

## UN ATELIER DE CUISINE AU MASCULIN

### FAIRE VENIR LES HOMMES EN CUISINE

L'OPAR, Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais, est une association dont l'objectif est de participer au « Bien vieillir » des retraités, en proposant et développant des animations et formations adaptées qui favorisent le bien-être, le lien social, les initiatives, la solidarité et la citoyenneté. En 2017, l'OPAR a constaté que les ateliers Cuisine Bio Santé proposé comptaient très peu d'hommes parmi les participants. L'idée est donc venue de faire des ateliers de cuisine exclusivement destinés aux hommes, afin de les initier à la cuisine, sans porter aucun jugement. En effet, beaucoup d'hommes seniors ont peu d'expérience, et manquent d'autonomie en cuisine, trop souvent considérée comme une activité féminine.

### DES ATELIERS ADAPTÉS AUX BESOINS

Le but des ateliers pour les seniors est d'apprendre à préparer un repas équilibré et adapté à leurs besoins nutritionnels, leur matériel personnel et à toutes les bourses. C'est aussi l'occasion d'apprendre de façon plus générale des techniques de découpe, de préparation, de cuisson, etc. Un des objectifs est d'aider les aînés à modifier leurs comportements alimentaires, en leur donnant des clés. Les ateliers se font en 6 séances de 4 heures et réunissent 4 à 6 participants. À chaque séance, les participants préparent un menu en groupe, autour d'une thématique spécifique (le lait, le sucre, les protéines, etc.), puis mangent ensemble ce qu'ils ont cuisiné. À partir de la deuxième séance, les recettes proposées sont adaptées à l'envi de chacun.



**OPAR (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)**  
Ville Amie des Aînés depuis 2012  
Rennes (35)

### OBJECTIFS :

- Encourager les hommes seniors à participer à un atelier de cuisine ;
- Initier les seniors à la cuisine, et à la nutrition ;
- Proposer des recettes réalisables chez soi en autonomie ;
- Créer du lien social.

### PRATIQUE :

- Conférence ouverte avec une diététicienne ;
- Mise en place des ateliers : 6 ateliers de 4 heures ;
- Ateliers ouverts à tous les retraités hommes ;
- Par atelier, réalisation d'un menu puis dégustation ;
- Fonctionnement de l'atelier par thématique ;
- Menu modulable selon les envies de chacun.

## AUTOUR DES ATELIERS

Chaque année, en amont des ateliers, une conférence ouverte à tous est organisée avec une diététicienne. Les ateliers sont entièrement gratuits, et ont lieu dans des centres sociaux qui donnent accès à leur cuisine. L'action est financée par la conférence des financeurs. Ces ateliers ont lieu une fois par an et sont accessibles à tous les hommes retraités de la commune. À la fin des ateliers, un questionnaire est remis aux participants afin d'évaluer leur satisfaction et leur compréhension des notions abordées.

## BILAN ET PÉRÉNISATION

Le bilan des ateliers est toujours très positif, c'est pourquoi l'action est renouvelée chaque année. En plus d'aider des seniors à être autonomes dans leur cuisine, ces ateliers sont aussi l'occasion de créer du lien social. Certains seniors se sont revus, et se sont même inscrits ensemble à d'autres ateliers proposés par l'OPAR.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Rennes, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

