

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 partenaires

Les Cuisines collectives
Hochelaga-Maisonneuve
Le Chez Nous de MercierEst
Répit Providence
Réseau d'action pour les aidants
de Jeanne-Mance (RAAJ)
L'Échelon (Papineau/Bélanger,
Appartements du fleuve et
l'Assomption)
Old Brewery Mission (Pavillon
Lise Watier)

Pour réserver

514 729-4123
mcote@lemurier.org



www.lemurier.org



PRINTEMPS 2018

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

AVRIL

12

LES CLASSIQUES REVISITÉS

Chez Nous de Mercier-Est, 7950, rue Hochelaga, 9 h à 12 h

17

LE TEMPS DES SUCRES

Maison Échelon Papineau/ Bélanger, 6969, avenue Papineau, 13 h 30 à 16 h 30

26

TOUT UN BEAU MÉLANGE DE GOÛT

Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h

C'est quoi le Club?

Le Club, c'est un endroit où on peut socialiser en groupe, apprendre de nouvelles recettes, apprendre des techniques de cuisine, goûter à des nouvelles saveurs et c'est surtout **avoir du plaisir.**

MAI

3

ENFIN LES REVOILÀ CES LÉGUMINEUSES !!!

Pavillon Lise Watier. 4450, rue Ontario, 13 h 30 à 16 h 30

10

SIMPLE ET CONVIVAL

Maison Échelon, Habitations du fleuve, 540, rue Poupart, 13 h 30 à 16 h 30

17

REMISE DES DIPLÔMES, TAPAS AU MENU

Fabrique à Bouffe, 6869, ave. Papineau (cuisine), 15 h à 19 h, gratuit pour les diplômés

24

UN GOÛT D'AFRIQUE DU SUD

Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h

31

VIVE LA NOUVELLE ANGLETERRE !!!

Pavillon Lise Watier, 4450, rue Ontario, 13 h 30 à 16 h 30

Apportez vos contenants

JUIN

5

DU SOLEIL DANS VOTRE ASSIETTE

Masion Échelon, appartements Assomption, 3315, boul. De l'Assomption, 13 h 30 à 16 h 30

12

ITALIE DE MON COEUR

Proches aidants (R.A.A.J.), Fabrique à bouffe, 6869, avenue Papineau, (cuisine), 17 h 30 à 19 h 30

21

EN DIRECT DE L'INDE

Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h

28

SPÉCIAL CORÉEN

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

Une contribution de \$5 permet d'emporter chez soi au moins deux portions de chacune des recettes.