

RAPPORT ANNUEL 2021-2022



CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	03
Mot de la direction	04
Face à la Covid-19	05
L'équipe 2021-2022	06
Portrait du quartier et historique	10
Notre mission et objectifs	11
Nos services alimentaires	12
Nos activités	15
Les groupes de cuisine	24
Service de traiteur et cuisine transformation ...	26
Concertations	27
Formations et représentations	28
Médias	29
Informations annuelles	30
À venir	31
Galerie de photos de nos activités	32
Nos partenaires	39
Nos partenaires financiers	40
Donateurs	41
Annexe I	43

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Encore une fois c'est avec plaisir que nous vous présentons notre bilan des activités de l'année financière 2021-2022.

Notez que suite à la pandémie nous nous sommes adaptés et avons innové pour maintenir nos services à la population avec les ajustements nécessaires pour venir en aide à nos familles. Les activités et les actions ont essentiellement répondu aux besoins en sécurité alimentaire en respectant la mission de l'organisme. Nous avons débuté l'offre de nouveaux services pour venir en aide à nos aînés, aux femmes monoparentales et nos membres à mobilité réduite, souvent les plus atteints par les conséquences du confinement. Parmi nos nouvelles initiatives, notons les capsules culinaires et les sacs Tour de la Terre qui nous ont permis de rester en contact avec nos membres.

Je voudrais remercier mes collègues du Conseil d'administration pour leur implication durant cette période anormale, car elles m'ont accompagnée dans cette aventure de responsabilités et de gestion d'un organisme essentiel ces 2 dernières années. Nous sommes également fières du travail accompli par notre excellente directrice et son équipe, ainsi que nos bénévoles qui travaillent pour concrétiser notre mission. Nous sommes touchées par la reconnaissance de tous envers l'organisme : nous avons reçu notre deuxième médaille de l'Assemblée nationale et une de nos bénévoles a reçu le Prix de bénévole de l'année de la Ville de Montréal. Nous continuerons sans relâche dans la prochaine année à vous offrir nos services, et nous allons d'ailleurs célébrer et souligner notre 30^e anniversaire avec fierté. Nous avons semé et planté pour toujours récolter dans les années qui suivront les fruits de nos labeurs.

Un dernier remerciement à tous ceux qui partagent notre mission ainsi qu'à nos bailleurs de fonds, nos donateurs, nos bénévoles et nos partenaires pour leur soutien, sans vous, il ne serait pas possible de réaliser l'ensemble de nos activités avec autant de succès.

ANNY ALLARY

PRÉSIDENTE

MOT DE LA DIRECTION

Bonjour à tous,

Ce rapport annuel met en lumière les réalisations de Cuisines et vie collectives Saint-Roch réalisées dans le dur contexte d'urgence sanitaire que nous a imposé la pandémie de Covid-19 pour une seconde année.

Je regarde avec satisfaction le chemin parcouru par l'organisme depuis plus de 30 ans, puisque celui-ci a eu un réel impact sur la vie communautaire du quartier grâce à ses nombreuses services. Toutes ces activités ont été possibles grâce aux compétences, aux connaissances, à l'expérience, à l'appui, aux efforts et au dévouement de nos administrateurs, notre équipe et nos bénévoles. Nous avons agi ensemble de manière efficace et rapide afin d'exécuter nos tâches, tout en restant fidèles à la mission et aux valeurs de l'organisme.

Nous avons créé de nombreux services devenus incontournables durant la pandémie, tels que la livraison à domicile pour les personnes âgées, les femmes monoparentales et les personnes à mobilité réduite, la popote roulante dans les HLM en partenariat avec Tandem et le Forum des citoyens aînés de Montréal, ainsi que les capsules culinaires. Je remercie nos bailleurs des fonds, nos donateurs et nos partenaires pour leur précieux soutien, sans lequel toutes ces activités n'auraient pas pu être réalisées.

Il est finalement impossible pour moi de terminer cette lettre sans vous remercier vous, pour votre implication, votre participation et la confiance que vous accordez à l'organisme. Nous affrontons l'avenir avec courage et nous sommes prêts à relever les défis que représente l'augmentation du prix des produits alimentaires et du coût de la vie. Tout cela en continuant à lutter pour le droit à alimentation et la reconnaissance du travail réalisé par toutes les cuisines collectives du Québec.

Cordialement,

GLORIA FERNANDEZ

DIRECTRICE

FACE À LA COVID-19

La pandémie a débuté il y a de cela plus de deux ans et demi. Elle nous a forcés à modifier nos pratiques collectives et personnelles dans beaucoup de domaines tels que la santé, les loisirs, les relations avec la famille et les amis. Le milieu communautaire est loin d'avoir été épargné, au contraire la demande d'aide n'a fait que continuer de croître. Nous nous sommes adaptés à ce nouveau mode de fonctionnement et à tous les défis qu'il inclut afin d'assurer la sécurité alimentaire de nos membres, néanmoins cette adaptation requiert des efforts constants.

Notre organisme a dû continuer d'offrir ses services tout au long de la crise sanitaire, lors des périodes de confinement également, face à l'insécurité alimentaire, qui ne prend pas de pause. Notre équipe s'est battue pour offrir des aliments sains et nutritifs, des activités et des conférences virtuelles, à nos membres du quartier. Nous avons restructuré nos méthodes d'intervention afin que les habitants de Parc-Extension aient accès à une aide d'urgence maximale. Nous avons notamment créé de nouveaux services tels que les plats congelés pour les personnes dans le besoin, la popote roulante et le service de livraison à domicile pour offrir des plats aux personnes vulnérables, aux personnes isolées et aux aînés afin de les accompagner et les écouter.



L'ÉQUIPE 21-22

Le conseil d'administration

Présidente : Anny Allary

Vice-présidente : Sandra Martinez

Trésorière : Laurencia Bricourt

Secrétaire : Marie-Mirka Josma

Administratrices : Isa Blanco,
Esperanza Melendez, Dana Vega

Le conseil d'administration est composé de 7 membres et a tenu 11 réunions pendant la dernière année. Toutes sont des membres qui utilisent nos services.



L'ÉQUIPE 21-22

L'équipe communautaire

Coordonnatrice : Gloria Fernandez

Adjointe administrative : Maryse Trudel

Animatrices : Angelica Tonantzin Vasquez,

Shalina Khatun, Maya Berger Cusenier,

Grisell Aboites (quitté en juillet 2021)

Cuisinière : Amal Ghariz

Chauffeur-livreur : Juan de Léon

Aide générale : José Victor Ventura Martinez (quitté en février 2022)

Contractuels :

Charlotte Dumaine, Gabrielle Proulx,

Vanessa Gauthier,

Sarah-Ève Mireault, Hélène-Lisa Bongongui,

Lysa-Marie Comeau (Programme Emploi Été Canada 2021)

Francis Morejon



L'ÉQUIPE 21-22

Nos bénévoles

Lyne Belisle	Marie-Noël Pichelin
Fabienne Cahour	Iliana Gomez
Aracely Henriquez	Manfred Chalupka
Shazia Perveen	Francy Morejon
David Herrera	Octavio Zobra
Ariel Roussy	Jessica Diaz
Terezinha Barbosa	Malika Goumghar
Rose Monestine	Gabrielle Proulx
Nayeli Vargas	Stefania Urda
Victoria Reyna	Maria Conception
Violette Raherimaminiana	Francisco Rojas
Juan Esteban de Leon	Michael Smeaton

ACTIVITÉS	NOMBRE DE BÉNÉVOLES	HEURES
DÉPANNAGE ET LIVRAISON DE PLATS	13	2496 H
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX	10	178 H
RÉUNIONS C.A. ET COMITÉS	13	40H

HEURES TOTALES DE BÉNÉVOLAT: 2714



Je suis membre de l'organisme depuis déjà des nombreuses années. Je suis participante dans un groupe de cuisines collectives, j'ai vécu tous les déménagements de l'organisme et je continue à participer j'aime partager mes recettes et collaboré comme bénévole dans plusieurs activités , surtout dans la collecte des fonds des repas pour l'élaboration de pupusas une recette Salvadorienne très connu à Montréal; mes enfants ont suivi des cours de cuisine enfants et sont devenus grands , l'organisme m'aider avec des situations difficile dans ma vie, j'aime énormément l'organisme je vais continuer d'être partie de cette grande famille. -Aracely

Être bénévole chez Cuisine et vie collectives, c'est donner du temps et partager ses compétences pour être au service de la communauté. C'est aussi rejoindre une communauté de bénévoles vivante et grandissante, et participer à des activités avec l'équipe ! Et je suis très contente d'être parmi les bénévoles et de m'impliquer dans un environnement multiculturel qui me procure une forte et agréable énergie. -Malika

Je fais du bénévolat depuis 1 an. Je suis étudiante à William-Hingston. Au début, je commence bénévolement pour mieux parler en français, mais quand je vois que la cuisine collective aide les gens de notre communauté à accéder à des aliments sains et abordables, je voulais m'impliquer. J'aime faire du bénévolat pendant mon temps libre, car c'est une façon pour moi de redonner à ma communauté, de rencontrer de nouvelles personnes et d'acquérir plus d'expérience. Je suis très heureuse d'en faire partie. -Shazia

MERCI

à chaque bénévole qui est avec nous, qui donne généreusement son temps et son énergie pour les autres



PORTRAIT DU QUARTIER ET HISTORIQUE

PORTRAIT

Parc-Extension est un quartier situé dans l'ouest de l'arrondissement de Villeray–Saint-Michel-Parc-Extension et est le quartier le plus densément peuplé de Montréal. La majorité de la population est immigrante, fait partie de minorités visibles et vit avec un faible revenu. Une centaine de groupes ethniques différents sont présents, dont les principaux viennent de la Grèce, de l'Inde, du Pakistan, du Sri Lanka, du Bangladesh et d'Haïti. Les résidents de Parc Extension ont des familles plus nombreuses que le reste de Montréal : près de 16% des familles ont 3-4 enfants.

HISTORIQUE

Cuisines et vie collectives Saint-Roch est un organisme sans but lucratif qui a un rôle très important en matière de sécurité et d'autonomie alimentaires dans Parc-Extension depuis 1992. L'organisme est né pour répondre aux besoins des habitants du quartier, contrer les conditions de grande pauvreté, favoriser l'intégration des nouveaux arrivants, sortir les gens de l'isolement et offrir un lieu d'accueil à la forte concentration d'habitants de différentes origines, qui est toujours d'actualité en 2022.

SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS, VISITEZ NOTRE SITE WEB
WWW.CVCSTROCH.COM



NOTRE MISSION ET OBJECTIFS

MISSION

Nous sommes un organisme à but non lucratif qui a pour objectif de 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.

OBJECTIFS

- Diminuer le fardeau de la pauvreté économique, de l'isolement et de l'exclusion sociale dans le quartier Parc-Extension.
- Favoriser le développement de compétences utiles à une éventuelle recherche d'emploi.
- Défendre et promouvoir les intérêts des membres.
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des membres grâce au volet *santé éducative* (éducation à la santé, à la nutrition, à l'exercice)



NOS SERVICES ALIMENTAIRES

Le dépannage alimentaire

Chaque lundi en début d'après-midi, plusieurs de nos bénévoles et employés travaillent en équipe pour fournir l'équivalent d'un panier d'épicerie à nos membres vivant la précarité alimentaire. Nous fournissons ce service à plus de 250 foyers actuellement, sans compter la livraison que nous offrons aux personnes âgées et aux familles du quartier qui en ont besoin. Nous faisons des achats supplémentaires pour compléter le contenu des paniers, mais la donation de denrées provenant de la banque alimentaire Moisson Montréal reste indispensable.

La distribution de pain

La Boulangerie de Froment et de sève nous offre gratuitement des baguettes, des pains artisanaux, des croissants, des viennoiseries, des brioches, etc. Nous distribuons alors ce que nous recevons un vendredi sur deux après 10h à notre bureau. Afin de défrayer les coûts de transport, nous demandons une contribution volontaire de 1\$ à chaque participant.

Les capsules culinaires

Nous avons accueilli dans nos cuisines, pour une seconde année, une diversité de personnes afin d'apprendre à préparer six mets typiques des quatre coins du monde. Une animatrice est également présente lors de ces activités pour inciter les invités à nous parler plus en profondeur de l'histoire du plat qu'ils présentent devant la caméra. Ce projet contribue aussi à la pratique du français oral et écrit des participantes. Nos dernières capsules portaient sur la préparation de poulet au beurre, des tamales mexicains, du tajine marocain, de jocom de poulet, de fromage frais ainsi que d'une salade de nopal (cactus). Restez à l'affût de ces vidéos sur notre page web ainsi que notre page Facebook!

NOS SERVICES ALIMENTAIRES

Le service de popote roulante et le service des plats congelés

Même si plusieurs activités, telles que les fêtes et les ateliers, ont été contraintes d'arrêter, notre popote roulante et le service de plats congelés offerts à prix modique devaient continuer. Pour lever des fonds, nous avons entamé, en septembre, la vente de repas en format « boîte à lunch » tous jeudis midi.

En partenariat avec Tandem et le Forum des citoyens aînés de Montréal, nous avons également livré des repas chauds et sains aux personnes âgées de trois bâtiments du quartier. Finalement, nous livrons des plats chauds gratuitement à nos membres dans le besoin.

Sacs-recettes Le Tour de la Terre *Nouveau*

Débuté en mai 2021, ce service rejoint les habitants du quartier qui désirent tout de même cuisiner un repas tout en ayant les ingrédients rapidement et facilement. La recette et tous les ingrédients nécessaires sont inclus dans un seul sac. Les plats qui ont été en vedette entre autres étaient des chaussons à la viande, le pastel azteca et le jocom de poulet qui était présenté en capsule vidéo et donc à suivre à la maison pour le cuisiner 'en direct'!

Programme de viande avec Moisson Montréal

Ce programme aide les participants des cuisines à se procurer l'un des ingrédients les plus dispendieux sur le marché. Grâce à ce programme de récupération de viande invendue dans les marchés, nous contribuons à limiter le gaspillage alimentaire. Nous offrons aux citoyens le reste de la viande que les groupes n'utilisent pas.

Nous avons offert de l'aide alimentaire à 605 familles durant l'année via les rendez-vous et la livraison!

TÉMOIGNAGES

- Mon nom est Moninder Kaur. Je suis une mère seule qui vit avec ma fille. J'ai un problème de cœur qui fait que je ne peux pas avoir de travail. J'ai pris l'aide sociale. Je reçois la nourriture tout les lundis. Merci beaucoup pour les services offerts à toutes les personnes comme moi.
- Le dépannage du lundi a aidé ma famille parce que nous vivons sur l'aide sociale. On n'a pas de source de revenu. Je remercie toutes les personnes qui aident les gens comme nous avec la nourriture. Il est possible de voir maintenant que les prix de la nourriture augmentent extrêmement. Merci Cuisines et vie collectives. -Jabun Nassa
- J'ai eu tellement de résidents qui m'ont dit à quel point ils aimaient le pâté chinois ! Merci encore à tous d'avoir fourni les repas! Un résident m'a appelé pour me demander la recette. Il ne mange normalement pas de viande mais il a vraiment apprécié le repas ! -Andrew chez Tandem
- We always enjoy the food that we receive, I have no complaints. -Irene au 400 Jarry



NOS ACTIVITÉS

Notre assemblée générale 2020-2021

L'assemblée générale annuelle a eu lieu le 16 juillet 2021 en mode hybride virtuel et présentiel. Cet acte démocratique pour nos membres a permis à 36 d'entre eux d'avoir une vision globale de notre gestion de l'organisme, de connaître les états financiers actuels et d'avoir un résumé des nouveaux services offerts ainsi que les efforts de continuation pour les services déjà établis et toujours aussi cruciaux. Lors de cet événement, 36 membres, 14 observateurs, et 8 employés étaient présents.



NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

Conférences-ateliers

Atelier pour la bibliothèque de Parc-Extension, projet Parents prêts pour l'école - 14 avril et 22 octobre

La nutritionniste Gabrielle Proulx a parlé des activités de cuisine collective et de ses bénéfices. Elle a également parlé des fruits et des légumes en saison au Québec et des idées pour les apprêter à la maison.

2 ateliers avec PEYO - 27-28-29 juillet et 3-4-5 août

Une collaboration avec deux autres organismes a été réalisée l'été dernier pour offrir des ateliers dans les camps de jour. L'animatrice Lysa-Marie a donné deux ateliers. Le premier, « Manger sainement », consistait à échanger avec les jeunes sur leurs habitudes alimentaires et à déterminer les bases d'une alimentation saine. Le second, intitulé « Déconstruire le sucre », se penchait sur les effets physiques du produit alimentaire et le dévoilement d'aliments insoupçonnés qui en contiennent.

Ateliers avec CHAIS - 9 et 10 août 2021

Lysa-Marie reçu 32 jeunes du camp de jour offert par le CHAIS en plusieurs séances. La recette pratiquée lors de cet atelier était une fondue au chocolat avec des fruits.

Ateliers avec les élèves de Barthélémy-Vimont - 2 et 9 décembre

L'animatrice de l'organisme a fait 4 ateliers avec des classes de l'école primaire Barthélémy-Vimont. Avec une recette de gruau aux épices, Maya avait pour but de sensibiliser les enfants au déjeuner santé et de laisser aller leur créativité en leur offrant l'option de personnaliser le tout avec des ingrédients de leur choix tel que des fruits frais, des fruits secs, de la noix de coco râpée, du miel et plus encore.

NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

2 ateliers à l'école primaire Sinclair Laird - 11 février

Notre animatrice Maya a présenté une recette de petits gâteaux de Saint-Valentin aux élèves qui ont pu participer aux différentes étapes pour réaliser cette recette et ont pu les déguster dans la classe. L'atelier a été présenté à des classes de 5e et 6e années.

Conférence virtuelle avec le Forum des citoyens aînés de Montréal - 25 mai et 1er octobre

La nutritionniste Charlotte Dumaine présenta l'atelier virtuel sur l'alimentation des personnes âgées . Elle a d'abord présenté les changements naturels que subit le corps avec le vieillissement après l'âge de 50 ans. Ensuite, elle a informé les participants comment maintenir un poids santé, préserver leurs muscles et leurs os, assurer une hydratation adéquate et préparer leurs aliments de façon à prévenir les toxi-infections alimentaires. La seconde présentation de cette thématique était en partenariat avec le FCAM.

Atelier virtuel sur l'alimentation des femmes enceintes et allaitant avec la Maison Bleue - 2 mars

L'animatrice-nutritionniste Charlotte Dumaine a présenté des recommandations générales de saine alimentation, des toxi-infections alimentaires, des aliments à éviter, de la caféine, du végétarisme, de la multivitamine prénatale et des nutriments essentiels ainsi que de leurs sources alimentaires.

Conférence virtuelle sur le thème du Zéro gaspillage avec le RCCM - 24 mars

Présentée par Florence-Léa Siry, cette visioconférence d'une heure fût présentée dans le cadre du Jour national des cuisines collectives. Le gaspillage en cuisine interpelle autant les organismes et les individus. La présentation aborda la conservation, astuces rapides pour certains aliments communs, comment organiser son frigo, repenser ses achats et revoir les multiples utilités et déclinaisons d'aliments. Cela permet de donner plusieurs vies inusitées aux divers aliments que nous achetons.

NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

Autres activités

Don de sacs à dos avec Jeunesse au Soleil - mois d'août

Grâce à Jeunesse au soleil, nous avons offert gratuitement 90 sacs à dos remplis de fournitures scolaires aux enfants de nos membres pour la rentrée de l'automne 2021.

Activité au Centre des sciences de Montréal - 2 et 3 octobre

Trois organismes travaillant dans le domaine de l'alimentation, Singa Québec, CRAC-Petite-Patrie et le nôtre, ont participé à l'exposition « Mini Menu » du Centre des sciences de Montréal. Cette exposition s'adressait « aux familles issues de l'immigration ». Notre nutritionniste Gabrielle a fait un exposé dans lequel elle a exhibé une recette aux familles présentes, et les a, par la suite, accompagnés lors de l'exposition qui s'adressait aux jeunes de 7 ans et plus. Des paniers d'aliments frais, la recette préparée et des souvenirs de l'activité ont finalement été offerts aux familles participantes.

Noël en partenariat avec Moisson Montréal, les pompiers de Montréal et la Gazette - 9 et 10 décembre

Nous avons distribué 200 repas et près de 200 paniers de Noël remplis de produits pour la maison et de denrées pour nos membres. Ces paniers ont été préparés par Moisson Montréal. Les 14, 15 et 16 décembre, nous avons distribué 250 jouets avec l'appui de Justin Trudeau ainsi que Mary Deros et les pompiers de Montréal. Enfin, des chèques ont été généreusement offerts par la Gazette.

Journée internationale de la femme réalisée avec le comité d'événement de Parc-Extension - 8 mars

En collaboration avec Afrique au féminin, le jour des femmes a encore une fois été célébrée de manière virtuelle. Plusieurs activités étaient offertes telles que de la danse et du chant en direct, une conférence et la présentation de parcours de femmes inspirantes du quartier pour honorer leurs efforts et leur résilience.

NOS ACTIVITÉS

Conférences-ateliers

Conférence virtuelle sur l'alimentation appropriée pour les sportifs - 14 mai

La conférence fût préparée et présentée par Gabrielle Proulx. Les thèmes abordés étaient le rôle des glucides et des protéines dans le sport, leurs sources alimentaires, quoi manger avant-pendant-après le sport, la nutrition sportive chez les jeunes et la nutrition sportive chez les végétariens.

Conférence virtuelle sur l'alimentation des 0-6 ans - 11 juin

La nutritionniste Gabrielle Proulx a abordé les sujets suivants : allaitement, préparation commerciale pour nourrissons, introduction de l'eau, lait et boisson végétale, introduction des aliments, introduction des allergènes, comportement à table et que faire quand son enfant ne veut pas manger.

Conférence virtuelle sur l'épicerie à prix modique - 28 juin

Charlotte Dumaine présenta l'atelier sur le panier d'épicerie familial à faible coût en élaborant sur les différentes étapes pour planifier le menu de la semaine. Les groupes alimentaires ont été présentés un par un pour offrir des astuces sur comment choisir les aliments qui sont plus économiques. Des astuces sur comment éviter le gaspillage alimentaire ont été partagées. Finalement, elle a encouragé les achats collectifs ainsi que l'utilisation des cuisines collectives du Québec.

2 ateliers de cuisine avec les enfants de 8 à 13 ans - 26 juillet et 2-3-6 août

L'été dernier, les enfants de nos membres avaient la possibilité de participer à des ateliers de cuisine tout au long de la saison. Dans le cadre de l'atelier Boîte à lunch, ils étaient invités à monter une boîte à lunch santé tout en restant conformes aux proportions de l'assiette équilibrée. L'atelier Dessert santé quant à lui consistait à trouver des alternatives aux desserts trop sucrés que l'on peut retrouver sur les tablettes d'épicerie. Des boules d'énergie étaient au menu!

NOS ACTIVITÉS

2 ateliers de mise en conserve - 23 septembre et 28 octobre

La cuisinière et les animatrices de l'organisme ont assisté à la démonstration, offerte par notre directrice, de mise en conserve de tomates. Elles ont appris à sceller 24 pots de conserves, afin de les conserver tout au long de l'hiver.

Atelier de purée pour bébé - 24 septembre

Francy Morejon a animé un atelier destiné à plusieurs mamans du quartier. Celles-ci en ont appris davantage sur l'introduction à la consommation de légumes et de fruits chez l'enfant. Les bienfaits de chaque légume ont été présentés, ainsi que des explications sur la préparation et la conservation des purées faites à la maison.

Atelier offert par les stagiaires en nutrition sur les matières grasses - 8 mars

Les stagiaires en nutrition ont animé un atelier sur les gras dans l'alimentation. Elles ont présenté les dangers des mauvais gras, les aliments à éviter, les huiles préférables pour cuisiner, les aliments apportant des bons gras ainsi que des méthodes simples pour lire les étiquettes nutritionnelles à l'épicerie pour surveiller les gras dans les aliments transformés. L'atelier présenté par Naomi et Maryam comportait plusieurs activités de groupe et s'est conclu avec un brunch pour célébrer le jour des femmes.

Autres sorties, célébrations et activités

Sortie au parc national des Iles de Boucherville - 30 juillet

Une cinquantaine de nos membres sont venus en famille profiter du parc pour la journée. Plusieurs activités étaient offertes, dont le kayak, le canot, le vélo et les jeux d'eaux mais la plupart des gens ont préféré marcher parmi les 15 km de sentiers rustiques présents sur le site.

Vente de marinades typiques du Guatemala et du Salvador - 22 septembre

Ces pots de marinades furent préparés dans notre cuisine à partir d'ingrédients tels des oignons, carottes, jalapeños, thym et origan. Tout a été récupéré et transformé.

NOS ACTIVITÉS

Remise de la médaille de l'Assemblée nationale - 8 octobre

Mr Andrés Fontecilla, député du quartier au provincial, est venu remettre la seconde médaille de l'Assemblée nationale que l'organisme reçoit dans son histoire. Plusieurs membres et participantes des groupes de cuisine sont venues assister à cette remise.

Fête de Noël interne - 11 décembre

Les employés, membres du conseil d'administration et bénévoles ont pu passer une belle soirée ensemble au restaurant pour les fêtes de fin d'année.

L'élaboration de tamales - 14 janvier

La réalisation de tamales, un plat typique de nombreux pays d'Amérique latine, a été présentée par notre directrice. Ces papillotes sont confectionnées de manières différentes d'une région à l'autre, mais la base, de farine, de maïs, de patates, ou encore de farine de riz, reste toujours la même.

Cours de cuisine en parascolaire - 2022

Depuis février, nous reprenons l'activité de cuisine parascolaire deux fois par mois. Les recettes sont faciles et appréciées des jeunes qui y assistent. Ils ont entre autres appris à préparer des pizzas sur pain naan, des muffins santé et des rouleaux de printemps avec l'aide de Maya.

Belles Rencontres - 19 février

3 femmes âgées et 3 jeunes filles étaient présentes. Pendant cette activité elles ont fait 3 recettes : du biryani au poulet, des pakoras et des muffins aux pépites de chocolat. Les femmes ont expliqué comment couper et cuire le tout. Les filles ont beaucoup aimé les recettes. Elles ont pu goûter à tout et diviser les portions pour amener les restants à la maison.

Célébration du Jour national des cuisines collectives - 25 mars

Nous avons célébré par une petite fête incluant un brunch, de la danse et de la socialisation entre de nombreuses participantes de nos groupes de cuisine et des acteurs importants du quartier. Il y avait près de 35 personnes pour cette première célébration présentielle depuis le début de la pandémie.

TÉMOIGNAGES

Je ne savais pas comment faire de la nourriture pour bébés à la maison. J'ai entendu parler que Cuisines et vie collectives aide les nouvelles mères à faire de la nourriture pour bébé à la maison. J'étais allée dans le programme et non seulement j'ai appris à faire des purées à la maison, mais j'ai appris aussi des astuces sur comment on peut nourrir les bébés, comment les faire grandir en santé et même plus. Merci à toutes les personnes qui ont organisé cette activité, mais aussi à l'organisme pour m'offrir cette opportunité d'être une bonne mère. -Deljit Kaur

J'essayais d'apprendre comment cuisiner et j'ai entendu parler du programme offert par Cuisines et vie collectives. Le nom du programme est "Belles rencontres". Grâce à cela, j'ai appris plusieurs choses et je vais garder cette connaissance pendant le reste de ma vie. Les participants m'ont dit plusieurs choses comme des astuces de cuisine et des recettes faciles. Je veux remercier toutes les personnes qui ont organisé cette activité pour m'offrir cette chance d'apprendre à cuisiner. -Affa Binte Islam

Merci pour les cadeaux que l'organisation nous a donné durant le panier de Noel. J'ai trois enfants qui ont reçu des cadeaux et ma famille reçoit la nourriture le reste de l'année. L'organisme nous a donné aussi des carte cadeaux d'épicerie. Merci beaucoup pour votre aide. Moi et ma famille apprécie beaucoup les services offerts par Cuisines et vie collectives. -Shahnez Banu

Bonjour, je m'appelle Sayhan et j'ai 9 ans. Je suis en 4ème année. Mes expériences en cuisine ont été parfaites. J'ai appris comment couper et cuire. J'aime les rouleaux de printemps avec du tofu. Je pense qu'un jour je vais cuisiner pour ma famille. J'aime découvrir des nouveaux aliments car c'est bon pour la santé.

Je suis un enseignant de 5e année à l'école Barthélemy-Vimont. Mes élèves ont eu l'opportunité de participer à plusieurs activités de l'organisme. Le dynamisme des intervenantes de cet organisme ont contribué au potentiel culinaire des élèves. Nous avons eu la chance de participer à différents ateliers comme; faire de la soupe avec ce que l'on a sous la main, faire des mélanges à muffin, faire de la pizza végétarienne, etc. Nous avons aussi eu l'occasion de donner au suivant avec la mesure alimentaire distribuée en classe une fois par semaine pour les élèves les moins nantis. C'est de loin l'organisme qui a le plus contribué au succès et à l'épanouissement de mes élèves. -Pierre Halley

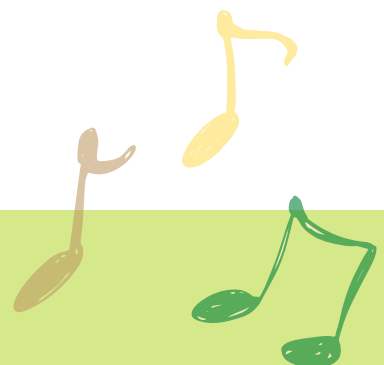


NOS ACTIVITÉS

Zumba familiale et pour adultes

Les cours de Zumba ont été présentés en ligne gratuitement pendant deux sessions puis ont repris en présentiel en mars dernier. Les cours ont été divisés, comme toujours, entre les adultes et les familles avec jeunes enfants.

- *J'essayais de faire des exercices physiques pour être en santé, mais je ne trouvais pas de programme. Puis, j'ai entendu parler de Cuisines et vie collectives qui offre des programmes de zumba. Je suis allée et je me suis vraiment amusée. L'enseignante nous a appris comment faire du Zumba. Elle nous aide à continuer de danser même si on perd notre motivation, ce qui est bien parce qu'elle nous aide à être dans un bon état. Merci à toutes les personnes qui ont organisé la Zumba et merci à l'organisme. -Tasnia*
- *C'était un grand plaisir de participer à l'activité de Zumba familiale, et un grand merci pour cette initiative qui nous a permis de partager de merveilleux moments avec nos enfants. Je remercie notre monitrice pour ses encouragements et sa motivation pendant les cours. Je vous souhaite une bonne continuation à toute l'équipe. -Nadia*
- *Bonjour je suis participante de l'activité zumba adultes. J'adore faire la danse, la professeure est très sympathique toujours avec le sourire. La zumba m'a permis de continuer à bouger j'avais des douleurs dans les articulations qui se sont améliorées énormément en plus j'apprends la danse africaine. -Angelica*



LES GROUPES DE CUISINE

15 groupes sont restés actifs ou ont été créés lors de cette année pour faire de la cuisine collective avec une participation réduite après avoir suivi la formation sur les règlements adaptés pour la santé et la sécurité des participantes. La cuisine collective reste une activité qui vise à mettre en commun les connaissances, les compétences et les efforts des membres d'un groupe. Cela consistait parfois l'une des seules activités de socialisation pour les femmes isolées après plus d'un an en pandémie. Cette activité est toujours très appréciée par nos anciens et nouveaux membres.

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------------|
| • PUNJABI | • RADUNI | • SAPLA |
| • PAKISTANI | • JASMIN | • LAS GUIZANDERAS |
| • PATIALA | • FIVE STARS | • LOS PIONEROS |
| • TASTY BITE | • DESHI | • CHICAS CON SABOR |
| • LES ÉTOILES | • SABOR LATINO | • LES ÉPICES DU MONDE |
| • SANDESH | | |

Je m'appelle Shahana Begum. Je viens du Bangladesh. Je commence à apprendre le français au CHAIS. Mon ami m'a parlé des cuisines collectives. Je suis très intéressée par la cuisson des aliments en groupe. Je suis heureuse de faire partie du collectif de cuisine. Le groupe est très accueillant. J'attends toujours avec impatience la prochaine cuisine. La planification me permet de découvrir de nouvelles recettes. J'aime surtout quand je ramène à la maison tous les plats préparés pour ma famille. Merci pour tout Cuisines et vie collectives Saint-Roch!

TÉMOIGNAGES

- *J'aime participer à la cuisine collective car elle me permet d'être meilleure en cuisine et de connaître des nouvelles recettes. On fait des très bons repas à très bas prix. Je remercie les participants de mon groupe ainsi que l'équipe de l'organisme. -Shaniya*
- *Je voulais prendre le temps de vous remercier chaleureusement pour l'expérience de cuisine. J'ai apprécié votre accueil, votre efficacité, votre générosité (soutien, mise en place des ingrédients frais, etc.) et votre professionnalisme. Ça a été un plaisir et une très belle première expérience. -Lilyane*
- *Ma participation à la cuisine collective m'a permis de réduire le coût de mon épicerie, d'apprendre à gérer mon budget alimentaire et d'apprendre à faire des nouvelles recettes. J'ai pu rencontrer des personnes formidables. Je suis devenue une bénévole de l'organisme pour aider dans les grands événements. Pour moi, l'organisme fait partie de ma vie. -Maria*
- *Je suis très reconnaissante à Cuisines collectives St-Roch de m'avoir permis de développer mes talents culinaires. Il est satisfaisant de participer à une organisation hautement organisée avec des installations suffisamment complètes dans le domaine des lois sur la santé et la manipulation des aliments qui sont requises dans ce pays. Je félicite grandement toute l'équipe qui rend possible la promotion d'aliments sains qui contribuent à la famille. -Esvetlana*
- *Je tiens à exprimer ma gratitude et mes remerciements à votre honorable organisme, car il nous offre une gamme des services dont on a besoin, dont l'un des plus importants est la rencontre avec des personnes aussi dévouées, grâce à Amal qui est un atout pour notre équipe et pour l'organisation. Je suis très reconnaissante pour tout le travail et l'effort fourni par les membres de l'équipe d'être toujours à l'heure, de partager les tâches et d'échanger des idées pour faire un menu équilibré et adéquat pour tout le monde. Tout cela me rend très fière de notre groupe. Mes mots ne suffiront jamais à faire l'éloge de Cuisines et vie collectives, qui a rassemblé une équipe respectueuse et responsable. J'ai apprécié particulièrement le soutien qu'on nous apporte dans l'exécution de certains menus ainsi que le climat chaleureux qui a favorisé la continuation du groupe. Je vous remercie sincèrement. -Kenza*



SERVICE DE TRAITEUR ET CUISINE TRANSFORMATION

Le service traiteur reprend cette année. Nos menus multiethniques, sains et variés sont un véritable atout et nous garantissent un franc succès à chaque occasion. Depuis des années, notre équipe cuisine des repas comme à la maison, naturels et sans ingrédients artificiels.

La cuisine transformation est le lieu par excellence pour apprendre la congélation, conservation et manipulation des aliments dans le but de contrer le gaspillage alimentaire. Actuellement, nous avons deux groupes de cuisine transformation grâce aux dons de Moisson Montréal.



CONCERTATIONS

Notre organisme fait partie de ces tables de concertations et a assisté à 49 réunions cette année.

- Réseau des cuisines collectives de Montréal (RCCM)
- Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et Comité de financement du RCCQ
- Table des aînés
- Table de quartier de Parc-Extension / Comité de veille
- Comité événements de Parc-Extension
- Groupe de réflexion et d'action en sécurité alimentaire de Parc-Extension (GRASAPE)
- Comité des locataires du Centre William-Hingston
- Table des femmes de Parc-Extension
- Table de la petite-enfance de Parc-Extension
- Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal (RIOCM)

FORMATIONS ET REPRÉSENTATIONS

Les formations suivies durant l'année :

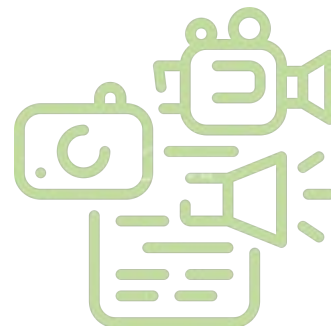
- 26 octobre : Maryse a suivi la formation de la TCRI *Former pour l'inclusion : Démystifier les statuts et les parcours migratoires. Connaître les vécus et l'accès aux services pour mieux intervenir.*
- 3-4-5 novembre : Angelica a suivi la formation *Démarrage d'une cuisine collective* du RCCQ.
- 3 mars : Formation donnée à nos animatrices par les stagiaires en nutrition de l'Université de Montréal concernant l'utilisation de matières grasses.

L'organisme a également offert des formations supplémentaires aux membres participants des groupes de cuisine collective sur l'hygiène, la salubrité, la sécurité en cuisine et les 4 étapes d'une cuisine collective.

Nos représentations principales pour l'année 2021-2022 :

- 22 juin : Assemblée générale de Moisson Montréal
- 21 septembre : Rencontre annuelle du RCCQ
- 28 octobre : Assemblée générale du RIOCM
- 20 octobre et 24 février : Grands échanges de Moisson Montréal
- 2 décembre : Assemblée générale de la Table de quartier

MÉDIAS



Entrevue Ripostes - 3 juin

Ripostes a préparé et diffusé une entrevue avec notre directrice sur notre volet de capsules culinaires. Le vidéo est disponible sur les pages Facebook de Ripostes et de Cuisines collectives.

Prix bénévole de l'année - 29 septembre

Notre bénévole Lyne a reçu le Prix de reconnaissance des bénévoles pour le quartier de Parc-Extension en 2021!

UPADI - 16 octobre

Dans le cadre d'une rencontre pour souligner la journée internationale des femmes, notre coordonnatrice a été paneliste pour parler de l'expérience de l'organisme avec le développement international des cuisines collectives. Près de cent personnes de divers pays étaient présentes virtuellement. L'engagement en agriculture et donner du pouvoir aux femmes du monde sont des enjeux importants pour l'Union des Producteurs Agricoles, développement international.

RCCQ - 20 octobre

Le Réseau des cuisines collectives du Québec a diffusé sur sa page Facebook un communiqué sur la réception de notre deuxième médaille de l'Assemblée nationale.

Bulletin Automne-Hiver 2021

En supplément de notre rapport annuel, nous diffusons un bulletin pour que vous soyez informés le plus possible de nos activités durant l'année. Nous diffusons notre bulletin en version papier à notre bureau mais également de manière électronique par courriel.

INFORMATIONS ANNUELLES

Heures de service

Heures d'ouverture du bureau

Lundi à vendredi

9h à 16h x 47 semaines

Heures d'ouverture de la cuisine

Lundi à samedi

9h à 17h x 48 semaines

Personnes rejointes

Appels téléphoniques : Environ 15 appels/jour = 3500 appels

Population visée : Nous avons près de 600 membres de 0 à 98 ans, alors que notre organisme touche plusieurs groupes de population, tels que : les femmes monoparentales, les aînés, les familles nombreuses, les personnes à faible revenu et les nouveaux arrivants.

Avec tous nos services, plus de 13 500 personnes ont indirectement bénéficié d'une des activités de l'organisme en un an!

Assemblée	Ateliers enfants	Conférences- et ateliers	Repas livrés aux aînés
58 participants	185 jeunes	286 participants	300 par mois
Dépannage présentiel	Livraisons de dépannage	Zumba	Cuisines collectives
250 par mois	150 par mois	39 participants	140 participants 204 séances 18 000 portions

À VENIR

Déménagement de notre bureau : Nous devons quitter le complexe William-Hingston avant mars 2023, pour cause de travaux majeurs à effectuer dans le complexe. Nous allons alors centraliser nos activités et notre équipe dans notre local de cuisine au 7408 avenue Bloomfield.

30e anniversaire : L'organisme fête déjà ses 30 ans en 2022! 30 ans de service à la population du quartier en matière d'alimentation et de saines habitudes de vie. Nous organiseront une soirée 5 à 7 pour l'occasion en octobre.

Lancement d'une vidéo promotionnelle : En partenariat avec Mission Inclusion, nous avons eu l'idée de préparer une vidéo pour expliquer les étapes d'une cuisine collective. Des membres ont pu participer dans le vidéo, qui sera présenté lors de la célébration des 30 ans de Cuisines et vie collectives Saint-Roch. PAIR Services a effectué le tournage et le montage.

Sorties d'été 2022 : Nous allons enfin pouvoir organiser les sorties d'été très appréciées des membres pour pouvoir sortir de la ville, faire des activités diverses et créer des souvenirs en famille. Nous organisons une sortie au Zoo de Granby en juillet et au camp l'Étincelle pendant trois jours en août.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur le calendrier 2022-2023 et restez à l'affût sur nos réseaux sociaux

Galerie de photos de nos activités



Galerie de photos de nos activités Ateliers



Galerie de photos de nos activités Cuisine collective



Galerie de photos de nos activités

Dépannage alimentaire



Galerie de photos de nos activités Noël



Galerie de photos de nos activités

Distribution aux HLM



Galerie de photos de nos activités Zumba



NOS PARTENAIRES

Nous tenons à remercier nos partenaires de projet, partenaires financiers et donateurs. Nous sommes infiniment reconnaissants de leur soutien indispensable tout au long de la pandémie. Grâce à ceux-ci, nous avons pu continuer nos services, et même en créer de nouveaux. L'impact direct sur les résidents du quartier est toujours visible.



RCCQ

Regroupement
des cuisines collectives
du Québec



POUVOIR NOURRIR
POUVOIR GRANDIR

*Développement
international*



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

Québec



- École Barthelemy-Vimont
- Bibliothèque de Parc-Extension
- Le Grasape
- Tandem



Centre
William-Hingston

NOS PARTENAIRES FINANCIERS



Ville de Montréal



Fondation du
Grand Montréal



FONDATION
MARCELLE ET JEAN COUTU



MOISSON MONTRÉAL



Centraide
du Grand Montréal



mission
inclusion

LE NOUVEAU NOM
DE L'ŒUVRE LÉGER

Emplois d'été
Canada



CONFÉRENCE
RELIGIEUSE
CANADIENNE

Santé et Services sociaux



PROGRAMME
DE SOUTIEN
AUX ORGANISMES
COMMUNAUTAIRES

DONATEURS

Donateurs 2021-2022 :

Fond discrétionnaire de Mme Mary Deros

Osvaldo Nunez

Hugo Beauregard-Langelier

Marie-Noël Pichelin

Anny Allary

Gladys Gomez

Boulangerie Et Patisserie Romina



Andrés Fontecilla
Député de Laurier-Dorion
Andres.Fontecilla.LADO@assnat.qc.ca



Le très hon. Justin Trudeau
Député de Papineau

1100 Crémazie Est, suite 220
Montréal, Québec H2P 2X2

Téléphone : (514) 277-6020
Courriel : Justin.trudeau.C1C@parl.gc.ca



POUR VOTRE PARTICIPATION ET VOTRE GÉNÉROSITÉ
PENDANT CETTE ANNÉE,

Merci beaucoup!



Nous joindre :

info@cuisinesetviecollectives.com

www.cvcstroch.com

facebook.com/cvcsaintroch

514-948-3631

*Nous avons aussi un compte PayPal Giving Funds pour recevoir des
dons!*

ANNEXE I

Locaux utilisés :

Notre cuisine est située au 7408 rue Bloomfield.

Notre bureau administratif est au 419 rue Saint-Roch, SS-02.

Notre dépannage se déroule dans l'entrée du 419 rue Saint-Roch, une gracieuseté du Complexe William-Hingston.

