



## Formulez 4 ou 5 questions

**Poser une question**

The diagram illustrates various question words and a question mark symbol:

- Est-ce que
- Comment
- Qu'est-ce que
- Qui
- Quand
- Où
- Pourquoi
- Quel
- Quelle
- Combien de

A large question mark symbol (?) is positioned on the left, with the text "Le point d'interrogation" written next to it.

>

>

>

>

>



## Formulez 4 ou 5 questions

**Poser une question**

The diagram illustrates various question words used in French:

- Est-ce que
- Qu'est-ce que
- Qui
- Comment
- Quand
- Où
- Pourquoi
- Quel
- Quelle
- Combien de

A large question mark icon is positioned on the left, with arrows pointing from each question word towards it. A small box labeled "Le point d'interrogation" is located next to the question mark.

>

>

>

>

>



## Formulez 4 ou 5 questions

**Poser une question**

The diagram illustrates various question words used in French:

- Est-ce que
- Qu'est-ce que
- Qui
- Comment
- Quand
- Où
- Pourquoi
- Quel
- Quelle
- Combien de

A large question mark icon is positioned on the left, with arrows pointing from each question word towards it. A small box labeled "Le point d'interrogation" is located next to the question mark.

>

>

>

>

>



## Formulez 4 ou 5 questions

**Poser une question**

The diagram illustrates various question words used in French:

- Est-ce que
- Qu'est-ce que
- Qui
- Comment
- Quand
- Où
- Pourquoi
- Quel
- Quelle
- Combien de

A large question mark icon is positioned on the left, with arrows pointing from each question word towards it. A small box labeled "Le point d'interrogation" is located next to the question mark.

>

>

>

>

>

# L'HISTOIRE DU LIEU ET DE SES CREATEURS

**Qui a créé le lieu ?**

**Qu'est-ce qu'une association ?**

**Pour quelle raison le lieu a-t-il été créé ?**

**Qu'est-ce que vous essayez de faire changer avec ce lieu ?**

**Qui sont VRAC et Récup' et Gamelles ?**

**Pourquoi le lieu a-t-il été créé à cet endroit ?**

**Qui prend les décisions pour le fonctionnement de la MESA ?**

# **LES PERSONNES QUI VIENNENT A LA MESA**

**Pourquoi les personnes viennent à la MESA ?**

**En plus des achats alimentaires, quels sont les autres besoins des personnes qui viennent à la MESA ?**

**Qui sont les personnes qui viennent à la MESA ?**

**Qu'est-ce qu'on peut faire ici quand on est un adolescent ?**

**Quelles activités peut-on faire en venant à la MESA ?**

**Est-ce que c'est gratuit de venir à la MESA ?**

**Y a-t-il plusieurs prix proposés ?**

# **LES PERSONNES QUI TRAVAILLENT A LA MESA**

**Combien de personnes travaillent ici ?**

**Qui sont les personnes qui travaillent ici ?**

**Est-ce que tout le monde est payé ?**

**Y a-t-il des bénévoles ? Qu'est-ce que c'est, un bénévole ?**

**Quels sont les métiers présents à la MESA ?**

**Qui peut s'impliquer à la MESA ?**

**Comment ça marche, d'être bénévole à la MESA ?**

# **LES ACTIVITÉS DE LA MESA**

**Que se passe-t-il autour de l'alimentation à la MESA ?**

**Quelle est une journée type à la MESA ?**

**Qu'est-ce qui est préparé à manger ?**

**Qui prépare à manger ?**

**D'où viennent les produits de l'épicerie ?**

**Quels sont les ateliers proposés ?**

**Qui peut participer aux activités de la MESA ?**

**Par qui sont organisées les activités de la MESA ?**









# Recettes Mardi antigaspi

- Salade radis, sauce fromage blanc  
Martine
  - couscous, radis, champignons
  - chou santé Sihann  
Ghislaine
  - crumble poires bananes Marthe +
  - compote poire banane Colette







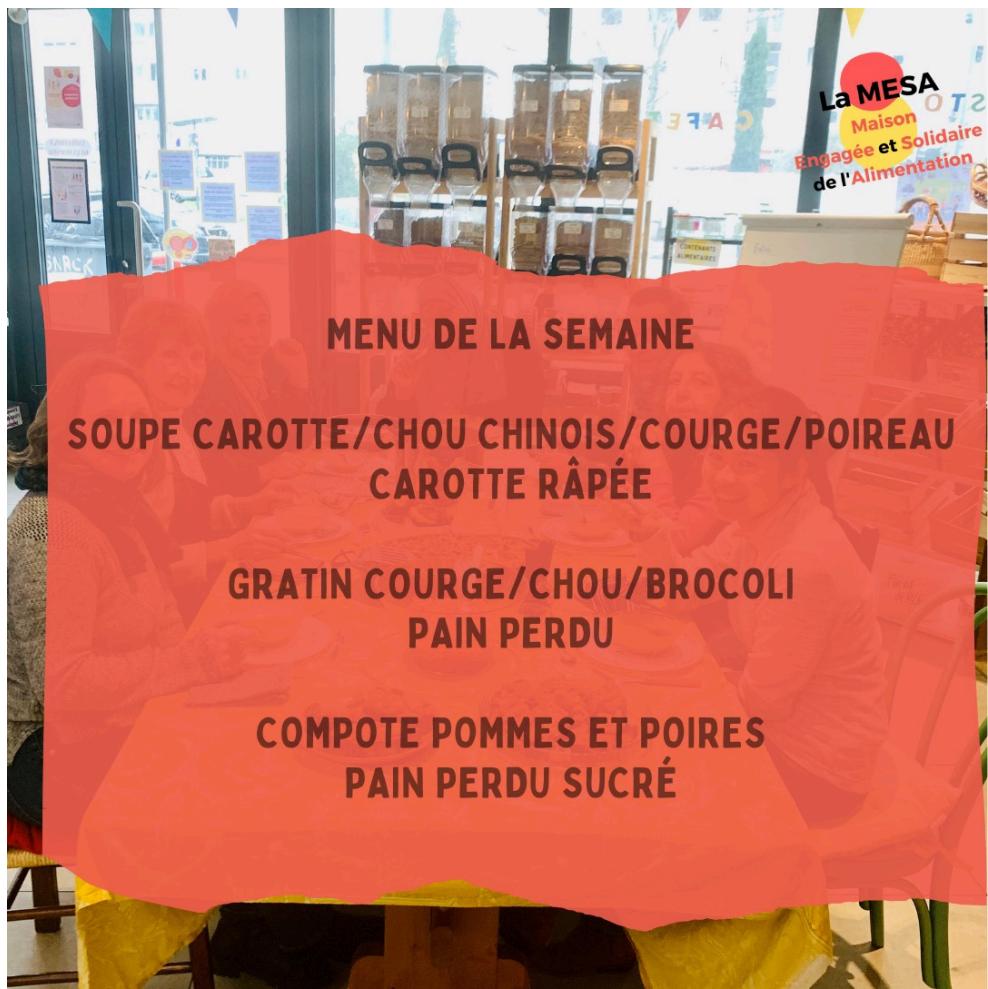
## ATELIER MARDI ANTI-GASPI















# TARIF SOLIDAIRE

## Pour qui ?

- Toute personne souhaitant **soutenir le projet**, non concernée par les autres tarifs
- Il n'y a **aucune condition d'accès** pour ce tarif, simplement d'adhérer au lieu !

## Quelle offre ?

- Côté épicerie, les produits sont vendus à +20% **du prix d'achat aux producteur.ices.**
- Côté resto, le menu complet est à **15€**
- L'adhésion à l'année est **à partir de 10€**
- Les animations sont **gratuites** !

## D'où vient ce prix ?

Ce tarif ne finance pas les autres, mais finance **une part de nos salaires** et les charges du lieu. Malgré tout, nous ne faisons pas de marge de bénéfice et restons **moins cher que le prix du marché** !

Ce tarif est représenté par une pastille

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous tourner vers l'équipe !

# TARIF COUP DE POUCÉ

## Pour qui ?

- Toute personne avec faibles ressources, **redirigée par un travailleur social**, association de lutte contre la précarité...
- Toute personne en foyer d'hébergement ou en situation d'hébergement d'urgence.
- Tou.te.s les étudiant.es boursier.e.s

## Quels tarifs ?

- Côté épicerie les produits sont à -50% du prix auquel on les achète, soit **-70% du prix du marché** !
- Côté resto, le menu complet est à **3 €**
- L'adhésion est **offerte**
- Les animations sont **gratuites**

## D'où vient ce prix ?

Afin d'être accessible au + grand nombre, nous ne faisons pas de marge, et **une partie du coût des produits est financée grâce à des subventions** !

Ce tarif est représenté par une pastille

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous tourner vers l'équipe !

# TARIF QUARTIER

## Pour qui ?

- Toute personne vivant dans un **quartier prioritaire de la métropole** (dit QPV)
- Toute personne en **logement social**
- Tou.te.s les **étudiant.es**

## Quelle offre ?

- Côté épicerie, les produits sont vendus -10% au prix où on les achète (sans marge), **soit -30 % du prix du marché !**
- Côté resto, le menu complet est **à 9 €**
- L'adhésion à l'année est **à partir 1 €**
- Les animations sont **gratuites !**

## D'où vient ce prix ?

Afin d'être accessible au plus grand nombre, ce **tarif n'est pas margé** grâce aux subventions qui financent notre fonctionnement !

Ce tarif est représenté par une pastille

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous tourner vers l'équipe !

# LA MESA

## Qui sommes-nous?

La MESA, c'est un projet des associations VRAC Lyon et Récup&Gamelles qui luttent contre les inégalités d'accès à une alimentation digne et de qualité !

**Lieu de partage**, de rencontres, de collaboration et d'échanges sur l'alimentation !

**Des animations** : ateliers de cuisine, repas partagés, animations sur l'alimentation-santé, groupe de travail sur l'alimentation dans le quartier.

**Épicerie biologique et solidaire** : vente à prix doux de produits biologiques, au maximum locaux ou issus du commerce équitable ! Les prix suivent une logique "douce" : vente de produits bio à prix coûtant, avec des prix différenciés en fonction des revenus et situation de chacun.e...

**Restaurant solidaire** : cuisine souvent végétarienne, toujours créative, d'ici et d'ailleurs, à base de produits biologiques sauvés du gaspillage !

La MESA fonctionne grâce à l'implication de ses adhérents. Chacun contribue à la vie et à l'évolution de cet espace en s'engageant à différents niveaux. Votre participation est essentielle pour faire de la MESA un lieu vivant, solidaire et accueillant. Plus chacun s'investit, plus cet espace peut répondre aux besoins de tous. Ensemble, nous construisons un projet collectif, enrichi par les idées et les énergies de chacun.



ANRU



MÉTROPOLE  
GRAND LYON



VILLE DE



ANRU



COFASO



SACYL



BANQUE POPULAIRE



BNP PARIBAS