



Les secrets des Petites Cantines



Pour se relier les uns aux autres, entre voisins, collègues, rien de tel que de partager un bon repas. Aux Petites Cantines, on a fait de ce moment privilégié et convivial un véritable moment d'échange, de joie, de découverte de l'autre, d'ouverture au monde.

À l'occasion de la Journée Nationale de la Citoyenneté et de la Fraternité, voici quelques conseils des Petites Cantines pour réussir un repas partagé et créer des liens. À table !

✓ Simple

Pas si simple de... Rester simple. Aux Petites Cantines, la simplicité est au cœur de notre ADN. Elle est essentielle pour que chacun puisse se sentir accueilli, trouve sa place dans l'organisation du repas et autour de la table.

Pour la communication ou le repas, pas la peine de mettre les petits plats dans les grands, n'appliquez qu'une seule règle : venez comme vous êtes !

✓ Participatif

Aux Petites Cantines, chacun met la main à la pâte. De la cuisine à la vaisselle, tout le monde peut contribuer selon ses envies. C'est un super moyen de rassembler les habitants autour d'un projet commun et de répondre à un besoin essentiel : se sentir utile.

Proposez à chacun d'amener à boire ou à manger (un plat typique de sa région par exemple). Proposez à tout le monde d'en parler à une personne de son entourage ou organisez un atelier de cuisine collectif et retrouvez la joie du faire ensemble ! Et si un convive propose son aide, dites oui, naturellement !

✓ Convivial

Ça peut paraître évident, mais la clef d'un repas partagé réussi, c'est avant tout un repas convivial. Un repas où chacun est convive et où tout le monde accueille. Un moment pour se rencontrer, échanger, partager, faire relation, créer et enrichir les liens. La clef ? L'ouverture.

Pensez à l'agencement des tables, au lieu. Posture et diversité sont essentielles pour créer les conditions propices à la rencontre de l'autre. Astuce : désignez un «maître Bienvenue», garant de l'accueil des convives.

C'est quoi Les Petites Cantines ?

Les Petites Cantines, c'est un réseau non lucratif de cantines de quartier, où les convives s'accueillent et se rencontrent au travers de repas durables, participatifs et à prix libre. Les Petites Cantines s'appuient sur l'entraide et l'intelligence collective pour contribuer à la construction d'une société fondée sur la confiance.

Le réseau des Petites Cantines, c'est aujourd'hui 6 cantines ouvertes à Lyon, Lille, Strasbourg et Annecy, 11 cantines en projets et des dizaines de porteurs de projet accompagnés qui, comme vous, veulent être acteurs du changement. Vous voulez ouvrir une Petite Cantine en bas de chez vous, apporter bonheur et chaleur humaine dans votre quartier, participer à la construction d'une société fondée sur le partage et la confiance ?

Rendez-vous sur :
www.lespetitescantines.org



JOURNÉE NATIONALE
CITOYENNETÉ - FRATERNITÉ

LES PETITES
CANTINES
RÉSEAU

