

RAPPORT ANNUEL

**2022
2023**



CUISINE ET VIE
COLLECTIVES
SAINT-ROCH

(514) 948-3631

7408 Av.
Bloomfield
Montréal, QC H3N
2H3



TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	1
MOT DE LA DIRECTION.....	2
FACE À LA COVID-19.....	3
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET L'ÉQUIPE.....	4
NOS HORAIRES.....	6
LES BÉNÉVOLES.....	7
PORTRAIT DU QUARTIER ET HISTORIQUE.....	10
NOTRE MISSION ET NOS OBJECTIFS.....	11
NOS SERVICES ALIMENTAIRES.....	13
LES GROUPES DE CUISINE.....	15
NOS ASSEMBLÉES.....	18
NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT.....	19
AUTRES SORTIES, CÉLÉBRATIONS, ACTIVITÉS.....	24
RÉUNIONS, ASSEMBLÉES, TABLES DE CONCERTATION ET COMITÉS.....	28
FORMATIONS, EMPLOYÉS ET CA.....	30
PERSONNES JOINTES À L'ANNÉE.....	31
NOS PARTENAIRES.....	34
NOS DONATEURS.....	35
COMMUNICATIONS, PUBLICITÉS ET MÉDIAS.....	35
ENGAGEMENTS SOCIAUX.....	36
NOS INFORMATIONS.....	36

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Une année se termine, une nouvelle commence soulignée par la fin de la pandémie !

Les membres du conseil d'administration et moi-même sommes très fières de vous présenter notre rapport des activités 2022-2023.

Nous vous présentons le rapport des nombreuses activités de Cuisines et vie collectives Saint-Roch, de même que des photos et témoignages de nos membres.

Voilà déjà 30 ans que l'organisme vient en aide à nos citoyens et sert la population de Parc-Extension tout en respectant notre mission et nos engagements.

L'année a été marquée entre autres par une assemblée extraordinaire, la célébration de notre 30ème anniversaire d'existence, notre engagement à l'international et presque le même nombre de groupes de cuisines collectives d'avant la pandémie.

Nous avons démarré de nouveaux projets durant la crise sanitaire que nous souhaitons conserver, la recherche des fonds est donc nécessaire pour maintenir ces activités.

Je tiens de plus à souligner le travail exceptionnel de la direction et l'équipe toujours à l'écoute des membres, ils s'adaptent aux différentes situations et sont très polyvalents. Ce sont les traits de solidarité, de chaleur humaine et du partage qui font la force d'un organisme communautaire.

Nous remercions tous les bénévoles pour leur engagement et dévouement, ils réalisent un travail remarquable. Un grand merci également aux partenaires de milieu et à nos bailleurs des fonds, qui ont été et sont toujours des acteurs importants à la réalisation de notre mission.

Ce rapport démontre le dynamisme et la santé de notre organisme, fruits du travail de nos employés, des bénévoles et bien sûr de la participation de nos membres. Nous vous remercions de tout l'appui que vous nous portez chaque année, nous permettant ainsi d'être un acteur essentiel du quartier de Parc-Extension depuis maintenant 30 ans. Nous sommes ancrés dans notre communauté, nous continuerons à être solidaires.

Cordialement,
Anny Allary

Vous trouverez dans ce rapport les principales réalisations de Cuisine et vie Collectives Saint-Roch tout au long de l'année financière 2022-2023.

En tant que directrice, je suis fière de faire partie de cette grande famille et de participer à ce projet qui vise à transformer et améliorer la qualité de vie de beaucoup de personnes. Lorsque je regarde tout le travail accompli ces 30 dernières années, je ne peux que me réjouir du chemin parcouru vers la réalisation de notre mission et de nos objectifs.

Même si nous avons traversé des années difficiles, l'équipe a su être à la hauteur, confronter les adversités et se réinventer durant la crise sanitaire, tout cela pour servir la population avec brio. Il est également important de souligner le travail remarquable et l'engagement de nos bénévoles, dont les efforts collectifs et quotidiens nous permettent de répondre aux besoins essentiels des citoyens du quartier.

Cette année a été marquée par la célébration de notre 30e anniversaire, par la création de notre vidéo promotionnelle sur les 4 étapes, par le déroulement d'une assemblée extraordinaire afin d'ajouter de nouveaux objectifs à nos lettres patentes, par un voyage en partenariat avec UPA DI pour faire le suivi de plusieurs groupes de cuisine collective en Bolivie, et finalement, par l'accès à un jardin communautaire, grâce à la ville de Montréal, qui permet aux groupes de cuisine collective de diminuer leurs dépenses grâce aux récoltes.

Nous sommes prêts à continuer le voyage, à chercher des fonds pour consolider les salaires, à maintenir nos services et à lutter contre l'inflation. Notre prochain défi sera la préparation du déménagement, qui nous permettra de centraliser toutes nos activités administratives et culinaires à la même adresse (7408 rue Bloomfield).

Je tiens à remercier les membres du conseil d'administration pour leur confiance et leur support, ainsi que tous nos partenaires, nos donateurs, et nos bailleurs de fonds pour leurs contributions au progrès de Cuisine et vie Collectives Saint-Roch.

Bonne lecture!
Gloria Fernandez

FACE À LA COVID-19

Cela fait maintenant trois ans que la pandémie a commencée, nous n'avons pour autant jamais arrêté d'offrir nos services à nos membres dans le besoin. Cette crise a aggravée l'inflation alimentaire au Canada*. L'épicerie est une dépense devenue beaucoup plus importante dans le budget des ménages, et nous nous devons de rester disponibles et sur le terrain.

Bien que la crise se stabilise et fasse de moins en moins de victimes, la demande en sécurité alimentaire continue d'augmenter. Malheureusement, la recherche de financement devient quant à elle de plus en plus ardue. Nous espérons être en mesure de conserver nos activités, dont la plupart sont indispensables pour les bénéficiaires.

Cela étant dit, nous avons progressivement recommencé les activités en présentiel, ce qui facilite les échanges avec nos membres. Les groupes de cuisine peuvent de nouveau se rencontrer au quotidien et de nouveaux groupes végétariens ont même pu démarrer !

*<https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/sites/agri-food/Food%20Price%20Report%202022%20FR.pdf>

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Présidente

Anny Allary

Vice-présidente

Sandra Martinez

Trésorière

Laurencia Bricourt

Secrétaire

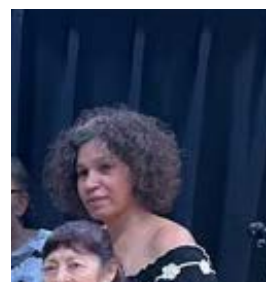
Dana Vega

Administratrices

Isa Blanco

Esperanza Melendez

Marie-Mirka Josma

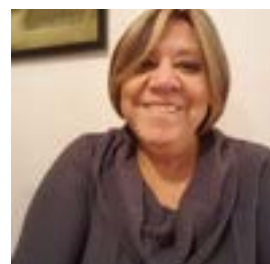


Le conseil d'administration a tenu 11
réunions au courant de la dernière année.

L'ÉQUIPE

Coordonnatrice

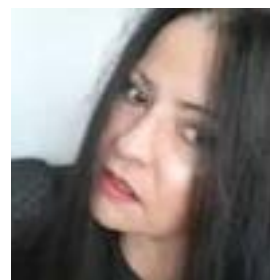
Gloria Fernandez



Adjointes administratives

Maryse Trudel (départ en octobre 2022)

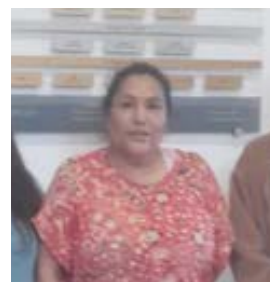
Nancy Dion



Animatrices

Angelica Tonantzin Vasquez

Shalina Khatun

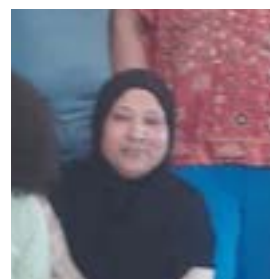


Animatrice/intervenante

Maya Berger Cusenier

Chauffeur-livreur

Juan de León



Cuisinière

Amal Ghariz (départ en juillet 2022)

Programme d'Emplois d'été Canada

Animatrice pour enfants - Ipek Xucelis Ugurlu



Employées contractuelles

Naturopathe - Nathalie Bering

Nutritionniste - Charlotte Dumaine

Comptable - Vanessa Gauthier

Professeure de zumba - Grecia Flores



Comité évènementiel

M. Rene Lara

Francis Morejon

Terezhina Barbosa

Rose Monestine

NOS HORAIRES

Le bureau est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 17h.

ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU
Dépannage	Les lundis De 12h à 16h	Complexe William-Hingston
Dépannage livraison personnes âgées	Les jeudis De 14h à 18h30 L'inscription est obligatoire	Quartier Parc-extension
Cuisine collective	Horaire variable (matin, après-midi, soir) du lundi au samedi	7408 rue Bloomfield
Planification des groupes	Horaire variable Du lundi au dimanche	7408 rue Bloomfield
Popote roulante et plats congelés	Les jeudis (à chaque deux semaines) À partir de midi	7408 Bloomfield (Réservation)
Cuisine parascolaire	Les mercredis De 15h30 à 17h00	7408 rue Bloomfield
Zumba	Les mardis et les jeudis De 18h30 à 19h30	Complexe William-Hingston

Contactez-nous pour d'autres informations sur les activités spéciales dont nous avons fait la promotion sur nos réseaux sociaux!

LES BÉNÉVOLES

Anny Allary	Michael Smeaton	Jessica Diaz
Maria Terezinha Barbosa	Octavio Zobra	Malika Goumghar
Laurencia Bricourt	Victoria Reyna	Aldhbee Maryam
Isa Blanco	Helen Reboux	Hernandez Adriana
Josma Marie-Mirka	Sazia Perveen	José Antonio Altantar Tinoco
Esperanza Melendez	Nayeli Vargas	Shahana Begum
Sandra Martinez	Fabienne Cahour	Promila Sahota
Iliana Gomez	David Herrera	Baljit Kaur
Aracely Henriquez	Rose Monestine	Rocio Cano
Chalupka Manfred	Arturo Coronel	Maritza Rodriguez
Dana Vega	Fatima Taoud	Gurbox Kaur
Rene Lara	Line Bélisle	Andrade Emma
Francis Morejon	Adriana Valencia	Violette Raherimaminiaia
Maria Conception	Tasnia Zakria	Marie-Noël Pichelin
Shireen Shireen	Roushan Jahan Merry	Affra Binte Islam
Pilar Hernandez	Imroz Zakria	

<u>Activités</u>	Dépannage présentiel	Livraison	Évènements spéciaux	Distribution de pain	Capsules culinaires	Réunions du CA et des comités	Correction de documents
<u>Nombre de bénévoles</u>	18	4	20	2	2	12	1
<u>Heures</u>	3 500h	400h	312h	52h	30h	52h	15h

Heures totales de bénévolat : 4 361 h

Octavio Zobra

Je suis fier d'être un membre de Cuisine et vie Collectives depuis plus de 10 ans. L'organisme fait partie de ma vie. Je m'implique en faisant du bénévolat le lundi, mercredi et jeudi. J'ai fait la connaissance de personnes formidables.

Shazia Perveen

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

Antonio

Je suis un nouvel arrivant au Québec depuis 3 mois. Je tiens à souligner le professionnalisme de l'équipe de Cuisine et vie Collectives Saint-Roch. C'est une équipe très compétente et intéressée aux besoins de leurs membres. Leur écoute et leur dévouement favorisent notre intégration à notre nouvelle vie au Québec.

PORTRAIT ET HISTORIQUE

En quelques points ...

Portrait du quartier

- Parc-Extension est le quartier *le plus habité* de l'arrondissement montréalais Villeray–Saint-Michel-Parc-Extension
- Nous y retrouvons une communauté majoritairement *indienne, srilankaise, bangladaise, haïtienne et issue de l'Amérique latine*
- Sa population est majoritairement composée d'immigrants, ou de nouveaux arrivants qui ont un *faible revenu*
- Les *familles* sont plus *nombreuses* que dans le reste de la ville de Montréal

Historique de l'organisme

- Cuisine et vie Collectives Saint-Roch est un organisme à *but non lucratif*
- Il a été créé en 1992 dans Parc-Extension
- Sa lutte principale est la *sécurité et l'autonomie alimentaires*
- L'organisme tente néanmoins aussi de répondre à plusieurs *besoins physiologiques, d'appartenance, et d'estime* des citoyens du quartier
- Par ce moyen, il facilite l'intégration de nouveaux arrivants et contribue à l'éducation populaire

NOTRE MISSION ET NOS OBJECTIFS



Notre mission

Nous sommes un organisme à but non lucratif, et de **milieu de vie**, 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.

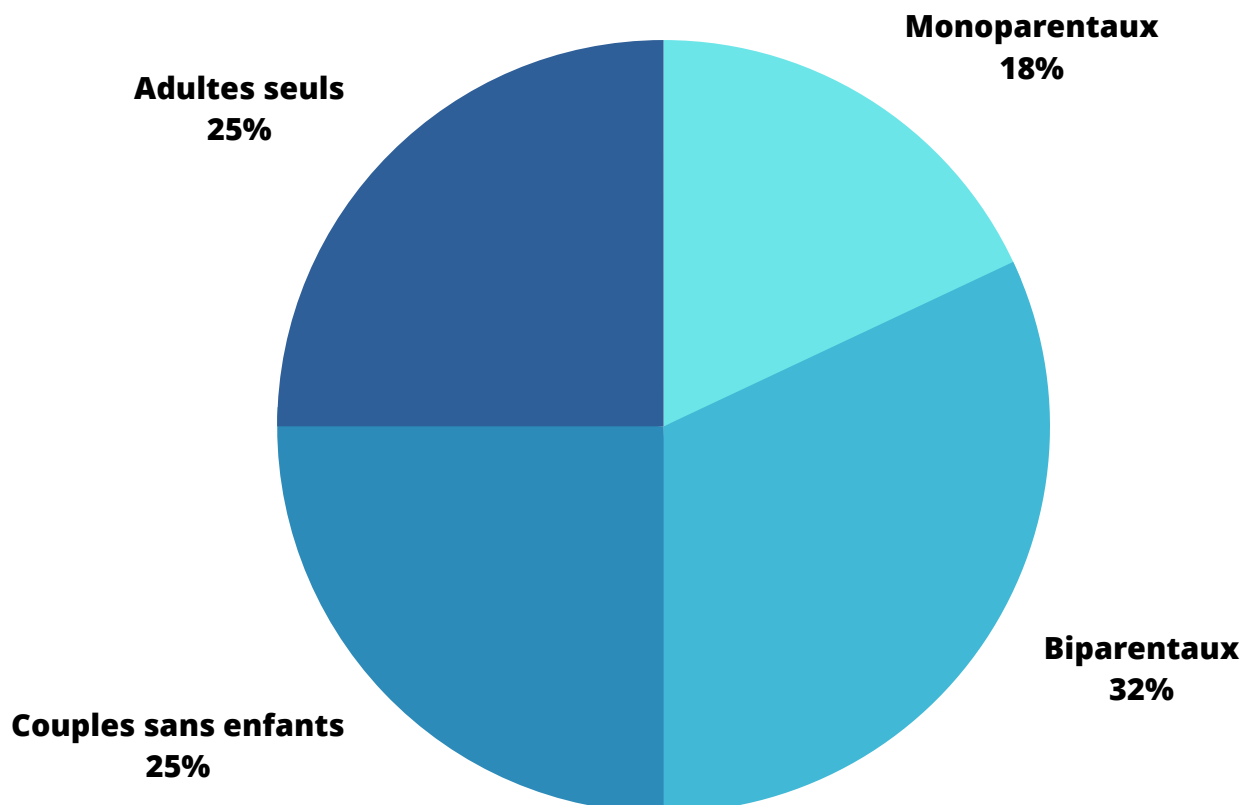
Nos objectifs

- 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)
- Valoriser le développement des habiletés parentales.
- Favoriser l'engagement des parents dans l'éducation et le développement de leurs enfants.

PORTRAIT DE NOS MEMBRES

- Nous comptons 421 membres
- Les parents membres de l'organisme ont, pour la plupart, des enfants entre 6 et 17 ans.
- Nos membres sont majoritairement des immigrants, des réfugiés ou des minorités visibles.
- Beaucoup de nos membres ont des heures de travail insuffisantes ou reçoivent des prestations/de l'aide sociale

TYPES DE MÉNAGES



NOS SERVICES ALIMENTAIRES

Dépannage alimentaire et livraison

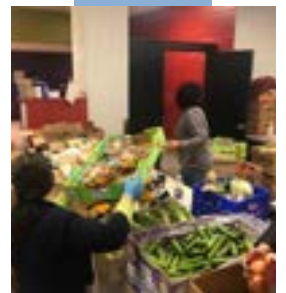
Dates

Tous les lundis, de 14h à 16h

Nombre

Distribution de 2 paniers de nourriture à plus de 200 ménages

Ce service d'aide alimentaire, qui a pour but de lutter contre la pauvreté, est offert aux citoyens membres de notre organisme à une fréquence hebdomadaire. Plus d'une dizaine de bénévoles et la moitié des employés travaillent tous les lundis pour distribuer ces dons au centre William-Hingston. Nous livrons aussi des paniers à 100 membres vulnérables, incluant plusieurs personnes âgées, qui sont dans l'incapacité de se déplacer.



Les impacts du dépannage

- Lutte contre l'inflation
- Diminue le fardeau de la pauvreté
- Offre un service pont, afin que les membres s'intéressent aussi aux autres activités de l'organisme
- Les membres découvrent certains aliments qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer grâce à la diversité des produits contenus dans les paniers offerts

Un grand merci à Moisson Montréal de nous avoir offert l'équivalent de 89 273 kilogrammes et 614 409\$ en donations cette année!

Distribution de pain

Dates

1 vendredi sur 2

Nombre

De 15 à 20 personnes



Nous distribuons des pains généreusement offerts par la [Boulangerie de Froment et de Sève](#), les membres intéressés nous offrent en échange une contribution volontaire.

Cuisine collective

La Cuisine collective est une activité qui vise à mettre en commun les connaissances, les compétences et les efforts de plusieurs personnes. Elle comprend quatre étapes : planification, achats, cuisson et évaluation. Un groupe comprenant 3 à 6 personnes se retrouve et prépare des plats sains, économiques et savoureux. Nous comptons actuellement 20 groupes de cuisine actifs, supervisés par nos animatrices.

Les impacts de la cuisine collective

- Brise l'isolement
- Augmente la solidarité entre les participants
- Vise l'autonomie et la prise en charge individuelle et collective
- Permet de valoriser et partager ses connaissances
- Permet aux participants de faire des économies considérables

Programme "de viandes" avec Moisson Montréal

Dates

2 fois par mois, le mardi ou le dimanche

Nombre

40 personnes



Nous donnons un sac, contenant 7 paquets de viandes congelées, afin de dépanner des membres et leur famille. Ils viennent les chercher à notre cuisine. Bien que ce soit un service gratuit, certains nous offrent une contribution volontaire.

LES GROUPES DE CUISINE



Nombre de groupes

20

Animatrices des groupes

Angelica Tonantzin Vasquez

Gloria Fernandez

Shalina Khatun

Noms des groupes

Punjabi

Sandesh

Pakistani

Radhuni

Patiala

Mix Tarka

Tasty bite

Les abeilles

Deshi

Los pioneros

Las guizanderas

Femmes créoles

Les five stars

Les végés

Jasmin

Latinas

Sans viande

Viva Mexique

Cuzcatlan

Las chicas con sabor

Pour un total de 120 participants par an!

Le service de popote roulante et de plats congelés

Dates

Occasionnellement, publicité sur nos réseaux

Nombre

Varié



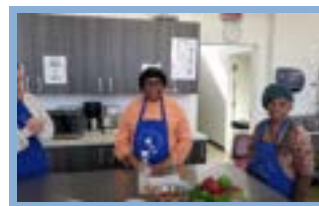
Nous avons démarré ce programme en temps de pandémie. Nous offrons nos plats les plus populaires. Nous les livrons aussi gratuitement à plus de 150 personnes âgées, dans 3 HLM différents, à chaque deux semaines.

Capsules culinaires

Cette année, nous avons filmé deux vidéos dans lesquelles une animatrice a assisté des membres dans la confection de mets internationaux.



Les vidéos sont disponibles sur notre chaîne Youtube!



Poulet étuvé

Recette colombienne

Filmée en mars 2022

Démonstration offerte par

Beatriz Torres

Griot et riz collé

Recette haïtienne

Filmée en février 2022

Démonstration offerte par

Laurencia Bricourt

Sac Tour de la Terre

Dates

Le 12 mai 2022

Nombre

40 participants



Nous avons donné des sacs détenant les étapes et tous les ingrédients d'une recette à des personnes âgées et quelques-uns de nos membres afin qu'ils puissent la reproduire dans le confort de leur maison. Des croquettes de thon au four étaient au menu!

Zobia

Les paniers de 5 chaque sont faits par la cuisine collective. Ils donnent un ou deux paniers, ça coûte 10\$. L'organisme nous sert des aliments frais, mais ils s'assurent que les aliments soient bons. La cuisine est une communauté sécuritaire, alors elle s'assure que les aliments ne sont pas empoisonnés ou expirés. Puis ça se situe à William-Hingston. Alors je crois qu'acheter des paniers chez cuisines collectives est une super bonne idée et une bonne dépense, alors allez acheter chez Cuisines collectives.

Nizam Uddin

Volunteers of Cuisine et vie Collectives are working hard Monday to Wednesday every week for the residents of Parc-Extension. We congratulate you for the success of your mission. Best regards.

Rose Monestine

Je vous remercie du fond du cœur pour la livraison de bons produits alimentaires depuis le commencement de la crise sanitaire de 2020. L'aide alimentaire est livrée chez moi aux deux semaines. Je suis reconnaissante des efforts appliqués que l'organisme fait pour servir les personnes âgées.

NOS ASSEMBLÉES

Notre assemblée générale

L'assemblée générale s'est tenue au centre William-Hingston, **le 10 juin 2022**. 51 membres, 17 observateurs et 7 employés étaient présents. Anny Allary, Laurencia Bricourt et Dana Vega ont été réélues. Sandra Martinez, Isa Blanco, Esperanza Melendez et Marie-Mirka Josma restent des administratrices.



Notre assemblée extraordinaire

Ce sont 45 personnes (dont 38 membres, 3 observateurs et 4 employés) qui se sont réunies **le 19 octobre dernier** pour une courte assemblée extraordinaire, portant sur la modification des objectifs des lettres patentes de l'organisme. La directrice et la présidente du CA ont présenté le tout à l'aide d'un PowerPoint qui facilitait la compréhension et la participation. Les objectifs ajoutés sont les suivants :

- Valoriser le développement des habiletés parentales.
- Favoriser l'engagement des parents dans l'éducation et le développement de leurs enfants.

NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

Ateliers avec PEYO et CHAIS

Dates

21 ateliers entre juin et août 2022

Nombre

20 jeunes par groupe



Deux animatrices pour enfants ont présenté des ateliers sur les méfaits et les bienfaits de certains aliments auprès de groupes de jeunes qui avaient entre 4 à 14 ans. Plusieurs thèmes (les sens, les fruits, la boisson énergisante ou encore le sucre) ont été traités à l'aide d'ateliers éducatifs, de diaporamas divertissants, et de jeux. Des séances de questions et des dégustations étaient aussi au rendez-vous!

Ateliers avec les écoles

Dates

11 ateliers de février à novembre 2022

Nombre

20 élèves par groupe



Une animatrice a rencontré des groupes composés de jeunes pour confectionner des plats sants! Avec les écoles [Barthélemy Vimont](#), [Sinclair Laird](#), et le [Centre François-Michelle](#), celle-ci a animé les recettes suivantes : des rouleaux de printemps, des pizzas sur pain naan, des cake pops sants ou encore des muffins à la citrouille.

Les impacts de la cuisine enfants

- Sensibilise les jeunes à de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs ou odeurs
- Encourage les jeunes à prendre des initiatives
- Encourage les jeunes à s'entraider
- Encourage les jeunes à développer des habiletés manuelles

Ateliers de francisation

Dates

4 ateliers en mai 2022

Nombre

20 élèves par groupe



L'animatrice Maya Berger Cusenier a accueilli des groupes de francisation **du centre William-Hingston** à nos cuisines deux semaines consécutives afin que tous confectionnent ensemble du chili, de la soupe minestrone et des galettes citronnées.

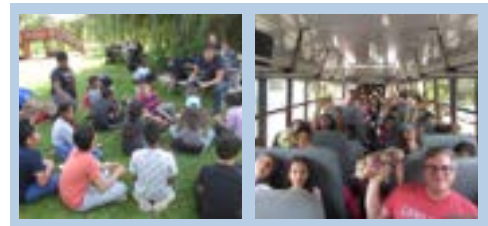
Sortie au verger Méli-Mélo à St-Joseph-du-Lac

Date

7 septembre 2022

Nombre

35 élèves



En partenariat avec **l'école Barthélemy Vimont** et **la fondation Bon Départ**, l'adjointe administrative et une animatrice ont accompagné deux classes de 5e année et deux professeurs pour une journée d'activités. Les élèves, qui ont rarement des sorties hors de l'île, ont pu cueillir plusieurs variétés de pommes, en apprendre plus sur la croissance du fruit et du rôle des insectes, nourrir plusieurs animaux de la ferme et profiter d'une superbe journée en plein air.

Humairea Himu

“

Mercredi, je suis allée au Verger Méli-Mélo grâce à l'organisme des Cuisines Collectives Saint-Roch. Nous avons fait les activités suivantes : cueillir des pommes, une balade en tracteur, nourrir et toucher les animaux, jouer dans les modules de jeux et le rallye sur les pommes.

Mon activité préférée était le rallye sur les pommes parce que c'était un bon travail d'équipe et je me suis bien amusée. J'ai aussi aimé cueillir des pommes après chaque balade en tracteur.

”

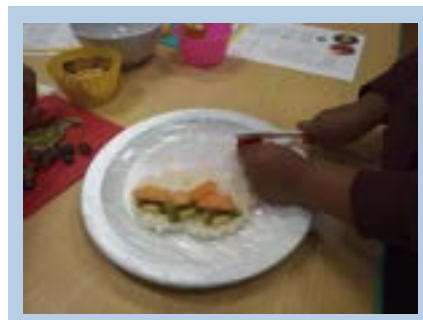
Ateliers parents/enfants avec la bibliothèque de Parc-Extension

Dates

Les lundis 13 mars et 17 avril 2023

Nombre

30 enfants et 5 parents



Épaulée par Catherine Roy, la bibliothécaire-agente de liaison, une animatrice a présenté l'organisme et les recettes de rouleaux de printemps végétaliens et de sushis aux fruits avant de débiter les activités pratiques. Les jeunes ont suivi ses explications à l'avant de la salle et ont répété les étapes à leur place.

Catherine Roy

C'est toujours un plaisir de collaborer avec Cuisine et vie collectives ! L'équipe est disponible et chaleureuse, les activités sont bien organisées et enrichissantes, sans compter que les recettes proposées en ateliers sont délicieuses et adaptées aux capacités des enfants. Cet organisme est définitivement une perle pour les résidents du quartier !

Les impacts de la cuisine parents/enfants

- Valorise l'expertise des parents
- Permet de renforcer la relation parent/enfant

Ateliers parents/enfants

Dates

Le 22 octobre et le 17 décembre

Nombre

10 enfants et 4 parents



Notre animatrice a aussi animé deux autres ateliers parents/enfants à nos cuisines, dans lesquels des biscuits et des muffins ont été confectionnés.

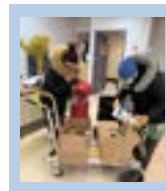
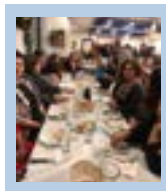
Activités de Noël

Dates

8, 14, 15 et 16 décembre 2022

Nombre

Plus de 240 personnes



Nous avons donné plus de 180 plats traditionnels de Noël, en partenariat avec la [Table de concertation des aînés de l'île de Montréal](#), aux locataires de plusieurs résidences, plus de 200 paniers de Noël à nos membres, plusieurs chèques de la [Gazette](#) d'une valeur de 125\$, plus de 100 cartes cadeaux de Maxi d'une valeur de 100\$, et plus de 150 cadeaux de Noël. Nous avons finalement organisé et offert une sortie au restaurant Panama à plus de 40 employés et bénévoles.

Ateliers de nutrition avec Nathalie Beringhs

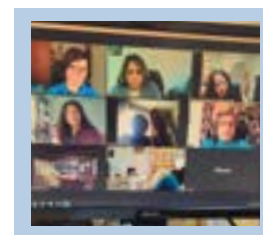
Dates

Le 28 septembre et 24 octobre 2022

Le 6 mars et 20 avril 2023

Nombre

4 ateliers de 20 participants



Les conférences de la naturopathe ont traité de nombreux sujets. La première traitait des aliments qui encouragent le bon fonctionnement du corps, ainsi qu'une forte immunité, la deuxième de la fabrication d'une assiette équilibrée et la troisième de la nutrition adéquate pour les personnes âgées.

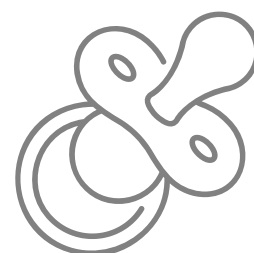
Atelier purée pour bébés

Dates

22 octobre 2022

Nombre

6 mamans, 6 enfants, et 3 employées du [CLSC](#)



Les participantes en ont appris davantage sur l'âge auquel un enfant commence à incorporer des aliments et ont suivi un cours de purée pour bébés à faire à la maison (avec des carottes, des petits pois et de la sole).

Atelier Belles Rencontres

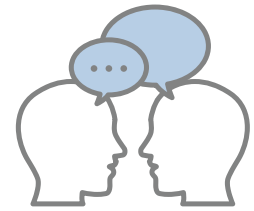
Date

19 février 2022

Nombre

3 femmes âgées, 2 hommes âgés et 3 jeunes filles

Les participantes ont fait ensemble 3 recettes : du biryani au poulet, des pakoras et des muffins aux pépites de chocolat. Les âgées ont expliqué comment couper les légumes et le poulet, et ont confié leurs secrets pour bien cuisiner. Les filles ont pu goûter à toutes les recettes et se sont divisé les portions et ont ramené les restants à la maison.



Voyage en Bolivie avec l'UPA DI et CEPROSI

Date

Du 5 au 19 février 2023

Nombre

2 volontaires et plus d'une cinquantaine de personnes rencontrées

Notre organisme [collabore avec l'UPA DI](#) depuis 2014. Cette année, ils nous ont demandé de partir faire le suivi des groupes de cuisine collective implantés depuis plus de trois ans dans plusieurs centres de femmes localisés à La Paz et dans les environs. L'organisme bolivien partenaire, le [CEPROSI](#), a accueilli les volontaires, Gloria Fernandez et Maya Berger Cusenier, à bras ouverts. Pendant leur séjour de deux semaines, celles-ci ont fait des visites, qui incluaient des sondages ainsi que des évaluations. Elles ont donné une formation théorique sur le budget et une formation pratique sur la planification. Puis finalement, les bénévoles ont supervisé la confection de trois sauces avant de célébrer le 35e anniversaire du CEPROSI le 16 février dernier.



AUTRES SORTIES, CÉLÉBRATIONS, ACTIVITÉS

Sortie au zoo de Granby

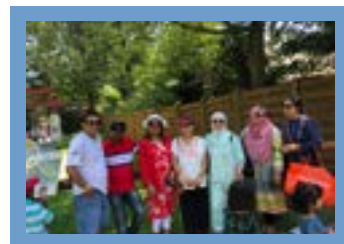


Date

23 juillet 2022

Nombre

128 personnes



Des familles membres ont passé une journée au parc zoologique de Granby sous la supervision de deux de nos animatrices et ont voyagé dans trois autobus loués pour l'occasion. La majorité y mettait les pieds pour la première fois. Les enfants se sont amusés à regarder les animaux et à se baigner dans le parc aquatique, certains insistaient même pour revenir!

Sortie au camp de jour l'Étincelle



Date

Du 5 au 7 août 2022

Nombre

32 familles et 91 personnes



Cette activité a eu lieu grâce à l'aide de [Centraide](#) et de la [fiducie de PEYO](#). Les participants ont été logés dans des chalets. En journée, plusieurs activités plein air étaient proposées telles que du canot, de la randonnée et du tir à l'arc. L'environnement de style camping a réuni les familles, qui ont pu socialiser entre elles.

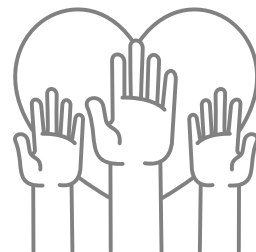
Un 5 à 7 pour remercier les bénévoles

Date

6 mai 2022

Nombre

40 personnes



Nous avons célébré la contribution de nos bénévoles en leur préparant une fête comprenant breuvages et collations, des diplômes remis à chacun d'entre eux ainsi qu'un remerciement personnalisé de la part de la directrice. Un sac-cadeau leur a également été remis.

Célébration du 30ème anniversaire

Date

13 octobre 2022

Nombre

125 personnes



Pour la 30e année de vie de l'organisme, nous avons organisé une soirée cocktail qui incluait musique, spectacle de tango et dégustations! Trois personnes ont été choisis par le CA et ont reçu le titre de membres honorifiques afin de les remercier pour le temps ou les donations qu'ils nous ont offerts dans les dernières années. Merci encore à M.Charles Lasnier, M. Oswaldo Nunez et M. Eugène Lapierre.

Échange entre les groupes de cuisine collective

Date

19 octobre 2022

Nombre

45 personnes



À la suite de notre assemblée extraordinaire, les participants de plusieurs groupes de cuisine se sont réunis pour partager leurs plats aux saveurs diverses et variées. Ce partage culinaire était accompagné de rires, de retrouvailles et de bonne musique.

Cours de zumba familial et pour adultes

Dates

Été et automne 2022, ainsi que printemps 2023

Nombre

35 personnes en 3 sessions, de 10 cours chaque



Nous offrons à nos membres, année après année, des cours de danse aux rythmes latins et africains à moindre coût. Nous offrons cette activité en format familial ou individuel.

Les impacts de la zumba

- Incite les membres à développer une saine habitude de vie
- Permet à des familles à faible revenu de faire une activité ensemble par semaine
- Renforce les liens familiaux

Portes ouvertes

Date

23 mars 2023

Nombre

Plus de 150 personnes



Afin de souligner le jour national des cuisines collectives, nous avons ouverts les portes de la nôtre le 23 mars dernier. Beaucoup de personnes sont venues nous visiter, et ont pu profiter des dégustations préparées par une équipe formée d'employées et de bénévoles. De plus, nous avons donné une séance d'information, des pamphlets, et un calendrier de nos activités à venir.

Jardin communautaire

Date

Mai à septembre 2022

Nombre

2 animatrices et 2 groupes



Nous avons commencé à cultiver un jardin communautaire, offert par la ville de Montréal. Deux animatrices sont responsables de ces jardins et elles divisent les récoltes de tomates, de fines herbes, de poivrons et bien plus, entre leurs groupes de cuisine collective.

Liliane

Les activités offertes nous sortent de notre isolement, favorisent l'entraide, l'esprit communautaire et l'amitié.

Elison

Je ne savais pas cuisiner. Puis j'ai participé aux cours de cuisine et assisté aux conférences de l'organisme. Cuisine et vie Collectives Saint-Roch m'a permis d'élargir mes connaissances en nutrition et sur la tolérance envers les autres cultures puisque l'on apprend des recettes multiculturelles.

RÉUNIONS, ASSEMBLÉES, TABLES DE CONCERTATION ET COMITÉS

	NOMBRE DE FOIS	NOMBRE DE PERSONNES PARTICIPANTES	TOTAL DES HEURES ACCORDÉES
Comité évènementiel *	4	3	16
Comité des événements du quartier	1	1	4
Comité de financement du RCCQ	4	1	16
Comité de dépannage	2	5	10
Comité pour les locaux entre les organismes du complexe de William-Hingston	3	1	6
Comité locataire William-Hingston	2	2	6
Table de la petite enfance	5	1	20
Table des aînés	4	1	16
Table de quartier	5	1	20
Table de concertation des femmes	6	1	15
Table de RIOCM	2	1	6
GRASAPE	6	1	18
Réseau des cuisines collectives de Montréal (RCCM)	3	1	9

Rencontre provinciale du RCCQ	1	2	14
Assemblée de la Table de quartier	1	1	4
Fête des bénévoles de la ville de Montréal	1	4	4
Assemblée nationale de RIOCM	1	1	4
Rencontre avec les employés du CIUSSS	1	2	4
Assemblée d'Afrique au féminin	1	1	3
Assemblée du Forum des citoyens aînés de Montréal	1	1	4
Rencontre avec la ville pour la relocalisation des organismes	3	3	9
Espace cuisine	2	1	8
TOTAL			216 heures

*Organisation du 30ème anniversaire, de la sortie au centre des sciences, des portes ouvertes, et de plusieurs autres fêtes

FORMATIONS, EMPLOYÉS ET CA

Formation rédaction de rapports d'activités	1	1	4
Formation Centraide	1	2	3
Formation premier secours	1	1	21
Formations données aux groupes de cuisine	2	2	6
Évaluation des employées	2	2	6
Réunions de l'équipe de travail	10	7	30
Assemblées	2	126	8
Réunions du conseil d'administration CC Saint-Roch	11	8	30
TOTAL			108 heures

PERSONNES JOINTES À L'ANNÉE

	Fréquence/ durée	Nombre de personne par semaine /année	Portions cuisinées
Aide alimentaire, dépannage en présentiel et livraison	Chaque semaine (lundis, et jeudis)	250 personnes/semaine 9600 personnes/année	
Distribution de pains de la Boulangerie de Froment et de Sève	2 fois/mois	Environ 350 personnes/année	
Distribution de viande	1 fois/semaine (sac de viande variés, 7 paquets par famille)	30 familles/semaine 1500 personnes/année	
Groupes de cuisine collective à notre cuisine	1 fois/mois (3 -4 groupes par semaine)	20 groupes 120 participants	21000 portions
Cuisine et atelier de francisation en partenariat avec le centre William Hingston	4 ateliers	20 personnes par groupe 80 participants	160 portions
Ateliers de cuisine parascolaire	4 ateliers	6 enfants par groupe 24 jeunes inscrits	100 portions
Ateliers sur la nutrition	4 ateliers	20 personnes par atelier 80 personnes sur l'année	100 portions
Ateliers "cuisines enfants" en partenariat avec CHAI et PEYO	21 ateliers	20 jeunes par groupe 420 jeunes de 4 à 14 ans durant l'été	420 dégustations

Ateliers "cuisines enfants" avec les écoles primaires	11 ateliers	20 personnes par atelier 220 à l'année	220 portions
Ateliers cuisine "parents-enfants"	4 ateliers	40 personnes entre enfants et parents	30 portions
Cours de cuisine	2 cours	25 personnes par cours 50 personnes	100 portions
Autres événements	2 assemblées	75 personnes à l'assemblée générale 48 personnes à l'assemblée extraordinaire 123 personnes au total	123 portions
Zumba	3 sessions (de dix cours)	35 personnes	
La recette est dans le sac (tour de la terre)	2 fois/année	80 personnes ont reçues un sac contenant 2 portions	160 portions
Popote roulante	2 fois/mois	200 personnes/mois 2000 personnes/année	4,000 repas
Activités d'été sorties	3 sorties	138 personnes au zoo de Gramby 93 personnes au camp de vacances l'étincelle 35 enfants au verger Méli-Mélo 266 personnes au total	
Porte à porte	2 fois	50 ménages rencontrés	
Échange entre groupes de cuisine	1 fois	45 personnes	

5 à 7 pour remercier les bénévoles	1 fois	40 personnes	50 repas
Célébration de notre 30ème anniversaire	1 fois	125 personnes	1500 petites bouchées
Paniers de Noël	1 fois (sur 2 jours)	250 personnes	
Repas de Noël	1 fois (sur 2 jours)	180 personnes	180 repas
Repas de Noël à Panama	1 fois	40 employés et bénévoles	
Distribution de jouets de Noël	1 fois	150 cadeaux	
Portes ouvertes	1 fois	150 personnes	7 recettes et 200 petites bouchées
Kiosques	3 fois	200 personnes	
Jardin communautaire	De mai à septembre 2022	10 participants	Récolte pour deux groupes de cuisines collectives
Visite des membres et des citoyens à nos bureaux	Du lundi au jeudi	Environ 15 personnes/jour 4695 par année	
Appels téléphoniques	Du lundi au jeudi	Environ 10 appels/jour 3000 appels	
Total 16 228 personnes 28 343 portions cuisinées/repas 4695 visiteurs 3000 appels			

MERCI À NOS PARTENAIRES

DE CONCERTATION, MATÉRIELS et EXPERTISE

Regroupement des cuisines collectives du Québec
 Afrique au féminin
 Table de quartier de Parc-Extension
 Forum des citoyens aînés de Montréal
 PEYO
 CHAIS
 Table de concertation de la petite enfance de Parc Extension
 UPA DI
 École Sinclair Laird
 École Barthelemy-Vimont
 École Barclay
 Centre François-Michel
 Bibliothèque de Parc-Extension
 Le Grasape
 Tandem
 Centre William-Hingston
 Ressource Action-Alimentation de Parc-Extension
 CIUSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal
 Café La Place Commune
 Loisirs du Parc
 Ville de Montréal
 Réchaud Bus
 Réseau des cuisines collectives de Montréal
 Table des femmes
 Moisson Montréal
 P.A.I.R



FINANCIERS

Deuxième récolte :
 Bouffe récup
 Tennis Canada
 Fondation Marcelle et
 Jean Coutu
 Centraide du Grand
 Montréal
 Mission Inclusion
 Emplois d'été Canada
 Conférence religieuse
 canadienne
 Santé et services
 sociaux : Programme
 de soutien aux
 organismes
 communautaires
 Fondation Bon départ
 RBC
 Centre des sciences de
 Montréal
 Ville de Montréal



MERCI À NOS DONATEURS

Osvaldo Nunez

Eugène Lapierre

Hugo Beauregard-Langelier

Anny Allary

Boulangerie et Pâtisserie

Romina

Charles F. Lasnier

Benevity

Maxi



M'nonga d'amour

Exceldor

Boulangerie de

Froment et de Sève

Député de Laurier Dorion :

Andrès Fontecilla

Député de Papineau :

Justin Trudeau

Fonds discrétionnaires de :

Mme Mary Deros

Laurence Lavigne Lalonde

COMMUNICATIONS, PUBLICITÉS ET MÉDIAS ANNÉE 2023

Journal métro

Radio et télévision CBS

Latinos de Montréal

Croque Notes RCCQ

2 bulletins semestriels

Document historique pour le

30ème anniversaire

Rapport des activités 2023

Gazette

Qui nous on fait de la **publicité** :

Regroupement des cuisines

collectives du Québec

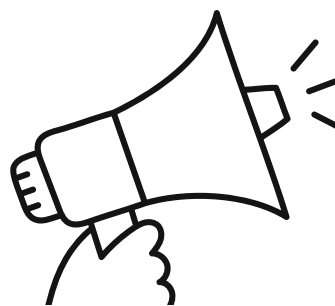
Forum des citoyens aînés de

Montréal

La table de quartier

La ville de Montréal

Espace cuisine



ENGAGEMENTS SOCIAUX

L'organisme participe à :

- La lutte contre la pauvreté
- La lutte pour le droit à l'alimentation
- La lutte pour le droit à un logement

NOS INFORMATIONS

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, le lien est disponible sur notre site web!

NOUS VOUS REMERCIONS SINCÈREMENT DE
VOTRE PARTICIPATION ET DE VOTRE
GÉNÉROSITÉ!