjeux et les objectifs visés.
- De définir le rôle, les missions et la place de chacun des trois partenaires.
- De définir les lieux de réalisation des deux cycles.



• Les enjeux communs aux 2 groupes

- Besoin de maintenir un lien, de s'ouvrir sur l'extérieur, de densifier son réseau.
- Besoin de rompre l'isolement. L'atelier cuisine est la seule perspective de sortie du domicile pour certain.es.
- Besoin de s'alimenter autrement.
- Besoin de découvrir de nouvelles recettes.
- Besoin de se réassurer en cuisine.
- Besoin de retrouver le goût de cuisiner.
- Besoin de découvrir et s'intégrer sur son territoire.

• La prescription/communication

Comme définit dans la convention, mes partenaires étaient chargés de la prescription et de la diffusion des moyens de communication auprès du public cible.

J'ai réalisé un flyer permettant de communiquer sur le cadre et le contenu des ateliers (voir p 7 et 8).

Pour Morannes sur Sarthe :

- Diffusion du flyer et prescription par le biais des médecins de la maison de santé.
- Travail pluri-partenarial en cascade entre la maison de santé et le Centre de soin Kera ainsi que l'ADMR pour bien expliquer l'enjeu de ces ateliers. Les professionnel.les sont donc plus à même de favoriser, inciter, expliquer la définition de ces ateliers auprès du public cible.
- Diffusion du flyer et prescription par le CLIC.

Pour Beaufort en Vallée :

- Intégration du flyer dans le programme d'animations de Toile de graines.
- Prescription par les professionnel.les de Toile de graines.
- Diffusion du flyer et prescription par le CLIC.

• La typologie des publics

Les bénéficiaires de Morannes sur Sarthe :

- Moyenne d'âge : au démarrage environ 87 ans. Puis suite à l'arrivée d'une nouvelle personne, la moyenne d'âge est descendu à 82 ans.
- Genre : Mixte (3 femmes et 1 homme).
- Public officiellement autonome, à priori GIR 5. Cependant avec des fragilités multifactorielles conduisant à une autonomie assez partielle.
- Cumuls de problématiques de santé physique, psychique (perte d'appétit, dénutrition, anosmie, surpoids, dépression, maladie cardio-vasculaires, antécédents de cancer).
- Appareillages divers : fauteuil, déambulateur, canne, appareil auditif.
- Cumuls de risques favorisant une dégradation de la santé physique et psychique comme : Perte de lien, isolement, problème de mobilité (transport), sédentarité, sortie d'hospitalisation longue ou à répétition.

Les bénéficiaires de Beaufort en Vallée :

- Moyenne d'âge : environ 70 ans
- Genre exclusivement féminin
- Public autonome, à priori GIR 6.
- Problématique de santé physique et psychique: surpoids, enjeux autour de l'estime de soi, de la confiance en soi et problématique d'intégration.

4. Les impacts et les effets

1

Renforcer le lien social et permettre un effet de remobilisation

Concrètement cela a permis de:

- Sortir de chez soi : au démarrage, pour certain.es, c'était l'unique sortie de la semaine.
- Rencontrer de nouvelles personnes ou vivre des retrouvailles entre personnes d'un même secteur.
- Rire.
- Se raconter et de se souvenir.
- Engager de nouvelles activités et ou sorties ensemble.

Il y a eu une expression significative autour du fait que les ateliers cuisine puissent se poursuivre. A titre indicatif, certain.es auraient voulu participer financièrement pour que cela continue.

Pour le groupe de **Beaufort**: une organisation autonome s'est mis en place entre bénéficiaires afin de se revoir au domicile de l'une ou l'autre, autour d'autres supports comme l'origami par exemple ouvrant au partage de savoir-faire.

Pour le groupe de **Morannes**: Par exemple, pour «Robert » en situation d'isolement, c'est le cycle cuisine qui lui a donné envie de participer à des sorties organisées par les infirmières du centre de soin Kera « un jour ensemble ailleurs ».

2

Confiance en soi et Partage des compétences

Concrètement cela a permis de:

- Vérifier que l'on peut faire.
- Convoquer ses souvenirs pour se rassurer sur ses capacités et ce que l'on sait déjà.
- Échanger des recettes et des astuces.
- Partager ses savoir-faire.
- S'autoriser à cuisiner et à proposer de nouvelles choses au sein du foyer.

3

S'organiser et renforcer l'autonomie

Concrètement:

Mise en place de covoiturage au sein du groupe car venant du même quartier ou village. Ou encore se libérer du transport solidaire par exemple.

4

Renforcer l'entrée nutrition et santé

Concrètement cela a permis de:

- Retrouver l'envie de cuisiner
- d'ouvrir vers de nouvelles recettes
- Découvrir et s'ouvrir à de nouvelles alternatives (moins de sel et sucre, introduction de légumineuses, farines alternatives, épices et aromates...)

5

Identifier les acteurs de son territoire

Concrètement cela a permis le:

- Renforcement de la lisibilité des partenaires sur le territoire du CLIC et de Toile de graines plus particulièrement.

5. Les facteurs de réussites

Après une année d'expérimentation, j'identifie clairement les facteurs de réussites de cette démarche et ce qui a pu, au contraire ralentir ou empêcher le bon déroulement de ces ateliers.



Au niveau du partenariat:

Le travail multi-partenarial est un élément indispensable et facteur clé dans la réussite du projet.

Le facteur clé de réussite: c'est l'engagement collectif. Il nous a permis de:

- S'entourer et de s'appuyer sur les acteurs médico-psycho-sociaux spécialistes des problématiques qu'ils portent et des publics qu'ils accompagnent (CLIC, Maison de santé, Collectif bien vieillir, Ehpad, centre de soin, ADMR, Centre social Toile de Graines...).

Je relève un effet notable et très positif qui participe à l'efficacité de ce travail : c'est « **l'effet cascade** ». Qu'il s'agisse de professionnels ou d'habitants, la collaboration a permis d'aller plus loin et de manière plus efficace et qualitative.

- Faire un travail d'orientation et ou de prescription (Créer l'envie de venir aux cycles d'atelier, savoir justifier de l'intérêt de tels ateliers dans la durée face au défi de l'engagement, rassurer, promouvoir, et repérer les personnes susceptibles d'être concernées par la prévention).
- Mieux identifier les spécificités d'un territoire (le tissu associatif, l'état de santé des institutions publiques, la capacité à s'inscrire ensemble face aux mêmes problématiques, les conditions de vies socio-économique des ruralités...).
- Approcher le travail de manière systémique (intégrer les enjeux de chaque structure, s'appuyer sur les habitants personnes ressources d'un territoire dont la parole a du poids, valoriser le travail des assistants de vie au domicile facilitateurices, valoriser le pouvoir d'agir des habitants...).
- Trouver des solutions aux enjeux techniques en s'appuyant sur l'existant (trouver des lieux adaptés, lever des freins de mobilités...).

Au niveau des publics:

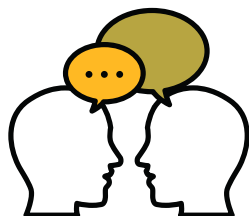
Un enjeu crucial autour de la mixité des personnes et de leur niveau d'autonomie:

- Bien identifier le niveau réel d'autonomie des bénéficiaires et veiller à une mixité des âges permet de favoriser une présence régulière, une dynamique de collaboration et d'adhésion au groupe. Cela facilite une approche plus préventive.
- Dans les deux groupes, le travail de communication et d'orientation n'ont pas tout à fait suffi à remplir les groupes. C'est par bouches à oreilles que le reste des adhésions se sont faites. Les bénéficiaires qui ont essayé un premier atelier sont devenus **des ambassadeur.ices**. Ils ont une capacité à convaincre et à en parler avec un autre prisme que les professionnel.les.
- En travaillant en amont avec les bénéficiaires et/ou les partenaires sur la mobilité, pour se rendre aux ateliers. L'engagement au cycle d'ateliers est alors facilité.

Au niveau des modalités et du déroulé des ateliers :

Avec chaque support de médiation il faut penser : son cadre d'intervention, son support de manière pédagogique, les axes de facilitations qui permettront d'atteindre les objectifs communément fixés.

- Le travail de « cycle » permet de travailler progressivement l'adhésion au groupe et l'envie de revenir et se revoir. Il renforce la dynamique collective. Et le collectif devient un moteur pour générer de l'action.
- La présence d'une cuisine mobile permet une adaptation au lieu et au programme. Elle facilite l'accès à la ruralité et ouvre sur des zones excentrées.
- L'atelier de positionnement en amont du cycle se révèle nécessaire et incontournable pour recueillir les besoins, et entendre les moteurs de chacune des personnes.
- En proposant une cuisine basée sur les légumineuses, les légumes, les céréales, les graines et oléagineux, les ateliers s'ouvrent sur une proposition « alternative » moins connue du grand public. Il y a un effet de nouveautés, de renouvellement des recettes, de levier sur des enjeux de nutrition... Cette cuisine permet de « refaire » en pratiquant différentes variantes, ce qui stimule la créativité.
- La place de la manipulation est très importante. Elle permet de s'autoriser, de s'essayer, d'oser. Autour du « FAIRE », beaucoup de questions arrivent et donnent place à des échanges. C'est l'occasion de s'échanger beaucoup d'astuces qui ont parfois mis en route et libéré certain.es de la peur de mal faire.
- -Il y a eu deux propositions autour des réalisations culinaires : déguster sur place à la suite des ateliers et par ailleurs, remporter dans son foyer pour déguster avec un proche.
Les deux propositions ont été appréciées par les groupes permettant des effets différents. Chacune a ses forces et ses limites. C'est bien en alternant ces deux propositions que les résultats sont les plus probants.
- La gratuité des ateliers permet que les bénéficiaires adhèrent librement sans questions financières. Elle renforce l'accès pour les plus fragiles d'un point de vue économique. Elle ouvre également à l'enjeu de la mixité. De plus, la gratuité renforce mon parti pris qui est: un espace de cuisine collaborative et non « une cheffe » qui délivre un cours. Les attentes ne sont donc pas les mêmes et valident ce principe d'échanges de savoir-faire.
- L'évaluation est un facteur clé de la réussite de ces ateliers (Voir en annexe). En pratiquant une évaluation avec 3 stades de recueil de la parole des bénéficiaires, cela facilite la mise en parallèle des attentes et des résultats produits. Il s'agit de bien recueillir les besoins et les moteurs pour vérifier ensuite s'ils sont en corrélation avec les objectifs visés par cette action. De plus ces temps d'évaluation ont permis à chaque fois des échanges riches.



6. Les facteurs limitants



La mobilisation des publics

Pour cette première expérimentation, malgré un travail engagé avec les partenaires, autour de la prescription et de la communication, les groupes n'ont pas été pleinement remplis. (Disponibilité: 7 places. Présence à Beaufort 5. Présence à Morannes 4).

- A Morannes, une partie des prescriptions s'est faite auprès d'un public autonome mais déjà très âgé (plus de 80 ans). La capacité à se projeter, à s'ouvrir et vivre de nouvelles expériences est plus faible. Il a été plus difficile de convaincre car les orientations étaient ciblées sur un public où les problématiques existent déjà. On est davantage sur la dimension curative que préventive.
- La moyenne d'âge élevée favorisent les freins mobilité, santé, risques d'hospitalisation. Ces freins ont participé à l'absentéisme de certaines personnes. Malgré tout, le nombre restreint a permis de très beaux échanges pour les personnes au profil moins loquace.

La communication est indispensable, mais elle ne permet pour autant pas tout.

- Comme évoqué dans le descriptif des ateliers, il y a eu différents moyens de communication utilisés, entre autre les flyers et la diffusion en programme d'animation du centre social. Pour autant, cela ne permet pas tout. L'action et le porteur doivent avoir été bien identifiés pour que seule la communication fasse son plein effet. Elle reste donc un levier partiel et complémentaire de la prescription par les partenaires et l'ambassade des habitants.

Face à ces facteurs limitants, entre partenaires, nous avons déjà observé des phénomènes qui nous permettraient de répondre à certains enjeux.

Par exemple, les habitants et les centre sociaux ou EVS sont de véritables ambassadeurices et facilitateurices .

Les risques de sécurité :

- Le risque de coupures et de gestes mal maîtrisés augmentent avec les bénéficiaires qui ont un profil plus âgés et dépendant.
- Les appareils, types fauteuil, déambulateur augmentent le risque de chute (déplacements, se rendre aux toilettes...).

7. Les suites à donner

Des perspectives encourageantes

L' espace d'expérimentation dans le cadre de l'appel à solutions a été un vrai tremplin pour:

- Construire mon outil cuisine mobile.
- M'ouvrir des portes et me donner une légitimité auprès de mes partenaires.
- Permettre de mettre en place les cycles en ôtant l'enjeu de trouver le financement. C'est l'appel à projet qui l'apporte. Les partenaires sont pour une première expérimentation, plus enclin à essayer.
- Déployer les ateliers sur deux territoires aux profils différents. Et par conséquent densifier mon réseau de partenaires.
- Essayer dans chacun des cycles, des outils et approches différent.es pour s'adapter au mieux au public présent.
- Vérifier sur deux cycles et deux territoires les effets attendus.

A la suite de ça, les retours d'évaluations, les témoignages des bénéficiaires et des partenaires m'indiquent très nettement que le support cuisine vu comme un outil de médiation peut continuer et se re-dupliquer.

Et c'est concrètement le cas depuis.



7. Les suites à donner



Le CLIC Nord-Est Anjou souhaite poursuivre les ateliers sur les différents territoires qu'il couvre.

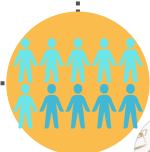
A ce titre, un premier financement Conférence des financeurs/ Carsat a été obtenu pour le territoire CCALS pour une mise en place sur 2025. Pour la diffusion, il y a eu un travail, en partenariat avec le programme « je vous invite à ». Ce dernier très attendu et repéré par certain.es aînés a permis que les inscriptions se fassent très réactivement dans le maximum des places disponibles.

Le cycle a démarré en février et se terminera en juillet. Il a lieu à Beauvau, dans les locaux actuellement occupé par l'EVS Mobil'idées. Le temps d'évaluation nous emmènera jusqu'en septembre. Le groupe formé nomme déjà des envies de poursuites de ces ateliers. Nous menons une réflexion avec le CLIC pour accompagner ce groupe vers une forme d'autonomie. Cela passerait par l'accompagnement de Mobil'idées dont les missions sont bien d'aider les habitants à réfléchir à leurs envies, leurs besoins, et la façon de leurs donner forme.

Le CLIC a également sollicité un financement Conférence des financeurs et Carsat pour 2026 sur les territoires CCALS et Beaufort en Vallée.



Les bénéficiaires du groupe de Morannes ont souhaité que ces ateliers continuent. En vue de réfléchir aux besoins des habitants, nous nous sommes réunis, le CCAS de Morannes, La MDS de Morannes, Le CLIC Nord-est Anjou, Mobil'idées, la résidence la Cité (accueil de personnes souffrant de problème de santé psychique) et moi-même. Il s'agit de conduire une réflexion pour travailler en partenariat sur un même territoire avec un objectif de mixité des publics tout en tenant compte des besoins des habitants. Projet de mise en place d'un cycle pour 2026 à la résidence La Cité, avec d'ici là, une recherche de financement. Nous répondons à un appel à projet du Crédit Mutuel pour trouver des financements.



A Beaufort, Toile de graines anime des ateliers cuisine mensuellement le mercredi matin auprès de seniors de plus de 60 ans et autonomes. Pour varier les propositions, le centre social m'a sollicité pour 3 ateliers dit « one shot » sur rythme d'une fois par trimestre environ. Cela a permis de retrouver certaines participantes du groupe d'expérimentation parmi d'autres bénéficiaires.



Malakoff Humanis en partenariat avec la Pop'id, m'ont sollicité pour un premier atelier « one shot » en mai 2025 sur le secteur de Champigné autour des publics aînés et publics dit vulnérable. Dans la continuité un cycle d'atelier démarrera de septembre 2025 à mars 2026. Nous convions bien sur le CLIC de l'Anjou bleu autour de la table !

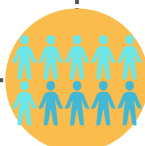
7. Les suites à donner



La communauté de commune Baugeois Vallée m'a sollicité suite aux recommandation de Toile de graines pour animer un atelier parents/enfants dans le cadre du PAT (programme alimentaire territorial) en mars 2025



Dans le cadre d'un travail en collaboration avec le département, le CCAS de Corzé me sollicite pour octobre 2025 pour un atelier « one shot » auprès d'un public seniors résidants dans un quartier organisé autour de résidence autonome.



En réflexion :

- Un cycle d'atelier sur la ville de Baugé avec un travail pluri partenarial: CLIC/ CCAS de Baugé/ EVS Espace Baugeois.



...

La suite à donner sera celle que l'on essaiera de construire ensemble sans perdre de vue que le travail en partenariat permet de soutenir des dynamiques collectives. Je témoigne à la suite de cette expérimentation qu'en mutualisant, en réfléchissant communément aux enjeux d'un territoire, en sollicitant les spécialistes des problématiques qui nous concernent, en s'écouter et en s'alliant aux habitants, il est possible de prévenir plus que d'agir en curatif, il est possible d'agir au plus juste des besoins, il est possible d'agir AVEC, il est possible d'agir dans la durée.



pr le groupe ces ateliers ont été une très belle rencontre avec toi et que du plaisir. les soucis n'existaient plus alors! un grand merci à toi. je suis



Bien vieillir ce pourrait être
se sentir vivant jusqu'au
bout. Passer par des
démarches d'acceptation, à
savoir, ne plus générer
autant qu'à certains temps
de sa vie. Bien vieillir ça
passe par l'estime de soi.
"Je ne suis pas moins parce
que je suis seul.e. Si
j'apprends à me
reconnaître, d'autres me
reconnaîtrons."



letiroiracouverts.fr

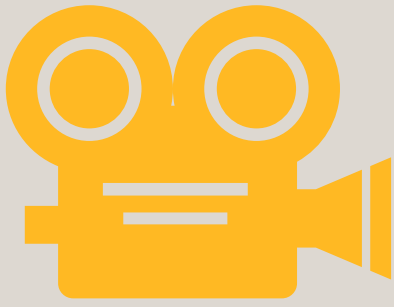
letiroiracouverts@netcourrier.com

06 83 65 18 77



Cuisiner pour vous et avec vous

Merci !



Dans le cadre de l'évaluation, j'ai fait le choix de réaliser un temps d'évaluation:

- au démarrage.
- à la fin des ateliers.
- et enfin 2 mois après.

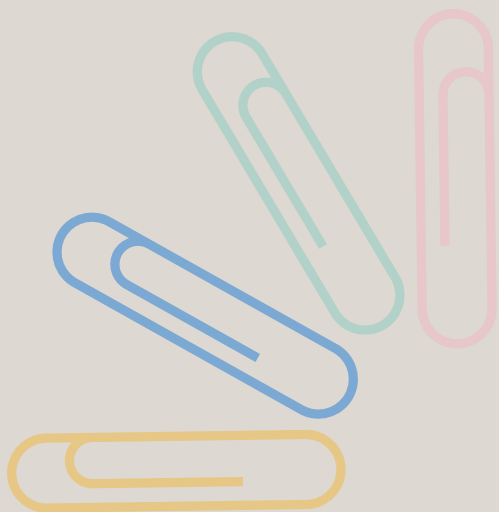
Le lien ci-dessous vous conduit à une vidéo qui a été réalisée en partenariat avec le centre social Toile de Graines.

2 mois après, plusieurs questions d'évaluation de l'action, ont été posées par un tiers, au groupe de Beaufort.



[Vidéo évaluation 2mois](#)

[Vidéo Partage au cours d'un atelier](#)



Les annexes



Annexe 1: 2 Liens Vidéos: Évaluation 2 mois après. Partage au cours d'un atelier (ci-dessus p15).



Annexe 2: Conventions tripartite.
(ci-dessous p17 à 20).



Annexe 3: Flyers (ci-dessous p21 à 22).



Annexe 4: Outils d'évaluation T0/T1
(Pièces jointes PDF envoyées par mail).



Annexe 5: Budget (ci-dessous p 23 à24).



Annexe 6: Exemple de recette type (ci-dessous p25 à 26).



Convention tripartite de partenariat

Dans le cadre d'une opération d'animation d'ateliers collectifs.

Convention entre les soussignés : D'une part, Société : Auto-entreprise Le Tiroir à couverts Siège social : Siret : 89286132900019 Représentant : Tiphaine Aupele ci-après dénommé(e) « le Prestataire ».	D'autre part, Société : Mairie de Beaufort en Anjou Centre d'animation de La Vallée Toile de Graines Siège social : 2 rue de Lorraine 49250 BEAUFORT EN ANJOU Siret : Représentant : Sarah Morillon Directrice du Centre Social, ci-après dénommé(e) « le partenaire ».	Et Association coordination gériatologique, CLIC Nord est Anjou, 15 Av. le Gouz de la Boulaye, 49150 Baugé en Anjou. Siret : L'interlocutrice : Clémence Chartrain, coordinatrice, ci-après dénommé(e) « le partenaire ».
---	--	---

Préambule :

Dans le cadre de l'appel à solutions "Santé psychique - Agir pour et avec les seniors", le prestataire Le Tiroir à couverts a pour mission de proposer et animer des ateliers cuisine à destination des seniors de plus de 60 ans et autonome (repère selon grille AGGIR 6 et 5).

Ces ateliers s'inscrivent dans une dynamique de prévention et d'expérimentation. Ils visent :

- d'une part, la prévention sociale des risques de perte d'autonomie et des effets du vieillissement,
- et d'autre part, à contribuer à la qualité de vie à domicile des personnes retraitées fragilisées socialement.

Les ateliers du TAC : "La cuisine, un délicieux support de médiation", est une prestation, qui s'adresse prioritairement aux seniors en territoire rural. Elle a pour objectif de proposer des ateliers de cuisine comme support de médiation visant à :

- Mettre en route tous ses sens,
- Lire-écrire-compter,
- Mobiliser la préhension et la motricité fine,
- Parler, échanger, transmettre, se souvenir,
- Prendre soin de ses capacités cognitives,

- Renforcer les liens relationnels.

Le prestataire propose un projet qui consiste à élaborer, préparer et mettre en place ces différentes activités.

Le partenaire Centre d'Animation Toile de Graines est un lieu de rencontre et d'échange entre les générations. Par ailleurs elle est forte de propositions autour d'activités pour tous publics.

Le partenaire CLIC Nord Est- Anjou, est un guichet unique, gratuit, de proximité à l'attention des + de 60 ans et de leurs entourages pour faciliter l'accès à l'information pour favoriser le maintien à domicile.

C'est dans ce cadre que les partenaires Centre d'Animation Toile de Graines et CLIC Nord Est-Anjou ont souhaité collaborer avec le prestataire Le Tiroir à couverts.

Article 1 : Objet de la convention

La présente convention a pour objet de déterminer le cadre d'intervention des ateliers du TAC dont le financement est attribué par la Carsat et les modalités juridiques et techniques du partenariat instauré entre les Parties.

Article 2 : Obligations des parties

Articles 2.1. Obligations communes

Les parties s'engagent à toujours se comporter l'une envers l'autre comme des partenaires loyaux et de bonne foi et notamment à s'informer mutuellement de toute difficulté qu'elles pourraient rencontrer dans le cadre de l'exécution de la présente convention.

Les parties sont informées et en accord avec le modèle de financement de la prestation « les ateliers du TAC ». Le tiroir à couverts apporte le financement attribué par la CARSAT. Un devis à titre indicatif sera joint en annexe de cette convention.

Les frais de communication (impression flyers) à destination du public cible, sont assurés par Toile de graines et le CLIC Nord Est Anjou.

Les deux partenaires se situent comme diffuseurs et prescripteurs de la prestation.

Toile de graines met à disposition les locaux nécessaires à la réalisation des ateliers (Cuisine pédagogique, rue « résidence des champs de la ville » à Beaufort en Anjou).

Le prestataire s'occupe des moyens techniques pour cuisiner (matériel de cuisine), et fournit les matières premières destinées aux ateliers cuisine.

Article 2.2.a Obligations du prestataire relative au traitement des données personnelles

Les partenaires et le prestataire s'engage à faire de la collecte et/ou du traitement et de la communication relative à des données à caractère personnel et à respecter la réglementation légale applicable au traitement desdites données et notamment à respecter

- les dispositions de la loi n° 2004-801 du 6 août 2004 relative à la protection des personnes physiques à l'égard des traitements de données à caractère personnel et modifiant la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés,
- les dispositions du Règlement Européen 2016/679 du 27/04/16 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données.

Le prestataire certifie être en règle et s'engage à respecter toutes les obligations édictées par les textes susvisés.

Dans le cadre d'une convention entre le prestataire et la CARSAT , le prestataire doit fournir des justificatifs illustrant les actions de communication ainsi réalisées et leur écho, notamment dans la presse locale, réseau sociaux...

Une autorisation de droit à l'image est nécessaire pour les participant.es acceptant d'être photographiés ou filmés.

Article 3 : Modalité d'intervention

- La prestation se déroulera sous forme d'ateliers au nombre de 6.
- La fréquence sera définie avec l'ensemble du groupe. En première intention, il est prévu d'intervenir sur une période allant de 6 à 8 mois.
- Ils seront précédés d'une première séance visant l'interconnaissance et la définition collective du cadre d'intervention, à savoir, construire et prioriser les objectifs avec les bénéficiaires.
- Le groupe est constitué de 8 personnes qui « s'engagent » à participer aux 6 ateliers (dans la mesure du possible).

Article 4 : Modalités d'évaluations

Le prestataire présentera des outils d'évaluation à T0 (première séance), T1(à la fin des 6 ateliers) et T2(deux mois après la fin des ateliers) en vue de mesurer les bénéfices pour l'utilisateur, de ces ateliers.

Article 5 : Confidentialité

Le terme « Information(s) Confidentielle(s) » comprend les informations de toute nature transmises par écrit par la Partie Émettrice à la Partie Bénéficiaire et notamment connaissances techniques, industrielles, commerciales ou organisationnelles relatives à la Partie Émettrice y compris tous les échanges entre les Parties.

Chaque partie s'interdit de communiquer à quiconque, directement ou indirectement, tout ou partie des informations de toute nature qui lui auront été communiquées par l'autre Partie, ou dont il aurait eu connaissance à l'occasion de l'exécution du Contrat et qui

pourraient raisonnablement être considérées comme confidentielles et s'engage à ne pas les utiliser à toute autre fin que pour l'exécution de la convention.
En cas de résiliation de la convention par l'une ou l'autre des Parties, quelle qu'en soit la cause, les Parties s'interdisent d'utiliser et de divulguer tout ou partie des informations confidentielles transmises dans le cadre de l'exécution du présent Contrat pendant 2 ans.

Article 6 : Dispositions diverses

La signature de la présente convention par les trois Parties signifie l'acceptation de l'ensemble des clauses qui y sont mentionnées.
La présente convention prend effet à compter de sa date de signature par les trois parties et est conclue pour une durée maximale de 1an.

Fait à, Jarzé Villages, le 23 avril 2024.

Pour le Tiroir à Couverts, la gestionnaire, Tiphaine Aupecle	Pour Toile de graines, l'élue aux affaires sociales Frédérique Doizy	Pour le CLIC Nord-Est Anjou, par délégation, la coordinatrice, CLIC Nord Est Anjou 15 Av. Legoulz de la Boulaie 49150 BAUGE EN ANJOU 02 41 89 14 54 contact@clicnordestanjou.com Clémence Chartrain 
--	--	--



Les ateliers du Tiroir à Couverts

Et si l'on faisait ensemble
l'expérience
d'ATELIERS CUISINE
à Beaufort en Anjou ?

- **Se rencontrer** en cuisinant, papoter, éplucher, déguster...
- **Découvrir** de nouvelles recettes (légumes, légumineuses...)
- **Partager** ses connaissances et ses expériences.
- **S'alimenter** sans oublier le GOUT, le PLAISIR et la NUTRITION.

Concrètement, comment se passe ces ateliers ?

1 groupe de 8 personnes



1 première séance
de rencontre conviviale
et de découverte



6 séances d'ateliers cuisine
de juin à novembre



Renseignements et inscriptions



letiroiracouverts.fr

letiroiracouverts@netcourrier.com

06 83 65 18 77



Ces ateliers sont proposés **gratuitement** dans le cadre de la promotion
du développement social et de la santé.



Appel à solution "Les Ateliers du TAC" - Budget Consolidé

2024-2025

Charges		Produits	
Investissements	7 988,81 €	Appel à projet "Gerontopôle"	20 000,00 €
Cuisine Mobile	7 521,17 €		
Malle pédagogique	277,69 €		
Communication	189,95 €		
Matières Premières (Ateliers)	1 735,50 €		
Moyens Humains	12 741,50 €	Autofinancement TAC	4 180,76 €
Développement et partenariat	5 364,00 €		
Ateliers (2 cycles, 13 Ateliers)	7 377,50 €		
Frais de déplacements	1 525,00 €		
TOTAL	24 180,76 €	TOTAL	24 180,76 €

Appel à solution "Les Ateliers du TAC"- Détail Investissements

2024-2025

Cuisine Mobile

7 521,17 €

22/12/2023	Achat Remorque Fourgon	MBC Remorque	4 220,00 €
22/12/2023	Petit Matériel	MBC Remorque	20,00 €
01/02/2024	Petit Matériel	Tefal Darty	112,86 €
01/02/2024	Petit Matériel	Boulangier Casa	29,99 €
01/02/2024	Petit Matériel	Discount Qualité	2,99 €
01/02/2024	Petit Matériel	SARL Flec AUER	5,95 €
06/02/2024	Pour Neff 06/02/2024	Batidoc Action	397,89 €
Matériel	17/02/2024 Caisses	Chemin Traverse	10,47 €
17/03/2024	Bois 19/03/2024	Action Darty Noz	533,70 €
Matériel	25/03/2024	Aménagement Kenwood Mr	231,13 €
Interieur	09/04/2024	Petit Matériel Bricolage	19,84 €
01/05/2024	Robot Coupe	Centrakor	1 001,64 €
28/08/2024	Petit Matériel	Amazon	7,96 €
23/11/2024	Petit Matériel		461,99 €
21/12/2024	Petit Matériel		22,98 €
04/02/2025	toile Cirée 17/04/2025		232,40 €
Crepière			49,45 €
			29,94 €
			129,99 €

Malle Pedagogique

277,69 €

09/01/2024	Cantine	Super U Mr	54,99 €
17/02/2024	Petit Matériel	Bricolage	83,80 €
05/12/2023	Petit Matériel	Noz	1,99 €
10/01/2024	Petit Matériel	Centrakor	11,48 €
29/01/2024	Petit Matériel	Boulangier	81,93 €
01/02/2024	Petit Matériel	Action Zodio	5,47 €
01/02/2024	Petit Matériel	Action	7,48 €
20/02/2024	Petit Materiel	Action	18,39 €
02/04/2024	Petit Materiel		12,16 €

A titre d'exemple



Cuisiner pour vous et avec vous



Chili sin carne

Le matériel

Une planche à découper – Un épluche légumes – Un couteau d'office et un couteau pour tailler – 2 cuillères à soupe – Une cuillère en bois – Une maryse - Une grande casserole – Une casserole taille moyenne – Une grande passoire fine - 2 poêles- Un saladier - Une bouilloire.

Les ingrédients

Haricots rouges	200 g
Riz	2 verres
Maïs doux	50 g
Oignons	3
Gousses d'ail	4
Carottes	3
Navets (boule d'or)	2
Tomates concassées	400 g
Pulpe de tomate	400 g
Bouillon légumes	20cl
Huile d'olive	3 CS
Feuilles laurier/ Branche romarin	2/1
Bouquet persil ou coriandre fraîche	1
Cumin /coriandre/Paprika fort	1 CC de chaque
Sel et poivre	

Les étapes

La préparation des légumes et légumineuses :

- **La veille**, faire tremper dans de l'eau froide les haricots rouges. Le lendemain, les cuire dans un grand volume d'eau avec le laurier. Environ 25min. Lorsque la cuisson est terminée, passez les au chinois. Réservez.
- Pelez, ciselez les oignons. Réservez.
- Pelez et découpez en petits cubes les carottes et les navets. Réservez.
- Pelez et écrasez l'ail. Effeuillez le romarin, et le ciselez finement.
- Ciselez le persil/coriandre frais. Réservez.
- Préparez le bouillon : faire chauffer l'eau et diluez le bouillon. Réservez.

La cuisson :

- Dans une poêle, versez de l'huile d'olive. Faites d'abord revenir les oignons. Puis ajoutez les carottes et les navets. Ajoutez l'ail et le romarin à la préparation, ainsi que les épices, le sel et le poivre. Laissez cuire. Puis couvrir. Les légumes doivent rester croquants.
- Dans une grande casserole (Faitout), versez les 800 g de tomates concassées et pulpe. Puis, versez la préparation de légumes, le maïs, les haricots rouges, et enfin le bouillon. Couvrir.
- Laissez cuire environ 20 min et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Le chili supporte un assaisonnement un peu vif !
- La cuisson du riz : à la bouilloire, faites chauffer de l'eau. Versez le riz dans une casserole, et le couvrir d'eau bouillante. Le laisser cuire par absorption 6 à 7 min pour du riz basmati aldente. Surveillez pour que le riz soit encore ferme.

Le montage :

- Servez le chili accompagné de riz, sur lequel vous saupoudrez de persil et/ou coriandre frais.

Ce plat peut se réchauffer facilement et se congèle



Ce chili peut varier au fil des saisons en l'agrémentant d'autres légumes et aromates, comme le poivron, le fenouil...

