



# RAPPORT ANNUEL

2023  
2024

CUISINES ET  
VIE COLLECTIVES  
SAINT-ROCH  
  
7408 av. Bloomfield  
Montréal, QC H3N 2H3  
  
(514) 948-3631



# TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA PRÉSIDENTE .....	1
MOT DE LA DIRECTION.....	2
ROSE MONESTINE.....	4
NOTRE DÉMÉNAGEMENT, SITUATION D'URGENCE ET COMMUNICATION AUX	
MÉDIAS.....	5
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET L'ÉQUIPE.....	8
NOS HORAIRES.....	12
LES BÉNÉVOLES.....	13
PORTRAIT DU QUARTIER ET HISTORIQUE.....	16
NOTRE MISSION ET NOS OBJECTIFS.....	18
NOS SERVICES ALIMENTAIRES.....	19
LES GROUPES DE CUISINE.....	22
NOTRE ASSEMBLÉE.....	26
NOS ACTIVITÉS CULINAIRES	
PARASCOLAIRES.....	27
NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT.....	29
AUTRES SORTIES, CÉLÉBRATIONS, ACTIVITÉS.....	37
COLLECTE DE FONDS.....	45
REPRÉSENTATIONS.....	46
FORMATIONS.....	48
TABLEAUX.....	49
NOS PARTENAIRES.....	54
NOS DONATEURS, COMMUNICATIONS, PUBLICITÉS ET MÉDIAS.....	55
NOS INFORMATIONS.....	56

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---



L'année 2023-2024 de Cuisines et vie collectives Saint-Roch a été marquée par beaucoup d'évènements dont : le déménagement des locaux administratifs de l'organisme, l'augmentation effarante du prix des paniers d'épicerie, l'explosion de demandes de boîtes de dépannage alimentaires et le changement de personnel.

L'organisme a donc dû modifier son organisation de travail, s'adapter et faire des choix. Heureusement tout ceci n'a pas affecté la qualité de nos services offerts et ce grâce toujours aux efforts collectifs de la direction, des employés, des bénévoles et de nos bailleurs de fonds.

Mentionnons aussi le décès l'année dernière d'une grande bénévole de l'organisme, Mme Rose Monestine. Son départ laisse un vide auprès de l'organisme, des employés et des membres.

Vous pourrez constater dans le présent document tous les services et activités fournis par Cuisines et vie collectives Saint-Roch avec un budget limité à tous ses nombreux membres et plus.

Merci encore une fois à la direction, nos employés et nos bénévoles pour leur excellent travail.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Anny Allary".

**Anny Allary**

Présidente

# MOT DE LA DIRECTRICE



Il me fait plaisir de vous présenter le rapport annuel 2023/2024. Cette année fut passionnante et inspirante, tout en étant également remplie de tristesse.

Quand je fais la rétrospective, je m'aperçois de tout le travail que l'équipe et moi-même avons accompli au long du déménagement dans nos nouveaux locaux. Je constate la grande capacité d'adaptation dont nous

avons dû faire preuve depuis notre installation. Nous avons fait du lavage, du ménage, de la peinture, et du cirage! Mais ce n'est pas tout, nous avons également apporté certaines améliorations à nos méthodes de gestion et de communication.

Nous avons accueilli une nouvelle membre dans l'équipe, Sorya Tep. Elle est ma nouvelle adjointe administrative. Nous avons également ouvert un nouveau poste : coordonnatrice des activités, que Nancy Dion occupe désormais.

Il me tenait également à cœur de souligner le décès d'une grande dame qui a contribué au succès de l'organisme grâce à son implication dans diverses activités et initiatives; Rose Monestine.

Une année de plus, grâce à la passion et au dévouement de l'équipe, nous avons été à la hauteur et en mesure de servir la population malgré la situation catastrophique que représente la crise alimentaire actuelle. Nous avons atteint nos objectifs. Nous avons mis sur pied un nouveau système de dépannage en rotation, dans lequel nous avons pu accueillir deux fois plus de membres bénéficiaires. Nous avons assigné chacun d'entre eux à une liste, la bleue ou bien la verte, et ceux-ci doivent se fier à l'horaire de dépannage afin de savoir quelles sont les deux semaines du mois où ils peuvent venir chercher leur dépannage.

Cette année, nous avons également intensifié nos activités familiales. Nous avons mis en place des cafés-causeries pour les parents, abordant divers

thèmes tels que la maternité, l'accès aux services de santé, et bien plus encore. De plus, nous avons organisé plusieurs ateliers culinaires parents-enfants pour renforcer les liens familiaux et valoriser les compétences parentales.

Nous nous sommes retrouvés au milieu d'une véritable tempête médiatique au début de 2024. La visibilité que nous avons pu obtenir a permis de mettre en lumière le niveau de gravité de l'insécurité alimentaire dont sont victimes beaucoup de résidents de Parc-Extension. Nous avons aussi pu démontrer à quel point des organismes comme le nôtre, dont la mission est la sécurité alimentaire, sont indispensables. Nous participons activement à la lutte pour le droit à l'alimentation en partenariat avec l'ensemble des cuisines collectives du Québec et le RCCQ.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance envers les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail, nos partenaires, nos bailleurs de fonds, et nos donateurs pour la réalisation de nos activités et l'aide que celles-ci apportent à la communauté.

Je suis confiante pour la suite, sachant que l'ensemble de nos activités nous permet de remplir notre mission auprès de la population du quartier.

Bien à vous,



**Gloria Fernandez**  
Directrice générale

# ROSE MONESTINE

Nous aimerais dédier cette année et nos succès à une grande dame qui nous a malheureusement quittés le 22 novembre 2023, Rose Monestine.

Nous serons à jamais reconnaissants des heures de bénévolat qu'elle a si généreusement offertes à l'organisme, à travers la captation de capsules culinaires, des projets en collaboration avec Haïti, des événements importants, ou encore des groupes de cuisine, durant les 20 dernières années. Anny Allary et Shalina Khatun se sont présentées afin de faire leurs adieux au salon funéraire le 4 décembre dernier.

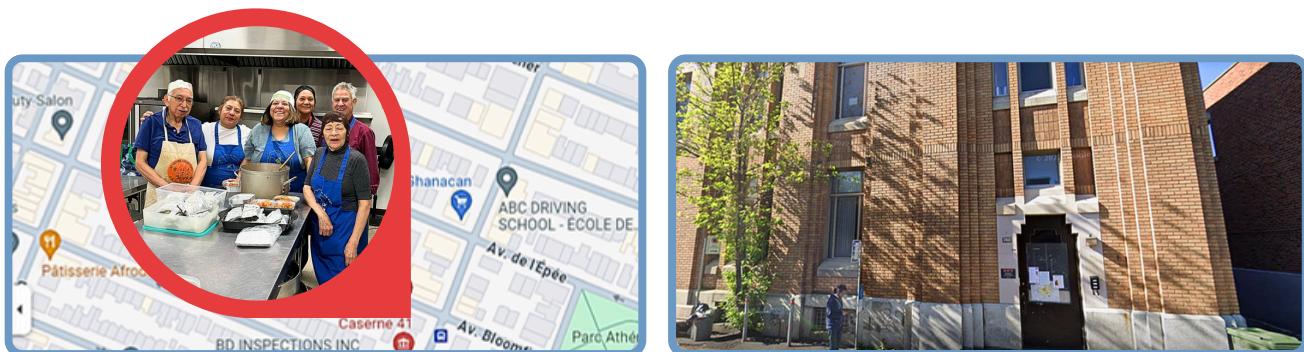


*Merci*



# NOTRE DÉMÉNAGEMENT

Le déménagement de nos bureaux, du complexe William-Hingston au 7408 av. Bloomfield, a été une aventure mouvementée. En été 2023, nous avons organisé un grand bazar afin de nous débarrasser de plusieurs meubles et équipements. Nous avons fourni un travail commun pour emballer, transporter et déballer les boîtes. Une fois installés, nous avons également pris le temps de repeindre les murs et cirer le plancher. Sans compter que nous avons assuré la mise sur pied d'un nouveau système de communication téléphonique et informatique, puisque nos bureaux sont maintenant plus espacés les uns des autres.



## NOUVEAUTÉS



### Outils et méthodes de travail de l'équipe:

nouveau système d'agenda informatisé, calendrier des livrables, nouvelle méthode de rotation des aliments et coordination des tâches.



### Mise à jour des documents administratifs:

changement d'apparence, modification des structures des documents



### Modification des postes et nouvelle affectation des tâches:

embauche de Sorya Tep en tant qu'adjointe administrative et changement de poste de Nancy Dion, qui est maintenant coordinatrice des activités.

# SITUATION D'URGENCE À PARC-EXTENSION

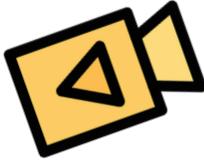
Il est crucial de souligner les conséquences économiques et sociales des quatre dernières années de pandémie, car cette crise nous a tous affectés, en particulier nos membres vivant déjà dans des conditions précaires. La pandémie, l'inflation et la crise du logement ont contribué à la détérioration de la situation actuelle, laissant de nombreuses personnes démunies et vulnérables face à la hausse du coût de la vie. Ces individus se retrouvent souvent contraints de vivre dans des conditions indignes.

De plus, suite aux récentes grandes vagues de nouveaux arrivants en 2023 et 2024, la demande d'aide alimentaire a considérablement augmenté au sein des organismes communautaires de Parc-Extension.

En ce qui concerne notre organisme, nos financements et subventions n'ont pas augmenté suffisamment rapidement pour répondre à la forte demande de participation à la cuisine collective, et surtout pour le service de dépannage alimentaire. Nous avons dû établir de longues listes d'attente et mettre en place un système de rotation pour les usagers du dépannage. Ainsi, les membres qui recevaient un dépannage quatre fois par mois ne recevront désormais qu'un seul dépannage toutes les deux semaines.



# COMMUNICATION AUX MÉDIAS



Le **12 mars 2024**, un événement chaotique s'est déroulé au sein de notre organisme alors qu'avait lieu notre distribution de dépannage alimentaire hebdomadaire. Cela faisait déjà un moment que l'on observait un nombre de plus en plus élevé de personnes qui se présentaient pour avoir accès aux paniers alimentaires, cette fois ci beaucoup d'entre eux se bousculaient et se ruaien à nos portes dans l'espoir d'obtenir quelques aliments. Puisque la situation devenait incontrôlable, nous avons malheureusement dû demander main forte à la police afin qu'elle nous aide à remettre de l'ordre dans la file d'attente.

Dû à la gravité de la situation, nous avons rédigé une publication sur Facebook pour faire un appel à l'aide au gouvernement et conscientiser la société québécoise aux conditions de vie catastrophiques dans Parc-Extension. L'impact a été encore plus grand que nous l'aurions espéré. La nouvelle a pris une telle envergure que plusieurs médias et le gouvernement ont réagit. Nous avons reçu une multitude d'appels de journalistes, de chaînes de télévision et de radios pour passer des dizaines d'entrevues afin de relater la crise sociale qui menace la dignité et le bien-être des résidents du quartier.

The collage includes several news articles and video clips:

- TVA Nouvelles:** "On est démunis": un organisme d'aide alimentaire demande au gouvernement
- CityNews Everywhere:** "C'est la cohue depuis quelques journées de distribution de denrées"
- Montreal Food News:** "Montreal food bank sounding the alarm as the organization sees a rise in the number of people seeking help"
- LA JOUTE DES ANALYSTES:** "UNE RENCONTRE QUI S'ANNONCE CORSÉE AVEC TRUDEAU?" featuring four analysts.
- Journal de Montréal:** "Montreal food bank expose security gaps than groups can meet"
- CBC News:** "Montreal food bank expose security gaps than groups can meet"
- Radio-Canada:** "L'absence de sécurité dans les banques alimentaires de Montréal"

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration (CA) est composé de 7 de nos membres qui ont utilisé nos services pendant au moins deux ans avant d'être élus démocratiquement lors d'une assemblée générale. Au fil de l'année 2023-24, nous avons vu partir Mme Blanco, qui a occupé le poste d'administratrice plus de 2 ans. Puis, nous avons accueilli M Halley au sein de notre conseil d'administration.



**Présidente**  
Anny Allary



**Vice-présidente**  
Sandra Martinez



**Trésorière**  
Laurencia Bricourt



**Secrétaire**  
Dana Vega



**Administratrice**  
Marie-Mirka  
Josma



**Administratrice**  
Esperanza  
Melendez



**Administrateur**  
Pierre Halley

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

# L'ÉQUIPE

L'équipe de travail permanente est composée de 7 personnes soit la directrice, la coordonnatrice des activités, l'adjointe administrative, 2 animatrices/cuisinières, une intervenante et un chauffeur-livreur. Il y a également des employés contractuels.



**Directrice**  
Gloria Fernandez



**Coordonatrice  
des activités**  
Nancy Dion



**Adjointe  
administrative**  
Sorya Tep



**Animatrice**  
Shalina Khatun



**Animatrice**  
Angelica  
Tonantzin Vasquez



**Animatrice/  
Intervenante**  
Maya Berger Cusenier



**Chauffeur-livreur**  
Juan de Léon

## Employées contractuelles

Naturopathe - Nathalie Bering  
Comptable - Vanessa Gauthier  
Professeure de zumba - Grecia Flores  
Concierge - Rafael Sanchez Valencis

## Stagiaires de l'université de Montréal

Marie-Hélène Bernier  
Marie-Pier Daoust  
Justine Proulx

## Programme d'Emplois d'été Canada

Animateur pour enfants - Rayan Jim

# Un énorme merci aux stagiaires de l'Université de Montréal!



Marie-Hélène  
Bernier



Justine  
Proulx



Marie-Pier  
Daoust

1

Grâce à celles-ci nous avons pu développer un nouveau système de rotation informatisé de nos produits.

Inventaire du fond de cuisine (entrées)				
Ingrédients	Date	Qté actuelle	Date	Qté actuelle
Étage 1				
Thé (boîte)	18-avr	10		
Café en grains (sac)	18-avr	5		
Café instant (pot)	18-avr	1		
Café moulu (pot)	18-avr	6		
Café moulu (sachet)	18-avr	7		



2

Elles ont accompagné plusieurs groupes de cuisine collective et aidé lors des portes ouvertes.



3

Elles ont également monté et présenté une conférence sur la nutrition à nos membres.



# LES COMITÉS

## Dépannage

Juan de Léon  
Shalina Khatun  
Angelica Tonantzinn Vasquez  
Gloria Fernandez

## Évènementiel

Nancy Dion  
Francis Morejon  
Hélène Reboux

### Quelques chiffres

**2** réunions de dépannage

**3** réunions évènementielles

**3-8** participants par réunion



# 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 partir de midi	7408 Bloomfield (Réservation)
CUISINE PARASCOLAIRE	Les mercredis De 15h30 à 17h00	7408 rue Bloomfield
ZUMBA	Les mardis et les jeudis De 18h00 à 19h00	Complexe William-Hingston

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

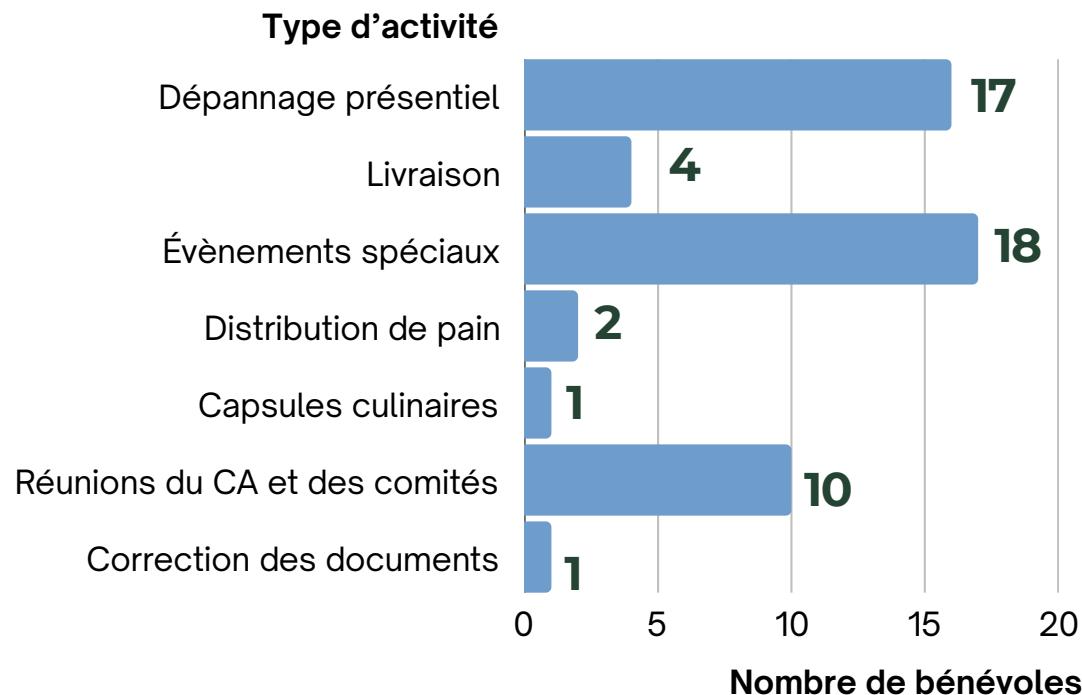
# LES BÉNÉVOLES

Nos bénévoles jouent un rôle essentiel dans le maintien de nos services et de nos activités. En 2023-24, nous avons pu compter sur l'aide de 52 bénévoles pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Un grand merci à nos chers bénévoles pour leur dévouement.

Anny Allary	Ana Isabel Canel	Maritza Rodriguez
Laurencia Bricourt	Helen Reboux	Juan Esteban de Leon
Esperanza Melendez	Fatima Kaniz	Gladys Doroteo
Halley Pierre	Hasan Kamrul	Nathalie Moussa
Isa Blanco	Raman Lutfar	Iliana Gomez
Marie-Mirka Josma	Marry Roushan Jahan	Chalupka Manfred
Esperanza Melendez	Nasrin Begum	Beatriz Torres
Sandra Martinez	Surjit kaur Hayer	Rolando Espinosa
Dana Vega	Mandeep kaur	Fatima Akther
Lyne Bélisle	Balbir kaur	Octavio Zobra
Aracely Henriquez	Carmen Zaragoza	Victoria Reyna
Rene Lara	Balveer Kaur	Arturo Coronel
Francis Morejon	Kulvinder Kaur	Fatima Taoud
Maria Conception	Aldhbee Maryam	Adriana Hernandez
Shirine Shirine	Jorge Luis Marin	Michael Smeaton
Raul Yacaton	Jorge Luis Lofte	Maryse Trudel
Miah Sajan	Gladys Gomez	Bababbi Malick
Arturo Coronel		

**Nombre total de bénévoles : 52**

## Nos bénévoles par type d'activité:



**Nombre total de bénévoles : 52**

## Nombre d'heures totales de bénévolat :

**4000h** Dépannage présentiel

**60h** Réunion du CA et des comités

**500h** Livraison

**20h** Capsules culinaires

**250h** Évènements spéciaux

**10h** Correction de documents

**50h** Distribution de pain

**Heures totales de bénévolat : 4890 h**

**Banani Mallick**  
**Bénévole**

Je suis ravie de partager mon expérience suite à mes heures de bénévolat à Cuisines et Vie Collectives St-Roch. Durant une période difficile de ma vie, cet organisme m'a offert une lueur d'espoir. Le personnel, très attentionné, m'a apporté un soutien alimentaire ainsi que l'intégration à travers de merveilleuses activités sociales. Je suis fière d'être membre de cet organisme et je le recommanderai à toutes les personnes soucieuses de s'épanouir et de grandir.

**Vasiliki Hatzis**  
**Participante de la zumba**

Je tiens à remercier l'organisation d'offrir cette opportunité à la communauté. La zumba a véritablement changé ma vie. Cela fait déjà 3 ans que je participe aux cours de zumba, et à mon âge, il est crucial de continuer à bouger et à entretenir des interactions sociales. Grâce à Cuisines et Vie Collectives St-Roch, je peux répondre à ces besoins et rester jeune dans mon cœur.

# PORTRAIT ET HISTORIQUE

## Portrait du quartier

- Parc-Extension est le quartier le plus densément peuplé de Montréal, avec **cinq fois plus d'habitants au kilomètre carré que la moyenne de la ville.**
- On y retrouve une centaine d'ethnies différentes, comprenant principalement des *Indiens*, des *Sri-Lankais*, des *Bangladais*, des *Haïtiens* et des *Latinos*.
- **62%** de la population est **né hors du Canada**, et celle-ci est majoritairement composée d'immigrants, de réfugiés, ou de nouveaux arrivants.
- La population et les ménages qui vivent **sous le seuil de la pauvreté** représentent **52%** de l'ensemble de la population de Parc-Extension.

## Historique de l'organisme

### • 1992 CRÉATION DE L'ORGANISME SANS BUT LUCRATIF

Permettre une meilleure qualité de vie et la prise en charge des personnes et des familles du quartier Parc-Extension

### • 2014 CUISINE PROFESSIONNELLE

Inauguration de la cuisine industrielle.

### • 2017 25ÈME ANNIVERSAIRE

Recevoir une médaille d'honneur de l'Assemblée nationale, décernée par le député de Laurier-Dorion, en reconnaissance de notre contribution à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens.

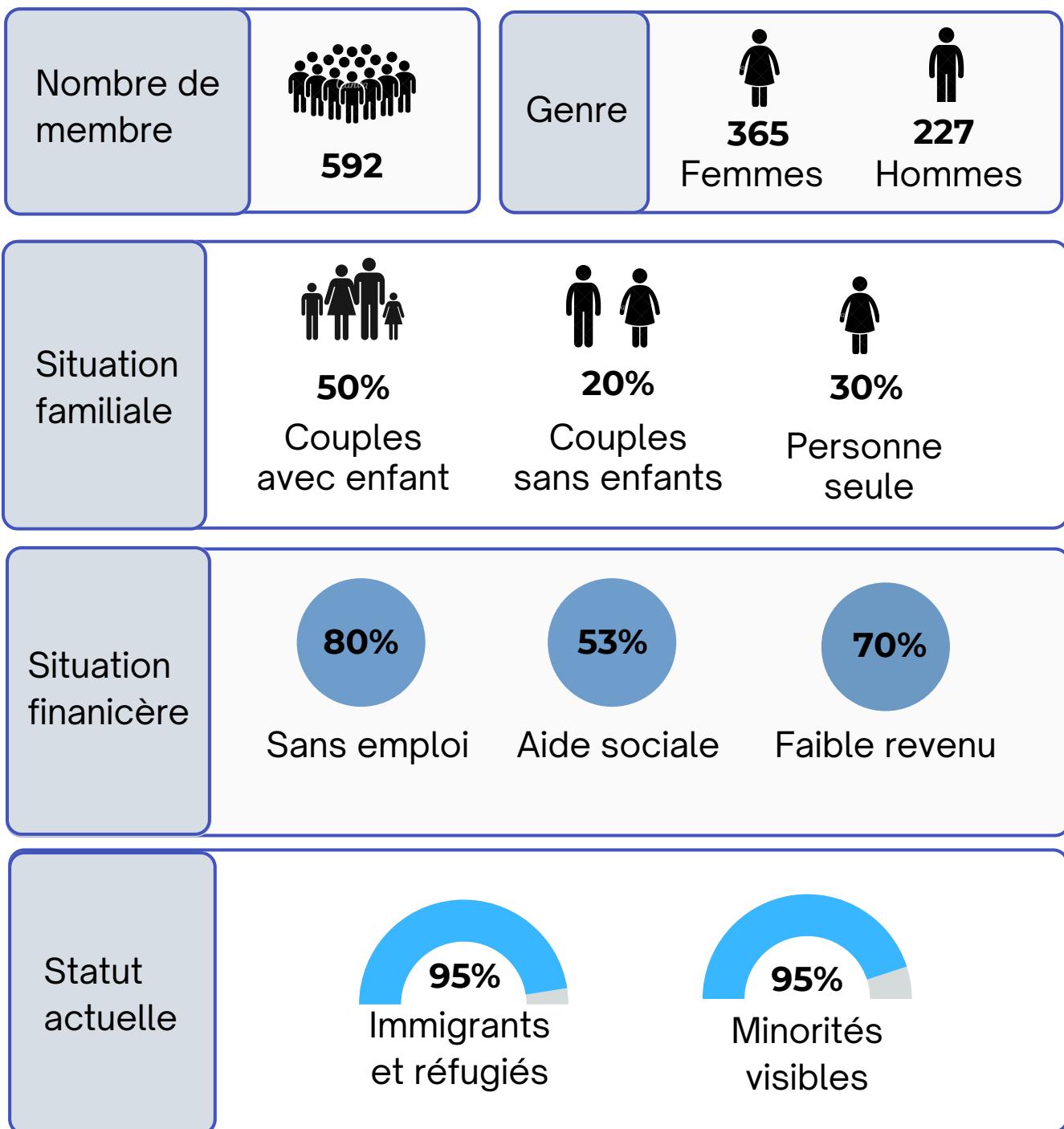
### • 2020 PANDÉMIE COVID-19

En raison d'un manque de ressources financières, humaines, matérielles et alimentaires, les activités et services ont été suspendus.

### • 2024 SUBVENTION DE CENTRAIDE

Après plusieurs années d'efforts, nous avons finalement réussi à obtenir une subvention annuelle de 60 000\$ de Centraide.

# PORTRAIT DE NOS MEMBRES



# 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.

# NOS SERVICES ALIMENTAIRES

## Dépannage alimentaire et livraison



Tous les lundis, de 14h à 16h



Distribution de 2 paniers,  
plus de 500 ménages



En raison de la demande accrue ces derniers temps, nous avons mis en place un système de rotation à deux cartes, dans lequel nous desservons plus de personnes. Les membres ayant la carte bleue ou la carte verte suivent un calendrier et peuvent venir chercher leurs paniers une semaine sur deux. Ce service d'aide alimentaire, visant à lutter contre la pauvreté, est désormais proposé de manière bihebdomadaire. 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 également des paniers à 100 membres vulnérables, dont plusieurs personnes âgées, qui sont dans l'incapacité de se déplacer.



## Les impacts du dépannage

- Lutter contre l'inflation économique
- Diminuer le fardeau de la pauvreté
- Offrir un service de transition pour encourager les membres à participer également aux autres activités proposées par l'organisme.
- Découvrir de nouveaux aliments grâce à la diversité des produits dans les paniers.



## Distribution de pain



1 vendredi sur 2



De 15 à 20 personnes



Nous offrons gratuitement du pain fourni généreusement par la [Boulangerie de Froment et de Sève](#), et les membres intéressés sont invités à faire une contribution volontaire en retour.

## Programme "de viandes" avec Moisson Montréal



2 fois par mois, le mardi ou le dimanche



40 personnes

Nous offrons un sac comprenant 7 paquets de viandes congelées pour aider nos membres et leur famille en cas de besoin. Ils peuvent récupérer ces sacs à notre cuisine. Bien que ce service soit gratuit, certains membres choisissent de nous faire une contribution volontaire en retour. Certaines viandes sont également utilisées par les groupes de cuisine collective.



## Cuisine collective



Chaque semaine trois à quatre groupes cuisinent



96 personnes

La Cuisine collective est une initiative visant à partager les connaissances, compétences et efforts de plusieurs individus. Elle se déroule en quatre étapes : la planification, les achats, la cuisson et l'évaluation. Des groupes de 3 à 6 personnes se réunissent pour préparer ensemble des plats qui sont sains, économiques et délicieux. Actuellement, 22 groupes de cuisine sont en cours, encadrés par nos animatrices.

### Les 4 étapes:

- 1** la planification
- 2** les achats
- 3** la cuisson
- 4** l'évaluation



### Les impacts de la cuisine collective

- Briser l'isolement
- Augmenter la solidarité entre les participants
- Viser l'autonomie et la prise en charge individuelle et collective
- Permettre de valoriser et partager ses connaissances
- Permettre aux participants de faire des économies considérables

# LES GROUPES DE CUISINE

## Nombre de groupes

 22

## 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

Les épices du monde Les marmites



## Capsules culinaires

Cette année, nous avons réalisé plusieurs vidéos dans lesquelles une animatrice guide nos membres dans la préparation de plats internationaux.



### Salade de mangue thaïe

Filmée en novembre 2023

Démonstration offerte par Gloria Fernandez



### Canapés de tofu et ses variantes

Filmée en janvier 2024

Démonstration offerte par Beatriz Torres

Les vidéos sont disponibles sur notre chaîne Youtube!



## Le service de popote roulante et de plats congelés



Chaque semaine



Environ 150 personnes



Nous proposons une sélection de nos plats les plus appréciés, que nous livrons gratuitement à plus de 150 personnes âgées résidant dans 3 HLM différents, toutes les semaines.

Nous donnons également des repas surgelés lorsque des personnes dans le besoin viennent frapper à notre porte pour demander de la nourriture.



## Sacs Tour de la Terre



14 mars 2024



10 participants

Nous avons remis des sacs comprenant les étapes de préparation et tous les ingrédients requis pour une recette à des personnes âgées ainsi qu'à quelques-uns de nos membres, leur permettant de concocter le plat chez eux en toute facilité. Au menu : des croquettes de thon !



“

## Midonia

Résidente de Parc-Extension

”

Je tiens à exprimer ma gratitude à l'équipe de travail des cuisines collectives, spécialement à M Juan De Léon, qui livre gratuitement ma boîte de produits alimentaires chez moi. Je suis fière et reconnaissante d'être membre de l'organisme depuis plus de 11 ans. Merci du fond du cœur.

“

## Carmen

Résidente de Parc extension

”

CAVAC m'a conseillé il y a plus d'un an de m'impliquer à CVC SR. Aujourd'hui, je suis très heureuse de faire partie de l'équipe de bénévoles de l'organisme. J'offre de mon temps au service de dépannage au Centre William Hingston tous les lundis.

Je participe également activement aux groupes de cuisine collective. J'adore rencontrer de nouvelles personnes et partager des recettes. Merci à l'organisme de me permettre de faire partie d'une grande famille et de faciliter mon intégration à travers toutes les activités et conférences.

# NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



9 juin 2023



75 personnes en présentiel



10 personnes en zoom

Après avoir élu une présidente et une secrétaire, l'assemblée a démarré. Conformément à la tradition annuelle, la réunion a débuté par la présentation et l'adoption du rapport d'activités pour l'année 2022-2023. Ensuite, l'auditrice a exposé les rapports financiers de l'exercice précédent, et les membres du conseil d'administration ont présenté les orientations et les priorités à venir.



# NOS ACTIVITÉS CULINAIRES PARASCOLAIRES

## Ateliers avec les jeunes de 5 à 15 ans



6 ateliers, mai 2023 à mai 2024



Environ 6 élèves par groupe

Nous recevons dans nos cuisines des groupes d'environ 6 jeunes âgés de 5 et 15 ans pour des ateliers culinaires parascolaires. Accompagnés d'une animatrice, ils apprennent à cuisiner des recettes saines et simples à reproduire à la maison. C'est une belle opportunité de développer des habiletés en cuisine. Celles-ci leur seront utiles pour aider leurs parents ou encore pour devenir plus autonomes.

### Les impacts des cuisines parascolaires pour nos jeunes

- Acquérir les techniques de base en cuisine pour une meilleure compréhension de la préparation des aliments.
- Comprendre l'effet des aliments sur la santé et de l'importance d'une nutrition équilibrée.
- Découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux ingrédients.
- Amélioration de l'esprit d'équipe.
- Renforcer sa confiance en soi et sa fierté.



# Atelier intergénérationnel Belles Rencontres



20 avril 2024



10 adultes et 10 adolescents

Plusieurs familles sont venues ensemble afin de partager leurs connaissances culinaires. Les aînés ont pu montrer aux plus jeunes les étapes à suivre pour concocter des plats traditionnels. La bonne humeur et la curiosité étaient au rendez-vous. Cette activité a permis aux adolescents de connaître leurs aînés sous un autre angle.



## Les impacts de l'atelier Belles Rencontres

- Renforcer les liens sociaux entre les différentes générations.
- Permettre aux aînés de transmettre leur expérience et leur savoir faire mais également aux jeunes de partager des compétences plus modernes, telles que l'accessibilité des recettes ou encore des convertisseurs de mesure en ligne.
- Permettre aux personnes âgées de sortir de l'isolement social, et de se sentir utiles et respectées.
- Permettre aux différentes générations de prendre le temps d'échanger, ce qui amène une plus grande empathie et compréhension de l'autre mais également d'importantes compétences sociales telles que la communication.

# NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

## Ateliers avec les écoles



19 avril, 8 mai, 8 et 13 novembre 2023, et le 13 mars 2024



Environ 20 élèves par groupe

Une animatrice a organisé des ateliers culinaires avec des groupes de jeunes afin de préparer des plats sains ! En collaboration avec les écoles [Barthélemy Vimont](#) et [Barclay](#), elle a guidé la confection des recettes suivantes : des bols protéinés personnalisés, des biscuits à l'avoine et à la banane, un parfait aux fruits, des pizzas sur pain naan et une croustade aux pommes.



## Les impacts de la cuisine enfants

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

**“ Anne-Marie Gauthier  
Enseignante à Barclay ”**

Les élèves de maternelle 4 ans, Cam et moi avons beaucoup apprécié l'atelier de cuisine. Il était parfaitement adapté pour les élèves, bien illustré et les plats étaient délicieux. L'animatrice s'est bien adaptée à notre groupe. Je recommande vivement cette activité à tous. Les élèves ont aimé.

**“ Ghislaine Paiement  
Intervenante communautaire scolaire  
Écoles Barthélémy-Vimont et  
Barclay ”**

Faire des ateliers de cuisine avec les élèves à l'école est un privilège. C'est apprendre autrement mais surtout c'est une façon pour les enfants de vivre des succès qui goûtent bon. Pour certains enfants, c'est un moment qui peut faire toute une différence. Cuisiner en classe est aussi une façon de donner des compétences culinaires aux enfants, ce qui favorisent leur santé, leur autonomie, et même leur intégration parfois! Et oui, on fait découvrir des aliments d'ici mais on découvre, nous aussi, des traditions d'ailleurs. Nous sommes très chanceux de pouvoir compter sur les Cuisines et Vies Collectives comme partenaire pour venir soutenir les enseignants en offrant l'animation et l'organisation des ateliers. Ensemble nous contribuons au développement global des enfants et investissons, une recette à la fois, sur de meilleurs choix santé à faire dans l'avenir.

## Ateliers de francisation



20 juin 2023, 23 février, 29 mars et 26 avril 2024



20 élèves

Une animatrice a dirigé un atelier culinaire avec 20 élèves du [Centre William-Hingston](#), préparant une ratatouille et une salade de fruits. Pendant la cuisson, elle a enseigné le vocabulaire des ingrédients et des techniques culinaires. Grâce à des diaporamas interactifs, les élèves ont appris de nouveaux mots en français tout en cuisinant, enrichissant ainsi leur compréhension linguistique.



Les derniers vendredis du mois



10 femmes

En partenariat avec [Afrique du Féminin](#), nous avons débuté une série de cours de cuisine dans nos installations avec un groupe de francisation. La coordinatrice des activités anime les ateliers et favorise des séances de cuisine harmonieuses et la pratique orale du français avec les participantes.

### Les impacts des ateliers de francisation

- Apprendre la langue française dans un contexte pratique et ludique
- Découvrir la culture culinaire québécoises et multiethnique
- Développer des compétences transversales comme la communication et le travail en équipe
- Créer des liens sociaux et d'opportunités d'intégration
- Augmenter de la motivation grâce à l'aspect pratique et plaisant de l'apprentissage de nouvelles recettes et techniques culinaires

## Ateliers parents/enfants



7 mars 2024, 16, 17 et  
22 avril 2024



6 enfants et 4 parents

Nous avons organisé des ateliers parents-enfants très plaisants. Accompagnés de deux animatrices, les participants ont préparé de nombreux plats. Ils quittaient notre cuisine avec le sourire, ravis de cette expérience enrichissante.

---

## Kiosques



14 juin et 7 septembre 2023



Une animatrice

Une animatrice est allée à la rencontre des parents des écoles Barclay et Barthélémy-Vimont afin de faire la promotion des activités de l'organisme.

---

## Formations informatiques



Les vendredis de 10h à 15h, pendant  
4 mois



6 personnes

Un jeune bénévole expert en informatique nous a été recommandé par [le Forum des Aînés](#). Il est venu enseigner l'utilisation de Word, PowerPoint et Excel à deux membres de l'équipe et à six membres aînés.

**“ Laurencia  
Résidente de Parc-extension**

Je n'étais pas très habile avec les ordinateurs et les réseaux sociaux, ce cours gratuit m'a allégé la vie puisque je peux maintenant communiquer avec ma famille et mes amis. Sans compter que je peux suivre des réunions et des conférences hybrides via zoom, et je peux faire des recherches par moi-même. C'est un pur bonheur. Merci mille fois.

## Ateliers culinaires avec des adolescents



Tous les vendredi, de février à mai 2024



20 adolescents du Centre Jeunesse Unie



Depuis plusieurs mois maintenant, la coordinatrice des activités se rend tous les vendredis au [Centre jeunesse Unie](#) en soirée pour animer des ateliers à deux groupes d'adolescents. Ils confectionnent de bons plats, ils socialisent et puis finissent par déguster le tout ensemble. À la demande des jeunes, des pizzas sur pain Naan, une soupe tonkinoise, des gaufres salées/sucrées et bien d'autres plats ont déjà été cuisinés.

## Distribution de paniers de Noël



24 et 25 novembre, 9h à 17h  
le vendredi et 9h à 13h00 le samedi



Plus de 200 personnes

Plusieurs de nos membres ont reçu gratuitement des paniers de Noël, comprenant des produits alimentaires d'une valeur d'environ 70 \$CA chacun. Ces précieux dons ont été gracieusement fournis par Moisson Montréal. Nous avons accueilli nos membres à l'entrée de nos bureaux les 24 et 25 novembre, créant une atmosphère festive avec de la décoration et de la musique de Noël. Nous espérons que cette initiative a apporté un peu de joie et de réconfort à nos membres pendant cette période spéciale de l'année. Sans oublier les chèques de la Gazette, qui a offert à plusieurs membres un montant de 150\$.

## Distribution de dîners de Noël



Jeudi 7 décembre, de 9h à 16h



Plus de 200 personnes

Notre équipe a préparé plus de 200 repas constitués de dinde accompagnée de petits pois, d'une soupe ainsi que d'une bûche de Noël pour les personnes âgées résidant dans un HLM du quartier Parc-Extension. Une fois les boîtes à lunch prêtes, notre livreur les a acheminées sur place. Devant le bâtiment, une employée et l'équipe du Forum des Aînés de Parc Extension les ont réceptionnées et ont distribué les repas de porte à porte aux résidents.

## Distribution de jouets de Noël



Vendredi 14 décembre,  
de 18h à 20h



Plus de 200 personnes

Notre organisme a organisé une distribution de jouets de Noël pour les enfants. L'événement était rempli de joie et de sourires grâce à des maquilleuses pour enfants qui ont transformé les visages des tout petits. De la musique festive a également été jouée tout au long de la soirée afin d'offrir une ambiance festive aux participants. La présence du Père Noël en personne a aussi rajouter de la magie. Les enfants étaient ravis de le rencontrer. Tout cela n'aurait pas été possible sans nos bénévoles dévoués et nos donateurs. La générosité des employés du SPVM, des bénévoles de la Table de quartier, de Jeunesse au Soleil, de Moisson Montréal, des bureaux de M Trudeau et de M Fontecilla, et nos autres généreux donateurs a permis de distribuer environ 200 cadeaux de Noël à des enfants qui en avaient besoin.



## Ateliers de nutrition



Le 13 novembre 2023 et 8 avril 2024



30 participants

Un atelier a été réalisé en partenariat avec le nutritionniste [Gabriel Ichkhan](#). Au programme : des discussions captivantes sur l'amélioration, les propriétés et les agencements que nous pouvons faire avec des épices. L'autre a été construit et présenté par les [stagiaires en nutrition](#) de l'Université de Montréal, et portait sur la saine alimentation.

## Atelier de purée pour bébés

Deux nutritionnistes du CLSC sont venues offrir leurs précieux conseils à nos membres. Les ingrédients utilisés étaient du poulet, des lentilles, des carottes, des oeufs, du tofu et des bananes.



17 avril 2024



10 participantes



# AUTRES SORTIES, CÉLÉBRATIONS ET ACTIVITÉS

## Cabane à sucre



Le 8 avril 2023



30 personnes

Plusieurs de nos membres ont partagé un repas traditionnel québécois, tel que les oreilles de crisse, les fèves au lard et bien sûr, la tire sur la neige. Pour beaucoup de participants, notamment des nouveaux arrivants bénévoles, c'était une première expérience inoubliable. Nous avons ainsi pu renouer les liens au sein de notre communauté.

---

## Sortie au zoo de Granby



Le 22 juillet



145 personnes

Plus de 60 familles sont allées au zoo de Granby, où elles ont pu profiter des sentiers, des animaux et du parc aquatique. Alors que les membres ont payé leurs billets d'entrée, nous avons pris en charge les frais de transport, y compris ceux des plusieurs autobus.

## Rencontre provinciale et l'assemblée générale du RCCQ



6 et 7 juin 2023



Directrice et une employée

L'année dernière, la directrice, une animatrice et deux participantes de cuisine collective ont été invitées à la rencontre annuelle de deux jours de la [RCCQ](#) qui se déroulait à Châteauguay. Elles ont été accueillies avec un buffet et une animation, puis ont suivi une formation technique et pratique, ainsi qu'écouter des prises de parole sur le droit à l'alimentation. La présentation des forces vives et des comités a conclu l'événement avant qu'elles ne reprennent la route vers Montréal.

## Portes à portes pour les aînés



23 avril, 16 et 25 mai, 1er juin 2023



60 personnes

Accompagnée de la SPVM, l'animatrice Shalina a fait le tour de plusieurs maisons du quartier afin de rendre visite à des personnes âgées isolées. Ces rencontres ont pour but de prévenir les cas de maltraitance, d'identifier les personnes à risque lors des prochaines vagues de chaleur et de sensibiliser à la fraude du "Petit fils/faux représentants".

## Sortie au camp de jour l'Étincelle



Du 4 au 6 août 2023



93 participants

Des familles membres sont allées profiter de la campagne, des cours d'eau et d'activités en plein air à coût réduit. Plus de 90 personnes étaient présentes. Les repas et l'animation étaient inclus pour tous les participants. Pendant que les adultes ont pu se reposer, les enfants ont pu se dépenser. Tous ont pu socialiser et sont impatients d'y retourner!

Cette activité a été rendue possible grâce à l'aide de Centraide et de la fiducie de PEYO.

## Fêtes des mères

### 1) Potluck



Le 18 mai 2023



Environ 150 personnes

Pour célébrer la fête des mères, nous avons organisé un potluck chaleureux et festif. Les participants ont apporté une variété de plats délicieux pour un échange culinaire convivial. Nous avons savouré du café, du jus et du thé tout en partageant de délicieux mets. Nous avons également organisé un tirage de cadeaux pour ajouter à l'excitation de la journée. Nous avons animé des jeux amusants qui ont mis le sourire sur tous les visages.

## 2) Distribution des fleurs



Le 13 mai 2024



60 femmes

Pour souligner la fête des mères en mai 2024, nous avons décidé de distribuer des fleurs à toutes les mères qui se sont présentées à notre dépannage alimentaire au Centre William-Hingston. Plus de 60 mamans sont reparties chez elles, reconnaissantes et heureuses de notre geste chaleureux.

## Sortie au Centre des Sciences



Le 17 juin 2023



15 participants

Notre organisme, grâce à la généreuse donation de [MTELUS](#), a offert une journée enrichissante à nos membres. Nous avons fourni des billets de stationnement, facilitant ainsi l'accès à l'établissement. Une fois à l'intérieur, nos participants ont eu la chance de profiter d'une séance de cinéma gratuite. Cette sortie a permis à nos membres de s'immerger dans le monde de la science et de la découverte, en créant des souvenirs précieux.

## Opération Sac à Dos



Le 18 juillet et 17 août 2023



Plus de 300 familles bénéficiaires

Des bénévoles de plusieurs organismes se sont rassemblés pour offrir aux familles et aux enfants du quartier des sacs à dos remplis de fournitures scolaires. Deux de nos employés ont participé à cette collaboration pendant l'été. Nous sommes très fiers d'avoir pu contribuer à alléger les dépenses scolaires de plusieurs parents dans le besoin.

## Cafés-causeries pour les parents



Le 8 février et 20 avril 2024



20 participants

Lors de notre premier Café-Causerie, nous avons discuté avec nos invités de leurs préoccupations, de leurs envies et de leurs parcours de vie. Nous leur avons également présenté notre organisme ainsi que les ressources qui pourraient être mises à leur disposition. Alors qu'un deuxième Café-Causerie se prépare en collaboration avec le [CAPE](#) pour le mois d'avril, nous espérons que cela marquera le début d'un beau projet rempli de partenariats avec divers experts du quartier, qui viendront offrir des outils aux parents intéressés.

## Fête de l'hiver



Le 9 mars 2023



40 participants

Plus de 40 personnes se sont présentées au parc Howard malgré le mauvais temps. Un comité événementiel de la [Table de la Petite Enfance de Parc Extension](#), composé de plusieurs organisations, s'est réuni afin d'offrir des activités éducatives. Pendant ce temps, une animatrice de l'organisme est allée servir une soupe confectionnée à la cuisine, ainsi que des muffins et des boissons chaudes offertes par un traiteur.

## Cours de zumba familial et pour adultes

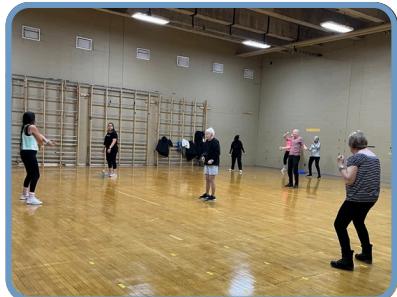


Été et automne 2023, ainsi que printemps 2024



35 personnes en 3 sessions, de 10 cours chaque

Nous sommes ravis de partager le succès de nos cours de Zumba en famille, qui ont lieu chaque mardi. Environ 15 personnes, adultes et enfants inclus, ont participé à ces sessions dynamiques. Nous avons même été en mesure d'offrir la Zumba familiale gratuitement grâce au soutien financier de la [Fondation des Canadiens pour l'enfance](#). Nos membres étaient nombreux et enchantés.



### Les impacts de la zumba

- Inciter les membres à développer une saine habitude de vie
- Permettre à des familles à faible revenu de faire une activité ensemble par semaine
- Renforcer les liens familiaux

# Portes ouvertes



Le 21 mars 2024



Environ 150 personnes

Dans le cadre de la célébration de la Journée nationale des cuisines collectives, des employés, des bénévoles et les stagiaires en nutrition ont mis la main à la pâte pour accueillir les invités autour de petites bouchées et pour offrir une visite guidée des nouveaux locaux administratifs.

Merci à notre équipe et aux bénévoles qui nous ont aidés dans la cuisine et les préparatifs. Un grand merci également aux membres du Comité d'événement : Hélène Rebaux et Francy Morejon.



Sans oublier notre reconnaissance envers News first de Parc-Extension qui a affiché nos portes ouvertes dans l'édition du 8 mars 2024 de son journal.

**Revenu Québec accompagne les personnes et les familles à revenu modeste dans la production de leur déclaration**

Revenu Québec souhaite faciliter la recherche et l'obtention des prestations aux personnes et aux familles qui vivent dans des situations financières difficiles. Les personnes qui sont dans une situation financière difficile peuvent répondre à leurs besoins en utilisant les services de Revenu Québec. Ces services sont accessibles à tous les citoyens canadiens, qu'ils soient résidents permanents ou non, et qu'ils aient ou non un revenu modeste.

**Aider les personnes et familles à revenu modeste à faire face à la saison des impôts**

Certaines personnes ayant un revenu modeste peuvent éprouver des difficultés à faire face à la saison des impôts. Cependant, il existe plusieurs façons de faire face à ces difficultés. Par exemple, certaines personnes peuvent demander de l'aide à leur conseiller fiscal ou à leur conseiller en matière fiscale. Il est également possible de contacter Revenu Québec pour obtenir de l'aide et de l'information sur les différentes options disponibles.

**Montant pour personne vivant seule**

Revenu Québec offre des prestations de base qui sont destinées à aider les personnes vivant seules à faire face à leurs besoins financiers. Ces prestations sont destinées à aider les personnes vivant seules à faire face à leurs besoins financiers. Ces prestations sont destinées à aider les personnes vivant seules à faire face à leurs besoins financiers.

**Bonification du programme d'allocation-loyer**

Revenu Québec offre une aide financière supplémentaire pour les personnes vivant seules qui ont des besoins financiers importants. Ces personnes peuvent recevoir une aide supplémentaire pour couvrir les dépenses liées au logement.

**De l'aide pour la préparation de la déclaration de revenus**

Revenu Québec offre des services pour aider les personnes à préparer leur déclaration de revenus. Ces services sont destinés à aider les personnes à faire face à leurs besoins financiers et à leur permettre de faire face à leurs obligations fiscales.

**Revenu Québec vous invite à venir à nos portes ouvertes**

Revenu Québec invite les personnes à venir à ses portes ouvertes pour obtenir de l'aide et de l'information sur les différentes options disponibles. Ces portes ouvertes sont organisées par Revenu Québec pour aider les personnes à faire face à leurs besoins financiers et à leur permettre de faire face à leurs obligations fiscales.

**Problems with pests, insects or rodents??**

Why suffer from infestations? Why pay for expensive treatments? Why pay for pest control services?

**S.D Exterminating Service Inc.**

Call 514 274-1100 or 514 274-1459

**Cuisine et vie collectives Saint-roch vous invite**

**PORTE OUVERTES**

**Jeudi 21 mars De 13h à 19h**

**Cuisine et vie Collectives Saint-roch**

**7408 rue bloomfield**

**PROGRAMME**

**Célébration du jour national des cuisines collectives**

**Dégustation aux saveurs internationales**

**Courte séance d'information sur les activités de l'organisme à 15h**

**Venez découvrir nos installations!**

**ACCÈS GRATUIT**

## Jardin communautaire



Mai à septembre 2023



2 animatrices et 2 groupes



Les animatrices ont cultivé le 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 encore entre leurs groupes de cuisine collective. Le 24 août 2023, la nourriture récoltée dans nos jardins communautaires a été transformée.

## Repas de Noël avec les bénévoles



15 décembre 2023



5 employés et 11 bénévoles

Nous avons invité nos bénévoles à célébrer avec nous le temps des fêtes afin de les remercier du beau travail qu'ils accomplissent au sein de notre organisme. Nous nous sommes rassemblés pour déguster des mets grecs au restaurant Panama dans une ambiance conviviale et chaleureuse. C'était l'occasion idéale pour se remémorer les bons souvenirs de l'année écoulée et se projeter dans la prochaine.

# COLLECTES DE FONDS

## Grand Bazar



Le 26 mai 2023



Toute l'équipe

Nous nous sommes débarrassés de notre équipement de bureau, car nos nouveaux locaux sont un peu plus petits. Nous avons profité de cette opportunité pour organiser un immense bazar devant le centre William-Hingston, ouvert aux résidents du quartier et à nos membres. Nous avons vendu à bas prix des jouets, des peintures, des vêtements, des meubles et bien plus encore, dans une ambiance festive et musicale.



## Service traiteur - Collecte de fonds



Sur demande

Nous proposons, à l'occasion, un service de traiteur aux entreprises et aux organismes qui passent des commandes. Notre menu est original, offrant une panoplie de saveurs différentes. Il permet aux bénéficiaires de voyager à travers le monde avec nos entrées, plats et desserts multiculturels. N'hésitez pas à nous contacter si cela vous intéresse.



# REPRÉSENTATIONS

## Récupération du chèque de la Fondation des Canadiens pour l'enfance



31 mai 2023



La directrice et la présidente

La directrice, Gloria Fernandez, et la présidente, Anny Allary, de l'organisme ont assisté à la remise des chèques accordés aux organismes communautaires au Centre Bell. L'organisme a reçu un chèque de 5000\$ afin de soutenir financièrement nos cours de zumba !

---

## Séance d'information du CIUSS



16 et 31 mai 2024



La directrice



5700, Côte-des-Neiges

---

## Remise de prix “The Women Empowerment”



12 juin 2023



La directrice

La directrice, Gloria Fernandez, a reçu un prix lors de l'événement organisé par Himalaya Séniors du Québec (HSQ).

## Séance d'information du programme PSOC



25 avril 2024



La coordinatrice des activités

---

## Fête des bénévoles de la ville de Montréal



21 avril 2024



La directrice, le livreur et deux bénévoles

---

## Grands Échanges de Moisson Montréal



1 novembre 2023



La coordinatrice des activités

---

## Assemblée générale du quartier



27 juin 2023



La directrice

---

## Séance d'information de la SPVM



8 mai 2023



La coordinatrice des activités

# FORMATIONS

## Formation relève de direction



1 février 2024



La directrice

## Formation de financement de cuisines collectives avec le RCCQ



4 avril 2024



La directrice

## Formation en informatique pour des membres de l'équipe et du CA



Avril à juillet 2023



2 employés et 3 membres du CA

## Formation de démarrage de cuisines collectives



13 mai 2024



1 employée et 1 membre du CA

## Formation de l'UPA DI



1 et 12 novembre 2023



La directrice

# RÉUNIONS, ASSEMBLÉES, TABLES DE CONCERTATION ET COMITÉS

TYPE D'ÉVÈNEMENT	NOMBRE DE FOIS	NOMBRE DE PERSONNES PARTICIPANTES	TOTAL DES HEURES ACCORDÉES
Comité évènementiel des activités et évènements de CVC St-Roch	3	3	12
Comité des évènements 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 Magasin Partage	2	1	4
Table de la petite enfance	6	1	22
Table des aînés	4	1	16
Table de quartier	5	1	20
Table de concertation des femmes	4	1	10
GRASAPE	6	1	18
Réseau des cuisines collectives de Montréal (RCCM)	2	1	6
Espace cuisine	2	1	8
<b>TOTAL</b>			<b>152</b>

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

# FORMATIONS, EMPLOYÉS ET CA

TYPE DE FORMATION	NOMBRE DE FOIS	NOMBRE DE PERSONNES PARTICIPANTES	TOTAL DES HEURES ACCORDÉES
Formations données aux groupes de cuisine	2	2	6
Évaluation des employés	2	2	6
Réunions de l'équipe de travail	10	7	30
Assemblée	1	85	5
Réunions du conseil d'administration CVC Saint-Roch	11	8	30
Formations informatique	16	5	80
Formation de démarrage d'une cuisine collective	1	2	14
Formation d'animation d'une cuisine collective	1	1	14
Formation de financement d'une cuisine collective	1	2	6
<b>TOTAL</b>			<b>191</b>

# PERSONNES JOINTES À L'ANNÉE

TYPE D'ACTIVITÉ	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 du pain de la Boulangerie de Froment et de Sève	2 fois/mois	Environ 350 personnes/année	
Distribution de viande	1 fois/semaine (sac de viande variées, 7 paquets par famille)	40 familles/semaine 1560 personnes/année	
Groupes de cuisine collective à notre cuisine	1 fois/mois (3 - 4 groupes par semaine)	22 groupes 145 participants	28 000
Cuisine et atelier de francisation en partenariat avec le centre William-Hingston	4 ateliers	20 personnes par groupe 80 participants	160
Ateliers de cuisine parascolaire	6 ateliers	6 enfants par groupe 24 jeunes inscrits	36
Ateliers sur la nutrition	4 ateliers	20 personnes par atelier Environ 80 personnes	100

<b>Paniers de Noël</b>	1 fois (sur 2 jours)	200 personnes	
<b>Zumba</b>	3 sessions (de dix cours)	35 personnes	
<b>Activités d'été sorties</b>	1 fois	-personnes au Zoo de Granby -personnes au camp de vacances l'Étincelle -enfants au verger Méli-Mélo	
<b>Porte à porte</b>	2 fois	50 ménages rencontrés	
<b>Ateliers "cuisines enfants" avec les écoles primaires</b>	6 ateliers	20 personnes par atelier	120
<b>Ateliers cuisine "parents-enfants"</b>	4 ateliers	10 personnes entre enfants et parents	40
<b>Cours de cuisine</b>	2 portions par participant	25 personnes par cours 50 personnes	100
<b>La recette est dans le sac (tour de la terre)</b>	1 fois/année	10 personnes ont reçu un sac contenant 2 portions	20
<b>Popote roulante et plats congelés</b>	1 fois par semaine	400 personnes/mois 4000 personnes/année	4000
<b>Échanges entre groupes de cuisine</b>	1 fois	45 personnes	450

<b>Portes ouvertes</b>	1 fois	150 personnes	1200
<b>Repas de Noël</b>	1 fois (sur 2 jours)	200 personnes bénéficiaires	200
<b>Repas de Noël à Panama</b>	1 fois	16 personnes	
<b>Distribution de jouets de Noël</b>	1 fois	200 personnes	
<b>Jardin communautaire</b>	De mai à septembre 2022	2 groupes d'une dizaine de femmes	
<b>Kiosques</b>	2 fois	400 personnes	
<b>Visites des membres et des citoyens à nos bureaux</b>	Du lundi au jeudi	Environ 35 personnes/jour	
<b>Appels téléphoniques</b>	Du lundi au jeudi	Environ 15 appels/jour 4 500 appels	

## TOTAL

Plus de 17 280 personnes/participations  
 34 426 portions cuisinées/repas  
 1820 visiteurs  
 4500 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  
Table de concertation de la petite enfance de Parc Extension  
UPA DI  
École Barthelemy-Vimont  
École Barclay  
Bibliothèque de Parc-Extension  
Le Grasape  
Centre William-Hingston  
Ressource Action-Alimentation de Parc-Extension  
CIUSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal  
Loisirs du Parc  
Ville de Montréal  
Réseau des cuisines collectives de Montréal  
Espaces cuisines  
Table des femmes de Parc-Extension  
Moisson Montréal  
Deuxième récolte : Second Harvest  
Exceldor

Centre des sciences de Montréal

Université de Montréal

CRAIC

Jeunesse au soleil

CAPE

CHAIS

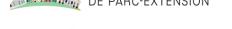
Jeunesse Unie

RIOCM

PEYO



**EXCELDOR**



## FINANCIERS

Tennis Canada

Fondation Marcelle et Jean Coutu

Centraide du Grand Montréal

Emplois d'été Canada

Conférence religieuse canadienne

Santé et services sociaux : Programme de

soutien aux organismes communautaires

(PSOC)

Fondation Bon départ

RBC

La Fondation des Canadiens pour l'enfance

Ville de Montréal

Fondation Famille Mongeau

# MERCI À NOS DONATEURS

Osvaldo Nunez  
Tennis Canada  
Hugo Beauregard-Langelier  
Boulangerie et Pâtisserie Romina  
Charles F. Lasnier  
Maxi

Donateurs de PayPal  
Donateurs de CanaDon  
Exceldor Boulangerie de Froment et de Sève  
M'nonga d'amour



Député de Papineau  
**Le très honorable  
Justin Trudeau**



Député de Laurier-Dorion  
**Andrès Fontecilla**



Fonds discrétionnaires de  
**Mme Mary Deros**  
**Laurence Lavigne Lalonde**

## COMMUNICATIONS, PUBLICITÉS ET MÉDIAS

Journal métro  
Radio et télévision CBS  
Croque Notes RCCQ  
2 bulletins semestriels  
Rapport des activités 2024  
Journal de Montréal  
CBC

Radio Canada  
Radio 98,5 FM  
TVA Nouvelles  
LCN  
City News  
La Presse  
Noovo  
Global News

**Qui nous on fait de la publicité :**  
Regroupement des cuisines collectives du Québec  
Forum des citoyens ainés de Montréal  
La table de quartier  
La ville de Montréal  
Espace cuisine  
News first Parc-Extension

# ENGAGEMENTS SOCIAUX

L'organisme participe à :

- La lutte contre **la pauvreté**
- La lutte pour **le droit à l'alimentation**, en ayant travaillé en collaboration avec le RCCQ et en ayant passé trois jours de concertation à Trois-Rivières pour une réflexion plus élargie sur le sujet
- La lutte pour **le droit à un logement**, en ayant participé à 2 manifestations cette année



## NOS INFORMATIONS



[info@cuisinesetviecollectives.com](mailto:info@cuisinesetviecollectives.com)



[www.cvcstroch.com](http://www.cvcstroch.com)



[facebook.com/cvcsaintroch](https://facebook.com/cvcsaintroch)



514-948-3631

Nous disposons également d'un compte PayPal Giving Fund pour recevoir des dons ; le lien est disponible sur notre site web !

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

