

réduction
50%
d'impôts*

Bien manger
pour rester
en bonne santé
et se faire plaisir

7/7
jours



Livraison de repas à domicile

AMPER





Sommaire



Vos repas à domicile pages 3 à 6

- **Des menus variés et copieux**
- **Les régimes spéciaux**
- **Conditionnement et étiquetage**
- **Conservation des plats**
- **Conseils pour réchauffer vos plats**

Comment profiter du service ? pages 7 à 9



- **Informations utiles**
- **Devis et contrat**
- **Mise en place du service**
- **Choix des menus et commandes**
- **Modalités de livraison**
- **Tarifs et facturation**
- **Aides financières**



AMPER, un engagement de services... pages 10 à 11

- **Toute une équipe déployée pour vous**
- **Un engagement et des valeurs à partager**

Vos repas à domicile



Les menus

Composition de **vos déjeuners**

- potage ou laitage
- hors d'œuvre
- plat principal
- légumes d'accompagnement
- fromage ou un produit laitier
- dessert ou un fruit
- + 1 petit pain
- + 1 portion de beurre

Chaque jour au déjeuner,
2 menus au choix !

- Du poisson au moins 1 fois par semaine
- Une pâtisserie deux fois par semaine et notamment le week-end
- Des menus festifs pour Noël et le Nouvel An
- Un menu spécifique à l'occasion de la semaine du goût



Composition de **vos dîners**

- potage
- plat complet
- dessert

Le goût et la convivialité



Pour cuisiner vos repas, le service de restauration Ansamble est notre partenaire depuis plus de 20 ans.

Ansamble préserve le potentiel de nos régions, garantit des produits locaux et s'engage pour une alimentation saine et équilibrée, notamment en soutenant la démarche Bleu-Blanc-Cœur (porc élevé dans le respect de l'environnement et du bien-être de l'animal).





● Les régimes spéciaux

Si votre médecin préconise un régime alimentaire, nous pouvons vous proposer un menu spécifique et personnalisé :

- **pauvre en sucre** : convient en cas de prescriptions diabétiques particulières.
- **pauvre en sel** : (hyposodé à 2 à 4g de sel par jour)
- **confort intestinal** : convient aux personnes ayant des troubles intestinaux (colopathie fonctionnelle, constipation, diarrhée, douleur...)
- **pauvre en graisse**
- **menus mixés** : conseillés en cas de troubles bucco-dentaires et/ou de déglutition



● Conditionnement et étiquetage

Vos repas vous seront livrés froids dans un sac en papier.

A l'intérieur vous trouverez des barquettes individuelles avec les différents composants du menu.

Ces barquettes peuvent passer au micro-ondes mais pas au four traditionnel, elles ne sont pas recyclables.

Sur chaque étiquette sont indiqués :

- le numéro d'agrément de la cuisine
- une description du contenu
- la date de fabrication
- la date limite de consommation
- la température de stockage

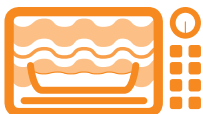


● Conservation des plats

- respecter la Date Limite de Consommation (DLC) et conserver les barquettes non-réchauffées, non ouvertes au frais.
- jeter impérativement les aliments dont la date de limite de consommation est dépassée.
- ne pas congeler les plats car certains ingrédients l'on peut être déjà été.

● Conseils pour réchauffer vos plats

Au micro-ondes



- placez votre barquette dans le micro-ondes 1 à 2 minutes après avoir ouvert l'opercule ou fait quelques trous.

Avec un four traditionnel à gaz ou électrique

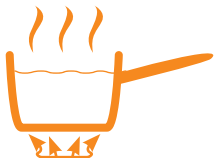


- versez le contenu de la barquette dans un plat allant au four. Suivez les indications (temps et conditions).

Attention :

Ne pas mettre les barquettes au four.

À la casserole



- versez le contenu de la barquette dans la casserole, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau, couvrez si besoin et réchauffez lentement sur feu moyen.

À la poêle



- préchauffez légèrement un peu d'huile, versez le contenu de la barquette dans la poêle et réchauffez lentement sur feu moyen.

Comment réchauffer ?

Mode de cuisson Plats	Four micro-ondes 	Four traditionnel 	Poêle 	Casserole 
• volaille rôtie • brochette de volaille • saucisse • boudin, andouillette • rôti (porc, veau, dinde) • côte de porc	 • Barquette fermée • cuisson douce	 • Thermostat moyen	• Feux doux • retourner plusieurs fois	
• cordon bleu • rissolette de veau • poisson pané frit • meunière • omelette	 • Barquette ouverte • cuisson douce	 • Thermostat moyen	 • Feux doux • chaque face	
• steak haché			 • Feux doux • chaque face	
• viandes en sauce • spaghetti bolognaise • poisson en sauce	 • Barquette fermée • cuisson douce	 • Thermostat moyen • film aluminium		• Casserole couverte • remuer de temps en temps
• riz • pâtes • semoule • purée, pommes vapeur	 • Barquette fermée • cuisson douce	 • Thermostat moyen • film aluminium		
• quiche • pizza • friand	 • Barquette ouverte • cuisson douce	 • Thermostat moyen		
• pommes sautées • pommes dauphines • pommes duchesses	 • Barquette ouverte • cuisson douce	 • Thermostat moyen	• Saisir à feu vif	
• légumes verts • haricots blancs • lentilles	 • Barquette fermée • cuisson douce			• Remuer de temps en temps
• gratins • hachis Parmentier • brandade de poisson • légume farci	 • Barquette ouverte • cuisson douce	 • Thermostat moyen		

Comment profiter du service ?



● Informations utiles

Demande de renseignements

Vous pouvez nous contacter au 02 97 46 53 14 ou passer dans nos agences à Vannes, Pontivy et Auray pour vous renseigner sur le service de portage de repas AMPER

Essayez-nous !

Vous pouvez demander à tester le portage de repas avant de l'adopter. Contactez-nous pour en profiter.

● Devis et contrat

En fonction de vos besoins, dont nous discutons ensemble, nous établissons un devis/contrat que nous vous faisons parvenir par email ou courrier.

Après lecture et signature vous nous retournez un exemplaire accompagné du mandat de prélèvement et d'un RIB.



● Mise en place du service

Dès la contractualisation le service peut être mis en place.

La première commande est prise par téléphone ou, en cas de difficulté, vous pouvez choisir de demander à l'agent de portage de passer à votre domicile. (un test des repas est possible, nous contacter pour les modalités)

● Choix des menus et commandes



Tous les lundis ou mardis,
nous vous déposons les menus à choisir

Les jeudis ou vendredis, nous prenons vos commandes
et vos choix de menus

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

● Modalités de livraisons

AMPER livre en liaison froide, au domicile du client. L'agent s'assure que les repas sont conservés au réfrigérateur et à la bonne température (3/4°).

Nous vous livrons
le :

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Lundi

pour le repas
du :

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Lundi

Si vous souhaitez annuler
un repas vous devez nous
appeler **avant 10h** le :

Vendredi

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Pour faciliter les livraisons, nous vous demandons, dans la limite du possible, de ne pas vous absenter au moment de la distribution ou de nous donner une solution afin que le repas soit livré dans les normes d'hygiène et de sécurité (double des clés, voisins...).

Attention : nous ne laissons les repas qu'en main propre ou dans un réfrigérateur.

● Tarifs et facturation

Prix du repas*	Midi	Soir	Midi + Soir
Personne seule	▶ 10,70 €	▶ 10,40 €	▶ 16,55 €
Couple (par pers.)	▶ 9,70 €	▶ 9,70 €	▶ 15,45 €

* livraison comprise

La facture vous sera envoyée à terme échu, vers le 5 du mois suivant. Afin de faciliter la gestion administrative nous privilégions le prélèvement automatique.

Cotisation d'adhésion annuelle à l'association

- ▶ 17 € la 1^{ère} année
- ▶ 35 € euros les années suivantes

Frais de gestion (uniquement à l'ouverture du dossier)

- ▶ 35 € pour les nouveaux adhérents
- ▶ 10 € pour les clients bénéficiant déjà des services d'AMPER

● Aides financières

- ▶ Des aides financières peuvent être obtenues auprès de votre caisse de retraite, votre mutuelle ou du Conseil Départemental.
- ▶ Vous avez aussi la possibilité d'obtenir un crédit ou une réduction d'impôt sur la part livraison (Selon conditions de la législation en vigueur).

Un engagement de services

● Toute une équipe déployée pour vous

Responsable
d'équipe



Alan GUILLO

Assistante
technique



Tiphaine
GERGAUD

Agents de portage de repas



Floriane
LE REGENT



Christelle
LEPELETIER



Karine
RIALLOT



Isabelle
GUEDAS



Isabelle
LUCAS



Aurélie
BRUNE



Marie Paule
DENIS



Jacqueline
LAUNAY

Les agents de portage de repas assurent pour vous :

- la gestion de vos commandes hebdomadaires
- la livraison de vos repas
- une attention à votre alimentation et aux denrées périssables du réfrigérateur
- une présence et des visites régulières

Nous sommes garants du respect des conditions d'hygiène et de fraîcheur des produits livrés à votre domicile.





- Trois repas par jour, c'est le bon rythme
- Boire de 6 à 8 verres d'eau dans la journée
- Consommer des aliments contenant des protéines et du calcium quotidiennement
- Consommer fruits, légumes et produits à base de céréales complètes
- Manger varié est important
- Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20 %
- Sel : à limiter sans le supprimer sauf si le médecin le prescrit
- Bouger chaque jour pour rester en forme

● Un engagement et des valeurs à partager

- Association à but non-lucratif (loi 1901) créée le 1^{er} février 1994 à l'initiative de la MSA.
- L'association AMPER est engagée dans les domaines de l'aide aux personnes âgées et le soutien aux familles, le portage de repas et l'entretien et services à domicile.
- AMPER a obtenu la certification AFNOR sur le label «Services aux personnes».
- AMPER bénéficie des agréments du Conseil Départemental et de la DIRECCTE (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi)
- AMPER est conventionnée auprès des différents régimes de retraite (régime général et agricole, régimes spéciaux et particuliers) ainsi qu'auprès des principaux assureurs et mutuelles pour les prestations de retour à domicile.
- L'association a choisi d'adhérer au réseau UNA (Union Nationale de l'aide, des soins, et des services aux domiciles).

AMPER, c'est aussi tous les services à domicile...

- **Ménage - Repassage**
- **Téléassistance**
- **Aide et retour à domicile**
- **Jardinage / bricolage**
- **Vitrierie**
- **Assistance informatique**
- **Soutien aux familles**
- **Garde d'enfant- Aide aux devoirs**

...demandez-nous conseil

6 av. G^{al} Borgnis Desbordes
56018 VANNES

www.amper.asso.fr
amper.prad@msa-services.fr
02 97 46 53 14

