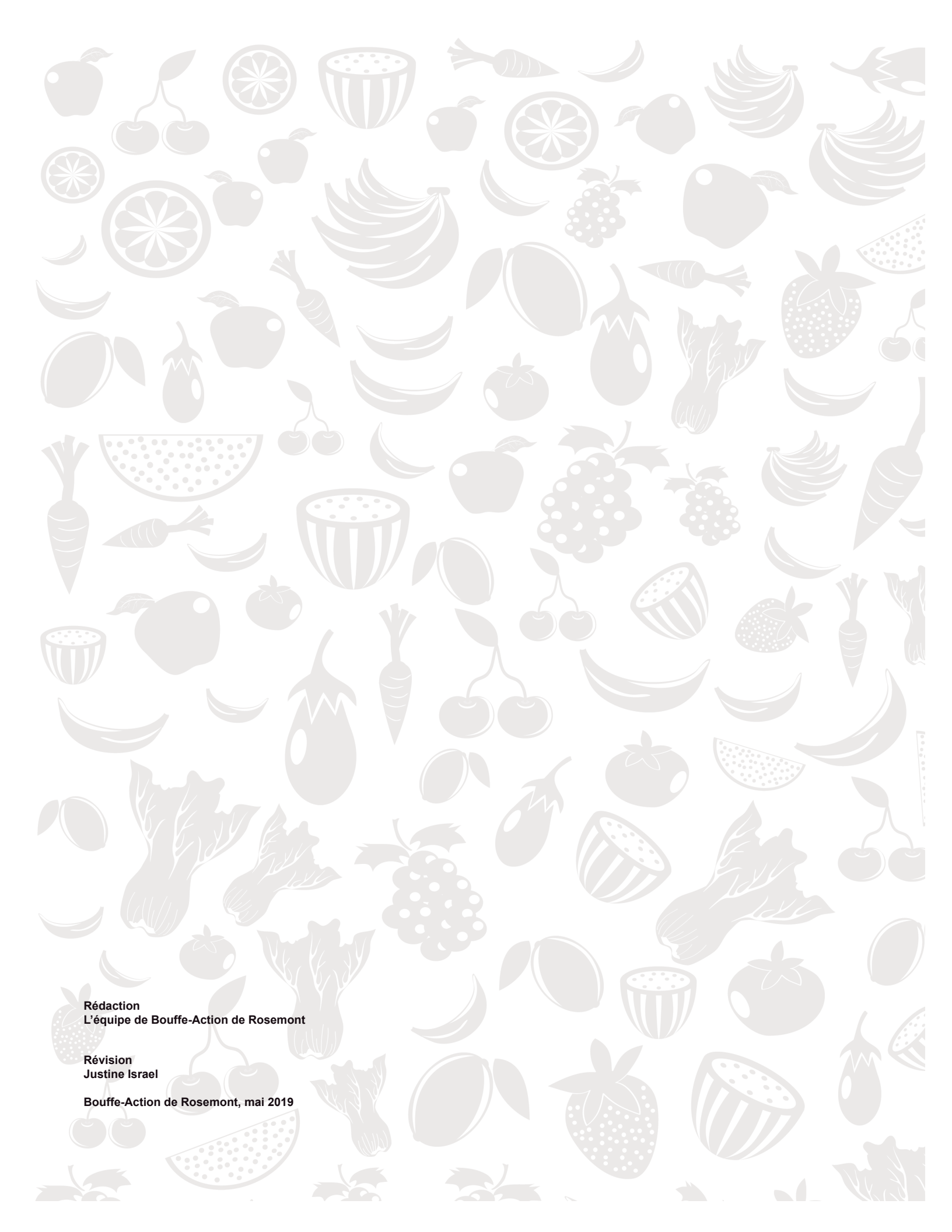




GRANDIR
AU SEIN DE LA
COMMUNAUTÉ



Rédaction
L'équipe de Bouffe-Action de Rosemont

Révision
Justine Israel

Bouffe-Action de Rosemont, mai 2019

TABLE DES MATIÈRES

4	Mot du président
5	Mot de la direction générale
6	Faits saillants
7	Qui sommes-nous ?
8	Portrait du quartier et profil de nos participant.es
10	Jardins collectifs
14	Cuisines collectives
20	Grandir ensemble
24	Éducation populaire
26	Magasin-Partage de Noël
27	Épicerie solidaire de Rosemont
28	Activités ponctuelles en appui aux organismes du quartier
30	Rayonnement et implication dans la communauté
32	Vers une démarche d'ÉvalPOP pour toutes les activités de Bouffe-Action de Rosemont !
34	Vie associative et démocratique
36	Ressources humaines
38	Perspectives
39	Partenaires

MOT DU PRÉSIDENT



2018 fut une année de grands changements pour Bouffe-Action de Rosemont !

Rassurez-vous, qui dit changements ne dit pas grands bouleversements. L'équipe fantastique qui vous accueille jour après jour lors des activités ou vous salue vivement lorsque vous êtes dans le coin et que vous humez les effluves des cuisines et entendez les rires communicatifs des participant.es, elle est encore là !

Je vous dirais même qu'elle vient tout juste de s'agrandir puisque Julie, notre nouvelle directrice générale a donné naissance à une fille il y a à peine un mois. En plus de lui souhaiter la bienvenue dans notre grande, belle et dynamique famille, j'adresse mes plus sincères félicitations aux parents. Bienvenue Chloé !

Pendant que Chloé découvre le monde avec ses parents cette année, Tonia prendra la relève de Julie et sera en mesure, avec son dynamisme contagieux, d'assurer un intérim rempli de succès pour BAR, j'en suis sûr et certain !

Je m'en voudrais de conclure ce segment de mon premier mot à titre de Président sans souligner le départ de deux collaboratrices importantes pour notre organisme, soit : Magdalena, qui a su mener la barque avec dévouement pendant huit ans et Floriane, une personne et une présidente de cœur qui me laisse, aujourd'hui, de grands souliers à chausser.

Les besoins de la communauté en matière de sécurité alimentaire sont de plus en plus criants. Votre présence, chers membres, votre implication dans nos projets de cuisines, jardins collectifs, divers ateliers et la fréquentation de l'Épicerie solidaire ainsi que la longueur de nos listes d'attente le démontrent bien. Vous souhaitez mieux vous alimenter, vous avez une soif d'apprendre, mais aussi un désir manifeste de tisser des liens forts en vous impliquant au sein d'une communauté à votre image !

C'est donc pour l'ensemble de ces raisons que, dans la dernière année, nous sommes notamment passés à la deuxième vitesse dans notre stratégie de communication en revampant complètement notre site internet, en assurant une plus grande présence sur les réseaux sociaux et en multipliant nos rencontres avec la communauté et nos partenaires.

Avec cette accélération, nous avons comme objectif majeur d'accroître notre financement pour que la famille BAR soit encore plus à votre écoute et à votre service !

En terminant, je tiens à vous remercier, toutes et tous, membres, équipe, direction et CA, pour votre travail acharné, votre présence constante à Bouffe-Action de Rosemont, votre organisme !

LAURENT MORISSETTE
PRÉSIDENT

MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Mon mandat à la direction de Bouffe-Action de Rosemont (BAR) a débuté à la fin mars 2019.

Pour prendre le pouls de l'organisme, je me suis jointe aux activités des cuisines spécialisées, des jardins collectifs et de l'Épicerie solidaire. J'ai été touchée par les participant.es que j'ai eu le plaisir de rencontrer, par leur réalité, leurs besoins, mais aussi par leur accueil chaleureux. Merci !

L'impact des activités de BAR m'a saisi. Cet impact, il se ressent rapidement. Il rejoint assurément la mission en sécurité alimentaire, mais la dépasse largement. Il se traduit au quotidien dans la façon dont les employé.es prennent le temps de recevoir et d'accompagner les participant.es et bénévoles dans leur parcours. Il existe dans cette équipe une sensibilité, une force d'action, d'inclusion et de mobilisation qui améliore la qualité de vie des Rosemontois.es. Dans un tel contexte, l'équipe ne peut qu'être très fière de ce qu'elle accomplit au quotidien.



Maintenant, la question de l'impact des activités s'inscrit au centre des priorités 2019-2020. En équipe, l'un des mandats que nous accomplirons au cours de la prochaine année consiste à outiller l'organisme afin d'être en mesure de traduire adéquatement les impacts de chacun de nos programmes. Afin d'accroître la sécurité et l'autonomie alimentaire, nous développerons des partenariats stratégiques qui viendront nourrir la mise en place de nos volets philanthropique et d'économie sociale.

Je suis arrivée à BAR sur une vague, celle qui accompagne le départ d'une directrice générale respectée, laissant une équipe engagée et naturellement en questionnement sur l'avenir. Ensemble, nous surfons sur cette vague énergétique, colorée et pleine d'imprévues. Entre nous, j'adore ça !

Ensemble, nous sommes là ! Alors que nos cuisines et jardins collectifs sont au maximum de leur capacité, soyez assuré.es que nous brassons des idées et relevons nos manches pour défricher de nouvelles avenues afin d'encore mieux vous desservir, les Rosemontois.es. Vos besoins en sécurité alimentaire, chers.ères membres, demeurent notre priorité !

TONIA MORI
DIRECTRICE GÉNÉRALE

FAITS SAILLANTS

23 500

portions
cuisinées

Ouverture d'un
2^e groupe de cuisine
Parents aux fourneaux
pour les familles ayant
des enfants de 6 à 12 ans.

1770 kg

de légumes récoltés

Ajout d'une
nouvelle cuisine
spécialisée pour les
personnes à mobilité
réduite, atteintes
d'une maladie
dégénérative ou
ayant une déficience
intellectuelle légère.

Participation des pères aux
cuisines des ateliers Alimentation
futures mamans. Une première !

Ouverture d'un nouveau jardin
parents-enfants dans l'Est de
Rosemont. Les jardins collectifs
comptent

63 enfants-jardiniers.

Mise en ligne du nouveau site
internet Bouffe-Action.org

Déploiement des ateliers
d'Éducation populaire en
sécurité alimentaire. Notre
expertise, offerte sous forme
d'ateliers, très sollicitée par les
citoyen.nes et partenaires.

1 920 portions
ont été produites à partir de

2 000 kg

de fruits et légumes
provenant des surplus
alimentaires d'une épicerie
de quartier.

QUI SOMMES-NOUS ?

NOTRE MISSION

Bouffe-Action de Rosemont est un organisme communautaire qui travaille à améliorer la qualité de vie et le bien-être des Rosemontois.es en proposant des activités collectives, participatives et éducatives et des espaces d'échange autour de la sécurité alimentaire.

NOTRE VISION

Bouffe-Action de Rosemont se veut un organisme proactif au cœur de sa communauté qui propose, dans un esprit novateur, des activités porteuses d'apprentissage et de partage où chaque citoyen.ne acquiert une plus grande autonomie alimentaire.

NOTRE APPROCHE

Notre approche favorise la prise en charge des citoyen.nes ce qui leur permet de mieux se nourrir en quantité et en qualité. Les activités se déroulent en petits groupes, dans une atmosphère d'échange et d'apprentissage conviviale. Nous ne faisons pas de dépannage alimentaire.

NOS VALEURS

L'humain est au cœur de nos actions ! L'INCLUSION, la DIGNITÉ et l'ENTRAIDE guident nos activités au quotidien.

NOS ACTIVITÉS

Notre mission se divise en quatre volets principaux : les Cuisines collectives, les Jardins collectifs, les ateliers pour les parents d'enfants de 0-5 ans et, depuis cette année, les ateliers d'éducation populaire.

À nos activités régulières se rajoutent de nombreuses activités ponctuelles qui peuvent être organisées en partenariat, ainsi que des projets de quartier. De plus, Bouffe-Action de Rosemont est fiduciaire de deux projets porteurs en sécurité alimentaire, soit le Magasin-Partage de Noël de Rosemont et l'Épicerie solidaire de Rosemont.

NOS LIEUX D'INTERVENTION

Ayant le souci de répondre aux besoins en sécurité alimentaire des citoyen.nes de Rosemont, nous diversifions nos lieux d'intervention. Bouffe-Action de Rosemont est présent d'ouest en est du quartier, et ce, depuis plus de 25 ans.

Nous sommes particulièrement fièr.es d'avoir réussi à percer dans l'est de Rosemont, reconnu comme étant un désert alimentaire et communautaire. Depuis cette année, Bouffe-Action de Rosemont y anime des jardins collectifs et des ateliers de cuisine.



CUISINE



JARDINS



BOUFFE-ACTION
DE ROSEMONT

PORTRAIT DU QUARTIER ET PROFIL DE NOS PARTICIPANTES

Rosemont est le 4^e quartier le plus peuplé de Montréal, avec une population de 88 530 résident.es. Depuis quelques années, nous observons une forte augmentation de la population, constat qui a été confirmé lors du dernier recensement qui indiquait une augmentation de 4,2 % (comparativement à 2,9 % pour l'ensemble de Montréal). Le quartier est délimité par les rues Sherbrooke au sud et Bélanger au nord, par d'Iberville et la voie ferrée à l'ouest et Lacordaire à l'est.

ROSEMONT, UN QUARTIER AVEC UNE DÉFAVORISATION DITE SOCIALE

La défavorisation peut se présenter sous diverses formes et touche à la fois les aspects économique et social. Dans Rosemont, plus de 24 % de la population présente des indices de défavorisation matérielle et sociale. Toutefois, c'est davantage au niveau social que le milieu est défavorisé (notamment dans le voisinage du Vieux-Rosemont et du Nouveau-Rosemont). La structure familiale (présence de familles monoparentales), l'état matrimonial (personnes vivant seules) et les conditions de vie sont des indices de défavorisation sociale.

Sur le territoire, 48 % des ménages sont composés d'une personne vivant seule, contrairement à 39 % pour l'ensemble de Montréal. De plus, de nombreuses ressources d'hébergement en santé mentale, en déficience intellectuelle ou pour des personnes en difficulté sont présentes sur le territoire de Rosemont, démontrant une grande présence de personnes vivant avec des fragilités.



FAMILLES

27 %

des ménages sont composés
d'adultes et d'enfants

46 %

des naissances sont issues
de mères immigrantes

15 %

des naissances sont issues
de mères provenant d'Algérie

39 %

des familles vivent avec un revenu
familial de moins de 60 000 \$

37 %

des familles sont monoparentales
(comparativement à 31 % pour Montréal)

Le taux de familles monoparentales dont le
parent est de sexe masculin est légèrement
plus élevé dans Rosemont

21 % contrairement à

18 % pour Montréal



AÎNÉ.ES

17 %

de la population est âgée de 65 ans et plus

27 %

des personnes âgées sont à faible revenu
(contrairement à 21 % à Montréal)

Près d'une personne âgée sur deux vit seule,

soit 47 %,

comparativement à 36 % à Montréal



LOGEMENT

68 %

des ménages sont locataires

29 %

des ménages consacrent
30 % ou plus en frais de logement

Plus de 1 000 unités de logement social et
communautaire (HLM, coop et OSBL)



PERSONNE SEULES

48 %

des ménages sont composés d'une personne
vivant seule (comparativement à 39 %
pour Montréal)



IMMIGRATION

23 %

des résident.es sont issu.es de l'immigration

5 500

immigrant.es sont arrivé.es
il y a moins de 5 ans

60 %

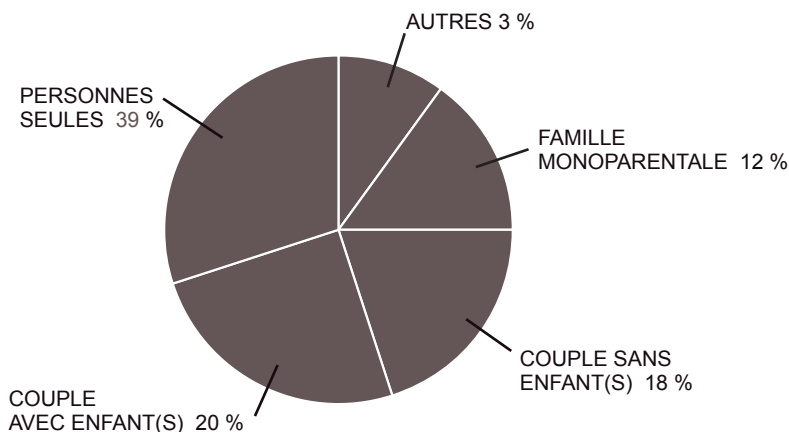
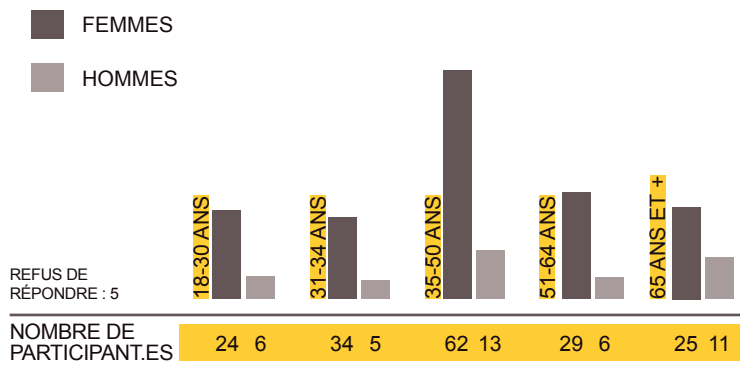
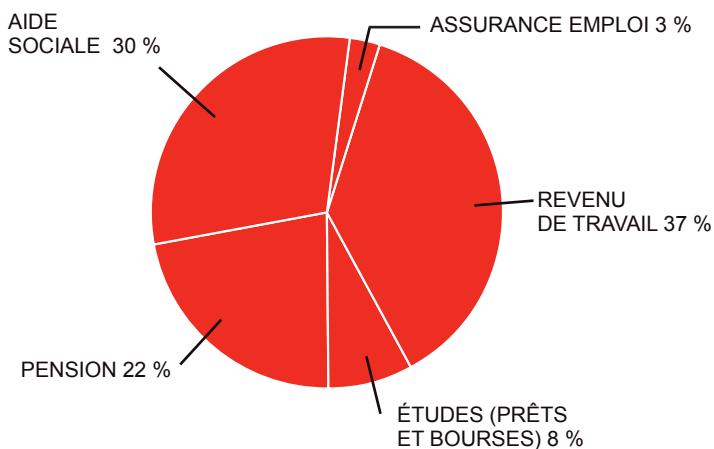
des immigrant.es reçu.es dans Rosemont ont
été accepté.es au Québec sur la base de leur
contribution potentielle à l'économie et 2 357
ont un statut de réfugié.es

L'Est de Rosemont :

une proportion importante des immigrant.es
s'installe dans l'Est de Rosemont, appelé le
Nouveau Rosemont.

PROFIL DE NOS PARTICIPANT.ES

Nos participant.es proviennent principalement du quartier Rosemont, à l'exception des personnes à mobilité réduite ou vivant avec une déficience intellectuelle. La grande majorité est de sexe féminin, mais il est toutefois à souligner que nous accueillons au-delà de 21 % d'hommes dans nos activités. Quant aux sources de revenus, 30% de nos membres sont prestataire de l'aide sociale et 22 % reçoivent une pension de la Sécurité de la vieillesse. Enfin, 33% de nos participant.es vivent seules alors que 12 % proviennent d'une famille monoparentale.





JARDINS COLLECTIFS

FAIRE POUSSER DES LÉGUMES, DES CONNAISSANCES ET DES RENCONTRES

OBJECTIFS

- Améliorer la sécurité alimentaire et la saine alimentation
- Apprendre à jardiner dans un cadre convivial et favoriser l'autonomie
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Briser l'isolement et développer l'entraide



Les Jardins collectifs permettent aux gens du quartier de jardiner en groupe sur une base hebdomadaire de la mi-avril à la mi-octobre. Accompagnés d'un.e animateur.trice horticole, 11 groupes composés de 8 à 12 personnes se partagent les tâches de plantation, d'entretien et de récolte. Les personnes ont accès à des légumes à très faible coût. Le projet offre mille et une occasions d'apprendre : cultiver ses légumes, bien se nourrir, travailler en équipe, prendre soin de l'environnement.

Pour favoriser l'accès au jardinage, notamment aux personnes en situation de vulnérabilité, nos 11 groupes de jardiniers ont été formés. Un total de 105 adultes et de 63 enfants ont été accompagnés d'une équipe attentionnée, curieuse et dynamique constituée d'une coordonnatrice-animatrice horticole, de trois animateur.trices horticoles, d'une nutritionniste et d'une quarantaine de bénévoles.

Afin de rendre le jardinage accessible aux citoyen.nes de l'Est de Rosemont, un nouveau jardin « parents-enfants » a été inauguré cette année avec grand succès. Les Jardins collectifs offrent aussi un groupe pour les aîné.es en perte d'autonomie dans ce secteur de Rosemont Est, considéré comme un désert alimentaire et communautaire.

Enfin, plusieurs activités complémentaires ponctuant la saison, telles que des événements festifs, des ateliers d'éducation populaire, des cuisines collectives et des collations offertes par une nutritionniste, permettent aux participant.es d'acquérir de nouvelles façons d'apprêter et de conserver les aliments.

PARTICULARITÉS ET IMPACTS

Des légumes frais à faible coût

- Pour un coût d'inscription inférieur à 20 \$ pour la saison, les participant.es ont ramené en moyenne 1,7 kg de légumes à la maison, à chaque semaine.
- 53 % des participants affirment que les récoltes hebdomadaires de légumes permettent de réduire significativement leur facture d'épicerie
- 64 % des ménages ont un revenu inférieur à 25 000 \$.

La saine alimentation

Jardiner permet de comprendre et de valoriser les aliments que l'on consomme. Sur les visages des participant.es, les animateur.trices lisent régulièrement la joie et la fierté d'avoir fait pousser une tomate, une courgette ou un haricot. L'alimentation d'une personne peut changer grandement lorsqu'elle entretient un lien avec celle-ci.



Pour moi, ça a été une belle surprise et une très belle aventure. Moi qui ne mangeais pas trop de légumes ni de salade ! À force d'arroser mon jardin, de l'entretenir et de voir pousser mes légumes et à force de me faire expliquer comment les cuisiner, aujourd'hui je mange de la salade 2 fois par semaine et des légumes 5 fois par semaine !

— **Jean-Guy, un participant aux jardins**

À noter que les relations humaines influencent aussi grandement le rapport à l'alimentation. En travaillant à briser l'isolement, nous travaillons donc aussi à améliorer l'alimentation et la santé des personnes.

Favoriser l'inclusion des personnes

Favoriser l'inclusion, c'est permettre aux personnes vivant une forme ou une autre de vulnérabilité d'avoir leur place, pleine et entière, au sein d'un groupe.

- 36 % des participant.es-adultes des Jardins collectifs vivent avec une limitation physique (handicap physique, perte d'autonomie, maladie dégénérative).
- Le jardinage en bacs adaptés est offert dans trois secteurs différents de Rosemont,
- 100% des personnes affirment ressentir un sentiment de fierté et de satisfaction lorsqu'elles récoltent leurs propres légumes.

Briser l'isolement

Briser l'isolement se traduit par la création de liens sociaux pour des personnes isolées par leur condition de santé, leur capacité à se déplacer, leur difficulté à s'insérer dans la société, la perte de leur réseau familial, etc. Si plusieurs personnes seules, notamment les personnes âgées, vivent de l'isolement, les familles, monoparentales, ne sont pas non plus à l'abri.

- 90 % des parents d'un groupe « parents-enfants » indiquent qu'une des motivations premières à venir jardiner est la possibilité de réseauter avec d'autres parents.
- L'animation horticole et le gardiennage destinés aux enfants permettent aux parents de trouver du temps et de l'espace pour jardiner et partager leurs difficultés et bons coups avec le reste du groupe.

J'ai ressenti une grande solitude durant mon congé de maternité. Avec tout le bonheur que représente l'arrivée d'un enfant, la vie familiale d'une jeune maman peut être chamboulée au détriment de sa vie sociale. Grâce au jardin collectif, j'ai pu faire de belles rencontres et j'ai échangé avec des mamans qui font face aux mêmes difficultés que moi. J'ai pu également découvrir les activités et événements organisés dans mon quartier. Cette activité m'a permis de trouver une place dans ma communauté.

— **Awa, participante aux jardins**

Et les enfants...

Les ateliers horticoles permettent de leur enseigner les rudiments du jardinage et l'importance des saines habitudes de vie et de l'environnement. Les Jardins collectifs ont su faire une place de choix aux enfants avec les deux groupes « parents-enfants » et le groupe « enfants » pour les 6-12 ans dans un HLM. Ainsi, au groupe « enfants » des Habitations Rosemont, nous avons offert des séances de jardinage et des ateliers de cuisines à quelque 25 enfants, permettant d'associer plaisir, fierté et saine alimentation. Aussi, cette année, un nouveau jardin « parents-enfants » a été inauguré dans l'Est de Rosemont, un projet unique dans ce secteur. Ce groupe a permis à 10 familles, comprenant 22 enfants, de jardiner ensemble dans un cadre sécuritaire et enchanteur, le tout grâce à la relation de confiance avec le CHSLD Providence-Saint-Joseph.



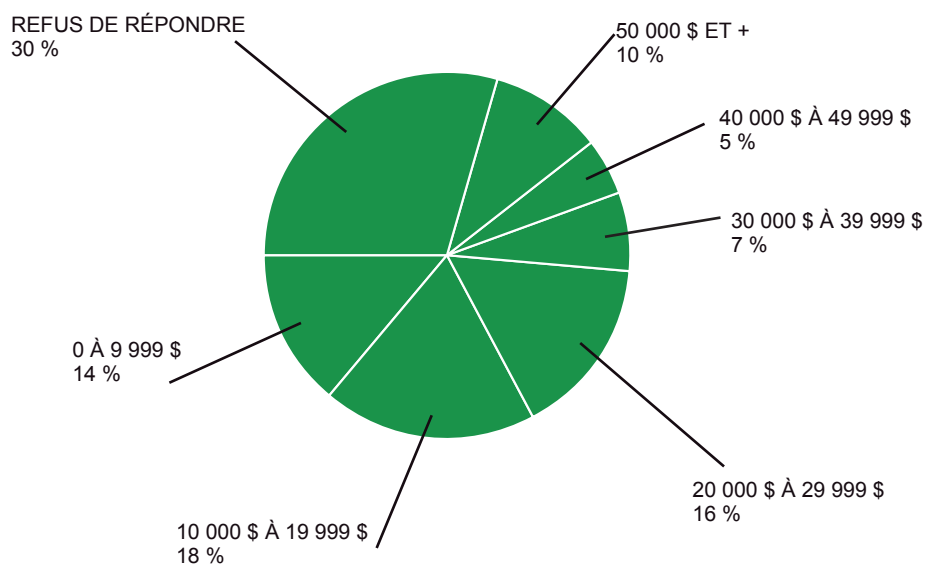
Nos enfants sautent de joie chaque mercredi (jour du jardin collectif) et ont du mal à quitter à la fin de la séance. Ce qu'ils apprécient le plus, c'est l'occasion de jouer avec leurs nouveaux.elles ami.es mais aussi l'occasion de rencontrer des animatrices qui savent communiquer leur amour pour la nature, les plantes et les insectes pollinisateurs !

— **Bchira, participante aux jardins**





REVENU ANNUEL FAMILIAL



CHIFFRES

235
séances de jardinage collectif

11
groupes de jardiniers et jardinières
5 groupes réguliers
3 groupes à mobilité réduite
2 groupes parents-enfants
1 groupe enfants

105
adultes-participant.es
aux jardins

63
enfants-participants aux jardins

1 770 kg
de légumes récoltés

706
m² cultivés

40
collations animées par
une nutritionniste

7
cuisines collectives
(enfants et adultes)

PERSPECTIVE

Afin de mieux desservir les Rosemontois.es, nous entendons développer de nouveaux partenariats, particulièrement dans l'Est de Rosemont, et accompagner différents groupes, à même leurs milieux, pour offrir les occasions de jardiner dans des conditions adaptées à chacun.e. Enfin, nous souhaitons intégrer des mécanismes d'évaluation de nos pratiques relativement au volet des jardins collectifs.



CUISINES COLLECTIVES

VIVEMENT DE BONS PETITS PLATS MAISON

OBJECTIFS

- Améliorer la sécurité et l'autonomie alimentaire
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Apprendre à gérer un budget d'épicerie
- Briser l'isolement, créer un réseau d'entraide et un milieu de vie

Description

Les Cuisines collectives sont des activités qui regroupent des personnes qui préparent ensemble des plats économiques, sains et appétissants à rapporter à la maison. Collectivement, les cuisines donnent aux individus le pouvoir d'accéder à une nourriture de qualité, en quantité et à moindre coût. Plusieurs ateliers de nutrition et d'éducation populaire agrémentent toutes nos cuisines collectives. Ces initiatives permettent aux membres de comprendre les bases d'une saine alimentation tout en respectant un budget limité.

C'est dans le plaisir, le respect et la dignité que nos membres sont accompagnés par une équipe dévouée composée d'un intervenant communautaire, d'une animatrice, d'une nutritionniste et d'une trentaine de bénévoles.



Cuisines spécialisées

- Les cuisines spécialisées ont célébré 10 ans d'existence à l'automne 2018
- Elles offrent un environnement adapté et accessible aux personnes à mobilité réduite, atteintes d'une maladie dégénérative ou ayant une déficience intellectuelle légère
- La réalisation de ces cuisines implique un intervenant communautaire, une vingtaine de bénévoles et une préposée du CLSC de Rosemont
- 6 groupes participent une fois par mois pour cuisiner 2 recettes et repartent avec 20 portions de plats nutritifs
- Cette année, afin de mieux répondre à un besoin spécifique de certain.es participant.es, un nouveau groupe a été mis sur pied pour accroître le nombre de portions produites
- 95 % des ménages ont un revenu inférieur à 20 000 \$
- Les cuisines spécialisées sont un lieu d'inclusion et de respect

Cuisines régulières

- Les cuisines régulières accueillent 8 groupes composés de 4 à 7 personnes, au rythme de 2 rencontres par mois pour cuisiner entre 3 et 4 recettes appétissantes, équilibrées et économiques
- Pour un coût inférieur à 25 \$ par cuisine, les participant.es rapportent à la maison une moyenne de 20 portions de plats nutritifs
- La demande pour les cuisines collectives continue à augmenter de façon significative et nos listes d'attente s'allongent

Les cuisines Parents aux fourneaux

- Les cuisines Parents aux fourneaux ont été mises en place en septembre 2018 pour assurer une continuité dans l'offre des services de Bouffe-Action de Rosemont en sécurité alimentaire auprès des familles lorsque les enfants atteignent l'âge de 6 ans
- En cette première année d'existence, les cuisines Parents aux fourneaux ont accueilli 2 groupes de parents, à raison de 1 rencontre par mois, pour exécuter 4 recettes et permettre à chaque famille de repartir avec 44 portions nourrissantes



IMPACTS ET PARTICULARITÉS

L'année dernière, nous avons entrepris les démarches pour mettre en place des mécanismes d'évaluation de l'impact de nos actions relativement aux cuisines collectives régulières.

Les Cuisines collectives, une façon d'économiser

L'aspect économique des cuisines collectives est un ingrédient de base pour s'assurer que nos participant.es puissent avoir accès à une saine alimentation à faible coût et cela leur permet d'acquérir une plus grande autonomie alimentaire.

- 100 % des participant.es sont conscient.es de l'aspect économique des cuisines collectives
- 95 % effectuent des économies sur leur épicerie grâce aux plats préparés dans les cuisines collectives
- 67 % connaissent des façons pour rendre une recette plus économique.

Ça fait 2 ans que je fais partie des cuisines collectives de Bouffe-Action. J'ai appris de nouvelles astuces de cuisine et, en même temps, fait beaucoup de connaissances. J'ai appris à me faire un budget, chercher des recettes faciles à faire et à garder au congélateur, à organiser ma liste d'achats pour pouvoir créer de nouvelles recettes.

— **Participante, Cuisines collectives**

Quand l'apprentissage passe par le social

Nous constatons qu'une dynamique de groupe positive a un impact sur les apprentissages réalisés : les participant.es se partagent les différentes tâches, expliquent le fonctionnement de la cuisine aux nouveaux et nouvelles participant.es et s'entraident dans la réalisation des recettes en tenant compte des forces de chacun

- 82 % des participant.es disent apprécier les gens de leur groupe, ainsi que les moments passés avec eux en cuisine
- À la fin de l'année, nous observons que des affinités se créent dans l'ensemble des groupes et que les participant.es se confient sur des aspects plus personnels
- Nous constatons qu'au début de l'année, les différentes tâches de la cuisine sont réalisées avec l'aide de l'animatrice. Au bout de plusieurs cuisines, nous voyons que les groupes s'approprient la réalisation des tâches, ne nécessitant qu'un support ponctuel de l'animatrice

La saine alimentation

Cuisiner permet de valoriser la saine alimentation. Il y a une fierté à préparer des plats nourrissants.

- 90 % des participant.es des cuisines régulières affirment avoir un intérêt sincère à mieux se nourrir et à améliorer leurs habitudes alimentaires.
- Au fur et à mesure que les cuisines se succèdent, des changements majeurs s'opèrent, que ce soit au niveau des choix de recettes, d'une tendance plus végétarienne, de l'envie de découvrir de nouveaux produits alimentaires et d'expérimenter de nouvelles recettes
- 100 % des participant.es des cuisines spécialisées affirment que les Cuisines collectives leur permettent de réduire considérablement la consommation d'aliments ultra-transformés et la facture d'épicerie ou de traiteur.

Étant étudiante à temps plein et travaillant à temps partiel, cuisiner à la maison avait toujours été pour moi une tâche forcée... et repoussée. Mais depuis que quelqu'un m'a parlé des Cuisines collectives à Bouffe-Action, j'ai redécouvert le plaisir de cuisiner des repas santé et équilibrés. Tous les avantages y sont : j'économise temps et argent et je repars avec des plats préparés, de nouvelles connaissances en cuisine et surtout, un grand sourire ! De plus, à chaque cuisine collective, nous avons droit en prime à une petite session d'information sur la nutrition, préparée par une diététiste. Un grand merci à Bouffe-Action et ses intervenant.es pour votre travail. Je suis très reconnaissante de pouvoir faire partie de cette communauté d'entraide.

— **Christel, participante Cuisines collectives**

Contre l'isolement et favoriser l'inclusion, la réussite des cuisines spécialisées

Dans le cadre des cuisines, le travail d'équipe est un outil exceptionnel pour contre l'isolement et socialiser : prendre la parole en groupe, proposer son point de vue, partager son expérience de vie, échanger des connaissances, se répartir le travail, le tout dans le respect de l'autre, permet aux participant.es de développer un sentiment d'appartenance à une collectivité saine dans laquelle l'être humain est respecté, peu importe les différences.

- 100 % des participant.es des cuisines spécialisées affirment que les rendez-vous mensuels sont un lieu de rencontre, une activité qui permet de briser la routine et de partager un repas entre amis
- 95 % des participant.es considèrent les cuisines spécialisées comme un lieu d'accomplissement plutôt qu'une corvée culinaire.
- 100 % des participant.es affirment se sentir privilégié.es d'avoir une place dans les cuisines collectives spécialisées
- 90 % des participant.es confirment avoir développé un sentiment d'appartenance très grand à leur groupe
- Taux d'absentéisme très faible



Les cuisines collectives m'ont beaucoup aidée d'un point de vue social. Je trouve difficile parfois de socialiser, mais grâce aux cuisines collectives, j'ai une raison de sortir de chez moi. C'est un moment aussi où je peux penser à autre chose et ça fait du bien. Je me sens acceptée et respectée dans le groupe, c'est le point que j'apprécie le plus. »

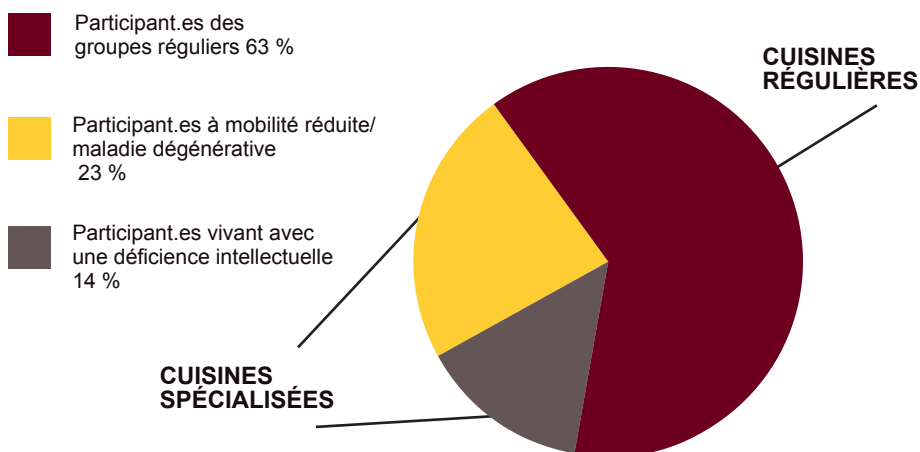
— **Participante, Cuisines collectives**



À la cuisine collective, j'ai trouvé des gens agréables ainsi qu'une ambiance chaleureuse et conviviale. Et, que de bénéfices j'en ai tiré : diminution de l'isolement, augmentation de ma confiance en moi et reprise d'une assurance en cuisine et du goût de cuisiner. Adieu aussi aux mets préparés, congelés des dernières années ! Repas sains et goûteux sont maintenant au rendez-vous.

— **Participante, Cuisines collectives**

RÉPARTITION DES PARTICIPANT.ES PAR TYPE DE CUISINES COLLECTIVES



CHIFFRES

104
cuisines

90
participant.es

13 200
portions

14
groupes de participant.es

8
groupes réguliers

4
groupes à mobilité réduite

2
groupes avec une déficience intellectuelle

4
lieux de cuisines collectives :
Centre Lapalme, Centre
Alphonse-Desjardins, Centre
Masson et les Habitations
Rosemont

PERSPECTIVE

Afin de s'adapter aux nouvelles réalités culturelles du quartier, la formule des cuisines collectives sera révisée pour offrir une cuisine de la diversité, principalement aux familles de l'Est de Rosemont. Ces cuisines revampées mettront à l'honneur des participant.es issu.es de la diversité qui seront appelé.es à présenter leurs recettes coup de cœur. D'autre part, nous continuerons le processus de l'ÉvalPOP afin de poursuivre l'intégration des mécanismes d'évaluation de nos pratiques au sein des cuisines collectives.



CUISINE DU PARTAGE



La Cuisine du partage découle d'un partenariat avec une épicerie du quartier et consiste à transformer les surplus alimentaires, principalement les fruits et légumes, afin de les distribuer gratuitement aux citoyen.nes démunis ou en perte d'autonomie de différents organismes du quartier. Depuis 2 ans, le coordonnateur des Cuisines collectives s'active avec plusieurs bénévoles à contribuer à limiter le gaspillage alimentaire.

- 2 000 kg fruits et légumes invendus ont été transformés en soupes, potages et compotes
- 1 920 portions ont été produites lors des 32 Cuisines du partage, qui ont mobilisé un ensemble d'une trentaine de participant.es et bénévoles de Bouffe-Action de Rosemont
- Depuis février 2019, la distribution de plats de la Cuisine du partage s'agrémentait d'un pain de qualité provenant des invendus de Première Moisson
- Les organismes du quartier suivants ont reçu les plats pour leurs participant.es démunis ou en perte d'autonomie: l'Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite (ALPAR), le Carrefour familial l'Intermède (CFI), le Carrefour Communautaire Montrose, Projet collectif en inclusion à Montréal (PCEIM) et le Comité logement Rosemont, ou encore aux enfants du CFI et à ceux fréquentant les camps de jour du Service des loisirs Angus-Bourbonnière qui arrivent sans boîte à lunch

J'ai proposé des soupes et des compotes que venait de préparer la Cuisine du partage à une personne vivant avec un handicap physique sévère qui l'empêche de cuisiner à la maison. Le sourire et l'émotion engendrés par cette proposition m'ont d'abord surprise et ensuite fait chaud au cœur. Tellement que je suis allée porter les portions directement chez celle-ci à la fin de ma journée de travail ! En m'affairant à déposer les contenants et le pain au congélateur, une voisine roule en coup de vent dans l'appartement. Elle préparait des crêpes et avait besoin d'une bonne paire d'yeux, ceux de mon acolyte, pour s'assurer qu'il n'y ait pas de coquilles d'œufs dans sa préparation. C'est en voyant les pains et les plats qu'en a découlé une conversation sur les défis des personnes dont le handicap empêche ou limite la préparation de repas à la maison. Du coup, les cuisines spécialisées auront une nouvelle participante experte en pâte à crêpes et la Cuisine du partage, de nouvelles perspectives.

— **Employée de Bouffe-Action de Rosemont**



CHIFFRES

32
cuisines

15
participant.es bénévoles

Produits distribués :

1 920
portions de soupe, potage,
compote de fruits

2 000 kg
de fruits et légumes

825 kg
de pain

PERSPECTIVE

Nous souhaitons mettre plus d'énergie sur la Cuisine du partage, notamment au niveau de la distribution des repas congelés auprès des personnes vivant avec un handicap physique sévère qui les empêche de cuisiner seuls à la maison. Plus encore, nous désirons mettre sur pied une activité de rencontre-partage qui s'adresse à cette même population. Ces citoyen.nes seront invité.es à partager un repas par mois à la fin duquel une variété de plats congelés cuisinés à même la Cuisine du partage leur sera offerte. Enfin, nous souhaitons intégrer des mécanismes d'évaluation de nos pratiques relativement aux activités de la Cuisine du partage.



GRANDIR ENSEMBLE

SOUTENIR LES PARENTS, DE LA GROSSESSE À 5 ANS

Le volet Grandir ensemble s'adresse aux futures mamans, aux jeunes parents ainsi qu'à leurs enfants de moins de 5 ans. Il se décline en plusieurs activités telles que les ateliers Alimentation futures mamans, les ateliers Nourrissons nos poupons et les cuisines Boulot-Cuistot pour parents d'enfants de 5 ans et moins. Lorsque les enfants atteignent l'âge de 6 ans, ces familles sont depuis septembre 2018 invitées à poursuivre leur parcours en participant à nos nouvelles cuisines collectives intitulées Parents aux fourneaux.

OBJECTIFS

- Améliorer les habitudes alimentaires des familles et favoriser l'autonomie alimentaire
- Permettre aux parents d'économiser temps et argent sur la préparation des repas
- Favoriser un plus grand sentiment de compétence parentale
- Créer un lieu de rencontre, d'échange et de solidarité et briser l'isolement
- Encourager la connaissance et le recours aux ressources du quartier

Nos ateliers sont des lieux d'apprentissage, de rencontre et d'entraide. Les parents viennent s'y ressourcer, échanger et s'outiller sur les besoins alimentaires de leur famille en plus de s'offrir un temps de répit pendant que les enfants sont pris en charge par notre service de garde. Accompagnés d'une nutritionniste et d'une intervenante communautaire, les parents se réunissent en petits groupes pour apprendre à apprêter des plats santé et économiques, qui répondent aux besoins alimentaires de leur famille. Ces activités se déroulent dans une atmosphère agréable, confidentielle et ludique.



PARTICULARITÉS ET IMPACTS

Améliorer les habitudes alimentaires des familles

Cuisiner est la clé d'une saine alimentation. Les ateliers Grandir ensemble et Boulot-Cuistot permettent aux parents de prendre contact avec de vrais aliments, de ressentir la fierté d'avoir cuisiné un repas et de découvrir de nouvelles saveurs et textures. La présence d'une nutritionniste qui aborde différentes thématiques, mais aussi l'aspect pratique de la préparation de recettes santé et la découverte d'aliments expliquent l'amélioration des habitudes alimentaires des familles fréquentant les ateliers Grandir ensemble.

- 100 % des participant.es ont affirmé avoir acquis de nouvelles connaissances par rapport à l'alimentation
- 80 % ont confirmé l'intention claire de cuisiner à la maison une ou plusieurs recettes préparées en atelier
- 85 % des familles disent avoir amélioré leur habitudes alimentaires

J'ai beaucoup apprécié échanger avec d'autres mères sur divers sujets, en lien ou non avec les bébés. C'était le premier contact de mes garçons avec des gardiennes, ce qui m'a donné confiance pour leur entrée à temps plein à la garderie. Aussi, j'ai eu la chance de cuisiner une variété de purées, incluant certaines à base d'aliments que je n'aurais pas pensé proposer à mon bébé (morue, papaye), tout cela a permis d'alléger mon quotidien. Les échanges avec la nutritionniste m'ont éclairé et m'ont donné confiance quant à l'introduction des solides. Je recommande cet atelier à tous les nouveaux parents.

— Julie, participante aux ateliers
Nourrissons nos poupons

Économiser du temps et de l'argent

Ce volet desservant une clientèle majoritairement en situation de vulnérabilité, dont les revenus sont souvent très limités, il devient primordial d'enseigner aux parents à répondre aux besoins nutritionnels de leurs enfants, et ce, tout en respectant leur budget et en maximisant leur temps. Ce temps de qualité peut alors être passé en famille plutôt que derrière les fourneaux.



- 75 % des participant.es ont été en mesure d'identifier au moins deux astuces pour économiser temps et argent
- 100% des familles rapportent économiser du temps et de l'argent sur la préparation des repas grâce aux cuisines
- L'économie en temps et argent permet aux parents de vivre moins d'anxiété et d'être plus disponibles, physiquement et psychologiquement, pour leurs enfants.

Diminuer l'anxiété chez les parents et futurs parents

Les ateliers Grandir ensemble ont permis de diminuer l'anxiété vécue par les parents et futurs parents qui y ont participé. La présence de notre nutritionniste et de notre intervenante communautaire a offert des réponses professionnelles et fiables aux participant.es sur leur alimentation et celle de leurs enfants, ainsi que sur leur nouvelle réalité de parent. Dans le cadre des cuisines Boulot-Cuistot, l'impact se situe au niveau de la diminution de la charge mentale et du stress vécu par les parents face à la préparation des repas, car ils repartent avec un grand nombre de portions santé et prêtes à être congelées ainsi qu'une banque de recettes nutritives et abordables, les rendant plus confiants et mieux outillés pour faire des économies à l'épicerie.

Chaque mois, la cuisine collective me donne un petit «break», mes enfants découvrent de nouvelles recettes, nous avons plus de temps pour jouer, car pas de popote à préparer. Ces cours ont changé ma vie de jeune parent !

— **Participante Boulot-cuistot**



L'expérience de la parentalité est une source d'anxiété, peu importe la culture ou la classe sociale. Il apparaît clair que les mamans sont de plus en plus vulnérables face à la pression sociale et l'image de la maman parfaite qui est véhiculée dans les médias. En ce sens, la formation que j'ai suivie sur « la maternité et la pression sociale » confirme ce constat. Elle m'a outillé à mieux aborder cette question en atelier.

— **Djamila, intervenante Grandir ensemble**



RESSOURCES ET RENCONTRES INDIVIDUELLES

Souvent, les parents et futurs parents qui fréquentent nos ateliers se sentent seuls et connaissent peu les ressources du quartier qui sont à leur disposition. C'est pourquoi les intervenantes s'assurent de présenter différentes ressources disponibles dans le quartier. De plus, les différents ateliers offrent aux parents l'occasion de nommer leurs besoins, ce qui permet à notre équipe de bien les référer en cours de session.

- 100 % des participant.es ont affirmé avoir découvert de nouvelles ressources et avoir obtenu l'appui et les conseils recherchés
- Près de 80 % des participant.es ont fréquenté les ressources ou organismes présentés lors des ateliers.

Briser l'isolement

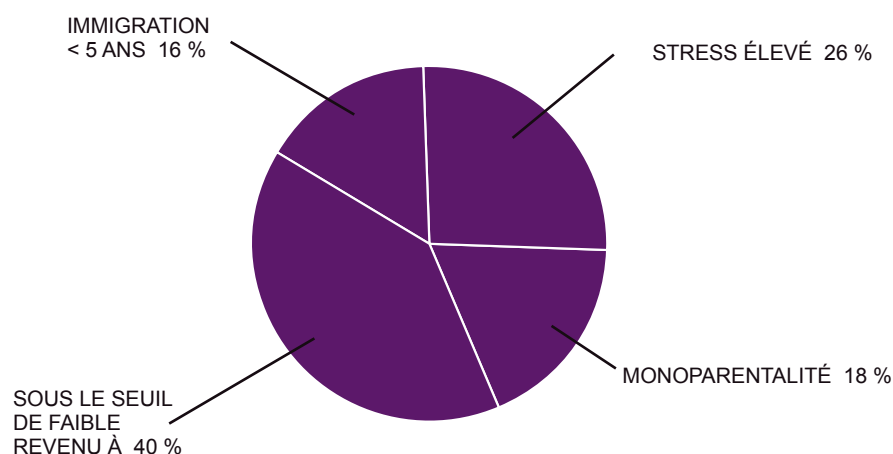
Chaque atelier offre un espace de partage expérientiel, un environnement sécuritaire où toutes les préoccupations sont adressées avec douceur, empathie et respect. Ce climat permet aux parents et futurs parents de briser l'isolement et de tisser des liens d'amitié, se créant ainsi un réseau d'entraide au sein du quartier.



J'ai apprécié l'opportunité de poser mes questions sur l'alimentation à la nutritionniste et d'échanger les conseils avec les autres mamans. Nourrissons nos poupons m'a fait connaître plusieurs organismes (Coopère, Alternative naissance, l'Accorderie) qui travaillent dans le quartier. En faisant partie de ces organismes, je me sens plus engagée dans ma communauté. J'étais quelqu'un qui ne savait pas quoi faire durant le congé maternité. Je suis maintenant une personne qui est inscrite à sept activités par semaine. Je suis devenue une fille plus sociable et plus confiante, avec un réseau d'amis dans le quartier, le tout, grâce à Bouffe-Action de Rosemont.

— Participante, Grandir ensemble

FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ DES PARTICIPANTeS



CHIFFRES

58
familles rejointes

56
cuisines

Environ 7 000
portions et 285 litres
de purée cuisinés

18
accompagnements

3 organismes invités
L'Accorderie, Alternative
naissance, Répit providence

3
groupes de femmes enceintes
ont participé aux 9 ateliers
Alimentation futures mamans

3
groupes de parents
ont participé aux 9 ateliers
Nourrissons nos poupons

9
familles d'enfants de 0 à 5 ans
ont participé aux cuisines
collectives Boulot-Cuistot

PERSPECTIVE

Le partage des responsabilités à la maison est essentiel. Avec grand bonheur, 3 conjoints se sont joints à certains ateliers. Pour la prochaine année, nous souhaitons inclure davantage de pères dans nos activités. Nous souhaitons également accroître notre recrutement de parents et futurs parents qui vivent dans l'Est de Rosemont. Enfin, nous poursuivront le processus de l'ÉvalPOP afin de continuer à l'intégration des mécanismes d'évaluation de nos pratiques au sein du volet Grandir ensemble.



ÉDUCATION POPULAIRE S'ÉMANCIPER, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

OBJECTIFS

- Sensibiliser face aux enjeux entourant la sécurité alimentaire
- Offrir des moments de rassemblement et de partage pour nos membres
- Donner accès à de l'information fiable en matière d'alimentation

Bouffe-Action de Rosemont offre des ateliers d'éducation populaire afin de sensibiliser les citoyen.nes sur les enjeux de la sécurité alimentaire depuis deux ans. Cette série d'ateliers ponctuels aborde chaque mois différents sujets relatifs à l'alimentation. Parfois sous forme de conférences, d'ateliers pratiques en jardin ou en cuisine, ces rendez-vous sont offerts, de jour comme de soir, gratuitement à nos membres et à faible coût pour les non-membres.

Ces activités permettent à Bouffe-Action de Rosemont de rayonner davantage et faire connaître son expertise auprès de la population. Elles offrent l'opportunité de répondre autrement aux personnes qui attendent qu'une place se libère dans nos cuisines et jardins collectifs, qui fonctionnent actuellement au maximum de leur capacité.

Cette année, 74 citoyen.nes ont participé aux ateliers d'éducation populaire. Les ateliers Cuisinons nos pains maison ainsi que le Parcours gourmand dans nos jardins ont été fortement appréciés.



PARTICULARITÉS ET IMPACTS

Enjeux de sécurité alimentaire

Les ateliers d'éducation populaire sont d'excellents moyens pour sensibiliser la population face aux enjeux de la sécurité alimentaire.

- Les participant.es affirment avoir augmenté leurs connaissances en nutrition par le biais d'ateliers informatifs et ludiques
- Les participant.es sont mieux outillé.es pour faire de meilleurs choix alimentaires
- Les participant.es disent avoir développé des compétences en cuisine et en jardinage

Moment de rassemblement

Les ateliers de cuisine et de jardinage, quoi de plus rassembleur ! Toutes les activités d'éducation populaire proposées offrent un milieu propice aux échanges et au partage de connaissances entre les participant.es. L'atelier Parcours gourmand a particulièrement bien atteint cet objectif alors que les participant.es ont passé une soirée en marchant vers la découverte de nos jardins collectifs. Dégustations et présentation des œuvres horticoles étaient au rendez-vous.

J'ai adoré cette activité. Marcher avec d'autres citoyen.nes pour découvrir les jardins du quartier a été une bonne façon pour moi de faire de l'exercice tout en ayant le plaisir de goûter à des légumes.

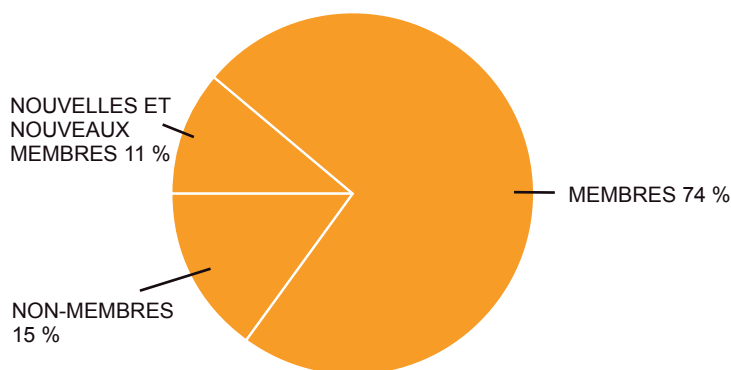
— Membre de l'Épicerie solidaire de Rosemont

Informations fiables en matière d'alimentation

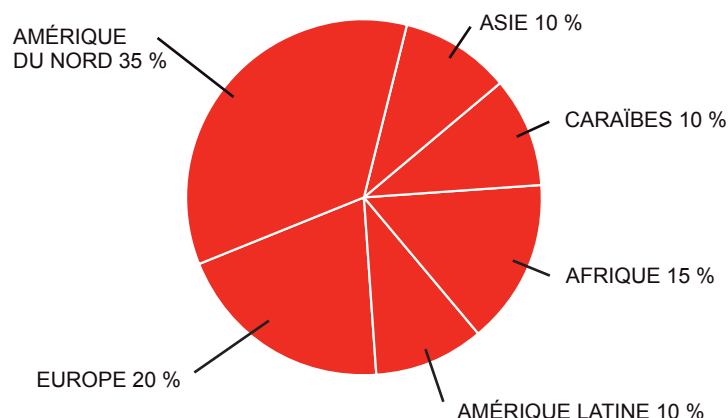
Les nutritionnistes et horticulteur.trices de Bouffe-Action de Rosemont ont animé les ateliers d'éducation populaire. Des informations professionnelles et fiables ont été transmises aux participant.es pour développer leur esprit critique en matière d'alimentation.

- Les participant.es affirment avoir eu accès à des informations professionnelles et pertinentes
- Les nutritionnistes ont fourni une liste de 20 sites internet fiables portant sur l'alimentation, lors d'un atelier sur les mythes alimentaires.

PARTICIPANT.ES AUX ATELIERS



PROVENANCE DES PARTICIPANT.ES



PERSPECTIVE

Nous comptons développer des outils pour sonder le niveau de satisfaction des participant.es et évaluer les impacts de ce volet d'activités. De plus, certains ateliers d'éducation populaire seront réservés en priorité aux personnes qui attendent une place dans nos cuisines et jardins collectifs. Aussi, dans l'optique de rejoindre de nouveaux publics et de faire rayonner davantage Bouffe-Action de Rosemont, nous comptons développer de nouveaux partenariats stratégiques et ajuster au besoin la structure de ces ateliers. Enfin, nous souhaitons intégrer des mécanismes pour évaluer nos pratiques relativement au volet d'Éducation populaire.

NOS CALENDRIERS

**3 programmations saisonnières,
totalisant 9 ateliers :**

Été

- Jardins de balcon comestibles
- L'art dans les jardins
- Parcours gourmand dans nos jardins

Automne

- Cuisinons nos collations !
- Les courges à l'honneur
- Aliments transformés : danger réel pour la santé ?

Hiver

- Mythes et réalités alimentaires
- La cuisine cambodgienne à l'honneur
- Cuisinons notre pain maison



CHIFFRES

3 jours d'épicerie
du 18 au 20 décembre 2018

Plus de 410 ménages desservis
dont 50 paniers livrés par le
CLSC de Rosemont à des
personnes isolées et en perte
d'autonomie, dans le cadre
du projet SAPA

Plus de 250 bénévoles

Près de 20 organismes
impliqués

50 % des ménages
sont des personnes seules

600 adultes et
300 enfants

Plus de 50 000 \$
en denrées distribuées
aux familles



MAGASIN-PARTAGE DE NOËL DE ROSEMONT UN ÉVÉNEMENT DE SOLIDARITÉ HORS PAIR

Le Magasin-Partage de Noël consiste à la mise sur pied d'une épicerie temporaire de trois jours pour les ménages à faible revenu du quartier. En déboursant seulement 10 % du coût total des achats effectués, ces personnes viennent choisir les denrées qui leur conviennent et repartent avec un panier d'une valeur pouvant aller jusqu'à 150 \$.

Cette année, 410 ménages vivant avec un faible revenu ont été desservis par 250 bénévoles et une vingtaine d'organismes locaux. Ils ont été chapeautés par une coordonnatrice et un comité de coordination composé de Bouffe-Action de Rosemont, de la CDC de Rosemont, du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal/CLSC de Rosemont, du Centre communautaire Petite-Côte et du Service des loisirs Angus-Bourbonnière

PARTICULARITÉS ET IMPACTS

L'impact du Magasin-partage se fait sentir tant chez les bénéficiaires des paniers que chez les bénévoles qui rendent cette initiative possible. Contribuer à améliorer la qualité du temps des fêtes des personnes dans le besoin apporte un sentiment d'accomplissement, de fierté et de solidarité souvent nommé par les bénévoles. Du côté des bénéficiaires, c'est l'accès à des denrées de qualité variées et en quantité, ainsi que la diminution du stress qui accompagne la période des fêtes, qui sont souvent témoignés.

OBJECTIFS

- Permettre à des ménages à faible revenu d'obtenir une aide alimentaire
- Intégrer des personnes avec une problématique de sécurité alimentaire à un réseau d'entraide local
- Réduire l'insécurité alimentaire des ménages à faible revenu du quartier

Au niveau des organismes communautaires présents, ceux-ci rapportent être en mesure de présenter les ressources du quartier afin d'appuyer l'intégration des ménages à un réseau d'entraide local.

Enfin, les surplus alimentaires du magasin-partage ont bénéficié directement à plusieurs familles du quartier. D'une part, 10 familles de nouveaux arrivants fraîchement installés dans le quartier ont reçu un panier contenant des denrées de base suite à la demande l'Église Rosemount Bible Church, partenaire du Magasin-Partage. D'autre part, les denrées non périssables ont bonifié l'offre de l'Épicerie solidaire de Rosemont, tandis que l'Armée du Salut - services communautaires et d'aide à la famille de Rosemont a pour sa part reçu les surplus de denrées périssables pour ensuite les distribuer aux familles entre Noël et le Jour de l'an.

Enfin, je pourrai offrir de vrais paniers de Noël !
s'est exclamé le Pasteur
de l'Armée du Salut de
Rosemont lorsque les
bénévoles lui ont apporté
les surplus alimentaires du
Magasin-Partage

— Annik Reinhard,
coordonnatrice MP

PERSPECTIVE

Le défi qui se présente au comité de coordination du Magasin-Partage, chaque année, consiste à répondre favorablement à la demande croissante des personnes en situation financière précaire.



ÉPICURIE SOLIDAIRE DE ROSEMONT

L'ESSENTIEL EN TOUTE DIGNITÉ

L'Épicurie solidaire de Rosemont (ÉSR) est un magasin économique où on trouve l'essentiel à des prix abordables et où on peut échanger autour d'un bon café. C'est une opportunité pour les citoyen.ES de briser l'isolement et de s'impliquer dans un projet qui leur appartient. De plus, l'Épicurie solidaire de Rosemont facilite l'accès physique et économique à des aliments frais et nutritifs. Finalement, plusieurs ateliers d'éducation populaire sont offerts afin d'augmenter l'autonomie alimentaire des membres.

L'Épicurie solidaire est ouverte les 1^{er} et 3^e jeudis du mois et elle est portée par une équipe d'une vingtaine de bénévoles qui sont accompagnés par une coordonnatrice.

OBJECTIFS

- Favoriser l'accès aux aliments frais et nutritifs
- Briser l'isolement des citoyen.ES en offrant un lieu inclusif de socialisation

IMPACTS ET RÉSULTATS

L'Épicurie ne cesse de croître. Cette année, nous avons accueilli 120 nouveaux membres et l'achalandage en est maintenant à 55 ménages par journée d'ouverture de l'Épicurie solidaire, soit 10 de plus que l'an passé. Pour répondre à cette demande grandissante, nous avons intégré cinq nouveaux bénévoles à l'équipe. Ces changements contribuent à la création d'un lieu citoyen inclusif avec lequel les membres développent rapidement un sentiment d'appartenance. Les bénévoles mentionnent que leur implication leur procure un sentiment de contribuer à la communauté et d'être utile. De plus, ils soulignent l'importance des rencontres qu'ils font et des liens qu'ils créent entre eux et avec les membres. Finalement, ils apprécient que leur implication amène une régularité dans les repas, dans la prise de médicaments, ainsi que dans le sommeil. Cette année encore, nous avons observé une forte hausse dans les ventes de produits frais, notamment au niveau des fruits et légumes : nous en vendons mensuellement pour environ 300 \$ de plus que l'an passé.

PARTICULARITÉS CETTE ANNÉE

L'Épicurie a célébré ses 5 ans en octobre 2018 lors d'un 5 à 7 où membres, bénévoles, partenaires, intervenant.ES du quartier, élu.ES et médias étaient convié.ES. Plus de 100 personnes étaient présentes et les convives ont souligné la grande qualité de l'événement. Les intervenant.ES disent référer davantage de citoyen.ES à l'Épicurie solidaire de Rosemont depuis cet événement qui a donné une grande visibilité au projet.

Cette année, l'Épicurie solidaire de Rosemont s'est davantage impliquée dans le quartier, notamment en siégeant à la Table en sécurité alimentaire de Rosemont où elle participe aux projets concertés en sécurité alimentaire et à la réalisation du plan d'action de la Table, ainsi qu'au sein du Groupe d'action Resto-Pop issu de la démarche Décider Rosemont ensemble où elle met à profit son expertise en démarrage de projets citoyens en sécurité alimentaire.

CHIFFRES

24 Journées d'ouverture

Une moyenne de 55 membres
à chaque ouverture

Près de 300 membres actifs

5 000 kg
de fruits et légumes vendus

20 bénévoles hautement
mobilisés ont offert plus de

3 000 heures d'implication

L'Épicurie solidaire de Rosemont m'a sortie d'un certain isolement et me permet de trouver une place socialement. En devenant bénévole à l'Épicurie solidaire, j'ai trouvé des amis, une écoute et un soutien. L'entraide est constamment présente et nous n'avons pas le temps de nous ennuyer, car nous savons nous occuper l'esprit dans une ambiance chaleureuse de partage.

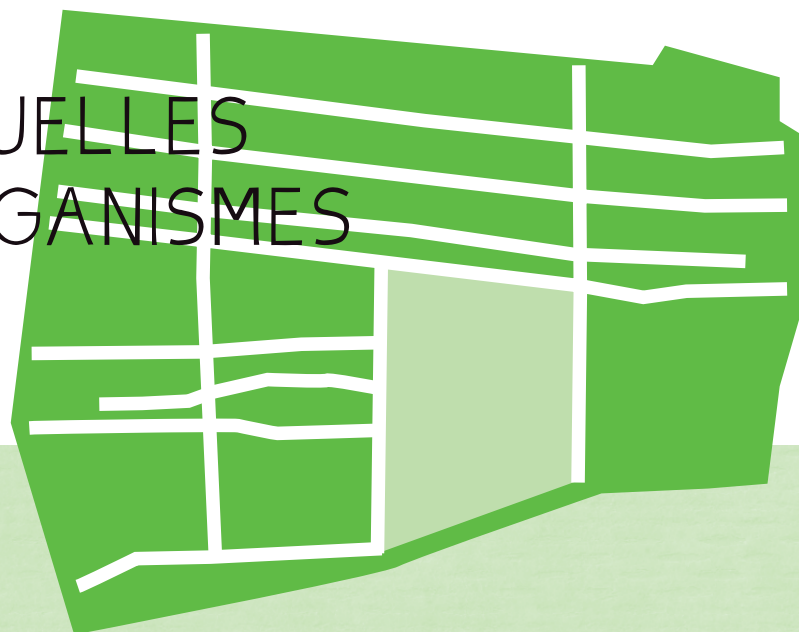
— ÉLISA, bénévole
responsable de l'accueil
des nouveaux membres

PERSPECTIVE

Pour l'année 2019-2020, l'Épicurie solidaire se lance dans un processus de planification stratégique qui permettra de revisiter la mission et les grandes orientations pour assurer l'adéquation avec les besoins des membres.

ACTIVITÉS PONCTUELLES EN APPUI AUX ORGANISMES DU QUARTIER

NOTRE EXPERTISE PARTAGÉE



DES ATELIERS EN APPUI AUX ORGANISMES DU QUARTIER POUR UNE PLUS GRANDE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Encore cette année, Bouffe-Action de Rosemont a répondu présent aux nombreuses demandes d'organismes du quartier afin de partager nos connaissances et notre expertise dans le domaine de la nutrition et de la sécurité alimentaire. Que ce soit dans le cadre d'ateliers ludiques, informatifs ou pratiques, ces actions ont permis de sensibiliser davantage de citoyen.nes à de saines habitudes alimentaires. En voici quelques exemples :

ÉPICERIE SOLIDAIRE DE ROSEMONT

Dans le cadre des 5 à 7 interculturels, BAR a animé des discussions avec les membres de l'Épicerie solidaire de Rosemont sur les thèmes de la cuisine internationale et des enjeux quotidiens de vivre en région éloignée.

DÉCLIC

Deux ateliers interactifs sur la nutrition ont été animés auprès de jeunes adultes rattachés de l'organisme Décllic.

SLAB

Un atelier pratique sur les trucs et astuces pour créer une bonne boîte à lunch gagnante a été offert aux parents des enfants fréquentant les camps de jour du Service des loisirs Angus-Bourbonnière.

LOGGIA, RACHEL EST

BAR a participé à deux cafés-rencontres pour discuter de la saine alimentation en compagnie des locataires et de l'intervenante de ces logements communautaires. Ce fut également l'occasion de combler les besoins en information de ce groupe qui manifeste un intérêt grandissant quant aux cuisines et jardins collectifs.

AMDI

Pour une 8^e année consécutive, BAR a animé deux cuisines collectives à l'association ADMI-Montréal, qui offre des services de loisir et de répit aux personnes ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne.

FÊTE DE LA FAMILLE

Cette année encore, Bouffe-Action de Rosemont était présent à la Fête de la famille, où une activité de fabrication de bombes de semences était offerte. Alliant art et jardinage, cette activité ludique a permis de conscientiser une centaine d'enfants au verdissement et à l'importance de la biodiversité.





ATELIER DE JARDINAGE AVEC LES PAPAS

Dans l'optique de rejoindre les pères, l'équipe des Jardins collectifs, en collaboration avec l'organisme CooPÈRE, a offert un atelier jardinage 101 à trois pères accompagnés de leurs neuf enfants, atelier qui a su intéresser enfants et papas.

UNE CHASSE AUX CAROTTES

Bouffe-Action de Rosemont a pris part à la recherche du Glouf, un animal migrateur et fictif extrêmement rare dans Rosemont. C'est Toxique Trottoir, compagnie de théâtre de rue, qui était l'instigateur du projet. L'équipe de BAR a organisé pour l'occasion un quizz interactif et ludique pour accompagner une chasse aux carottes. Une vingtaine d'enfants ont pris part à l'activité éducative et ludique avec beaucoup d'enthousiasme.

SAMEDI JOYEUX

Dans le cadre de son traditionnel Samedi joyeux, un grand pique-nique estival festif et collectif, une trentaine de participant.es des Jardins collectifs ont eu la chance de pouvoir voir et toucher les moutons de Biquette à Montréal, un projet d'écopâturage dans les parcs de Rosemont-La Petite-Patrie.

Boîtes de fruits et légumes



Afin de faciliter l'accès à des fruits et légumes aux Rosemontois.es, Bouffe-Action de Rosemont assure la logistique de distribution des boîtes économiques de fruits et légumes préparées par le Sésame.



Cette année, 379 boîtes ont été distribuées dans le hall du Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme, à raison de 2 distributions par mois. Lors de ces distributions, les usager.ères ont été rencontr.és pour connaître leur niveau de satisfaction quant à la formule offerte : contenu des boîtes, diversité des produits et coût du service proposé. Nous sommes heureux de confirmer que la grande majorité des répondants est très satisfaite du service obtenu et de la qualité de leur panier.

Enfin, nous avons fait l'exercice d'évaluer l'économie générée par l'achat de ces paniers de fruits et légumes, en comparant le prix des denrées réceptionnées aux spéciaux proposés dans les épiceries du quartier. Nous en avons conclu que l'achat des boîtes de fruits et légumes permettait une économie réelle variant entre 25 et 45 %, en plus d'accroître la variété et la quantité de produits frais consommés, tout en limitant les déplacements.



RAYONNEMENT ET IMPLICATION DANS LA COMMUNAUTÉ

UNE COLLABORATION SOUTENUE POUR UN QUARTIER CONCERTÉ



Bouffe-Action de Rosemont est à l'écoute de sa communauté, collabore pleinement avec les organismes et partenaires du quartier et s'implique dans différentes instances et initiatives en sécurité alimentaire. C'est ainsi que notre équipe reste à l'affût des changements qui s'opèrent dans le quartier et qu'elle vient ajuster et concerter ses actions pour bien répondre aux besoins émergents des Rosemontois.es.

mais aussi des actions pour les concrétiser, dont l'idée du Resto-Pop Rosemont. Une nouvelle aventure bien stimulante pour la communauté et pour notre organisme ! De ce fait, BAR est l'organisme porteur du Projet Resto-Pop Rosemont. Notre équipe assure la coordination du groupe d'action Resto-Pop et accompagne les citoyen.nes et intervenant.es dans les étapes précurseuses à la mise sur pied de ce projet collectif.

DÉCIDER ROSEMONT ENSEMBLE (DRE) ET GROUPE D'ACTION RESTO-POP

Impliqué dans la démarche Décider Rosemont ensemble, Bouffe-Action de Rosemont a animé 3 cafés urbains, des initiatives de consultation publique visant à permettre au Rosemontois.es de s'exprimer sur les enjeux prioritaires du quartier en développement social. BAR a également participé au Forum social au printemps 2018 et au Sommet des Actions à l'automne 2018. Ces deux rassemblements citoyens ont permis de définir 5 priorités de quartier,

LA TABLE DE CONCERTATION EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE ROSEMONT (TSAR)

Bouffe-Action de Rosemont siège sur la Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont (TSAR). Pour dresser un meilleur portrait des enjeux qui touchent les personnes qui vivent une situation d'insécurité alimentaire ainsi que des organisations qui offrent des solutions concrètes et des services à ces personnes, Bouffe-Action de Rosemont a activement participé à la rédaction du document intitulé « Regard sur la sécurité alimentaire dans

Rosemont » (Déc. 2018) sur la sécurité alimentaire dans Rosemont, publié en décembre 2018. Cette initiative, portée par la TSAR, est animée par la volonté de transmettre le regard des membres de la TSAR sur l'insécurité alimentaire à Rosemont, mais aussi de mettre à contribution les données empiriques découlant de l'expertise terrain. De ce regard découlent des perspectives de concertation et d'actions ciblées pour s'assurer d'améliorer la sécurité et l'autonomie alimentaire dans le quartier.

PROJET IMPACT COLLECTIF (PIC)

Le PIC est une démarche collective qui vise à « Aller vers » les personnes vulnérables. Bouffe-Action de Rosemont s'est principalement impliqué dans les rencontres concernant l'ouverture d'un local dans l'Est du quartier. BAR entend contribuer activement à l'offre des activités qui animeront ce nouveau lieu notamment par l'animation d'ateliers d'éducation populaire.



MOIS DE LA NUTRITION

Membre du comité organisateur du Mois de la nutrition, BAR a participé au développement de la programmation de cette 13^e édition qui était composée d'une douzaine d'activités gratuites. Notre équipe a animé l'atelier intitulé « Pochettes surprise : Appétit d'oiseau ou caprice... vos enfants ne chigneront plus ! » et a rejoint 11 familles.

TABLES DE CONCERTATION ET PROJETS CONCERTÉS DU QUARTIER

- Table en sécurité alimentaire de Rosemont (TSAR)
- Table de Concertation en petite enfance de Rosemont (TCPER)
- Comité organisateur du Mois de la nutrition de Rosemont
- Comité des partenaires des Habitations Rosemont
- Comité de coordination du Magasin-Partage de Noël de Rosemont
- Groupe d'action Resto-Pop « Décider Rosemont ensemble » (DRE)
- Table de l'Est de Rosemont
- Comité de gestion du local multiservice des Habitations Rosemont
- Comité de suivi de l'Épicerie solidaire de Rosemont

CONCERTATIONS RÉGIONALES ET PROVINCIALES

- Regroupement des Cuisines collectives de Montréal (RCCM)
- Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)
- Regroupement Partage
- Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain

AUTRES IMPLICATIONS

- Rencontres du quartier en lien avec le projet PIC (Projets d'impact collectif)

CONSEILS D'ADMINISTRATION

- Corporation de développement communautaire de Rosemont (CDC) de Rosemont



Vers une démarche d'ÉvalPOP pour toutes les activités de Bouffe-Action de Rosemont !

L'année dernière, nous avons entrepris les démarches pour mettre en place des mécanismes d'évaluation de l'impact de nos actions relativement aux cuisines collectives régulières. Plus spécifiquement, nous avons voulu évaluer nos pratiques afin de mieux cerner les façons de faire gagnantes qui permettraient de rendre nos participant.es plus autonomes et ainsi être en mesure d'ouvrir nos cuisines à des groupes semi-autonomes.

MÉTHODOLOGIE

- 8 groupes des cuisines régulières totalisant 57 personnes
- Grille d'observation et journal de bord remplis par l'animatrice après chaque cuisine
- Questionnaire distribué aux participant.es à deux reprises

APPRENTISSAGE

Nous comptons cette année mettre en place la démarche d'ÉvalPOP au sein de tous nos services. Afin de guider ce processus, nous avons retenu plusieurs apprentissages qui influenceront dorénavant nos pratiques dans nos démarches futures :

- Afin d'avoir une collecte de données juste, il est important que la ressource humaine affectée au projet évalué soit stable.
- L'instabilité au sein des groupes affecte la dynamique, ainsi que les apprentissages effectués en cuisine. Par le fait même, la démarche d'évaluation s'avère plus complexe.
- Il est nécessaire d'avoir des outils clairs, simples et adaptés à nos participant.es afin de s'assurer de leur contribution au processus. Il est important que la démarche soit mobilisatrice pour nos participant.es.
- Le journal de bord et la grille d'observation sont des outils pertinents permettant des observations fines et un bon suivi de l'évolution des groupes par l'animatrice. Le questionnaire devrait être court et simple et servir davantage d'outil d'autoévaluation pour nos participant.es, afin qu'ils puissent suivre leur propre évolution au fil des cuisines.

CENTRAIDE S'INVITE À BAR...

Bouffe-Action de Rosemont a reçu la visite d'une quarantaine d'Uqamien.nes dans le cadre de la campagne de Centraide. Cette activité a permis de les sensibiliser aux impacts concrets des activités de BAR dans la vie des personnes en situation de vulnérabilité. Ce fut aussi l'occasion de transmettre l'importance capitale de l'appui financier de Centraide dans l'atteinte de notre mission, afin d'assurer une plus grande sécurité et autonomie alimentaire dans Rosemont.

Nos participant.es, bénévoles et membres de l'équipe se sont senti.es particulièrement valorisé.es d'avoir l'opportunité de témoigner lors de cette visite organisée par Jean Landry, conseiller aux activités de sensibilisation et de rapprochement pour Centraide du Grand Montréal, en collaboration avec Sylvie Quéré, directrice de la campagne Centraide-UQAM et de Marc-André Fortin, codirecteur de la campagne.

ON PARLE DE NOUS !

*Le don de soi, c'est comme un miroir.
C'est en aidant les autres que l'on
s'aide soi-même !*

André Dufour, un participant de longue date des cuisines collectives, a offert un témoignage inspirant dans le cadre du court-métrage « Visages Pluriels », projet réalisé par le Centre de lecture et d'écriture de Montréal afin d'appuyer la participation sociale des aîné.es. Membre depuis 5 ans de notre organisme, cet homme de grand cœur explique ses motivations à participer à nos cuisines. La solidarité et l'importance de bien s'alimenter sont au cœur de son message.

BAR À CBC... RIEN DE MOINS !

À l'hiver 2019, un groupe d'étudiantes en journalisme sont venues tourner un reportage télévisé dans les cuisines du groupe Alimentation futures mamans. Le but de leur projet était de montrer comment les ateliers de cuisines communautaires de Montréal sont bénéfiques pour les personnes, toutes générations confondues, que ce soit pour briser l'isolement social, améliorer la confiance des gens en cuisine, ou même encourager les gens à cuisiner des plats sains. L'équipe de BAR est très fière d'avoir participé à ce reportage.

10^e ANNIVERSAIRE DES CUISINES COLLECTIVES SPÉCIALISÉES

À l'automne 2018, les Cuisines collectives de Bouffe-Action de Rosemont ont célébré le 10^e anniversaire des cuisines spécialisées. Participant.es et bénévoles de longue date, partenaires communautaires et financiers ont pris part à l'événement. Plusieurs témoignages émouvants ont permis de saisir pleinement l'impact réel de ces cuisines dans la vie des participant.es, en plus de révéler l'aspect hautement rassembleur et jovial de ces cuisines !

Projet unique au Québec, les cuisines spécialisées s'adressent aux personnes vivant avec des maladies dégénératives, traumatismes majeurs ainsi que la déficience intellectuelle. Il jouit d'une grande notoriété auprès du milieu de la santé de l'île de Montréal. À Bouffe-Action de Rosemont, nous croyons au potentiel de l'humain! L'inclusion et l'entraide guident nos actions !

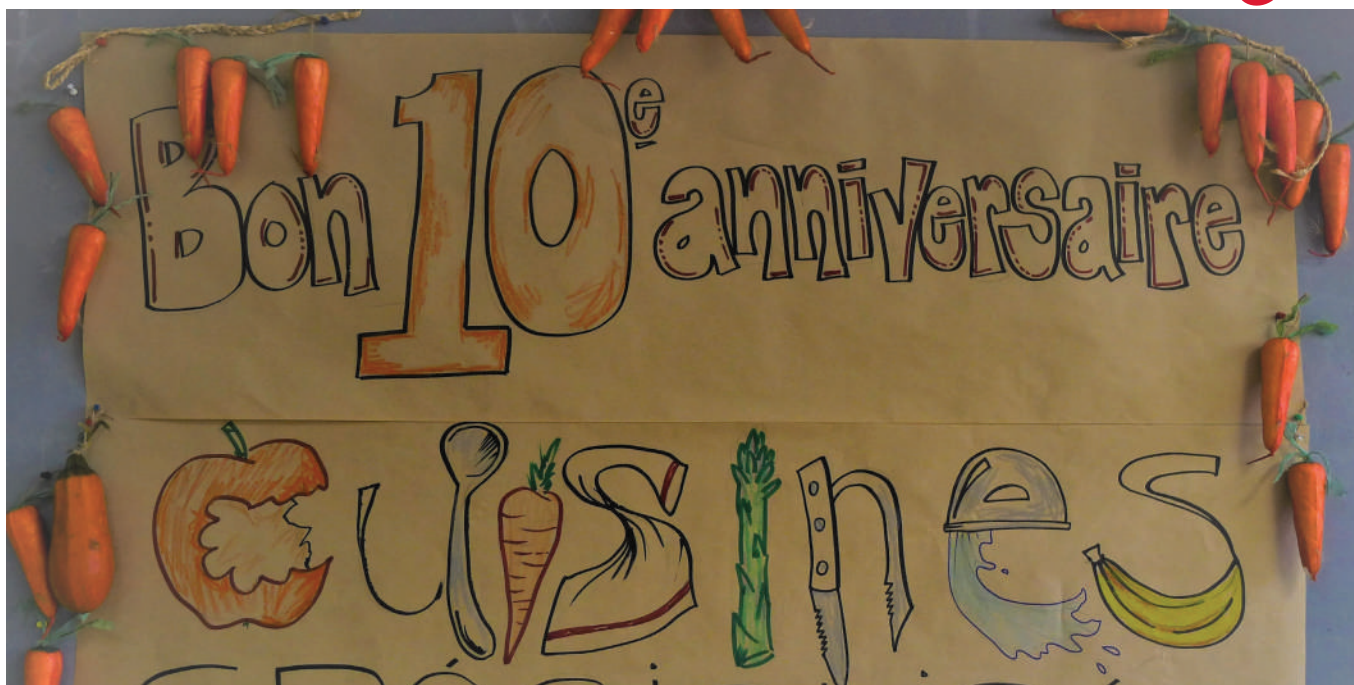
BOUFFE-ACTION.ORG A FAIT PEAU NEUVE

Bouffe-Action de Rosemont s'est doté d'un nouveau site Internet en lien avec sa nouvelle charte graphique. Ce site favorise désormais la mise en ligne et la mise à jour d'informations indispensables, telles que: le calendrier des activités des différents volets, l'avis de convocation des membres, les offres d'emploi et les témoignages des participant.es. Un site dynamique fait à notre image !

Cela fait maintenant 10 ans que la cuisine collective spécialisée a été mise sur pied. Je me rappelle de Xavier qui était venu me voir pour me demander s'il serait possible d'avoir le soutien du Service des personnes en perte d'autonomie du CLSC Rosemont ! Depuis ce jour, le lien a été fait avec le CLSC et des professionnel.les ont conseillé l'installation de la cuisine et ils sont encore au rendez-vous pour accompagner les personnes qui en ont besoin. Ce service exceptionnel permet aux personnes vivant avec des conditions particulières de cuisiner en bonne compagnie et de bien manger ! N'est-ce pas la base pour se sentir bien dans la vie ? Avoir un réseau social et avoir le ventre plein ! Je félicite Bouffe-Action de Rosemont pour son dévouement et sa chaleur humaine envers ce projet qui change des vies, j'en suis persuadée.

— Marie-Ève Gaudreault

Organisatrice communautaire
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DES MOMENTS RASSEMBLEURS



DES MOMENTS RASSEMBLEURS

Tout au long de l'année, les membres participent à plusieurs moments rassembleurs et très appréciés car ils aident à créer des liens qui perdurent.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

À Bouffe-Action de Rosemont, les membres sont sollicités à plusieurs reprises, tant pour des activités festives que démocratiques. Cette année, deux activités ont marqué la vie associative de Bouffe-Action de Rosemont : le dîner de Noël et l'assemblée générale annuelle.

En effet, l'assemblée générale annuelle est l'une des activités qui rassemble le plus les membres, car cet événement résume les moments forts de l'année. Les membres sont informé.es des activités passées et des orientations à venir, mais également des diverses possibilités d'implication au sein de l'organisme.

FÊTE DE FIN D'ANNÉE

Cette fête de fin d'année a lieu après l'assemblée générale annuelle. L'événement se déroule à l'extérieur dans un espace aménagé pour l'occasion et accessible à tous. Les membres sont invité.es à s'y rendre pour partager ensemble ce moment agréable autour du dîner festif servi par l'équipe et animé par un musicien.

DÎNER DE NOËL

Le temps des fêtes est l'une des occasions pour Bouffe-Action de Rosemont de recevoir ses membres et bénévoles pour partager avec eux, de façon festive, les bons moments passés en leur compagnie. Cette année, environ 60 membres, certain.es accompagné.es de leurs conjoint.es et enfants, ont répondu à l'invitation. Nous leur avons concocté un délicieux service aux tables, suivi d'un chœur de Noël, d'un tirage et de la distribution de cadeaux, pour le plus grand plaisir de tout le monde.

Bulletin des membres

Le bulletin des membres célèbre son premier anniversaire ! Ce bulletin est avant tout un outil de communication pour tenir informés les membres sur les activités à venir à BAR et pour partager des informations pertinentes qui ont attiré l'attention de l'équipe. Agrémenté de quelques témoignages, le bulletin met en relation les administrateur.trices du conseil, les membres et le personnel de l'équipe. Sa parution trimestrielle est diffusée par courriel ou en mains propres lors des activités. Vous souhaitez le recevoir, participer à sa rédaction ? Communiquez avec l'équipe au 514 523-2460.

UN TRÈS GRAND MERCI... À NOS BÉNÉVOLES

À vous cher.ères bénévoles. Votre implication, dévouement, engagement et générosité font toute la différence pour notre organisme et les personnes en situation de vulnérabilité que nous desservons !

CHIFFRES

220
membres de l'organisme

55
personnes présentes lors de l'AGA

62
personnes présentes lors
du dîner de Noël

36
personnes présentes lors
du 5 à 7 des bénévoles



DES BÉNÉVOLES AU CŒUR DE NOS ACTIONS !

Bouffe-Action de Rosemont est soucieux de favoriser une intégration réussie de ses bénévoles. Pour ce faire, une responsable des bénévoles a été nommée et poursuit deux missions : d'une part, elle veille à ce qu'il y ait une correspondance entre les attentes des bénévoles et les besoins de l'organisme et d'autre part, elle tente de multiplier les occasions de rencontre entre les bénévoles, les participant.es et le personnel de l'organisme. Par exemple, la personne bénévole responsable de l'arrosage d'un jardin en bacs adaptés est invitée à participer à quelques séances de jardinage pour tisser des liens.

De plus, le 5 à 7 des bénévoles a été instauré à raison de deux occasions par année. Ces rencontres permettent aux personnes engagées de BAR de tisser des liens, mais sert également d'occasion pour reconnaître l'apport des bénévoles et de les remercier chaleureusement.

PERSPECTIVES

À Bouffe-Action de Rosemont, nous poursuivons un virage bénévole. Cette année, nous souhaitons accroître le nombre d'implications bénévoles dans nos activités ainsi que le nombre de membres supporteurs et corporatifs de l'organisme.

RESSOURCES HUMAINES

UNE DIVERSITÉ DE PERSPECTIVES QUI SE DISTINGUE

Équipe dévouée, mobilisée et engagée. C'est grâce à elle que l'organisme réalise aussi bien sa mission et que les participant.es se disent si satisfaits. Un grand merci !

L'ÉQUIPE

Xavier Lluis, coordonnateur des Cuisines collectives

Kim Morency, animatrice des Cuisines collectives

Josianne Gagnon, animatrice des Cuisines collectives (présentement en congé de maternité)

Evelyne Boissonneault, coordonnatrice des Jardins collectifs

Audrey Veillette, animatrice des Jardins collectifs

Mathieu Goman-Binette, animateur des Jardins collectifs

Guillaume Camirand, animateur des Jardins collectifs (départ en décembre 2018)

Françoise Grenier, animatrice des Jardins collectifs (été 2018)

Julie Poirier, coordonnatrice de Grandir ensemble et d'Éducation populaire

(directrice générale présentement en congé de maternité)

Djamila Graichi, intervenante communautaire

Jennifer Vesić, animatrice en Nutrition (été 2018)

Magdalena Schweiger, directrice générale (départ en janvier 2019)

Tonia Mori, directrice générale par intérim

Nona Matouala, adjointe administrative

Catherine D'Amours-Archambault, coordonnatrice de l'Épicerie solidaire de Rosemont

Annik Reinhardt, coordonnatrice du Magasin-Partage de Noël Rosemont



DE GAUCHE À DROITE : EVELYNE, KIM, TONIA, XAVIER, DJAMILA, NONA, CATHERINE, AUDREY ANNE, AUDREY

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre conseil d'administration est composé de membres engagés et inspirants qui ont à cœur le bien-être de l'organisme et de ses employé.es. Cette année, le CA a chapeauté plusieurs dossiers, dont la rédaction du manuel des employé.es, la révision des règlements généraux et le processus d'embauche d'une nouvelle directrice générale. Un grand MERCI pour votre merveilleuse implication.

Présidente : **Laurent Morissette**, sur le CA depuis 2015

Vice-présidente : **Floriane Abguéguen**, sur le CA depuis 2015

Trésorière : **Micheline Déry**, au CA depuis 2017

Secrétaire : **Marianne Lefebvre**, au CA depuis 2017

Administrateur : **Yann Pineault**, au CA depuis 2018

Administrateur : **Wayne Juarez**, au CA depuis 2019

Administratrice : **Francine Jean-Louis**, au CA depuis 2017

Administratrice : **Kim Morency**, au CA depuis 2019

(issue des employé.es)



DE GAUCHE À DROITE : FLORIANE, YANN, TONIA, WAYNE, LAURENT



Être bénévole pour Bouffe-Action de Rosemont, ce n'est pas seulement donner du temps pour faire marcher la machine, mais pour moi, c'est aussi franchir mes propres barrières. deux fois par mois, sortir de chez moi à la rencontre de la diversité rosemontoise et sans se rendre compte des fossés générationnels, aller à la découverte d'un monde de générosité où l'on apprend à donner un peu de soi. Tout ça me plaît bien !!!

– Jacques, bénévole

NOS BÉNÉVOLES

Les bénévoles font partie intégrante de la famille Bouffe-Action de Rosemont. Certain.es donnent de leur temps sur une base ponctuelle, alors que plusieurs s'engagent sur de nombreuses semaines, voire des années. C'est le cas des bénévoles engagé.es dans les tâches suivantes :

- Distribution des boîtes de fruits et légumes
- Achats pour des cuisines spécialisées
- Gardiennage lors des jardins et cuisines parents-enfants
- Arrosage des jardins en bacs adaptés pour personnes à mobilité réduite
- Soutien aux cuisines (groupes spécialisés, Boulot-Cuistot et Cuisine du Partage)
- Implication au conseil d'administration

Sans le travail de l'ensemble des bénévoles, Bouffe-Action de Rosemont ne pourrait avoir l'impact qu'il a dans la communauté. Merci pour votre engagement, votre enthousiasme et votre fidélité.

FORMATION

Prendre le temps pour former et outiller les employé.es est une priorité. Cette année, plusieurs membres de l'équipe ont participé aux formations suivantes : premiers soins, gestion des bénévoles, maternité et pression sociale et santé mentale.

Nous constatons une forte augmentation de nos participant.es aux prises avec des enjeux de santé mentale. Afin de comprendre leur détresse et mieux les accompagner, tou.tes les employé.es de Bouffe-Action de Rosemont ont suivi une formation sur la santé mentale en octobre dernier. Cette formation a permis de mieux comprendre la problématique et nous aide aujourd'hui à mieux cibler nos interventions.

CHIFFRES

7
administrateurs.trices

8
rencontres du conseil
d'administration

109
bénévoles

1 104
heures de bénévolat

PERSPECTIVES

Pour 2019-2020, nous continuerons de mettre l'accent sur les démarches pour renforcer les capacités de de nos employé.es afin de les outiller à mieux répondre aux besoins de nos participant.es et à ceux de l'organisme. Nous souhaitons mettre en place un comité social, dont l'objectif sera d'organiser des activités rassembleuses à petit prix pour les membres de l'équipe. Par exemple, nous nous retrouvons pour jouer au badminton tous les jeudis.

PERSPECTIVES

DEMAIN EST DÉJÀ LÀ !

GOUVERNANCE ET STRUCTURE ORGANISATIONNELLE

- Se doter de procédures et d'outils de gestion interne
- Poursuivre l'implantation d'une culture d'évaluation des résultats

VIE DÉMOCRATIQUE ET ASSOCIATIVE

- Augmenter le sentiment d'appartenance de nos membres et de nos bénévoles
- Offrir des moments de rassemblement à nos membres
- Accroître le membership, notamment les membres supporteur et corporatif

COMMUNICATION ET VISIBILITÉ

- Poursuivre la mise à jour et le développement de nos outils de communication
- Accroître notre présence sur les médias sociaux et le nombre d'abonné.es
- Développer des contenus numériques afin de pérenniser les ateliers de nutrition et d'éducation populaire

RESSOURCES FINANCIÈRES, HUMAINES ET MATÉRIELLES

- Accroître et diversifier nos sources de revenus, notamment le volet philanthropique et le service offert en entreprise
- Mettre davantage l'accent sur le renforcement de nos capacités et le développement professionnel (plan de formation)
- Mettre en place un comité social pour stimuler les occasions de rencontre entre les employé.es

ACTIVITÉS COLLECTIVES ET PROJETS DE QUARTIER

- Jardins collectifs : développer de nouveaux partenariats particulièrement dans l'Est de Rosemont pour offrir à différents groupes l'occasion de jardiner à même leur milieu
- Cuisines collectives: réviser la formule des cuisines collectives pour mieux desservir les familles issues de la diversité et inviter les enfants à participer aux cuisines collectives
- Grandir ensemble : ouvrir une nouvelle cuisine pour parents ayant des enfants de 6 à 12 ans
- Éducation populaire : consolider notre offre en éducation populaire
- Cuisine du partage : mettre en place une rencontre mensuelle s'adressant aux personnes vivant avec un handicap physique sévère et leur offrir une variété de plats cuisinés par les bénévoles de la Cuisines du Partage
- Assurer la coordination du groupe d'action Resto-Pop dans la mise sur pied de l'initiative
- Offrir des activités ponctuelles dans le nouveau local situé dans l'Est de Rosemont
- Pour l'ensemble de nos activités : développer et intégrer des mécanismes d'évaluation des résultats

Nos perspectives se veulent générales et donnent un aperçu des actions entreprises en 2019-2020. Elles s'inspirent de notre plan de développement triennal, fruit de notre planification stratégique.

PARTENAIRES

PARCE QU'ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN

Accès bénévolat	Éco-quartier Rosemont-La Petite-Patrie
Alternative Naissance	Épicerie solidaire de Rosemont
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie	Ferme Jeunes au Travail
Association d'aide et de loisirs pour personnes à autonomie réduite (ALPAR)	Habitations Nouvelles Avenues
Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI)	IGA Épicerie F. Chartrand inc.
Atelier Le Fil d'Ariane	L'Accorderie de Rosemont
Biquette à Montréal	La Maison Bleue Saint-Michel
Carrefour familial l'Intermède (CFI)	Lange bleu
Centre communautaire Petite-Côte	L'Armée du Salut
Centre d'hébergement et de soins de longue durée	La Tablée des Chefs
Providence-Saint-Joseph	Les Pousses Urbaines
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal / CLSC de Rosemont	Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont (LRRCR)
Collège Montmorency, département diététique	Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)
Comité des partenaires des Habitations Rosemont	Première Moisson
Comité du jardin communautaire Basile-Patenaude	Répît Providence
Comité du jardin communautaire Étienne-Desmarteau	Service d'éducation et de sécurité alimentaire de Mercier-Est (Sésame)
Comité du jardin communautaire Rosemont	Service des loisirs Angus-Bourbonnière (SLAB)
CooPÈRE Rosemont	Société d'habitation et de développement de Montréal (SHDM)
Corporation de développement communautaire de Rosemont (CDC)	Société de développement environnemental de Rosemont (SODER)
CPE Montréal métropolitain	Toxique Trottoir
Déclic	

PARTENAIRES FINANCIERS



Soutien action bénévole : Jean-Francois Lisée, député de Rosemont, Fondation Munro-Brown, Club optimiste, Club de fleurs, Fondation Munro Brown, Fondation Bon Départ et nos nombreux donateurs et donatrices

MERCI

POUR VOTRE SOUTIEN PRÉCIEUX!



5350, rue Lafond, bureau 1. 210

Montréal (Québec) H1X 2X2

Téléphone : 514 523-2460

administration@bouffe-action.org

www.bouffe-action.org



Bouffe-Action de Rosemont