

C'est quoi CUISINONS ENSEMBLE?

Les participantes et les participants de Cuisinons Ensemble ont accès gratuitement à des formations à domicile.

Ces formations sont adaptées aux connaissances et aux capacités de la personne.

On apprend comment se procurer de bons aliments selon son budget,



à préparer ses repas et à appliquer les règles de conservation.

Le but est de favoriser la santé, l'autonomie et la confiance en soi.

Acquérir des habiletés en cuisine, des notions de bonne alimentation et d'hygiène liées à la préparation des repas font partie des objectifs de Cuisinons Ensemble.

En somme, Cuisinons ensemble permet à la personne d'acquérir des connaissances de base en cuisine, d'accroître sa capacité de planifier ses repas, d'effectuer de bons achats à meilleur coût et de réaliser ses recettes préférées.



Merci à nos collaborateurs

Chez-Nous de Mercier-Est

Le Groupe d'Entraide Mercier-Ouest

Répit Providence

Projet R.A.A.J.

L'Échelon (Appartements du fleuve, Papineau/Bélanger et l'Assomption)

Old Brewery Mission
(Pavillon Lise Watier)

Les Cuisines Collectives Hochelaga-
Maisonneuve

Pour réserver

514 729.4123

mcote@lemurier.org



www.lemurier.org



HIVER 2018

L'occasion de **socialiser** et
de se familiariser aux
ressources du quartier

janvier

Saveurs méditerranéennes

Maison Échelon l'Assomption,
101-3315, boul. de l'Assomp-
tion, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

11

Escapade en Amérique Latine

Répit Providence, 1855, rue
Dézéry, 9 h à 12 h, 5\$

18

Le réconfort de l'hiver

Maison l'Échelon Papineau/
Bélanger, 6969, avenue Papi-
neau, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

23

Et l'Italie, vous connaissez?

Pavillon Lise Watier, 4450, rue
Ontario est, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

30

Apportez vos
contenants

février

Menu de l'entrée au dessert

Maison Échelon appartements
du fleuve, 540, rue Poupart, 13
h 30 à 16 h 30, 5\$

8

Cœur vaillant, cœur ardent

Le Chez-Nous de Mercier-Est,
7958, rue Hochelaga,
9 h à 12 h, 5\$

15

Zorba le grec, vous vous sou- venez?

Répit Providence, 1855, rue
Dézéry, 9 h à 12 h 5\$

22

C'est quoi le Club?

Le Club, c'est un endroit où on peut so-
cialiser en groupe, apprendre de nou-
velles recettes, apprendre des tech-
niques de cuisine, goûter à des nouvelles
saveurs et c'est surtout

avoir du plaisir.

mars

Nutritif et savoureux

Pavillon Lise Watier, 4450, rue
Ontario est, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

1

Du soleil dans votre hiver

CCHM, 3568, rue Adam ou Fa-
brique à Bouffe, 6869, avenue
Papineau, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

5

ou

6

Douceurs et saveurs

Fabrique à bouffe, 6869, ave-
nue Papineau, 13 h 30 à 16 h 30,
5\$

15

Éclectique, pourquoi pas?

Répit Providence, 1855, rue
Dézéry, 9 h à 12 h, 5\$

22

Sauté ou presque....!

Pavillon Lise Watier, 4450, rue
Ontario est, 13 h 30 à 16 h 30, 5\$

27