



RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021

ASSOCIATION REGALADE

Coordonnées : 14 Place du canton,
Mairie de Vaux-Rouillac 16170 Vaux-Rouillac
Regalade.asso@gmail.com / 06 76 31 99 39
associationregalade@gmail.com



SOMMAIRE

• Présentation de Régalade	Page 3
• Accompagnement de la restauration collective	Page 6
• Alimentation et petite enfance	Page 8
• Programme pédagogique sur le gaspillage alimentaire	Page 10
• Programme pédagogiques Jeunes Pousses	Page 12
• Paroles de Parents	Page 13
• Alimentation et jeunesse	Page 14
• Alimentation et précarité	Page 15
• Alimentation et handicap	Page 16
• Bien vieillir, bien manger	Page 18
• Sensibilisation Grand Public	Page 20
• Santé environnementale	Page 22
• Bilan financier	Page 24



PRÉSENTATION DE REGALADE

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

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 Régalaide.

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, Régalaide permet une ouverture autour des thématiques de l'éducation à l'environnement, de la santé et du développement durable

Nos adhérents

35 adhérents dont 14 structures

Système d'adhésion par la Plateforme
HelloAsso en ligne

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

Nos adhésions

Charente Nature
GRAINE Poitou-Charentes
GRAINE Nouvelle Aquitaine
Recyclerie AVRIL

Communication

231 abonnés de notre page Facebook
565 amis de notre profil Facebook
734 visiteurs unique de notre
Site Internet



Notre équipe de bénévoles

Temps de bénévolat 2021 : 0.2 ETP (Equivalent Temps Plein)

Membres du Conseil d'Administration 2021 :

- Président : Alexandre Dutrey, habitant, parent d'élève, éducateur à l'environnement
- Trésorière : Marlène Schoenzetter, habitante, agent de développement
- Secrétaire : Laure Mouttet, habitante, éducatrice spécialisée
- Membre de droit MSA des Charentes, Sandra Frugier, élue MSA, habitante, agricultrice
- Membre actif : Céline Fourcade, assistante maternelle, habitante,
- Membre actif : Véronique Fort, habitante, cuisinière, résidente de la Gachère

Les salariées

Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir une troisième salariée, Appolline Moreau
Sa mission est d'animer les ateliers pédagogiques. (0.8 ETP)

Julie Saumon est animatrice depuis 2020 (0.8 ETP).

Charlotte Gervais Précigou est agent de développement . Elle a pour mission l'accompagnement de projet, la gestion administrative et budgétaire de l'association (1 ETP)

Les formations suivies en 2021

Charlotte a suivi une formation de 2 jours sur le gaspillage alimentaire animé par France Nature Environnement.



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.



ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION

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

Nous proposons une démarche de progrès adaptée aux besoins et aux contraintes, réglementations et contexte spécifique 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.

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

Les Structures accompagnées

Ville de Chazelles

Ville de Gond Pontouvre

Ville de Saint Michel

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

Ville de Cognac

Communauté de Communes Lavalette Tude et Dronne

Epicerie Sociale ARU Basseau

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

Projet Alimentaire de Territoire de Grand Cognac

Notre méthode

Pour réduire le gaspillage alimentaire d'un établissement proposant un service de restauration collective, il est nécessaire de mettre en place une démarche pérenne impliquant l'ensemble des acteurs.

Ainsi, pour un établissement, on donne l'occasion à la direction, au personnel de restauration, aux familles, aux équipes éducatives, aux convives... d'échanger et de construire ensemble un projet autour de l'alimentation. Cette démarche passe par :

- une quantification du gaspillage alimentaire (mise en place d'un système de tri et de pesée des déchets alimentaires) ;
- une analyse de ses causes ;
- une sensibilisation régulière des acteurs et des convives
- une formation du personnel de cuisine et une évolution de ses pratiques ;
- un travail sur la qualité des produits (introduction de produits locaux de qualité) ;

Cette méthode est adaptée au sein de chaque établissement en fonction du contexte et des décisions prises en cours de projet.

Les thèmes travaillés

Lien pédagogique avec les convives

Environnement du repas

Approvisionnement en circuit courts

Saisonnalité

Approvisionnement en denrées de qualité avec labels (label rouge, AOP, BIO, ...)

Repas alternatifs (végétariens)

Lutte contre le gaspillage alimentaire

Réglementation hygiène et équilibre alimentaire

Contenant alimentaire (suppression du plastique)

Formation, sensibilisation des professionnels (pro restauration collective, équipes éducatives, ...)

Objectifs et thèmes
en cohérence avec la
loi EGALIM

[Atelier Cuisine Végétarienne avec les professionnels de la restauration collective de la CDC Lavalette Tude Drone](#)



ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE

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).

Atelier découverte sensorielle

8 ateliers

Nous avons donc conçu un atelier spécifique pour cette tranche d'âge avec une approche sensorielle autour des fruits et légumes de saison.

Structures bénéficiaires :

- Maison Petite Enfance de Ruffec (Relais d'assistantes maternelle RAM et Micro-crèche)
- Jardin à Malice de la Communauté de Communes du Rouillacais (atelier à Vaux-Rouillac)
- Multi-Accueil ALPR de Rouillac
- Kalis à Angoulême

REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement à la Parentalité) Communauté de Communes du Rouillacais

Participation au COFIL

- 1 atelier à la Médiathèque de Rouillac

Les pommes

- 1 atelier au Multi Accueil de l'ALPR



Partenariat avec Grand Cognac dans le cadre du PAT (Plan Alimentaire Territorial)

- Atelier Découverte sensorielle au RAM de Cognac à destination des enfants
- Atelier Cuisine Saine au RAM de Jarnac à destination des professionnels de la petite enfance
- Atelier Cuisine pour tous les RAM à l'IME Fraineau de Cognac à destination des professionnels de la petite enfance



Constitution d'une malle pédagogique
Destinée à être prêtée aux structures

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



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

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.

Contexte

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 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. 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.





8 cycles de 5 séances
5 cycles de 4 séances

Soit 60 séances sur le gaspillage alimentaire

Photos : Ecole de Roumazière et

Collège Anatole France

Ecoles concernées au cours de l'année scolaire 2021 / 2022 par le programme Gaspillage alimentaire de Régalade

- Collège René Cassin Gond Pontouvre classe SEGPA
- Ecole Ronsard Angoulême (2 classes)
- Ecole du Treuil Gond-Pontouvre (2 classes)
- Ecole Alfred de Vigny Nersac
- Ecole Louis Pasteur Saint Michel (2 classes)
- Ecole Les Chardons Gensac-La-Pallue
- Ecole de Saint Cybardeaux
- Ecole Le Sacré Cœur Ruffec
- Ecole de Rouillac
- Ecole Marc Mouclier Aigre



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

JEUNES POUSSÉS

Un programme innovant et pluridisciplinaire aboutissant à l'édition d'un livre de recettes conçu par les enfants.

Contexte

Ce programme pédagogique est porté par Grand Cognac Agglomération dans le cadre de son PAT (Plan Alimentaire Territorial)

L'alimentation est le cœur du projet. L'objectif est bien de croiser les approches scientifiques et artistiques autour de cette thématique. Si les actions de prévention apportent bien un contenu empirique donnant des clés pour de meilleurs usages, le domaine artistique permet une approche à la fois ludique et sensorielle de l'alimentation.

Le projet s'adresse à quatre classes de CE1/CE2 sur l'ensemble de l'année scolaire.

Le programme se compose de 10 séances pédagogiques : (dont 2 Régalade)

- 1 séance Régalade
- 1 rencontre d'un Maraîcher sur son exploitation
- 1 séance à la bibliothèque de Cognac
- 1 séance au Musée d'Art et d'Histoire de Cognac
- 1 séance Charente Nature
- 1 séance Régalade
- 4 séances avec Anne-Paule Mousnier, Plasticienne

Le programme aboutit à l'édition d'un livre de recette réalisé par les élèves.

4 classes concernées au cours de l'année scolaire 2021 / 2022 par le programme Jeunes Poussés

- La classe de CE2 de l'école de Saint-Sulpice de Cognac
- La classe de CE1-CE2 de l'école Jules Valles de Chateaubernard
- Les classes de CE2 et ULIS (Classe aménagée « Unités Localisées d'Inclusion Scolaires ») de l'école Marcelle Nadaud de Châteauneuf

4 séances réalisées en 2021

PAROLES DE PARENTS

Des temps d'échanges et de rencontres avec les parents d'élèves autour du petit déjeuner, entre plaisir et santé.

Contexte

La ville de Cognac travaille sur la diminution du gaspillage alimentaire depuis 2017. Dans ce cadre, Régalade a accompagné les agents des écoles dans leurs changements de pratiques.

Ainsi, les fruits qui ne sont pas mangés lors du repas du midi sont proposés soit au goûter soit à l'arrivée des élèves le matin.

Afin que cette distribution ne remplace le petit déjeuner, la ville de Cognac a souhaité sensibiliser les parents à l'importance du petit-déjeuner.

Régalade a donc animé 5 séances dans 5 écoles différentes auprès des parents d'élèves de Maternelles.

Les écoles concernées :

- Ecole Victor Hugo
- Ecole Simone Veil
- Ecole Les Borderies
- Ecole Jules Michelet
- Ecole Saint Exupéry

2 séances réalisées en 2021
3 séances annulées cause COVID

Objectifs :

- Sensibiliser les parents à l'importance du petit déjeuner
- Montrer que proposer un petit déjeuner équilibré à son enfant peut être simple, rapide et peu coûteux

ALIMENTATION ET JEUNESSE

Susciter des questionnements sur l'alimentation, l'équilibre alimentaire, les circuits courts, le gaspillage alimentaire auprès des enfants et des jeunes scolarisés au collège et/ ou accueillis dans les centres de loisirs ou les pôles jeunes

Collèges

5 ateliers en 2021

- Collège Claude Boucher

Classe de SEGPA (section d'enseignement général et professionnel adapté)

Sensibilisation au gaspillage alimentaire
en partenariat avec Charente Nature et Grand Cognac

- Ecole de la deuxième chance à Angoulême

En partenariat avec le service Prévention déchet de Grand Angoulême, Régalade a proposé un atelier de sensibilisation sur le gaspillage alimentaire dans le cadre de l'animation pédagogique « Scène de crimes ».

Accueil de loisirs sans hébergement

- ALPR, Association de Loisirs en Pays Rouillacais
- AILAN, Accueil de loisirs de Châteauneuf
Atelier Cueillette Sauvage et cuisine
- Accolade, Accueil de loisirs de Segonzac

Ecole Bourg de Soyaux

Sensibilisation des familles à l'alimentation responsable

Outil pédagogique pour aborder
l'équilibre alimentaire



ALIMENTATION ET PRECARITE

« Bien manger à petit prix »

Partenariat MSA des Charentes - Santé Précaire

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

11 ateliers en 2021
5 avec Insert R
6 avec MAIA

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 les locaux de la recyclerie AVRIL à ROUILLAC ou à 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.

ALIMENTATION ET HANDICAP

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.

35 ateliers réalisés et 150 personnes sensibilisées directement

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 ou le sexe (ménopause, thyroïde..)).

Les objectifs

- Sensibiliser les personnes en situation de handicap mental à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche grâce à une approche centrée sur le plaisir de chacun et le plaisir partagé.
- Informer, 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 (écoles, centres de loisirs, festivals, etc.).
- Créer des outils pédagogiques, des ateliers en direction des personnes en situation de handicap et des équipes éducatives
- Valoriser les compétences des personnes

Les structures accompagnées

- 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
- Arche Les Sapins à Lignières Sonnevillle
- Résidence Le Minage à Angoulême



Constitution d'une malle de matériel adapté (ergonomie)

Destinée à être prêtée aux structures

Planches à découper
Couteaux, économes ergonomiques
Autres petits matériels

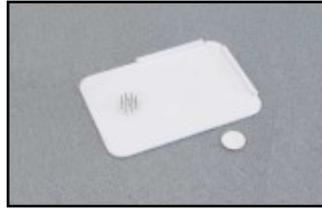


Planche à découper avec picots



Bague épluche légumes



Conception et animation d'ateliers

En 2021 :

13 Ateliers cuisine
22 Ateliers goûter



Développement d'outils pédagogiques

Conception de support pour aborder l'équilibre alimentaire

Achat de 3 livres de recettes de cuisine en FALC (Facile à Lire et à Comprendre)

Développement de nouveaux outils pédagogique en FALC

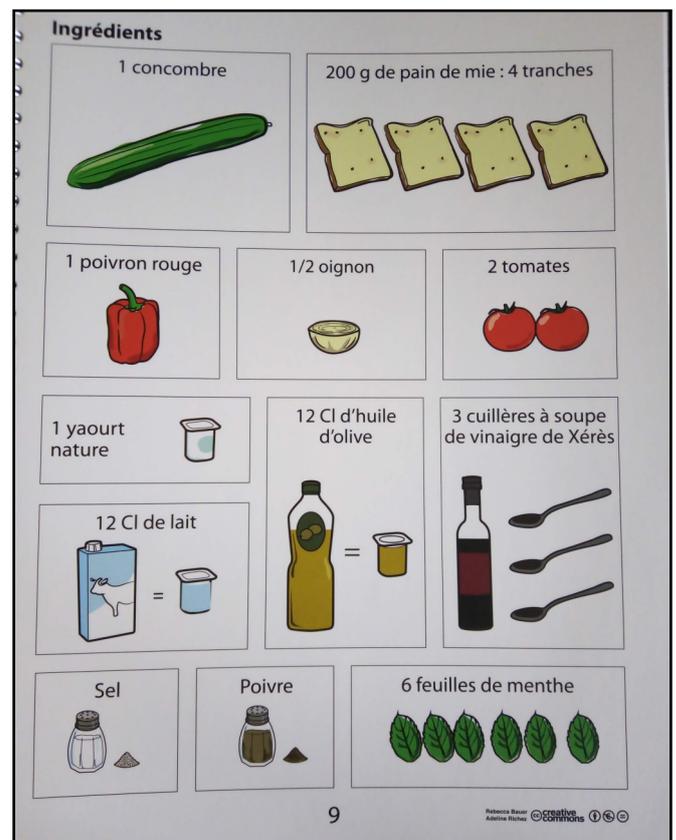
SOLIDEL

Solidel est un réseau national pour l'inclusion des personnes en situation de handicap sur leur territoire de vie.

Solidel a pour finalité de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap sur les territoires ruraux. L'association émane de la Caisse centrale de la MSA.

Nous travaillons en partenariat avec ce réseau sur la rédaction d'un livret sur l'alimentation en FALC pour les travailleurs d'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail).

Rapport d'activité Régalade 2021



Extrait du livre « La Cuisine pour tous ! »

de Rebecca Bauer et Adeline Richez

BIEN VIEILLIR, BIEN MANGER

« Réaliser , partager et déguster des recettes simples avec des produits du quotidien »

35 ateliers réalisés et 40 personnes sensibilisées directement

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



Atelier
Cuisine
EHPAD de
Mérignac



DIAPAR

(Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la Santé et de l'Autonomie en milieu Rural)

DIAPAR est un dispositif expérimental porté par l'AIDAS (Association Intercommunale pour le Développement de l'Action Sociale) qui porte aussi l'EPHAD Raby Barboteau à Segonzac et l'EPHAD de Lignières Sonneville.

Ce Dispositif est financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

DIAPAR propose un programme d'ateliers qui s'appuie sur les besoins et les demandes des bénéficiaires. L'objectif est de maintenir un lien social entre les personnes âgées qui vivent à domicile, notamment entre les personnes les plus fragiles.

Nous avons été sollicité pour animer des ateliers cuisine. Ces ateliers sont financés par Grand Cognac Agglomération.

20 ateliers cuisine en 2021

Touzac
Viville

ADMR

(Aide à Domicile en Milieu Rural)

Nous avons développé un partenariat avec Régal'ADMR.

C'est le service de portage à domicile des repas pour les personnes âgées à domicile. Régal'ADMR propose des conférences sur l'alimentation animées par des diététiciennes et des ateliers cuisine animés par Régalade.

Les aides à domiciles vont chercher les personnes qui ne peuvent pas se déplacer. L'atelier a lieu dans une salle communale prêtée par les communes.

Reporté en 2022 (cause COVID)

Jarnac
Chabonais

EHPAD Sainte Marthe à Cognac

EHPAD Les Fins Bois à Mérignac

(Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

15 ateliers cuisine en 2021

8 à Cognac
7 à Jarnac

Afin de répondre aux problématiques rencontrées, Régalade proposera des ateliers thématiques (en concertation avec l'animatrice de l'EHPAD) :

Atelier cuisine Plaisir sans sucre

Atelier cuisine pour les personnes diabétiques

Prendre du plaisir à manger, même sans sucre

Atelier cuisine « lisse » et savoureuse

Atelier cuisine pour les personnes qui mangent des textures lisses

Prendre plaisir à manger en adaptant les textures des préparations

Atelier cuisine « manger main »

L'intérêt du **manger-mains** réside dans la préservation de l'autonomie des résidents en évitant qu'une tierce personne intervienne pour donner à **manger**. Les aliments sont présentés en petits cubes, bâtonnets ou en tartelettes faciles à **manger** à la **main**. Les bouchées sont consommables en une ou deux fois

Atelier cuisine Plaisir et Santé

Atelier cuisine de saison ouvert à tous

Le fils rouge des ateliers est le plaisir de préparer et de déguster ensemble un goûter de saison.

SENSIBILISATION GRAND PUBLIC

17 ateliers destinés au Grand Public réalisés en 2021 , soit **152 personnes sensibilisés** à l'alimentation responsable (gaspillage alimentaire, 0 déchet, saisonnalité, santé, circuits courts, ...et plaisir de manger !)

Calitorama

4 ateliers 2021

Le site est 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 un programme d'ateliers destiné au grand public et aux familles :

- **Atelier Cuisine Saine**

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 abordons aussi les modes de cuisson, additifs, sucre, gras dans les produits industriels, ...

- **Atelier Sensibilisation au gaspillage alimentaire**

Cet atelier est l'occasion de comprendre les enjeux liés au gaspillage alimentaire et d'échanger des astuces concrètes pour diminuer au quotidien le gaspillage alimentaire.

Nous abordons aussi les notions de circuits courts, d'alimentation responsable, ...

- **Atelier famille - Goûter 0 déchet**

Cet atelier permet aux familles de partager un moment de plaisir autour de la préparation d'un goûter équilibré, sain et sans déchet !

- **Atelier famille - Pique-Nique 0 déchet**

Cet atelier permet aux familles de partager un moment de plaisir autour de la préparation d'un pique-nique équilibré, sain et sans déchet !

Atelier Gaspillage Alimentaire
CALITORAMA



Eté Actif

5 ateliers 2021

- **Communauté de Communes du Rouillacais**
- 1 atelier pique-nique en Famille à Saint Amant de Nouère
- 1 atelier goûter en famille à Vaux-Rouillac
- **Grand Cognac Agglomération**
- 2 ateliers pique-nique en Famille à Cognac et Criteuil La Medeleine
- 1 atelier goûter en famille à Jarnac

Semaine de Réduction des déchets

5 ateliers 2021

- **Sensibilisation des collaborateurs de Grand Cognac Agglomération**

Cuisine Saine, comment s'équiper au mieux
Réalisation de Bee Wraps

- **Sensibilisation des Familles « O déchet » de Mansle**

Cuisine Saine, comment s'équiper au mieux
Emballage industriel, comment se repérer et lire les étiquettes



Epicerie Sociale Basseau (Association Régie Urbaine ARU) Angoulême

- 1 atelier de confection de jus de fruits et légumes abimés de l'épicerie
- 1 atelier cuisine plaisir, santé et petit budget
- 1 atelier sur les contenants alimentaires et la confection de Bee-Wraps

3 ateliers 2021



SANTE ENVIRONNEMENTALE

"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."

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.



Conception d'un atelier de sensibilisation

Atelier « Cuisine saine » animé pour le grand public, les professionnels de la petite enfance et les parents.

Cuisine saine, 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.

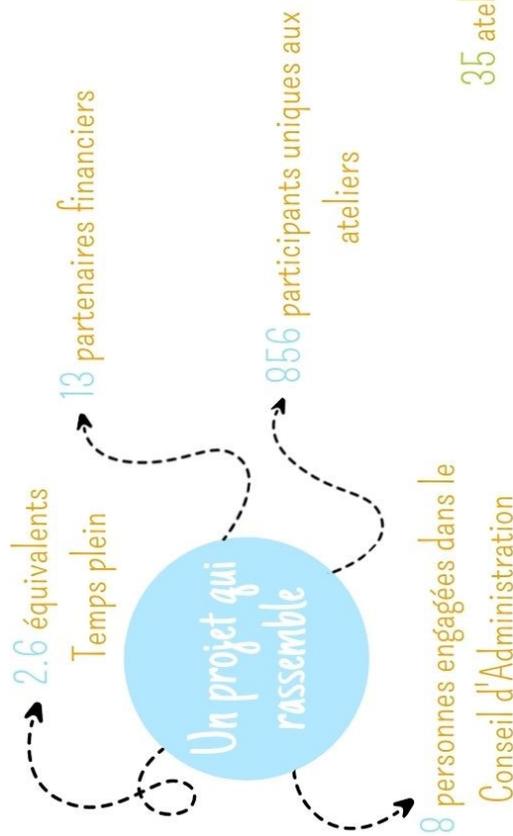
Nous parlons aussi mode de cuisson, additifs, sucre, gras dans les produits industriels, ...

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)



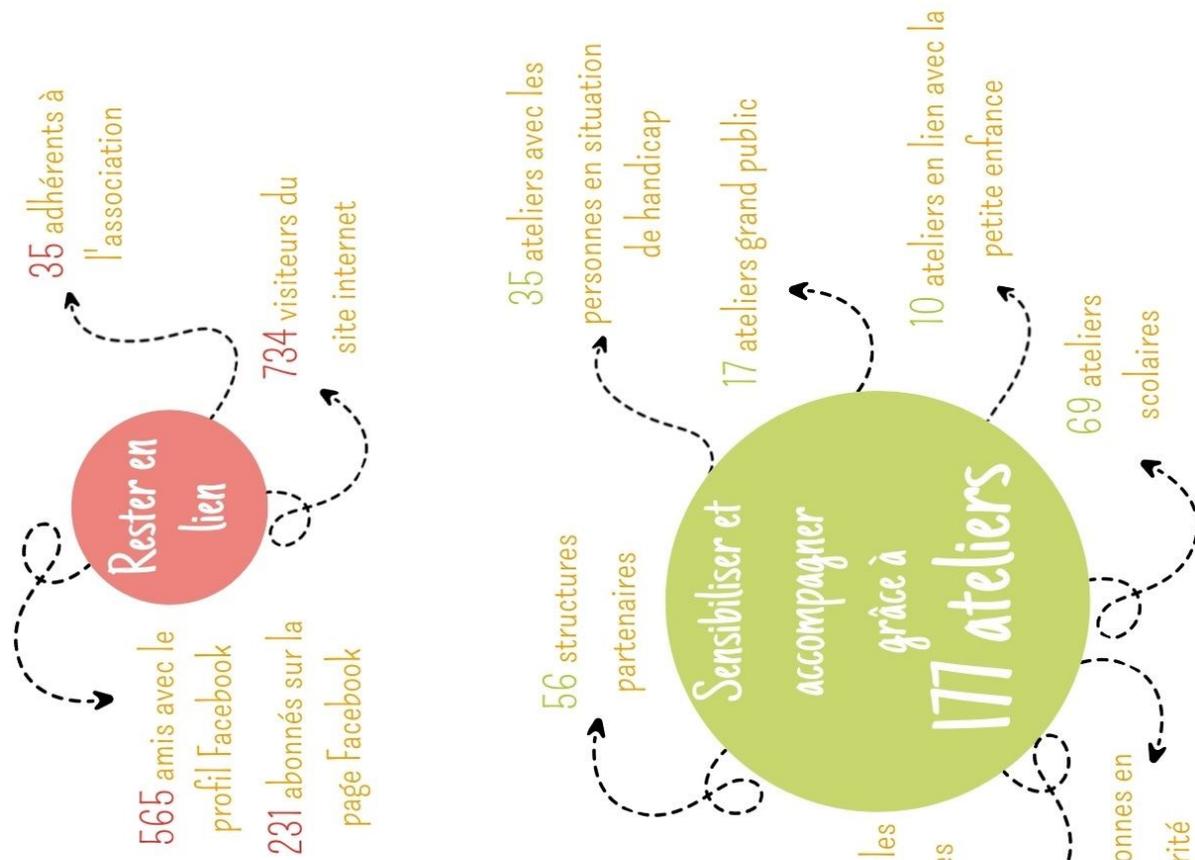
L'association Régalade en 2021

présente depuis 2005 en Charente, Régalade continue de faire vivre son projet et ses valeurs encore aujourd'hui. Après un année particulière Régalade c'est avant tout...



14 place du canton 16 170 Vaux Rouillac

www.associationregalade.fr



BILAN FINANCIER

Nous sommes accompagnés depuis 2008 sur un plan comptable par une association de gestion et de comptabilité, le CER Poitou-Charentes.

Le compte de résultat

Il présente de manière synthétique le flux financier de l'association sur 1 an.
L'exercice 2021 fait apparaître **un e réserve 7 502 de €** (+ 15517.19 € en 2020).

Cette réserve nous permet de fonctionner avec 3 salariées de manière sereine. (1 mois d'avance de fonctionnement)

Charges : 96 098 €

Produits : 103 600 €

Nos partenaires financiers



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

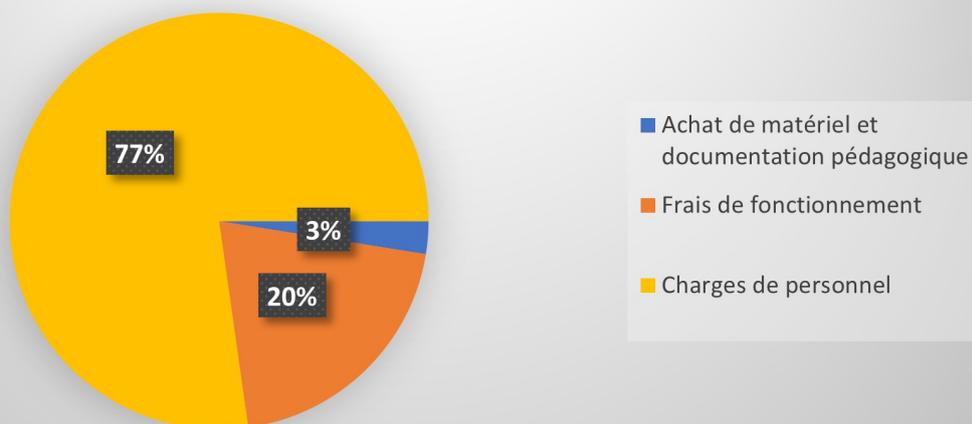
AGRILOCAL16



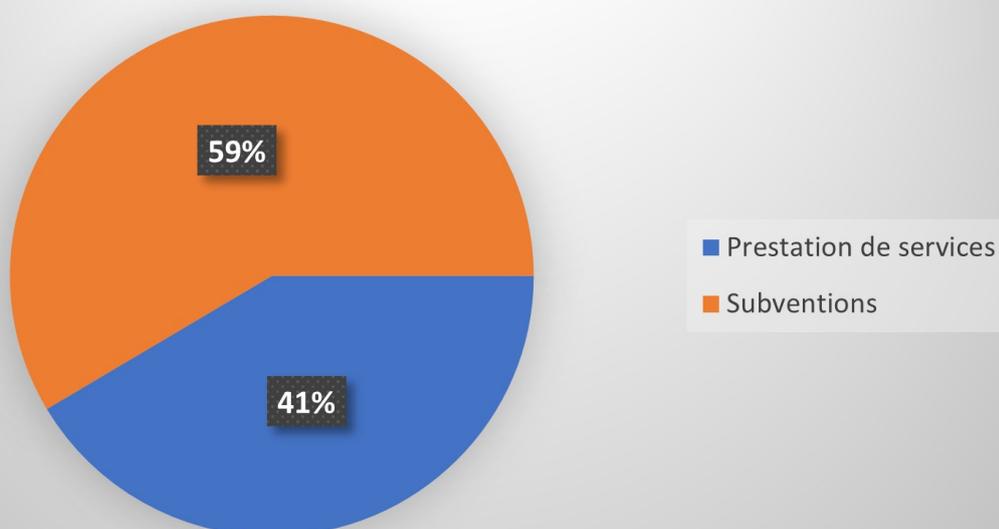
Et les communes de Genac–
Bignac, Echallat, Val d'Auge et
Mareuil

SIVOS de Gourville

Répartition des charges 2021



Répartition des produits 2021



Répartition des subventions 2021

