



Bulletin semestriel

Printemps
Été
Hiver

2023

Ensemble, nous faisons plus que de la cuisine !

TABLE DES MATIÈRES

ÉQUIPE ET BÉNÉVOLES.....	2
COVID 19 ET MISSION.....	3
NOS SERVICES EN CONTINU.....	4
FORMATIONS CULINAIRES.....	6
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.....	7
ATELIERS EN PARTENARIAT.....	8
ACTIVITÉS DE NOËL.....	9
ACTIVITÉS À VENIR.....	10

ÉQUIPE DE TRAVAIL

Gloria Fernandez - *Directrice*

Nancy Dion - *Adjointe directrice*

Shalina Khatun - *Animatrice*

Angelica Vasquez - *Animatrice*

Maya Berger Cusenier - *Animatrice*

Juan De Leon - *Chauffeur*

BÉNÉVOLES ACTIFS

Anny Allary
Laurencia Bricourt
Esperanza Melendez
Halley Pierre
Isa Blanco
Marie-Mirka Josma
Esperanza Melendez
Sandra Martinez
Dana Vega
Lyne Bélisle
Aracely Henriquez
Rene Lara
Francis Morejon
Maria Conception
Shirine Shirine

Ana Isabel Canel
Helen Reboux
Fatima Kaniz
Hasan Kamrul
Raman Lutfar
Marry Roushan Jahan
Nasrin Begum
Surjit kaur Hayer
Mandeep kaur
Balbir kaur
Violette Raheemaminiaia
Carman Zaragoza
Balveer Kaur
Kulvinder Kaur
Aldhbee Maryam

Maritza Rodriguez
Estepan
Gladys Doroteo
Nathalie Moussa
Iliana Gomez
Chalupka Manfred
Beatriz Torres
Rolando Espinosa
Fatima Akther
Octavio Zobra
Victoria Reyna
Arturo Coronel
Fatims Tauud
Adriana Hernandez
Michael Smeaton

LA COVID-19

Bien que les restrictions soient maintenant levées, la pandémie a laissé place à une augmentation significative de l'insécurité alimentaire au sein de notre communauté. Les conséquences économiques persistent, rendant de nombreux ménages encore plus vulnérables. En effet, le coût des produits alimentaires a augmenté de 8%. Une famille de 4 dépense environ 2,500\$ de plus que l'année dernière (Alima, Centre de nutrition sociale périnatale, dévoile les résultats du Panier à provisions nutritif et économique 2022-2023).

Malgré ces défis, notre organisme s'est adapté pour répondre aux besoins changeants. Nous restons engagés dans notre mission de garantir l'accès à une alimentation adéquate, reconnaissant l'importance de notre travail dans ces moments difficiles. Nous exprimons notre gratitude envers nos partenaires, bénévoles et donateurs qui soutiennent notre engagement continu.

LA MISSION

Permettre une meilleure qualité de vie et la prise en charge des personnes et des familles du quartier Parc-Extension par le développement d'un réseau d'entraide fort autour de diverses initiatives visant la sécurité et l'autonomie alimentaires : cuisines collectives, ateliers, cours, distribution de denrées, formations et activités sociales.

NOS SERVICES EN CONTINU

CUISINES COLLECTIVES

C'est une initiative qui vise à mettre en **commun** les connaissances, les **compétences**, et les **efforts** de plus d'une dizaine de groupes. Structurée en **quatre étapes clés** : la planification, les achats, la cuisson, et l'évaluation, cette activité représente une collaboration significative. Nous sommes ravis de vous informer que l'activité a repris en force, impliquant désormais plus d'une **dizaine** de **groupes**.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Nous assurons le dépannage alimentaire **en personne** pour des centaines de foyers et proposons également un **service de livraison** destiné aux personnes âgées. Les denrées que nous distribuons sont fournies par la banque alimentaire **Moisson Montréal**, et l'organisme effectue des achats supplémentaires pour compléter notre offre.

NOUVEAU! L'**organisation** de ce service a été **modifiée** récemment. Le dépannage sera offert une semaine sur deux afin d'accepter plus de personnes dans le besoin. Plus de 350 personnes ont alors pu se rajouter à notre liste de dépannage.

SUITE

POPOTTE ROULANTE

Grâce à une généreuse donation gouvernementale du **Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)**, nous fournissons à nouveau plus de 150 **repas chauds gratuits**, une fois par semaine, destinés à nos aînés, à des familles monoparentales, à des familles nombreuses, ainsi qu'à des personnes malades et à mobilité réduite de notre quartier. Cette initiative, réalisée en partenariat avec le Forum des Citoyens aînés de Montréal et Tandem Villeray-St-Michel-Parc-Extension, est une collaboration importante. Sans oublier l'aide précieuse de nos employés et nos bénévoles impliqués.

CAPSULES CULINAIRES

Date : 6 novembre

Qui : La directrice et une animatrice

Contenu : Le projet recommence! La première capsule de la nouvelle série "Dans la cuisine de Gloria" a été réalisée par la directrice, qui nous a montrée comment faire une délicieuse salade thaï. Restez connectés, la vidéo sera bientôt diffusée sur nos réseaux sociaux et de nouvelles personnes participeront tout au long de l'année pour le plus grand plaisir de tous.



ATELIERS DE NUTRITION

Date : 20 avril et 15 novembre

Qui : Les nutritionnistes Gabriel Ichkhan et Nathalie Beringhs

Contenu : Des nutritionnistes ont animé des ateliers. Au programme : la confection d'une assiette équilibrée, délivrant des astuces sur les étapes à suivre, l'organisation d'un plan hebdomadaire, les proportions idéales de chaque aliment, et l'importance de cuisiner à la maison. De plus, un atelier dédié aux épices a offert des conseils sur les mariages parfaits avec certains aliments, explorant les variations entre épices sèches et fraîches.

ATELIERS DE FRANCISATION

Date : 20 juin

Qui : Une animatrice

Contenu : L'animatrice a guidé la confection collective d'une ratatouille et d'une salade de fruits. L'atelier alliait l'apprentissage du français à la découverte culinaire. Une initiative éducative et savoureuse, où la langue et les saveurs se sont entremêlées.



CUISINE TRANSFORMATION

Date : 24 août

Qui : L'adjointe directrice et une animatrice

Contenu : Des employés, accompagnés de bénévoles, se sont occupés une journée passionnante de transformation alimentaire. Une expérience collaborative qui a non seulement valorisé les récoltes locales, mais a également créé des liens au sein de la communauté, célébrant la transformation alimentaire partagée.

9 JUIN 2023

Après la désignation d'une présidente et d'une secrétaire, l'assemblée a commencé. Comme le veut la tradition annuelle, la réunion a débuté par la présentation et l'adoption du rapport d'activités pour l'année 2022-2023. L'auditrice a exposé les rapports financiers de l'exercice précédent, ainsi que les orientations et les priorités à venir.

Les participants ont été chaleureusement accueillis avec des petites bouchées et des boissons chaudes pour créer une atmosphère conviviale!

86 PERSONNES PRÉSENTES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



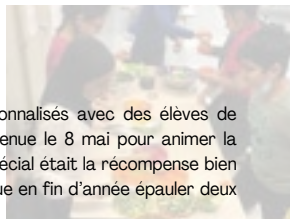
ATELIERS EN PARTENARIAT

ATELIERS AVEC BARTHELEMY-VIMONT

Date : 19 avril, 8 mai, 8 et 13 décembre

Qui : Une animatrice

Contenu : Une animatrice a confectionné des bols protéinés personnalisés avec des élèves de 4^{ème}/5^{ème} année. Après le succès de cette expérience, elle est revenue le 8 mai pour animer la réalisation de délicieux biscuits à l'avoine et à la banane. Cet atelier spécial était la récompense bien méritée du groupe gagnant d'un concours à l'école. Puis elle est revenue en fin d'année épauler deux classes d'accueil croustade aux pommes.

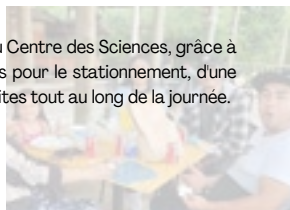


SORTIE AU CENTRE DES SCIENCES

Date : 17 juin

Qui : Une employée

Contenu : L'une des employées a accompagnée des familles membres au Centre des Sciences, grâce à notre partenaire Telus. Les participants ont bénéficié de billets gratuits pour le stationnement, d'une expérience cinématographique gratuite, et l'accès à des boissons gratuites tout au long de la journée.

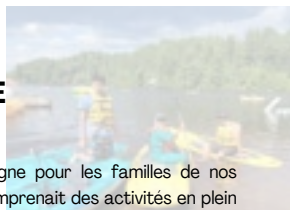


SORTIE AU ZOO DE GRANBY

Date : 22 juillet

Qui : La directrice et une animatrice

Contenu : Deux employées dévouées ont organisé une journée exceptionnelle au Zoo de Granby. Avec la participation de plus de 35 personnes, en famille ou seules. Les participants ont exploré les chemins du zoo, observé une variété d'animaux et profité des installations du parc aquatique. Chaque membre a pris en charge le coût de son billet, tandis que nous avons assumé les frais de transport, assurant un voyage confortable pour tous à travers plusieurs autobus. Une journée enrichissante et divertissante pour tous les participants.



SÉJOUR AU CAMP PLEIN AIR - ÉTINCELLE

Date : 4,5 et 6 août

Qui : Une animatrice

Contenu : Une animatrice a coordonné une escapade à la campagne pour les familles de nos membres. Plus de 90 personnes ont participé à cette aventure qui comprenait des activités en plein air, des baignades et des moments de détente à des tarifs avantageux. Les repas et l'animation étaient inclus pour tous, offrant aux adultes l'occasion de se ressourcer tandis que les enfants pouvaient s'amuser en toute liberté.



OPÉRATION SAC À DOS

Date : 18 juillet

Qui : L'adjointe directrice et une animatrice

Contenu : L'Opération Sacs à dos est une initiative du Regroupement Partage. Les organismes membres du GRASAPÉ ont coopéré afin de créer un comité organisationnel. Deux de nos employées ont été dégagées de certaines tâches quotidiennes afin d'aider à la préparation et notre chauffeur a mis à disposition la camionnette de l'organisme. L'objectif était de distribuer 150 sacs à dos aux familles du quartier. Cette opération impliquait la collaboration de plus de 40 bénévoles, parmi lesquels on compte la police communautaire, des cadets et des employés de l'Université de Montréal. C'était une occasion importante pour renforcer les liens communautaires et apporter un soutien aux résidents locaux.

ACTIVITÉS DE NOËL



Notre organisation a offert plus de 250 paniers de Noël remplis de produits alimentaires à nos membres, grâce à la générosité de Moisson Montréal. Nous avons également préparé et distribué plus de 200 repas des fêtes aux personnes âgées d'un HLM local. De plus, nous avons organisé une distribution de 200 jouets de Noël pour les enfants, avec des maquilleuses, de la musique festive et même la visite du Père Noël. Tout cela a été rendu possible grâce à nos bénévoles dévoués et à nos généreux donateurs.

Merci au bureau de Trudeau, au bureau de Fontecilla, à Jeunesse au Soleil, à PEYO, à la SPVM, à Moisson Montréal, à La Gazette et à la Table de Quartier.

ACTIVITÉS À VENIR

- Atelier “purée de bébé”
- Portes ouvertes en mars
- Échange entre groupes de cuisine en mars
- Ateliers de nutrition
- Cafés causerie entre parents
- Cours de cuisine parascolaires
- Cours de cuisine enfants
- Cours de cuisine parents
- Ateliers culinaires intergénérationnels
- Zumba pour adultes
- Zumba familiale
- Cours parents-enfants
- Séance d’information sur l’organisme

Merci à tou(te)s!

INFORMATIONS PRATIQUES

Administration : 7408 Bloomfield, Mtl
(Qc), H3N 2H3

Téléphone : 514-948-3631

Cuisine :

info@cuisinesetviecollectives.com

Site web :

<https://www.cvcstroch.com/>

Merci à tou(te)s!