

La Cuisine citoyenne

Sainte-Pazanne

Association L'ELémentaire

Maison citoyenne 47 rue de l'Hôtel de Ville 44680 Sainte-Pazanne www.maisoncitoyenne-saintepazanne.fr





Département Loire-Atlantique

Avril 2023

La Cuisine citoyenne

Sainte-Pazanne

Sommaire

Les actions	3
Principes de fonctionnement	3
L'association Entraide et savoirs	3
L'association Adapei	4
La Maison des Jeunes	4
L'association Paz'Balade	4
Les associations sportives et culturelles	5
Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)	5
Les autres partenaires potentiels identifiés	5
Définition des besoins	7
Estimation de budget	8
Conclusion	8



La Cuisine citoyenne

Sainte-Pazanne

Après plusieurs mois de formation en commun autour de la citoyenneté et de la coopération en mode sociocratie, habitants et élus ont travaillé sur la création d'une Maison citoyenne, située dans la maison du directeur de l'ancienne école au 47 rue de l'Hôtel de Ville. Un lieu ressource, en plein cœur de bourg, accueillant, riche de rencontres, d'échanges, d'entraide, de lien entre les populations qui vivent ici. Se retrouver. Renouer. Voilà le socle du travail qui a été effectué.

La Maison citoyenne a été inaugurée le 1er avril 2023, lors d'une journée festive attirant près de 500 citoyen.ne.s. Ce nouveau lieu, qui se veut essentiel dans Sainte-Pazanne, a su mobiliser avant même son ouverture, par des événements où chacun.e a pu trouver une place. Il est destiné à tou.te.s les habitant.e.s, leur permettant ainsi de redevenir actrices et acteurs de leur territoire.

Gérée par l'association L'Elémentaire, qui compte à ce jour 130 adhérents, la Maison citoyenne a vocation à rassembler : les habitant.e.s, les associations, les structures ancrées dans le territoire, mais également les acteurs économiques qui favorisent le bien vivre ensemble. Ainsi, grâce à des partenariats solides qui se mettent en place depuis plusieurs mois, nous nous inscrivons dans une logique de solidarité et d'échange.

Pour atteindre cet objectif, nous avons créé un Café citoyen, ouvert à tous sans condition d'adhésion, exclusivement tenu par des bénévoles. Les premiers ateliers se mettent en place pour les adhérents, gratuits ou avec une participation financière la plus faible possible afin de permettre à tou.te.s d'accéder aux propositions qui sont faites : soirées jeux, cafés littéraires, spectacle autour de la lecture, sophrologie, ateliers parentalité, activité ludothèque, ateliers sur l'égalité femme homme... Une programmation d'événements est également en place, afin de faciliter l'accès à la culture en milieu rural.

Dans cette dynamique de rassemblement citoyen, nous souhaitons développer des projets autour de la cuisine, vecteur de transmission de savoirs, de découverte et d'ouverture à l'autre et comme outil de lutte contre l'isolement, l'exclusion et la précarité.

Nous disposons d'un lieu mis à disposition par la Municipalité, au sein de l'ancienne école. Il nécessite des travaux de réhabilitation et de mise aux normes afin de permettre l'accueil du public : l'ancienne cantine, d'une surface de 35m², est l'endroit idéal pour accueillir les initiatives locales au sein de la Cuisine citoyenne.

Les actions

Fédérer autour de la cuisine permet de créer une infinité de combinaisons et de projets porteurs de valeurs. Voici quelques exemples d'actions qui seront menées dès que la Cuisine citoyenne sera opérationnelle :

- Ateliers cuisine parent/enfant : se retrouver, en dehors de la maison, loin des sollicitations, pour s'accorder du temps en famille
- **Cuisine du Monde** : permettre la reconnaissance des identités culturelles en valorisant les nombreuses origines des personnes présentes sur la commune
- Accompagner les premiers pas en cuisine: apprendre à connaître les légumes, les préparer, cuisiner avec des épices, comment préparer des repas économiques pour toute la famille, cuisiner pour un grand nombre de convives, varier son alimentation au quotidien...
- **Disco soupe** : dans une esprit de lutte contre le gaspillage alimentaire, on prépare collectivement un repas à partir de produits glanés chez les maraîchers locaux
- **Restauration à très petit prix** : proposer un repas accessible en terme de budget et qui soit sain et équilibré lors des événements proposés à la Maison citoyenne
- La cuisine du jardin à l'assiette : création d'un petit potager dans le jardin de la Maison citoyenne afin de sensibiliser petits et grands à la production locale et de saison, et redonner du sens et de la valeur à l'alimentation
- **Préparation de goûters pour le Café citoyen** : confection de gâteaux destinés à être vendus au Café citoyen le mercredi, le samedi et pendant les vacances scolaires
- **Création d'un restaurant éphémère** : un projet à mener avec différents partenaires, notamment pour valoriser l'apprentissage ou permettre l'expérimentation

Principes de fonctionnement

Pour mettre en œuvre ces actions, nous travaillerons en partenariat avec les acteurs du territoire. Rassembler les citoyen.e.s passe également par notre capacité à coopérer en créant des actions collectives, à établir des liens entre les structures établies sur la commune.

L'association Entraide et savoirs

Fondée en 2010, elle propose un rendez-vous mensuel, la Table solidaire et rassemble autour de la préparation d'un repas une vingtaine de personnes. Ancrée dans le territoire et bien identifiée des habitants de Sainte-Pazanne, comptant 40 adhérents, elle souhaite développer son activité en direction des personnes en situation de précarité, en lien avec le CCAS de la commune. L'idée est d'inciter les bénéficiaires de l'aide alimentaire à participer à ces ateliers, afin de lutter contre l'exclusion et la précarité alimentaire. Apprendre à préparer un repas pour un petit budget, remettre la cuisine au cœur de la vie quotidienne, et puis partager ce repas, hors de chez soi, avec des personnes que l'on ne rencontrerait peut-être pas ailleurs. La richesse de ces ateliers renforcera la solidarité et les liens sociaux qui font souvent défaut chez les personnes les plus fragiles.

Une autre activité existe au sein de cette association : **les Petits cuistots**. Il s'agit d'ateliers de cuisine parent/enfant, qui ont lieu très ponctuellement en raison de la difficulté logistique. La force de ces ateliers est de mettre en relation l'adulte et l'enfant, dans un environnement qui les sort de leur foyer, de leurs obligations et sollicitations quotidiennes. Ce temps dédié à la cuisine a des effets remarquables sur la qualité de la relation et favorise le rapprochement, l'attention portée à l'autre. Dans une période où il est de plus en plus difficile de se consacrer à une seule activité à la fois, cet espace en cuisine permet de prendre soin des relations familiales.

Les participants partagent ensuite un repas et prennent alors le temps de se rencontrer, de se découvrir. Ce moment où l'on se pose pour prendre le temps de manger ensemble enrichit les liens sociaux, l'ouverture à l'autre.

L'objectif, en disposant d'un outil adapté aux plus jeunes, est d'augmenter la fréquence des ateliers afin de permettre à un plus grand nombre de familles d'y accéder. Cette activité en dehors de la maison, autour de l'alimentation, aura de nombreuses vertus, tant sur le plan relationnel que sur celui de la santé puisque cela permet également de s'éduquer au bien manger : en apprenant dès le plus jeune âge à connaître les aliments, identifier les ingrédients d'une recette, en apprenant à transformer un produit brut. C'est également une source d'acquisition d'autonomie, de valorisation des apprentissages. Le projet est de proposer un rendez-vous régulier pour ces préparations de repas, et de créer des ateliers dédiés au goûter et au petit déjeuner, qui sont souvent mal considérés et peu équilibrés.

L'association Adapei

Le foyer de vie de Sainte-Pazanne accueille des personnes en situation de handicap et œuvre pour une société plus inclusive. Dans cette perspective, nous souhaitons proposer des ateliers cuisine aux résidents du foyer qui sont en capacité de participer à des activités extérieures. La cuisine devra donc permettre l'accès aux personnes à mobilité réduite et porteuses de handicaps. L'aménagement prendra en compte les besoins spécifiques liés à ce public. Cet espace en dehors du foyer de vie offrira aux résidents la possibilité de partager une activité avec d'autres personnes, dans un environnement adapté à leurs besoins.

La Maison des Jeunes

Les premiers liens avec la Maison des jeunes ont été tissés lors d'événements à la Maison citoyenne. Une forte volonté de partenariat et de création d'activités intergénérationnelles nous anime. Le partage d'une activité liée à l'alimentation sera l'occasion de transmettre des connaissances entre les générations, de mieux se connaître, se comprendre et se respecter. Lorsque l'énergie des uns rencontre l'expérience des autres, autour de la préparation d'un repas à partager ensuite dans la convivialité.

L'association Paz'Balade

Dédiée aux séniors, cette association organise une sortie mensuelle, avec comme principal objectif de rompre l'isolement en proposant une après-midi jeu et/ou marche. Cela permet entre autres à certains résidents de la maison de retraite de Sainte-Pazanne de passer un moment en dehors de l'établissement. Les rencontres se clôturent par un goûter et les bénévoles aimeraient permettre aux

participants de cuisiner et de préparer leur collation : faire des crêpes, un gâteau, et le partager avec tout le groupe renforcera la confiance en soi et donnera davantage de valeur à ce moment convivial.

Les associations sportives et culturelles

Plus largement, la création d'une Cuisine citoyenne pourra offrir à toutes les associations présentes sur le territoire la possibilité de préparer des repas et des goûters pour les événements festifs, sportifs, culturels... Remettre la cuisine au premier plan lors de ces actions associatives est une belle manière d'éduquer au "mieux manger", de ralentir en prenant le temps de préparer quelque chose plutôt que d'acheter des produits industriels.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

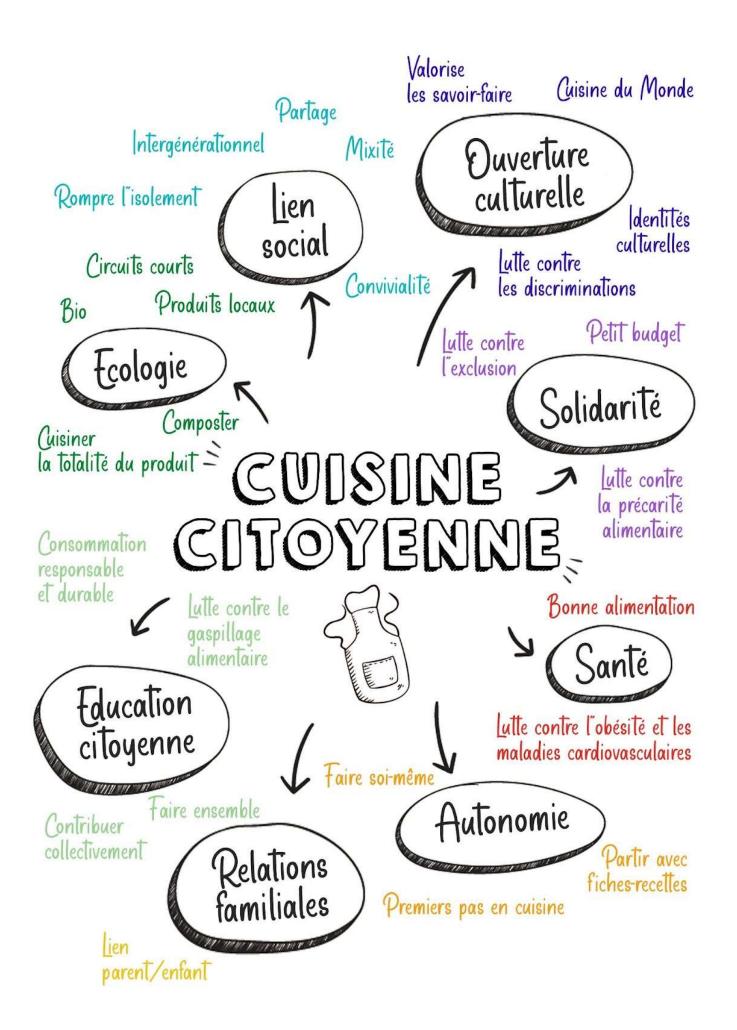
Le pôle social de la commune soutient une vingtaine de familles, bénéficiaires de l'aide alimentaire. La crise économique actuelle a des répercussions sur un grand nombre de foyers et l'accès à l'alimentation de qualité est un enjeu sociétal. Le CCAS de Sainte-Pazanne a la volonté d'initier des actions collectives autour de l'alimentation afin de lutter contre la précarité et d'accompagner les publics vers l'autonomie.

Les autres partenaires potentiels identifiés

- Le Relais Assistantes Maternelles
- Le Relais Petite Enfance
- Le CLIC Pornic Agglo et son antenne de Sainte-Pazanne
- L'association Solidarité migrants en Pays de Retz
- Le foyer des jeunes travailleurs
- Le foyer d'accueil d'enfants Au fil de l'aux
- Les Ecofolies
- L'Arbre d'Holis

Notre plus grande volonté est d'établir des passerelles entre les acteurs du territoire, afin d'offrir aux citoyen.ne.s un lieu ouvert à tou.te.s. Nous souhaitons nous adresser à l'ensemble de la population, sans discrimination d'âge, d'origine sociale ou culturelle, de capacité physique ou mentale. La Cuisine citoyenne sera un lieu de rassemblement des publics autour d'une activité centrale : la préparation des repas. Cette activité est reconnue comme étant un vecteur de solidarité, d'ouverture culturelle, de lien social mais aussi d'éducation citoyenne, de relations familiales, d'autonomie, de santé et d'écologie.

Le schéma suivant synthétise l'envergure du projet de Cuisine citoyenne, ses impacts recherchés, et les liens systémiques entre toutes les facettes du projet.



Définition des besoins

La réhabilitation de cette ancienne cantine nécessite une mise aux normes pour recevoir du public, notamment pour les personnes à mobilité réduite. Les ouvertures extérieures sont suffisamment larges mais une mise à niveau du sol extérieur est à prévoir.

Le lieu a également besoin d'être insonorisé car l'acoustique actuelle empêche certaines personnes, notamment équipées d'appareils auditifs, de participer à des activités, la pièce étant trop sonore. C'est aussi un critère à prendre en compte pour les ateliers parents/enfants puisque le bruit généré devient vite envahissant et fatiguant, perturbant la concentration et les relations entre les personnes. Un système performant de ventilation devra être installé, actuellement inexistant, afin d'assainir la pièce qui est actuellement très humide. De même le respect des normes d'hygiène sera primordiale, en termes d'aménagement et de choix des matériaux.

La volonté est de concevoir un lieu d'une grande adaptabilité : ainsi, l'aménagement sera modulable, afin d'accueillir tous les publics et correspondre aux besoins de chacun.e.

Un coin repas est prévu afin de permettre un moment de partage à l'issue de l'atelier.



L'aménagement devra être modulable et adaptable au public selon les circonstances :

- Plans de travail de hauteurs différentes et adaptables, sur roulettes
- Tables pliantes, sur roulettes
- Chaises encastrables
- Tiroirs de rangement pour une accessibilité facilitée
- Fours à la bonne hauteur pour les personnes en fauteuil roulant et la protection des enfants
- Evier supplémentaire à la bonne hauteur pour les personnes en fauteuil roulant et les enfants

Estimation de budget

Cuisine de 35m²

Rénovation du bâtiment : 25 000 €

Reprise des réseaux : 10 000 €
- électriques : 5 000 €

- gaz:1000€

- plomberie : 4 000 €

Equipement pour la cuisine : 15 000 €

- Electroménager : 5 000 €

- 2 fours

- 1 table de cuisson 4 feux gaz grande largeur

2 réfrigérateurs

- 1 lave-vaisselle professionnel

1 lave-linge

Mobilier : 9 000 €

- plans de travail réglables en hauteur

- placards avec tiroirs

- Equipement : 1 000 €

- robot

- ustensiles spécifiques afin de garantir la sécurité des plus fragiles

Conclusion

En créant un véritable pôle Citoyen au cœur de la commune de Sainte-Pazanne, nous favoriserons les échanges, le respect et la solidarité. La mise en œuvre d'actions collectives autour de la cuisine rassemblera les citoyen.e.s et permettra, à notre échelle, de lutter contre l'exclusion et les discriminations. Nous souhaitons que ce lieu puisse vivre grâce aux idées et aux envies de chacun.e de mieux vivre ensemble. Nous souhaitons que la Cuisine citoyenne ouvre de nouvelles perspectives, que le "faire ensemble" retrouve une place importante au sein de la cité. Nous souhaitons ouvrir encore un peu plus le champ des possibles.