



# Guide du et de la bénévole





# GUIDE DU ET DE LA BÉNÉVOLE

## Pourquoi ce guide ?

Tu te dis que tant qu'à être un p'tit chou (= adhérent·e), autant être un p'tit radis actif ?! Mais le problème c'est que tu ne sais pas trop comment, quoi faire, à qui t'adresser, un peu de tout ça en même temps ? Pas de panique, ce document est un petit support qui te permet d'y voir un peu plus clair. Il est en complément d'un vrai échange et partage d'expériences !

Loin d'être exhaustif, ce guide sera voué à évoluer avec le temps et en fonction de tous les retours que nous pourrons avoir !

## 1. Présentation de l'association Les Bons Restes

Les Bons Restes est une association Loi 1901, c'est elle qui gère le local des Bons Restes. Quand tu adhères à l'asso, tu deviens membre de l'asso !

En quelques petites lignes, l'association les Bons Restes est née en novembre 2016 et jusqu'en janvier 2022, elle a fonctionné sans avoir de local. Après 8 mois de travaux en chantiers participatifs (avec matériaux de réemploi et bio/géosourcés locaux) ce lieu convivial a été créé.

Ici, comme dans toutes nos actions, chaque membre p'tit chou connaît et véhicule les valeurs de l'association qui sont inscrites dans la charte éthique.

L'association Les Bons Restes est représentée et organisée par un conseil d'administration (CA) composé de co-président·e-s, qui se réunit tous les 2 mois. Lors des CA, il s'agit de s'informer, de débattre et de gérer les missions administratives, stratégiques, juridiques, techniques et partenariales en gardant en tête les valeurs éthiques.

Les décisions sont prises après les réflexions collectives où chacun·e peut exprimer son avis sur les sujets afin de faire avancer le projet associatif !

Les personnes qui souhaitent rejoindre le CA (jusqu'à 15 personnes) pour participer à l'orientation de l'association et co-construire les projets peuvent se manifester auprès des salarié·e-s ou des membres du CA actuel !

Les Bons Restes, c'est aussi bien le restaurant associatif que les autres activités ! Ce qui veut dire que tout ne se déroule pas uniquement les jours de cantine !



# GUIDE DU ET DE LA BÉNÉVOLE

## 2. Présentation du lieu “Chez Les Bons Restes”

Informations générales :

Adresse du siège social : 16 rue des Augustins 51100

Adresse du lieu “Chez Les Bons Restes” : 16 rue Pierre Maitre 51100 Reims

[lesbonsrestes@gmail.com](mailto:lesbonsrestes@gmail.com)

06 64 76 56 23

Page facebook : Les Bons Restes

Instagram : @lesbonsrestes

Agenda :

- L’agenda des activités portées par les Bons Restes ou les copains est affiché mensuellement sur l’agenda qui se trouve dans le dégagement.

- Les rendez-vous réguliers sont :

Lundi	Glanage chez un producteur (1 à 2 fois par mois) Permanence : de 17h30 à 19h le 3ème lundi du mois
Mardi	Glanage dans 2 ou 3 magasins bio
Mercredi	-
Jeudi	Cantine participative : 9h-16h
Vendredi	Cantine participative : 9h-16h
Samedi	-
Dimanche	Atelier bocô : 14h30-17h30 (1 fois par mois)

- L’agenda peut t’être partagé pour que tu puisses suivre les actions menées dans nos différents pôles.

Les espaces infos :

- *Le règlement intérieur, la charte éthique et l’organigramme des membres du CA et des référent-e-s* sont affichés dans le dégagement.
- *Un panneau-info* est également placé dans le dégagement : il comprend les petites annonces et l’agenda des actions à venir. Il faut enlever de temps en temps celles qui sont obsolètes et placer le nouvel agenda du mois qui arrive.



# GUIDE DU ET DE LA BÉNÉVOLE

- *L'espace salon* : tu y trouveras quelques ouvrages, jeux et flyers : les livres qui sont dans la bibliothèque sont à lire sur place, ou peuvent être empruntés après avoir rempli le tableau sur la fiche, scotchée sur l'étagère. Les flyers sont là pour que tu te serves !  
Comme il y a plein de choses, ne pas hésiter à faire un tri des flyers et les jeter (ou leur donner une seconde vie de feuille de brouillon) s'ils sont obsolètes. Ne pas hésiter à ranger, trier, vérifier que les jeux sont complets, et à alimenter la petite bibliothèque.
- *Un ordinateur à dispo* : pour lire des documents, pour faire une affiche, pour aller sur le drive. Il est dans le bureau, c'est l'ordi fixe.

Chez Les Bons Restes est un espace voué à accueillir d'autres structures associatives en lien avec les valeurs que nous défendons.

C'est également un lieu que nous souhaitons ouvert au plus grand nombre.

L'idée est de proposer un espace de rencontres et d'expérimentation collective où venir lire un livre, jouer au piano ou déguster une boisson locale est aussi possible pendant les permanences ou sur demande auprès du·de la coordinateur·trice (disponibilité du lieu à vérifier et convention d'utilisation des locaux à signer).

Chez les Bons Restes, c'est un espace de vie fédérateur où il fait bon réfléchir et débattre sur comment vivre mieux, ensemble. C'est un lieu de rencontres et d'échanges où les personnes sont convives et non clientes/consommatrices.

## 3. Être un p'tit chou pas dans les choux !

Les Bons Restes est une association composée de nombreux p'tits choux, elle est participative : sans p'tit chou, pas de Bons Restes !

Voici quelques idées pour participer en tant que bénévole :

- Participer ou devenir animateur·trice sur la cantine, les jeudis ou vendredis.  
*Si on s'inscrit, on vient ! En cas d'empêchement, on prévient et on s'organise pour se faire remplacer si on prévient tardivement.*
- Tenir des permanences : 1 fois par mois, le 3ème lundi du mois de 17h30 à 19h (*Si on s'inscrit, on vient !*) afin d'expliquer les projets portés par l'association (cantine, ateliers de sensibilisation, événements, ateliers bocaux), d'enregistrer les adhésions et de faire chauffer une boisson chaude si besoin. Si on fait tous et toutes quelques heures, on peut assurer les créneaux plus facilement. Fais-nous signe pour tenir une perm' !



# GUIDE DU ET DE LA BÉNÉVOLE

Nous pouvons tout t'expliquer et t'accompagner pour les débuts.

Les permanences sont importantes pour que des personnes puissent venir au local, poser leurs questions sur notre association, nous rencontrer autour d'un café ou d'une boisson chaude. C'est le moment aussi où des personnes peuvent venir flâner dans le coin salon et lire un livre.

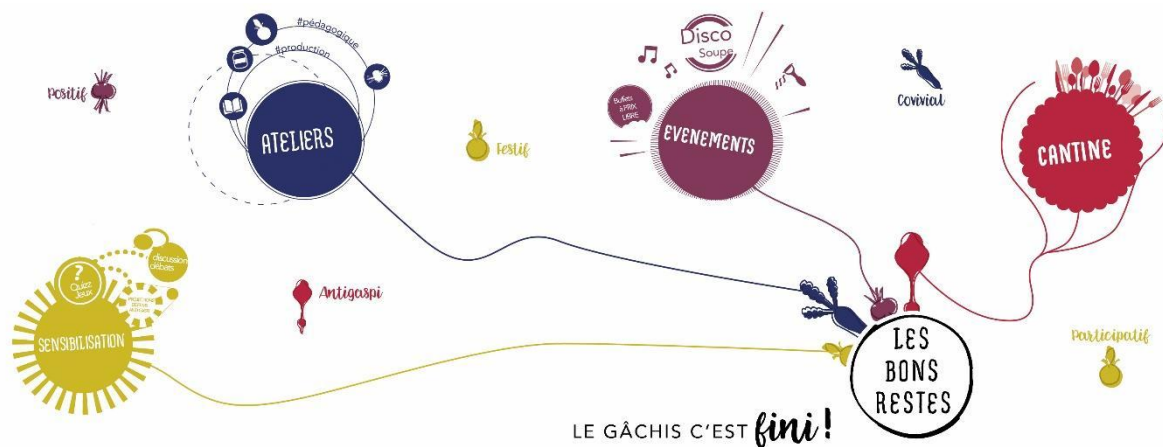
- Réaliser le glanage chez les producteurs ou auprès des magasins et artisans du territoire : nous t'expliquons tout pour que tu puisses faire cette mission sereinement !
- Rejoindre un groupe de travail : cantine, sensibilisation, événement, bocaux, vie du lieu, il y a du choix ! Pour cela, on pourra te donner accès au drive : tableau orga, agenda partagé, documents de travail...
- Tu as envie que le local soit animé ? N'hésite pas à proposer un atelier, une conférence, un concert... nous serions radis, euh, ravis de savoir que des envies naissent pour faire vivre ce lieu !
- On peut aussi venir filer un coup de main en s'assurant qu'un membre est présent sur place : ranger la petite bibliothèque, arroser les plantes, tailler les arbustes, désherber, fabriquer du mobilier en palettes...
- Organiser des Apérestes : c'est un apéro où tout le monde peut venir et poser toutes les questions pour qu'il n'y ait plus de secret sur la vie de l'association ! C'est aussi l'occasion de passer un moment chouper chouette.

## Super important et à transmettre !

- Pour être acteur du lieu, il faut être bénévole, donc membre de l'association Les Bons Restes : adhérer à l'association, c'est adhérer à un projet et à ses valeurs.
- Toute personne fréquentant le lieu doit respecter la charte éthique, et pour ça, il doit la connaître 😊 : elle est disponible dans le local. Les bénévoles peuvent faire référence à cette charte à toute personne dont le comportement nuit aux autres et à la dynamique du lieu (parler sans considération de l'autre, laisser l'espace sale...).
- Des formations thématiques peuvent être proposées pour les bénévoles (ex : communication, comptabilité, ressources humaines, animation, etc.).

## 4. Fonctionnement des activités des Bons Restes :

De façon générale, pour que l'association puisse poursuivre ses activités, il faut des p'tits choux ! Les référent·e·s, animateurs·trices et bénévoles sont amené·e·s à participer à différents types d'activités !



### Cantine :

Une journée cantine type est composée de 3 temps :

- Un temps de cuisine participative
- Un temps du repas sur des tables partagées
- Un temps de nettoyage et rangement

En tant que bénévole, tu peux décider de devenir référent sur des journées cantines (cela ne veut pas dire que tu es référent·e de l'activité cantine au global, no stress 😊).

Pour cela, tu dois suivre une petite formation puis tu seras d'abord accompagné·e plusieurs fois pour pouvoir ensuite avoir toutes les clés en main et être co-référent·e.

Être co-référent·e signifie être disponible la demi-journée (soit cuisine + repas ou repas + nettoyage à minima) ou la journée entière (pour la cuisine + repas + nettoyage), et pas de panique à bord, vous êtes toujours 2 co-coréférent·es sur une journée.

Les recettes sont réfléchies au plus tard le mercredi de chaque semaine. Elles sont imprimées et disponibles dans des fiches plastiques lors de la préparation.

Le menu comprend toujours "Entrée/Plat/Dessert" unique et toujours végétarien.

Le détail des actions à mener tout au long de cette journée est disponible sur un autre document "fiche synthétique de "l'animateur·rice cantine".

La cantine étant à prix libre, le·a co-référent·e cantine signifie accueillir positivement et sans jugement (y compris le non verbal 😊) les montants donnés par chaque convive.



# GUIDE DU ET DE LA BÉNÉVOLE

## Événements :

Plusieurs événements sont organisés ou co-organisés par les p'tits choux : Disco Soupe/Smoothie/Salade, buffet anti-gaspi, etc.

Ces actions sont ponctuelles. Si tu souhaites porter un événement en lien avec l'alimentation durable, fais-nous signe, on pourra t'aider à le réaliser !

## Ateliers de Sensibilisation :

Des p'tits choux animent des ateliers (ponctuels ou en cycles). Ils structurent l'offre d'ateliers et les adaptent en fonction des publics et des contextes. Ils sont toujours basés sur l'éducation populaire, l'écoute et la bienveillance.

Le groupe sensibilisation se retrouve 1 fois par mois pour organiser les activités, créer ou adapter les animations.

## Ateliers bÔco

Les ateliers bÔco se déroulent une fois par mois hors juillet et août.

Durant ces ateliers les p'tits choux mettent en conserves les fruits et légumes glanés. Ils sont vendus aux adhérent·e·s au cours des 4 ventes réparties dans l'année.

## 5. Pense pas bête des p'tits choux

Référent·e·s d'activités :

- Bénédicte B. - Référente bÔco
- Bénédicte P. - Référente sensibilisation
- Maud N. - Référente événements
- Sandrine L. - Référente cantine