



La Courtepointe

RÈGLEMENTS DES CUISINES

C'est plus que de la cuisine!



Avec le soutien financier du Club Lions de Sainte-Foy — Sillery — Québec

AUTOMNE 2017



Qu'est-ce qu'une cuisine à La Courtepointe?

Il s'agit d'un groupe de 4 à 6 personnes qui mettent en commun leurs temps, argent et compétence pour cuisiner ensemble plusieurs mets. Le tout se fait dans une ambiance chaleureuse de partage, dans le respect et la dignité de chaque personne.

Les participant-es d'une cuisine collective s'impliquent dans la planification, les achats, la cuisine et dans l'évaluation de l'activité.

Alors que les participants-es des cuisines créatives concoctent les plats choisis par les intervenantes selon les denrées disponibles de leur livraison de Moisson Québec.

Les objectifs visés par nos cuisines

- Permettre aux participants-es de briser l'isolement et se créer un réseau d'entraide;
- Offrir l'accessibilité à une alimentation saine et à bas prix;
- Favoriser les apprentissages tant au niveau culinaire qu'au niveau des relations humaines. Encourager le transfert de ses connaissances dans la vie quotidienne;
- Susciter l'apprentissage de la démocratie par le biais du travail d'équipe et de la vie collective;
- Vivre et intégrer les valeurs d'autonomie, de prise en charge, de dignité, de démocratie et de justice sociale.

Qui peut y participer?

Tout membre étant en accord avec la mission, les objectifs, l'approche et les valeurs de La Courtepointe.

Les conditions de participation

- Être membre de La Courtepointe;
- Avoir participé à sa rencontre d'introduction avec une des intervenantes de cuisine;
- Avoir signé le contrat : «Je suis un-e participant-e impliqué dans ma cuisine»;
- Être en accord avec la mission, les objectifs, l'approche et les valeurs de La Courtepointe;
- Avoir lu la fiche : "Hygiène et salubrité" et s'engager à les respecter.

Les conditions d'exclusion

- Vol, violence ou vandalisme;
- Ne pas respecter les règles de santé, d'hygiène et de salubrité demandées;
- Deux (2) absences non motivées à la planification et/ou à la cuisine collective dans l'année (du 1^{er} septembre au 31 août); il est obligatoire d'appeler l'intervenante en poste pour signifier votre absence.
- Ne pas respecter la mission, les objectifs, l'approche et/ou les valeurs de La Courtepointe.
- L'absence de paiement de la part d'un participant pour les portions ou pour les plats.

Fonctionnement d'une cuisine collective

Les 4 étapes d'une cuisine collective sont :

1

La planification

À 10h30, chaque participant-e doit assister à la rencontre de planification. Lors de cette rencontre, les participants-es choisissent les menus en fonction des denrées déjà reçues à l'organisme, des spéciaux de la semaine et de la possibilité de congélation des plats.

2

Les achats

À la fin de la planification, chaque participant-e repart avec une liste d'ingrédients à acheter avec l'argent qui lui est remis par l'intervenante de cuisine.

Dans le cas où les participants-es achètent des denrées personnelles en même temps que des denrées pour la cuisine, nous demandons de diviser les achats et de faire deux factures.

Chaque participant-e doit ramener ses factures ainsi que l'argent restant lors de la journée de cuisine.

3

La cuisine

La cuisine commence à 9h00 ou à 13h00, dépendamment de votre horaire de groupe. Par respect pour les autres, la ponctualité est de mise.

Chaque participant-e doit s'impliquer activement dans le partage des tâches, dans la réalisation des recettes et respecter les valeurs de La Courtepointe. Faire la rotation des tâches pour que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes à les faire est essentiel!

Les plats cuisinés sont partagés selon le nombre de portions par participants-es.

4

L'évaluation

Chaque participant-es doit rester jusqu'à la fin de la cuisine et participer à l'évaluation de la journée. Ce temps d'arrêt permet d'évaluer le déroulement de la journée, l'ambiance, les changements à apporter, etc.



Les responsabilités du participant des cuisines collectives

La planification

- Apporter ses circulaires
- Apporter sa contribution financière
- Proposer au moins une idée de recette
- Participer à l'élaboration des recettes

Les achats

- Faire les achats prévus
- S'assurer de ne pas mettre ses achats personnels sur la facture des achats de cuisine
- Ramener la facture et la monnaie s'il y a lieu
- Conserver les achats à la maison ou venir les porter à La Courtepointe

La journée de cuisine

- Arriver à l'heure
- S'habiller convenablement
- Apporter vos contenants en quantité suffisante
- Respecter les règles d'hygiène et de salubrité
- Rapporter les aliments achetés pour les recettes s'il y a lieu
- Planifier le déroulement de la journée avec les participants-es et l'intervenante
- S'entraider
- Prendre le temps de se reposer et de manger / collationner dans le courant de la journée; ce n'est pas une course!
- Effectuer, à tour de rôle, les différentes tâches reliées au bon fonctionnement de la cuisine. Par exemple : la vaisselle.
- Toujours bien nettoyer avant de quitter la cuisine : laver les surfaces, laver le plancher, apporter le lavage, etc. S'assurer d'une rotation pour que ce ne soit pas toujours les mêmes.

L'évaluation

- Compléter l'évaluation de la journée avec l'intervenante

Respecter les règles d'hygiène et de salubrité

- Enlever tous les bijoux (bagues, montres, bracelets, etc.)
- Se laver les mains avant le début de la cuisine et lorsque l'on tousse, se mouche, après avoir été aux toilettes ou après avoir fumé
- Toujours porter un couvre-tête (filet) et un tablier
- Utiliser les planches à découper rouges pour la viande, les autres couleurs pour les autres aliments
- Porter des souliers fermés

Fonctionnement d'une cuisine créative

Les 4 étapes d'une cuisine créative sont :

1

La cuisine

La cuisine commence à 9h00 ou à 13h00, dépendamment de votre horaire de groupe. Par respect pour les autres, la ponctualité est de mise.

Nous regardons dans nos réfrigérateurs et nos congélateurs pour savoir qu'est-ce qui a été livré par Moisson Québec. C'est le travail des intervenantes de trouver de bonnes recettes. Chaque participant-e doit s'impliquer activement dans le partage des tâches, dans la réalisation des recettes et respecter les valeurs de La Courtepointe. Faire la rotation des tâches pour que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes à les faire est essentiel!

Les plats cuisinés sont partagés selon le nombre de portions par participants-es.

2

L'évaluation

Chaque participant-es doit rester jusqu'à la fin de la cuisine et participer à l'évaluation de la journée. Ce temps d'arrêt permet d'évaluer le déroulement de la journée, l'ambiance, les changements à apporter, etc.



Les responsabilités du participant des cuisines créatives

La journée de cuisine

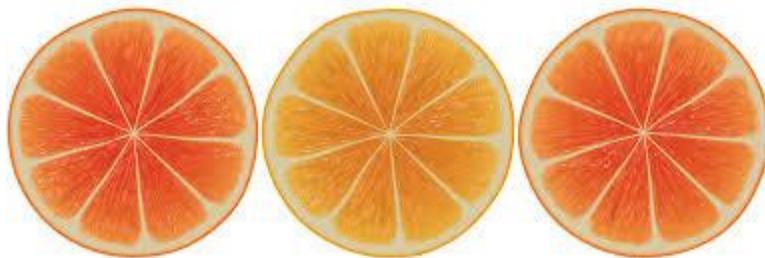
- Arriver à l'heure
- S'habiller convenablement
- Apporter vos contenants en quantité suffisante
- Respecter les règles d'hygiène et de salubrité
- Rapporter les aliments achetés pour les recettes s'il y a lieu
- Planifier le déroulement de la journée avec les participants-es et l'intervenante
- S'entraider
- Prendre le temps de se reposer et de manger / collationner dans le courant de la journée; ce n'est pas une course!
- Effectuer, à tour de rôle, les différentes tâches reliées au bon fonctionnement de la cuisine. Par exemple : la vaisselle.
- Toujours bien nettoyer avant de quitter la cuisine : laver les surfaces, laver le plancher, apporter le lavage, etc. S'assurer d'une rotation pour que ce ne soit pas toujours les mêmes.

L'évaluation

- Compléter l'évaluation de la journée avec l'intervenante

Respecter les règles d'hygiène et de salubrité

- Enlever tous les bijoux (bagues, montres, bracelets, etc.)
- Se laver les mains avant le début de la cuisine et lorsque l'on tousse, se mouche, après avoir été aux toilettes ou après avoir fumé
- Toujours porter un couvre-tête (filet) et un tablier
- Utiliser les planches à découper rouges pour la viande, les autres couleurs pour les autres aliments
- Porter des souliers fermés



Le rôle de l'intervenante dans la cuisine

Accueillir

- Rencontrer chaque nouvelle personne qui intègre un groupe de cuisine collective ou créative pour leur présenter les cuisines et leur fonctionnement;
- Favoriser et supporter l'intégration des nouvelles personnes.

Encadrer et accompagner

- Elle s'assure que la planification et la cuisine se déroulent dans un esprit d'équipe, de respect et d'entraide;
- Elle effectue des rencontres de suivi s'il y a lieu;
- Elle offre un soutien individuel au besoin;
- Elle favorise la prise de décision avec les participants-es lors de problèmes;
- Elle s'assure que tous les participants-es ont déboursé leur contribution financière;
- Elle s'occupe du budget du groupe;
- Elle anime l'évaluation de la cuisine.

Superviser

- Elle veille au respect de l'hygiène et de la salubrité;
- Elle voit au bon déroulement de la cuisine



À savoir ...

Portions

Les portions sont calculées par le nombre de bouches à nourrir à la maison. Toutefois, une personne seule a droit d'avoir deux (2) portions.

Présence des enfants

Notre réflexion a débuté grâce à un incident évité en cuisine : un enfant a posé ses deux mains sur les ronds d'une de nos cuisinières, ronds qui heureusement, avaient été éteints une heure auparavant. Cet incident a amené plusieurs instances à discuter ensemble.

Ainsi donc, après toutes ces étapes et suite aux conseils de nos assureurs, le comité d'administration a pris la décision d'interdire la présence des enfants lors des activités de cuisine collective et créative, excepté bien sûr lors d'activités spécifiques parents /enfants.

Toutefois, étant conscients du lien fort entre maman / papa et nouveau bébé, les poupons de 0 à 3 mois seront autorisés dans leur coquille. Comme nous ne voulons pas que cette mesure soit un frein à la participation des parents à nos activités, notre organisme possède un budget de gardiennage pour aider papa / maman à faire garder les enfants lorsqu'ils viennent cuisiner. Ainsi, si vous éprouvez des difficultés, parlez-en à l'intervenante de votre choix. Elles vous aideront à trouver une solution.

Bénévoles

Nous l'avons mentionné au début : l'implication insuffle la vie à La Courtepointe.

Toutefois, pour respecter notre approche de réappropriation du pouvoir d'agir (empowerment), il y a exception pour les groupes de cuisines collectives et créatives où les bénévoles ne peuvent venir s'y impliquer.

Plusieurs raisons sous-tendent cette décision : pour respecter la dynamique et la force du groupe, pour faire en sorte que chaque participant-e s'implique, les bénévoles n'ont généralement pas reçu les informations nécessaires au bon déroulement des cuisines en hygiène et salubrité, pour ne pas créer d'attentes, pour éviter les conflits, etc.

Et comme il y a mille et une façons de venir donner un coup de main dans notre organisme, ceux qui désirent s'impliquer dans nos autres activités peuvent rencontrer la responsable des bénévoles! Vous serez les bienvenus!

Annulation

Il est possible qu'exceptionnellement, nous annulions votre planification ou votre journée de cuisine. Ce n'est généralement pas de gaité de cœur! Voici les possibles raisons d'annulation :

- Tempête, chaleur accablante ou mesure d'urgence obligeant l'organisme à fermer;
- Présence de seulement 2 participants-es pour cuisiner : il faut avoir un minimum de 3 participants-es. Un-e substitut, choisi par l'intervenante, peut s'intégrer au groupe pour combler la place manquante. Celui-ci ou celle-ci doit être déjà membre des cuisines collectives / créatives de La Courtepointe.
- L'intervenante a une urgence majeure et aucun-e autre intervenante de La Courtepointe n'est présent-e ou libre à l'organisme.

Important à avoir avec soi lors d'une cuisine

Plats

Il est important d'avoir toujours avec vous tous les plats qu'il faut afin d'y mettre vos recettes à la fin de votre cuisine. La plupart des participants apportent environ 10-20 plats dépendant de la grosseur.

S'il vous manque des plats, deux possibilités s'offrent à vous.

1. Vous pouvez nous acheter des plats de plastique. Ils sont 1,00\$ / l'unité.
2. Vous partez seulement avec la quantité de nourriture qui correspond au nombre de plats apportés.

Argent

Apportez avec vous votre argent pour vos portions et prévoyez toujours un 3-4 dollars de plus pour des imprévus.

Nous ne ferons pas de prêt monétaire.

La personne n'ayant pas l'argent dès le début de l'activité, ne pourra pas participer et devra quitter. Cette absence sera comptabilisée et sera prise en compte pour le total des absences permises.

Tablier

Il est préférable que chaque participant apporte son propre tablier pour des questions d'hygiène et salubrité.

Signature

Moi, _____, j'ai pris connaissance du document Règlement des cuisines et je m'engage à respecter les règles d'or de l'organisme, sa mission et les règlements des cuisines.

Signature : _____ Date : _____