
RAPPORT ANNUEL 2023

ASSOCIATION REGALADE



SOMMAIRE

• Présentation de Régalade	page 3
• Présentation des projets	page 6
• Accompagnement de projet	page 7
• Alimentation et petite enfance	page 9
• Programme pédagogique "Du potager à mon assiette"	page 10
• Programme pédagogique "Que se passe-t-il dans mon assiette ?"	page 11
• Programme pédagogique "Papy, racontes moi tes salades"	page 12
• Programme pédagogique "Gaspillage alimentaire"	page 13
• Programme pédagogique "Collège à la Ferme"	page 14
• Bien Manger à petit prix	page 15
• Ensemble, régalons-nous !	page 16
• Bien vieillir, bien manger	page 18
• Sensibilisation du grand public	page 19
• Santé environnementale	page 21
• Bilan financier	page 22
• Carte et partenaires de Régalade	page 24
• Régalade en chiffres	page 26

PRESENTATION DE REGALADE

Créée en 2005 à l'initiative d'enseignants, habitants, parents d'élèves, agriculteurs, ... sur le Pays Ouest Charente, l'association Régalade mène une réflexion et une démarche globale autour de l'alimentation, les circuits courts, l'agriculture, la santé, l'environnement sur le Département de la Charente.

Nos objectifs :

Accompagner des projets pédagogiques autour de l'alimentation, la restauration collective

Rapprocher les producteurs locaux et la restauration collective

Valoriser, tisser du lien entre les acteurs locaux



Notre démarche :

L'accompagnement des porteurs de projet est l'un des principaux domaines de compétence de l'association Régalade.

Les partenariats permettent chaque année à des structures d'initier ou de conforter des projets qui n'auraient peut-être pas vu le jour sans l'accompagnement et le soutien de l'association.

L'information, la sensibilisation et la formation des acteurs du monde rural sont des éléments moteurs à la mise en place de projets et surtout à leur pérennisation.

A travers ses interventions, Régalade permet une ouverture autour des thématiques de l'éducation à l'environnement, de la santé et du développement durable.

Notre Histoire

La MSA 16, sollicitée par un partenaire portugais, est porteuse en Charente du projet européen : « Planeta Azul ». Les objectifs du projet sont de contribuer à l'éducation à l'environnement, promouvoir le monde agricole et rural, sensibiliser aux enjeux planétaires et locaux du développement durable. Il prend la forme d'une exposition itinérante, animée par des professionnels, proposée aux scolaires et centres de loisirs.

La soirée de clôture de Planète Bleue 2005, s'est déroulée en Sud Charente où l'expérience « restauration collective et productions locales en Sud Charente » a été présentée à l'ensemble des partenaires impliqués dans le département. Plusieurs habitants, agriculteurs, instituteurs et membres du Conseil de Développement ont été séduits par la démarche.

Étant majoritairement issus du territoire du RPI (Regroupement Pédagogique Intercommunal) Douzat, Echallat et Vaux-Rouillac et l'école de Genac, ils ont souhaité partager leur enthousiasme avec les autres parents, cantinières, instituteurs, agriculteurs et élus de ce RPI.

Un groupe de travail pu ainsi se constituer ayant pour premier objectif de proposer un repas par saison, constitué de produits locaux de qualité, aux enfants des trois cantines du RPI.

Parallèlement d'autres écoles et centres de loisirs menaient des actions et réflexions semblables. Beaucoup de valeurs et d'objectifs communs ayant été énoncés et la décision d'organiser un repas ayant été prise, le besoin se fit sentir de se structurer en association.

Dans le cadre d'un travail pédagogique mené par l'équipe enseignante du RPI, celle-ci fut nommée par les enfants « Régalade ».

Un lien proche avec la MSA des Charentes

Partageant des valeurs communes telles que la responsabilité, la solidarité, la participation, la mobilisation et le soutien aux initiatives locales, l'Association Régalade et la Mutualité Sociale Agricole des Charentes sont des partenaires actifs depuis la création de l'association en octobre 2005, partenariat formalisé dans le cadre de conventions renouvelées depuis 2009. A ce titre la Mutualité sociale agricole est membre de droit de l'association Régalade.

Notre Réseau

GRAINE Poitou-Charentes (Groupe Régional d'Animation et d'Initiation à la Nature et à l'Environnement) : les acteurs de l'éducation à l'environnement sont organisés en réseau ouvert dans une dynamique d'échange et de réflexion.

GRAINE Nouvelle Aquitaine est né d'une initiative des acteurs de l'éducation à l'environnement, pour une mise en réseau et pour la coordination de leurs actions au niveau régional. Il s'agit de favoriser les contacts, les échanges, une réflexion et des actions communes.

IFREE (Institut de formation et de recherche en éducation à l'environnement) est un organisme partenarial associant la Région Nouvelle-Aquitaine, l'État (Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement, Rectorat de Poitiers, ministères de l'Éducation Nationale et de la Transition écologique et solidaire), ainsi que les associations d'éducation à l'environnement et de protection de la nature.

L'Essaimeur, le nouvel outil collaboratif gratuit des acteurs de l'alimentation saine et durable en Nouvelle-Aquitaine. Ce réseau est porté par le GRAINE NA.

L'Eveilleur, réseau santé environnement en Charente

NOTRE EQUIPE

Nos Bénévoles

Temps de bénévolat 2023 : 0.2 ETP (Equivalent Temps Plein)

- Président : Alexandre Dutrey, habitant du territoire, parent d'élève, éducateur à l'environnement
- Trésorière : Marlène Schoenletter, habitante du territoire, agent de développement
- Secrétaire : Laure Mouttet, habitante du territoire, éducatrice spécialisée
- Membre de droit MSA : Sandra Frugier, habitante du territoire, agricultrice
- Membre actif : Claudine Rodet, habitante du territoire
- Membre actif : Céline Fourcade, habitante du territoire, assistante maternelle
- Membre actif : Véronique Fort, habitante du territoire, cuisinière, résidente de la Gachère
- Membre actif : Pascale Aubert, habitante du territoire, agent de développement

Nos Salariées

- Charlotte Gervais, Coordinatrice, Agent de développement, arrivée en 2010
- Julie Saumon, Animatrice, arrivée en 2020
- Appolline Moreau, Animatrice, arrivée en 2021 et départ en 2023
- Marie-Océane Brunaud, animatrice, septembre à novembre 2023

Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir Julie Chauvel pendant 5 semaines dans le cadre d'un stage BTS Diététique

Les formations suivies par les salariées en 2023

- Construire ses pratiques d'éducation à l'environnement : les fondamentaux éducatifs et pédagogiques (IFREE, Angoulême)
- Alimentation de l'enfant et de l'adulte en situation de handicap (CNAM, Paris)
- Communication Efficace et bienveillante "Analyse des pratiques professionnelles du secteur socioéducatif" (Thibault Delaunay, Ateliers Gordon, Angoulême)

Nos Adhérents

- 8 structures
- 21 particuliers

Adhésion à partir de 2 € pour les particuliers et 20 € pour les structures

Système d'adhésion en ligne via la plateforme HelloAsso

NOS PROJETS

L'année 2023 fut très très riche en projets et en rencontres !

Les nouveaux partenaires sont nombreux et les projets se situent sur toute la Charente.

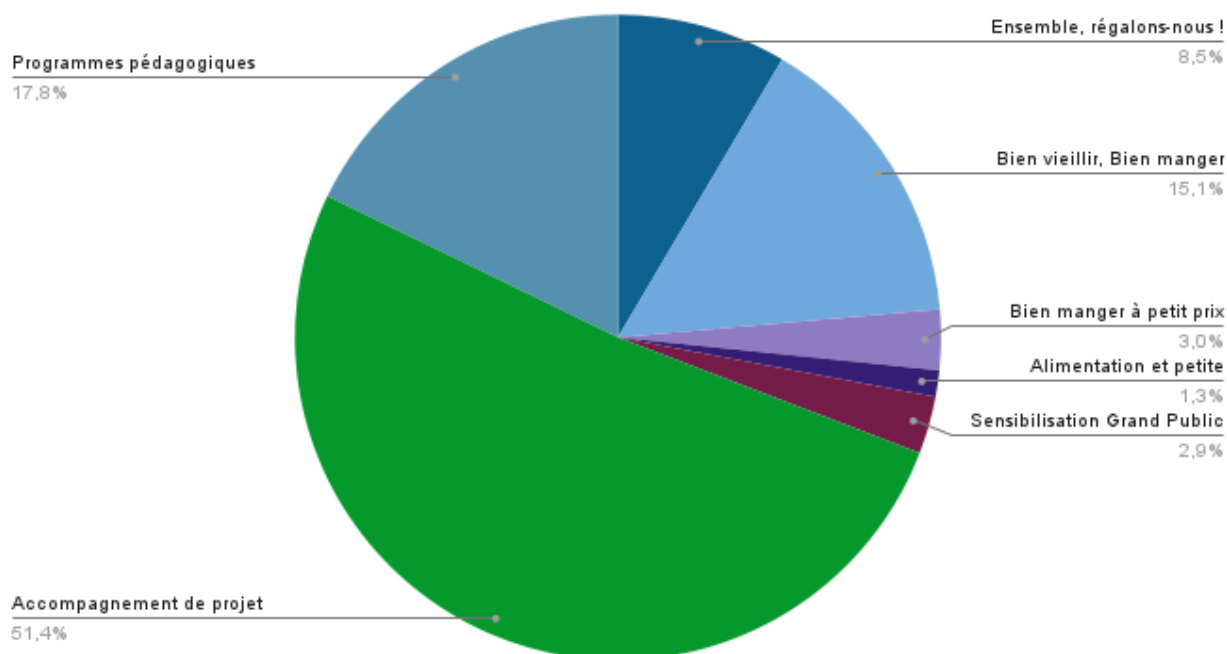
Deux grands thèmes se dégagent : celui de l'accompagnement de la restauration collective et celui de la sensibilisation et de l'éducation.

En effet, suite à la récente loi EGALIM, la restauration collective est demandeuse d'accompagnement pour atteindre les objectifs ciblés par la loi. Le développement des PAT (Projet Alimentaire Territorial) accentue la prise de conscience des structures à développer des projets globaux autour de l'alimentation.

En même temps, les sollicitations de nos partenaires pour sensibiliser les différents publics aux enjeux de l'alimentation ont grandi. Pour y répondre favorablement, Régalade a conçu de nouveaux outils et programmes pédagogiques. Cela permet de s'adapter à différents publics.

Nous avons privilégié des projets sur le long terme qui font sens pour Régalade.

Répartition des projets en temps passé



Nous accompagnons la restauration collective vers un changement de pratiques plus respectueuses de l'environnement et de la santé.

Nous proposons une démarche de progrès adaptée aux besoins et aux contraintes, réglementations et contextes spécifiques des structures.

Nous prenons en compte le bien être des convives, l'approvisionnement en circuits courts et en denrées de qualité mais aussi la diminution du gaspillage alimentaire.


Nos Objectifs

Accompagner des structures à la réduction du gaspillage alimentaire et à la mise en place d'une alimentation responsable

- Pérenniser les projets déjà en cours
- Accompagner de nouvelles structures volontaires
- Essaimer la démarche auprès de structures moins engagées

Un accompagnement en cohérence avec la loi EGALIM

- Lutte contre le gaspillage alimentaire
- Lien pédagogique avec les convives
- Environnement du repas
- Saisonnalité
- Lien avec les producteurs locaux
- Repas végétariens
- Réglementation hygiène et équilibre alimentaire
- Substitution des plastiques



**22 structures
accompagnées
en 2023**

Association de Loisirs en Pays Rouillacais

Institut Médico Educatif Fraineau à Cognac

ADAPEI (Association départementale de parents et d'amis des personnes handicapées mentales) La Gachère à Rouillac

APEC (Agir pour la Protection l'Education et la Citoyenneté) Ferme des Vallées

Projet Alimentaire de Territoire de Grand Cognac (dont Cherves Richemont, Mérignac, Merpins, Louzac Saint André)

Crousty, restaurant universitaire d'Angoulême

Communauté de Communes des 4 B

Commune de Gensac La Pallue

Commune de Rouillac, Echallat, Gourville

Collège Argentor de Champagne Mouton

Collège Jean Rostand de la Rochefoucauld

Collège François Mitterrand de Montbron

Collège Le Petit Mairat de Montemboeuf

Collège Eugène Delacroix de Saint Amant de Boixe

Collège Michelle Palet à Angoulême

Lycée Roc Fleuri à Ruffec



ZOOM SUR LE LYCEE ROC FLEURI À RUFFEC

Le lycée Roc Fleuri s'est engagé dans une démarche globale de réduction des déchets et d'amélioration de l'offre alimentaire au sein de sa restauration collective. C'est dans ce cadre que le lycée a sollicité Régalade pour être accompagné ainsi que CALITOM. Plusieurs commissions ont eu lieu réunissant des représentants des élèves, de la restauration collective (chef cuisinier et responsable de la société de restauration externe), des professeurs et de la direction.

Ce long travail de concertation et de compréhension des envies et des contraintes de chacun a abouti à une adaptation des menus qui correspond plus aux attentes des lycéens et des familles mais qui répond aussi aux exigences réglementaires en matière d'équilibre alimentaire et de gaspillage alimentaire.



ZOOM SUR LE PAT DE GRAND COGNAC

Dans le cadre de son PAT (Projet Alimentaire Territorial), Grand Cognac a sollicité Régalade pour accompagner individuellement les professionnels de la restauration collective de 4 communes du territoire (Cherves Richemont, Mérignac, Merpins, Louzac Saint André).

L'accompagnement a principalement porté sur la diminution du gaspillage alimentaire (diagnostic et mise en place d'actions) mais aussi sur la loi EGALIM (mise en place du tableau du suivi et atteinte des objectifs).



ZOOM SUR LE PARTENARIAT AVEC LA FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME ET RESTAU CO

La Fondation pour la Nature et l'Homme créée par Nicolas Hulot et le réseau Resto'Co ont fait appel à Régalade afin que l'association soit le relais départemental pour développer la **Démarche Mon Restau Responsable** sur le département de la Charente.

Dans ce cadre, les structures charentaises qui souhaitent s'engager peuvent solliciter Régalade pour être accompagnées.

L'expérience de Régalade en matière d'éducation au goût a permis de développer des ateliers « Découverte sensorielle » pour les tout-petits (0 – 3 ans).

Les ateliers sont adaptés aux enfants à partir de 10 mois. Ils permettent, grâce à différentes approches, de découvrir les fruits et légumes de saison, d'explorer ses sens, de goûter, de tester, de cuisiner, ...

La malle pédagogique

Destinée à être prêtée aux structures

- Contes pour enfants, livres
- Documentation pour les professionnels
- Jeux pédagogiques (loto, memory, jeux de sociétés)
- Fiches ateliers
- Coin cuisine (cuisine en bois et dinette)



Partenaires 2023

Dans le cadre du PAT de Grand Cognac et notamment dans le cadre de GMR ("Grandir en milieu Rural" financement MSA des Charentes), nous avons pu proposer des ateliers aux familles du LAEP (Lieu d'Accueil Enfants Parents) et au RPE (Relais Petite Enfance).

Nous avons aussi accompagné la crèche de Jarnac dans un projet personnalisé autour de la sensibilisation des tous petits. Plusieurs ateliers de manipulation des aliments, de cuisine, et de goût ont eu lieu.



**3 structures
accompagnées
en 2023**



**56 enfants
concernés**



**8 ateliers
en 2023**

Le programme pédagogique "Du potager à mon assiette" est un nouveau programme conçu par l'équipe de Régalade. Il répond notamment à la demande des enseignants des classes de Maternelle d'être plus accompagnés et outillés pour aborder les thèmes de l'alimentation dès le plus jeune âge.

6 classes concernées en 2023

- Ecole Jules Michelet à Cognac
- Ecole Simone Veil à Cognac
- IME des Vauzelles à Châteaubernard
- Ecole Claude Dubussy à Jarnac
- Ecole de Genac-Bignac

Les objectifs

- Comprendre l'évolution d'une plante et découvrir les produits de saison
- Découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles textures
- Découvrir les connaissances de base sur l'alimentation

Le programme est construit sur un cycle de 3 séances pour découvrir les bases de notre alimentation et de ce qui gravite autour de cette thématique.

1 ère séance : Mieux comprendre ce qu'est une saison, apprendre à la reconnaître et découvrir son impact sur les produits de saisons mais également sur la biodiversité.

2 ème séance : Découvrir les familles d'aliments et quelques notions clefs de l'alimentation tout en éveillant ses 5 sens à différents produits de saison

3 ème séance : Mettre en pratique nos connaissances pour réaliser un goûter gourmand, équilibré et de saison.

Pour être au plus proche du public, des outils pédagogiques ont été spécialement conçus à destination des maternelles.

Le travail en groupe est également privilégié pour inciter les enfants à être acteurs de leur matinée, leur permettre de s'exprimer et de se questionner.



Le programme pédagogique "Que se passe-t-il dans mon assiette ?" est un nouveau programme conçu par l'équipe de Régalade. Il permet d'aborder les enjeux de l'alimentation durable avec les élèves du cycle 2.

4 classes concernées en 2023

- Ecole Victor Hugo à Cognac
- IME des Vauzelles à Châteaubernard
- Ecole de Saint Même les Carrières
- Ecole de Genac-Bignac

Les objectifs

- Appréhender la notion d'enjeux liés à l'alimentation
- S'interroger sur le rôle de chacun dans sa manière de manger
- Identifier des moyens d'actions accessibles pour une alimentation respectueuse de la santé et du milieu de vie

Le programme se compose de 3 séances d'une demi-journée pour aborder les enjeux et les impacts de notre alimentation sur notre santé et notre environnement :

1^{ère} séance : Approfondir les connaissances sur les apports nutritionnels et découvrir les moyens mis en oeuvre pour produire de la nourriture

2^{ème} séance : Explorer les différentes méthodes de production et de commercialisation afin d'identifier les impacts de l'alimentation sur nos modes de vie et notre milieu de vie

3^{ème} séance : Mettre en pratiques les connaissances acquises par la réalisation d'un goûter équilibré, de saison et respectueux de l'environnement



Ce nouveau programme a été conçu à la demande de Grand Cognac avec de nombreux partenaires :

- Radio Zaï Zaï
- DIAPAR
- ARA
- La petite ferme de Julien

2 classes concernées en 2023

- Ecole de Chassors
- Ecole de Sint Brice

Les objectifs

- Alimentation : pourquoi et comment mange t-on ?
- Découvrir et s'entraîner au travail radiophonique
- Echanger et partager avec les personnes âgées de DIAPAR et ARA

Le programme se compose de 8 séances d'une demi-journée (2 animées par Régalade).

Un groupe de personnes âgées est présente à chaque séance pour échanger avec les enfants sur les sujets de l'alimentation, les habitudes alimentaires, l'agriculture, ...

Certains échanges et ateliers sont enregistrer par radio Zaï Zaï pour une restitution en 2024.



Régalade, en partenariat avec Charente Nature, anime un programme pédagogique sur le gaspillage alimentaire dans les écoles de Charente.

Ce programme est financé par CALITOM, Grand Cognac et Grand Angoulême.

Tous les ans en début d'année scolaire, les écoles présentes sur le territoire de Calitom, Grand Angoulême et Grand Cognac peuvent inscrire leurs classes à un programme pédagogique complet de sensibilisation sur l'environnement. Les animations proposées allient interventions en classe, travail de recherche de la part des enfants, actions concrètes dans l'école et visites de sites de traitement de déchets.

- pour les classes de CP jusqu'au CM2,
- les thèmes : tri/recyclage, compostage, consommation responsable, gaspillage alimentaire, jardinage au naturel,
- tout l'établissement est ainsi engagé dans un projet de prévention et de tri des déchets,
- des visites de sites sont proposées pour découvrir la réalité du traitement des déchets,

Ces animations bénéficient du soutien de l'Éducation Nationale. Les contenus sont toujours adaptés aux attentes des programmes scolaires et des enseignants et sont accompagnés de documentation et de nombreux outils interactifs.

Le cycle Gaspillage Alimentaire est animé soit par Charente Nature, soit par Régalade. Il se compose de 4 animations d'une demi-journée (6 sur le territoire de Grand Angoulême où une rencontre d'agriculteur est comprise dans le cycle). Il permet, grâce à des mises en situation, d'aborder avec les enfants les causes du gaspillage alimentaire au quotidien (à la cantine et à la maison), ses conséquences environnementales et sociétales, ainsi que des solutions simples et concrètes pour le limiter.

11 classes concernées en 2023

- Ecole de Julienne
- Ecole de Genac-Bignac
- Ecole Notre Dame des anges à Aigre
- Ecole de Luxé
- Ecole de Rouillac
- Ecole Renée Defarge à Angoulême
- Ecole Alain Fournier à Angoulême
- Ecole Jean Moulin à Soyaux
- Ecole Puy de Nelle à Champniers
- Ecole Marcel Radeuil à Champniers
- Collège R. Rolland à Soyaux



Ce programme a été conçu en partenariat avec les Jeunes Agriculteurs de Charente. Il est co-animé Régalade / JA et est financé par le Conseil Départemental de la Charente.

8 classes concernées en 2023

- Collège Jules Michelet à Angoulême
- Collège Pierre Mendès France à Soyaux
- Collège Jean Moulin à Barbezieux
- Collège Henri Martin à Villebois
- Collège Jean Irtaud à Jarnac

Les objectifs :

- Découvrir et comprendre les filières de production - leurs métiers, ressources et impacts sur l'environnement
- Comprendre notre alimentation et ses enjeux - décrypter le vocabulaire de l'alimentation responsable
- Rencontrer un acteur local - découvrir son exploitation, le questionner, mieux comprendre son travail

Une séance en classe :

Sensibilisation à l'alimentation durable
 Découverte de différentes filières de production et de leurs ressources
 Réflexion autour de mots clefs de l'alimentation durable

Découverte des métiers de l'agriculture

Préparation de la rencontre avec le ou la producteur-riche et ouverture sur la notion de développement durable

La rencontre :

Présentation de l'exploitant-e
 Parcours professionnel / formation
 Visite du site / des ateliers / productions / ...
 Questions / réponses




Partenariat avec la MSA des Charentes

La MSA des Charentes développe un programme d'actions visant à sensibiliser et accompagner des publics en situation de précarité dans leur démarche de santé.

Dans ce cadre-là, Régalade est partenaire pour animer des cycles d'ateliers cuisine et nutrition auprès des bénéficiaires.

Les objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, à manger
- Découvrir le lien entre alimentation et santé
- Apprendre des recettes saines, peu coûteuses et facilement reproductibles
- Échanger des astuces et recettes
- Valoriser les compétences des personnes



12 ateliers en 2023
4 avec MAIA
8 avec INSERT R

Les ateliers cuisine sont suivis d'un repas partagé afin de permettre aux personnes de s'approprier les principes d'une alimentation équilibrée et à moindre coût, en valorisant compétences, connaissances et savoir-faire, tout en développant le plaisir et l'envie de cuisiner des produits locaux et de saisons.

Ainsi nous avons pu accompagner le **chantier d'insertion maraîchage MAIA et Charente à Angoulême et le chantier d'insertion Insert R espace vert et viticulture à Rouillac.**

Les ateliers cuisine de MAIA ont lieu dans l'appartement pédagogique « La Coloc » à La Couronne. Ce projet est coordonné par le centre social de la Couronne, cela nous a permis de tisser des partenariats.

Les ateliers cuisine d'Insert R ont lieu dans la cuisine de l'école de Vaux-Rouillac.

Grâce aux actions mises en œuvre, il est à noter que les salariés en insertion consomment un peu, et même parfois plus de légumes. De plus, partager des ateliers cuisine contribue au plaisir de cuisiner et de consommer des légumes et des produits de saison.

Par ailleurs, les ateliers cuisine peuvent être des moyens de restaurer ou renforcer le lien social par l'échange dans un climat de confiance (écoute, parole...), de restaurer ou renforcer l'image de soi et son rapport aux autres, et aussi de « débloquer » des rapports parfois difficiles à l'alimentation ...tout en trouvant du plaisir à manger et partager. Et enfin d'inscrire cette expérience dans un projet de vie et/ou un projet professionnel.

Il s'agit d'un travail autour de l'alimentation, de l'équilibre alimentaire, de l'environnement et des circuits-courts avec les structures qui accueillent des adultes en situation de handicap.

Le but est de développer une méthodologie de projet et de mettre en place des outils pédagogiques en collaboration avec nos partenaires (diététiciens, cuisiniers, éducateurs...) afin d'élaborer des actions pédagogiques, des ateliers à destination des personnes en situation de handicap mental.

Les structures accompagnées sont demandeuses d'une démarche adaptée à leur public pour plusieurs raisons. D'une part, elles cherchent à ouvrir de plus en plus leur public au monde qui les entoure et d'autre part, l'alimentation, le repas est un thème central pour les personnes handicapées mentales (rythme de la journée, plaisir, raisons de santé suivant les handicaps)

Les objectifs :

Sensibiliser les personnes en situation de handicap mental à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche

Informier, accompagner les équipes éducatives pour permettre le développement et la pérennisation des projets dans les structures

Mettre en réseau les établissements entre eux et avec les autres acteurs de leur territoire engagés dans des démarches similaires

Créer des outils pédagogiques, des ateliers en direction des personnes en situation de handicap et des équipes éducatives

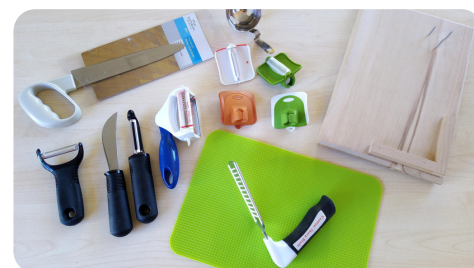
Valoriser les compétences des personnes

**45 ateliers
en 2023**

Une malle de cuisine adaptée

Régalade a conçu une malle avec du matériel de cuisine adapté, c'est à dire qui s'adapte aux différentes dextérités, motricités, ...

Cette malle est prêtée aux structures, cela leur permet notamment de tester du matériel avant d'investir.



Les structures concernées

- ADAPEI La Gachère à Rouillac
- ADAPEI SAJ Les Rochers à Soyaux
- APEC Logis de la Cour aux Adjots
- APEC La Ferme des Vallées à Montmoreau
- EPHAD UPHV (Unité Protégée pour Adulte Handicapé Vieillissant) Les Fins Bois à Mérignac
- Groupe d'Entraide Mutuelle pour Adulte Association Enfant Soleil à Ma Campagne Angoulême

Le projet de livre falc



FALC : Facile à Lire et à Comprendre

Régalade accompagne des personnes en situation de handicap pour aller vers une alimentation respectueuse de la santé et de l'environnement.

Pour aller plus loin, nous co-concevons un livre de recettes en FALC

Une démarche de co-construction

Régalade s'appuie sur les recettes proposées par les personnes en situation de handicap. L'idée est que les personnes s'approprient la conception du livre pour qu'il puisse devenir un outil du quotidien.

Afin que les personnes s'approprient l'outil FALC, nous mettons en place des cycles d'ateliers pédagogiques avec les groupes des différentes structures.

- Découvrir et s'approprier la démarche FALC à travers des ateliers cuisine
- Proposer, tester et choisir des recettes pour le livre final
- Participer à la création des recettes en FALC
- Relire et critiquer le livre avant la validation finale

Les recettes sont pensées, écrites, testées, expérimentées par les personnes.

Le projet est actuellement en cours. Le livre de recettes sortira début 2024.



Les ateliers ont pour objectif de réaliser des recettes simples et délicieuses avec des produits courants que nous trouvons facilement dans nos "frigos" et nos placards.

Les ateliers sont aussi l'occasion de découvrir ou re-découvrir des saveurs, des goûts, des nouveaux légumes et autres aliments.

De manière informelle, nous abordons la nutrition et l'équilibre alimentaire avec les participants et notamment la dénutrition. Les ateliers cuisine stimulent l'appétit.

Les éléments apportés en matière de nutrition sont adaptés au public présent et toujours démontrés de manière concrète. Il ne s'agit pas de faire un cours de diététique.

Les connaissances des personnes âgées en matière de cuisine sont souvent très riches. Les ateliers sont l'occasion de valoriser ces savoirs et savoir-faire. Nous favorisons ces échanges d'astuces et de recettes.

Les personnes sont au cœur du projet et participent activement à la préparation des ateliers suivants.

Les ateliers permettent de créer, maintenir et renforcer un lien social entre les personnes.

Les Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, à manger
- Partager un moment de convivialité
- Garder un lien social
- Découvrir le lien entre alimentation et santé
- Lutter contre la dénutrition
- Maintenir les personnes à domicile
- Valoriser les compétences des personnes
- Échanges d'astuces et recettes

**73 ateliers
en 2023**



Les structures et dispositifs concernés

- DIAPAR Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la Santé et de l'Autonomie en milieu Rural
- ARA Dispositif Activité Rencontre Autonomie
- ADMR Charente Aide à Domicile en Milieu Rural
- EHPAD de la Fondation COS
- Les fins Bois à Mérignac
- Ste Marthe à Cognac
- Ste Marthe à St Front

JOURNEE ECO EXEMPLAIRE GRAND COGNAC

Le service Prévention Déchet et Développement durable de Grand Cognac propose chaque année une journée de sensibilisation pour ses agents autour des thématiques du développement durable, de l'environnement, de la diminution des déchets.

Régalade a proposé 4 ateliers autour de la cuisine saine et des matériaux que l'on utilise en cuisine. Chaque participant a fabriqué son beewraps pour remplacer le film alimentaire en plastique et le film aluminium.



COLLEGE VAL DE CHARENTE DE RUFFEC

Régalade a sensibilisé les eco-délégués du Collège aux enjeux du gaspillage alimentaire.

Les éco délégués ont ensuite mis en place des actions pour sensibiliser à leur tour les autres élèves du collège.



JOURNÉE LYCEENNE SUR L'ALIMENTATION DURABLE À LIMOGES

Une journée lycéenne inter-académique sur l'alimentation durable a été organisée le 29 mars par la région Nouvelle-Aquitaine, en collaboration avec les 3 rectorats et la Draaf (Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt), au sein du lycée Jean Monnet à Limoges.

Les objectifs de la journée :

- Réunir les membres des communautés éducatives des lycées autour d'enjeux liés au développement durable et à l'alimentation ;
- Partager bonnes pratiques et expériences en matière de prévention et de réduction des biodéchets dans les lycées ;
- Placer l'ensemble des lycéens au cœur des décisions qui les concernent en matière de qualité alimentaire ;
- Valoriser et mettre en avant le travail des agents techniques des lycées travaillant au quotidien dans les services de restauration des lycées publics.

Régalade a proposé 2 ateliers cuisine afin de sensibiliser les lycéens de la région aux enjeux de l'alimentation.

ETE ACTIF

Dans le cadre du partenariat entre l'Office du Tourisme du Rouillacais et Régalade, nous avons proposé 3 ateliers à destination des habitants du territoire :

- un atelier cuisine médiévale en lien avec la visite aux lanternes de l'église de Bignac
- un atelier pique-nique de saison
- un atelier découverte sensorielle pour les tous petits et leur famille



CENTRE SOCIAL LE COLIBRI A LA COURONNE

Régalade a animé un atelier auprès des jeunes qui préparaient leur départ en camps.

Un travail sur les menus et l'équilibre alimentaire a été proposé en gardant à l'esprit le plaisir de manger et la convivialité des vacances.

Cette première expérimentation va déboucher sur un projet plus global en 2024.

CALITORAMA

Le site, situé à côté de la déchetterie de Châteaubernard, est un lieu unique où chacun peut venir déposer et emporter gratuitement toutes sortes d'objets. C'est aussi un pôle équipé d'ateliers avec des animations tout au long de l'année : création de cosmétiques, de produits ménagers, jardinage, réparation de vélos... Pour apprendre tout en produisant le moins de déchet possible.

Régalade propose des ateliers pour échanger autour de l'alimentation, de la cuisine saine, des astuces pour faire le moins de gaspillage et de déchet.

Les ateliers s'adressent au Grand Public mais aussi aux usagers de structures plus ciblées (Espace Jeune de Cognac et de Jarnac, Centre de loisirs de Jarnac, équipe d'animation du centre de loisirs de Châteaubernard, Mission Locale)

**4 ateliers
en 2023**

"La santé environnementale comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures."
Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (Helsinki - 1994)

L'ÉVEILLEUR

Réseau santé environnementale petite enfance en Charente

Le groupe se rencontre régulièrement, 4 fois par an.

Le groupe défend un engagement en faveur d'une santé préservée dans un environnement sain pour les tous jeunes enfants et plus largement pour tous les charentais.



ATELIER "CUISINE SAINNE : COMMENT S'ÉQUIPER AU MIEUX ?"

Cet atelier est l'occasion d'échanger sur les matériaux à éviter et ceux à privilégier dans notre cuisine (verre, plastique, téflon, ...) pour notre santé et l'environnement.

Nous parlons aussi mode de cuisson, additifs, sucre, gras dans les produits industriels, ...

A la fin de l'atelier, nous proposons de réaliser des BeeWraps maison (emballage en tissu réutilisable qui permet de remplacer le film plastique à usage unique)



Régalade est accompagnée depuis 2008 sur un plan comptable par une association de gestion et de comptabilité, le CER Poitou-Charentes. Les comptes sont validés par un expert comptable.

LE COMPTE DE RESULTAT

Le compte de résultat présente de manière synthétique le flux financier de l'association sur 1 an.

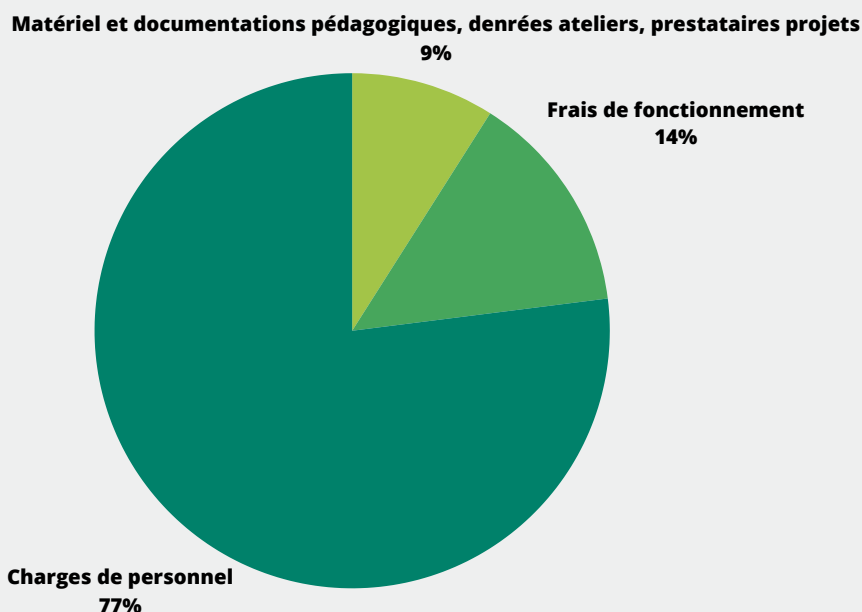
L'exercice 2022 fait apparaître un excédent de **6 471 €** (15 506 € en 2022).

Cette réserve nous permet de fonctionner avec 3 salariées de manière sereine (2 mois d'avance de fonctionnement).

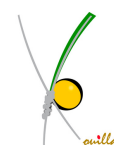
Charges : 128 812 €

Produits : 134 682 €

REPARTITION DES CHARGES 2023

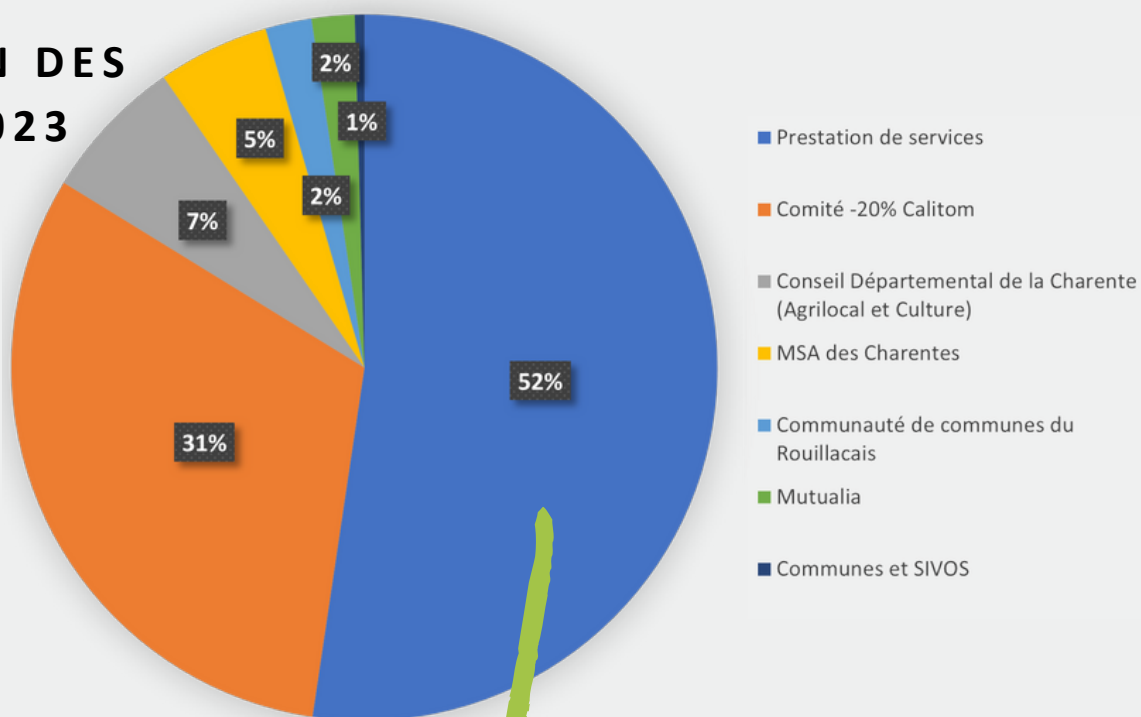


NOS PARTENAIRES FINANCIERS

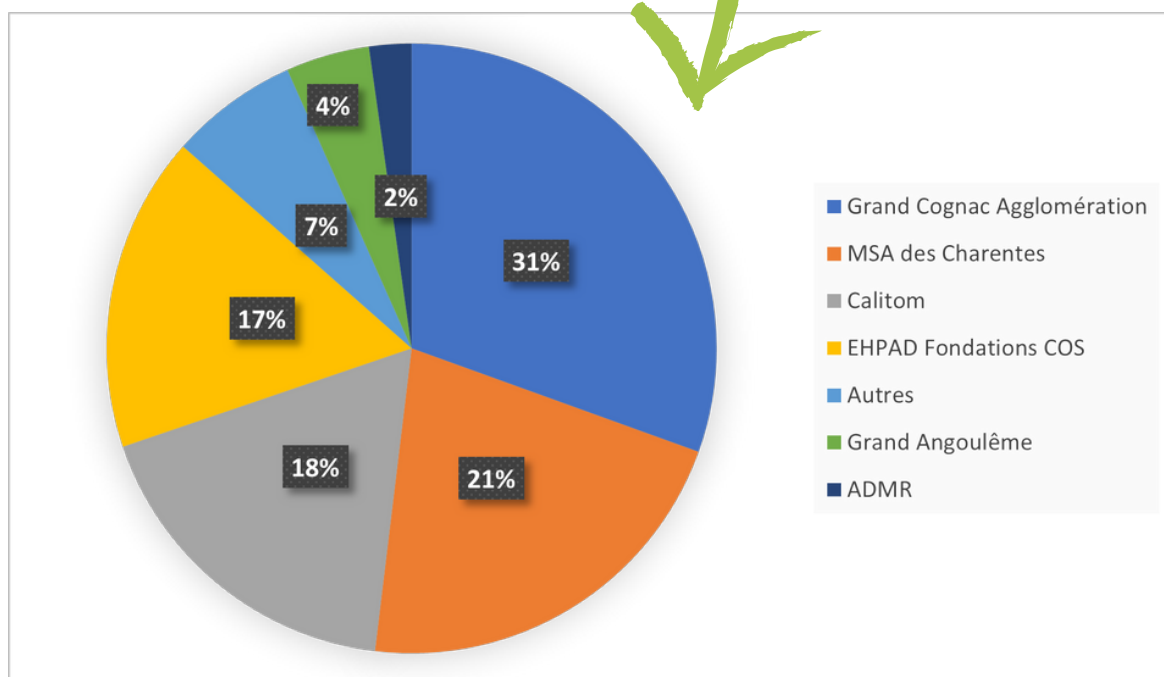


Communes
d'Echallat,
Mareuil et SIVOS
de Gourville

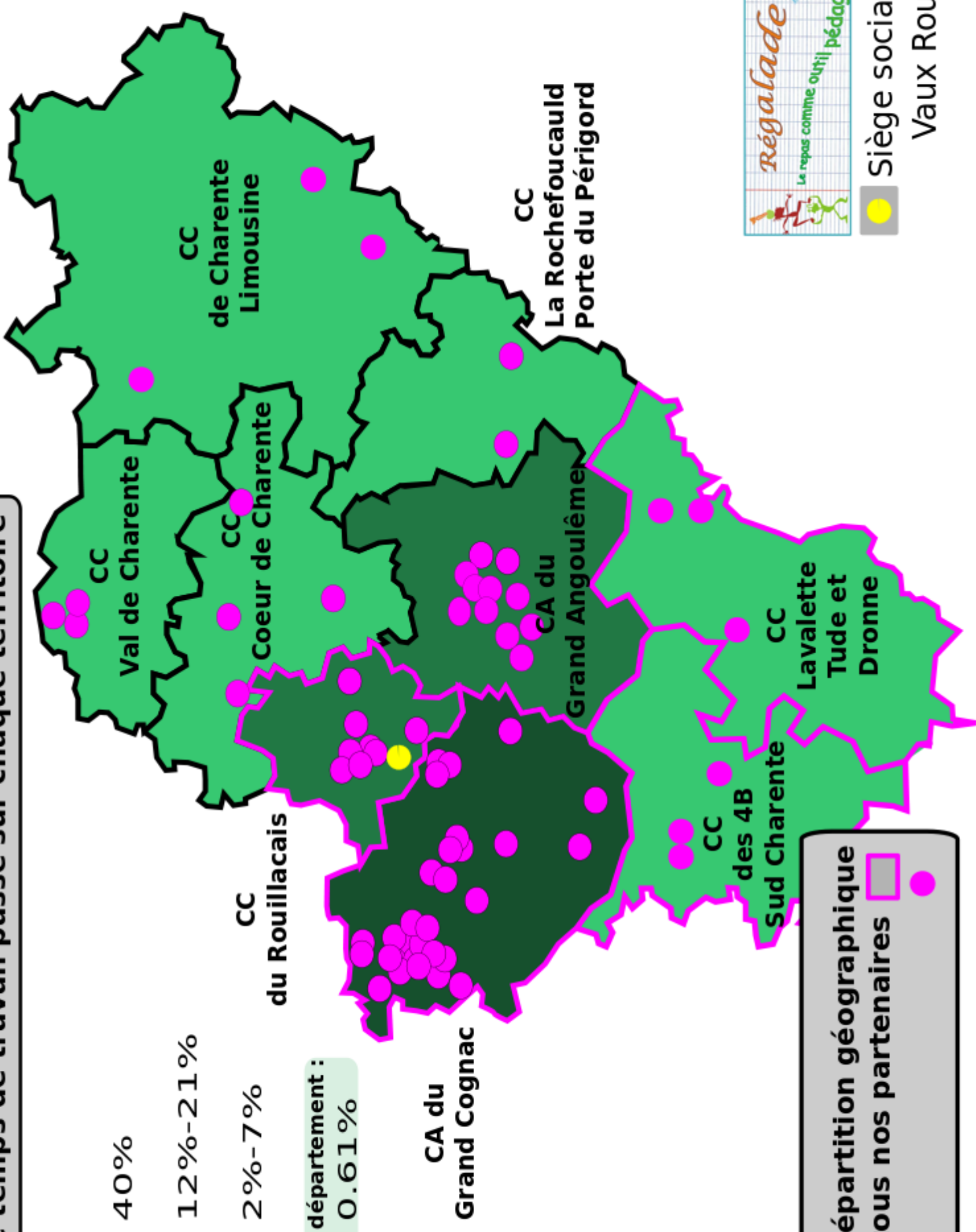
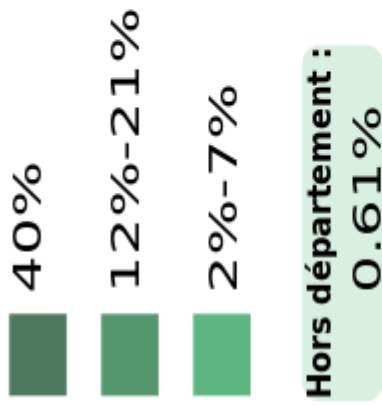
REPARTITION DES PRODUITS 2023



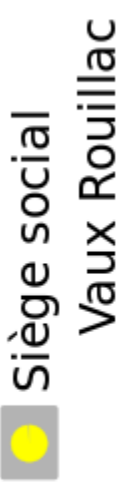
REPARTITION DES PRESTATIONS DE SERVICES 2023



Le temps de travail passé sur chaque territoire



La répartition géographique de tous nos partenaires



Val de Charente

Logis de la Cour

Collège Val de Charente

Lycée Roc Fleuri

Grand Cognac

PAT Grand Cognac

EHPAD Ste Marthe COGNAC

EHPAD Fins Bois MERIGNAC

ADMR Jarnac, ADMR Hiersac, ARA Mérignac, DIAPAR,
CCAS de Cognac

LAEP et RPE, crèche Grand Cognac

IME FRaineau, IME Les Vauzelles ; CALITORAMA

Ecole de St Brice, Ecole de Chassors, Ecoles S. Veil, J.
Michelet et V. Hugo de Cognac, Ecole de St Même Les
Carrières, Ecole C. Debussy de Jarnac, Ecole de Julienne,
Ecole P. Garandeaude de Cherves Richemont, Collège J.

Lartaut à Jarnac

Communes de Gensac La Pallue, Cherves Richemont,
Mérignac, Merpins, Louzac St André

Charente Limousine

ADMR Chabanais

Collège Argentor de Champagne
Mouton

Collège Le Petit Mairat de
Montemboeuf

Coeur de Charente

Collège Eugène de la Croix de St
Amant de Boixe

EHPAD Ste Marthe St FRONT

Ecole Notre Dame des Anges à
Aigre

Ecole de Luxé

Grand Angoulême

SAJ Les Rochers Soyaux

GEM Soleil

MAIA

UDAF ACT

Collège Michelle Palet et Collège Jules Michelet à
Angoulême

Collèges P. Mendes France e R. Rolland à Soyaux
Ecoles R. Defarge et A. Fournier à Angoulême

Ecole J. Moulin à Soyex

Ecoles Puy de Nelle et M. Radeuil à Champniers

Crousty, restaurant universitaire

Centre Social Le Colibri à La Couronne

Lavalette Tude Drone

Ferme des Vallées

SESSAD APEC

ADMR Dignac Villebois

Collège Henri Martin à Villebois

4 B Sud Charente

Communauté de Communes des
4B service restauration

SESSAD Blanzac

Collège Jean Moulin à
Barbezieux

Rouillacais

Communauté de Communes du

Rouillacais

Commune de Rouillac, Commune de
Gourville, Commune d'Echallat

ADAPEI La Gachère

Insert R

Été actif Rouillacais

Jardin à Malice

Ecole de Rouillac

Ecole de Genac Bignac

La Rochefoucauld Porte du Périgord

Collège Jean Rostand deLa
Rochefoucaud

Collège François Mitterrand de
Montbron

Un projet qui rassemble



Conseil d'administration

8 personnes



35 adhérents

2.6 Equivalents Temps plein

11 partenaires financiers

60 structures partenaires



1200 visiteurs uniques sur
notre site Internet



1451 amis et **509** abonnés
FACEBOOK

Sensibiliser et accompagner



589 élèves sensibilisés

26 programmes pédagogiques soit **83** séances



546 personnes sensibilisées dont

- **178** personnes âgées
- **123** personnes en situation de handicap mental
- **107** personnes "grand public"
- **26** personnes en situation de précarité
- **56** jeunes enfants (1 à 4 ans)

Plus de 1200 personnes sensibilisées et plus de 30 structures accompagnées

ASSOCIATION REGALADE

14 place du canton 16170 Vaux-Rouillac
regalade.asso@gmail.fr
06 76 31 99 39

www.associationregalade.com

