

# RAPPORT ANNUEL

## 2024-2025



Cuisines et vie collectives  
Saint-Roch  
7408 av. Bloomfield,  
Montréal, QC, H3N 2H3  
(514) 948-3631

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mot du président.....</b>	<b>1</b>
<b>Mot de la direction.....</b>	<b>2</b>
<b>Le conseil d'administration et l'équipe.....</b>	<b>3</b>
<b>Nos horaires .....</b>	<b>6</b>
<b>Les bénévoles .....</b>	<b>7</b>
<b>Le portrait et l'historique.....</b>	<b>10</b>
<b>Notre mission et nos objectifs.....</b>	<b>12</b>
<b>La cuisine collective.....</b>	<b>13</b>
<b>Nos services alimentaires.....</b>	<b>16</b>
<b>Notre assemblée générale.....</b>	<b>21</b>
<b>Nos activités en partenariat.....</b>	<b>22</b>
<b>Nos activités culinaires parascolaires.....</b>	<b>31</b>
<b>Autres sorties, célébrations et activités.....</b>	<b>32</b>
<b>Collecte de fonds.....</b>	<b>40</b>
<b>Représentation.....</b>	<b>41</b>
<b>Formations.....</b>	<b>43</b>
<b>Tableaux.....</b>	<b>44</b>
<b>Nos partenaires.....</b>	<b>48</b>
<b>Nos donateurs, communications, publicités et médias.....</b>	<b>49</b>
<b>Nos informations.....</b>	<b>50</b>

# MOT DU PRÉSIDENT

Alors que l'année 2024-2025 tire à sa fin, l'équipe, quant à elle, ne cessera jamais de m'épater par son travail acharné, sa disponibilité, son implication ainsi que sa constance. Ces qualités ont permis la bonne continuation des activités et des services essentiels, tels que le dépannage, les ateliers culinaires, la cuisine collective, la popote roulante et les activités familiales. Les employé·es sont fiables et aiment leur travail, leur nombre d'années de service en témoigne.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pierre Halley".

Pierre Halley, Président

En ce qui a trait au conseil d'administration, nous nous sommes chargés de nombreux et lourds projets, tels que la poursuite du projet d'ascenseur, la gestion de nouveaux fonds qui nous ont été offerts par Centraide, de suivre des formations sur les états financiers ou encore l'embauche de nouveaux·elles employé·es. J'ai été heureux de constater la généreuse implication de chacun des membres ainsi que le maintien d'une gestion financière saine. Ils sont à la hauteur d'une bonne administration.

Que serait l'organisme sans ses membres... Merci à celles et ceux qui nous ont, une fois de plus, fait confiance en participant à l'ensemble de nos activités et en osant demander à bénéficier de nos services. Nous vous remercions de votre implication, et nous espérons faire une différence marquante dans vos vies.

J'aimerais clôturer ce mot en remerciant chaleureusement nos bailleurs de fonds, nos partenaires et nos collaborateurs, sans qui l'organisme ne pourrait plus fonctionner. Nous vous sommes infiniment reconnaissants.

# MOT DE LA DIRECTRICE

À l'attention des membres, des partenaires, des bailleurs de fonds et des collaborateurs,  
C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le rapport d'activités 2024-2025. Celui-ci  
témoigne d'un engagement collectif et des réalisations de notre organisme.

Au cours de la dernière année, nous avons su maintenir le cap grâce à la mobilisation de notre équipe, de nos bénévoles et de nos partenaires. Nous avons poursuivi notre mission avec détermination, en mettant en œuvre des projets significatifs tels que les groupes de cuisine collective, de la popote roulante, des plats congelés, du dépannage, des ateliers, des cours de cuisine enfants, des événements spéciaux et plus encore. Nous avons augmenté la liste des membres d'une façon significative pour venir en aide à la population dans l'ensemble de nos services et activités. Les résultats obtenus, illustrés dans ce rapport, reflètent l'impact positif de nos actions au sein de la communauté.

Nous tenions à exprimer notre profonde gratitude envers chacun d'entre vous pour votre soutien continu. Votre implication est essentielle à notre succès et à la réalisation de notre mission. Nous voulions également dire un merci spécial à nos bailleurs de fonds. Tout particulièrement à Centraide qui, depuis 2 ans, nous aide grâce à son soutien financier, son accompagnement, et ses formations, ainsi qu'à notre mairesse, notre conseillère municipale et les fonctionnaires de la ville de Montréal, qui permettent l'avancement de notre projet d'ascenseur. Sans oublier le PSOC, qui nous a cette année permis d'intégrer la catégorie « Milieu de vie ». Puis, je voudrais finalement remercier tous nos bénévoles et les membres du conseil d'administration pour leur soutien et leur confiance, ainsi que mon équipe de travail pour son dévouement, et son efficacité durant l'année.

Nous allons commencer la démarche de création d'un plan stratégique, avec le soutien du centre Saint-Pierre. Nous vous invitons à consulter ce rapport pour découvrir en détail nos activités, et nos réussites. Ensemble, poursuivons notre engagement pour un avenir meilleur.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gloria Fernandez".

**Gloria Fernandez,**  
**Directrice**

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Sept de nos **membres** siègent à notre conseil d'administration (CA). Tous·tes ont eu recours à nos services pour un minimum de 2 ans et ont été élue·es démocratiquement lors d'une assemblée générale. Au fil de l'année 2024-2025, nous avons vu partir Mme Bricourt, qui a occupé le poste d'administratrice plus de 20 ans, et arriver M Halley, en tant que nouveau président.



Pierre Halley,  
**Président**



Maryse Trudel,  
**Secrétaire**



Anny Allary,  
**Trésorière**



Dana Vega,  
**Adminis.**



Sandra  
Martinez,  
**Vice-  
présidente**



Marie-Mirka  
Josma,  
**Adminis.**



Esperanza  
Melendez,  
**Adminis.**

# L'ÉQUIPE



Sorya Tep  
**Adjointe  
administrative**



Maya Berger Cusenier  
**Agente de  
développement**



Nancy Dion  
**Coordinatrice des  
activités**



Maryam Hakimi  
**Animatrice**



Gloria Fernandez  
**Directrice**



Angelica Tonantzin  
Vasquez  
**Cuisinière**



Shalina Khatun  
**Animatrice**



Juan de Léon  
**Chauffeur - Livreur**



Amio Das  
**Aide - livreur**

## Employées contractuelles

BCGO S.E.N.C.R.L. - Auditrice - Jocelyne Poirier

SGF Compta-Conseil Inc. - Comptable - Sherlie Georges-Fils

Professeure de Tai Chi - Lyne Belisle

Professeures de Zumba - Estrella Azucena Maldonado et Yohanna Gonzalez  
Lara

# LES COMITÉS

## Dépannage

Juan de Léon

Shalina Khatun

Angelica Tonantzinn Vasquez

Gloria Fernandez

## Évènementiel

Nancy Dion

Maya Berger Cusenier

Hélène Reboux

## QUELQUES CHIFFRES

Réunions de dépannage

2

Réunions évènementielles

3

Participants par réunion

7

# NOUS SUIVONS NOS HORAIRES

ACTIVITÉ	HORAIRE	LIEU
DÉPANNAGE	Les lundis De 12h à 16h	7408 Bloomfield, Montréal (Qc) H3N 2H3
DÉPANNAGE-LIVRAISON AUX PERSONNES ÂGÉES	Les jeudis De 14h à 18h30 L'inscription obligatoire	Quartier Parc-extension
CUISINE COLLECTIVE	Horaire variable Du lundi au samedi	7408 Bloomfield, Montréal (Qc) H3N 2H3
PLANIFICATION DES GROUPES	Horaire variable Du lundi au dimanche	7408 Bloomfield, Montréal (Qc) H3N 2H3
POPOTE ROULANTE ET PLATS CONGELES	Les jeudis À partir de midi	7408 Bloomfield (Réservation)
CUISINE PARASCOLAIRE	Les mercredis De 15h30 à 17h00	7408 Bloomfield, Montréal (Qc) H3N 2H3
ZUMBA	Les mardis et les jeudis De 18h00 à 19h00	Complexe William-Hingston
TAI CHI	Les vendredis De 18h00 à 19h00	7408 Bloomfield, Montréal (Qc) H3N 2H3

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

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

# LES BÉNÉVOLES

Nos services ne seraient pas ce qu'ils sont sans le soutien incommensurable de nos bénévoles. Grâce à des dizaines d'âmes charitables, nous avons pu assurer l'exécution agréable et fluide de nos activités. Nous tenions à leur dédier une page pour leur exprimer notre reconnaissance.

**Nombre total de bénévoles : 45**



Maria Conception  
Helen Reboux  
Fatima Kaniz  
Raman Lutfar  
Marry Roushan Jahan  
Carmen Zaragoza  
Kulvinder Kaur  
Jorge Luis Loftte  
Iliana Gomez  
Octavio Zobra  
Victoria Reyna  
Michael Smeaton  
Anny Allary  
Laurencia Bricourt  
Esperanza Melendez  
Pierre Halley  
Marie-Mirka Josma  
Sandra Martinez  
Dana Vega  
Lyne Bélisle  
Liliane Rancourt  
Rossia Aguilar Magana  
Lucas Raimbault

Soma Roy  
Ana Isabel Canel  
Rossia Aguilar magna  
Sanjeeb Kumar  
Aracely Henriquez  
Rajesh Kumar  
Vikash Kumar  
Maria Conception  
Santosh Singh  
lackveer kaur  
Rajwinder kaur  
Raul Andres  
Aracely Henriquez  
Rene Lara  
Francis Morejon  
Bababbi Malick  
Rocio Cano  
Amine Nasrallah  
Sylvain Duguay  
Nathan Vicenzi  
Nadia Bendaoud  
Maryse Trudel

## TÉMOIGNAGE D'UN BÉNÉVOLE



*I am Khalilur Rahman Jewel, a volunteer at the Cuisine Collectives Saint-Roch food bank in Montreal.*

*There is only one reason I do this work: I love to see smiles on people's faces. There is no financial compensation for this work, but the satisfaction and joy I feel are hard to express in words.*

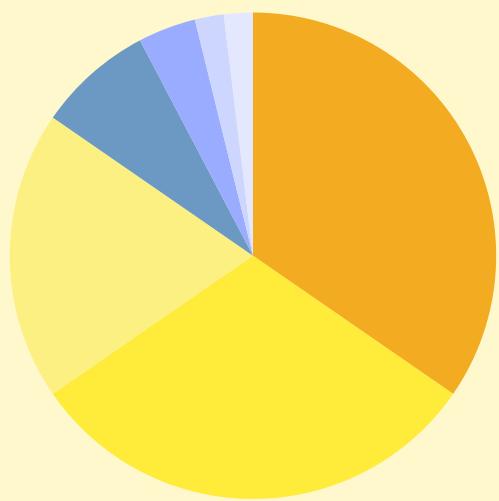
*Being able to stand beside people, to offer a little help in their times of need, is truly a unique and fulfilling experience.*

*I am proud to be a part of this food bank. This is my path, my identity, and my passion.*



## Nombre de bénévoles

- Évènements spéciaux 14
- Dépannage présentiel 16
- Réunions du CA et des comités 7
- Livraison 4
- Distribution de pain 2
- Capsule culinaire 1
- Correction des documents 1



## Nombre d'heures totales de bénévolat

**4150h** Dépannage présentiel

**520h** Livraison

**200h** Évènements spéciaux

**48h** Distribution de pain

**55h** Réunion du CA et des comités

**8h** Capsule culinaire

**12h** Correction de documents

*Heures totales de bénévolat*

**4 993h**

# LE PORTRAIT ET L'HISTORIQUE

## PORTRAIT DU QUARTIER - INSPIRÉ DE CELUI DE LA TABLE DE QUARTIER

- Dans les **années 1995**, le quartier Parc Extension était déjà marqué par la forte présence d'une population sud asiatique.
- Aujourd'hui nous y retrouvons encore beaucoup de personnes originaires de **l'Inde**, du **Pakistan**, du **Bangladesh**, du **Sri Lanka**, et du **Bangladesh**. Les **communautés haïtienne et grecque** y sont également représentées.
- Alors que la gentrification a frayé son chemin dans le quartier, trop de ces citoyen·nes vivent encore sous **le seuil de la pauvreté**.
- Les **familles** de Parc Extension sont en moyenne plus **nombreuses** que celles du reste de l'île. Nous comptons par contre moins de logements de tailles adaptées. Environ **12 %** des ménages du quartier comptent plus d'une personne par pièce.
- Bien qu'il y ait beaucoup de petites épiceries, l'insuffisance monétaire ne permet pas à tous d'en profiter.

## HISTORIQUE DE L'ORGANISME

### CRÉATION - 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

Inauguration de la cuisine industrielle.

### REMISE DE MÉDAILLE - 2017

Être honoré·e par la médaille de l'Assemblée nationale, remise par le député de Laurier-Dorion, en reconnaissance de notre engagement envers l'amélioration de la qualité de vie des citoyens.

Après 30 années de luttes, de déménagements, de diversification des collectes de fonds et de multiples recherches de financement — mais aussi de nombreux beaux moments d'entraide — nous avons célébré 30 ans d'activités et de services offerts dans le quartier !

### CUISINE PROFESSIONNELLE - 2014

### CENTRAIDE - 2024

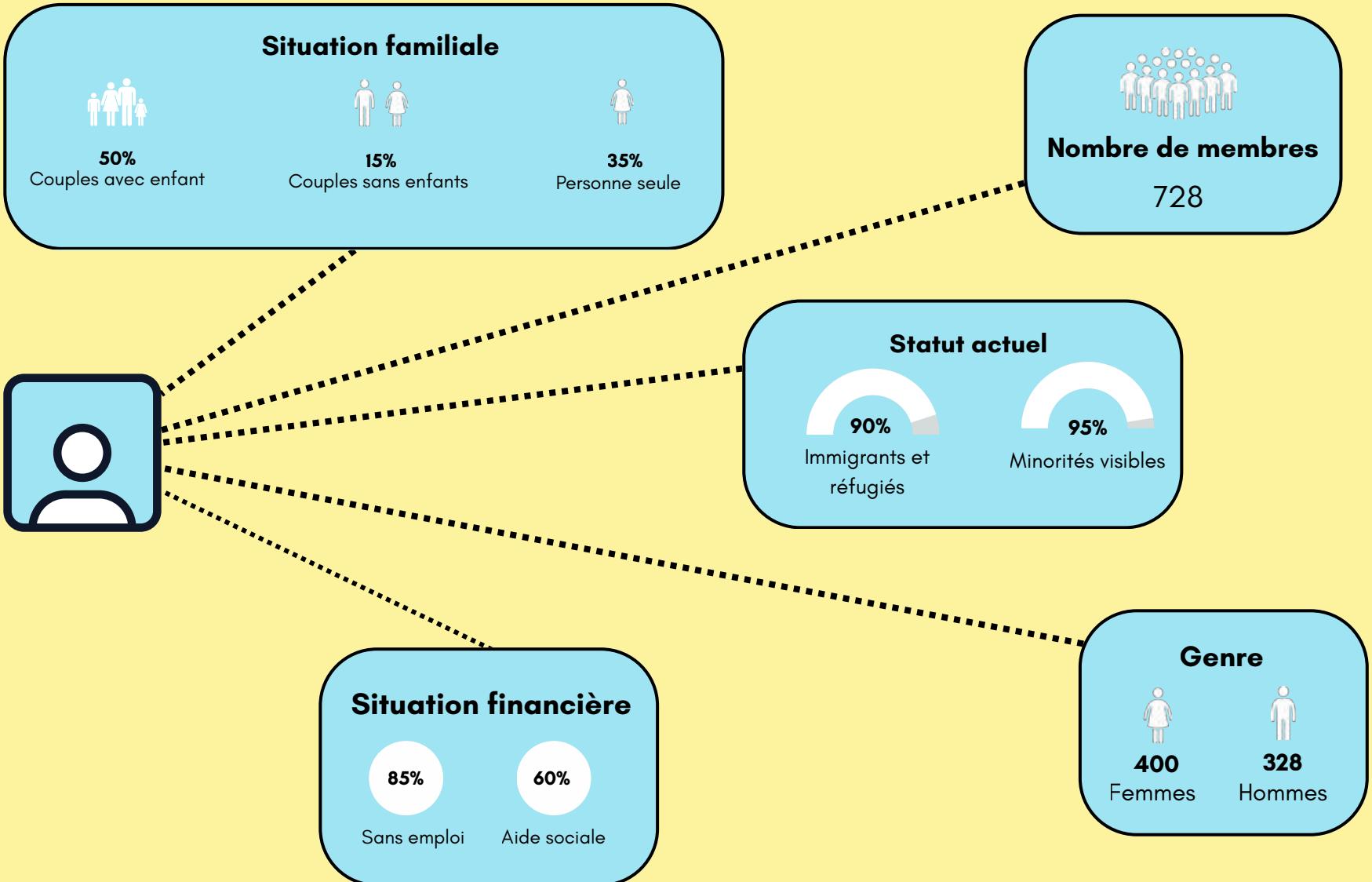
Finalement obtenir la subvention annuelle de Centraide, ce qui nous permet de renforcer nos activités et de nous engager davantage dans la lutte contre l'itinérance.

Changement de la catégorie de notre organisme pour « Milieu de vie » et obtention d'une hausse de financement.

### 30ÈME ANNIVERSAIRE - 2023

### PSOC - 2025

# 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.



# LA CUISINE COLLECTIVE

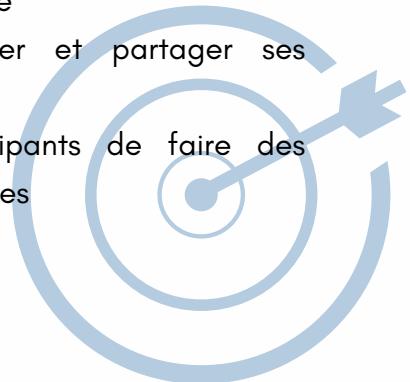
## La cuisine collective

Il s'agit de notre activité phare. Celle-ci se fait en groupe, et encourage le partage des connaissances, des compétences ainsi que la mise en valeur des aptitudes de chaque participant·e. La cuisine collective nécessite 4 étapes (la planification, les achats, la cuisson et l'évaluation) et la participation de 3 à 6 personnes par groupe.



## Les impacts

- Briser l'isolement
- Augmenter la solidarité entre les participant·es
- 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 4 ÉTAPES

1 La planification

2 Les achats

3 La cuisson

4 L'évaluation



## Nombre de groupes



## Animatrices des groupes

Angelica Tonantzin Vasquez

Gloria Fernandez

Shalina Khatun

## Noms des groupes

Punjabi

Pakistani

Patiala

Tasty bite

Deshi

Las guizanderas

Les five stars

Jasmin

Sans viande

Cuzcatlan

Les épices du monde

Sandesh

Radhuni

Mix Tarka

Les abeilles

Los pioneros

Femmes créoles

Les végés

Latinas

Viva Mexique

Las chicas con sabor

Les marmites

# LES GROUPES





## TÉMOIGNAGE D'UNE MEMBRE

*My name is **Jahanara Ahmed**. I recently arrived in this country and currently have no regular income to support myself. To survive, I work in people's homes. Everything here is still very new to me. I learned about the collective cooking group through a friend. I've always been interested in cooking with others, so I was excited to join. I even participated in a cooking competition and won a prize, which made me feel very proud. Since then, I've been an active member of the collective cooking group. I'm so happy to be part of it – the group is very welcoming, and I always look forward to our next session. The planning and preparation help me discover new recipes and learn new skills. I love every part of the experience, especially being able to bring home the dishes we prepare and share them with my family.*

*Thank you to the collective cooking team for everything!*

## TÉMOIGNAGE D'UNE MEMBRE

*Je participe à l'organisme depuis plusieurs années – pour moi, c'est devenu une partie importante de ma vie. J'habite à Parc-Extension et je me sens toujours bien accueillie et appréciée par le personnel. Je prends part aux groupes de cuisine collective et à plusieurs activités. Ils n'oublient jamais de m'offrir un panier de Noël, ce qui me touche beaucoup. Je sens que je suis toujours présente dans leurs pensées. Dernièrement, j'ai participé au concours culinaire et j'ai adoré cette activité ! Je tiens aussi à remercier l'équipe pour le service de livraison gratuite à domicile. En vieillissant, ce soutien devient d'autant plus précieux. Le chauffeur, M. Juan, ainsi que M. Amio, offrent un service formidable.*

*Merci aux Cuisines et vie collectives Saint-Roch pour tout ce que vous faites.*

*Cordialement,*

***Angelica Martinez***



# **NOS SERVICES ALIMENTAIRES**

## Dépannage alimentaire et livraison

Cette année encore, la moitié de notre équipe, ainsi qu'une dizaine de bénévoles, s'est mobilisée lors du dépannage alimentaire (les lundis). La livraison à domicile pour nos membres les plus vulnérables (les jeudis) nécessite, quant à elle, l'implication du livreur, de l'aide-livreur et d'un ou deux bénévoles. Nous avons mis en place le système de rotation à deux cartes dans notre service de dépannage, ce qui nous permet de servir deux fois plus de personnes dans le besoin. Nous essayons également d'offrir les surplus hebdomadaires à plus d'une dizaine de personnes non inscrites sur la liste chaque semaine. Nous ne pouvons néanmoins jamais rien promettre.

Merci au chauffeur de PEYO, qui nous offre généreusement son temps et va chercher nos indispensables commandes de fruits et légumes au Canada Wide chaque lundi pour le dépannage!



Tous les lundis,  
de 14h à 16h



Distribution de  
2 paniers,  
plus de 500  
ménages



**Annonce importante** : À partir du 30 juin 2025, notre service de dépannage aura lieu sous nos bureaux, au 7408, avenue Bloomfield.

## Les impacts

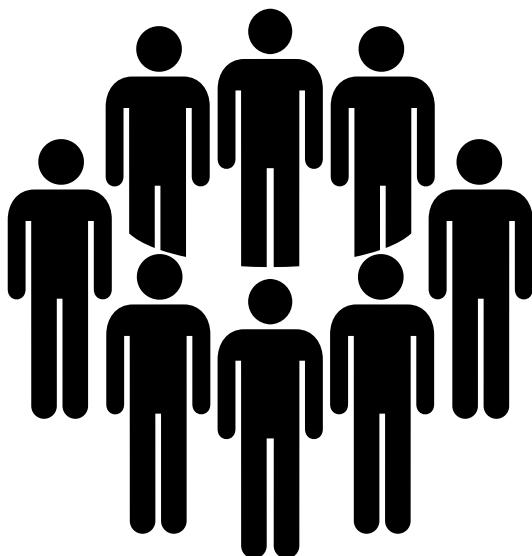
- Lutter contre l'inflation économique
- Diminuer le fardeau de la pauvreté
- Offrir un service de transition pour encourager les membres à participer également aux autres activités proposées par l'organisme
- Découvrir de nouveaux aliments grâce à la diversité des produits dans les paniers

Entre le 1er avril 2024 et le 31 mars 2025, **Moisson Montréal** nous a offert **89 715,66** kilogrammes de nourriture, représentant une valeur monétaire de **707 856,62 \$**.



## Distribution de pain

Grâce à la généreuse donation de la Boulangerie de Froment et de Sève, nous pouvons offrir gratuitement des sacs de pains et de viennoiseries à nos membres intéressés. Ces derniers sont invités à faire une contribution volontaire en retour.



1 vendredi sur  
2



De 15 à 20  
personnes

## Programme "de viandes" avec Moisson Montréal

La majorité des viandes est utilisée dans nos groupes de cuisine collective. Le reste est offert gratuitement à nos membres intéressés et à leurs familles. Les paquets offerts contiennent six pièces et sont adaptés à différents régimes. Nos membres peuvent venir les chercher dans nos cuisines et sont encouragés à faire un don volontaire.



2 fois par mois, le  
mardi ou le  
dimanche



40 personnes

## Capsule culinaire

L'été dernier, nous nous sommes penchées sur une spécialité locale : le pain de viande ! Le président de notre conseil d'administration, Pierre Halley, nous a appris à cuisiner ce classique québécois que sa mère lui préparait quand il était plus jeune. Très à l'aise derrière la caméra, ce président engagé vous donnera l'envie de goûter au moelleux mélange que créer le bacon, le bœuf et la pomme!



**Les vidéos sont disponibles sur notre chaîne Youtube!**

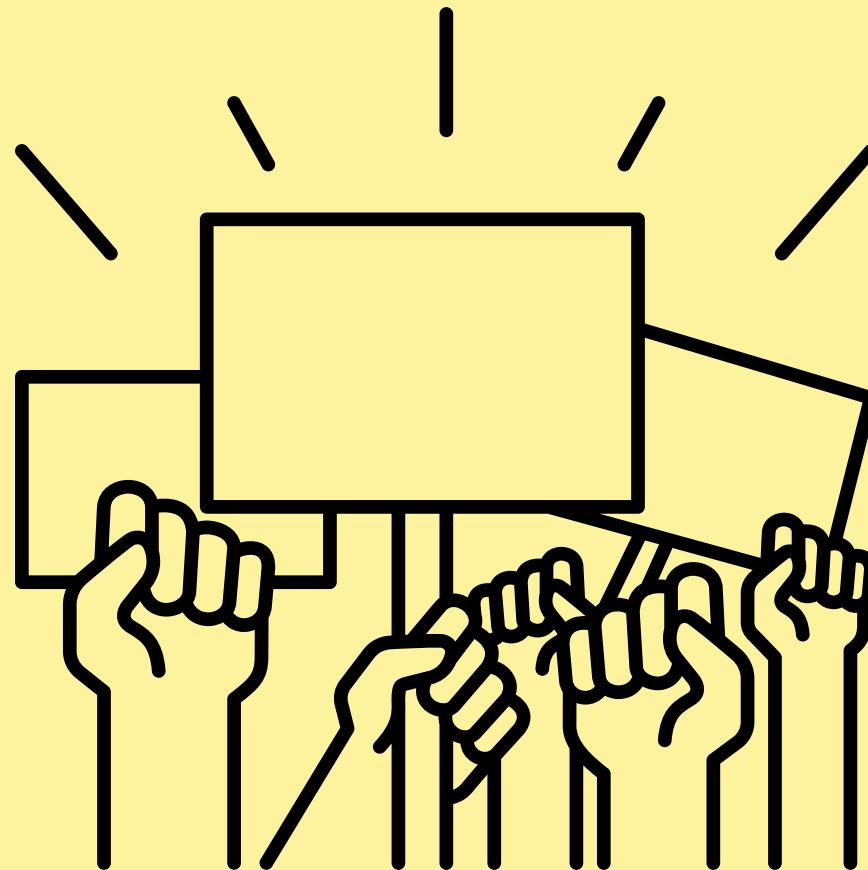
## Le service de popote roulante et de plats congelés

Nous proposons une sélection de nos plats les plus populaires, que nous livrons gratuitement chaque semaine à plus de 150 personnes âgées vivant dans trois HLM différents en partenariat avec le **Forum des Aînés de Parc-Extension**. Nous offrons aussi 50 plats par semaine à des personnes en situation d'itinérance en collaboration avec **le gouvernement et le SPVM**. De plus, nous donnons aussi des repas surgelés aux personnes qui viennent nous demander de la nourriture, en veillant à ce qu'aucun aliment ne soit gaspillé.



## « METTONS FAIM À LA CRISE »

Le **RIOCM**, dont nous sommes membres, nous a invité à participer à sa campagne de visibilité en sécurité alimentaire. Le but était d'inciter le gouvernement à offrir plus de financement à la mission aux organismes communautaires montréalais œuvrant dans le domaine, et auprès de populations démunies. Nous avons donc été membres du comité organisateur de la campagne de visibilité « Mettons fin à la crise », et nous avons dénoncé ensemble le sous-financement du secteur communautaire en sécurité alimentaire durant la période d'automne, entre septembre 2024 et décembre 2024. Nous avons participé à trois réunions et une conférence de presse. **Le constat est clair : nous avons besoin d'être financés à la mission.**



# NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



14 juin 2024



108 personnes  
présentes

L'Assemblée Générale Annuelle est le moment de l'année où le CA et l'auditrice présentent aux membres de l'organisme les fonds amassés grâce aux subventions obtenues et aux levées de fonds, les dépenses nécessaires pour les différentes activités, les orientations ainsi que les priorités pour les années à venir. Avant que l'assemblée ne débute, les participant·es se sont entendu·es pour élire démocratiquement une présidente, qui a animé, ainsi qu'une secrétaire, qui a écrit et documenté.



# **NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT**

## Ateliers culinaires avec les écoles

Une animatrice s'est rendue dans les écoles du quartier et a également accueilli des groupes d'élèves dans nos locaux. Entre la présentation, la préparation des recettes et les jeux éducatifs, l'ambiance était à la fois ludique et enrichissante pour les enfants, de la maternelle à la 6e année. Ensemble, ils ont cuisiné une variété de plats savoureux et colorés : biscuits de Noël épices, pizzas sur pain naan, rouleaux aux fruits, parfaits aux fruits, salades, et bien d'autres recettes, toutes plus créatives les unes que les autres.



11, 17 et 22 avril 2024

8 mai 2024

3, 10 et 11 décembre  
2024

11, 12 et 18 février 2025

18 et 19 mars 2025

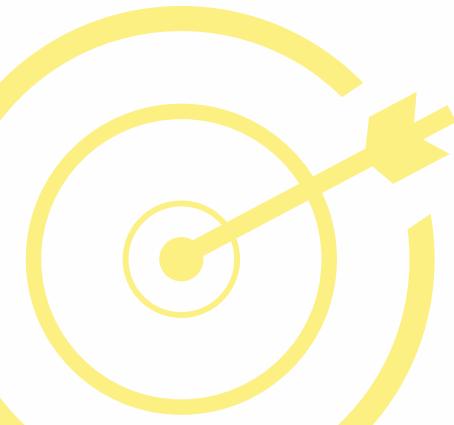
15 avril 2025



Environ 15  
élèves par  
groupe

### Les impacts

- 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 - Professeure**

*Bonjour, un petit mot pour dire que j'ai grandement apprécié l'atelier de cuisine, qui était très bien structuré et adapté aux enfants. La personne qui l'a animé était très agréable, dynamique et très bien préparée. A reconduire!*

“

### **NAWEL ZERROUKI - Professeure**

*J'ai trouvé l'activité super chouette à faire avec les élèves. Les explications étaient très claires, et j'ai aussi beaucoup apprécié le fait que leur autonomie pour couper et placer les aliments soit stimulée! Comme c'était avec les parents, cela aurait été vraiment sympathique que les parents présents puissent, eux aussi, réaliser le parfait aux fruits en compagnie de leur enfant.*

*Concernant l'organisation, tout était parfait selon moi : le matériel ainsi que les aliments étaient correctement préparés, ce qui facilite grandement la mise en place de l'activité ainsi que la concentration des élèves lors des explications.*

# Ateliers de francisation

Nos animatrices sont chargées de construire des présentations éducatives et des supports visuels interactifs afin de favoriser la pratique du français. Le tout se fait autour de diverses recettes, telles que le chili, le couscous, la ratatouille ou encore diverses salades.

Nous accueillons des groupes composés d'une quinzaine de participant·es dans nos cuisines industrielles. L'animatrice a pour mission de leur apprendre des mots français qui désignent des ingrédients ainsi que des verbes d'action en cuisine. Le tout se fait autour de la confection d'un plat, avec beaucoup de rires et un magnifique travail d'équipe!

Cette année, nous avons collaboré avec **Ressource Action Alimentation, Table Montréal-Afrique et Afrique au Féminin** afin de rendre cette activité possible.



30 septembre 2024

2 octobre 2024

21 et 28 octobre 2024

11 et 25 novembre 2024

28 décembre 2024



15  
participant·es  
par groupe



## Les impacts

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

# Ateliers de francisation avec des adolescents

De **février à juin 2024**, nous avons poursuivi notre partenariat avec le **Centre Jeunesse Unie** en offrant des ateliers culinaires pour les adolescents, animés les vendredis soirs par notre animatrice Nancy Dion. Ces rencontres visaient à initier les jeunes à la cuisine, à leur apprendre des recettes simples et reproductibles à la maison, tout en développant leur autonomie, leur confiance et l'esprit d'équipe.

Nancy a su adapter les recettes aux restrictions alimentaires de chacun, un défi relevé avec créativité et bienveillance.

Nous avons également eu le plaisir de contribuer au Gala des Junies en juin 2024, une belle occasion de souligner les progrès et les accomplissements des jeunes pour l'année 2023-2024.



Février à Juin 2024



20 participants



## Les impacts

- Favoriser l'autonomie alimentaire chez les jeunes
- Transmettre des notions de base en nutrition et cuisine économique
- Encourager de meilleures habitudes alimentaires à la maison
- Réduire l'insécurité alimentaire par l'éducation culinaire
- Renforcer les liens sociaux autour de l'alimentation

## Ateliers parents/enfants

Cette année, nous avons organisé plusieurs ateliers parents-enfants chaleureux et conviviaux. Accompagnés de deux animatrices, les participants ont cuisiné une belle variété de plats ludiques et savoureux. Un de ces ateliers, réalisé en collaboration avec la **Bibliothèque de Parc-Extension**, a permis aux familles de créer de magnifiques « fusées en fruits ».



26 juin 2024  
17 mai 2025



De 2 à 4 parents, et 4 à 6 enfants



## Kiosques

Des employées ont monté un kiosque à plusieurs fêtes de quartier afin de recruter des nouveaux membres et rencontrer les personnes intéressées par nos activités. Une animatrice a également pris le temps de discuter avec les parents des écoles Barclay et Barthélémy-Vimont pour faire la promotion de notre organisme.

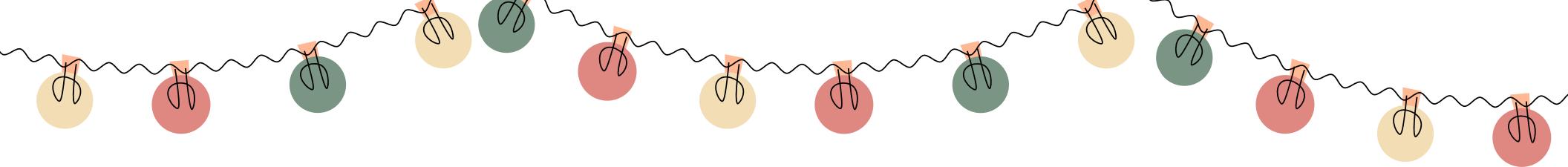


6 juillet 2024  
16 mai 2025



3 employées





29 et 30  
novembre 2024



Plus de 200  
paniers



5 décembre  
2024



Plus de 200  
repas

## Distribution de paniers de Noël

Nous avons accueilli nos membres à l'entrée de la salle communautaire de notre complexe, où une ambiance festive a été créée grâce à des décorations et de la musique de Noël. Nous espérons que cette initiative a apporté un peu de joie et de réconfort à nos membres durant cette période spéciale de l'année. Plusieurs de nos membres ont eu la chance de recevoir des paniers de Noël gratuits, contenant des produits alimentaires d'une valeur **d'environ 75 \$CA chacun**, offerts généreusement par Moisson Montréal. De plus, la Gazette a contribué en offrant à plusieurs **d'entre eux un chèque**.



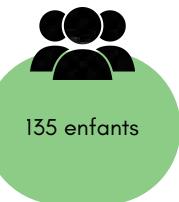
## Distribution de dîners de Noël

Pour des HLM du quartier Parc-Extension, l'équipe responsable des activités culinaires a préparé **plus de 200 repas** dans nos cuisines, comprenant de la dinde accompagnée de petits-pois, une soupe et une bûche de Noël. Une fois les boîtes à lunch prêtes, notre livreur les a transportées dans plusieurs HLM du quartier. À leur arrivée, une employée et l'équipe du **Forum des Aînés de Parc-Extension** ont réceptionné les repas et se sont chargées de les distribuer de porte-à-porte aux résidents.





6 décembre  
2024



135 enfants



## Distribution de jouets de Noël

Grâce à l'engagement remarquable de nos bénévoles et à la générosité de nombreux donateurs, dont les employés du **SPVM**, les bénévoles de la **Table de quartier, Moisson Montréal**, ainsi que les **bureaux de M. Trudeau et de M. Fontecilla**, notre organisme a pu organiser un événement de Noël chaleureux et festif pour les enfants dans le besoin. Des **dizaines de cadeaux** ont été distribués au cours de cette soirée remplie de joie, et de rires. L'ambiance a été animée par une musique festive, et la présence tant attendue du Père Noël a émerveillé les enfants. Cette initiative n'aurait pas pu voir le jour sans la solidarité et le dévouement de tous ceux qui y ont contribué.

## Atelier de purée pour bébés

Nous avons eu le plaisir d'accueillir deux nutritionnistes du **CIUSSS**, venues partager leurs précieux conseils en matière d'alimentation avec nos membres. Lors de cette séance enrichissante, elles ont mis en valeur des aliments simples, sains et accessibles, permettant aux bébés d'avoir leurs apports en protéines, leurs fibres et leurs fruits et légumes.



10 participantes



30 janvier 2025





23 septembre  
au 5 octobre  
2024

## Voyage en Bolivie



La directrice et  
une membre du  
CA

La directrice, Mme Fernandez, accompagnée de Mme Martinez, administratrice du conseil d'administration, s'est rendue à La Paz du 22 septembre au 6 octobre 2024. Sur place, elles ont collaboré étroitement avec l'organisme **CEPROSI** et le centre des femmes de La Paz. L'objectif principal de cette mission était de lancer de nouveaux groupes de cuisine collective dans le secteur d'El Alto, en collaboration avec les Mujeres Existosas, ainsi qu'à La Paz, avec le soutien du centre Santisanini. Ces groupes visent à renforcer l'engagement communautaire, favoriser une gestion autonome et promouvoir une alimentation saine et accessible. Mme Fernandez y a animé une formation sur les quatre étapes de la cuisine collective, en mettant de l'avant ses bienfaits économiques et nutritionnels. Des échanges enrichissants ont également eu lieu avec d'autres groupes boliviens, qui ont partagé leurs expériences concrètes sur le terrain.

Le séjour a été ponctué par l'inauguration officielle des deux nouveaux groupes, une semaine dynamique marquée par l'achat d'équipements, des formations, la visite de groupes déjà établis, ainsi que la participation à une foire alimentaire. Les deux représentantes ont également eu la joie de constater le succès des groupes mis en place en 2018, toujours actifs. Ce développement durable n'aurait pas été possible sans le soutien financier continu de notre **partenaire UPA DI**.



# NOS ACTIVITÉS CULINAIRES PARASCOLAIRES

## Ateliers avec les jeunes de 5 à 15 ans

Transmettre le plaisir de cuisiner et l'importance de bien manger fait partie de notre mission. C'est pourquoi nous organisons des ateliers culinaires pour des jeunes de 5 à 15 ans, en groupes de 8 à 10 participants. Notre animatrice a accompagné des jeunes pas à pas dans la réalisation de recettes saines et accessibles, telles que des salades, des pâtisseries et des entrées, plusieurs mercredis après leurs journées à l'école.

## Les impacts

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



De 8 à 10 élèves  
par groupe



9 ateliers, de  
mai 2024 à mai  
2025



# **AUTRES SORTIES, CÉLÉBRATIONS ET ACTIVITÉS**

## Sortie à la cabane à sucre

Nous avons eu le plaisir de vivre un beau moment de partage autour d'un repas aux saveurs traditionnelles du Québec. Pour plusieurs de nos bénévoles récemment arrivés, c'était une découverte. Ce moment convivial a permis de tisser des liens, d'échanger sur différentes cultures et de renforcer un sentiment d'appartenance à notre grande communauté.



19 avril 2025



20 employé·es,  
membre du CA  
et bénévoles



## Sortie au zoo de Granby

Nous avons organisé une sortie au zoo de Granby, à laquelle plus de 145 personnes ont participées. Elles ont pu profiter pleinement des sentiers, observer de nombreux animaux et s'amuser dans le parc aquatique.

Nous avons pris en charge les frais de transport, incluant la location de plusieurs autobus, afin de rendre cette journée accessible au plus grand nombre.



20 juillet 2024



145  
participant·es



## Rencontre provinciale et l'assemblée générale du RCCQ

Chaque année, nous participons avec enthousiasme à cette activité. L'an dernier, la directrice, une animatrice et des participantes de groupe de cuisine collective y ont pris part. Elles se sont rendues à Châteauguay pour assister à la rencontre annuelle de deux jours du **RCCQ**. À leur arrivée, elles ont été chaleureusement accueillies avec un buffet et une animation. Elles ont ensuite assisté à des présentations inspirantes sur le droit à l'alimentation, ainsi qu'à une formation à la fois technique et pratique. L'événement s'est terminé par la présentation des forces vives et des comités.



Du 27 au 29 juin  
2024



10 employées et  
bénévoles





## Sortie au camp de jour l'Étincelle

Des familles membres sont allées profiter de la campagne, des cours d'eau et d'activités en plein air à coût réduit. Plus de 85 personnes étaient présentes. Les repas et l'animation étaient inclus pour tous les participant·es. 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.**



Du 1er au 3 août  
2024



85  
participant·es



9 juillet 2024



30  
participant·es

## Cafés-causeries pour les parents

Lors de notre dernier Café-Causerie, organisé par deux animatrices de notre organisme, nous avons eu le plaisir d'échanger avec les participant·es autour de leurs préoccupations, de leurs envies et de leurs parcours de vie.

Nous en avons également profité pour présenter notre organisme ainsi que les ressources qui pourraient leur être utiles. Le thème de cette rencontre portait sur l'accessibilité des services de santé, un sujet abordé avec sensibilité et clarté par une employée du **CIUSSS**.



## Opération Sac à Dos

Cet été, nous nous sommes joints à plusieurs organismes et bénévoles pour offrir aux familles et aux enfants du quartier des sacs à dos remplis de fournitures scolaires. Deux de nos employés ont pris part à cette belle collaboration. Nous sommes très fiers d'avoir pu contribuer à alléger les dépenses scolaires de nombreux parents vivant des situations difficiles. Nous remercions chaleureusement **la Table de quartier de Parc-Extension**, le **GRASAPE**, ainsi que le **Regroupement Partage**, pour leur rôle essentiel dans l'organisation de l'Opération Sac à Dos.



21 août 2024



2 employées

## Fête de l'hiver

Il faisait froid, mais le temps était beau, et plusieurs familles se sont jointes à nous au parc Howard. En collaboration avec plusieurs organisations membres, le comité événementiel de la **Table de la Petite Enfance de Parc-Extension** a proposé des activités éducatives pour les tout-petits et leurs parents. De notre côté, nous avons offert de petits muffins, et l'une de nos employé·es a servi du café bien chaud pour réchauffer les participant·es.



1er mars 2025



Plusieurs familles du quartier



## Cours de zumba familial et pour adultes

Nous sommes ravis de partager le succès continu de nos cours de Zumba en famille, qui ont lieu chaque mardi. Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir deux nouvelles professeures, dont l'énergie et la créativité ont su renouveler l'expérience et ravir petit·es et grand·es. Grâce au soutien financier de la Fondation des Canadiens pour l'enfance, nous avons pu offrir gratuitement des moments d'activité physique et de plaisir en famille. L'enthousiasme de nos membres a été au rendez-vous tout au long de la session.

### Les impacts

- Inciter les membres à développer une saine habitude de vie
- Renforcer les liens familiaux



Sessions de printemps et d'hiver



10 personnes par groupe

## Tai Chi

Nous sommes fiers d'avoir lancé, pour la toute première fois cette année, des cours de Tai Chi spécialement conçus pour les adultes. Cette nouvelle a particulièrement plu à nos membres aînés, nombreux à y participer avec enthousiasme.

Guidés par une professeure expérimentée, les participant·es ont pu découvrir les bienfaits du Tai Chi, une discipline douce axée sur la respiration, la pleine conscience et surtout la flexibilité.



Session d'hiver



10 personnes par groupe

## Concours culinaire

Nous avons organisé un concours culinaire en mars dernier. Nous avons accueilli les invité·es, briefé les quatre juges, prononcé le mot de bienvenue et veillé au bon déroulement de l'événement. Le **jury bénévole** était composé de **Mme Lalonde**, mairesse de l'arrondissement, de **M. Nasrallah**, chef exécutif de Chaud Devant, de **M. Toussaint**, chef et propriétaire de Kamúy, ainsi que de **Mme Di Stasio**, cheffe et animatrice culinaire. Ensemble, ils ont évalué les plats de nos membres participants selon leur goût et l'effort apparent. Une trentaine d'invité·es ont assisté au concours, profité d'un moment de réseautage et dégusté plus de 200 bouchées préparées par notre équipe en cuisine. La soirée s'est conclue par la délibération des juges, suivie de l'annonce des trois gagnant·es, qui ont chacun·e reçu un prix accompagné d'un certificat.



27 mars 2025



60 invité·es,  
participant·es et  
chef·fes



## Jardin communautaire

Cette année encore, nos animatrices ont cultivé dans le jardin communautaire de la Ville de Montréal des légumes rares au Québec, peu présents dans les repas traditionnels d'ici. Cette initiative permet de faire de belles découvertes culinaires et d'enrichir nos menus.

Deux animatrices ont pris soin du jardin et ont partagé les récoltes — tomates, poivrons, fines herbes et légumes moins connus — entre les groupes de cuisine collective. Ce projet contribue à améliorer la qualité des aliments tout en aidant à réduire les dépenses alimentaires.



## Repas de Noël avec les bénévoles

Nous avons invité nos bénévoles à célébrer avec nous le temps des fêtes afin de les remercier pour leur précieux engagement au sein de notre organisme. Cette année, le souper s'est déroulé directement dans nos cuisines, où les employé·es ont préparé et partagé leurs spécialités maison. Cette formule a permis de créer une ambiance encore plus festive et intime.



14 décembre  
2024



20 bénévoles et  
membres de  
l'équipe



# COLLECTES DE FONDS

## Grand Bazar

À la suite de notre déménagement dans nos nouveaux locaux sur la rue Bloomfield, nous avons organisé une grande vente de débarras dans la salle communautaire du complexe. Ce fut l'occasion idéale de faire de la place tout en offrant une belle sélection de produits à petits prix : jouets, vêtements, articles de cuisine, décoration, livres et bien plus encore. L'événement, ouvert aux résident·es du quartier et à nos membres, s'est déroulé dans une ambiance conviviale et animée.



## Service traiteur - Collecte de fonds

Nous offrons, à l'occasion, un service de traiteur destiné aux entreprises et aux organismes qui souhaitent passer commande. Nous développons actuellement une section végétalienne, en plus de continuer à proposer une variété de plats multiculturels. Les changements apportés à notre menu, ainsi que nos nouveaux tarifs, seront bientôt disponibles sur notre site web. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus ou pour faire une commande.



# REPRÉSENTATION



30 mai 2024



La coordinatrice des activités



7 juin 2024



La coordinatrice des activités



15 juin 2024



L'adjointe administrative



19 juin 2024



L'adjointe administrative



30 juin 2024



L'adjointe administrative



22 octobre 2024



L'adjointe administrative

— **Assemblée générale du quartier**

— **Gala pour jeunesse unie**

— **Prix de reconnaissance aux bénévoles en attendant de statut**

— **AGA de l'Organisme Ressource Action-Alimentation**

— **AGA Moisson Montréal**

— **Grands Échanges de Moisson Montréal**



20 février 2025



L'adjointe administrative et 2 membres du CA



22 février 2025



Deux animatrices



26 février 2025



La coordinatrice des activités



27 février 2025



La directrice



7 mars 2025



La coordinatrice des activités et l'agente de développement



12 mars 2025



La coordinatrice des activités

## — **Soirée Solidaire de Centraide**

## — **Marche en mémoire Dr. Leonora Indira King**

## — **Célébration du mois des noir·es**

## — **Remise des Médailles du couronnement du roi Charles III**

## — **Journée Internationale de la femme**

## — **Assemblée des Organismes Communautaires**

# FORMATIONS

 4 avril 2024	 2 employées	<b>Formation de financement de cuisines collectives avec le RCCQ</b>
 13 juin 2024	 La directrice	<b>Réunion en sécurité alimentaire - Elaboration d'un plan avec RIOCM</b>
 3 avril 2024	 La coordinatrice des activités	<b>RCCQ - Formation virtuelle sur le démarrage d'une cuisine collective</b>
 23 et 24 août 2024	 1 membre du CA	<b>Formation de l'UPA DI</b>
 24 octobre 2024	 3 employées	<b>Formation sur la rédaction des demandes de financement - Centre Saint-Pierre</b>
 4 novembre 2024	 La coordinatrice des activités	<b>Examen de la MAPAQ</b>
 18 mars 2025	 2 employées	<b>Formation sur la démystification des États Financiers - Centre Saint-Pierre</b>

# RÉUNIONS, 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	10
Comité des évènements du quartier	1	1	4
Comité de financement du RCCQ	3	1	12
Réunions RIOCM	7	1	21
Comité de dépannage	2	4	9
Table de la petite enfance	7	1	26
Table des aînés	3	1	12
Table de quartier	6	1	24
Table de concertation des femmes	4	1	12
GRASAPE	4	1	12
Réunions pour le plan triennal	2	1	5
Rencontres avec Centraide	6	1	12
Rencontres avec l'intervenante communautaire des écoles du quartier	5	1	4
Séances d'information pour des programmes de financement	10	2	15
<b>TOTAL</b>			178 h

# FORMATIONS, EMPLOYÉS ET CA

TYPE DE FORMATION	NOMBRE DE FOIS	NOMBRE DE PERSONNES PARTICIPANTES	TOTAL DES HEURES ACCORDÉES
<b>Formations données aux groupes de cuisine</b>	2	1	8
<b>Évaluation des employés</b>	4	4	4
<b>Réunions de l'équipe de travail</b>	7	5	14
<b>Assemblée générale</b>	1	108	5
<b>Réunions du conseil d'administration CVC Saint-Roch</b>	9	7	27
<b>Formation de démarrage d'une cuisine collective</b>	2	2	20
<b>Formation d'animation d'une cuisine collective</b>	2	2	20
<b>Formation de financement d'une cuisine collective</b>	2	2	12
<b>TOTAL</b>			110 h

# PERSONNES JOINTES À L'ANNÉE

TYPE D'ACTIVITÉ	FRÉQUENCE/ DURÉE	NOMBRE DE PERSONNES PAR SEMAINE/ANNÉE	PORTIONS CUISENÉES
<b>Aide alimentaire, dépannage en présentiel et livraison</b>	2x / semaine	350 personnes / semaine 10 500 personnes par année	
<b>Distribution du pain de la Boulangerie de Froment et de Sève</b>	2x / mois	Environ 300 personnes par année	
<b>Distribution de viandes</b>	1x / semaine	Environ 1 400 personnes par année	
<b>Paniers de Noël</b>	1x / année	Plus de 200 paniers distribués par année	
<b>Zumba</b>	2 sessions / an.	Plus de 20 personnes inscrites	
<b>Activités d'été sorties</b>	1x / année	Plus de 220 personnes inscrites	
<b>Repas de Noël pour les employés et bénévoles</b>	1x / année	Environ 10 bénévoles, membres du CA et employé·es	
<b>Distribution de jouets de Noël</b>	1x / année	Plus de 135 enfants bénéficiaires	
<b>Jardin communautaire</b>	Durant l'été	4 groupes, d'une dizaine de personnes chacun	
<b>Kiosques</b>	2x / année	Environ 150 personnes sont passées par nos kiosques	
<b>Visites des membres et des citoyens à nos bureaux</b>	Durant la semaine	Environ 30 personnes par jour Environ 6 450 personnes par année	
<b>Appels téléphoniques</b>	Durant la semaine	Environ 20 appels par jour Environ 4 300 appels par année	

<b>Repas de Noël</b>	1x / année	Environ 200 personnes bénéficiaires	200
<b>Popote roulante et plats congelés</b>	1x / semaine	Environ 6 000 personnes par année	6 000
<b>Ateliers "cuisines enfants" avec les écoles primaires</b>	13 x / année	Environ 20 participant·es par groupe	260
<b>Ateliers de cuisine parascolaire</b>	9x / année	Environ 9 participant·es par groupe	81
<b>Ateliers cuisine "parents-enfants"</b>	2 x / année	Environ 10 parents et enfants par groupe	20
<b>Cuisine et atelier de francisation</b>	7x / année	Environ 20 participant·es par groupe	280
<b>Groupes de cuisine collective à notre cuisine</b>	1x / mois (chq groupe)	22 groupes et 132 participant·es	26 000
<b>TOTAL</b>		<b>Environ 30 500 personnes</b> sont touchées par nos activités et services chaque année.	<b>32 841 portions cuisinées</b>

# MERCI À NOS PARTENAIRES

## 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)  
RBC  
Ville de Montréal  
Fondation Famille Mongeau



## DE CONCERTATION, MATÉRIELS ET EXPERTISE

Table de concertation de la petite enfance de Parc Extension  
Ressource Action-Alimentation de Parc-Extension  
Regroupement des cuisines collectives du Québec  
CIUSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal  
Réseau des cuisines collectives de Montréal  
Forum des citoyens aînés de Montréal  
Table des femmes de Parc-Extension  
Table de quartier de Parc-Extension  
Bibliothèque de Parc-Extension  
Deuxième récolte : Second Harvest  
Afrique au féminin  
UPA DI  
École Barthelemy-Vimont  
École Barclay  
Le Grasape  
Centre William-Hingston  
Loisirs du Parc  
Ville de Montréal  
Espaces cuisines  
Moisson Montréal  
Exceldor  
Université de Montréal  
CRAIC  
Jeunesse au soleil  
CAPE  
CHAIS  
Jeunesse Unie  
RIOCM  
PEYO  
Second Harvest



# MERCI À NOS DONATEURS

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



Député de Laurier  
Dorion  
**Andrès Fontecilla**



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

Osvaldo Nunez  
Tennis Canada  
Hugo Beauregard-Langelier  
Boulangerie et Pâtisserie Romina  
Charles F. Lasnier  
Maxi  
Donateurs de PayPal  
Donateurs de CanaDon  
M'nonga d'amour  
Exceldor  
Boulangerie de Froment et de Sève



## COMMUNICATIONS, PUBLICITÉS, MÉDIAS

Qui nous ont fait de la publicité :

Une entrevue avec RBC pour annoncer notre Concours Culinaire  
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
- 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!

