

NAI

Cuisiner pour vaincre la solitude

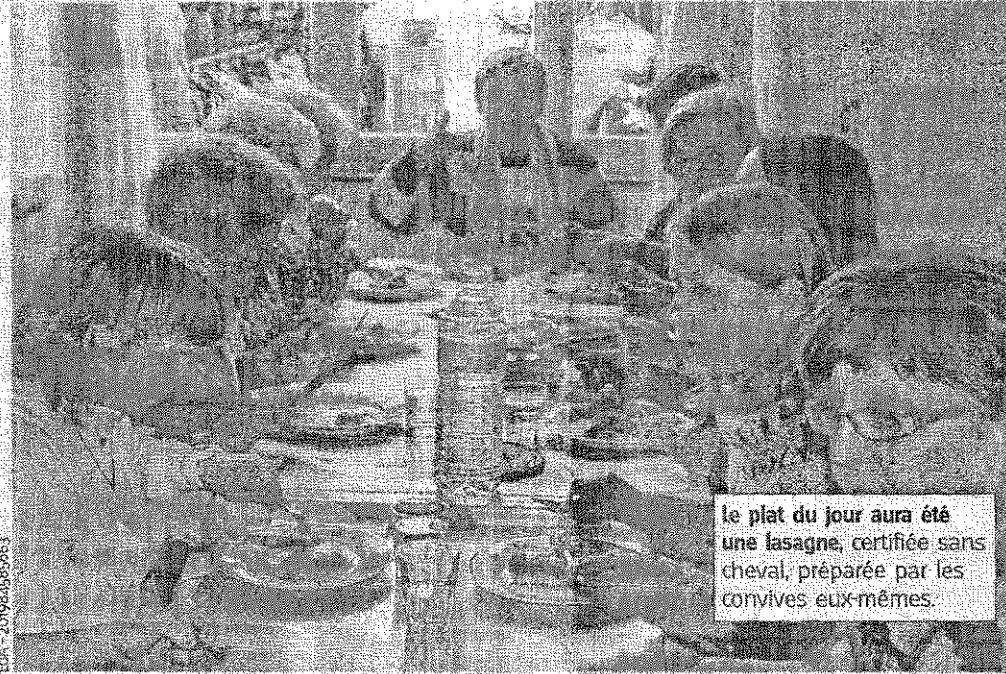
Chaque trimestre, l'ASBL Agysont organise des ateliers cuisines. Un moment où on apprend en s'amusant.

• Arnaud SMARS

Depuis près de trois ans, l'ASBL Agysont a lancé ses ateliers cuisine. Ils sont organisés en partenariat avec «Accueil et Solidarité» (Une ASBL qui accueille les personnes souffrant de solitude), qui offre notamment ses locaux.

Tous les trois mois, les organisateurs invitent donc le grand public à venir apprendre et s'amuser autour de la confection d'un plat. «Au départ, les gens venaient juste cuisiner puis manger mais depuis un peu plus d'un an, l'atelier a pris une nouvelle dimension, explique Violaine Langlais de l'ASBL Agysont. Maintenant, nous nous rencontrons deux fois. Lors de la première partie, nous avons une réflexion autour de la nourriture. Lors de la deuxième, nous passons à la mise en action. Nous concoctons un plat avant de le goûter ensemble».

Mercredi dernier, ils étaient une dizaine à se rassembler à la chaussée de Renaix, après un



Le plat du jour aura été une lasagne, certifiée sans cheval, préparée par les convives eux-mêmes.

Nous restons ouverts au grand public ! Je leur promets un moment agréable où l'on apprend en s'amusant

que alors les différences au niveau du goût», continue Violaine Langlais

Une ambiance avant tout

Mais, l'atelier poursuit aussi un but social : «Par notre partenariat avec Accueil et solidarité, nous accueillons surtout des personnes qui souffrent de solitude. Mais, nous restons ouverts au grand public ! Je leur promets un moment agréable où l'on apprend en s'amusant».

Parmi la dizaine de participants, on trouvait notamment Anne-Marie, une bénévole d'Accueil et solidarité : «Je souffre de soucis de bipolarité et venir à l'atelier m'aide à sortir de chez moi, lance la Tournaisienne d'origine française.

J'ai souvent eu des hauts et des bas dans ma vie et je trouve ici des personnes avec qui parlaient quand je me sens mal, notamment une amie que je connais depuis mes douze ans. Ici, je passe à chaque fois une bonne après-midi. Il y a une ambiance excellente entre tout le monde et j'ai, ainsi, l'impression de servir à quelque chose», conclut la bénévole. ■

Le prochain atelier le 23 avril

Les ateliers cuisine de l'ASBL Agysont se déroulent tous les trois mois.

Pour la modique somme de trois euros, les participants auront deux rendez-vous : un atelier de réflexion autour d'un thème et l'un d'action avec la confection d'un plat.

Le prochain sujet évoqué sera les aliments du «champ à l'assiette».

Le 23 avril, les participants se retrouveront pour le côté ludique (de 14 h 30 à 16 h).

Le 16 mai, place à la préparation et la dégustation en tant que telle (de 10 h 30 à 14 h).

AGY SONT ASBL : 59/46 rue Jeanne d'arc 7 500 Tournai / tél : 069/848 586 - GSM : 0473/384 729 - 0475/181 288/info@agysont.be www.agysont.be

petit contretemps de quinze jours à cause de la neige. Le thème du jour était d'apprendre à analyser correctement les étiquettes d'aliment.

Goûter la différence avec un plat préparé

«Après avoir appris à décoder les étiquettes et l'importance de certains ingrédients, nous nous sommes lancés dans la confection d'une lasagne traditionnelle et d'une bio. Nous voulions montrer aux participants la différence entre un plat tout préparé et un confectionné par nos soins. On remar-