

**FICHE DE POSTE
POUR LES VOLONTAIRES EN CUISINE
A LA MONTAGNE DU DHARMA**

TYPE DE CONTRAT	Bénévole
CONDITION FINANCIÈRES	Gratuité de la retraite avec invitation à offrir une donation libre à l'association Cévenn'zen en fin de retraite
DATE D'ARRIVÉE	48 heures avant le début de la retraite
DATE DE DÉPART	48 heures après la fin de la retraite
LOCALISATION	A distance avant la retraite, puis à La Montagne du Dharma pendant la retraite (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
HORAIRES DE TRAVAIL	<p>Pendant la retraite: 9h-12h et 15h-18h à moduler selon vos besoins et avec le reste de l'équipe.</p> <p>Avec une équipe de 4 personnes, il est par exemple possible de s'organiser en binômes qui cuisinent chacun un jour sur deux.</p> <p>Il est aussi possible de participer aux partages du dharma de l'après midi en anticipant le repas du soir.</p>
COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS REQUISES	<ul style="list-style-type: none"> - Une expérience de cuisine pour un nombre de personnes supérieur à 20. Ou du moins : de la confiance en soi ! - Avoir déjà fait une retraite au Village des Pruniers ou à la Montagne du Dharma - Avoir envie de faire équipe avec d'autres personnes - Être prêt.e à faire confiance autant que possible au fonctionnement "habituel" des retraites du Village des Pruniers, ainsi qu'à l'expérience des personnes qui ont organisé et guidé de nombreuses retraites

SPÉCIFICITÉS DU POSTE	Offrir de la joie et l'amour à la communauté à travers la cuisine
NOMBRE DE PERSONNES DANS L'ÉQUIPE	4 personnes pour une retraite d'une semaine
MISSION et TÂCHES	<p> • Avant la retraite : </p> <p>A distance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participer à quelques réunions de coordination en visio avec les autres membres de l'équipe - Préparer les menus pour toute la semaine au moins un mois avant le début de la retraite en coordination avec les autres membres de l'équipe et avec un.e référent.e de l'équipe d'organisation. - Préparer les quantités de nourriture pour chacun des menus (en nombre ou en kilo : ex 4 pains de 1 kg et 5 kg de carottes) pour aboutir à une liste de courses détaillées au moins 15 jours avant la retraite. Les commandes seront lancées par la/le référent.e de l'équipe d'organisation. - Se renseigner sur le nombre de personnes avec des intolérances alimentaires et proposer des options en fonction (féculents sans gluten, légumes crus...). <i>Les personnes avec des intolérances alimentaires sont cependant invitées par l'équipe d'organisation à amener leur nourriture spécifique et disposent d'une cuisine séparée pour préparer leur repas.</i> <p>Sur les lieux avant la retraite :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'espace de la cuisine, réceptionner et ranger les commandes - Etablir le planning des repas et des

personnes en cuisine

- Afficher les plannings dans l'espace de cuisine

• **Pendant la retraite :**

- Cuisiner les repas du midi et du soir (pas les petits déjeuners)

- Certains participant.es à la retraite seront disponibles pour laver et découper les légumes durant le temps de service communautaire tous les matins. Les cuisinier.es sont tenu.es d'être présent.es pendant le temps de service pour donner aux participant.es les indications nécessaires (quantités, forme des découpes...)

- Les cuisinier.es nettoieront avant le repas les casseroles et ustensiles utilisés pour la préparation de celui-ci

- Les cuisinier.e pourront apprendre à inviter la cloche annonçant les repas, et ensuite inviter la cloche durant toute la retraite

• **Après la retraite :**

- Nettoyage de la cuisine dans son ensemble (y compris les frigos)

- Participation à la session de débriefing

- Détente et baignade !