

*Une cantine
participative et
responsable pour se
rencontrer et partager
un bon repas comme à
la maison !*

À TABLE !



C'EST QUOI UNE CANTINE PARTICIPATIVE ?



- **La cuisine se fait à plusieurs** : adhérent-e-s, habitant-e-s du quartier, personnes accueillies dans une démarche d'insertion, bénévoles d'autres associations ...
- Ici, tout le monde est invité à participer! Même **lorsqu'on vient déjeuner, on peut aider** à mettre la table, faire la vaisselle, couper le pain, passer le sel et même engager une discussion avec une personne que l'on ne connaît pas.
- Pour nous aider, tu peux aussi nous **partager tes idées, une recette...**

QUI CUISINE ?



Des adhérent-e-s comme toi qui se sont inscrit-e-s pour mettre la main à la pâte.

Si toi aussi tu veux venir partager ce moment convivial, tu peux t'inscrire via le site internet : www.lacocottesolidaire.fr ou par téléphone : 06.51.49.20.82.

Dans ce cas, tu es aussi inscrit-e pour le repas. Si tu ne peux pas, préviens nous pour que d'autres puissent profiter de tes bons petits plats.

QUAND PEUT-ON VENIR CUISINER ET/OU MANGER ?



Du mardi au vendredi
Le jeudi soir
Le samedi et dimanche

Cuisiner

9h30
16h30
10h

Manger

12h30
19h30
13h

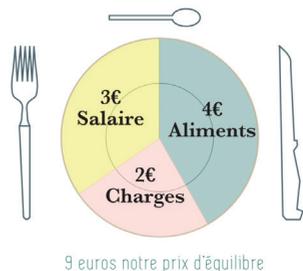
D'OÙ VIENT CE QUE JE MANGE ?



Nous achetons la plupart des fruits et légumes chez des producteur·ices locaux. **On est en bio, local et circuit court ou raisonné au maximum.** Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, on récolte aussi des invendus de Talensac, La vie Claire etc..

POUR LE PRIX, COMMENT ÇA MARCHE ?

- Le principe du prix libre :
- Nous voulons que **chaque personne se sente libre** de donner ce qui lui semble juste et accessible à son porte-monnaie.
- Pour l'adhésion :
- Toujours à prix libre, l'adhésion est obligatoire car **la Cocotte Solidaire, c'est d'abord une association avec un projet et des valeurs auxquels tous les participants doivent adhérer.**
- Pour le repas :
- Son **prix d'équilibre** est de 9€. Le prix est libre, tu donnes vraiment ce que tu veux et ce que tu peux. Tout ce qui dépasse le prix de revient nous permet de financer les repas de celles et ceux qui en ont besoin mais aussi de développer d'autres activités.



QUAND JE CUISINE, EST-CE QUE JE DOIS PAYER MON REPAS ?

Oui, le prix reste libre mais on te demande de participer (il ne faut pas oublier le coût de la matière première et des salariées).
Solidarité solidarité.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX SUIVRE L'ACTUALITÉ DE LA COCOTTE ?

... En venant régulièrement cuisiner et manger !

Tu peux nous suivre sur Facebook, Instagram, et sur notre site internet : n'hésite pas à partager ton expérience.

Tu peux aussi t'inscrire à la newsletter qui t'est envoyée chaque mois et qui liste toutes les activités auxquelles tu pourras participer.



C'EST QUOI, ÊTRE BÉNÉVOLE ?

La Cocotte Solidaire, c'est une équipe salariée et de volontaires en service civique, mais c'est aussi aujourd'hui près de 3000 adhérent-e-s et 80 bénévoles, sans qui rien ne serait possible.

Lorsque tu es adhérent-e, tu peux venir cuisiner et déjeuner, participer aux activités. **Grâce à ton adhésion, tu nous aides à financer l'activité quotidienne mais aussi les nouveaux projets ou d'autres activités plus exceptionnelles.**

Lorsque tu es bénévole, tu t'engages un peu plus en participant à toutes les choses qui font que la cocotte évolue encore mieux !

- Faire partie d'une « commission » : communication, développement durable, vie du lieu, aménagement
- Participer à l'entretien du lieu : jardinage, bricolage, décoration...
- Il y a un groupe Facebook dédié sur lequel on échange sur les besoins mais aussi les apéros, les bons plans ...

Ton aide peut être ponctuelle ou plus régulière. Tu fais en fonction de tes envies et possibilités !

COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Tu peux

- nous envoyer un e-mail : vsccocottesolidaire@gmail.com
- nous téléphoner au 06.51.49.20.82
- ou simplement nous en parler.

Nous t'enverrons un mail récapitulant toutes les infos et questions que tu pourrais te poser et bien sûr nous sommes à ta disposition pour en discuter avec toi.



POUR NOUS AIDER...



Finalement, il y a plein de façon de nous aider à faire vivre la Cocotte Solidaire : venir régulièrement cuisiner et manger, ramener des ami-e-s, en parler autour de soi, faire partie d'une commission, faire un don, proposer de nouvelles activités, écrire un article pour le blog...