

FRIG ♥ de l'EST



Rapport Annuel 2024 - 2025



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Cette année, le conseil d'administration a tenu 7 rencontres et les administrateurs, ainsi que la direction ont participé à une formation offerte par le Centre de Formation Populaire afin de se rappeler les rôles et responsabilités du conseil d'administration.

PRÉSIDENTE : MANON RAYMOND

Retraitée engagée, ex-cuisinière et animatrice de cuisine collective et communautaire, c'est un membre actif et aussi une bénévole au service de notre mission depuis de nombreuses années.

VICE-PRESIDENTE : JEANNE AGNÈS TCHIANDJE

Retraitée engagée, ex-adjointe de direction, elle est membre active du Frigo de l'Est.

TRÉSORIER : DONALD GILBERT

Coordonnateur administratif dans le secteur privé, c'est un membre partenaire qui réside dans Mercier-Est.

SECRÉTAIRE : BIANCA DARAÎCHE

Agente administrative en CLSC aux soins à domicile et maman de trois enfants, elle est bénévole et membre actif du Frigo de l'Est depuis 2020.

ADMINISTRATEUR : PHILIP GOODING

Auteur et gestionnaire de projet à l'université Mc Gill, il est membre partenaire et réside également dans le quartier Mercier-Est.

ADMINISTRATRICE : NAOUALE NAÏLI

Surveillante au service du diner dans une école primaire et maman de 3 enfants, elle est membre active et vit dans le quartier Mercier-Ouest.

NOTRE EQUIPE 2024-2025

Direction générale :

KATHLEEN PHAËTON, administratrice en 2022, a pris la direction générale de l'organisme en novembre 2023 et travaille à la reprise des services et activités originales de lutte contre le gaspillage, qui ont fait du Frigo de l'Est un précurseur en la matière.

Responsable du service aux membres :

JANIQUE CHIASSON, s'est jointe à l'équipe en janvier 2024 et assure la gestion des membres et des bénévoles, ainsi que la logistique des distributions en optimisant les procédures et outils administratifs.

Direction générale adjointe :

VIRGINIE COIGNET, fondatrice du Frigo de l'Est, assure la comptabilité, le suivi de la mission ainsi que le respect des réglementations et autres procédures en supportant activement la direction générale encore en formation pour garantir la saine gestion de l'organisme.

2 Employés d'Été - Services Canada (EEC) :

CAMILLE ST-YVES QUIMPER ET ULYANA RASULUFUNIRYNA, sont venus compléter l'équipe durant 8 semaines cet été afin de profiter d'une expérience qualifiante au sein du Frigo de l'Est.

MOT D'INTRODUCTION

L'année 2024-2025 du Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est a été une année de stabilisation. En effet, la direction générale a pu, avec le soutien de la directrice adjointe (gestionnaire expérimentée) apprivoiser son rôle de directrice générale ainsi que les procédures de l'organisme.

Cette année fut marquée par la consolidation de la structure organisationnelle et la recherche de financement, afin d'assurer le développement d'activité et l'embauche de personnel pour 2025-2026. Avec seulement trois employés, dont une seule à temps plein, il est indéniable que nos bénévoles ont joué un rôle immense pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Nous avons décidé de renouveler notre bail au 6055 rue Hochelaga pour deux ans, jusqu'au 31 mars 2027. Ce choix stratégique assure une stabilité nous permettant de développer nos activités en adéquation avec les besoins de nos membres, tout en poursuivant les démarches pour notre relocalisation dans Mercier-Est.

D'ailleurs, la prochaine année sera l'occasion de déposer notre dossier aux Fonds RISQ pour l'achat de notre propre local dans Mercier-Est, pour un déménagement d'ici mars 2027.

Après 6 ans d'engagement bénévole au sein du Frigo de l'Est, dont près de 4 ans à différents postes au conseil d'administration, c'est le cœur plein de beaux souvenirs, de belles rencontres et de fierté que Manon Raymond quittera à la fin de son mandat le 30 juin prochain.

« DITES NON AU GASPILLAGE ET OUI AU PARTAGE ET À LA SOLIDARITÉ »



C'est le slogan qui continue de nous définir et de nous porter vers l'avenir !

Manon Raymond, présidente du conseil d'administration
Kathleen Phaëton, directrice générale
Tous les administrateurs et les employés de l'organisme

NOTRE MISSION

Fondé en 2016 en tant qu'initiative citoyenne, le Frigo de l'Est est maintenant un organisme à but non lucratif reconnu qui s'engage fièrement à chaque jour dans [LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE](#) sous toutes ses formes et [LA SENSIBILISATION DE LA POPULATION AUX ENJEUX DE DÉVELOPPEMENT DURABLE](#), de surconsommation, de simplicité volontaire et d'autonomie alimentaire.

Bien que l'organisme offre actuellement des services d'aide alimentaire, cela n'est pas notre finalité. C'est plutôt une porte d'entrée vers l'atteinte de nos véritables objectifs qui sont :

- le [DÉVELOPPEMENT DE NOS PARTENARIATS POUR RÉCUPÉRER DES INVENDUS ET INVENDABLES](#) en permettant aux entreprises et autres organismes de participer activement à ce mouvement visant le changement des mentalités concernant le gaspillage et la surconsommation
- le [RETOUR À L'ÉPICERIE LIBRE-SERVICE](#) pour permettre aux membres d'apprendre à mieux consommer et à faire des choix sains dans leur quotidien
- le [RETOUR DES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION ET AUTRES ATELIERS D'APPRENTISSAGE](#) pour leur permettre de développer leurs compétences et atteindre peu à peu une certaine autonomie et sécurité alimentaire, tout comme des habitudes de consommation plus saines

NOS MEMBRES

L'[INCLUSION EST L'UNE DE NOS PRINCIPALES VALEURS](#), tout le monde peut devenir membre du Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est. Nous avons deux catégories de membres : actifs et partenaires.

Nos données démontrent que nos [1117 MEMBRES](#) vivent principalement dans l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, mais se retrouvent également sur toute l'île de Montréal, plus particulièrement dans les quartiers de l'Est (Anjou, Montréal Est, Pointe-aux-Trembles, etc...).

9% de nos membres sont [DES RETRAITÉS](#), 28% sont [DES TRAVAILLEURS À TEMPS PLEIN OU À TEMPS PARTIEL](#) et 3% sont [DES ÉTUDIANTS](#).

76% de nos membres déclarent que l'aide sociale n'est pas leur principale source de revenus.

BENEVOLAT ET INCLUSION

En 2024-2025, les bénévoles, stagiaires et travailleurs communautaires ou compensatoires ont cumulé **6120 HEURES**, soit près du double de l'année dernière. Cela s'explique par la fermeture de l'organisme durant environ 6 mois l'an dernier en raison de sa relocalisation difficile. Si les bénévoles étaient payés au salaire minimum, ces 6120 heures représenteraient **96 390\$**.

Nos BÉNÉVOLES :

Cette année, nous avons eu le privilège de pouvoir compter sur **117 BÉNÉVOLES** afin de mener à bien nos activités. La répartition est de **95 BÉNÉVOLES RÉGULIERS**, **21 VENANT DES ORGANISMES PARTENAIRES** (Pitrem, École Marguerite de Lajemmerais)

DEUX-TIERS DE NOS BÉNÉVOLES SONT DES FEMMES et un tiers sont des hommes. 14% d'entre eux ont entre 55 et 64 ans, et **15% D'ENTRE EUX ONT PLUS DE 65 ANS**. Nos bénévoles offrent en moyenne 30h de bénévolat par année, ce qui représente presque une semaine de travail à temps plein!

Nos bénévoles s'impliquent de diverses façons au sein de l'organisme :

- | | |
|------------------------------------|---|
| - Accueil et référencement | - Inventaire et préparation des distributions |
| - Soutien administratif | - Entretien ménager |
| - Charger et décharger les camions | - Recherche de nouveaux donateurs |

Le 12 juin 2024, 3 de nos bénévoles ont eu la chance d'assister à un concert de Gregory Charles à la Maison de la Culture Mercier, événement organisé par l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve pour reconnaître leur engagement bénévole.

Le 17 décembre 2024, nous avons également célébré tous nos bénévoles autour d'un repas à l'occasion de la Journée Internationale des bénévoles.

TRAVAILLEURS COMMUNAUTAIRES ET COMPENSATOIRES

Puisque nous collaborons avec le YMCA, les services correctionnels et l'organisme Trajet, nous sommes heureux d'avoir accueilli **35 TRAVAILLEURS COMMUNAUTAIRES** et **12 COMPENSATOIRES**, c'est à dire un total de **47 TRAVAILLEURS, DONT 5 MINEURS**. De ce nombre, 5 sont devenus des bénévoles réguliers de l'organisme. Une belle réussite d'intégration!

STAGIAIRES:

Grâce à un nouveau partenariat avec la faculté de médecine de l'Université de Montréal, nous avons eu le plaisir d'accueillir **4 STAGIAIRES EN DERNIÈRE ANNÉE DE LEUR BACCALAURÉAT EN NUTRITION**. Les stages, d'une durée de 5 semaines à temps plein chacun, ont permis aux stagiaires de découvrir le milieu communautaire et les multiples possibilités d'y mettre à profit leurs connaissances.

Nos 4 stagiaires ont, entre autres, développé des fiches recettes santé économique, des outils contenant des trucs et astuces pour réduire le gaspillage et mieux conserver ses aliments. Elles ont également agrémenté les distributions alimentaires avec multiples dégustations pour le grand plaisir des bénéficiaires en plus de s'impliquer dans le quotidien de l'organisme.

En janvier dernier, nous avons également eu **UN STAGIAIRE À LA RÉCEPTION**, juste à temps pour la période de renouvellement des adhésions !

AIDE ALIMENTAIRE

D'un côté, les ménages peinent à se nourrir sainement, de l'autre côté, des tonnes de denrées alimentaires consommables et d'objets qui ne répondent pas aux exigences de la société, sont gaspillés.

Pour nous, l'aide alimentaire est surtout un moyen d'attiser la curiosité des personnes vulnérables pour qu'ils acquièrent les outils [AFIN D'ATTEINDRE UNE CERTAINE AUTONOMIE ALIMENTAIRE](#), et peut-être même de participer activement à [LA RÉDUCTION DE NOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE](#) et au développement durable.

Nous avons distribué [3401 PANIERS](#) dans nos locaux dont 90% à 10\$ et 10% à 5\$.

Nous avons offert [32 PANIERS D'URGENCE, CETTE ANNÉE](#). Les bénéficiaires de ces paniers d'urgence sont référés par des travailleurs sociaux, intervenants scolaires ou des spécialistes de la santé pour une première aide urgente et gratuite.

À la suite de notre déménagement, le besoin est devenu encore plus grand, puisque plusieurs membres sont dans l'impossibilité de se déplacer dans Mercier-Ouest pour récupérer leur panier. D'où l'importance de la reprise des [4 POINTS DE COLLECTES DANS MERCIER-EST : PITREM, PAS DE LA RUE, TOITS DE MERCIER, LOISIRS ST-JUSTIN](#).

Nous avons livré [748 PANIERS EN POINT DE CUEILLETTE](#) cette année. Et sommes toujours à la recherche d'un lieu pouvant accueillir un point de cueillette au nord-ouest du quartier de Mercier-Est afin de pouvoir soutenir comme avant notre clientèle isolée des HLM Dupéré et les résidents avoisinants.

ACTIVITÉS ZÉRO-GASPI

Bien que nos activités zéro-Gaspi régulières n'ai pas encore repris, en raison de la petite taille de l'équipe de travail, nos employés d'Emplois Été Canada et nos stagiaires ont organisé quelques rencontres pour nos membres.

Ils ont proposé [4 VISIONNEMENTS DE DOCUMENTAIRES](#), visant à introduire la notion de simplicité volontaire et de zéro-déchet auprès des nouveaux membres : « [LES MINIMALISTES : MOINS MAINTENANT](#) », « [MISSION RÉGÉNÉRATION](#) » pour contrer la dégénérescence des terres agricoles, « [LA TERRE VUE DU CŒUR](#) », qui présente la complexité du vivant ainsi que l'urgence de le protéger, puis « [LA SAGESSE DE LA PIEUVRE](#) », suivi d'un moment de réflexion sur l'exploration de notre propre identité.

Ils ont également proposé une [VISITE DES JARDINS DE SENTIERS URBAINS](#) dans Mercier-Ouest, une activité [FABRICATION DE TAWASHIS](#) à partir de tissus recyclés, une activité de [PRÉPARATION D'UN NETTOYANT MULTI-SURFACE](#) maison, un atelier de [FABRICATION DE PÂTE À MODELER ET DE PEINTURE](#) maison, ainsi qu'une journée de bénévolat aux Jardins du Regroupement Partage.

Nos stagiaires ont également proposé des [RECETTES ET UN ACCOMPAGNEMENT LORS DES DISTRIBUTIONS](#) pour permettre à nos usagers de découvrir des ingrédients méconnus ou délaissés et les inciter à varier leur alimentation et à favoriser des fruits et légumes moins chers et de saison.

Différents ateliers organisés par des partenaires ont été offerts sur place à nos membres :

- Une présentation de produits menstruels réutilisables et de compréhension fondamentale de la menstruation durable et de la précarité menstruelle (Organisme Dignité Menstruelle)
- La gestion d'un budget des fêtes et les moyens d'économiser en adoptant des habitudes zéro-déchets (Réseau Alimentation Hochelaga-Maisonneuve en Action et l'ACEF de l'Est de Montréal)

COLLABORATION ET LIAISONS COMMUNAUTAIRES

Regroupements dont nous sommes membres

- Solidarité Mercier-Est
- Réseau alimentaire de l'Est de Montréal
- Chambre de commerce de l'Est de Montréal
- Accès Bénévolat
- Centre d'action bénévole de Montréal
- Bouffe Action Rosemont
- Tablée de chefs
- Moisson Montréal
- La Corbeille Bordeaux-Cartierville

NOS FIERES PARTENAIRES

Le Frigo de l'Est accomplit sa mission grâce au support et à l'engagement de précieux fournisseurs, partenaires et collaborateurs, qui contribuent en dons alimentaires, matériels ou financiers.

UN GRAND MERCI À TOUS POUR VOTRE **GÉNÉROSITÉ** QUI NOUS PERMET
D'AIDER CHAQUE JOUR À VENIR EN AIDE AUX PLUS DÉMUNIS.



MOISSON MONTRÉAL



- CPE Flûte Enchantée
- M. Lavoie, producteur de pommes
- CIVA (Centre d'intégration à la vie active)
- Tablée des chefs
- Boulangerie Arhoma
- Résidence Elogia
- École secondaire Louis Riel
- Nos membres

NOS GÉNÉREUX ANGES FINANCIERS



Centraide
du Grand Montréal

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

Emploi
Québec 

 **Mercier**
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal 

Service
Canada 