

# Accompagnateur.trice bénévole Cuisinons entre aînés



## En quoi consiste le programme Cuisinons entre aînés?

Cuisinons entre aînés est un projet de cuisines collectives dans des résidences et des organismes communautaires de la région de Laval. La cuisine collective vise à développer l'autonomie, la qualité de vie et la participation sociale des participants.

## Quel est le rôle de l'accompagnateur.trice bénévole?

- Être un.e participant.e de la cuisine collective: planifier et préparer, une fois par mois, des repas attrayants et nutritifs à rapporter chez soi;
- Représenter Cuisinons entre aînés et veiller à une ambiance positive lors des activités;
- Assister les participants.tes et veiller au bon fonctionnement de la cuisine;
- Faire le lien avec l'intervenante terrain du Groupe Promo-Santé Laval

**Il s'agit d'un engagement de 1 à 2 rencontres par mois d'environ 2h à 3h.**

- 1- Planification (choix des recettes, choix du nombre de portions par personne, budget, liste d'épicerie)
- 2- Cuisine, portionnement et évaluation

**Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec:**