

Rapport d'activités 2019-2020

.....

# La Bouffe du Carrefour

.....

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



La Bouffe  
du Carrefour

# Table des matières

|   |       |
|---|-------|
| Le conseil d'administration .....   | 3     |
| L'équipe .....  | 3     |
| Mot du président & mot de la directrice générale .....  | 4     |
| Mots des animatrices de cuisines collectives .....  | 5     |
| Mission, objectifs de mission & valeurs .....   | 6     |
| Clientèle & services .....  | 7     |
| Cuisines collectives .....  | 8     |
| Ateliers de cuisine thématiques & cuisine santé .....   | 9     |
| Ateliers de purées pour bébés .....   | 10    |
| Marché ambulant .....   | 11    |
| Dîners communautaires .....   | 12    |
| Fête de la rentrée .....  | 13    |
| Volet économie sociale .....  | 14    |
| Service traiteur communautaire  |       |
| Service de mets cuisinés  |       |
| Volet insertion sociale .....   | 15    |
| Programme d'aide et d'accompagnement social-Action (PAAS-Action)  |       |
| Projet Trajet   |       |
| Bénévola, travaux communautaires, travaux compensatoires,<br>mesures alternatives jeunesse & stages ..... | 17    |
| Moisson Rive-Sud .....  | 18    |
| Ateliers en collaboration avec d'autres organismes .....  | 19-20 |
| Réseaux sociaux .....   | 21    |
| La Bouffe du Carrefour en rafale .....  | 22-23 |
| Engagements et partenaire de l'organisme .....  | 24-25 |

# Le conseil d'administration

**Clément Gauthier**  
Président

**Joanne Costo**  
Administratrice

**Jocelyne Sauvé**  
Vice-Présidente

**Marie-Noël Duhaime**  
Administratrice  
*Sortante*

**Jeanne-D'Arc Ostiguy**  
Trésorière

**Luc Proulx**  
Administrateur

**Thérèse Carle**  
Secrétaire

*Malheureusement, M. Proulx est  
décédé. Toute l'équipe et les  
membres du conseil d'administration  
honnorent son engagement envers  
la cause.*

**Réal Gagnon**  
Administrateur

## L'équipe

**Lysa Villeneuve**  
Directrice générale

**Mélodie Arsenault**  
Cuisinière et animatrice de cuisines collectives

**Mélanie Gariépy**  
Cuisinière et animatrice de cuisines collectives

**Jade Richer**  
Cuisinière et animatrice de cuisines collectives

**Caroline Lamothe**  
Directrice générale  
*Sortante*

*Toute l'équipe et les membres du conseil d'administration remercient  
Caroline pour tout le beau travail accompli à La Bouffe du Carrefour  
pendant près de trois ans. Bon succès!*

# Mot du président

Clément Gauthier

Notre organisme poursuit sa mission qui est de favoriser l'autonomie alimentaire. Et bien, cette option est liée à l'existence même de la Bouffe! Je déclare que l'objectif est atteint avec de belles réalisations tout au long de l'année. Nous avons poursuivi notre expérience avec notre ancienne directrice Caroline Lamothe pendant plusieurs mois et nous la remercions pour sa grande générosité de cœur. Depuis janvier nous avons accueilli Lysa Villeneuve l'actuelle directrice générale. Elle entrait en fonction avec tout un défi pour la fin d'année financière! Celui de poursuivre la mission de la Bouffe tout en trouvant des occasions qui sont nouvelles pour nous. Car la fin de l'année est marquée par le début de la pandémie en date du 16 mars 2020. Cette nouvelle réalité teintera la prochaine année avec des changements importants, cependant nous sommes fiers du positionnement de la Bouffe du Carrefour auprès de la communauté. Longue vie à la Bouffe du Carrefour! Merci au conseil d'administration pour sa disponibilité et je souligne toute notre reconnaissance pour nos directrices de l'année 2019-2020 ainsi que l'équipe.

# Mot de la directrice générale

Lysa Villeneuve

Œuvrant dans le milieu communautaire depuis plus de 13 ans, je suis très heureuse d'être la nouvelle directrice générale de la Bouffe du Carrefour. Responsable, déterminée et humaine sont les trois principales caractéristiques de ma personnalité. Mon parcours professionnel atypique, dont mon expérience de travail à l'étranger et dans le milieu communautaire québécois, est le reflet de ma polyvalence, mon énergie et ma grande débrouillardise. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je débute mes nouvelles fonctions dans cet important organisme en sécurité alimentaire à Saint-Hubert. Mon emploi précédent m'a permis de donner le poisson pendant plusieurs années et maintenant je leur apprend à pêcher dans le but de leur permettre de développer de saines habitudes de vie. Comme quoi toutes les causes sont louables et j'en suis plus que ravie! Mon entrée est marqué par la pandémie de la COVID-19 qui, quelques semaines après mon arrivée, nécessite une adaptation qui fera partie de l'histoire de La Bouffe du Carrefour. À suivre...

# Mot des animatrices de cuisines collectives et cuisinières

## Mélodie Arsenault

Cela fait maintenant trois ans que je travaille pour le magnifique organisme qu'est La Bouffe du Carrefour! Cet organisme est tellement plus que des cuisines collectives; c'est également un lieu d'appartenance, un lieu d'apprentissage, un lieu d'intervention. C'est un lieu qui comble mes deux passions: la cuisine et la relation d'aide. Je suis donc une femme professionnellement comblée!

## Mélanie Gariépy

J'ai toujours travaillé avec le public; être en présence des gens c'est important pour moi! Mon expérience de travail est très diversifiée et toujours dans le respect des différentes restrictions alimentaires; que ce soit comme responsable de cuisine dans un centre pour aînés afin de leur offrir des repas équilibrés, responsable de l'aide à domicile pour les personnes vulnérables ainsi que proche aidant pour mon père. Également, je suis beaucoup impliquée à titre de bénévole, entre autres auprès des enfants et des jeunes. Je suis très heureuse de pouvoir faire partie de l'équipe de la Bouffe du Carrefour à titre d'animatrice et cuisinière, ce sont des défis stimulants.

Quoi de mieux que de faire de la bonne bouffe en gang!

# Mission, objectifs de mission et valeurs

## 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

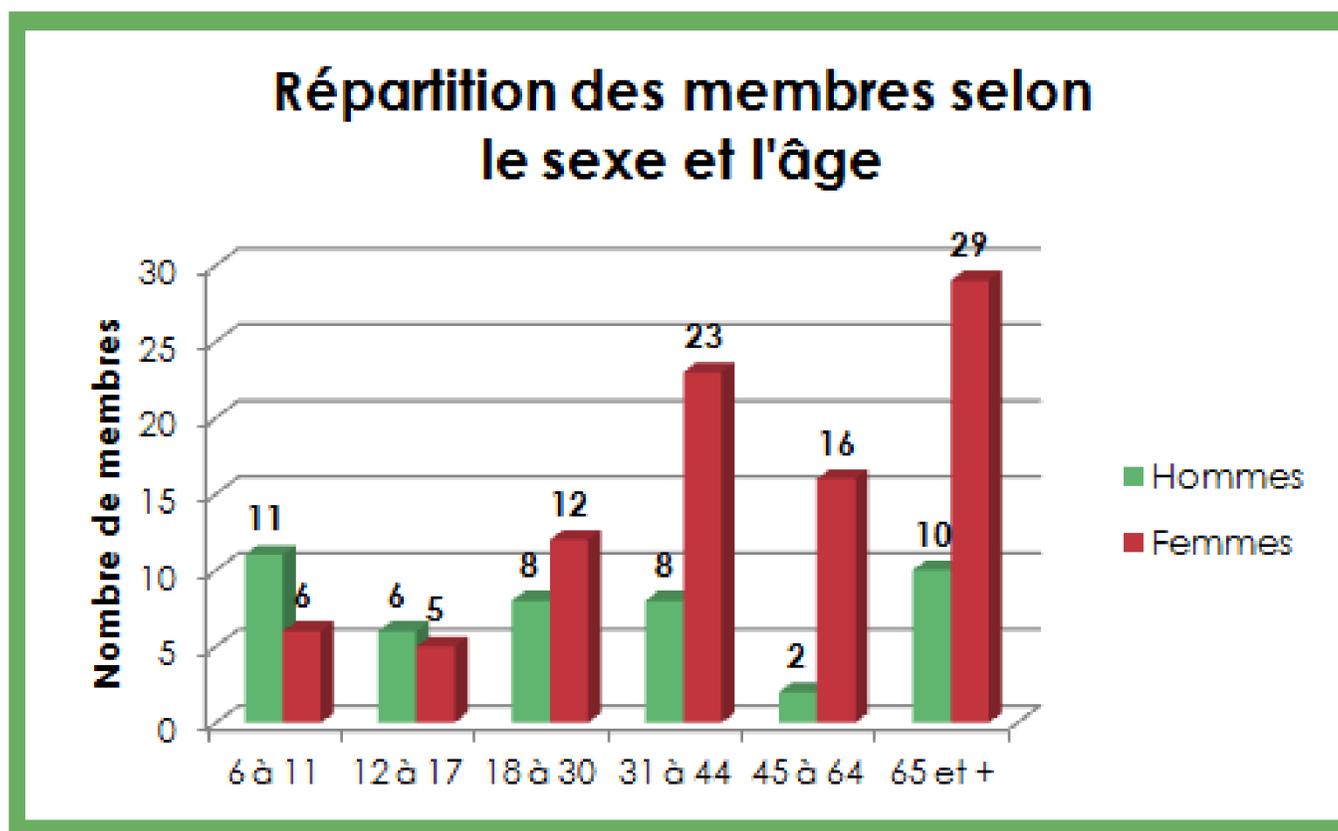
- 1- Soulager la pauvreté et l'isolement des personnes à faible revenu en mettant sur pied des ateliers, des sessions de cuisines collectives, des dîners communautaires et un marché ambulant.
- 2- Promouvoir l'éducation en offrant des cours sur la nutrition et la saine alimentation aux nouveaux parents 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 136 membres majoritairement dans la région de Saint-Hubert.



# Services

Cuisines collectives

Ateliers de cuisine thématiques

Cuisine santé

Ateliers de purées pour bébés

Service de traiteur communautaire

Service de mets cuisinés

Ateliers en collaboration avec d'autres organismes

Dîners communautaires

Marché ambulant

Compost

Jardins à partager

# Cuisines collectives

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. Cette année, nous avons eu **six groupes** de cuisines collectives aux deux semaines, soit les Hommes, les Cuistots, Les Grenouilles, Les Poireaux, Les Kiwis, ainsi qu'un groupe autonome. Plusieurs de ces groupes sont ouverts à tous, peu importe l'âge, le genre ou le revenu.

En 2019-2020, il y a eu 64 rencontres de cuisines collectives, plus de 425 recettes préparées et plus de 5 000 portions rapportées à la maison!

**Hommes** : Avant l'automne 2019, nous avons un groupe pour les hommes dont le but principal était de briser l'isolement masculin en leur offrant une activité de cuisine à eux afin qu'ils ne se sentent pas « intrus » parmi des femmes. De surcroît, d'autres objectifs sous-jacents entraient en jeu, soit donner aux hommes le goût de cuisiner, leur apprendre de nouvelles techniques culinaires, augmenter la confiance en eux, etc. Malheureusement, nous avons dû fusionner le groupe pour les hommes avec un groupe mixte par manque de participation. Toutefois, si la demande augmente en 2020-2021, nous sommes ouvertes à rouvrir ce groupe.

**Cuistots** : La création de ce groupe est l'initiative de Jade qui voyait qu'il y avait une grande demande pour les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle ou un trouble de santé mentale. La première rencontre de ce groupe a donc eu lieu en juin 2019. Le but principal de cette cuisine est d'enseigner aux participants certaines techniques de base comme, par exemple, la coupe d'un oignon, ainsi que les buts d'une cuisine collective. Le besoin est si important qu'il est très probable qu'un deuxième groupe comme celui-ci soit créé en 2020-2021.

*« Je participe aux cuisines collectives de l'organisme depuis quelques années et mon groupe s'appelle Les Kiwis. Je me suis fait des amies, j'ai appris à cuisiner, à moins gaspiller et à mieux m'alimenter. Les animatrices sont très gentilles et nous donnent un bon coup de main. Venez essayer et vous aimerez c'est certain. »*

*« Mélanie, notre animatrice, est très vive, dynamique et présente pour nous dans la cuisine. »*

*« Je voudrais d'abord vous remercier pour toute l'énergie et votre patience que vous avez avec nous. À chaque rencontre, on est bien accueilli. J'ai besoin d'apprendre beaucoup en cuisine, alors je me suis tournée vers La Bouffe du Carrefour que j'ai trouvé sur Internet. J'ai toujours trouvé l'ambiance agréable et détendue. J'apprends beaucoup de trucs en cuisine. Comment utiliser correctement les outils entre autres. Je découvre à chaque session des nouvelles recettes qui se révèlent toujours agréables à être dégustées. Encore merci. »*

*« Je viens aux cuisines collectives parce que l'ambiance y est bonne. Les gens s'entraident et se donnent des trucs au niveau de l'exécution des recettes. Je ne connais pas encore bien Mélanie, mais je sais que Mélodie est une femme vraiment impliquée, investie et si humaine. La Bouffe du Carrefour, c'est des contacts humains très importants. En plus de nous aider pour notre « meal prep » de la semaine, nous en ressortons avec de bons moments. Merci à celles qui font de cet organisme un endroit où il fait bon aller. »*

# Ateliers de cuisine thématiques

C'est au printemps 2017 que les ateliers thématiques ont été créés par Mélodie. Ces ateliers ont lieu un mercredi soir sur deux et Mélodie trouve des thèmes qui concordent avec le temps de l'année.

Au début de chaque atelier, il y a une partie théorique de 15 minutes qui est en lien avec le thème. Ainsi, lors de l'atelier mexicain, nous avons parlé des bienfaits de l'avocat alors que, pendant l'atelier italien, l'animatrice a expliqué la composition de l'alimentation italienne.



Suite à la partie théorique, les participants cuisinent, souvent en équipe, parfois seuls, l'une des cinq recettes proposées par Mélodie, tout en étant guidés par cette dernière. En 2019-2020, quatre ateliers de cuisine thématiques ont été organisés : italien, pizzas, salades et mexicain.

*« J'ai si hâte que les ateliers thématiques soient de retour. C'était mon moment préféré de la semaine. Un beau plus pour mon quotidien! »*

## Cuisine santé

Du mois d'octobre 2018 au mois d'octobre 2019, Mélodie a animé bimensuellement des ateliers nommés « cuisine santé ». Lors de ces ateliers, les participants cuisinaient ensemble trois ou quatre recettes (entrée, repas principal et dessert) soigneusement choisies par Mélodie, puis les dégustaient autour de la table tout en discutant. Les recettes étaient considérées « santé » parce qu'elles contenaient peu de sel, de sucre ou de gras et nous remplaçons certains ingrédients afin de rendre le tout encore plus sain mais toujours savoureux!



Voici un exemple de l'un des menus préparés :

Crème de lentilles et de légumes  
Risotto d'orge perlé à la courge et aux champignons  
Muffins aux courgettes et aux dattes

Lors de l'une des cuisines santé, les participants ont eu la chance de rencontrer Cynthia, stagiaire en nutrition, qui a pu répondre à toutes leurs questions sur l'alimentation.

# Ateliers de purées pour bébés

À La Bouffe du Carrefour, on profite de notre expertise pour aller plus loin dans notre démarche d'éducation populaire. C'est pourquoi, depuis 2014, l'une de nos animatrices 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 dans le quartier.



Mérodie et Geneviève, 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 et en répondant à leurs questions. Ces ateliers permettent

à ces mères de briser l'isolement, de socialiser avec des personnes qui vivent la même situation qu'elles, de passer un moment à prendre du temps pour elles, ainsi que d'apprendre des trucs.

En 2019-2020, il y a eu 12 ateliers, 4 320 portions pour bébés cuisinées et 22 mamans différentes sont venues aux ateliers.

*« Voici ce que je retire comme bienfaits de l'activité des purées :*

- Permet de sortir de chez soi, d'échanger sur divers sujets avec d'autres mamans vivant des réalités similaires et de créer des liens d'amitiés avec des mères avec des enfants du même âge que les nôtres.*
- Permet de consolider ou d'infirmer nos croyances en alimentation chez le nourrisson.*
- Permet de diversifier le choix de purée à offrir à notre enfant et de lui donner par le fait même des aliments sains exempts d'ingrédients méconnus, ainsi que de créer une grande quantité de purées en peu de temps.*

*J'ai adoré mon expérience et je recommande cette activité aux mamans pour tous les bienfaits cités ci-haut. Ça serait le fun d'avoir des papas aussi! » -Mélissa*

*« J'ai vraiment beaucoup aimé l'atelier des purées et je le recommande même à des futures mamans de mon entourage. Je me suis fait des amies, j'ai appris des choses et l'ambiance était superbe. Les aliments sont variés et c'est tellement plus l'un de faire des purées en gang que toute seule! Vraiment pas cher en plus. C'est certain que je reviens quand j'aurais un 2e bébé! Merci pour le beau travail! » - Véronique*

*« Je trouve l'atelier des purées géniale, la discussion et collaboration avec d'autres mamans. Notre bébé en bonne compagnie à la halte garderie. J'avoue le tout était plus long que je pensais mais la seule chose qui ne m'a pas attiré à essayer était de faire de la viande bouilli au micro-onde pour bébé. La Bouffe du Carrefour est vraiment le fun et j'espère pouvoir y aller lorsque ce cas de pandémie sera réglé. » - Patricia*

# Marché ambulant

Pour une sixième 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. En 2019, il fut échelonné sur 12 fins de semaine, soit du 28 juin au 22 septembre. Les heures d'ouverture étaient de 9h00 à 13h00, tant les samedis que les dimanches. Le slogan de l'année était « manger frais, c'est facile! ».

Les deux emplacements furent choisis de par leur manque d'accès à une épicerie ou tout autre commerce vendant des aliments frais. Plus spécifiquement, on 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 Marché Ambulant, visant à encourager la bonne alimentation et les saines habitudes de vie, semble à nouveau avoir été atteint cette année mais, cependant, avec quelques problématiques récurrentes. 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. Tout comme les confitures et les céréales granola cuisinées par Mélodie et Jade qui ont été vendues au Marché Ambulant. Merci à Katia Gariépy et ses assistants pour le beau travail!



**Plus de 268 infolettres ont été envoyées chaque semaine durant cette période.**

**Plus de 20 cartes fidélité ont été utilisées chaque fin de semaine du marché ambulant.**



*« 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'enlève pour un virage zéro déchet et ici je peux acheter tout sans utiliser de plastique. »*

# Dîners communautaires

2019-2020 est la troisième année de reprise des dîners communautaires qui ont lieu les vendredis. En moyenne, 50 personnes viennent à chacun des dîners. Les repas sont composés d'une soupe, d'une salade, d'un repas principal, d'un dessert et de café ou de thé. Le coût est de 5\$ pour les adultes et de 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 socialiser avec d'autres personnes. C'est une alternative aux cuisines collectives pour ceux qui ne tiennent pas à cuisiner mais qui veulent quand même briser l'isolement.



En 2019-2020, pendant ces cinq dîners communautaires organisés surtout lors des événements spéciaux, La Bouffe du Carrefour a servi près de 250 repas. Les superbes décorations de la salle sont assidûment confectionnées par Patricia, l'une des participantes du programme PAAS-Action.

## Dîner de Noël

Organisé le 13 décembre, notre dîner de Noël annuel a accueilli environ 75 personnes pour un copieux et délicieux 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 féeriques fabriquées par Patricia, notre décoratrice officielle, avec l'aide de Mélodie et des jeunes de l'école Monseigneur-Parent.



Merci à tous ceux qui sont venus fêter avec nous et particulièrement à Jonathan de Pop et cie pour son service de limonade, *pop corn* et barbe à papa!

Finalement, merci à l'équipe de monsieur Ian Lafrenière, député de Vachon, ainsi qu'à madame Anne Poisson Paré, attachée politique de madame Nicole Ménard, qui sont venus faire le service aux tables. Un merci spécial à notre équipe de feu composée de nos employées et de nos participants du programme PAAS-Action qui sont là à tous les dîners, et qui ont travaillé davantage pour rendre cet événement encore plus exceptionnel que les autres!

*« Quel beau et bon repas réussi! Tout était parfait! Même un beau mot de la nouvelle directrice! Merci de nous donner la chance de participer pour préparer ce délicieux repas avec nos élèves! » (Linda, Maryse & les élèves du groupe Trajet de l'école Mgr-Parent)*

*« Merci et à la prochaine! Toujours bon et préparé avec amour! » (Nathalie Boisclair)*

*« Merci pour la chaleur de votre accueil, pour le plaisir que vous dégagez ainsi que pour la décoration et la qualité de la nourriture et des personnes. »*

*« Le repas était excellent. Les employés et les bénévoles sont très serviables et amicaux. C'est agréable de rencontrer des amis et de placoter avec de nouvelles personnes. » (Francine Blais)*

*« Bravo à toute l'équipe et aux bénévoles pour cette belle organisation. Vous faites du bien autour de vous. » (Nathalie P.)*

*« Merci à La Bouffe du Carrefour et à tous les bénévoles qui ont participé à ce dîner qui fut une belle réussite. C'était excellent! » (Nathalie G.)*

# Fête de la rentrée 2019

Le 27 septembre dernier a eu lieu notre fête de la rentrée 2019, qui, grâce à la température clémente, s'est déroulée à l'extérieur. Nous avons convié plus de 70 participants et citoyens de Saint-Hubert à un dîner où étaient servis des hot-dogs, des salades et du maïs, ainsi que du pop corn et de la limonade. C'était une occasion pour les invités de nous questionner sur la programmation automne-hiver!



Bravo aux élèves de l'école Monseigneur-Parent qui ont gagné le tirage du panier-cadeau bien fourni de produits divers préparé par Jade et Mélodie!

Merci aux bénévoles, aux employées, aux Eaux Saint-Léger ainsi qu'à Rénovations optimum plus inc. qui nous a offert le popcorn et la limonade de Pop & cie.

Merci également à toutes les personnes qui sont venues fêter avec nous et qui ont fait de cet événement une réussite!



# Volet économie sociale

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

## Service traiteur communautaire

Pour répondre aux besoins d'approvisionnement en nourriture lors de leurs événements, l'organisme offre désormais un menu sous forme de plateaux, de boîtes à lunch, de bouchées et de déjeuners d'affaires et ce à des prix concurrentiels.

Mélodie, Jade et Mélanie planifient minutieusement les commandes, puis les préparent méticuleusement, et ce avec l'aide du personnel en stage, en programme d'insertion sur le marché du travail, ainsi qu'avec les bénévoles. En 2019-2020, plus d'une quinzaine d'organisations et de particuliers nous ont fait confiance. Parmi eux se trouvent la Ville de Longueuil, La Boîte à Lettres et l'Abri de la Rive-Sud. Deux entreprises nous ont confié des mandats plus récurrents, soit Doc Services Conseils et Habitations Trigone.



L'organisme est fier de partager 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 principal.

« Tout était parfait! Nous aimons beaucoup le concept et nous vous rappellerons assurément! »

« Rien à dire : je trouve le service très bien! » (CDC de l'agglomération de Longueuil)

« Satisfait sur toute la ligne. » (Ville de Longueuil)

« Je ne changerais rien; Tout a été parfait! » (Comité de Développement Social)

## Service de mets cuisinés

Depuis le mois de décembre 2018, nous offrons des petits plats individuels surgelés au coût de 4,00\$ à la population de Saint-Hubert et des environs.



Des soupes, potages ou desserts sont également disponibles au coût de 2,50\$. Nous avons une grande variété de repas qui change régulièrement. 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.

Parmi les plats que nous avons cuisinés cette année : Crème de champignons, potage courge et cari, boulettes suédoises, chili au bœuf, escalopes de porc parmigiana, macaronis chinois, poulet au beurre, tofu général tao, pouding chômeur & plusieurs autres.

# Volet insertion sociale

## Programme d'aide et d'accompagnement social-Action (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. 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 par le renforcement positif.

Le personnel du programme aide 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. En 2019-2020, cinq personnes du programme ont travaillé avec nous; Patricia est avec nous depuis presque trois ans, Michel et Jérémie depuis environ un an, Marc-Luc depuis près de trois mois et Alain a été des nôtres d'août 2019 à novembre 2019. Son programme étant terminé, il vient désormais, de manière hebdomadaire, en tant que bénévole.

Grâce aux participants du programme, ce sont plusieurs centaines d'heures d'entretien ménager et de rangement qui sont épargnées aux employées de la Bouffe du Carrefour, ce qui permet à ces derniers de mettre sur pied de nouveaux projets ou de faire rouler ceux qui sont déjà en place.

### Messages des PAAS-Action :

« J'aime beaucoup l'ambiance de mon travail à La Bouffe du Carrefour, le personnel et les PAAS-Action sont très accueillants et gentils. J'aime l'humour de mon collègue Michel, que je respecte énormément. J'adore cuisiner pendant les cuisines collectives. J'aimerais dire un gros merci à Mélodie et Jade pour leur bel accueil qu'elles m'ont fait à ma première journée en août dernier; Je me suis senti en sécurité et entre bonnes mains avec de bonnes personnes très humaines. » - Votre employé qui vous aime beaucoup, Alain

« Depuis mon arrivée à La Bouffe du Carrefour, je suis beaucoup plus ouvert et empathique. C'est grâce aux gens avec qui je travaille qui sont très différents de moi; Je n'avais jamais travaillé avec des gens aussi différents de moi avant. De plus, j'apprends des nouvelles techniques de ménage avec Paty, comme polir les planchers. Avec elle, chacun a son caractère et on ne se force pas à agir différemment; C'est ce que j'aime avec elle. » - Michel

# 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, cuisiner des repas simples, fabriquer des décorations et faire du ménage et du rangement. De ce fait, avec l'aide et le soutien d'une de leurs enseignantes, Jade ou Mélodie tentent de valoriser ces jeunes en leur donnant l'opportunité de voir le produit de leur travail ou en leur expliquant à quoi servira ce qu'ils ont fait.



Leur aide est très précieuse pour les cuisines collectives, les dîners communautaires et les mets cuisinés. Lors de la fête de Noël 2019, nous avons remis à tous les jeunes du groupe Trajet des cartes de vœux personnalisées faites par Mélodie afin de les féliciter et de les remercier de tout le travail accompli durant l'année. Ils ont tous été très contents de cette belle surprise! Par ailleurs, depuis septembre 2018, l'animatrice organise des activités spéciales lors de certaines fêtes afin de les remercier de leur beau travail. Par exemple, à Pâques 2019, ils ont décoré des bretzels avec du chocolat et des bonbons aux couleurs pastel qu'ils ont pu rapporter à la maison.



Ils disent être fiers d'aider à faire les dîners communautaires. Ils sont contents quand Linda (leur enseignante) leur dit qu'il y aura bientôt un dîner communautaire où ils pourront manger quelque chose qu'ils auront aidé à cuisiner. Quand on entend des choses comme celle-là, on sait que notre travail fait écho en eux et qu'on les aide réellement. Les jeunes ont également tenu à faire un petit message à Jade, en congé de maternité : *« Nous allons nous ennuyer de toi, nous t'avons trouvée très gentille, nous avons hâte de te revoir! »*

*« J'aime éplucher les patates et faire des recettes, surtout des desserts. Je vous aime ici. Je préfère le bricolage à la cuisine. » (Laura)*

*« J'aime mon stage. Je travaille très fort à aider à éplucher les légumes. J'aime faire la vaisselle. J'ai aimé mettre des étiquettes sur les mets cuisinés. » (Marc-André)*

*« J'aime faire des desserts. J'aime ça faire du bricolage mais je préfère cuisiner. J'aime beaucoup cette place [La Bouffe du Carrefour] parce que c'est beau la cuisine et j'aime tout le monde à La Bouffe du Carrefour. » (Myriam)*

*« Ils étaient entre de bonnes mains et avec de bonnes personnes. C'était très valorisant pour eux faire leur stage à La Bouffe du Carrefour. Marc-André est rendu très bon pour mesurer les ingrédients. Je vois beaucoup d'améliorations chez les jeunes, ils sont rendus à l'aise dans la cuisine, plus autonome pour faire des recettes et la vaisselle, pour trouver les choses dans les armoires, etc. » (Linda, l'une de leurs enseignantes)*

# 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 à titre de membres du conseil d'administration, 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 2019-2020, plus de 606 heures de bénévolat ont été faites par plus d'une dizaine de personnes.

Merci aux membres du conseil d'administration qui soutiennent activement les différentes initiatives de la Bouffe du Carrefour. Merci à Alain qui, même s'il a terminé son PAAS-Action, vient nous aider une fois par semaine. Merci à Patrice et Marc-Luc qui vont, de manière hebdomadaire, chercher la nourriture chez Moisson Rive-Sud, même en situation de pandémie, afin d'aider ceux qui en ont besoin. Merci à Irène Trottier, Félix Richer, Sophie, monsieur Ian Lafrenière, madame Nicole Ménard et madame Anne Poisson-Paré d'avoir donné de leur temps pour aider lors de certains dîners communautaires.

## Travaux communautaires, travaux compensatoires et mesures alternatives jeunesse

Cette année encore, la Bouffe du Carrefour a reçu quatre individus qui ont effectué des travaux en communauté. C'est une main-d'œuvre non rémunérée qui permet de faire avancer l'organisme et d'assurer le roulement dans les différents secteurs d'activités. Certains sont revenus en tant que bénévoles lorsque leurs heures furent complétées.

## Stages

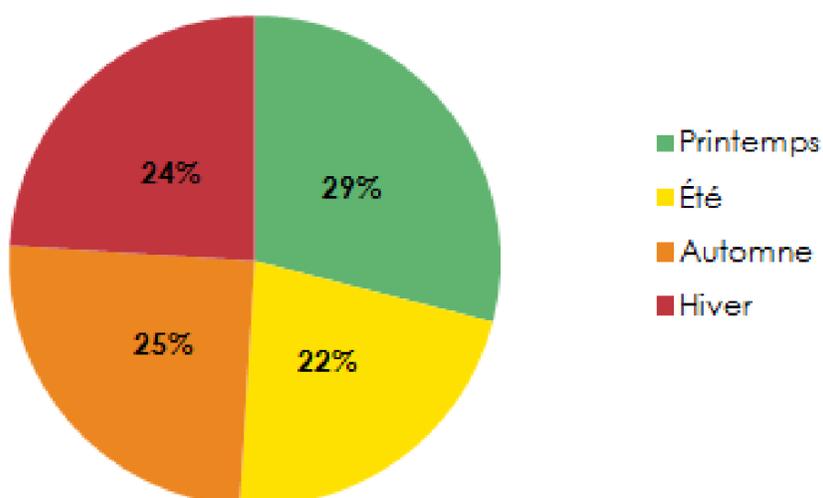
En 2019-2020, La Bouffe du Carrefour a accueilli deux stagiaires. La première, Audrey, future préposée aux bénéficiaires, devait faire un stage dans un domaine qui n'était pas relié à son champ d'étude. La deuxième, Cynthia, étudiante en nutrition, devait faire un stage dans le milieu communautaire. Les deux ont été satisfaites de leur stage et considèrent avoir appris beaucoup et pu mettre en application certains de leurs apprentissages antérieurs. Merci beaucoup et bon succès!

# Moisson Rive-Sud

Tous les mardis avant-midi, deux de nos bénévoles se rendent à Moisson Rive-Sud, située à Boucherville, pour la cueillette de denrées. Nous recevons des denrées de tout genre : pains, craquelins, conserves de légumes, fruits et légumes frais, viande, fromages, lait, œufs, etc. Grâce à cela, nos participants cuisinent des plats beaucoup moins dispendieux. En 2019-2020, 33 786 kg de denrées nous ont été données, ce qui équivaut à 218 826 \$.

La Bouffe du Carrefour souligne son appréciation à Moisson Rive-Sud sans qui il serait difficile d'avoir accès à toutes ces denrées. Merci à toute l'équipe!

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



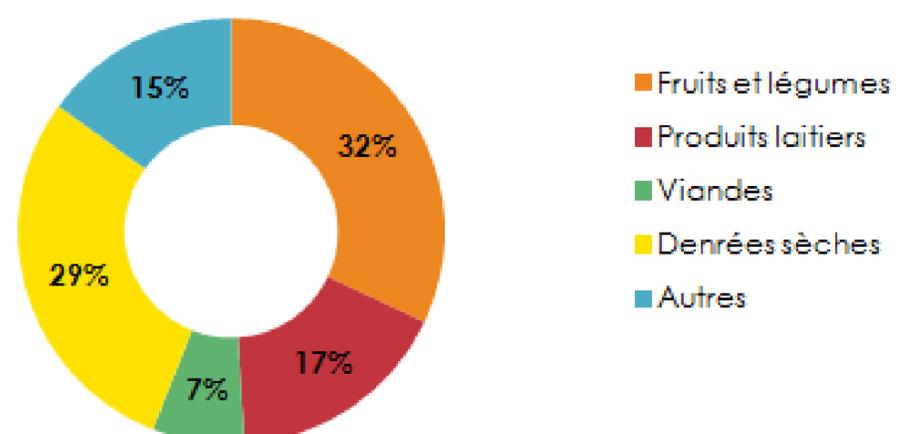
Nous pouvons constater que, toutes catégories confondues, la quantité de denrées reçues ne changent pas considérablement selon les saisons, excepté une légère hausse au printemps et une légère baisse à l'été.



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)**



# Ateliers en collaboration avec d'autres organismes

## Carrefour Jeunesse Emploi de Saint-Hubert

Au début de l'année 2019-2020, il y a eu une demande du Carrefour Jeunesse Emploi pour collaborer avec nous. En effet, les jeunes avec qui ils travaillent sont en recherche d'emploi, mais sont également en recherche d'autonomie. De ce fait, apprendre à cuisiner est important pour eux.

Suite à cette demande, quatre jeunes du Carrefour Jeunesse Emploi, accompagnés de deux intervenantes, viennent, quelques fois par année, cuisiner avec Jade et Mélodie. Lors de chaque rencontre, quatre recettes sont cuisinées et vont directement dans notre congélateur de mets cuisinés. D'une pierre deux coups! Pour le grand coup de main qu'ils apportent à nos animatrices et cuisinières, l'organisme leur offre à chacun deux mets cuisinés. Comme ça, ils peuvent savourer le fruit de leur travail!



## Paroisse Sainte-Marguerite-Bourgeoys & école Mgr-A.-M.-Parent

Depuis le début de l'année 2019, Mélodie collabore avec Vani et Céline, de la paroisse Sainte-Marguerite-Bourgeoys, ainsi qu'avec Josée, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire à l'école Mgr-A.-M.-Parent, afin d'offrir des ateliers de cuisine à certains élèves de l'école sur l'heure du dîner.

Les deux premiers ateliers étaient ouverts à tous mais, Josée s'étant rendue compte que les élèves des classes d'accueil avaient de grands besoins, nous n'avons offert l'atelier qu'à ces classes. En effet, ces jeunes, arrivant dans un nouveau pays et ne parlant pas notre langue, ne peuvent que tirer avantage d'un atelier dans lequel ils peuvent



pratiquer leur français et apprendre des recettes qui ne sont pas classiques dans leur pays d'origine. D'ailleurs, depuis le mois d'avril 2019, Mélodie a vu une nette amélioration du vocabulaire de ces élèves.



Lors de ces sept ateliers, nous avons appris aux jeunes comment cuisiner : des frittatas aux haricots noirs, des muffins pommes, érable & cheddar, des pois chiches croustillants aux épices, des pâtes à la courge musquée, du tofu général tao et quelques autres recettes.

# Ateliers en collaboration (suite)

## Intervenante communautaire scolaire & école Maurice-Duplessis

Grâce aux contacts de Paméla, l'intervenante communautaire scolaire de l'année 2019-2020, Mélodie a eu l'occasion de coanimer un atelier à l'école Maurice-Duplessis avec elle en juin dernier. Elles ont préparé des brochettes de fruits et de fromage accompagnées de trempette santé avec 12 élèves du service de garde. Tous les enfants étaient très contents et fiers de rapporter le fruit de leur travail à la maison!



## Intervenante communautaire scolaire & La Tablée des Chefs



Toujours grâce au travail de Paméla, nous avons pu collaborer avec La Tablée des Chefs. Trois groupes de 8 enfants, accompagnés d'un parent, sont venus à La Bouffe du Carrefour pour le projet Cuisi-mots, initié par La Tablée des Chefs. Ce projet consiste en des ateliers pendant lesquels les jeunes sont incités à la lecture et initiés à la cuisine.

## Scouts de Saint-Hubert

Lors de la semaine de relâche, Mélanie a animé deux ateliers avec les jeunes de groupes scouts, qui étaient en camp de jour dans le centre communautaire. Accompagnés de leur animateur scout, les enfants ont cuisiné deux recettes saines et savoureuses. Pendant la cuisson des recettes, les jeunes ont joué à des jeux d'association créés par les animatrices. L'un des jeux consistait à dire si les éléments montrés allaient dans le recyclage, le compost ou la poubelle. Les jeunes sont repartis avec ce qu'ils ont cuisiné ainsi qu'avec les fiches-recettes des plats préparés.



# Réseaux sociaux

Notre page Facebook a été très animée en 2019-2020! 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 y publions maintenant les calendriers mensuels et des photos des plats que nous préparons pour les mets cuisinés. Mélodie assure l'animation de la page avec diverses publications qui ne sont pas toujours directement en lien avec La Bouffe du Carrefour mais dont le contenu est pertinent.



Par ailleurs, cette année, nous avons dépassé les 1 150 abonnés sur Facebook. Ça fait plus de 300 nouveaux abonnés en un an!

Nous avons également continué d'afficher nos publicités et le résultat de nos activités sur Instagram afin d'attirer une clientèle plus jeune. En outre, des stories sont faites plusieurs fois par semaine, en soirée, afin de rejoindre les gens au moment où ils sont actifs.

En outre, plusieurs sondages ont été envoyés par courriel aux clients du service traiteur et à ceux du service de mets cuisinés afin de recueillir leur opinion et d'améliorer certains aspects.



# La Bouffe du Carrefour en rafale

## Prix Bernard-Hubert

Le 23 mai 2019, notre directrice Caroline s'est rendu à la cérémonie du prix Bernard-Hubert où elle s'est vu recevoir, au nom de La Bouffe du Carrefour, une mention spéciale.

## Fête des récoltes

Jade a cuisiné un potage aux carottes épicé ainsi que des carrés aux pommes pour la fête des Récoltes qui a eu lieu le jeudi 3 octobre 2019 au parc Jules Moulin à Saint-Hubert. À cette occasion, la communauté était invitée à venir au parc pour se voir offrir quelques légumes et fines herbes. Tout le monde s'est régalé de la délicieuse nourriture qui avait été préparée pour l'événement, et plusieurs personnes en ont demandé deux fois!



## Formations

Afin de se perfectionner, Mélodie et Jade ont assisté à plusieurs formations durant l'année, comme celle sur l'hygiène et la salubrité en cuisine ou celle sur les leviers de changement en intervention.

## Journée internationale du refus de la misère



Le 17 octobre 2019, la Journée internationale du refus de la misère a pris une autre forme que l'année précédente. En effet, au lieu du Buffet des inégalités auquel nous avons eu droit l'an dernier, c'est une marche d'organismes en organismes qui a eu lieu. À la fin de la marche, au centre Bernard-Lucas, l'animateur Jean-Marie Lapointe ainsi qu'André Leroux ont pris la parole. Une délicieuse soupe concoctée par Jade fût servie aux gens présents.

## Don au Parcours du Cerf

Le 29 novembre 2019, toute l'équipe de La Bouffe du Carrefour s'est rendue à un 5 à 7 au Parcours du Cerf afin d'y recevoir un don de 2 500 \$ de la Société Rive et parcs de Longueuil.

# La Bouffe du Carrefour en rafale (suite)

## Affiche des anniversaires

En avril dernier, Mélodie a bricolé une affiche colorée sur laquelle elle écrit, à chaque mois, les dates d'anniversaires des participants, bénévoles et employées de La Bouffe du Carrefour. Ceci nous permet de pouvoir les souligner, mais également de créer un certain sentiment d'appartenance chez les gens qui côtoient régulièrement l'organisme.

## Maître du chantier

En novembre dernier, l'équipe et les concurrents de l'émission Maître du chantier, en ondes à V, sont venus nous voir à La Bouffe du Carrefour afin d'y construire un grand cabanon que nous avons décidé de partager avec le centre communautaire.

Voici un bref aperçu de la présentation de Patrick Groulx, animateur de l'émission : « La Bouffe du Carrefour est un organisme qui aide les familles de la communauté à développer de saines habitudes alimentaires. Les animateurs donnent des cours de cuisines collectives et offrent des repas à bas prix pour les gens dans le besoin. Donc, ils empruntent le centre communautaire que vous voyez là pour leurs activités... »

Bref, ce sont les employés de notre organisme qui se déplacent l'été dans les quartiers Laflèche et Bienville, à Saint-Hubert, pour desservir la population en fruits et légumes frais. Donc, ce cabanon nous sera particulièrement utile afin d'y entreposer le matériel nécessaire au Marché Ambulant. Il sera aussi nécessaire pour y mettre tout l'équipement des jardins à partager.

Merci énormément à l'équipe ainsi qu'aux concurrents de l'émission Maître du chantier pour ce spacieux cabanon! Vous pouvez voir l'épisode sur Noovo.ca.

## Virage vert



La Bouffe du Carrefour a pris un virage vert en se procurant de la vaisselle compostable pour ses commandes du service traiteur!

# Engagements et partenaires de l'organisme

La Bouffe du Carrefour participe activement au mouvement communautaire de sa région. Elle 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 fier de pouvoir collaborer avec plusieurs partenaires et donateurs pour le bon déroulement de ses services.

- Administratrice sur le conseil d'administration de La Croisée de Longueuil (Caroline Lamothe)
- Caisse populaire Desjardins Lemoyne
- Caisse populaire Desjardins Saint-Hubert
- Canadian Tire
- Carrefour Jeunesse Emploi de Saint-Hubert
- Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil
- Centre Communautaire Scout de Saint-Hubert
- Centre de Bénévolat Rive-Sud
- Centre de référence du Grand-Montréal
- Centre Intégré de Santé et Services Sociaux de la Montérégie
- Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud
- Comité du Refus de la misère
- Comité Jardins à partager de Saint-Hubert
- Commerce solidaire
- Eaux Saint-Léger
- École secondaire MGR-A.M Parent
- Emploi-Québec
- Fabuleux réseau montréalais des Cuisines Collectives
- Fête du Quartier Laflèche
- IGA Extra Marché du Faubourg
- La Parentr'aide
- Maxi
- Moisson Rive-Sud
- Paroisse Sainte-Marguerite-Bourgeoys
- Pop & cie!
- PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires)
- RCCQ (Regroupement des cuisines collectives du Québec)
- Rénovations optimum plus inc.
- Ressources Alternatives Rive-Sud
- Santé publique
- 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
- Ville de Longueuil

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



RESSOURCES  
ALTERNATIVES  
RIVE-SUD  
*La justice autrement*



Pop & cie



REGROUPEMENT DES  
CUISINES COLLECTIVES  
DU QUÉBEC



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