

Dossier de presse

Semaine citoyenne

Cigalette

Centre Social et Culturel



Du 2-9 juin 2023

CONTACT : Benoît Leroyer ou Patricia Monsieur – 04 90 38 25 95

C'est quoi une semaine citoyenne ?

Tous les ans, La Cigarette met en place une semaine Citoyenne autour d'un thème sociétal. L'an dernier, il s'agissait du bénévolat et les années précédentes ont abordé des sujets aussi variés que les discriminations, le handicap, l'écocitoyenneté, le racisme et mis en avant le talent artistique des habitants. C'est l'occasion d'organiser des rencontres, de partager des avis, d'informer, bref, de tisser des liens entre tous. Notre questionnement tourne également autour de **l'accès aux droits pour tous**.

MIAM MIAM ou bien manger pour la santé et pour tous

Cette année, la Cigarette, Centre Social et Culturel, aborde un sujet vecteur de lien social, qui a le mérite de réunir en toutes circonstances du monde autour d'une table : l'alimentation, le « bien-manger » mais surtout l'alimentation de qualité pour **TOUS** !

Cette semaine goûteuse nommée **MIAM MIAM** se déroulera du **vendredi 2 au vendredi 9 juin 2023** et sera précédée dès le mois de mars par diverses activités culinaires nommées « **amuses-bouches** » que vous retrouverez dans ce programme.

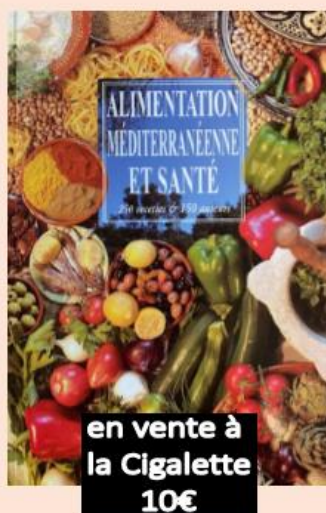
L'idée de cet événement a émergé d'une part, suite aux multiples contacts et relations que nous entretenons avec les partenaires associatifs du territoire qui œuvrent autour de l'alimentation, d'autre part car ce projet fait écho à une action menée collectivement par les centres sociaux de Vaucluse en 2005 et à laquelle La Cigarette avait activement participé. Il s'agissait de l'édition d'un recueil de recettes

« Alimentation méditerranéenne et santé »

faisant de notre semaine citoyenne **MIAM MIAM** la suite logique d'un thème qui nous tient à cœur.

Contact et inscriptions CIGALLETTE 04 90 38 25 95

Mais surtout, depuis de nombreuses années, sans relâche, nous menons des actions autour de la qualité de l'alimentation au travers d'ateliers de découverte (saveurs) vers tous les publics,



sans oublier l'organisation de nos "repas méditerranéens" trimestriels. Enfin, comment garantir une alimentation bio de qualité accessible à tous les ménages et toutes les bourses fait partie également de notre propos.

• Nos objectifs

Nos objectifs, sous formes de rencontres et d'échanges sont multiples :

Le partenariat

La Cigarette met en avant ses partenaires, souvent compagnons de route depuis des années et avec lesquels sont développées des actions. Ensemble, nous tissons des liens, unis dans nos réflexions autour du thème de l'alimentation en général. Les préoccupations partagées des habitants et associations citoyennes de la ville ou proches de notre territoire nous mènent à nous poser des questions quant à l'avenir de notre alimentation et à rencontrer les personnes à la base de celle-ci : les producteurs locaux.

Les actions en place

Différentes actions, animations et rencontres seront accessibles à tous les publics : des sorties sous forme de circuit découverte à la recherche ou l'observation de plantes sauvages et comestibles dans la nature, des ateliers de cuisine anti gaspi au travers de recettes délicieuses à base de fanes ou d'épluchures mettant en avant le goût et la saveur des aliments, des petits et des grands repas partagés entre tous, conviviaux et dans des ambiances musicales festives, des découvertes artistiques et artisanales au travers d'ateliers de peinture à l'œuf ou à la bière et aussi un spectacle extrait du **festival confit** de la Garance. Des visites de jardins familiaux ou solidaires ou comment produire soi-même de façon raisonnée en consommant moins d'eau et enfin, des échanges et débats autour de l'alimentation et de la restauration solidaire, des bienfaits dans ce contexte du lien social et sa « restauration » grâce à l'alimentation. Bien manger oui mais alors ... pour tous !

Envisager l'avenir

Enfin parce qu'ensemble, on peut espérer et imaginer une autre forme de production : plus locale, plus saine et davantage basée sur la solidarité et le bien-être. Rien de tel que les échanges, les rencontres pour faire jaillir des pistes ou des idées pour s'alimenter au mieux pour le bien de tous.

• Notre public

« **MIAM MIAM** » a l'ambition de toucher tous les publics : nous sommes tous concernés par la nourriture et ses bienfaits, toutes cultures et origines confondues, manger et partager est un plaisir à répéter sans relâche. L'occasion nous est donnée de partager sans compter nos recettes de familles et d'y goûter avec, cerise sur le gâteau, le plaisir d'être ensemble.

▪ Les partenaires

la Cigarette Centre Social et Culturel

437 av. Napoléon Bonaparte 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 38 25 95

www.la-cigarette.fr

Fédération des Centres Sociaux 84

16, Avenue Paul Claudel 84000 AVIGNON

04 90 87 40 08

www.vaucluse-centres-sociaux.fr

la Strada

25 Boulevard Paul Pons, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 38 29 28

www.cinemastrada.free.fr

Cave Carli Radio

06 28 60 80 15

<http://www.cavecarliradio.com>

<https://traits-d-unions.com/>

Carrefour des Citoyens

437 avenue Napoléon Bonaparte 84800

[Facebook.com/carrefourDES_citoyens84](https://www.facebook.com/carrefourDES_citoyens84)

carrefourdescitoyenslisle84@gmail.com

carrefour-citoyens-lisle.org

JOB APPART

7 Rue Dr Jean Roux, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

06 16 13 49 59

Site en construction

LA BANASTE

226 Chem. de la Muscadelle, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 20 95 57

<http://www.la-banaste.fr>

Le Village

Les Iscles 2625 route d'Avignon 84300 Cavaillon

04 90 76 27 40

<http://www.associationlevillage.fr>

LA GARANCE

Scène nationale de Cavaillon

rue du Languedoc 84306 Cavaillon

04 90 78 64 64

<http://www.lagarance.com>

L'AMAP de l'Isle-sur-la-Sorgue

437 av. Napoléon Bonaparte 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

<http://www.amap-islesursorgue.fr>

AU MAQUIS

Café villageois

Rue de la Gare, 84360 Lauris

07 68 26 42 65

<https://www.aumaquis.org/agenda-au-maquis>

□ Programme

Le « MENU » de cette aventure culinaire se présente en 3 parties (Voir menu ci-joint)

1. Les amuse-bouches

Les amuse-bouches sont en quelque sorte les préparatifs ou les « entrées » de MIAM MIAM. Un prélude couvrant la période du **25 avril au 10 mai** et durant lequel des activités culinaires seront proposées à tous, dans la limite des places disponibles, sous forme d'ateliers de cuisine, de sorties en famille, de repas partagés, de rencontres ou de spectacle autour du thème de l'alimentation.

2. MIAM MIAM Le menu

Le « MENU » de la semaine du 2 au 9 juin sera initié par une **Grande Auberge du monde** qui réunira plus de 12 nationalités différentes et proposera des plats « familiaux et traditionnels » à « goûter » et issus du monde entier. Toutes ces personnes sont adhérentes à la Cigarette et leur proposition de dégustations seront présentes sous forme de stands décorés à leur façon.

Une grande table centrale réunira les plats apportés par tous les participants, l'accès à ce banquet étant accessible à toute personne apportant un plat qui sera joint aux plats variés amenés par tous.

Dès le lendemain, une mise en lumière des travaux de peinture réalisés en 2023 sera proposée le samedi 3 juin de 11h à 13h. Le thème d'envolées culinaires sera déployé lors de ce vernissage.

Se succéderont ensuite des ateliers durant toute la semaine autour de la cuisine, de la peinture, de l'alimentation de saison, des producteurs locaux et de l'alimentation solidaire, d'un film « la part des autres » ponctué par un débat animé par le carrefour des citoyens et la présence d'associations solidaires telles que job appart ou le village.

3. Le dessert

Enfin, la clôture de cette belle année sous l'égide de l'alimentation se terminera par un grand pique-nique au Partage des eaux le 4 juillet à 18h.

Les amuse-bouches

Les repas méditerranéens de la Cigarette
vendredi 5 mai à 12h 10€ le repas
Proposés une fois par trimestre, ces repas permettent d'auto-financer des projets citoyens et culturels de la Cigarette.
Ouvert à tous sur inscription - places limitées

Les sorties 10h-17h (couverture)
Balades et visites « nature »
Découverte des plantes et des saveurs
Mardi 25 avril à Vieux (vacances) Gratuit
Mercredi 24 mai à Saint Oulier Gratuit
Journée et pique-nique / goûter sorti du sac

Les ateliers cuisine de la Cigarette
Epluchures et fèves 10h-12h
Mardi 16 mai adultes
Mardi 23 mai adultes
Plantes sauvages 14h-16h30
Mercredi 25 avril parents enfants (vacances)
Mercredi 17 mai enfants (5-11)
Places limitées pour les adhérents - sur inscription

L'atelier parent-enfant à l'espace Parentalité
« Au fil des saisons » (parents et enfants de 4 à 10 ans)
Mercredi 10 mai à 14h Ouvert à tous

Le « festival confit » de la Garantie
La Rose des Vents « poétique de la Bouillabaisse »
Mercredi 10 mai à 18h30 à la Garantie Tarif repas compris
Uniquement sur inscription (places limitées pour les adhérents)
Pour les non adhérents, s'adresser à la Garantie 04 90 78 64 60

MIAM MIAM Le MENU

Grande auberge du monde au parc Gautier
Dégustation de cuisine du monde et partage convivial de plats
Vendredi 2 juin à 18h Gratuit sous condition *
* Unique condition : venez avec votre plat et on partage avec ceux de tous !
Musique fantaisie festive

Inauguration des « peinturiers de la Cigarette »
Tous les groupes de peinture ont le plaisir de vous présenter le fruit de leur travail de janvier à mai 2023.
Samedi 3 juin à 11h à la Cigarette ouvert à tous
Verre de famille en musique à 12h

La recette à cuisiner et à consommer chez vous en famille ou entre amis
Dimanche 4 juin entre 12h et 14h
Les recettes au choix

* Lien vers les 3 recettes de la Cigarette via le programme PDF sur le site
* QR code Instagram avec les meilleures recettes

1. Brick	Moroc	page 47
2. Soupe au Pistou	Sud de la France	page 99
3. Pâtes aux asperges	Italie	page 123
4. Trian de courgettes	Sud de la France	page 128
5. Mousaka	Grèce	page

Merci de nous envoyer une photo de votre plat miammiam2023@gmail.com

Transition écologique dans les centres sociaux
Lundi 5 juin
Journée réservée aux professionnels des Centres Sociaux 84

Atelier de cuisine goût et saveur
Mardi 6 juin à 9h à la Cigarette Ouvert à tous
Sur inscription - places limitées

Visite des jardins partagés
Habitants, citoyens vous font visiter leurs visions du potager
Mercredi 7 juin à 10h Ouvert à tous
Pique-nique sorti du sac aux jardins
En famille

Atelier de peinture à la bière
Jeudi 8 juin de 9h30 à 12h à la Cigarette Ouvert à tous
Faux bois, atelier pour débutants
Sur inscription - places limitées

Rencontres associations solidaires
Jeudi 8 juin à l'espace des plâtriers Ouvert à tous
10h Rencontre et échanges
Fanny Frauciel Job appart « bienfaits de l'alimentation dans le lien social »
Thomas Degan Le Village « insertion professionnelle et restauration solidaire »
10h Projection
Le Strade Projection « La part des autres »
L'accès à tous à une alimentation de qualité et durable
Documentaire écrit et réalisé par Jean-Baptiste Delphas et Olivier Payage
Tarif : gratuit sur réservation à la Cigarette
20h30 Débat
Débat animé par le Carrefour des Citoyens

Exceptionnellement ce jour-là, l'AMAP sera délocalisée à la salle des plâtriers de 17h à 19h









Le droit au bien manger à L'EFS (Espace France Service)
Rencontre avec des producteurs, dégustations
AMAP Boulangère Normande « Sarah » et la Roulangerie
Vendredi 9 juin 10h Ouvert à tous

Le dessert
Grand pique-nique partagé au Partage des Eaux
Mardi 4 juillet à 18h Adhérents
Pour fêter la fin de l'année académique en beauté

□ Le programme chronologique du 25 avril au 4 juillet 2023

Toutes les activités sont gratuites (excepté celle de la Garance), **sur inscription**. Certaines sont destinées à des publics ciblés (enfants, familles, adhérents, bénévoles, usagers, salariés, professionnels), d'autres visent tous les publics non-adhérents y compris. Les places sont limitées.

Date	Événement	Partenaires	Public	Lieu
Mardi 25 avril 10h – 17h	Amuse-bouche Sortie en famille – covoiturage Lieu : Viens Objectif : observation et recherche de plantes comestibles sauvages Pique nique en famille	Cigalette	Activité »en famille Ouvert à tous	RDV départ : Centre Social et Culturel la Cigalette 437, av Napoléon Bonaparte 84800 
Mercredi 26 avril De 14h – 16h30	Amuse-bouche Cuisine en famille (maxi 12 personnes) Objectif : cuisine des plantes sauvages	Cigalette	Activité parent-enfant Ouvert à tous	A la Cigalette 
Vendredi 5 mai 12h-14h	Amuse-bouche Repas méditerranéen Tarif : 10€ Objectif : repas autofinancement	Cigalette	Ouvert à tous	A la Cigalette 
Mercredi 10 mai De 14h à 16h	Amuse-bouche Atelier parent-enfant « Au fil des saisons » Activité parent-enfant (4-10 ans)	Espace parentalité La Cigalette	Activité parent-enfant Ouvert à tous	A l'espace Parentalité 140 av Marius Jouveau
Mercredi 10 mai De 19h30 à 22h	Amuse-bouche Théâtre la Garance (20 places) « la rose des vents » Théâtre/ repas Repas de 3€ à 20€	Théâtre la Garance	Réservé à nos adhérents Public ciblé	
Mardi 16 mai De 10h à 12h	Amuse-bouche Cuisine adultes Objectif :Cuisine des plantes sauvages	Cigalette	Activité adultes	
Mercredi 17 mai De 14h à 16h30	Amuse-bouche Cuisine enfants 6-11 ans Objectif : anti gaspi ou comment cuisiner les fanes et les épluchures ?	La Cigalette	Activité enfants 6-11 ans	
Mardi 23 mai De 10h à 12h	Amuse-bouche Cuisine adultes Objectif : anti gaspi ou comment cuisiner les fanes et les épluchures ?	Association Regain La Cigalette	Activité adultes	
Mercredi 24 mai De 10h à 17h	Amuse-bouche Sortie en famille – covoiturage Lieu : Saint Didier Objectif : observation et recherche de plantes comestibles sauvages Pique-nique en famille	La Cigalette	Activité en famille Ouvert à tous	
Vendredi 2 juin De 18h à 21h30	MENU Grande auberge du monde au parc Gautier	Cigalette et tous les partenaires et la participation de Cave Carli Radio et la fanfare « les bons tuyaux »	Ouvert à tous	Au Parc Gautier      

Samedi 3 juin De 11h à 13h	MENU Inauguration exposition « envolées culinaires » Verre de l'amitié à 12h	Centre Social et Culturel la Cigarette	Ouvert à tous	
Dimanche 4 juin Entre 12h et 14h	MENU Partage de recettes à cuisiner chez soi Extraite du livre alimentation méditerranéenne et santé	Tous	Ouvert à tous Les recettes sont accessibles par lien vers le site de la Cigarette.	CHEZ VOUS En famille ou entre amis
Lundi 5 juin De 9h à 16h	MENU Transition écologique dans les centres sociaux	La fédération des centres sociaux 84	Journée réservée aux professionnels des centres sociaux	
Mardi 6 juin De 9h à 12h	MENU Atelier de cuisine « Goût et saveur »	La Cigarette	Ouvert à tous	
Mercredi 7 juin De 10h à 16h30	MENU Visite des jardins partagés Habitants, citoyens vous font visiter leurs visions du potager.	La Cigarette	Activité en famille Ouvert à tous	
Jeudi 8 juin De 9h à 12h	MENU Ateliers peinture à la bière Réalisation de faux bois	La Cigarette	Ouvert à tous	
Jeudi 8 juin De 18h à 19h15 De 17h à 19h	MENU Rencontres associations solidaires Job Appart et le Village Ce jour-là, l'AMAP sera délocalisée à la salle des Plâtrières	Tous les partenaires	Ouvert à tous	Salle des Plâtrières
Jeudi 8 juin De 19h30 à 20h25	MENU Projection « La part des autres » L'accès à tous à une alimentation de qualité et durable Documentaire écrit et réalisé par Jean- Baptiste Delpias et Olivier Payage	Tous les partenaires	Ouvert à tous	Salle des Plâtrières 
Jeudi 8 juin De 20h30 à 21h30	MENU Suite à la projection, débat animé par le Carrefour des Citoyens	Tous les partenaires	Ouvert à tous	Salle des Plâtrières
Vendredi 9 juin De 10h à 12h	MENU Rencontre avec les producteurs, dégustation « Sarah et la boulangerie »			 
Mardi 4 juillet 18h	DESSERT Grand pique-nique partagé	La Cigarette	Adhérents	Partage des eaux

En savoir un peu plus ... RDV sur notre site, sur FB, Instagram et bien entendu ... à la Cigarette