

Rapport d'activités 2018-2019

.....

La Bouffe du Carrefour

.....

3780 rue Grande-Allée
Saint-Hubert (Québec) J4T 2V7



Table des matières

Le conseil d'administration	3
L'équipe	3
Mot du président	4
Mot de la directrice	5
Mot des animatrices de cuisines collectives	6
Mission, objectifs de mission et valeurs	7
Clientèle	8
Services	9
Cuisines collectives	10-11
Ateliers de cuisine thématiques	12-13
Cuisine santé	14
Ateliers de purées pour bébés	15
Service de mets cuisinés	16
Marché ambulant	17
Témoignages des clients	18
Dîners communautaires	19
Fête de la rentrée 2018	20
Fête de Noël 2018	21
Volet économie sociale	22
Volet insertion sociale – (Personnel en insertion sociale et projet Trajet)	23
Personnel en insertion sociale (PAAS-Action)	23
Messages des PAAS-Action	24
Projet Trajet	25
Bénévolat	26
Travaux communautaires, travaux compensatoires et mesures alternatives jeunesse	26
Moisson Rive-Sud	27
Campagnes de financement	28
Réseaux sociaux	29
Nouvelles collaborations	30
La Bouffe du Carrefour en rafale	31 à 34
Engagements de l'organisme	35
Plan d'action – Orientation 2019-2020	36
Annexes	37

Le conseil d'administration et l'équipe

Le conseil d'administration

Clément Gauthier
Président

Jeanne-D'arc Ostiguy
Trésorière

Jocelyne Sauvé
Vice-présidente

Thérèse Carle
Secrétaire

Luc Proulx
Administrateur

Marie-Noël Duhaime
Administratrice

Réal Gagnon
Administrateur

L'équipe

Caroline Lamothe
Directrice générale

Mélodie Arsenault
Animatrice de cuisines collectives

Jade Richer
Cuisinière
Animatrice de cuisines collectives

Lorraine Harvey
Animatrice de
cuisines collectives
Sortante

Mot du président

Clément Gauthier

J'aime beaucoup la mention : favoriser l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie. Tout est là. C'est beaucoup ça La Bouffe du Carrefour. Ainsi, c'est contribuer à soulager la pauvreté. L'éducation et la formation à l'emploi. C'est faciliter et redonner confiance à se réinsérer au monde du travail et retrouver ainsi une autonomie et parfois une nouvelle confiance en soi. Ainsi, un avenir meilleur, une santé plus satisfaisante etc. La Bouffe du Carrefour contribue à rendre le monde meilleur et plus humain.

Se nourrir est fondamental. On doit le faire tous les jours. Pourquoi ne pas le faire agréablement et par des mets variés et pas nécessairement coûteux. Les cuisines collectives y contribuent. Cette activité permet à des personnes de se rencontrer et de socialiser. Je crois que c'est la plus belle expérience que cette activité favorise. Bien nourrir son corps et son âme. Donc un peu plus de bonheur dans la vie des participantes et participants.

La Bouffe du Carrefour n'est pas introverti, il n'est pas en compétition, il n'existe pas seulement dans la notion de service pour ses membres qui paient une carte de membre. Il participe au mieux-être de la société, de son quartier, de sa ville et plus. Il le fait avec d'autres organismes. Le fait de travailler en collaboration et en concertation apporte de l'enrichissement et de la croissance aux membres de ces organismes. Je sais que c'est apporter plus d'humanité.

Je souhaite longue vie à la Bouffe du Carrefour ainsi qu'à l'équipe qui la compose. Sans cette dernière, rien ne serait possible.

Mot de la directrice générale

Caroline Lamothe

Wow! Quelle belle année nous avons vécue. Mélodie et moi, avec le conseil d'administration, avons tenu le cap et, à partir du mois de septembre, nous avons eu le bonheur d'accueillir Jade au sein de notre équipe. Je suis hyper contente de la compter parmi nous, ce qui nous a aidé fortement à atteindre les orientations que nous nous étions fixés. Cette année, nous avons eu plus de onze cuisines collectives différentes.

Mon objectif numéro un était de continuer à faire connaître l'organisme dans notre communauté, défi relevé, mais en continuant sans arrêt de parler de notre bel organisme. Que dire des beaux partenariats que nous avons faits avec beaucoup de nouveaux organismes, élus et entreprises. Que dire de nos services de traiteur et de mets cuisinés, un vrai délice et une belle réussite. Je tiens à remercier le conseil d'administration pour leur confiance et merci à mon équipe de feu : employées, bénévoles et participants du programme PAAS-action. Juste merci : On est reparti pour une autre belle année.

Mot de l'animatrice de cuisines collectives et cuisinière

Jade Richer

Cela fait presque un an que je fais partie de notre belle équipe. Ce fut une année assez chargée pour moi. Depuis mon arrivée, nous avons mis sur pied un nouveau service, soit les mets cuisinés. Ce service permet aux gens de se procurer des repas sains à petits prix. Je suis heureuse de pouvoir mettre en pratique une de mes plus grandes forces, c'est-à-dire la cuisine. Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir eu de nouveaux défis à relever, comme l'animation des cuisines collectives ainsi que l'encadrement des personnes du programme PAAS-action, que j'adore!

Merci encore pour cette belle année.

Mot de l'animatrice de cuisines collectives

Mélodie Arsenault

L'an dernier, j'ai terminé mon mot en disant : « Je n'ai pas arrêté de l'année, et c'est très bien comme ça! Je sais d'ailleurs que je n'arrêterai pas plus en 2018-2019 et ça me convient parfaitement! Amenez-en des défis, je suis prête! ». Sans surprise, j'avais raison! En effet, avec toutes nos nouvelles collaborations, comme les ateliers à l'école secondaire, et avec nos événements spéciaux, comme la Nuit des Sans-abris et le Salon des organismes de Saint-Hubert, je n'ai pas arrêté! Lors de ces événements, j'ai pu mettre en pratique mon plein potentiel d'organisation et j'ai eu l'occasion d'expliquer nos activités à de futurs participants, ce qui m'a permis de gagner en confiance, moi qui est généralement gênée! C'est un plaisir de travailler pour un organisme comme La Bouffe du Carrefour, qui offre plusieurs services répondant à différents besoins nommés par la population des environs! C'est également un plaisir de travailler au sein de notre petite (mais efficace) équipe, ainsi qu'avec les PAAS-action, les jeunes de Trajet, les bénévoles et les personnes participant à nos activités!

Merci à vous tous!

Mission, objectifs de mission, valeurs et clientèle

Mission

Favoriser l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie des citoyen(ne)s de Longueuil (arrondissement Saint-Hubert) par diverses activités participatives et éducatives.

Objectifs de mission

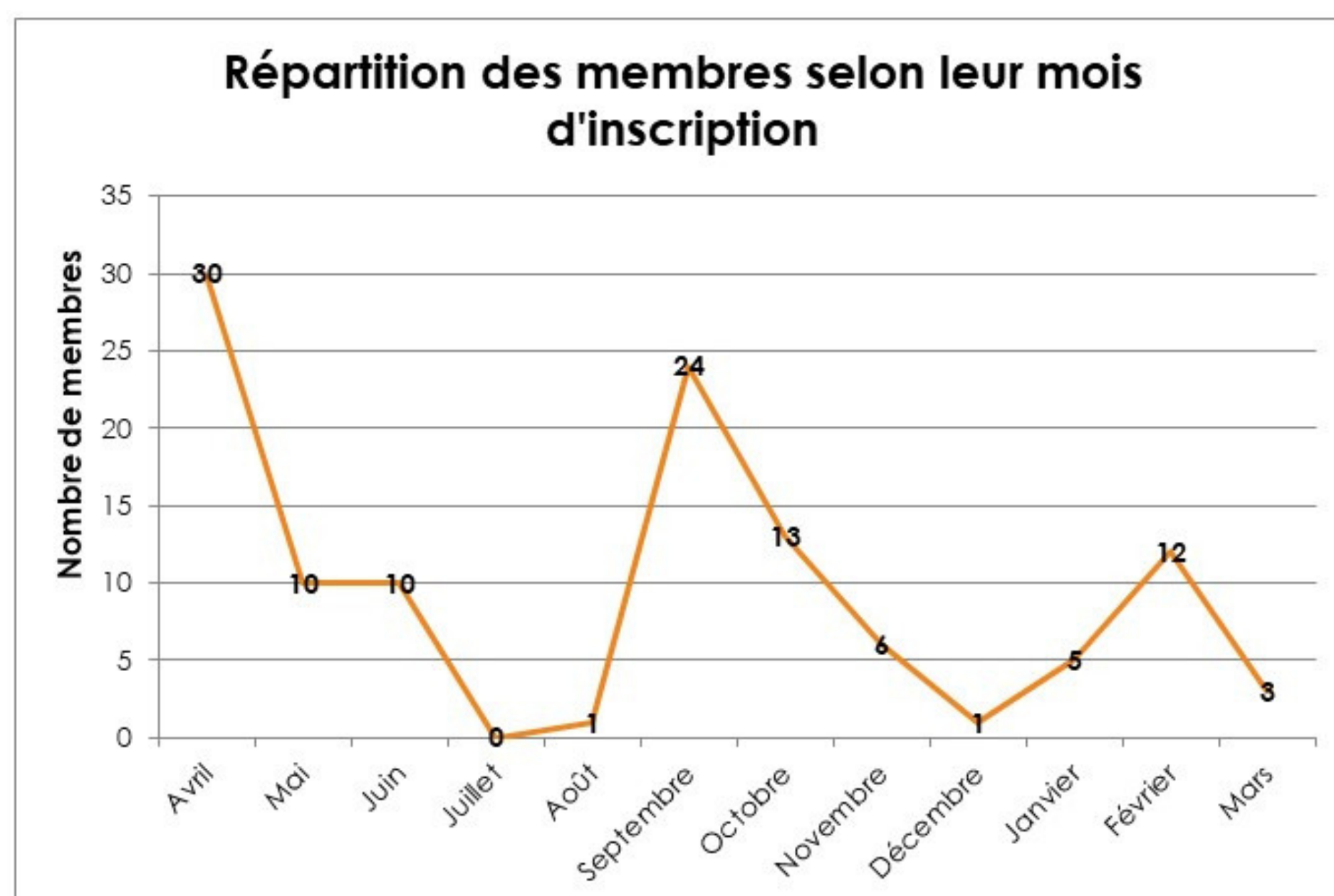
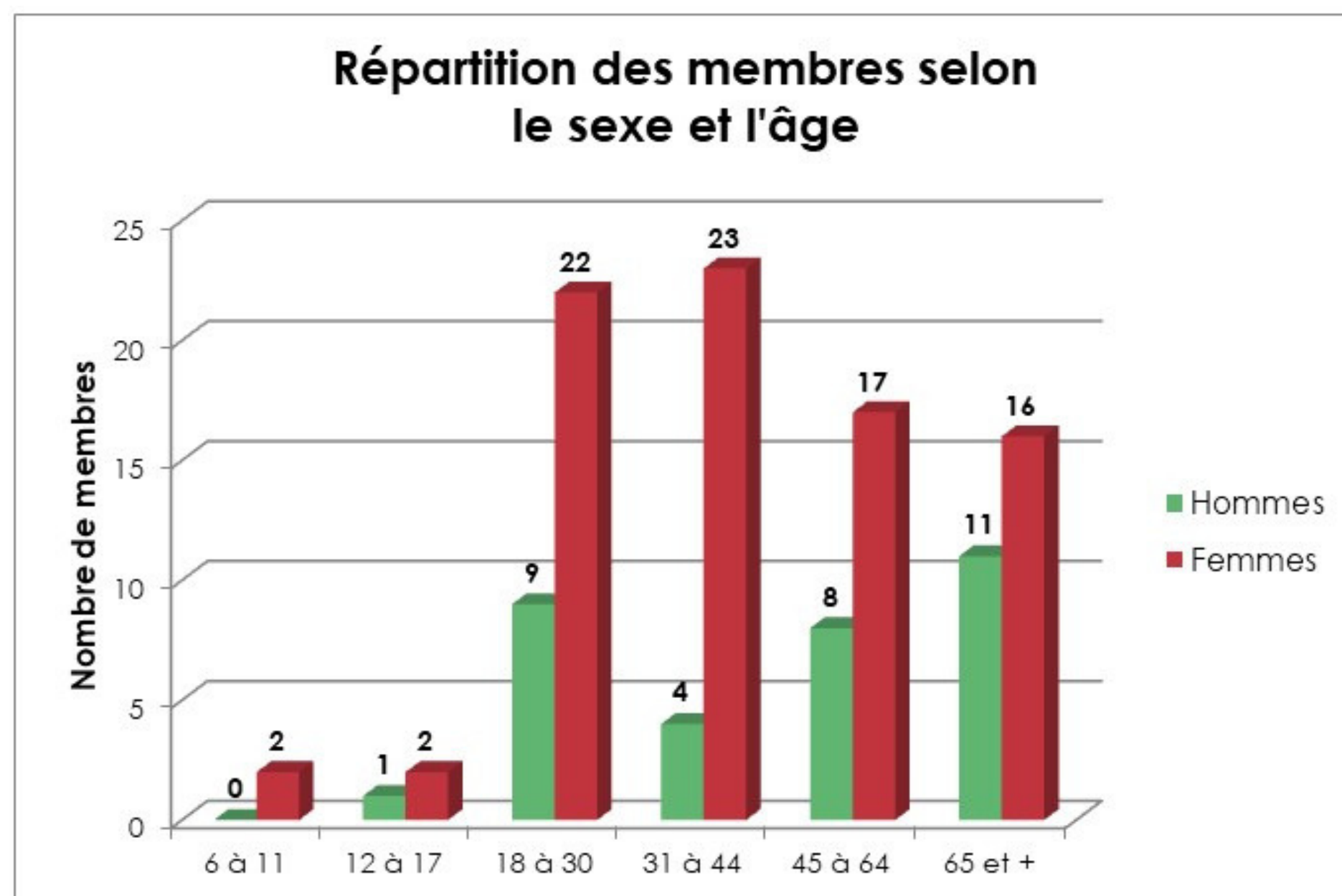
- 1- Soulager la pauvreté et l'isolement des personnes à faible revenu en mettant sur pied des ateliers, des sessions de cuisines collectives, des dîners communautaires et un marché ambulant.
- 2- Promouvoir l'éducation en offrant des cours sur la nutrition et la saine alimentation aux nouveaux parents et aux personnes à faible revenu.
- 3- Offrir des formations culinaires permettant d'acquérir une autonomie au sein de la collectivité aux jeunes ayant une déficience.
- 4- Recevoir des dons, legs et autres contributions. Organiser des campagnes de souscriptions dans le but de recueillir des fonds pour fins charitables.
- 5- Offrir une formation à l'emploi, sous forme de stages, permettant une insertion éventuelle au marché du travail aux personnes sans emploi ou pour les personnes faisant face à une perspective de chômage imminent, et qui ont démontré qu'elles ont besoin d'aide.

Valeurs

Respect	Empowerment
Engagement	Autonomie
Entraide	Solidarité
Partage	Honnêteté

Clientèle

La Bouffe du Carrefour compte 115 membres en règle majoritairement dans la région de Saint-Hubert. (Voir annexes pour plus d'informations.)



Services

Cuisines collectives

Ateliers de cuisine thématiques

Cuisine santé

Ateliers de purées pour bébés

Service de traiteur

Service de mets cuisinés

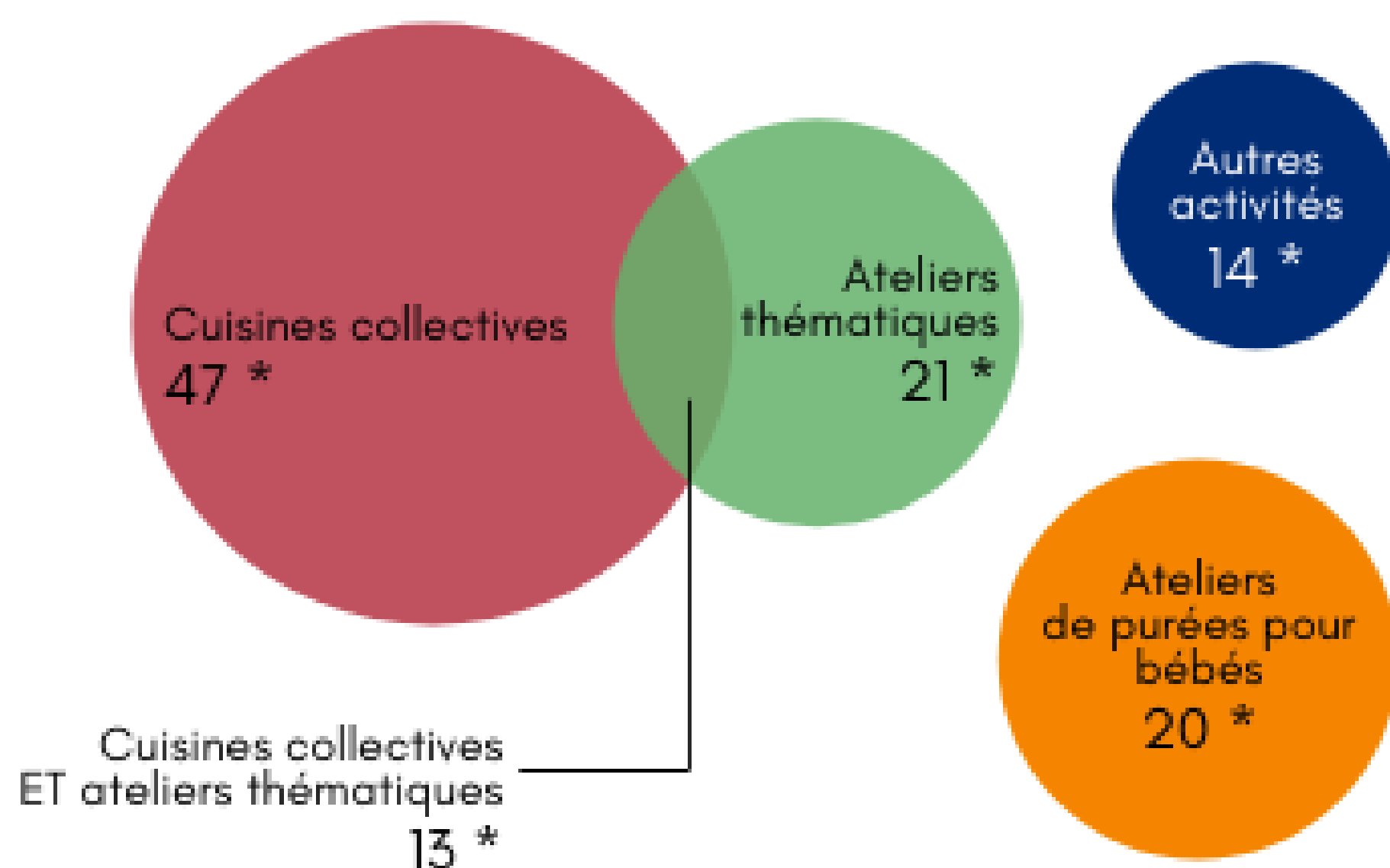
Dîners communautaires

Marché ambulant

Compost

Jardin communautaire

Répartition des membres selon les activités



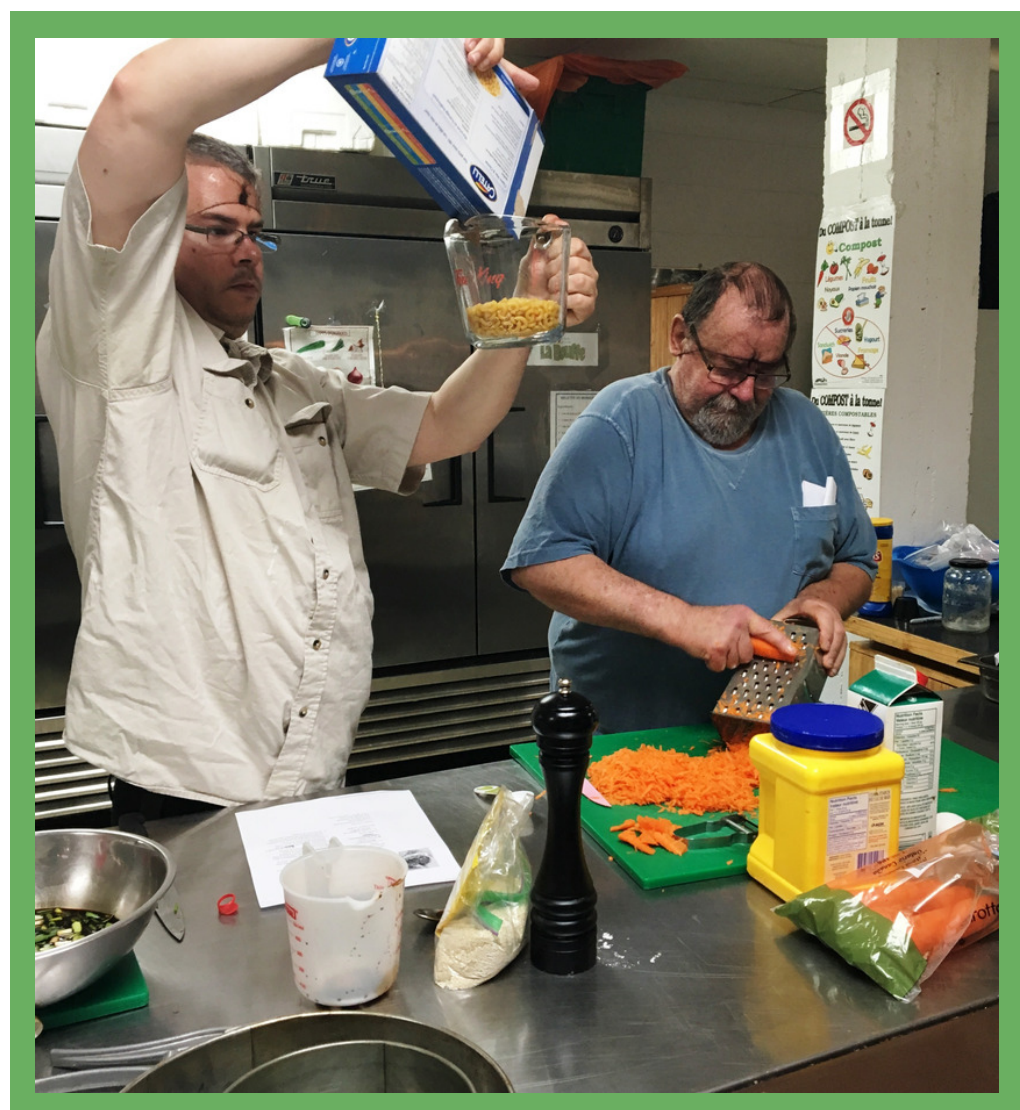
* = membres

Cuisines collectives

Cette année, aux deux semaines, nous avons eu onze groupes de cuisine collective, qui réunissaient environ quatre à huit personnes chacun. Plusieurs de ces groupes sont ouverts à tous, peu importe l'âge, le genre ou le revenu. Lorsque les participants cuisinent ensemble, à La Bouffe du Carrefour, ça leur permet de préparer des plats économiques, sains et appétissants faits à partir d'aliments frais. Pour plusieurs, c'est aussi l'occasion de briser l'isolement et de socialiser tout en découvrant de nouvelles recettes et de nouvelles techniques culinaires.



Nous avons également un groupe pour les hommes (de tous âges), dont le but principal est de briser l'isolement des hommes en leur offrant une activité de cuisine à eux afin qu'ils ne se sentent pas « intrus » parmi des femmes. Par contre, d'autres objectifs sous-jacents entrent en jeu, soit donner aux hommes le goût de cuisiner autre chose que des rôties au beurre d'arachides et des céréales, leur apprendre de nouvelles techniques culinaires, augmenter leur confiance en soi, etc. Ce groupe peut briser le stéréotype selon lequel ce sont seulement les femmes qui cuisinent!



« Je viens pour apprendre à cuisiner, apprendre de nouvelles recettes et me faire des amis. / Je viens pour socialiser. / Je viens pour mieux arriver dans mon budget. / Je viens pour connaître de nouvelles personnes. / Je viens parce que je veux apprendre de nouveaux trucs en cuisine. / Tous : on vient parce que Jade est fine et nous encadre bien. »
(Les Kiwis)

« La cuisine collective c'est bien plus qu'une cuisine collective c'est un lieu d'échanges et de socialisation. »
(Les Hommes)

Cuisines collectives (suite)



Nous avons aussi le groupe parents-ados. Le but principal de cette cuisine est de renforcer le lien entre le parent et son adolescent. Par contre, d'autres objectifs sous-jacents entrent en compte. Entre autres apprendre aux jeunes à se débrouiller en cuisine ou, tout simplement, leur donner le goût de cuisiner.

En plus de tous les groupes précédemment mentionnés, nous avons deux cuisines collectives se déroulant à la Terrasse Georges-Jutras. En effet, depuis septembre 2018, notre animatrice Mélodie se rend sur le chemin de Chambly à Saint-Hubert afin de cuisiner avec les membres habitant à la Terrasse Georges-Jutras. Une cuisine étant aménagée dans les locaux, il est facile d'y cuisiner entre deux et trois recettes par rencontre. Des recettes simples comme du pâté chinois, des boulettes de viande à la coréenne, de la lasagne et des quesadillas au poulet sont régulièrement préparées par les participants.

En 2018-2019, il y a eu 99 rencontres de cuisines collectives, plus de 350 recettes ont été préparées et plus de 2700 portions ont été rapportées à la maison!

« On travaille bien en équipe! En passant, on remercie Diane qui nous est d'une grande aide en faisant, entre autres, notre vaisselle! »
(Les Poireaux)

« Je viens pour avoir du fun, voir d'autre monde et jaser. / Je viens pour briser l'isolement. / Je viens parce que ça fait des repas quand ça ne me tente pas de cuisiner. Ça fait un bon six ans que je viens! / Je viens parce que je peux cuisiner assise. / Je viens parce que ça nous revient moins cher pour notre épicerie! »
(Les Grenouilles)



Ateliers de cuisine thématiques

Cela fait maintenant deux ans que les ateliers thématiques ont été créés. Ces ateliers, ayant lieu 1 mercredi soir sur 2, ont, évidemment, toujours un thème. Mélodie, l'une de nos animatrices, tente toujours de trouver des thématiques qui concordent avec le temps de l'année. Par exemple, l'atelier sur la boîte à lunch était en septembre, celui des bouchées de Noël était en décembre et celui portant sur le pique-nique était en juillet.

« L'ambiance est toujours conviviale. Avec Mélodie, on ne se trompe pas! Elle est sympathique et entraînante. »



Au début de chaque atelier, il y a toujours une partie théorique de 5 à 15 minutes qui est en lien avec la thématique de la journée. Par exemple, lors de l'atelier sur la confection de chocolats, nous avons parlé de l'histoire de cet aliment, alors que lors de l'atelier végétarien, nous avons discuté des bases de l'alimentation végétarienne et que, pour l'atelier portant sur la cuisine libanaise, l'animatrice a expliqué aux participants comment est faite la viande à

kebab. Suite à la partie théorique, les participants cuisinent, souvent en équipe, parfois seuls, l'une des cinq recettes choisies par Mélodie, tout en étant guidés par celle-ci.

« J'aime la partie théorique parce que c'est toujours intéressant et ça aide à ma culture générale. »

« Je viens à chaque atelier thématique parce que j'y découvre toujours de nouvelles recettes succulentes. »



Ateliers de cuisine thématiques (suite)



En 2018-2019, 21 ateliers de cuisine thématiques ont été organisés, dont deux ateliers ont été (co)animés par Lorraine, animatrice de cuisines collectives et pâtissière, soit l'atelier de confection de chocolats ainsi que l'atelier de décoration de gâteaux.

Trente-quatre personnes différentes ont assisté aux ateliers, et il y a eu 110 participations au total.

Thèmes abordés cette année: confection de chocolats, tofu, libanais, décoration de gâteaux, pique-nique, santé, sud-ouest des États-Unis, sushis, boîte à lunch, créole, français, soupes et potages, végétarien, indien, bouchées de Noël, grec, libanais, recettes au chocolat, souper 5 services, brunch et Pâques.



« Un atelier thématique extraordinaire sur les bouchées de Noël. Nous étions neuf participantes et participants et à la fin nous nous disions: « cela c'est bon, cela aussi » et ainsi de suite. La satisfaction se voyait sur les visages. [...] Notre animatrice est super bonne. Elle cherche toujours des plats intéressants pour nous. Du nouveau parfois certes, mais intéressant d'ouvrir nos papilles gustatives sur des chemins moins fréquentés par nous. D'avoir à donner une note sur 10, il me serait impossible d'aller en bas de 15. Bonne soirée et merci sincèrement Mélodie. »

Cuisine santé

Depuis le mois d'octobre 2018, notre animatrice Mélodie anime bimensuellement des ateliers nommés « cuisine santé ». Lors de ces ateliers, les participants cuisinent ensemble les trois ou quatre recettes (entrée, repas principal et dessert) soigneusement choisies par Mélodie, puis les dégustent autour de la table tout en discutant. Les recettes sont considérées « santé » parce qu'elles contiennent peu de sel, de sucre ou de gras et, lorsque c'est possible, nous remplaçons certains ingrédients afin de rendre le tout encore plus sain – mais toujours savoureux!



Ateliers de purées pour bébés

« J'aime ça venir aux ateliers parce qu'on y fait des purées avec des aliments auxquels je n'aurais pas pensé, comme des edamames ou des betteraves! »

À La Bouffe du Carrefour, on profite de notre expertise pour aller plus loin dans notre démarche d'éducation populaire. C'est pourquoi, depuis maintenant cinq ans, l'une de nos animatrices de cuisines collectives anime, une semaine sur deux, un atelier de purées pour bébés pour les parents de la Maison de la famille La Parentr'aide, un organisme communautaire situé près de La Bouffe du Carrefour.

Notre animatrice Mélodie et l'intervenante de La Parentr'aide expliquent aux mères comment faire de la purée soi-même tout en leur donnant des conseils sur l'alimentation de leurs enfants ou en répondant à leurs questions. Ces ateliers permettent aux mères de briser l'isolement, de socialiser avec des personnes qui vivent la même situation qu'elles, de passer un moment à s'occuper d'elles seulement, ainsi que d'apprendre des trucs.

En 2018-2019, 3840 portions pour bébés ont été cuisinées et 20 mamans différentes sont venues aux ateliers.

« C'est cool venir aux purées parce que, en plus de voir d'autres mamans qui vivent la même chose que moi, j'ai des informations sur la nourriture que je donne à mon bébé (protéines, fer, etc.) et sur l'introduction des aliments. Finalement, il ne faut pas négliger le fait que je repars avec cinq types de purées GRATUITEMENT! »

« Je viens aux ateliers parce que, même si je fais déjà des purées chez moi, c'est beaucoup moins de trouble et beaucoup plus plaisant en gang! »



Service de mets cuisinés

Depuis le mois de décembre 2018, nous offrons des petits plats individuels surgelés au coût de 3\$ ou 4\$ à la population de Saint-Hubert et des environs. Nous avons une grande variété de repas qui change environ deux fois par mois. Nos petits plats sont constitués d'une protéine, d'un féculent et de légumes, et vous n'avez qu'à les faire réchauffer au micro-ondes avant de les déguster. Très sains tout en étant savoureux, nos petits plats ont été approuvés par des nutritionnistes!



« J'achète des mets cuisinés à La Bouffe du Carrefour parce que c'est une façon rapide de bien manger. C'est un repas complet, sans le côté "chimique" et l'ajout de sodium des plats surgelés de l'épicerie. Ça a toujours bon goût et ça finance les activités de l'organisme, auxquelles je participe. »



Marché ambulant

Pour une cinquième année, le projet du Marché ambulant a été chapeauté par La Bouffe du Carrefour afin de contrer le désert alimentaire des quartiers Laflèche et Bienville. Il fut, en 2018, échelonné sur 14 fins de semaine, du 24 juin au 23 septembre. Les heures d'ouverture étaient de 9h00 à 13h00, tant les samedis que les dimanches.

Les deux emplacements furent choisis pour le projet de par leur manque d'accès à une épicerie ou tout autre commerce vendant des aliments frais. Plus spécifiquement, on n'y trouve aucun accès à une variété de fruits et légumes à moins de 1,6 km des deux lieux visés. De plus, les deux quartiers ont comme caractéristique d'être constitués de plus de 20% de résidents sous le seuil de la pauvreté qui sont souvent limités en termes de moyens et de déplacement.

L'objectif du projet visant à encourager la bonne alimentation et les saines habitudes de vie semble à nouveau avoir été atteint cette année. L'accent mis sur la qualité et la fraîcheur des produits, ainsi que sur l'aspect local des aliments a largement été apprécié par la clientèle. Il va sans dire que les gratuités et les rabais généreux avec la carte de fidélité ont aussi été appréciés. Merci à Katia Gariépy et ses assistants pour le beau travail.



Marché ambulant (suite)

Témoignages des clients

« J'adore le marché. C'est vraiment pratique d'avoir accès à des fruits et des légumes à proximité pour une famille. J'aime beaucoup le concept. Merci. »

« La nourriture est délicieuse et simplement incroyable! Je n'ai jamais été déçue! »

« Je désire que l'année prochaine le marché revienne car c'est des très bons produits. Merci! »

« C'est essentiel ce type de commerce. Nous avons de la fraîcheur à portée de vélo, et des sourires en bonus! C'est bon pour la santé! On espère vous revoir l'an prochain! »

« Superbe kiosque qui rend le quartier vivant! C'est important pour le quartier! Nous, on se régale! »

« J'ai vraiment besoin de ce marché pour continuer. Aucun membre de ma famille n'a de permis de conduire donc, grâce à ce marché, je peux marcher pour acheter ces produits. C'est vraiment mieux que l'épicerie. Ma famille s'enligne pour un virage zéro déchet et ici je peux acheter tout sans utiliser de plastique. »

« Quelle belle occasion d'acheter des produits locaux à proximité de chez soi à des prix raisonnables et au contact de gens sympathiques. »

