



# CUISINONS ENTRE AÎNÉS



Joignez un groupe pour cuisiner et repartez avec des plats que VOUS avez choisis et que VOUS avez cuisinés!

Les rencontres ont lieu deux fois par mois :  
une fois pour s'organiser et l'autre pour cuisiner.

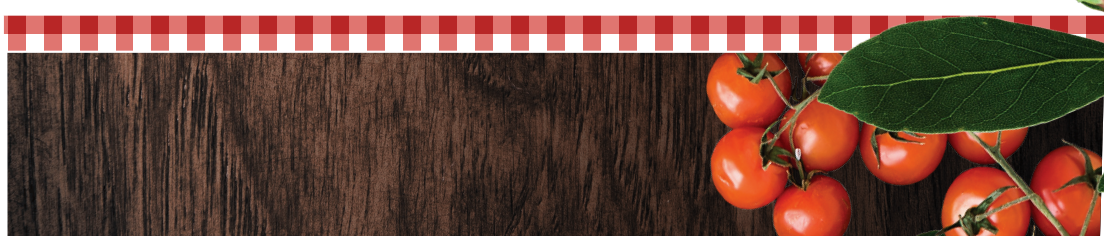
## Semaine 1

- Répartition des tâches
- Choix des recettes en groupe
- Nombre de portions selon les besoins de chaque personne
- Préparation et répartition des achats à faire !

## Semaine 2

- Préparation des recettes : à vos chaudrons!
- Répartition des portions
- Repas partagé en groupe (s'il y a lieu)
- Évaluation de l'activité

Tout le monde est le bienvenu peu importe ses compétences culinaires, ses expériences de vie ou ses capacités physiques.





# Solidarité

Respect et dignité Équité

# Autonomie

## Les avantages

---



### Variété de repas

- 2 à 3 recettes, choisies en groupe
- Motivation à cuisiner en groupe plutôt que seul



### Économie d'argent

- Achat en gros format, séparé entre les participants, et sans gaspillage
- Utilisation des circulaires pour planifier
- Moins cher que des plats préparés du commerce et plus santé!



### Bris de l'isolement

- Socialisation
- Partage de connaissances et de recettes

Les frais d'épicerie seront séparés entre les participants.  
Un fond de cuisine avec certains ingrédients de base est fourni.

Pour plus d'information sur le programme: (450) 664-1917 poste 407