



# ATELIERS CULINAIRES

CUISINES DU  
MONDE



**L'ASSOCIATION A.I.M.E.  
PROPOSE DES ATELIERS CUISINE TOUT PUBLIC  
À VISÉE ÉDUCATIVE  
POUR PARTICIPER ET SOUTENIR  
LES ACTIONS MISES EN PLACE  
PAR LES STRUCTURES D'ACCOMPAGNEMENT  
ET D'INSERTION**

DEVELOPPER SES  
COMPÉTENCES



nous contacter



[www.aime-emploi-formation.org](http://www.aime-emploi-formation.org)



10 place Soulège  
07260 Joyeuse

tel :

04 75 39 96 33

Ateliers à la journée ou demi journée

# les objectifs

## **Des ateliers autour des besoins et attentes des stagiaires :**

Les ateliers sont préparés à l'avance et des thèmes sont mis en place afin de répondre au mieux aux souhaits et besoins de chacun

## **S'exprimer et Echanger :**

Les ateliers sont l'occasion de s'exprimer sur les difficultés rencontrées (les freins pour cuisiner ou se mettre à table) mais aussi partager ses expériences culinaires

## **Prendre soin de sa santé par l'acquisition de notions d'équilibre nutritionnel :**

Ces ateliers culinaires peuvent permettre de favoriser la santé en abordant les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

## **Permettre aux bénéficiaires d'être acteur de leur quotidien en agissant :**

Les bénéficiaires apprennent à cuisiner avec des produits de base issus de circuits courts, des produits frais de saison... faire l'expérience de cuisiner avec un petit budget.

## **Faire l'expérience de son autonomie dans le quotidien.**

Développer ses compétences, découvrir astuces et techniques en préparant des repas, c'est acquérir confiance et estime de soi.

## **La participation, la convivialité et le plaisir :**

Proposer un moment chaleureux où chacun se sentira à sa place pour préparer un repas à partager.

