

RAPPORT ANNUEL

2024-2025



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

TABLE DES MATIÈRES

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

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, reading "Pierre Halley". The signature is fluid and cursive.

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.

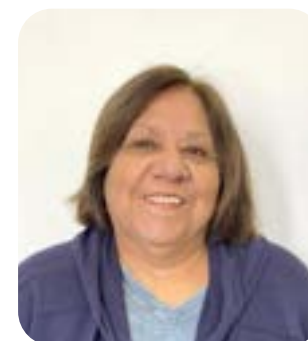
MOT DE LA DIRECTRICE

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, which appears to be 'Gloria Fernandez', written in a cursive style.

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 élu·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.

Le conseil d'administration a tenu **9 réunions** au courant de la dernière année.



Pierre Halley,
Président



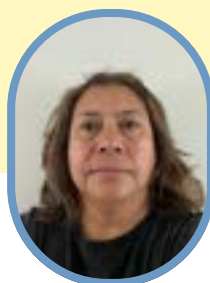
Maryse Trudel,
Secrétaire



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**



Maryam Hakimi
Animatrice



Gloria Fernandez
Directrice



Nancy Dion
**Coordinatrice des
activités**



Shalina Khatun
Animatrice



Angelica Tonantzin
Vasquez
Cuisinière



Juan de León
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

NOS HORAIRES

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!

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 CONGELÉS	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

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 Luffar
Marry Roushan Jahan
Carmen Zaragoza
Kulvinder Kaur
Jorge Luis Lofte
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.

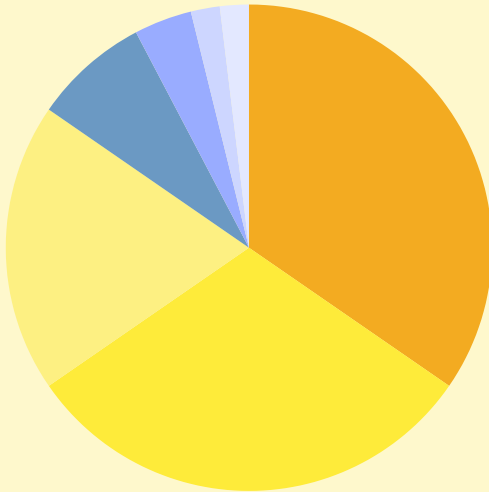
There is only one reason I do this work: I love to see smiles on people's faces. There is no financial compensation for this work, but the satisfaction and joy I feel are hard to express in words. Being able to stand beside people, to offer a little help in their times of need, is truly a unique and 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.

CUISINE PROFESIONNELLE - 2014

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 !

30ÈME ANNIVERSAIRE - 2023

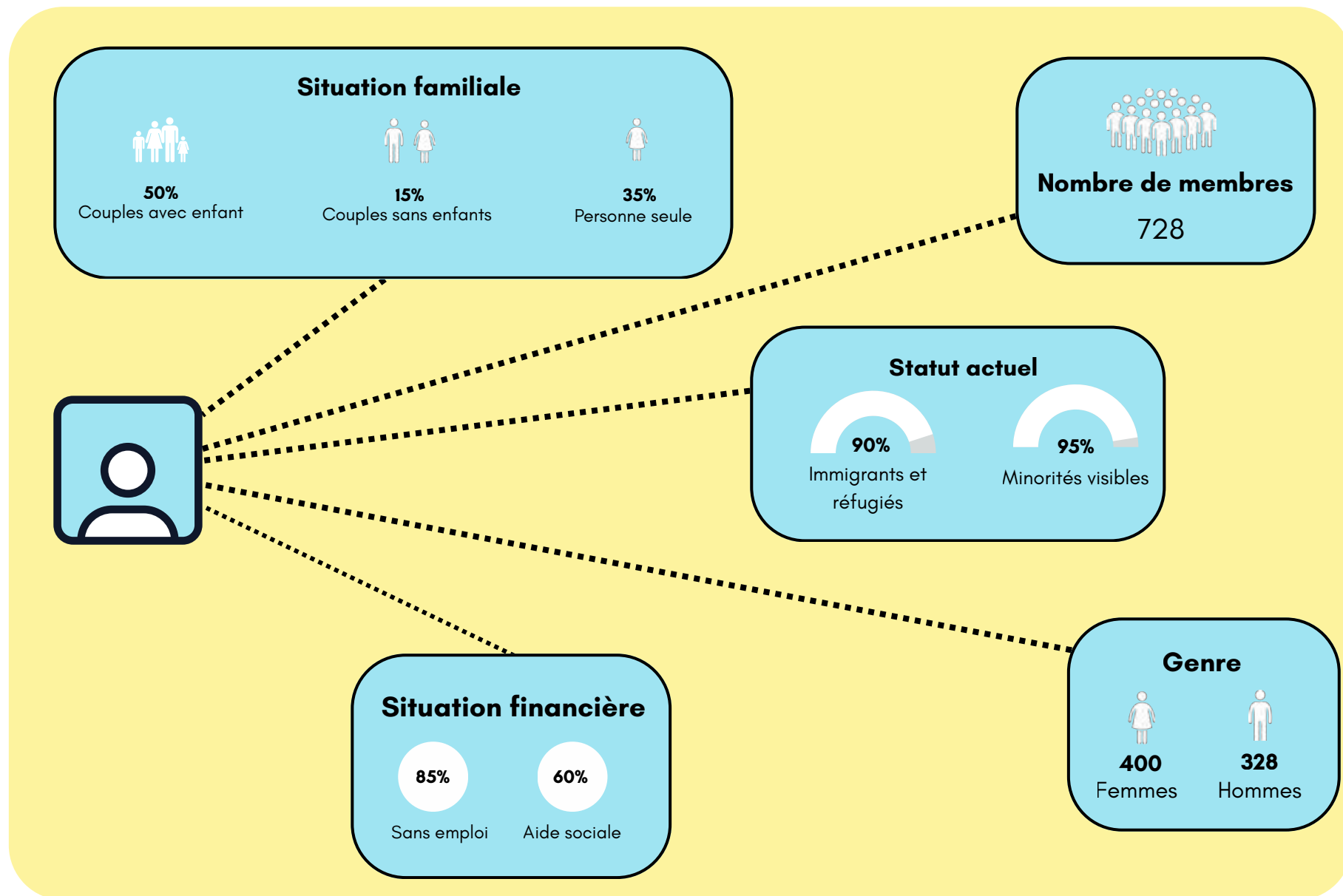
CENTRAIDE - 2024

Finalemtent 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.

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.



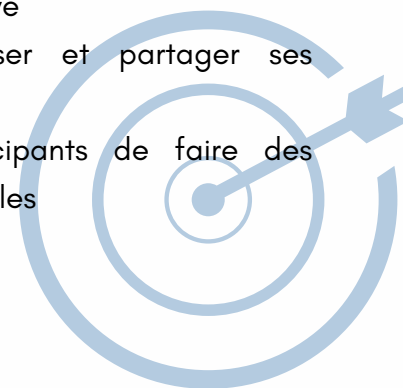
Chaque
semaine trois à
quatre groupes
cuisinent



132
participant·es

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

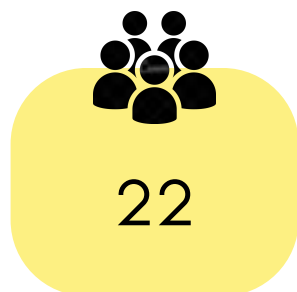
La cuisson

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



Annnonce 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

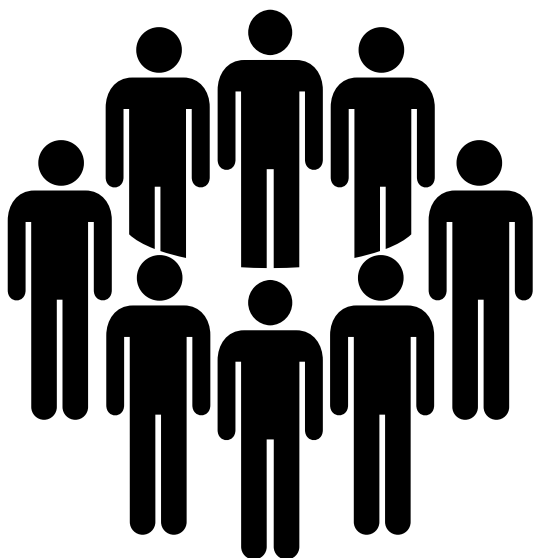
Grâce à la généreuse donation de la Boulangerie de Froment et de Sève, nous pouvons offrir gratuitement des sacs de pains et de viennoiseries à nos membres intéressés. Ces derniers sont invités à faire une contribution volontaire en retour.



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 créent 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.



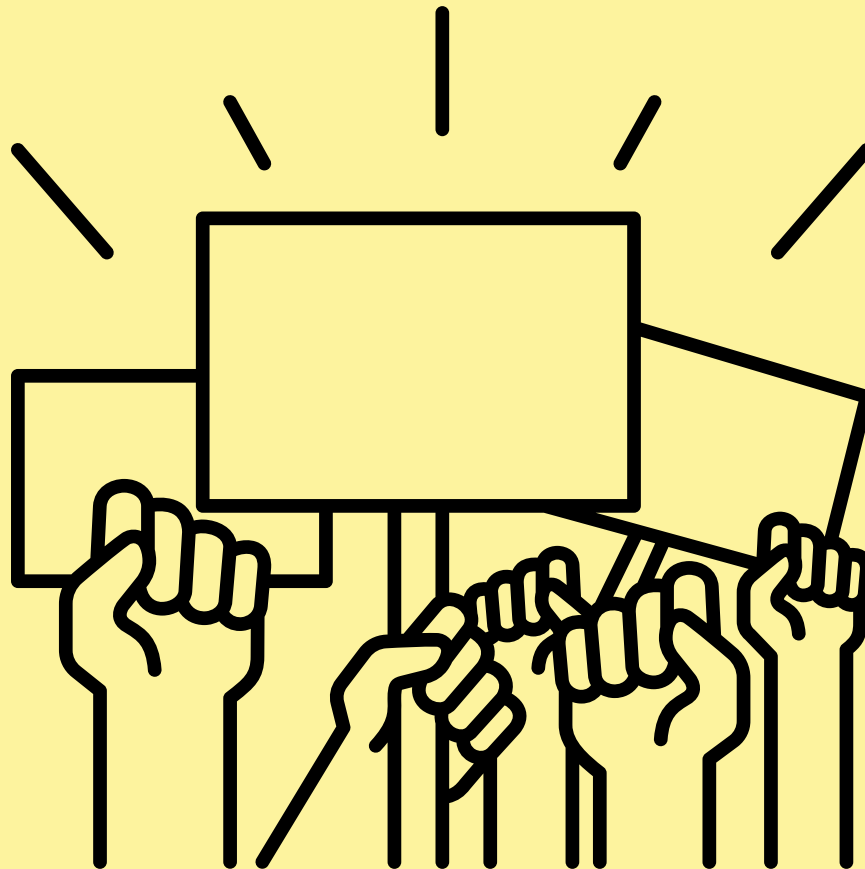
Environ 200 personnes



Chaque semaine

« 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

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.



14 juin 2024



108 personnes
présentes

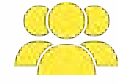


NOS ACTIVITÉS EN PARTENARIAT

Ateliers culinaires avec les écoles



11, 17 et 22 avril 2024
8 mai 2024
3, 10 et 11 décembre 2024



Environ 15
élèves par
groupe

11, 12 et 18 février 2025
18 et 19 mars 2025
15 avril 2025

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 épicés, pizzas sur pain naan, rouleaux aux fruits, parfaits aux fruits, salades, et bien d'autres recettes, toutes plus créatives les unes que les autres.

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



La directrice et
une membre du
CA

Voyage en Bolivie

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 participé. 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

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.**



30
participant·es

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 petites et grandes. 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 prit 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 intimiste.



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.



26 juillet 2024



50 personnes



Sur demande

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

— Assemblée générale du quartier



7 juin 2024



La coordinatrice des activités

— Gala pour jeunesse unie



15 juin 2024



L'adjointe administrative

— Prix de reconnaissance aux bénévoles en attendant de statut



19 juin 2024



L'adjointe administrative

— AGA de l'Organisme Ressource Action-Alimentation



30 juin 2024



L'adjointe administrative

— AGA Moisson Montréal



22 octobre 2024



L'adjointe administrative

— Grands Échanges de Moisson Montréal



20 février 2025



L'adjointe administrative et 2
membres du CA

— Soirée Solidaire de Centraide



22 février 2025



Deux animatrices

— Marche en mémoire Dr.
Leonora Indira King



26 février 2025



La coordinatrice des activités

— Célébration du mois des noir·es



27 février 2025



La directrice

— Remise des Médailles du
couronnement du roi Charles III



7 mars 2025



La coordinatrice des activités
et l'agente de développement

— Journée Internationale de la
femme



12 mars 2025



La coordinatrice des activités

— Assemblée des Organismes
Communautaires

FORMATIONS



4 avril 2024



2 employées

Formation de financement de cuisines collectives avec le RCCQ



13 juin 2024



La directrice

Réunion en sécurité alimentaire - Elaboration d'un plan avec RIOCM



3 avril 2024



La coordinatrice des activités

RCCQ - Formation virtuelle sur le démarrage d'une cuisine collective



23 et 24 août 2024



1 membre du CA

Formation de l'UPA DI



24 octobre 2024



3 employées

Formation sur la rédaction des demandes de financement - Centre Saint-Pierre



4 novembre 2024



La coordinatrice des activités

Examen de la MAPAQ



18 mars 2025



2 employées

Formation sur la démystification des États Financiers - Centre Saint-Pierre

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
TOTAL			178 h

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	1	8
Évaluation des employés	4	4	4
Réunions de l'équipe de travail	7	5	14
Assemblée générale	1	108	5
Réunions du conseil d'administration CVC Saint-Roch	9	7	27
Formation de démarrage d'une cuisine collective	2	2	20
Formation d'animation d'une cuisine collective	2	2	20
Formation de financement d'une cuisine collective	2	2	12
TOTAL			110 h

PERSONNES JOINTES À L'ANNÉE

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

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

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
CHAS
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 on fait de la publicité :
Une entrevue avec RBC pour annoncer notre Concours Culinaire
Regroupement des cuisines collectives du Québec
Forum des citoyens aînés 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

 www.cvcstroch.com

 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!

