



RAPPORT  
D'ACTIVITÉS 2023



## AU MENU

INTRODUCTION page 2

L'ÉQUIPE DE LA COCOTTE ET L'ORGANISATION GÉNÉRALE page 3

L'équipe salariées/VSC/Collectif dirigeant  
Les adhérents / le bénévolat

LES PARTENAIRES page 7

Approvisionnement / réseaux  
Sociaux / financiers  
Institutionnels

2023 À LA COCOTTE page 11

La cantine  
Animation du lieu  
Évènements grand public  
Évènements structures partenaires

EN RÉSUMÉ EN 2023 page 24

PERSPECTIVES page 26

## INTRODUCTION

Se poser un instant à la Cocotte, parce que l'île Versailles y invite. Après quatre ans d'activité pleine, se poser face à l'Erdre et se remémorer le chemin parcouru.

Créer un lieu de rencontre, proposer de partager des instants, quelques mots suffisent parfois pour qu'un lien se crée et que pour les membres de notre association, une autre aventure commence. Voir les sourires des convives, l'implication des bénévoles dans les actions, voir l'ancienne cocotte en verre prendre vie est une satisfaction renouvelée chaque jour.

Redonner vie à ce lieu fut un chemin marqué de questions mais surtout d'envies et au final de réalisations. Jetons un œil sur l'année passée: 2023, la deuxième année de pleine activité suite à l'épisode pandémique, a tenu ses promesses. La cantine accueille un public divers et enthousiaste et le lieu a une notoriété auprès des nantais.es, du quartier mais pas seulement. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de 7500 repas servis, un événement par jour, plus de 120 partenaires qui travaillent avec nous. C'est une satisfaction pour l'ensemble de l'équipe.

Les salariées, services civiques et le collectif dirigeant constituent une équipe qui s'est construite autour de toutes les découvertes, les expériences et la pratique avec les bénévoles. Le savoir faire de la cantine participative est acquis, maîtrisé avec la contribution des partenaires fournisseurs, notamment sur la récupération d'invendus, qui partagent notre envie et nous soutiennent dans nos buts. Merci à eux pour la qualité des prestations et leur engagement.

Une fois un rythme de croisière de la cantine retrouvée, l'équipe s'est employée à développer des activités, avec cet objectif de création de lien : la Cocotte en vadrouille, les concerts organisés par les habitants, le rapprochement avec Pannonica, l'accueil des repair-café pour n'en citer que quelques uns., La volonté de cohérence des activités, proche des habitants et dans le respect d'une durabilité voulue.

Le volet économique est également satisfaisant mais restons lucide, les activités en dehors de la cantine sont indispensables pour être à un (presque) équilibre en limitant l'appel aux subventions de fonctionnement.

**Alors merci à vous, habitant.es, bénévoles, responsables associatifs, artistes, étudiant.es, élu.es, acteurices économiques pour votre confiance et votre implication. Nous allons continuer à réfléchir avec vous sur l'avenir que nous voulons construire pour être un des nombreux acteurs du vivre ensemble du quartier.**

## L'ÉQUIPE DE LA COCOTTE ET L'ORGANISATION GÉNÉRALE

### L'équipe salariée

Pauline, Coline, Margaux et Margot sont toujours là pour vous accompagner, vous accueillir et vous permettre de passer un super moment !

Cette année nous avons eu la chance d'embaucher Jennifer en **emploi partagé** sur des missions de comptabilité et de saisie administrative de mai à septembre.



### Nos volontaires en service civique

Inès, Clémence, Lucie, Sacha, Lilas, Elliot et Louna se sont relayés cette année. Nous accueillons aussi plein de **stagiaires** à la cocotte solidaire : Giulia, Matt, Céline, Romane, Christophe, Anaïs, Pascal, Leelo, Joan, Carla, Lisa, Pauline, Julie... **un grand merci !**



### Le collectif dirigeant

Ce collectif est actuellement constitué de 7 habitants et habitantes du quartier. Ils sont élus en AG et participent à des réunions toutes les deux semaines sur le rythme suivant : deux réunions d'information puis une réunion de décision.

## TEMOIGNAGES



“Comment ne pas être séduite par ce beau projet? J'ai été embarquée grâce à l'enthousiasme des fondatrices et je partage les valeurs portées, la coopération au travers de la cuisine mais aussi d'autres activités, le dialogue, le lien qui unit autour d'une table ou en atelier...

Participer à cette aventure, c'est m'apporter et apporter aux autres cette chaleur humaine dont nous avons tant besoin aujourd'hui ! “

**Catherine, membre du Collectif Dirigeant**



“Je me suis engagé en tant que coprésident de La Cocotte Solidaire dès 2019, l'année de l'ouverture !

Depuis c'est un réel plaisir de pouvoir m'impliquer dans l'évolution de cette association qui vit bien. Cet engagement fait sens puisque la cantine est proche de mon lieu de vie, j'y retrouve facilement des amis mais je peux toujours y faire plein de nouvelles rencontres. Participer aux décisions, à la stratégie, suivre les comptes... On apprend beaucoup sur la vie associative nantaise quand on est au cœur d'une association et puis à La Cocotte Solidaire on oublie jamais la convivialité et on cherche toujours à prendre plaisir dans l'engagement. “

**Guillaume, membre du Collectif Dirigeant**

### Les adhérent.e.s

On continue d'avoir plein de nouveaux adhérents !

En 2023 ce sont **1457 nouveaux adhérents** qui nous ont rejoint.

Pour les adultes, ce sont :

6% de plus de 75 ans

25 % entre 55 et 75 ans

21% entre 40 et 55 ans

39 % entre 25 et 40 ans

8% entre 18 et 25 ans

Pour les enfants, nous avons arrêté de compter depuis longtemps.



### Le bénévolat :

L'atelier cuisine fonctionne toujours aussi bien, nos dix places en cuisine sont très souvent complètes ! Actuellement, il faut réserver 2 semaines en avance.

Cette année à la Cocotte se sont plus de **7500 repas servis**, soit quasiment 800 de plus qu'en 2022.

Mais ce sont aussi **355 activités sur l'année**, avec nos jours de fermetures, cela équivaut à plus d'une activité par jour.

On ne le répétera jamais assez, mais tout cela c'est grâce à vous qui faites vivre la Cocotte au quotidien, en proposant des activités, en animant des ateliers, en venant cuisiner et en en parlant autour de vous.



**Les bénévoles aux RDV de l'Erdre 2023**

## TEMOIGNAGES

“Nous voulions essayer la même salopette dans le coin à dons de la Cocotte, donc nous avons commencé à discuter puis à échanger nos numéros de téléphone. Aujourd’hui nous nous voyons en dehors et partageons de bons moments. Nous sommes heureuses de nous être rencontrées à la Cocotte Solidaire”

**Marie Caroline et Clémence**



Joli moment partagé avec de belles personnes.  
C’est agréable de se sentir utile, d’œuvrer pour la collectivité.”

**Phillipe**

“La Cocotte Solidaire est un super lieu de solidarité, on y rencontre pleins de profils diversifiés, de toutes tranches d’âges et d’horizons différents. Cuisiner ici reste toujours très agréable, l’organisation y est fluide et très naturelle! Merci à vous.”



**Elvire**



“Merci pour ces bons repas et la convivialité!”

**Fabrice**

“C’est un endroit chaleureux ou je me sens très à l’aise. J’aime cette diversité et ses rencontres bienveillantes.”

**Catherine**

“La Cocotte un lieu convivial, chaleureux. Convivialité, cuisine colorée, végé, un super accueil. Vive la cocotte!”

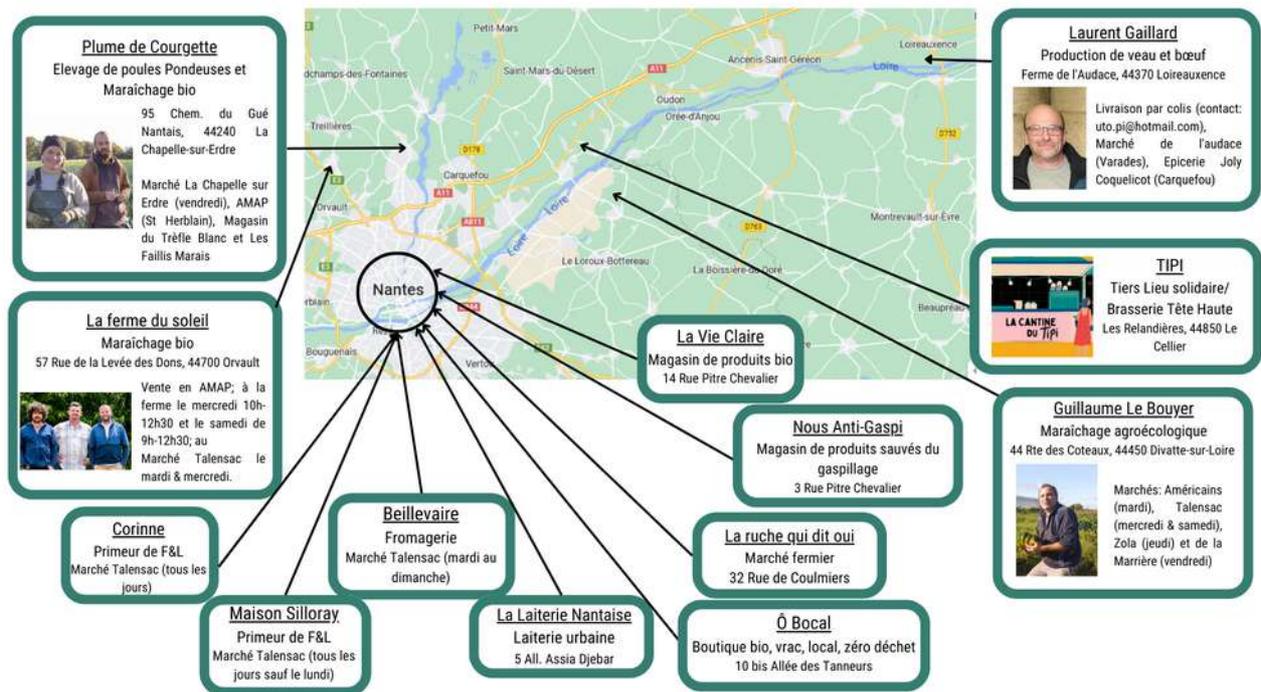
**Jocelyne**



## LES PARTENAIRES

Nos partenaires pour l'approvisionnement : ils et elles nous fournissent notre matière première que nous achetons ou qu'ils nous donnent. Ils ont des produits de super qualité donc allez les rencontrer.

## LES FOURNISSEUR.EUSE.S DE LA COCOTTE SOLIDAIRE



Nos partenaires réseaux : L'Economie Sociale et Solidaire est florissante à Nantes et aux alentours. En plus d'accueillir les AGs, les réunions et les présentations de différentes structures de l'ESS à Nantes, leurs salarié.es et leurs bénévoles viennent cuisiner, déjeuner et passer des supers moments en équipe.

De notre côté, nous avons fait le choix de dédier une partie de notre temps à l'accompagnement de nouvelles structures qui se lancent sur le territoire et en France, comme la MAUA. Nous sommes persuadées qu'échanger nos bonnes pratiques et partager nos connaissances nous permettra ensemble de créer un environnement plus juste et solidaire.



Le comité de la MAUA, la Maison de l'Agriculture Urbaine et de l'Alimentation

## LES PARTENAIRES

**Nos partenaires sociaux** : ils et elles accompagnent leur public à participer à nos ateliers de cuisine ou bien aux repas et co-organisent des événements avec nous. Ils et elles enrichissent quotidiennement le fonctionnement de la Cocotte.

L'accueil de structures sociales et médico-sociales est un **garant de mixité et d'inclusion** au sein de La Cocotte Solidaire, comme le prouve le renouvellement des conventions avec nos partenaires au fil des années. Les retours positifs (sortir des établissements, mixer les publics, revenir individuellement) et les sollicitations de la part de nouvelles structures nous encouragent à développer ces liens.



**Nos partenaires financiers** : ils financent des projets et du matériel spécifique.

Cette année, la **fondation Borénis** nous a aidé pour le financement de la Cocotte en Vadrouille à hauteur de 10 000€

Nos projets culturels Cuisine ta prog et Culture en cocotte ont été en partie financés par le **FDVA2 (5000 €)** et les **Budgets Participatifs (5000 €)**.

Pour nos supers réveillons et ateliers de Noël, nous avons bénéficié de l'aide de la Fondation de France pour "réveillons la solidarité".

Enfin des supers structures nous on fait des dons monétaires : un grand merci à **Echappées Belles** et à la **CMA**.



La diversité de ces acteurs nous permet aussi de répertorier les différentes problématiques du territoire. Grâce à nos très nombreux échanges nous avons une meilleure **analyse du terrain** et arrivons à regrouper des **acteurs très différents**

## Nos partenaires institutionnels : La ville de Nantes

La Ville de Nantes nous loue le bâtiment aux conditions fixées pour les associations pour rendre possible notre activité et s'assure que nous menions une mission à destination des habitants et des citoyens.

De notre côté, nous pensons qu'il est important de participer aux grands rendez-vous citoyens mais aussi de participer à l'amélioration de la vie associative nantaise. Cette année, nous avons participé aux vœux de quartiers, aux forums associatifs, à la journée du patrimoine et du patrimoine, aux assises des nouvelles solidarités (où nous avons été cités de nombreuses fois en temps qu'exemple), aux ateliers du Plan Alimentaire Territorial, aux animations estivales, mais aussi à l'accueil et à la réflexion sur les 10 nouveaux lieux à réinventer.

Nous accueillons de nombreux services de la Ville qui viennent déjeuner, travailler l'esprit d'équipe ou faire une réunion. De plus nous avons accueilli le jury pour CLAP, la CRESS pendant la semaine de l'ESS et nous avons participé à la réflexion sur les demandes de subventions associatives.



Enfin, nous avons participé au séminaire européen URBINAT, un projet financé par l'union européenne sur 5 ans pour développer des solutions vertes pour régénérer les quartiers urbains avec les villes de Nova Gorica en Slovénie, Gorizia en Italie et de Porto au Portugal.



## LA COCOTTE SOLIDAIRE ET LA CAF

Reconnu comme espace de vie sociale depuis 2021, nous sommes accompagnés par la CAF pour répondre au mieux aux besoins du quartier. Notre objectif principal est toujours de créer du lien et de la mixité sociale sur le territoire. En 2023, nous souhaitons développer les trois axes de notre projet associatif avec la CAF:

**1- Construire une programmation plus régulière et saisonnale**

**2- Avec un travail approfondi vers les familles, les étudiants, les seniors, et une consolidation pour le tout public**

**3- En ayant comme couleurs de fond l'écologie et la culture pour tous**

**1- Une programmation plus régulière et saisonnale :** Nous avons mis en place des événements plus spécifiques et plus réguliers pendant les vacances scolaires de la Toussaint, de Noël, d'hiver, du printemps et d'été. Cette année, nous nous sommes particulièrement appliquées à proposer des activités à destination des personnes qui ne partaient que peu ou pas en vacances en faisant de la médiation auprès de ces publics en amont. Pour l'été, nous avons proposé de très nombreuses activités jusqu'à début août pour notre fermeture annuelle.

**2- Un travail approfondi vers les familles, les étudiants, les seniors, et une consolidation pour le tout public :** En 2023, nous avons mis en place de nombreuses activités à destination des familles (parents-enfants pendant les vacances scolaires) et des seniors (cercles d'écoute et de paroles, ateliers cuisine, balades, ateliers tricote et papote). Ces ateliers ne sont pas uniquement destinés à un public senior (car très mixtes) mais correspondent plus aux envies qu'ils et elles nous ont partagé. Pour les étudiants, nous avons réussi depuis la rentrée 2023 à régulariser des ateliers cuisine adaptés aux conditions de la majorité des étudiants : petits prix, sans four et avec le strict minimum pour cuisiner. Nous avons aussi accompagné plus d'une dizaine de projets étudiant et d'école.

**3- Les couleurs de fond : l'écologie et la culture pour tous :** Notre grand travail de médiation en amont et nos partenariats sociaux nous permettent de toucher un public très mixte, mais c'est grâce au prix libre que nos activités sont réellement accessibles à tous et toutes. Cette année nous avons mis notre énergie pour que chaque atelier soit respectueux de l'environnement mais qu'en plus nous en ayons plus d'une vingtaine qui y soient spécialement dédiés : les fresques du climat, du numérique, des nouveaux récits, de la rue, l'atelier STEPPES, l'atelier deux tonnes, etc. Pour la culture, ce sont les dispositifs culture en cocotte, cuisine ta prog' et les concerts au dessert qui nous ont permis de proposer des concerts, des spectacles et des festivals à prix libre, pour le plus grand bonheur des petits et grands.

## 2023 À LA COCOTTE...



LA CANTINE

LES ANIMATIONS  
DU LIEU

LES ÉVÉNEMENTS  
GRAND PUBLIC

LES ÉVÉNEMENTS  
AVEC NOS STRUCTURES  
PARTENAIRES



## LA CANTINE

**En 2023, ce sont repas 7565 servis et 1431 nouveaux adhérents.**

Ce sont aussi 264 jours d'ouverture avec en moyenne 8 personnes qui viennent participer à l'atelier cuisine par jour et plus de 27 personnes par repas.



### **L'approvisionnement :**

Notre approvisionnement est toujours en majorité BIO, local et en circuit court.

Suite aux nombreuses demandes de bénévoles et d'usagers nous avons pérennisé la récupération d'invendus. Cela permet de sensibiliser au gaspillage alimentaire. A noter aussi que cela fait baisser le coût de matière première permettant le maintien du prix d'équilibre initial malgré la hausse généralisée des prix de celle-ci. En 2023, ce sont plus de deux tonnes d'invendus récupérés pour deux tonnes de fruits et légumes achetés.





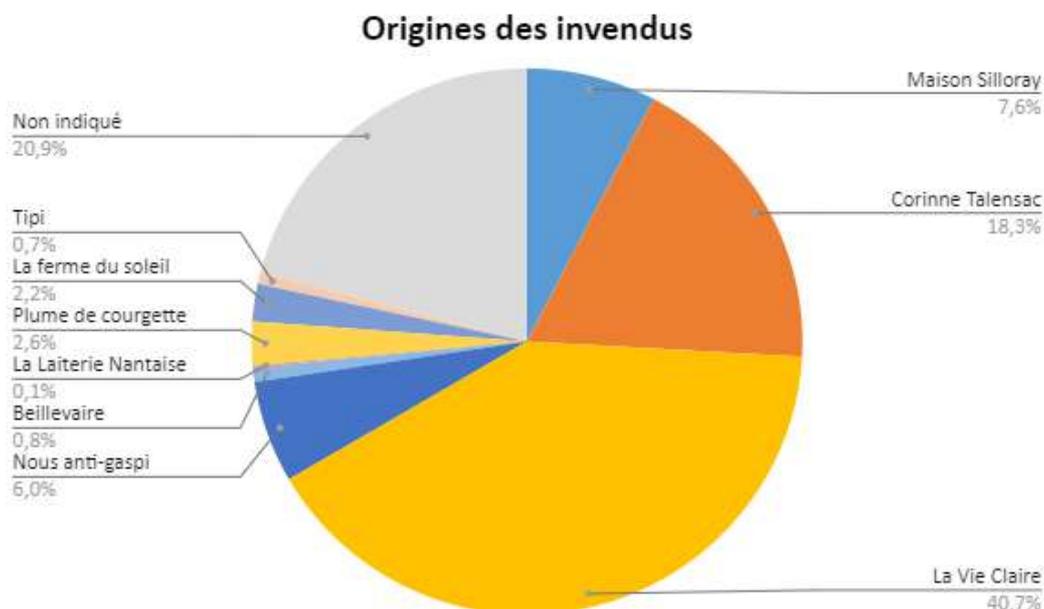
## Récupération d'invendus :

Cette année, les récupérations d'invendus alimentaires auprès de producteurs et épiceries responsables sont optimales. Les “missions invendus” les mardis et vendredis matins, pendant lesquelles des bénévoles font le tour du marché Talensac et des épiceries du quartier pour récupérer des dons alimentaires, sont un succès !

Un grand merci à toutes celles et ceux qui y ont participé, et notamment à l'association Benenova, qui mobilise chaque vendredi 3 bénévoles pour nous aider sur cette mission.

Toute la gestion post-récupération est organisée pour quantifier ce que nous récupérons

**Merci à nos supers partenaires !**



*sans oublier le Potager du Voyage à Nantes, qui nous régale en fleurs comestibles et en plantes aromatiques.*

Grâce à vous, nous proposons des repas toujours créatifs, et nous avons récupéré **plus de deux tonnes** de fruits & légumes, pain, fromage, viande, œufs, en 2023.



Eliott, notre super volontaire en service civique a organisé un atelier conserverie où avec les bénévoles, ils ont pu réaliser d'excellents bocaux de sauces tomates. Inès a organisé de nombreuses sorties à la ferme pour rencontrer nos maraichers



### Repas à thèmes

Encore grâce aux demandes des usagers nous avons introduit les repas à thème : initiés par des adhérents ou des structures, divers repas thématiques ont pu être préparés et dégustés tout au long de l'année, permettant une ouverture sur d'autres cultures et créant des temps privilégiés de convivialité et de partage. En 2023, nous avons privilégiés les repas à thème pour les soirées du jeudi soir lorsqu'il fait beau.





## LES ANIMATIONS DU LIEU

En 2023, un de nos objectifs était que la Cocotte soit un réel lieu d'expérimentation. **Il y a eu plus de 110 ateliers réalisés.**

C'est réussi grâce aux **52 personnes courageuses** qui ont proposé une activité : Escape game, Cérémonie du Cacao, Initiation aux échecs ou encore ateliers de réparation de vélo... il y en a eu pour tous les goûts, pour tous les âges et pour tous les porte-monnaies.

Nous sommes très fières de cette diversité mais aussi de montrer que quelque soit l'âge ou les compétences, on peut proposer des formats accessibles et chouettes.

Un grand merci et un très très grand BRAVO à nos animateurices d'un jour.



Cette année nous avons pu expérimenter les Cercles d'écoute et de parole. Il y en a eu 13 en tout, qui ont connu un tel succès que nous les retrouverons régulièrement en 2024.

Les objectifs de ces activités sont de mixer toujours davantage les publics et ainsi favoriser le lien social ; permettre à des personnes de s'impliquer de diverses manières dans la vie du lieu . Nos ateliers réguliers tels que le Repair Café, le Cercle philo ou encore les sessions Goûter ménage continuent de plus belle.

## ATELIER DE PRÉPARATION ET REPAS DE NOËL

De nombreux bénévoles nous ont fait part de leur solitude durant les fêtes de fin d'année et nous souhaitons proposer une action longue sur tout le mois de décembre où chacun.e serait acteur et actrice. Nous avons donc organisé 3 ateliers participatifs afin de décorer la salle, créer des cadeaux, faire des sachets de biscuits et organiser deux repas de Noël. Un taux de satisfaction exceptionnel (99%) et un super mois à la Cocotte Solidaire. Un très grand merci à Louna, qui a mené sa première mission de service civique avec brio.



*L'action a été financée par la Fondation de France*



## LES EVENEMENTS GRAND PUBLIC

Environ trois mois après l'ouverture de la cantine participative, de nombreuses personnes venaient nous voir pour nous demander plus d'événements et de spectacles. C'est ce que nous nous efforçons de faire depuis 2020 et nous sommes ravies d'avoir pu vous proposer cette année plus de 42 concerts et spectacles et 63 événements réseaux. Grâce à nos supers bénévoles nous avons aussi mis en place les programmes de "cuisine ta prog", "culture en cocotte", le festival de poésie (magistralement organisé par Émilie) donc pour vous remercier nous avons enfin célébré avec la fête de la Cocotte ( et son super karaoké).

Les événements réseau regroupent des fêtes, des discussions, des réunions, des balades ... co-organisées avec nos adhérents pour leurs adhérents.



### Cuisine ta prog'

En collaboration avec Pannonica et un exceptionnel collectif citoyen, trois événements liant cuisine et musique se sont déroulés à la Cocotte Solidaire, à Pannonica et à Pol'N. Toute l'organisation a été portée par les habitants du quartier (épaulé par la Cocotte et le Pannonica). Ils et elles ont ainsi pu découvrir l'envers de l'organisation d'événements culturels qui ont rassemblé plus de 250 personnes.



### Cultures en Cocotte

Suite aux succès des six parcours culturels autour des musiques et cuisines du monde de 2022, l'aventure a été renouvelée avec Culture du Cœur en 2023. Grâce à un temps de médiation plus important avec Culture du cœur, 141 personnes ont participé à des repas accompagnés de concert reprenant les cultures et la cuisine de différentes parties du monde. La journée festive autour de la musique et de la cuisine Guinéenne/d'Afrique de l'Ouest a eu un immense succès grâce à l'initiation à la danse, aux natifs en cuisine et au super groupe de musique Adama Tibiri Trio..



### Festival de Poésie

Durant le week-end du 13 et 14 mai, Emilie a organisé **Les Mots à la Bouche !**, le premier festival de poésie à la Cocotte Solidaire. À travers des propositions accessibles et ludiques menées par des artistes professionnels et des participants amateurs, cet événement a amené la participation des poètes et poétesses de tous horizons. Parade poétique, ateliers d'écriture, petit marché, lecture à voix haute et repas gourmand en poésie ont rythmé ces deux jours. Nous avons aussi rencontré Falmarès, poète guinéen exilé à Nantes, qui nous a présenté ses merveilleuses oeuvres.



### Fête de la Cocotte

Pour remercier tous nos bénévoles et nos partenaires, le collectif dirigeant, constitué d'habitants du quartier, souhaitait organiser un moment festif. Le karaoké animé par Chaleurs Tournantes, les danses improvisées, le magnifique apéro et surtout le merveilleux Royal cuisiné par Jean-Pierre nous ont permis de nous retrouver dans une superbe ambiance, pour célébrer ce qui se fait de mieux à la cocotte : vous.



## RENDEZ VOUS DE L'ERDRE

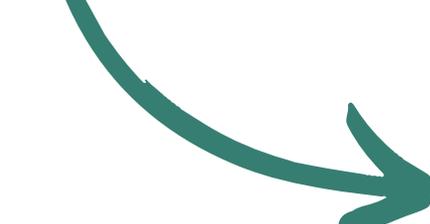
Les RDV de l'Erdre - 30 août et 1er septembre 2023

Suite au succès de notre participation l'année dernière, nous avons unanimement décidés de recommencer en 2023. Il y avait donc une buvette bien animée avec de la musique, des boissons et bien sûr, de la nourriture ! La cantine est restée ouverte et les bénévoles, répartis sur le week-end, ont pimpé cet événement de folie. La nouvelle scène située juste devant la Cocotte a nécessité de nombreux arrangements, dont l'ouverture de loges dans nos bureaux mais l'entente avec les équipes a été au beau fixe (presque comme la météo) et la musique un régal.

Merci à toute l'équipe présente sur place pour toute la logistique, le service impeccable, les délicieux cakes et autres douceurs...

En 2024, on remet ça !





## LES EVENEMENTS AVEC NOS STRUCTURES PARTENAIRES

Une des missions que nous apprécions particulièrement c'est de rassembler : les gens d'abord mais aussi les structures qui viennent d'univers différents et qui s'enrichissent en découvrant de nouvelles manières de faire. En grandissant dans le quartier et avec plein de projets en tête, nous savions aussi qu'il manquait un lieu où se retrouver pour pouvoir imaginer et créer la société de demain. Que ce soit pour une réunion, un moment convivial, partager une idée ou un projet qui vous tient à cœur, nous sommes là à la Cocotte Solidaire pour vous accueillir. Cette année nous avons accueilli une **trentaine d'assemblées générales ou de réunions** et nous avons préparé et co-organisé plus de **vingt journées complètes de cohésion d'équipe**. Nous proposons plein de formats différents à co-construire ensemble.



Nous avons accompagné et partagé notre expérience auprès d'une cinquantaine de projets qui se développent à Nantes et en France en 2023.

Nous sommes aussi ravies d'accompagner officiellement Julia qui monte **La Fabrique d'Arakné**, un très beau projet d'atelier coopératif d'artisanat textile.



Comme nous aimons aussi amener des nouvelles énergies à l'extérieur, la **Cocotte en Vadrouille** continue de se promener dans les quartiers de la métropole. Cette année, nous nous sommes déplacées à Pirmil, Malakoff, Zola et Rezé avec quelques dates régulières pendant l'été. Au final, ce sont plus de 300 personnes qui se sont retrouvées autour de notre cuisine mobile.



# LE CATALOGUE D'ACTIVITÉ

Après beaucoup de demandes, 2023 marque la sortie de notre catalogue à destination des structures partenaires regroupant toutes nos offres :  
L'objectif était de proposer des activités autour de la cohésion d'équipe mais toujours à prix doux et modulables selon les envies et les disponibilités de chacun.

## 1. TOP CHEF

De 8 à 20 personnes  
 Tarif :  
 - Adhésion à prix libre  
 - Animation : de 20€ à 40€  
 - Adhésions 74 personnes  
 - 140€/140€/140€ - 14€/personne  
 Les options :  
 - Alcool : 12€ la bouteille de vin  
 - Viande : de 4 à 6€/personne  
 Durée : de 1830 à 14€ ou de 1730 à 22€

Deux équipes en culottes "détachées" ont la consigne d'un plat et d'un dessert en mode "top chef" pour une compétition créative et ludique.  
 Nous accompagnons les deux équipes à l'élaboration des recettes en fonction des ingrédients choisis en accord par nos soins (fruit et légumes d'assaisonnement, épices, herbes, produits, légumes et légumes et nos garnitures, (option viande possible)).  
 Une fois la cuisine terminée, place à un esprit sportif : par notre équipe assisté de la dégustation du repas. Enfin, pour évaluer, l'équipe du plat et de dessert selon trois critères : présentation, goûts, noms de plat.  
 Nos partenaires nous proposent des activités à faire après le repas (page 7), nous pouvons également vous venir à disposition les lieux pour une réunion (page 4).

Détail type possibilité d'adapter les horaires sur une après-midi ou une soirée :

- 0930 - Café d'accueil, glorieuses des lieux, présentation de l'association, détail de la journée et composition des équipes.
- 1000 - Découverte des ingrédients élaboration des recettes.
- 1045 - La cuisine ?
- 1200 - Tout est à crêper, tout est propre, le moment est venu de goûter l'activité !
- 1230 - Repas partagé autour d'une grande table et sans
- 1300 - Un petit rasage de vaisselle et rangement en ménage.
- 1400 - Finir

Jeunes : 1480-1730 - Un atelier de notre cuisine d'accueil page 7 ou une réunion sur page 4 pour les salariés.



## 2. RONDE D'ACTIVITÉS

De 11 à 40 personnes  
 Tarif :  
 - Adhésion à prix libre  
 - Animation : de 20€ à 40€  
 - Adhésions 74 personnes  
 - 140€/140€/140€ - 14€/personne  
 Les options :  
 - Alcool : 12€ la bouteille de vin  
 - Viande : de 4 à 6€/personne  
 Durée : de 1830 à 14€ ou de 1730 à 22€

Pour une journée complète de cohésion d'équipe avec un grand groupe, nous vous proposons un format d'animation avec trois équipes qui travaillent sur trois ateliers différents. Chaque groupe passe 45 minutes sur un atelier, la machine se termine par un grand repas partagé. Après le repas nous pouvons vous mettre à disposition la table, voir aussi à jour les résultats et le matériel à disposition. Un super format pour proposer un temps fort à vos équipes pendant l'année.

Atelier 1 - Moter cuisiner : au cours de la machine les équipes travaillent sur nos salades fabriquées avec viande, un peu de viande pour le régime de viande.  
 Atelier 2 - Une activité autour de nos cartes à jouer (exemple fabrication de produits ménagers). (détail des ateliers page 7).  
 Atelier 3 - Une activité proposée par nos partenaires. (détail des ateliers page 7) ou un temps dédié par vos soins.

Détail type possibilité d'adapter les horaires sur une après-midi ou une soirée :

- 09-0900 - Café d'accueil des participants, présentation de l'association et détail de la journée.
- 0930-1015 - Atelier 1
- 1015-1100 - Atelier 2
- 1100-1215 - Atelier 3
- 1215-1300 - Installation des tables et de la salle pour le repas
- 1300-1330 - Déjeuner
- 1330-145 - Vaisselle et ménage
- 145-1430 - Finir

Jeunes : 1480-1730 - Voir à disposition de la table (page 4)



## 3. COCOTTE EN VADROUILLE

Max. 10 personnes ou 100€ à 150€ la table  
 Tarif :  
 - Adhésion à prix libre  
 - Repas à prix libre (prix d'équilibre de 10 €/personne)  
 Durée : de 1830 à 14€ ou de 1730 à 22€

Pour sentir une fois de plus, un événement essentiel en nos repas d'entreprise, la Cocotte Solidaire est de retour à la Cocotte Mobile ! vos offrandes nous permettent de soutenir nos amis nous avons toujours légumes, légumes de saison, légumes, légumes...  
 On se déplace dans Nantes pour venir cuisiner et partager un repas éboulé.

Sur place il faut que nous disposons de tables, de chaises, d'un point d'eau et d'électricité mais surtout d'une belle équipe de volontaires motivés !

La participation financière peut être individuelle ou prise en charge par votre structure.

Détail type possibilité d'adapter les horaires sur une après-midi ou une soirée :

- 09 - Arrivée de la Cocotte mobile
- 0930 - Café partagé et découverte de la machine pour les cuisiniers
- 10h - 1200h - Cuisiner
- 1200h - Arriver des recettes, on met la table et on mange ensemble
- 1400 - Vaisselle et rangement et rangement collectif
- 1430 - Départ de la Cocotte mobile



## 4. CANTINE "CLASSIQUE"

De 8 à 20 personnes  
 Tarif :  
 - Adhésion à prix libre  
 - Repas à prix libre (prix d'équilibre de 10 €/personne)  
 Durée : de 1830 à 14€

Vous pouvez aussi venir découvrir la Cantine Solidaire et ses usages lors d'un atelier cuisine "Cocotte" ou un repas. Un menu à destination, nous accueillons 30 personnes en cuisine aménagée (cuisine 30 personnes pour le repas). La participation financière peut être individuelle ou prise en charge par votre structure.

Détail type possibilité d'adapter les horaires :

- 0930 - Café partagé et découverte de la machine pour les cuisiniers
- 10h - 1300h - Cuisiner
- 1300h - Arriver des recettes, on met la table et on mange ensemble
- 1400-1430 - Vaisselle et rangement collectif



## CATALOGUE D'ACTIVITÉS

### Nos activités (10 participants maximum)

- Fabrication de produits ménagers (savon, savon pour les mains, nettoyant surfaces (60 minutes)
- Fabrication de bon N°14 (45 minutes)
- Fabrication de savon (savon 1h30)
- Participer à la Cocotte et à la découverte des recettes du quartier (45 minutes)
- Participer à nos ateliers, réparations alternatives (de 45 minutes à 2 heures)
- Manipulation des insecticides/déodorants des points de collecte de quartier, près de 45 minutes à 1 heure

### Les activités proposées par nos partenaires

Ces ateliers sont disponibles à l'ajout en surcoût sur demande

**Par l'association Océan :**  
 - Peindre un vase en porcelaine issue de recyclage  
 - Création de médaille en papier avec un message  
 - Fabrication de papier recyclé

**Par l'association Océan :**  
 - Peindre un vase en porcelaine issue de recyclage  
 - Création de médaille en papier avec un message  
 - Fabrication de papier recyclé

**Par l'association La Cloche :**  
 La Cloche

**Par l'association La Cloche :**  
 La Cloche

**Par l'association Cédric :**  
 - Aide aux liens sociaux et liens avec notre alimentation

**Par l'association Cédric :**  
 - Aide aux liens sociaux et liens avec notre alimentation

**Par l'association La Cloche :**  
 La Cloche

**Par l'association La Cloche :**  
 La Cloche

## 5. RÉUNION - AG SÉMINAIRE

De 8 à 20 personnes  
 Tarif :  
 - Adhésion à prix libre  
 - Repas à prix libre (prix d'équilibre de 10 €/personne)  
 Durée : de 1830 à 14€ ou de 1730 à 22€

Vous pouvez aussi venir découvrir la Cantine Solidaire et ses usages lors d'un atelier cuisine "Cocotte" ou un repas. Un menu à destination, nous accueillons 30 personnes en cuisine aménagée (cuisine 30 personnes pour le repas). La participation financière peut être individuelle ou prise en charge par votre structure.

Détail type possibilité d'adapter les horaires :

- 0930-1200 ou 1430-1730 - Mise à disposition de l'espace de réception
- 1300 - repas partagé



Le catalogue complet est disponible sur demande ou sur notre site internet

# RETOUR SUR UNE JOURNÉE-SÉMINAIRE AVEC L'AFAP

## Au programme :

**9h à 10h :** L'accueil des participants avec du thé/café et des gâteaux faits maison

**10h à 12h30 :** Un atelier de cuisine participative  
Des petits groupes de travail thématique

**12h30 :** A TAAAAABLE

**14h :** Vaisselle participative pour se mettre en jambe et reprise des ateliers

**15h à 18h :** AG en plénière et partage d'informations

**19h :** buffet réalisé avec Pauline de Farniente



Nos cuisiniers et cuisinières du jour

## Le repas bien mérité



L'AG en plénière

## Des participants repus et heureux



Des ateliers de travail thématiques

27€/personne

# TÉMOIGNAGE D'UNE JOURNÉE COHÉSION D'ÉQUIPE

**Contexte et demande :** Suite à l'essoufflement du format du job dating, de la part des entreprises comme des candidats, il fallait un événement convivial et à taille humaine.

## Le programme TOP CHEF POUR L'EMPLOI

**9h à 10h :** L'accueil des participants (entreprises et candidats) avec du thé/café et des gâteaux faits maison puis deux groupes qui vont "s'affronter" seront formés.

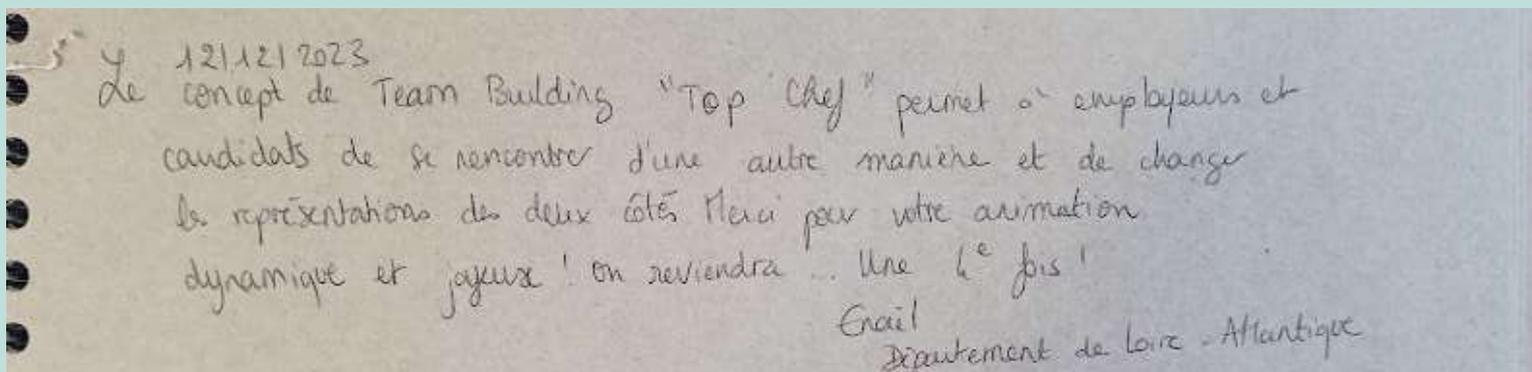
**10h à 12h30 :** L'atelier TOP CHEF commence. Les deux équipes doivent préparer un plat et un dessert à partager avec des produits frais, locaux, de saison et au maximum en BIO.

**12h30 :** On se régale tous ensemble et on vote pour le meilleur plat et le meilleur dessert

**14h -16h30 :** Temps d'échanges individuels entre les employeurs et les candidats, autour des opportunités professionnelles

**16h30 à 17h :** Finalisation de la journée

24€/personne



Les organisatrices, ravies de leur journée

## EN RÉSUMÉ, EN 2023 CE SONT :

- 28 Assemblées Générales ou réunions de partenaires (+21)
- 112 ateliers différents (+62)
- 12 Balades (+5)
- 32 cercles de rencontres, de débats, d'échanges (+7)
- 6 Cocottes en Vadrouille (=)
- 17 concerts ou spectacles (=)
- 1 Festival (=)
- 1 super fête des bénévoles (+1)
- 7 formations (+7)
- 7 goûters-ménage (-1)
- 34 repas ou soirées à thème (+17)
- 21 Teambuildings (+13)
- 11 sorties à la ferme (+6)





## PERSPECTIVES

2024 arrive et sera une belle année de rires, de gourmandises et de challenges.

Après 6 ans de bons et loyaux services, Margaux et Pauline, deux des co-fondatrices, vogueront vers de nouvelles aventures à partir de septembre. Comme ce qu'elles s'étaient fixées à l'ouverture, elles laissent une Cocotte en pleine forme, avec une belle équipe de bénévoles, de salariées, un super collectif dirigeant, un modèle économique qui fonctionne et un rayonnement sur la métropole.

Elles seront remplacées au court de l'été 2024 et espèrent de tout coeur que vous serez un super soutien pour les personnes qui arriveront. Elles ne partent pas très loin donc vous les recroiserez sûrement rapidement.

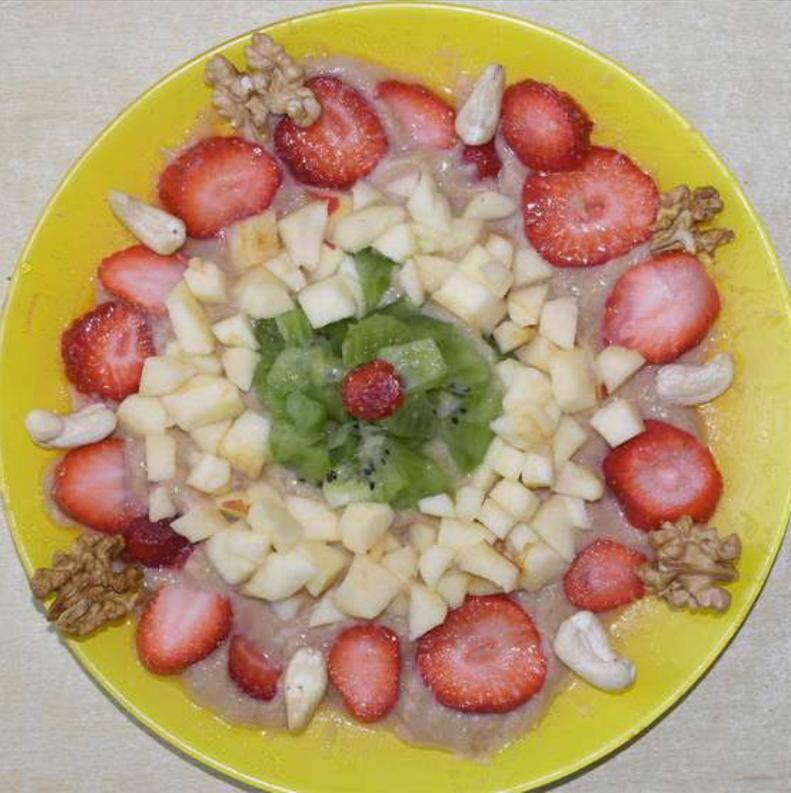
L'objectif de cette année sera donc de continuer de cuisiner, déjeuner, jouer, apprendre, découvrir et s'interroger ensemble, mais surtout de préserver cette belle mixité, qui nous rend unique et nous permet de faire société.

Nous souhaitons aussi continuer notre travail pour toucher les étudiants, les familles et les seniors ; améliorer nos bureaux pour accueillir la nouvelle équipe ; finaliser les espaces de spectacle/concert et promouvoir nos teambuildings.

Enfin, nous vous souhaitons et nous nous souhaitons une très belle année, pleine de richesses, de rencontres et de bonheur. Ensemble, nous avons créé la Cocotte Solidaire et c'est ensemble que nous allons la faire perdurer.







# CONTACT

06.51.49.20.82

06.19.79.07.93

lacocottesolidaire@gmail.com

www.lacocottesolidaire.fr

.....REJOIGNEZ-NOUS.....

