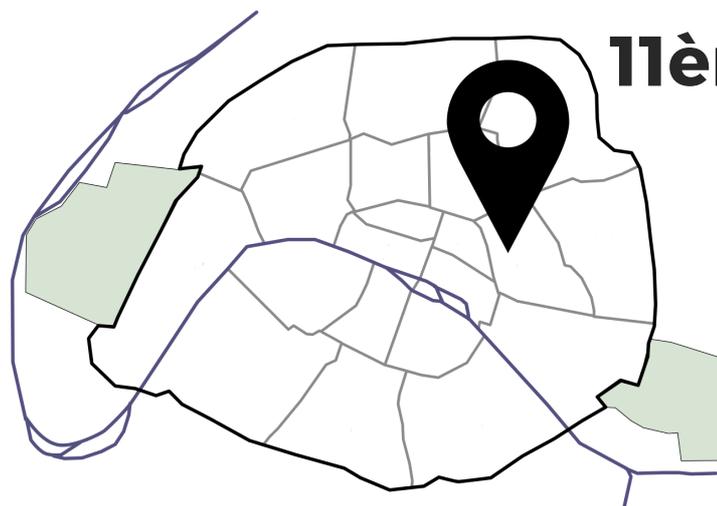


**MAIRIE DE PARIS**



# Action n°10: Les repas solidaires



**11ème arrondissement**

# I. L'ACTION

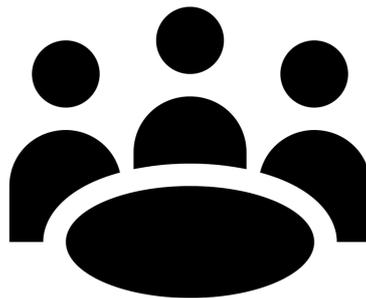
## Description

Les repas solidaires permettent la rencontre de personnes issues de générations, de cultures et de milieux divers autour de l'organisation et du partage d'un repas. Quelque soit la forme et le contexte dans lequel il s'inscrit, le repas est un temps collectif de solidarité à l'échelle locale où chacun est invité à participer comme il le peut et le veut.

## Les valeurs

Mixité sociale,  
culturelle et  
générationnelle

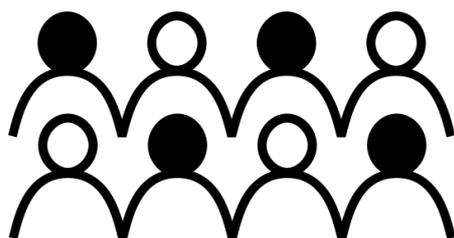
Solidarité,  
partage et convivialité



Expérience collective

Ouverture d'esprit et  
enrichissement mutuel

# Les objectifs



Encourager la mixité et la participation de tous pour faire tomber les barrières sociales



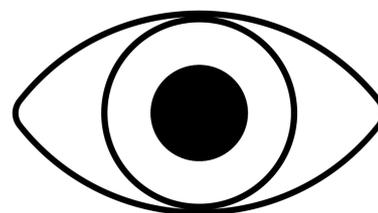
Lutter contre l'exclusion et l'isolement



Renforcer les liens entre les habitants pour créer un réseau solidaire au niveau local

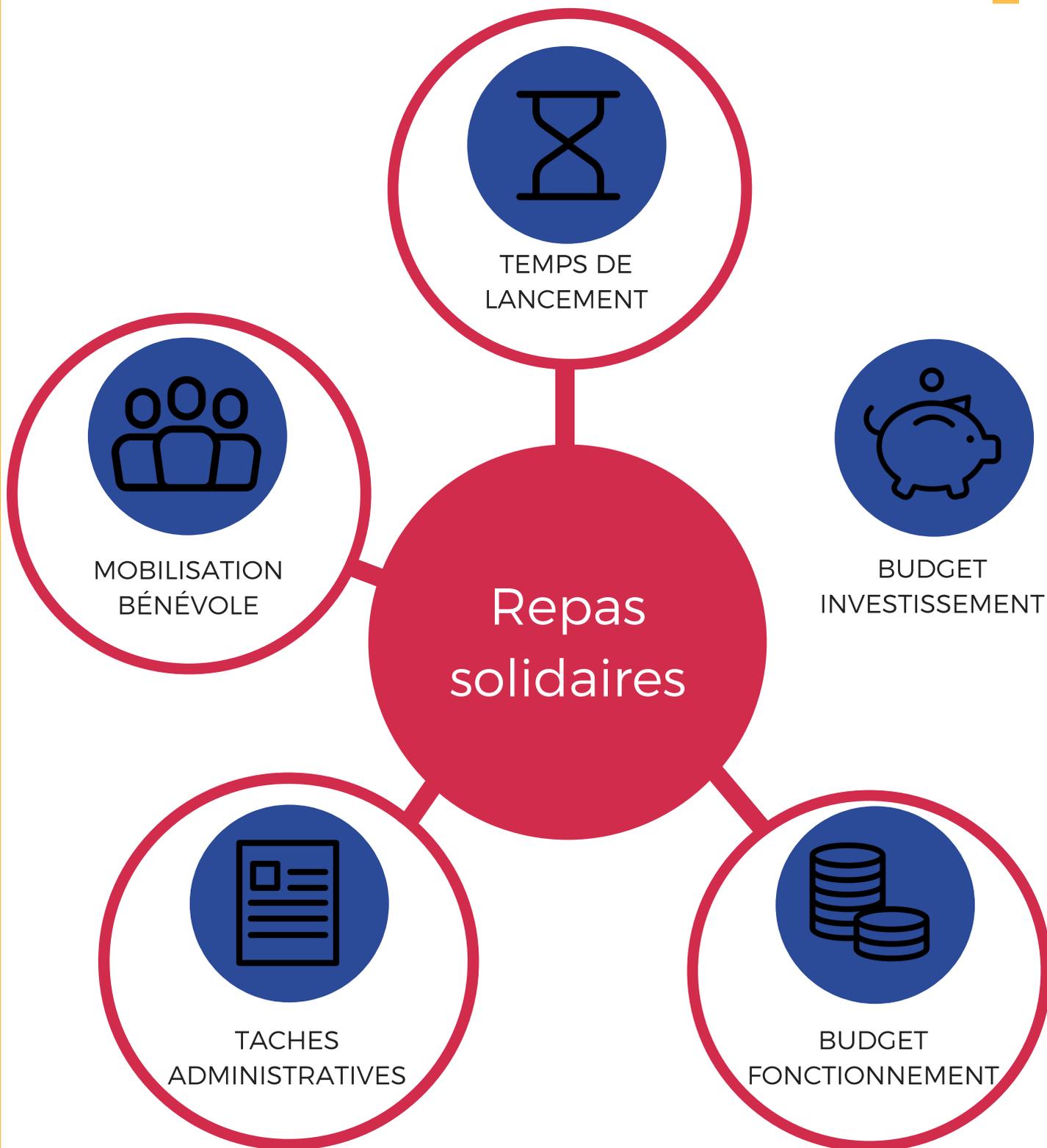


Mettre en place un événement festif collectivement et sortir les différents publics de leur cercle quotidien



Changer le regard porté sur les personnes les plus démunies.

# Les besoins clés



# II. LA RECETTE

## Le lieu

Plusieurs options possibles:



Vous n'aurez besoin d'aucune autorisation, un espace vous est alloué.

→ exemples : fête de quartier, fête des voisins, etc

Vous pourrez mettre en place un partenariat avec une structure pour obtenir un local. Une convention sera signée entre l'organisme d'accueil et votre mairie d'arrondissement.

→ exemples : collectivités, entreprises, centres culturels, sociaux, d'animation ou d'hébergement, Maison de la Jeunesse et de la Culture, Maison des associations.



En extérieur une autorisation est nécessaire. Un délais de deux mois est à prévoir. Pour plus d'informations sur les modalités d'obtention de cette autorisation, rendez vous sur l'onglet citoyen ou dans votre mairie d'arrondissement.

# Les acteurs concernés

## Les conseillers de quartier

Moteur de l'événement, coordinateurs de l'action entre les habitants, les structures associatives et les institutions locales, ils assurent l'organisation et l'accompagnement des différents participants et mobilisent localement.



## Les habitants

Cible de l'action, il est important de leur permettre de participer à leur échelle à la préparation d'un événement solidaire et de quartier et de créer un lien durable avec un public plus démuné.



## Les personnes en grande précarité et isolées

Cible principale de l'action, leur permettre de s'organiser au sein de leur réseau habituel pour mener une action et participer à l'organisation d'un événement local favorisant la solidarité de proximité.



## Structures locales

Partenaires et co-organisateur de l'événement, les structures locales de la lutte contre l'exclusion et l'isolement mobilisent leur réseau et apportent une participation à l'événement en utilisant leurs compétences et connaissances.

Exemples : réseaux et associations de solidarité, centres sociaux, centres d'hébergements, structures d'accueils et centres d'hébergements, commerces, régies de quartiers).



## Les institutions locales

Soutien des actions et des initiatives citoyennes. Rôle important des coordinateurs/coordinatrices de quartier qui favorisent la coopération entre les différents acteurs et peuvent apporter un appui logistique (accompagnement au niveau de la communication, des autorisations, du lieu...)



# Ce dont vous aurez besoin



Des tables, des chaises, des couverts, des assiettes, des grosses marmites, des verres et des serviettes pour le repas (rester dans l'esprit récup en utilisant des contenants recyclables ou réutilisables)



Des condiments (huile, vinaigre, sel, poivre) et de l'eau (spécialement en été)



Des gants et des solutions hydroalcooliques (normes d'hygiène)



De quoi prendre des photos



De quoi stocker et déplacer le matériel si nécessaire → penser à faire appel à des structures locales, comme les régies de quartier



Du matériel pour pouvoir cuisiner (si vous cuisinez tous ensemble)



Un budget (matériel\*, l'installation, location d'un lieu, nourriture)



Optionnel : de quoi maintenir au chaud les plats pendant quelques heures.



Optionnel : des petits tupperwares (qui peuvent être collectés en amont) pour permettre aux personnes de repartir avec les surplus.

\*penser à emprunter à d'autres conseils de quartier ou structures.

# Trois phases (pour les petits repas)

## I. Préparation

- Constituer une équipe de 3 ou 4 personnes au sein du conseil de quartier pour l'organisation et la coordination de l'action.
- Faire une première réunion pour identifier les acteurs locaux de solidarité à mobiliser.
- Rencontrer les structures locales et leur expliquer votre souhait d'organiser un repas solidaire auquel vous voudriez convier des personnes en situation de précarité qui sont en contact avec ces institutions.
- Fixer ensemble un menu et un budget que les membres de la commission solidarité feront voter au sein du conseil de quartier.
- Fixer une date et un lieu à communiquer au plus vite aux structures pour qu'elles puissent inviter leur public et fixer le nombre de participants (environ une dizaine par structure).
- Aller faire les courses la veille.
- Communiquer sur l'événement auprès des habitants du quartier et les inviter à participer au repas.

## II. Jour J

- Accueillir les participants dès 10h avec un petit déjeuner pour la journée autour d'un café.
- Préparer ensemble le repas en binômes sur chaque tâche en fonction de l'envie de chacun : préparation des aliments, cuisson, installation de la table.
- Veiller à ce que le repas soit un moment convivial de partage et d'échange.
- Rythmer le repas de prestations artistiques ( musique, chant, poème, danse, ...).
- Débarrasser, faire la vaisselle et nettoyer les lieux tous ensemble.
- Préparer des petits tupperwares pour distribuer les surplus alimentaires.

## III. Faire vivre le projet

- Organiser une réunion bilan en invitant les bénévoles et les représentants des structures sociales pour faire un point sur la journée et apporter des améliorations au projet.
- Organiser ce type de repas solidaire à une certaine fréquence afin de créer un rendez-vous dans le quartier.

# Trois phases (pour les grands repas)

## I. Préparation

- Constituer une équipe de 6/7 personnes au sein du conseil de quartier pour l'organisation et la coordination de l'action.
- Faire une première réunion plusieurs mois avant l'événement pour identifier les acteurs locaux de solidarité à mobiliser. Penser également à mobiliser les écoles, les centres d'animations ou autres structures impliquées dans la vie du quartier.
- Rencontrer les structures locales et leur expliquer votre souhait d'organiser ensemble un temps de rencontre entre les habitants et les personnes souffrant d'exclusion et d'isolement.
- Convenir ensemble d'une date et d'un lieu.
- Laisser du temps aux travailleurs sociaux et aux associations pour mobiliser leur public pour mettre en place une animation ou préparer un plat.
- Communiquer sur l'événement auprès des habitants du quartier et les inviter à venir avec un plat à partager ou à aider pour l'installation.
- Se réunir plusieurs fois (au minimum 2 fois, une fois au départ et une fois avant l'événement) pour coordonner les actions et informer les organisateurs sur le déroulement de la journée.
- Inviter les différentes structures préparant des plats peu connus ou traditionnels à réaliser des petites fiches d'information à afficher le jour J (nom, recette et origine du plat).

## II. Jour J

- Préparer le lieu (installer tables et barnums, rassembler le matériel nécessaire, organiser l'espace).
- Prévoir une grande rangée de tables où seront déposés les plats, et derrière lesquelles des bénévoles des associations, du conseil de quartier, et des habitants se tiendront pour aider les personnes à se servir.
- Mettre en place une signalétique à la fois sur le principe de l'événement, sur l'organisation de la journée (programme, organisation de l'espace), sur le conseil de quartier et les associations présentes.
- Inviter les associations participantes à être visible (signes distinctifs, badges) pour que les participants puissent échanger avec elles et s'informer sur les actions solidaires et les formes d'engagement possible dans le quartier.
- Rythmer le repas de prestations artistiques (musique, chants, poèmes, danses, etc...) et d'activités (pour enfants, jeux...).
- Préparer des petits tupperwares pour distribuer les surplus alimentaires aux personnes qui en ont besoin.

## III. Faire vivre le projet

- Organiser un pot de remerciement pour toutes les structures qui ont participé à l'organisation du repas, faire un bilan de la journée afin d'apporter des améliorations à l'événement.

# Les petits plus

## Quelques petites astuces auxquelles ils/elles ont pensé

1

### Organiser un repas d'invendus

Vous pouvez également mettre en place un repas solidaire à partir d'invendus alimentaires et sans déchets. Pour cela il vous suffira :

- D'entrer en contact avec les commerçants du quartier une à deux semaines en amont pour leur présenter votre projet.
- De convenir d'un partenariat qui vous permettra de venir chercher des invendus alimentaires la veille de l'événement (la quantité d'invendus ne pouvant être anticipée, il est conseillé de faire appel à plusieurs structures).
- De préparer les invendus (salades, soupes, smoothies) avec un groupe de bénévoles la veille de l'événement ou bien, lorsque le contexte s'y prête, de les préparer le jour j selon le modèle initié par le mouvement Discosoupe.
- D'inviter les habitants à venir avec leurs couverts et leur récipients pour éviter les déchets.



Pour plus d'information rendez-vous sur le site de **DISCO SOUPE**: <http://discosoupe.org/>

2

## S'inspirer de ce qu'ils mettent en place et rejoindre le mouvement de solidarité

Les réveillons solidaires soutenus par la Fondation de France

Les petits frères des pauvres

Le secours catholique

Les restos du cœur/ Caritas

Le secours populaire

La société Saint-Vincent de Paul

Le Carillon...

3

## Faire des conseils de quartier des catalyseurs d'actions solidaires

Mettre en place des commissions de solidarité au sein des conseils de quartier est important pour rassembler les citoyens, mettre des actions en place et soutenir les associations et les travailleurs sociaux.

4

## Mutualiser les initiatives

Dans le 11ème arrondissement et ailleurs dans Paris, les conseils de quartier sont engagés dans des démarches solidaires, notamment dans le cadre du Pacte parisien de Lutte contre la Grande Exclusion signé par la capitale en 2015.

Les commissions Solidarité du 11ème arrondissement présentes dans chacun des conseils de quartier sont représentées au sein d'une instance inter-conseils de quartier : **la commission Solex** (solidarité inter conseils de quartier). Cette commission a pour objectif de coordonner les initiatives et projets des différents quartiers pour créer un réseau de solidarité et de mobiliser les habitants localement.

Où?

11ème  
arrondissement

Les conseils de quartier

Bastille-Popincourt

Alexandre Dumas-Nation

Léon Blum-Folie Régnault

Qui?



Les habitants



Les associations  
locales



Les conseils de  
quartier



La mairie du 11ème

Quand?

2005

2009

2015

13 Mai  
2017

Création de la commission  
solidarité au sein du conseil  
de quartier Léon Blum-Folie  
Régnault

1er repas  
solidaire organisé  
par le conseil de  
quartier Léon  
Blum-Folie  
Régnault

1ère fête de  
quartier  
organisée par  
le conseil de  
quartier Bastille-  
Popincourt

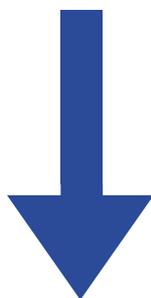
3ème Fête de quartier organisé par  
les conseils de quartier Bastille-  
Popincourt et Alexandre Dumas-  
Nation et le centre social Solidarité  
Roquette

## Constat

La lutte contre l'exclusion des personnes les plus isolées ne peut avoir de réel impact sans l'implication des habitants du quartier. Cependant l'action solidaire individuelle est freinée par des barrières, qu'elles soient sociales, psychologiques ou spatiales, qui ne permettent pas de mettre fin à l'isolement de certaines personnes.

## Réponse

L'engagement solidaire, lorsqu'il s'inscrit dans une démarche collective ancrée localement, permet de faire disparaître peu à peu les freins et la rencontre de "l'autre" devient possible. L'objectif est d'ajouter aux actions solidaires la notion de "faire ensemble" où chacun devient acteur.



## LES REPAS SOLIDAIRES



Co-organisation



Rencontre et mixité



Festivité et  
convivialité

# Un petit format

## Les repas solidaires organisés par le conseil de quartier Léon Blum - Folie Régnauld

Depuis plusieurs années le conseil de quartier organise chaque année deux ou trois repas en partenariat avec les associations locales de solidarité qui ont une meilleure connaissance du terrain et jouent un rôle de médiateurs pour entrer en contact et convier des personnes en situation de précarité.

Ainsi chaque association mobilise dans son réseau et le jour du repas, personnes sans-abris et bénévoles se retrouvent lors d'un temps convivial pour cuisiner et préparer ensemble un véritable festin qu'ils partageront tous ensemble plus tard dans la journée.



En hiver ces repas s'organisent au sein d'une chapelle du quartier avec une trentaine de participants. En été, le conseil de quartier en association avec Maison de la Jeunesse et de la Culture Mercoeur organise un repas en extérieur ouvert à tous.

Cela fait maintenant 8 ans que ces repas solidaires sont des moments d'échange et de solidarité dans le quartier.

# Un grand format

## La fête de quartier organisée par les conseils de quartier Bastille - Popincourt et Alexandre Dumas - Nation et le Centre social Solidarité Roquette

Pour ce format plus large de repas solidaire, les conseils de quartier ont mis l'accent sur la création et l'organisation collective d'un événement en rassemblant différents acteurs de la vie locale : des associations engagées dans une démarche solidaire, des commerçants, des centres d'animations et culturels et des écoles.

Chaque structure apporte une participation personnalisée à l'organisation générale en préparant avec son public un plat à partager ou une animation. La richesse des structures est alors mise en avant et ensemble, elles contribuent à la mise en place d'un événement festif et solidaire.



Le repas est désormais un rendez-vous annuel dans le quartier. Lors de sa dernière édition, l'événement a rassemblé une cinquantaine de structures et plus de cinq cent participants.

Sur les grandes tables, on se retrouve et on partage des mets préparés collectivement, au rythme de la musique proposée par des habitants du quartier.

## Plus de solidarité dans nos quartiers

Toutes ces formes de repas solidaires permettent la création d'un réseau de solidarité local, à l'échelle d'un quartier.



Habitants, personnes isolées, structures associatives ou institutionnelles travaillent main dans la main pour amener plus de solidarité et lutter contre l'exclusion.



Contenu réalisé par Cap ou pas cap ? pour la Mairie de Paris

## Crédits

Photos : CAP ou pas cap?

Icones:

people by TukTuk Design from the Noun Project  
Home by Hea Poh Lin from the Noun Project  
budget by Tomas Knopp from the Noun Project  
mixed group by Magicon from the Noun Project  
friendship by Symbolon from the Noun Project  
Hand stack by Gan Khoon Lay from the Noun Project  
dine by Jenie Tomboc from the Noun Project  
Surprise Dinner by Made by Made from the Noun Project  
Outlines Rounded Square par Canva Layouts  
Solid Bordered Circle 02 par Canva Layouts  
Solid Circle par Canva Layouts  
Solid Right Triangle par Canva Layouts  
Line with Circle End par Personal Brand  
Standart Arrow par Personal Brand  
Outlines Rounded par Canva Layouts  
Location by Kimmi Studio from the Noun Project  
Time by Shastry from the Noun Project  
people by Adrien Coquet from the Noun Project  
Save Money by Green Store from the Noun Project  
Coins by Agni from the Noun Project  
paper file by andriwidodo from the Noun Project  
group by Mello from the Noun Project  
institute by shashank singh from the Noun Project  
Idea by Edward Boatman from the Noun Project  
Salt and Pepper by bmijnlieff from the Noun Project  
Gloves by Jae Deasigner from the Noun Project  
Camera by Agni from the Noun Project  
lockers by johartcamp from the Noun Project  
Cooking Utensils by Made by Made from the Noun Project  
Pan by logan from the Noun Project  
Bowls by David Gomez from the Noun Project  
talking by Thomas Le Bas from the Noun Project  
Fiche rédigée par Chloé Judalet pour Cap ou pas cap ?

Cap ou pas cap ? favorise l'engagement citoyen dans la transition. Retrouvez ou créez des actions citoyennes sur [www.capoupascap.info](http://www.capoupascap.info) et d'autres actions des conseils de quartier sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)