

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

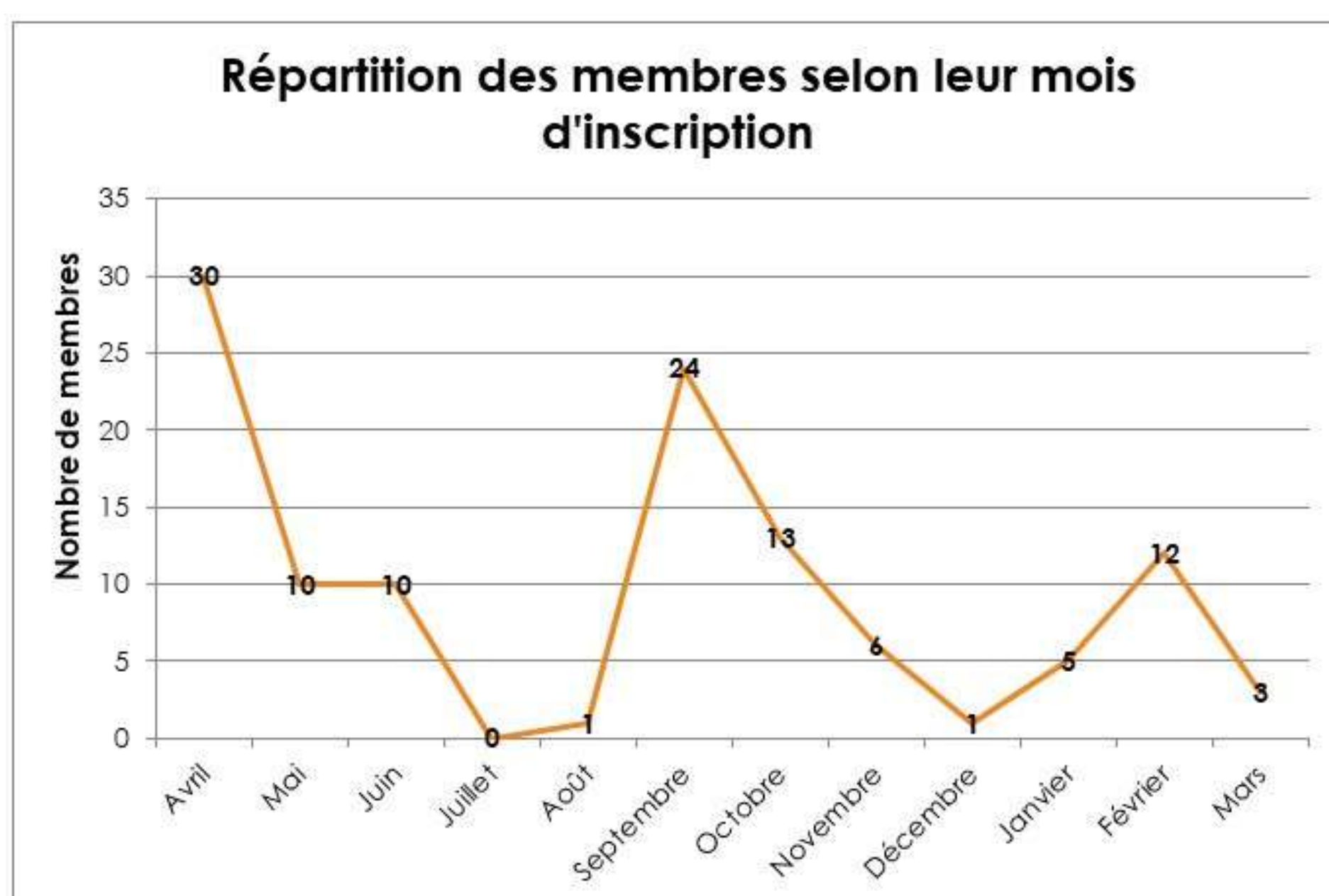
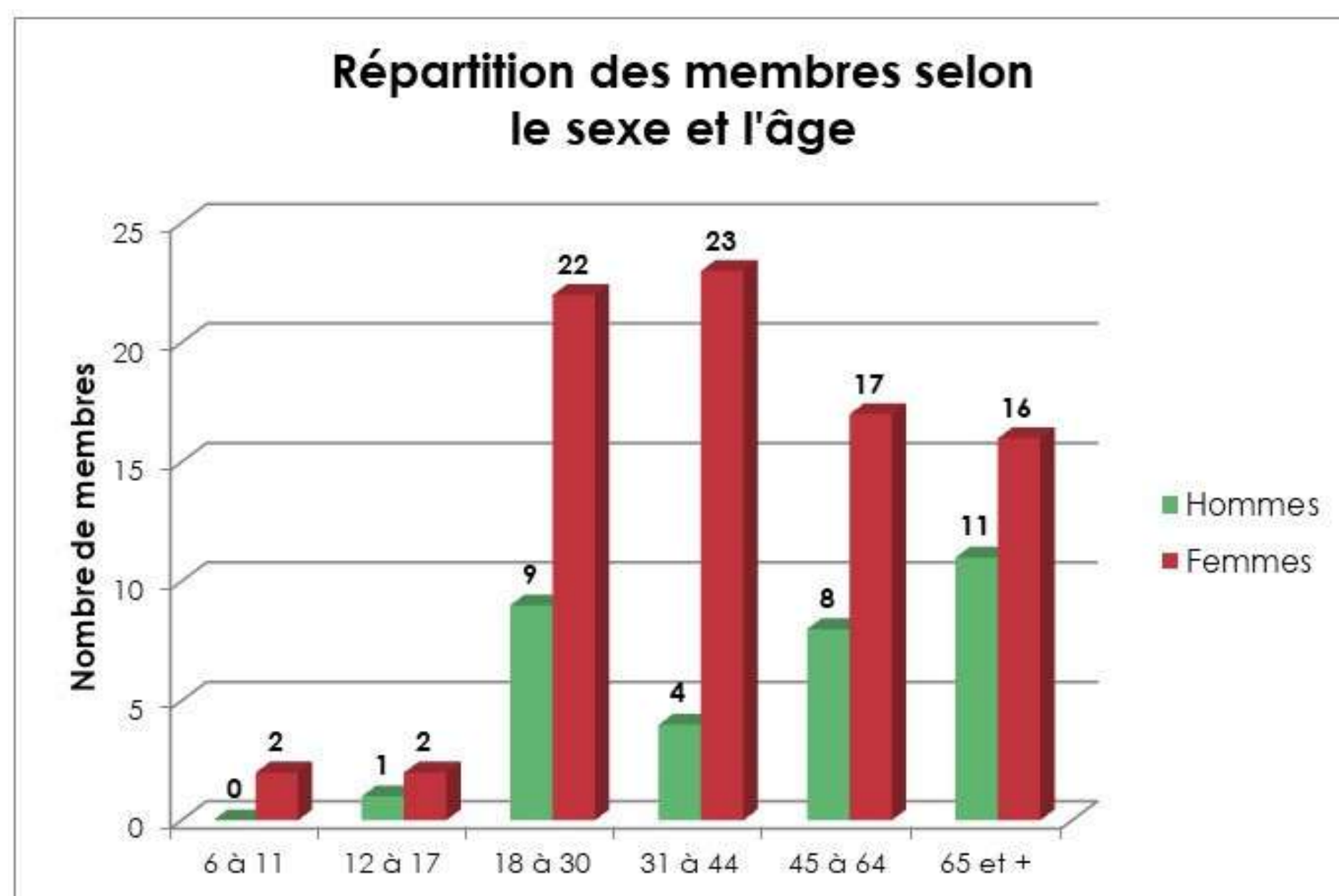
- 1- Soulager la pauvreté et l'isolement des personnes à faible revenu en mettant sur pied des ateliers, des sessions de cuisines collectives, des dîners communautaires et un marché ambulant.
- 2- Promouvoir l'éducation en offrant des cours sur la nutrition et la saine alimentation aux nouveaux parents 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

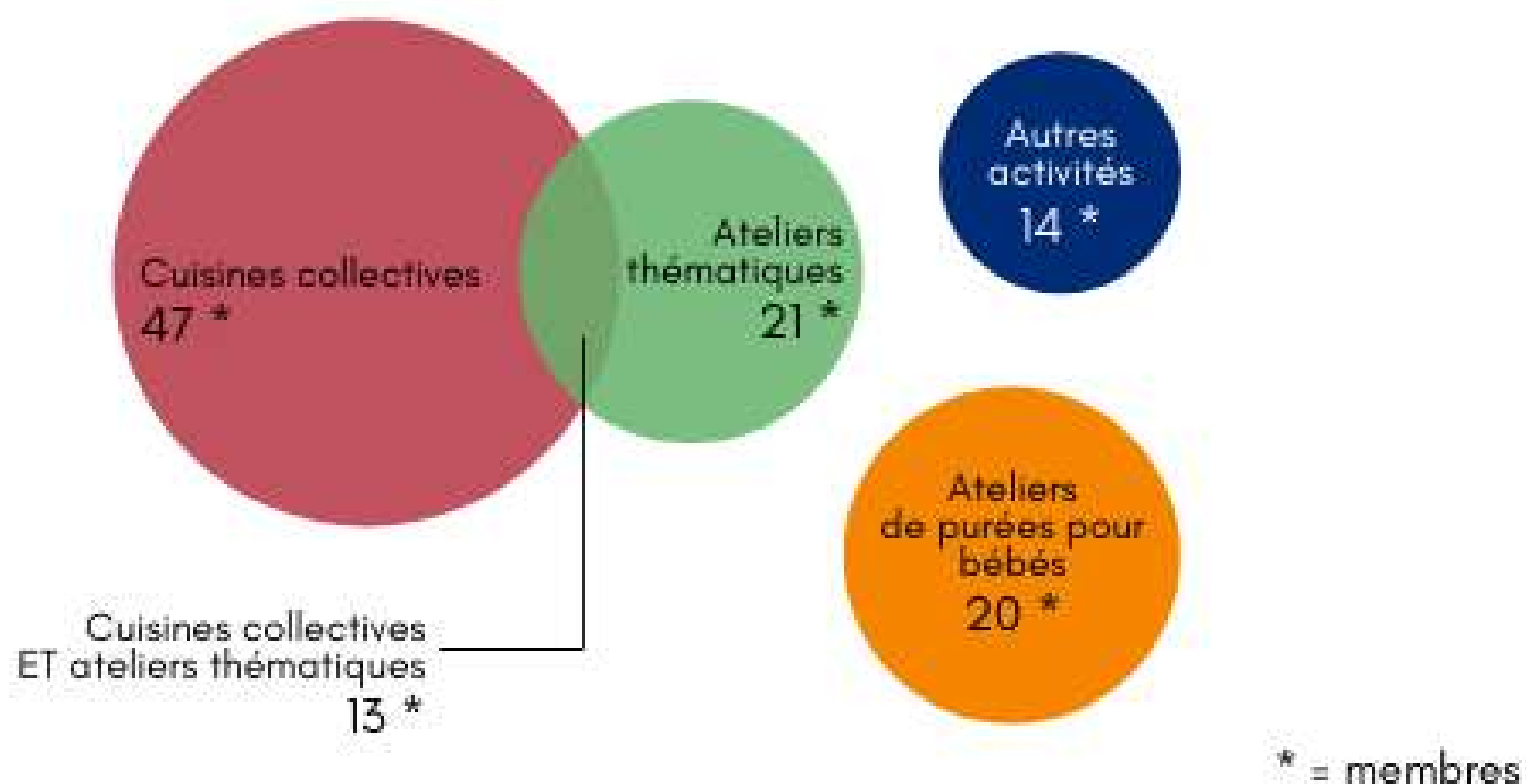
Dîners communautaires

Marché ambulant

Compost

Jardin communautaire

Répartition des membres selon les activités



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, boite 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. »



Dîners communautaires

Pour une deuxième année, les dîners communautaires ont lieu les vendredis, à raison d'un dîner par mois. En moyenne, 43 personnes viennent à chacun des dîners. Les repas sont composés d'une soupe, d'une salade, d'un repas principal et d'un accompagnement, d'un dessert et de café ou de thé, et ce au coût de 5\$ pour les adultes et 3\$ pour les enfants de 10 ans et moins. Ces dîners permettent à la population de manger un repas sain et savoureux à faible coût, en plus de venir discuter avec d'autres personnes.

En 2018-2019, pendant ses neuf dîners communautaires, La Bouffe du Carrefour a servi près de 400 repas. Jade et Mélodie, nos animatrices, essaient, lorsque c'est



possible, d'associer le dîner communautaire à un thème : Halloween, Saint-Valentin, cabane à sucre, etc. Les magnifiques décorations de la salle sont confectionnées par Patricia, l'une des participantes du programme PAAS-Action.

Un merci particulier aux personnes du programme PAAS-Action et aux bénévoles, sans qui ces dîners ne pourraient avoir lieu! Et un grand merci aux personnes qui sont venues manger chez nous!

*« C'est pas cher pour toute la bouffe qu'on a! »
(Lucie Leboeuf)*

*« Je viens ici pour l'accueil, le sourire du personnel. Le premier motif pour lequel je viens est le communautarisme. Je viens pour socialiser parce que, contrairement au restaurant où on est seul ou deux, ici on mange en groupe. En plus, la nourriture est bonne. »
(Clément Gauthier)*



Fête de la rentrée 2018

Le 20 septembre dernier a eu lieu notre fête de la rentrée 2018. Cette année, dû à la mauvaise température, elle s'est déroulée à l'intérieur du centre. Nous avons convié nos participants, ainsi que les autres citoyens de Saint-Hubert, à un dîner où étaient servis des hot-dogs, des salades et du dessert. Les invités pouvaient nous poser toutes les questions qu'ils voulaient sur notre programmation automne-hiver!



Plus de 90 personnes étaient présentes, et toutes ces personnes se sont régalingées du repas concocté par Jade, notre cuisinière et animatrice, ainsi que du popcorn et de la barbe à papa qui leur a été offerts!

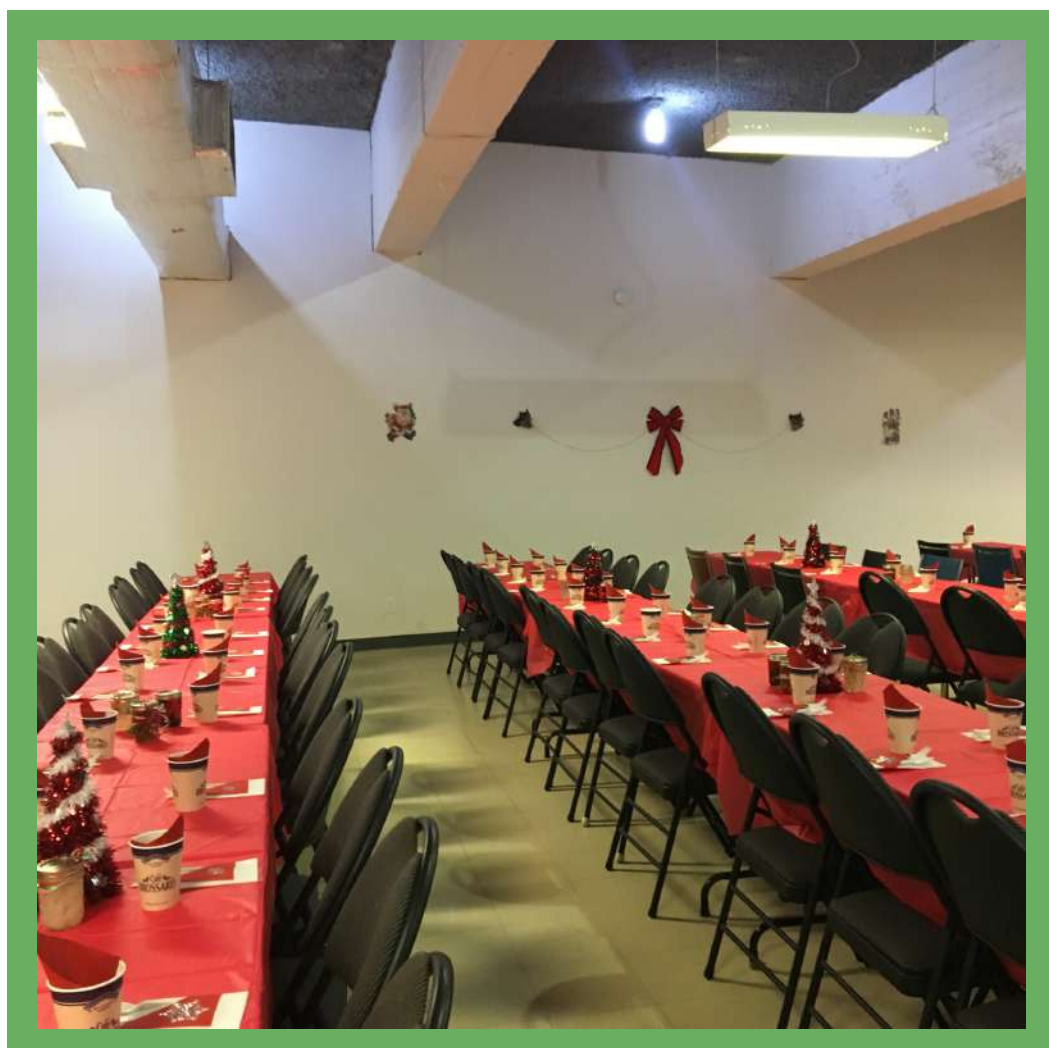
Bravo à Monsieur Noël Colangelo qui a gagné le tirage et s'est vu remettre un panier-cadeau de produits faits maison par Jade!

Merci aux bénévoles, aux employées, aux Eaux Saint-Léger ainsi qu'à Rénovations optimum plus inc. qui nous a offert le popcorn et la barbe à papa de Pop & cie! Merci également à Nicole Ménard, candidate libérale dans Laporte, et à Nathalie Boisclair, présidente de l'arrondissement de Saint-Hubert. Finalement, merci à toutes les personnes qui sont venues fêter avec nous!



Fête de Noël 2018

Le 7 décembre 2018 avait lieu la fête de Noël de La Bouffe du Carrefour. Environ 75 personnes étaient présentes et elles ont toutes eu droit à un copieux repas traditionnel de Noël composé de pains farcis, de tourtières, de ragoût de boulettes et d'autres délicieux plats. L'ambiance était très festive grâce à la musique du temps des fêtes et aux magnifiques décorations de Noël fabriquées par Patricia, notre décoratrice officielle! Il y avait, cette année aussi, un sapin en papier sur lequel les gens pouvaient accrocher des ornements en papier qu'ils avaient achetés pour financer l'organisme.



Volet économie sociale

La Bouffe du Carrefour continue de développer le volet économie sociale en misant davantage sur l'aspect social que lucratif pour aider des personnes par ses différentes activités. L'organisme va plus loin en élargissant ses services pour rejoindre plus de personnes.

Service traiteur

Tout comme les dîners communautaires, le service traiteur de La Bouffe est de retour, et ce depuis le mois de juin 2017. Pour répondre aux besoins d'approvisionnement en nourriture lors de leurs événements, l'organisme offre désormais, à des prix concurrentiels, un menu traditionnel sous forme de plateaux, de boîtes à lunch, de bouchées, et même de déjeuners d'affaires.

Sous la supervision de Jade, notre cuisinière et animatrice de cuisines collectives, le personnel de La Bouffe du Carrefour réalise les menus des services de traiteur. Le personnel en stage, en programme d'insertion sociale et d'insertion sur le marché du travail ainsi



que les bénévoles, participent à la concrétisation des mandats confiés. En 2018-2019, plus d'une dizaine d'organisations et de particuliers nous ont fait confiance. Nos sondages de satisfaction démontrent un taux de satisfaction de 100% pour tout. L'organisme est fier d'avoir partagé son expertise en alimentation en réalisant des commandes tout en respectant les délais de livraison et en gardant toujours en tête que la satisfaction du client est l'objectif de l'équipe de la cuisine.

Cette année, notre plus grosse commande a été un buffet chaud pour 100 personnes pour l'organisme Inform'elle qui fêtait ses 40 ans d'existence.

« *Tout était parfait. Merci pour tout!* »
« *On n'a vraiment manqué de rien!* »
« *Continuez votre beau et bon travail!* »

Volet insertion sociale

Personnel en insertion sociale (PAAS-Action)

En collaboration avec les centres locaux d'emploi de la région, La Bouffe du Carrefour engage du personnel en programme PASS-Action. Ces programmes visent les personnes éloignées du marché du travail qui veulent entreprendre une démarche de réinsertion sociale chez nous. Le but est, comme il a été mentionné, de les rapprocher du milieu du travail, mais également de leur fournir les outils nécessaires tout en les valorisant, afin qu'ils se rendent compte qu'ils peuvent atteindre leurs objectifs.

Ils aident les participants des cuisines collectives et les employés de l'organisme en cuisine, en plus de faire de l'entretien ménager et d'effectuer des tâches connexes (fabriquer des décorations, faire des chocolats pour la Saint-Valentin, servir la nourriture lors des dîners communautaires, etc.). En 2018-2019, quatre personnes du programme ont travaillé avec nous.



Volet insertion sociale (suite)

Messages des PAAS-Action

« J'aime le public et le personnel. J'aime aussi aider à couper des légumes pendant les cuisines collectives et servir lors des dîners communautaires. C'est ma dernière année cette année. Pendant ces cinq ans à La Bouffe du Carrefour, j'ai appris beaucoup de choses en cuisine. Ça m'a permis d'évoluer. Je vais beaucoup m'ennuyer de vous. »

(Diane)

« La Bouffe du Carrefour c'est une opportunité pour moi de développer et de parfaire mes compétences culinaires ainsi que de réintégrer le marché du travail. »

(Jérémy)

« Ce travail me permet d'être plus active et de retrouver une vie stable après avoir eu une maladie qui a fait beaucoup de ravages au fil du temps. Merci au personnel de l'organisme, dont Caroline Lamothe, directrice générale. Elle me permet d'exploiter toutes les facettes de mes forces : que je suis une bonne femme de ménage très minutieuse, polyvalente et serviable, car je suis toujours disponible pour aider quand on a besoin de moi pour quoi que ce soit.

Grâce à toute l'équipe, je sais maintenant quoi faire dans la vie : designer d'événements. En effet, m'occuper de la décoration de la salle lors des dîners communautaires me fait réellement plaisir et me permet d'exploiter mon côté artistique. Toute l'équipe, soit Jade Richer, Mélodie Arsenault et Caroline Lamothe, font preuve de gentillesse et de compréhension. Elles ont été d'une grande aide. Maintenant, je suis de nouveau sur les rails!

Merci pour tout ce que vous faites pour moi! Vous avez fait toute une différence dans ma vie. Grâce à ce travail, je me trouve à ma place. Malheureusement, je dois vous quitter car c'est un programme à durée limitée, mais cela m'aura fait grandir. »

(Patricia)

Volet insertion sociale (suite)

Projet Trajet

Trajet est un groupe composé de dix jeunes de l'école secondaire Monseigneur-Parent venant à La Bouffe du Carrefour tous les jeudis en avant-midi, d'octobre à juin, pour apprendre de nouvelles habiletés et avoir certaines responsabilités. Nous leur faisons couper des légumes, décorer des gâteaux pour le dîner communautaire, cuisiner de la soupe et, rarement, faire du ménage et du rangement. De ce fait, avec l'aide et le soutien d'une de leurs intervenantes, notre



animatrice et cuisinière Jade tente de valoriser ces jeunes en leur donnant l'opportunité de voir le produit de leur travail ou, si ce n'est pas possible, en leur expliquant à quoi servira ce qu'ils ont fait. Leur aide est très précieuse pour les cuisines collectives ainsi que pour les dîners communautaires et les mets cuisinés. Lors du dîner communautaire du mois de juin 2018, nous avons remis à tous les jeunes du groupe Trajet des certificats faits par notre animatrice Mélodie afin de les féliciter de tout le travail qu'ils avaient accompli durant l'année. Ils ont tous été très contents de cette belle surprise! Par ailleurs, depuis septembre 2018, Jade leur organise des activités spéciales lors de certaines fêtes afin de les remercier de leur beau travail. Par exemple, à Noël, elle leur a fait décorer de jolis bonshommes en pain d'épices!

« J'ai aimé couper des patates et j'ai appris comment bien essuyer la vaisselle. » (Lucas)

« Moi, j'ai aimé couper différents légumes et participer à faire des gâteaux. » (Myriam)

« J'ai beaucoup aimé faire la nourriture avec vous. » (Laura)

« J'ai aimé éplucher les carottes et les patates » (Valentina)

« Mon groupe d'élèves a la chance de venir faire un stage à La Bouffe du Carrefour une fois par semaine. Ils adorent leur stage car ils se sentent utiles et, surtout, appréciés. Ils effectuent plusieurs tâches dans la cuisine : laver, peler et couper des aliments, participer à l'exécution d'une recette, laver et essuyer la vaisselle, et j'en passe! Merci à toute l'équipe pour votre accueil chaleureux! » (Linda - enseignante)



Bénévolat

À La Bouffe du Carrefour, les bénévoles sont très importants. En effet, ce sont grâce à eux que certains de nos services fonctionnent aussi bien. Que ce soit pour conduire et charger notre camion qui se rend à Moisson Rive-Sud, pour servir lors des dîners communautaires ou pour assister à nos conseils d'administration mensuels, des bénévoles sont toujours prêts à nous offrir leur précieuse aide. Nous pouvons également compter sur certains d'entre eux lors d'activités spéciales comme la Nuit des Sans-Abris, la préparation de campagnes de financement ou le dîner communautaire de Noël. En 2018-2019, 979 heures de bénévolat ont été faites par plus d'une dizaine de personnes.

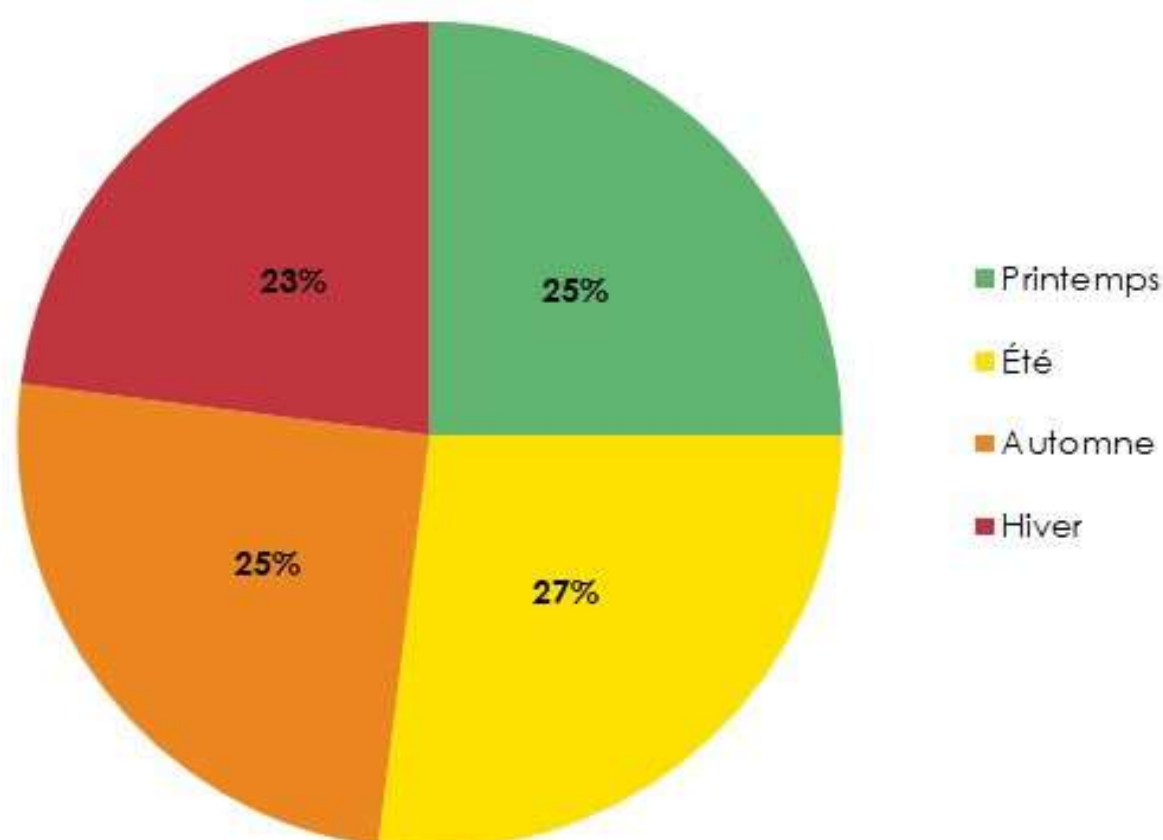
Travaux communautaires, travaux compensatoires et mesures alternatives jeunesse

Cette année encore, la Bouffe du Carrefour a reçu des individus qui ont dû effectuer des travaux en communauté. C'est une main-d'œuvre non rémunérée qui permet à La Bouffe de faire avancer l'organisme et d'assurer le roulement dans les différents secteurs d'activités. Plusieurs d'entre eux nous ont indiqué qu'ils étaient heureux d'accomplir leur travail dans notre organisme plutôt que dans d'autres milieux. Ces personnes apprécient le soutien que nous leur apportons ainsi que notre souplesse face à l'exécution de leurs travaux. Certains sont revenus en tant que bénévoles lorsque leurs heures furent complétées.

Moisson Rive-Sud

Tous les mardis avant-midi, deux de nos bénévoles se rendent à Moisson Rive-Sud (Boucherville), afin de rapporter plusieurs denrées. Nous recevons des denrées de tout genre : pains, craquelins, conserves de légumes, fruits et légumes frais, viande, fromages, etc. Grâce à cela, nos participants cuisinent des plats beaucoup moins dispendieux! En 2018-2019, 38 597 kg de denrées nous ont été données, ce qui équivaut à 255 026\$.

Répartition de la quantité de denrées reçues selon la saison (en pourcentage)



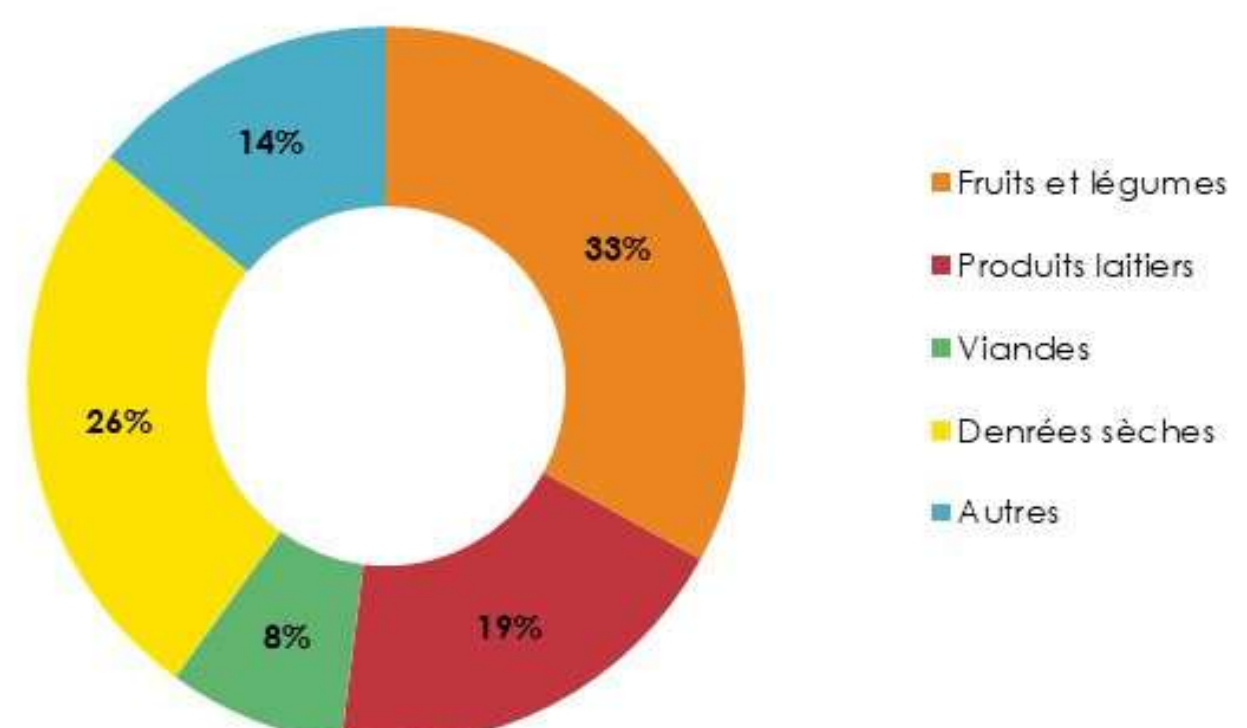
Nous pouvons constater que, toutes catégories confondues, la quantité de denrées reçues ne changent pas considérablement selon les saisons.



Toutes périodes de l'année confondues, ce sont des fruits et des légumes que nous recevons le plus, suivis des denrées sèches (boîtes de conserve, pâtes alimentaires, farine, etc.)



Répartition de la quantité de denrées reçues selon la catégorie (en pourcentage)



Campagnes de financement

Au cours de 2018-2019, quelques campagnes de financement ont eu lieu à la Bouffe du Carrefour. La première était pour la Saint-Valentin Les employés de La Bouffe du Carrefour, avec l'aide des personnes du programme PAAS-action et de bénévoles, ont fabriqué des chocolats. La deuxième était lors de notre fête de Noël de décembre, lorsque nous avons vendu des ornements en papier pour notre « sapin » de Noël pour une deuxième année consécutive.



CAMPAGNE DE FINANCEMENT LA BOUFFE DU CARREFOUR HIVER 2019

**VENTE DE CHOCOLAT
1\$ PETIT
2\$ GROS**

LA BOUFFE DU CARREFOUR
3780 RUE GRANDE-ALLÉE, SAINT-HUBERT
450-926-2386



Réseaux sociaux

Notre page Facebook a été très animée en 2018-2019! En effet, en plus d'y mettre des photos de nos activités, nos « publicités » ainsi que des photos de nos commandes du service traiteur, nous avons continué les publications quotidiennes, soit « l'info du jour » jusqu'à la fin du mois de décembre. Ces publications consistaient en des conseils sur l'alimentation, des astuces pour rendre la vie plus facile, ou des bons coups faits par d'autres organismes communautaires et des écoles.

De plus, cette année, nous avons dépassé les 850 abonnés sur Facebook. Ça fait plus de 350 nouveaux abonnés en moins d'un an! Nous avons également continué de publier nos publicités et le résultat de nos activités sur Instagram afin d'attirer une clientèle plus jeune ou tout simplement différente de celle que nous avons sur Facebook. Mélodie crée aussi des bannières visuelles afin de rendre nos activités visibles plus facilement lorsque les gens arrivent sur notre page Facebook.

MARS 2019

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
24	25	26 13h30: atelier de purées pour bébés à la Parent'aidé	27 9h00: c. c. Kiwis 17h00: c. c. Hommes *	28 17h00: cuisine collective Poireaux	1 11h30: DINER COMMUNAUTAIRE *	2
3	4	5	6 17h00: atelier thématique Brunch	7	8 10h00: cuisine santé *	9
10	11 9h00: cuisine collective Grenouilles *	12 13h30: atelier de purées pour bébés à la Parent'aidé	13 9h00: c. c. Kiwis 17h00: c. c. Hommes *	14 17h00: cuisine collective Poireaux	15	16
17	18	19	20 17h00: atelier thématique Pâques *	21	22 10h00: cuisine santé *	23
24	25 9h00: cuisine collective Grenouilles *	26 13h30: atelier de purées pour bébés à la Parent'aidé	27 9h00: c. c. Kiwis 17h00: c. c. Hommes *	28 17h00: cuisine collective Poireaux	29	30

NOTES
Renouvellement d'adhésion à l'organisme dès 1er avril!

* Places disponibles : appelez au 450-926-2386 (poste 3) pour vous inscrire

Par ailleurs, nous avons fait des sondages (cuisines parents-ados) sur Facebook afin d'avoir des activités qui reflètent ce que les participants veulent. Finalement, nous avons commencé en décembre à publier mensuellement sur notre page Facebook un calendrier avec nos activités du mois.



La Bouffe du Carrefour est noté 4,9/5 sur Facebook!
(On peut donc dire qu'on fait l'unanimité!)

Remplacer l'huile et le beurre en pâtisserie

1 tasse d'huile végétale

- 1 t. de compote de pomme
- 1 t. de purée de citrouille
- 1/2 t. de purée de banane, de poire ou de pêche

Est-ce des substitutions qu'il vous arrive de faire?

1 tasse de beurre

- 1 t. de compote de pomme
- 3/4 d'un avocat
- 1 t. de purée de citrouille
- 1 t. d'huile de coco
- 1 t. de yogourt grec
- 1/2 t. de lait de coco
- 1/2 t. de purée de banane, de poire ou de pêche

<https://therecipenstock-44.webself.net/>

Cette Info du jour du 5 novembre 2018 a eu 49 mentions « j'aime » sur la publication d'origine, a été partagée 1400 fois et a atteint 103 461 personnes différentes sur Facebook!



Nouvelles collaborations



En 2018-2019, La Bouffe du Carrefour a collaboré avec plusieurs autres organismes et institutions. En effet, le 1er novembre 2018, notre animatrice de cuisines collectives Mélodie s'est rendue à la Maison Brodeur, une maison d'hébergement, pour y animer un atelier sur les collations santé et faciles à réaliser. Puis, en janvier 2019, Mélodie a discuté avec une intervenante du centre de réadaptation en dépendances Le Virage afin de commencer des cuisines collectives avec

les usagers de l'organisme en 2019-2020! Également, le 14 février 2019, quatre participants et deux intervenantes du Carrefour Jeunesse Emploi de Saint-Hubert sont venus cuisiner des mets préparés avec notre cuisinière Jade. Ils ont d'ailleurs été d'une grande aide! Finalement, au mois de février 2019 a également débuté une collaboration avec la paroisse Sainte-Marguerite-Bourgeois et l'école Monseigneur-Parent, qui consiste en des ateliers culinaires mensuels sur l'heure du midi pour les élèves. Des recettes simples et rapides comme du chili et de la salade grecque ont été préparées avec eux!



La Bouffe du Carrefour en rafale

Fête de la Famille de Saint-Hubert

Le 24 mai 2018, notre animatrice Mélodie était au kiosque de La Bouffe du Carrefour, avec Nicolas, un participant du programme PAAS-Action, pour promouvoir et faire connaître l'organisme, tout en tentant de découvrir les intérêts des passants pour pouvoir créer de nouvelles activités qui leur conviendraient.

Fête des Récoltes

Jade, notre cuisinière, a préparé le potage pour la fête des Récoltes qui a eu lieu le samedi 29 septembre 2018 au parc Jules Moulin à Saint-Hubert. En cette occasion, les citoyens étaient invités à venir au parc pour se voir offrir quelques légumes et fines herbes.

Journée internationale du Refus de la misère



Le 17 octobre 2018, Jade et Mélodie, nos animatrices, ont préparé et servi la nourriture (salades, sandwichs et desserts) pour le Buffet des inégalités organisé par le Regroupement anti-pauvreté de Saint-Hubert. Toute notre équipe a beaucoup aimé le concept de l'activité qui consistait en un jeu de rôle où chaque invité recevait une enveloppe avec leur profession pour le temps du repas, ainsi que des coupons qui faisaient office d'argent pour cette occasion. Certains étaient très pauvres alors que d'autres étaient très riches. Ils devaient tous s'arranger

comme ils le pouvaient pour se nourrir avec ce qu'ils avaient, ce qui pouvait être très difficile pour plusieurs. Par contre, nous avons été touchés de voir que quelques « riches » ont été généreux et ont acheté beaucoup de nourriture pour pouvoir partager avec les plus démunis. Ce fut une très belle expérience à vivre.



La Bouffe du Carrefour en rafale (suite)

Nuit des sans-abris

La Nuit des sans-abris vise à sensibiliser la population aux problèmes reliés à l'itinérance. Cet événement se tient simultanément dans plus de 25 villes du Québec. La Nuit des sans-abris est donc une vigile de sensibilisation qui a pour but de briser l'indifférence et de réduire les préjugés à l'égard des personnes en situation d'itinérance ainsi que de témoigner de notre solidarité.

Cette année, à la Nuit des sans-abris de Longueuil, toutes les employées et certains bénévoles de La Bouffe du Carrefour étaient présents. Nous y étions afin de sensibiliser les passants à l'itinérance et à leur faire voir le lien entre la Nuit des sans-abris et La Bouffe du Carrefour. Nous avons fait une affiche sur laquelle les gens pouvaient écrire ce que la nourriture représente pour eux. Plus de 30 personnes l'ont partagé avec nous sur cette affiche. Nous avons également expliqué nos activités aux passants et répondu aux questions que ceux-ci avaient pour nous.



Don au Parcours du cerf



Le 6 novembre 2018, toute l'équipe de La Bouffe du Carrefour s'est rendue à un 5 à 7 au Parcours du Cerf à Longueuil afin d'y recevoir un don.

La Bouffe du Carrefour en rafale (suite)

Salon des organismes de Saint-Hubert

Le 30 mars 2019 se tenait la première édition du Salon des organismes de Saint-Hubert qui avait lieu au Marché public de Longueuil. Toute l'équipe de La Bouffe du Carrefour y était. Mélodie et Jade avaient soigneusement préparé de la documentation à donner aux passants et étaient très enthousiastes à l'idée de discuter avec eux et de leur partager notre programmation printemps-été.



Politique d'annulation

Suite à plusieurs annulations de dernière minute lors des ateliers thématiques, notre animatrice Mélodie et notre directrice Caroline ont décidé d'instaurer une nouvelle politique d'annulation, seulement pour les ateliers thématiques, où les participants annulant à moins de 24 heures de l'activité doivent payer la totalité du coût de l'atelier. En effet, cela peut aider à couvrir les dépenses trop grandes qui ont été faites à l'épicerie pour l'atelier.

La Bouffe du Carrefour en rafale (suite)

Lettrage de notre camion



En avril 2018, notre camion était enfin lettré! En effet, Communication Globale Pub Cité a rendu notre camion beaucoup plus attrayant avec cette belle couleur orangée et ces images représentant nos activités! Maintenant, lorsque nos bénévoles se rendent à Moisson Rive-Sud, ils font de la publicité dans les rues de Saint-Hubert, Longueuil et Boucherville!

Stagiaires

La Bouffe du Carrefour a accueilli deux stagiaires en 2018-2019, soit une stagiaire d'un jour en nutrition, ainsi qu'une stagiaire en intervention en délinquance pendant une semaine. Les deux stagiaires nous ont apporté beaucoup, compte tenu de leurs connaissances, qui étaient complémentaires à celles de nos animatrices.

Engagements et partenaires de l'organisme

La Bouffe du Carrefour participe activement au mouvement communautaire de sa région. Il agit directement en tant que membre de différentes tables de concertation et de divers comités.

L'organisme croit qu'une saine gestion organisationnelle passe par le maintien des compétences de son personnel, la consolidation de son équipe et le leadership. Il se dote, du fait même, d'outils et d'expertises pour atteindre ses objectifs.

L'organisme La Bouffe du Carrefour est également fier de pouvoir collaborer avec plusieurs partenaires et donateurs pour le bon déroulement de ses services.

- Caisse populaire Desjardins Lemoyne
- Caisse populaire Desjardins Saint-Hubert
- Canadian Tire Greenfield Park
- CDC (Corporation de développement communautaire)
- Centre Communautaire Scout de Saint-Hubert
- Centre de Bénévolat Rive-Sud
- Centre de référence du Grand Montréal
- Centre intégré de santé et services sociaux
- Chambre de Commerce et d'Industrie de la Rive-Sud
- Comité de mise en œuvre de la Journée mondiale de l'alimentation
- Comité du Refus de la misère
- Comité Jardins à partager de Saint-Hubert
- Comité Vigilance de la table de développement social
- Commerce Solidaire
- Conseil d'administration de La Croisée de Longueuil (administratrice)
- École secondaire Mgr-A.-M.-Parent
- Fabuleux réseau montréalais des Cuisines Collectives
- Fête du Quartier Laflèche
- Moisson Rive-Sud
- PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires)
- RCCQ (Regroupement des Cuisines Collectives du Québec)
- Ressources Alternatives Rive-Sud
- Sécurité publique Québec
- Table de développement social de Saint-Hubert
- Table de sécurité alimentaire du Vieux-Longueuil
- Table des partenaires de Saint-Hubert
- TROC-M (Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie)
- TVRS (Télévision Rive-Sud)
- Ville de Longueuil

Nous tenons à remercier toute la classe politique pour l'aide qu'ils apportent à notre mission.

Plan d'action

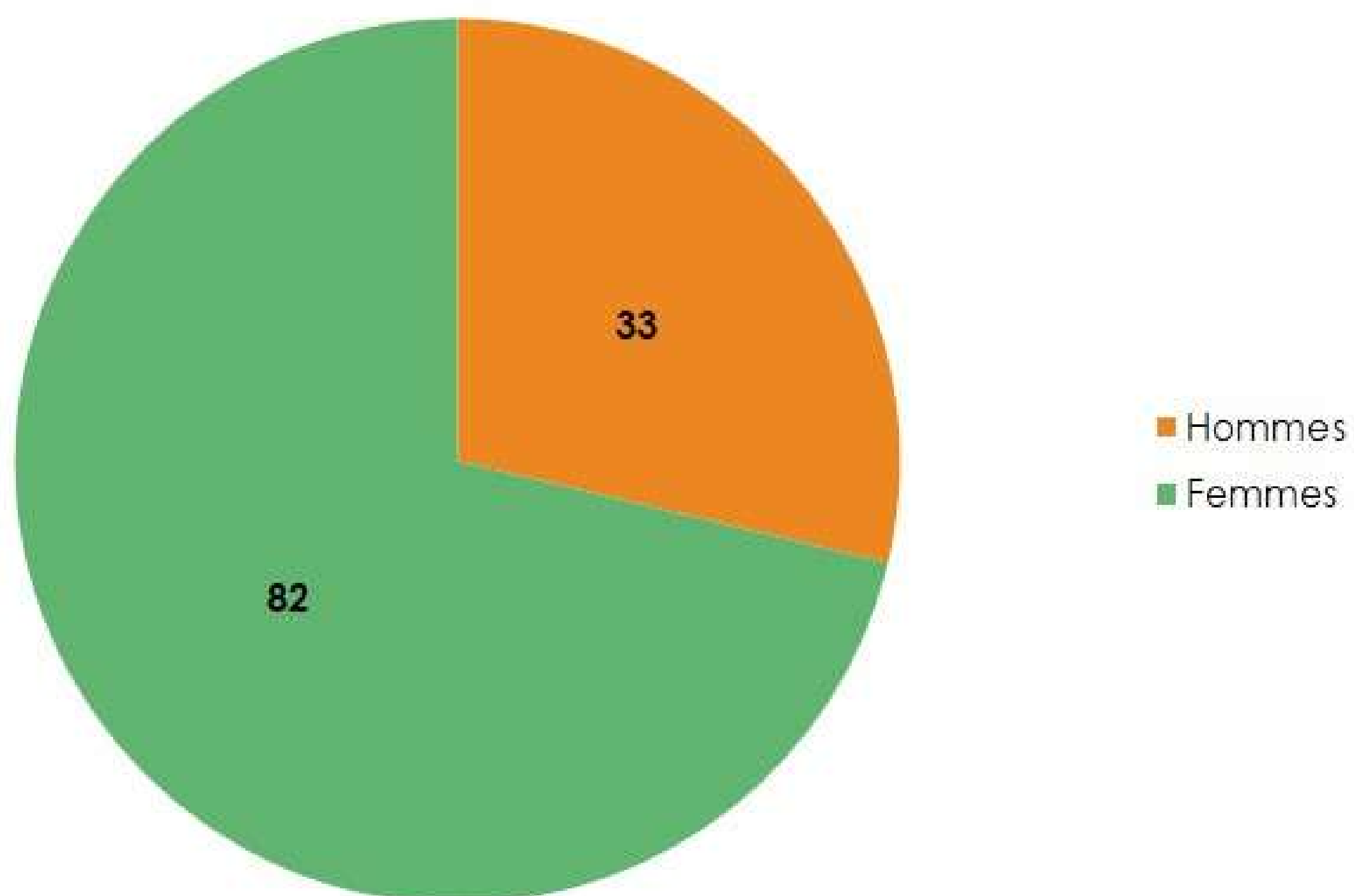
Orientation 2019-2020

- Favoriser la visibilité de l'organisme.
- Poursuivre l'implication de l'organisme dans la communauté.
- Augmenter le nombre de participants-es aux activités.
- Continuer à former et informer les participants des cuisines collectives.
- Accroître le développement de l'organisme.
- Poursuivre le service traiteur.
- Assurer une relève au conseil d'administration.

Dans ce texte, tout mot écrit au genre masculin comprend également le genre féminin, ceci sans discrimination et dans le but de l'alléger.

Annexes

Répartition des membres selon le sexe



Répartition des membres selon l'âge

