

# **Bilan des ateliers culinaires Polen de l'année 2024-2025**

## **le fonctionnement**

→ Les animatrices se répartissent en 3 groupes :

groupe 1 : Marie Rose et Marie Cécile

groupe 2 : Marie et Josiane

groupe 3 : Chantal et Guillemette

A son grand regret Marie, pour des raisons de santé n'a pas pu assurer les deux derniers ateliers (Guillemette a alors rejoint Josiane pour l'animation du groupe 2) . Elle espère vivement pouvoir rejoindre de nouveau le groupe d'animatrices pour la rentrée 2025 dans la mesure où sa santé le lui permettra.

→ Les animatrices se retrouvent avant chaque atelier pour tester les recettes qu'elles envisagent. (c'est un temps que toutes les animatrices et leurs conjoints apprécient pour le partage et la convivialité)

→ Dans chaque groupe il y a environ 5 à 6 participants à chaque fois (adhérents de Polen). Il est difficile d'accueillir davantage compte-tenu que l'atelier se déroule dans la cuisine familiale d'un adhérent. Cependant nous n'avons jamais refusé personne cette année.

→ Nous avons réalisé 4 ateliers dans l'année :

atelier 1 : le samedi 9 novembre

atelier 2 : le samedi 1<sup>er</sup> février

atelier 3 : le samedi 5 avril

atelier 4 : le samedi 24 mai

Pour des raisons de disponibilités, certains groupes ont parfois légèrement décalé la date de leur atelier.

→ Toutes les recettes sont mises en ligne sur le site de Polen par Marie Rose

(les dernières ne le sont pas encore)

Viviane signalait sur les lettres de Polen, les recettes réalisées à chaque atelier et invitait à aller les consulter sur le site.

(Nous te mettons les recettes du dernier atelier en pièce jointe)

## **Les objectifs sont les suivants :**

↳ Cuisiner avec des produits de saison, biologiques et si possible locaux.

↳ Se motiver en groupe pour faire évoluer notre alimentation et nos techniques culinaires . Découvrir de nouvelles recettes, aller vers une alimentation moins carnée et plus végétarienne mais équilibrée.

↳ S'accorder un temps pour soi , pour cuisiner dans la convivialité, la bienveillance, le respect de chacun et partager ensemble un bon moment.

**Ce dernier objectif répond à un besoin de plus en plus marqué dans tous les groupes.**

## Projets pour la rentrée 2025

### les critères importants à prendre en compte

- Les participants viennent tous chercher en plus des recettes et échanges culinaires des relations humaines et un temps de partage avec de la convivialité et de la bienveillance.
- Les participants (comme les animatrices) ont de plus en plus de contraintes personnelles ( petits enfants, travail, vacances, rendez-vous, santé ....) et il nous faut donc nous adapter aux imprévus parfois de dernière minute....en sachant qu'il faut malgré tout faire les courses en fonction du nombre de personnes à table.
- Les participants sont tous « repartants » de même que les animatrices sans cependant prendre la place de nouveaux qui voudraient participer.

### Nos prévisions qui peuvent être discutables.....

- 1- Prendre les inscriptions de tous les adhérents de Polen volontaires lors des forums d'associations, des diverses manifestations auxquelles Polen participe et du bouche à oreille....
- 2- Constituer 3 groupes sensiblement équivalents en fonction de la situation géographique et des affinités.
- 3- Dans chaque groupe avoir 5 à 6 prioritaires, à définir selon certains critères par exemple jeunes ou jeunes parents ou débutants ou personne isolée.....et une bonne liste complémentaire à laquelle on peut faire appel quand il y a des places qui se libèrent par désistement.  
Par expérience cette année il y a toujours eu de la place pour des personnes sur liste complémentaire car il y a toujours des absents.

Les animatrices vont se réunir au plus tard début juillet pour échanger plus à fond sur ce bilan et les orientations à prendre

## La Fourmilière

Nous n'oublions pas non plus notre implication dans la Fourmilière qui avance dans ses projets  
Nous ne savons pas encore bien quels seront leurs besoins et leurs souhaits en ce domaine mais nous pourrons échanger le moment venu.  
Les objectifs seront sans doute un peu différents et donc l'approche également.