

UNE CUISINE COLLECTIVE POUR PROCHES AIDANTS

Comment mettre sur pied un tel projet :

- Définir les objectifs visés, par exemple :
 - Permettre aux aidants et aux aidés d'avoir une meilleure alimentation;
 - Soutenir les proches aidants en diminuant le stress et les soucis en lien avec la logistique alimentaire, en les outillant dans ce domaine;
 - Faire des cuisines collectives une activité sociale avec des gens vivant la même réalité;
 - Prêter une attention particulière aux hommes aidants souvent démunis en matière de réalisation de repas;
 - Faire collaborer d'ex-aidantes en tant que personnes-ressources;
 - Offrir une journée de répit aux aidants en ayant une ressource pour la prise en charge des aidés.

- Résultats attendus :
 - Que les participants bénéficient de 5 repas cuisinés et nutritifs par semaine à des coûts dérisoires (2\$ à 3\$ du repas);
 - Apprentissage de techniques culinaires;
 - Répit bénéfique pour les aidants;
 - Allègement de la tâche liée à la préparation des repas
 - Diminution des pertes de poids dues à une alimentation déficiente
 - Création de nouvelles amitiés

Quand les objectifs sont définis et ce qu'on en attend, il faut concrétiser le projet :

- Établir des collaborations :
 - Le CSSS peut être partenaire pour la prise en charge des aidés par le biais des services externes. Dans notre cas, la coop SORE a rajouté une personne ressource aux services externes pour s'occuper des aidés dont les aidants allaient à la cuisine collective.
 - Le CSSS par le biais de son diététicien a aussi approuvé les recettes afin de garantir des menus équilibrés et une saine alimentation.
 - La municipalité peut offrir un local communautaire ayant une cuisine accessible
 - Un organisme qui offre déjà des repas à des personnes en perte d'autonomie (genre popote roulante) peut participer à l'élaboration des menus et offrir les services de son chef. Dans notre projet, il y a eu entente avec le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut pour prêter leur chef 1 jour/semaine pour une cuisine collective spécifique aux proches aidants. Le chef s'occupe de ramasser l'argent, une semaine à l'avance, de préparer les recettes pour les 5 menus, faire les achats et se procurer certaines denrées par le biais de moisson alimentaire et il coordonne le travail la journée de la cuisine collective.
 - Chaque aidant apporte ses plats vides et le partage des portions se fait à la fin de la journée; ainsi il y a aussi sensibilisation à la protection de l'environnement et on évite le suremballage.
 - D'anciennes proches aidantes, vivant un deuil difficile, ont été approchées étant donné qu'elles avaient l'expérience de faire la cuisine pour une famille.

Cinq d'entre elles ont accepté de soutenir les hommes proches aidants qui n'avaient pas d'expérience au fourneau.

- Obtenir des ressources financières et matérielles :
 - Certains programmes gouvernementaux offrent des subventions pour la mise en place de projets pilotes destinés aux aidants âgés tel : le programme *Cœur à l'action*
 - Des partenaires du milieu des affaires peuvent également s'impliquer dans un tel projet
 - S'il y a suffisamment de bénévoles, des repas supplémentaires peuvent être offerts à des coûts un peu plus élevés (3,50\$) pour des proches aidants qui ne peuvent aller passer une journée en cuisine.

Ce projet a connu et connaît encore un franc succès. Les aidants en redemandent et continuent de fréquenter les cuisines collectives. Les subventions ont une durée limitée et s'appliquent à un projet pilote; il faut donc prévoir des mécanismes pour que le projet devienne une activité récurrente. Dans le cas de notre projet, les résultats attendus ont dépassé nos espérances.

Les personnes intéressées à recevoir plus d'information sur la mise en place d'un tel projet peuvent communiquer avec la coopérative SORE au numéro suivant : 450-226-2466.



Coopérative de
Solidarité, de
Répit et d'Entraide
pour proches-aidant
(e)s des
Pays-d'en-Haut



Cuisine collective des proches-aidant(e)s

Le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut en collaboration avec la Coop SORÉ permet aux proches-aidant(e)s de la MRC des Pays-d'en-Haut de se réunir pour réaliser des repas dans le cadre d'une cuisine collective. Pendant ce temps, les personnes en perte d'autonomie dont ils ont soin, participent à une activité adaptée à leurs besoins.

En plus de réaliser des mets sains et peu coûteux, la journée au sein de la cuisine collective est également un moment de répit, permettant d'échanger avec des participants vivants des situations similaires.

Pour la modique somme de \$10,00/semaine par personne, les participants réalisent ensemble cinq plats qu'ils se partagent à la fin de la journée.

Pour de plus amples informations veuillez communiquer avec :

Clairé Lafebvre au 450-226-2466