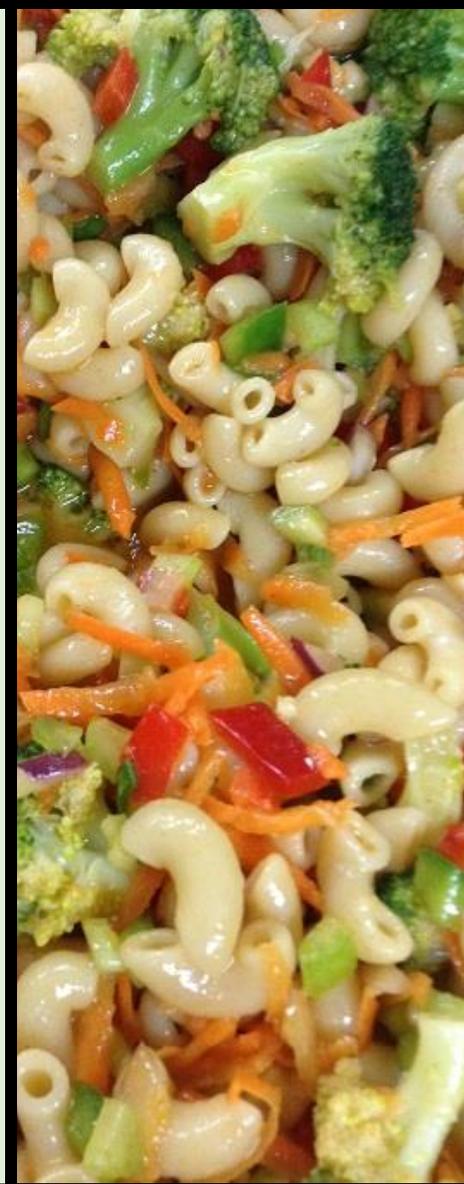


# Rapport annuel 2019-2020



Rapport d'activités  
Du 1<sup>e</sup> avril 2019 au 31 mars 2020



# Table des matières

Mot de la directrice / Mot de la présidente .....	3
Historique des Cuisines .....	4
Mission et objectifs des Cuisines .....	5
Plus que de la cuisine ! .....	6
Statistiques des membres .....	7
Bilan de l'animatrice .....	8
Bilan du Projet de la Mesure 13.1 du PAGIEPS.....	9
Impacts sociaux.....	10
Impacts et mesures durant la pandémie du 16 au 31 mars.....	11
Graphiques .....	12-13
Activités sociales / Assemblées / Photos.....	14-15
Témoignages .....	16
Bailleurs de fonds / Collaborateurs .....	17
Perspectives d'actions.....	18
Ressources humaines.....	19
Conseil d'administration .....	20
Revue de presse .....	21-22

## **Mot de la directrice / Johanne Lavallée**

L'année 2019-20 débute par le dévoilement du montant recueilli grâce à notre activité d'autofinancement étalé sur l'année. La vente de la bière « La Collective » dont 1\$ nous était versé à chaque bière vendue nous a permis d'amasser un montant de 9 200 \$.

L'AGA a été une belle occasion pour annoncer un nouveau financement provenant de la mesure 13.1 administré par la santé publique. Ce financement servira au salaire d'une agente de développement pour consolider les lieux de cuissons éloignés et établir des contacts pour en ouvrir de nouveaux dans la MRC.

Notre 26<sup>e</sup> année nous amène à la plus importante augmentation de notre membership depuis son existence.

Comme vous le constaterez à la lecture de notre rapport d'activités, différents ateliers à propos de l'alimentation ont été animés et présentés aux jeunes d'âge primaire et secondaire, des ateliers en dyade parents/enfant de 0 à 5 ans, aux adultes et dans les points de services de la MRC Memphrémagog.

Nos implications se poursuivent sur différents comités et tables de partenaires afin d'être informées des besoins actuels de notre communauté et d'y répondre le plus adéquatement possible.

Nous avons atteint nos objectifs du projet de la mesure 13.1 avec l'embauche d'une agente de développement.

Nous constatons par nos statistiques que l'ensemble de nos activités de cuisines collectives sont à la hausse.

Nous avons dû interrompre nos activités de cuisson le 16 mars en raison des mesures préventives contre le covid-19. Les employées sont restées en poste jusqu'au 20 mars et ont poursuivi l'année en télétravail.

Nous prévoyons l'ouverture de deux nouveaux lieux de cuisson soit au Canton de Hatley et Ayer's Cliff ainsi que la consolidation de ceux-ci sur notre territoire. Nous ajoutons l'agente / animatrice pour la MRC Memphrémagog dans l'équipe permanente afin de poursuivre les actions entamées par la mesure 13.1. Ce qui portera à quatre le nombre d'employés.

## **Mot de la présidente / Lisane Boisclair**

L'année 2019-2020 pourrait être qualifiée de mouvementée. Après trois années à la présidence, Claude Bolduc a quitté son poste. Étant vice-présidente depuis les dernières années, j'ai tout de suite accepté le défi avec, certes, une petite crainte d'avoir à prendre les tâches de présidence d'une personne aussi chaleureuse. Mais essentiellement, je suis soucieuse du bien-être de tous nos membres et je suis convaincue des bienfaits que l'organisme leur apporte. Je tiens aussi à souligner le travail exceptionnel de l'équipe en place et l'apport mobilisateur de la directrice générale, Johanne Lavallée. Je remercie également toute l'équipe de l'administration pour leur engagement bienveillant.

Pour moi, comme pour toute l'équipe, améliorer les conditions de vie de plus de citoyens possibles dans la MRC est au cœur de nos préoccupations. C'est pour cette raison qu'une agente de développement a été embauchée cette année. Cette dernière a fait évoluer le déploiement des cuisines collectives « Bouchée double » sur le territoire de la MRC en permettant l'ajout de deux nouveaux points de service ainsi que 20 nouveaux membres. Nous sommes très fiers des résultats obtenus jusqu'à présent. Nous pensons que nos nouveaux points de service à proximité des lieux de résidence des citoyens sont de bonnes façons de rendre accessibles l'organisme et sa mission.

C'est tout de même une fin d'année particulière que j'ai dû présider, avec un service d'exception en raison de la Covid-19. Nous avons dû repenser, chaque jour de la fin du mois de mars, les services aux membres. C'est avec le cœur rempli du devoir accompli que se termine cette année financière colorée.

Merci à tous d'être parmi nous.

# Historique des Cuisines

Le premier groupe de cuissons a débuté en décembre 1990, au sous-sol de l'Église Saint-Jean-Bosco, grâce à l'initiative de six jeunes mères ayant le désir de se revoir après les cours prénataux en cuisinant des purées pour bébé. Le désir de se retrouver avec leurs petits, le besoin de partager leurs connaissances et de socialiser a fait en sorte que l'on a poursuivi les rencontres par une activité de cuisines collectives et d'avoir sur place un service de halte-répit encore aujourd'hui. Des démarches ont suivi pour l'obtention d'une charte que l'on acquiert en avril 1993 sous le nom de : **Les Cuisines Collectives « Bouchée Double » Memphrémagog.**

Depuis 1994, nous avons notre siège social au Centre communautaire de Magog avec plusieurs autres organismes, ce qui facilite les partenariats. Notre organisation embauche notre première coordonnatrice par la reconnaissance financière du ministère de la Santé. Cela permet de structurer davantage notre organisme et d'encadrer nos groupes de cuissons, qui augmentent de façon significative. On doit sans contredit mettre les "bouchées doubles" pour répondre aux besoins des membres. Au fil des ans, l'équipe s'agrandit par l'embauche d'une animatrice pour accompagner les groupes de cuissons afin de mieux soutenir nos membres avec leurs multiples besoins. Une nouvelle clientèle s'ajoute : les jeunes. Cela nous permet de développer différents outils d'animation et d'en faire la promotion à travers le Québec. Cela devient un autre moyen de financement. Une liste de fonds de cuisine de denrées non périssables est établie. Ces denrées sont offertes gratuitement aux membres.

Lors du 20<sup>e</sup> anniversaire en 2013, nous avons fait le lancement d'un recueil de recettes « 1-2-3 GO ! On cuisine » qui vise principalement nos jeunes. Notre porte-parole Johanne Despins participa à l'évènement comme présidente d'honneur et cela a fait une bonne couverture médiatique qui a eu un impact direct sur l'augmentation des membres.

En 2015, nous avons augmenté la superficie de nos locaux. Un local a été aménagé pour les bureaux de l'équipe de travail et la cuisine a subi une transformation complète en doublant sa superficie. En octobre 2015, nous avons inauguré la nouvelle cuisine et fait le lancement de nos sacs d'épicerie promotionnels. Cet agrandissement a facilité la pratique des groupes de cuisines en efficacité et en temps pour le mieux-être des participants.

En 2017, nous avons travaillé à construire notre site web et nous continuons à l'actualiser, de même que notre Facebook. Nous terminons l'année dans les derniers préparatifs de l'évènement de notre 25<sup>e</sup> anniversaire dans le but de mieux nous faire connaître dans la communauté.

En 2018, dans le cadre de notre 25<sup>e</sup> anniversaire, nous faisons le lancement de la bière « La Collective » comme activité d'autofinancement. Pour clôturer l'année en mars 2019, nous présentons nos outils promotionnels et apportons des modifications à notre mission.

Au début de 2019, nous faisons le lancement de notre nouveau carton publicitaire.

# Mission et objectifs des Cuisines

Promouvoir l'autonomie alimentaire dans le but d'améliorer les conditions de vie des citoyens de la MRC Memphrémagog.

- Former des petits groupes afin de planifier et de cuisiner des plats économiques et nutritifs à rapporter chez soi ce qu'on appelle « cuisine collective ».
- Réaliser des ateliers d'éducation populaire sur différentes thématiques visant la promotion de la santé par une alimentation saine et variée.
- Créer et soutenir des projets qui sont en conformité avec la mission de l'organisme.

## Objectifs de la corporation

- Contribuer à améliorer la qualité de vie et le niveau de santé globale des individus.
- Favoriser l'acquisition et l'échange des connaissances sur l'alimentation.
- Favoriser l'intégration sociale et briser l'isolement.
- Diminuer les effets de la pauvreté.

Nos actions sont portées par les valeurs que nous prônons et celles auxquelles nous adhérons comme membres du Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ). Les voici :

- la solidarité;
  - la démocratie;
  - l'équité et la justice sociale;
  - l'autonomie et la prise en charge;
- le respect de la personne et la dignité.

# Plus que de la cuisine!

Notre organisme, au cœur de Magog, est le principal lieu de cuisson. Il réalise le besoin de la communauté qui exprime sa volonté d'avoir un lieu de cuisson.

Depuis plusieurs années, notre organisme met en place des lieux de cuisson avec tout l'équipement nécessaire, pour un bon fonctionnement, soit dans 6 lieux différents :

- **Maison mère**, *Centre communautaire de Magog*
- **Villa Pierrot de Magog**, *résidence pour jeunes mères monoparentales*
- **Bolton-Est**, *Le Rucher*
- **Eastman**, *cuisine du Club de l'Âge d'or*
- **Mansonville**, *École le Baluchon*
- **Stanstead**, *local de Phelps Helps*

Avec les années, nous avons constaté des besoins très variés qui ont donné naissance à différents outils d'animation.

**Le volet jeunesse** vise à sensibiliser et à éduquer les jeunes de 6 à 17 ans dans l'amélioration de leur alimentation. Nos activités auprès des jeunes sont concentrées, pendant la période estivale, dans les différents camps de jour de la région.

Nous sommes convaincus que l'action des cuisines collectives a un impact positif sur la communauté quant à la rentabilité sociale et économique. Nos données statistiques nous permettent d'évaluer nos affirmations.

# STATISTIQUES DES MEMBRES

**TOTAL PARTICIPANTS ADULTES ET JEUNES : 289**

Lieux de cuissons	Total des groupes 28	Total volet adulte : 185		Membres à Magog : 117		Total volet jeunesse : 104		
		Membres adultes 185	Nbre de Bouches à nourrir	Total des cuissons	Nbre de participations aux cuissons	Nbre De jeunes		Halte-garderie
Magog- Centre communautaire	18					6-12	13-17	0-5
Magog – Villa Pierrot	1	H	F					20 enfants 64 présences
Bolton-Est – Le Rucher	4			350	296	78	6	12 familles
Eastman – Club de l'âge d'or	2	39	146		1 195			99,5h 25 jours
Mansonville – École Le Baluchon	1							
Stanstead – Phelps Helps	2							

**TOTAL DES PERSONNES TOUCHÉES PAR LES CUISSONS ADULTES : 363**

GROUPE D'ÂGE	18 - 29 ans	30 – 54 ans	55 – 64 ans	65 – 74 ans	75 et +	MEMBRES À FAIBLE REVENU
		19 p - 10%	53 p - 29%	40 p - 22%	53 p - 29%	
SCOLARITÉ	Primaire	Secondaire	DEP	Collégial	Universitaire	Personnes seules à faible revenu 45 p – 24%
	19 p - 10%	46 p - 25%	30 p - 16%	30 p - 16%	60 p - 33%	
REVENU	15 000 \$ et -	15 à 25 000 \$	25 à 35 000 \$	35 à 55 000 \$	55 à 70 000 \$	70 000 \$ et +
	36 p - 20%	32 p - 17%	37 p - 20%	35 p - 19%	22 p - 12%	23 p – 12%
SOURCE	Salariés	Assurance emploi	Sécurité du revenu	Revenu du conjoint	Congé parental	Pension de retraite 89 p - 48%
	27 p - 15%	6 p - 3%	35 p - 19%	24 p - 13%	4 p - 2%	
STATUT	Familles monoparentales	Familles avec enfants	Personnes seules	Couples sans enfant	19 Bénévoles / 93,5 heures	
	8 p - 4%	31 p - 17%	72 p - 39%	74 p - 40%		
RÉSULTATS	Plats préparés : 1 334	Portions : 17 712		1,05\$ / portion	Légende p=personne	
	Moyenne de cuissons par mois : 32	298 kilos de viande récupérée ont diminué le gaspillage alimentaire et permis de réduire le coût des achats des cuissons.				

# Bilan de l'animatrice

12 GROUPES DE CUISSONS 93 PERSONNES	3 GROUPES EN PARTENARIAT 15 PERSONNES	4 GROUPES EN DÉMARRAGE 20 PERSONNES	TOTAUX : 19 GROUPES 128 PERSONNES		
<b>101 PLANIFICATIONS ET 91 CUISSONS AVEC LE SOUTIEN DE L'ANIMATRICE</b>					
ATELIERS THÉMATIQUES	Présentations	Inscriptions adultes	Inscriptions enfants	Participations enfants	Temps Total
Atelier Guide alimentaire	1	16	-	-	2
Atelier Herbes salées, pesto, salsa	1	8	-	-	5
Atelier Pâtes fraîches et courge	1	7	-	-	3
Atelier Biscuits Noël	1	7	-	-	1,5
Atelier Chocolat	1	7	-	-	3
Atelier Halloween Villa Pierrot	1	3	-	-	2,5
Atelier purée de bébé Stanstead	1	2	2	-	2
Biscuits parents/enfants Stanstead	1	13	7	-	3
<b>Sous totaux</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
GROUPES JEUNESSE	Présentations	Inscriptions adultes	Inscriptions enfants	Participations enfants	Temps Total
Club ados de Magog	6	0	6	6	18
Camps de jour Stanstead (2 animatrices)	24	0	56	285	22
Ateliers Biscuits au Tandem	2	0	23	23	3
Cuisi-mots	3	4	7	13	9
<b>Sous totaux</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	<b>327</b>	<b>52</b>
<b>GRANDS TOTAUX</b>	<b>43</b>	<b>67</b>	<b>101</b>	<b>327</b>	<b>74</b>

# Bilan du Projet de la Mesure 13.1 du PAGIEPS

L'agente de développement agit sur tout le territoire de la MRC Memphrémagog et fait la promotion de l'organisme au sein des communautés locales; elle établit les contacts avec des collaborateurs pertinents pour atteindre ses objectifs et siège sur différents comités et tables qui lui permettront de se faire des partenaires dans les milieux.

Lieux	SEPTEMBRE 2019				MARS 2020 31 MARS				Présence de l'agente
	Groupe	Participants	F	H	Groupe	Participants	F	H	
Ayer's Cliff	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bolton-Est	2	10	10	0	4	28	26	2	21
Canton de Hatley	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eastman	1	6	5	1	2	11	9	2	10
Mansonville	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stanstead	0	0	0	0	1	3	3	0	1
<b>TOTAUX</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## PARTICIPATIONS DE L'AGENTE EN DÉVELOPPEMENT SUR DIVERS COMITÉS – ACTIVITÉS - ATELIERS

10 rencontres avec différents partenaires	4 activités et plusieurs ateliers / cuissons
13 responsables des municipalités éloignées rencontrés	5 rencontres d'information

**AU 31 MARS, 33% DES PARTICIPANTS ÉTAIENT EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ, CE QUI REPRÉSENTE 14 PERSONNES**

## OBJECTIFS RÉALISÉS

Ajouter 20 nouveaux membres dans les points de service, 26 personnes inscrites au 31 mars.

Création de 4 nouveaux groupes et ouverture de 2 nouveaux lieux de cuissons en cours.

Le maintien des groupes existants est atteint, 7 groupes ont du soutien.

Une porte ouverte était prévue pour ouvrir un point de service à Ayer's Cliff à la fin mars.

La formation d'un premier groupe et la tenue d'une activité thématique seront reportées en 2020-21.

Les activités dans ces deux nouveaux lieux de cuissons ont dû être annulées pour une cause majeure (Covid-19).

# Impacts sociaux

Voici les impacts sociaux et économiques que nos activités génèrent dans la communauté par des données quantitatives et qualitatives :

- 78% d'assiduité de présence des membres à leurs activités de cuisines collectives.
- 88% du maintien des activités de cuisson de septembre à juin qui représente entre 15 à 20 cuissons en fonction de la création du groupe. L'arrivée de l'agente de développement a eu un impact sur le maintien des activités de cuissons dans les points de service.
- 55% de rétention des membres qui renouvellent leur membership.
- 68% de nos groupes nécessitent le soutien, l'accompagnement et la supervision d'une animatrice.
- 2 429 utilisateurs et 7 374 vues sur notre site Web

Nos activités de cuissons amènent les individus à une démarche d'autonomie et de prise de pouvoir sur leur vie. Voici les impacts directs observer :

- Ponctualité et assiduité aux rencontres de cuisson.
- Habiletés relationnelles pour travailler en équipe.
- Respecter des consignes.
- S'affirmer adéquatement avec les autres participants.
- Suivre une recette, quantifier et mesurer les aliments.
- Apprendre le fonctionnement de la cuisinière et du four micro-ondes.
- Apprendre le fonctionnement des petits appareils électriques.
- Utiliser adéquatement les bacs de compost, de récupération et de déchets.
- Faire une liste d'épicerie à partir des spéciaux dans les circulaires et les sites d'épicerie.
- Évaluer les produits alimentaires selon leur rapport qualité/prix.
- Gérer un garde-manger et les restants du réfrigérateur et du congélateur.
- Gérer le budget alimentaire des cuissons deux fois par mois.
- Apprendre à lire une recette, à l'exécuter et à la réaliser.
- Maintenir un réseau social par l'activité de cuisson (4 à 6 personnes).
- Reproduire les recettes à la maison.
- Modifier leurs habitudes alimentaires.
- Intégrer de nouveaux aliments.
- Développer et/ou maintenir leurs habiletés culinaires.
- Utiliser davantage les autres ressources.

# Impacts et mesures durant la pandémie du 16 au 31 mars

Nous profitons de cet arrêt obligatoire pour faire un bon ménage dans le local de réserve et dans la cuisine. Nous faisons laver et polir tous les planchers. La cuisine, la salle à manger et les bureaux sont repeints.

L'équipe poursuit les tâches à partir de la maison. Nous terminons le rapport annuel et préparons le travail pour l'année 2020-2021. Lors de la réintégration à nos activités habituelles, nous serons prêts à accueillir les membres, être à l'écoute de leurs besoins et poursuivre nos activités de cuisson avec les groupes.

À partir du travail à la maison, nous maintenons le contact avec les membres par courriels et téléphone. Nous nous assurons que nos membres vivant seuls et de plus de 70 ans ont de l'aide suffisante ainsi que de la nourriture. Nous leur informons des ressources disponibles selon les besoins. Nous acheminons des courriels avec des pensées positives et des recettes simples et économiques.

**27 cuissons ont été annulées en raison de la pandémie au covid-19  
Cela représente 124 participants pour un total de 216 bouches à nourrir**

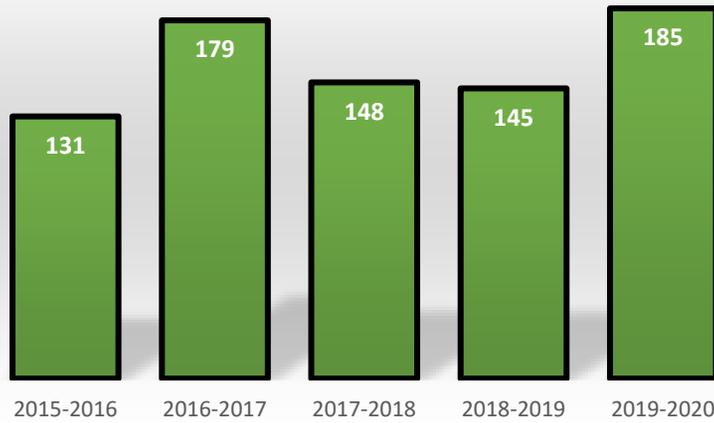
COMPILATION DES COMMUNICATIONS AVEC NOS MEMBRES			
Courriels reçus	Courriels envoyés	Appels faits	Appels reçus
47	13	17	2

### Témoignages de deux participantes :

*« Un super gros Merci Louise pour ces petits messages d'encouragements. Ça fait une différence dans ma journée. »*  
*« J'ai une pensée spéciale pour la personne qui nous envoie les messages tous les matins, ils embellissent nos journées. »*

# Graphiques

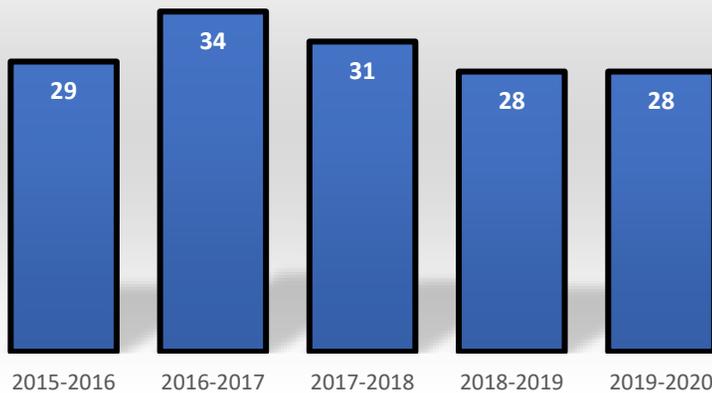
## Nombre de membres



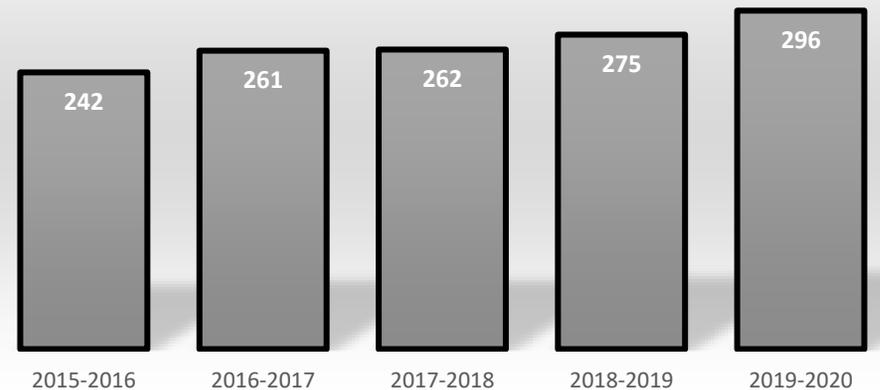
## Nombre de participations



## Nombre de groupes de cuissons



## Nombre de cuissons



## Nombre de bouches nourries



## ATELIER

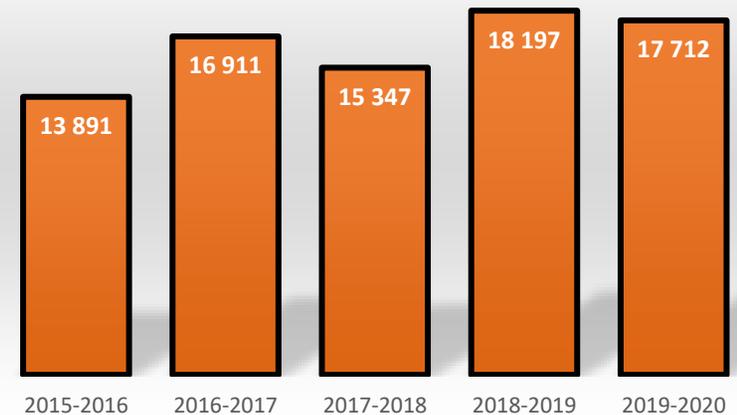


## PÂTES

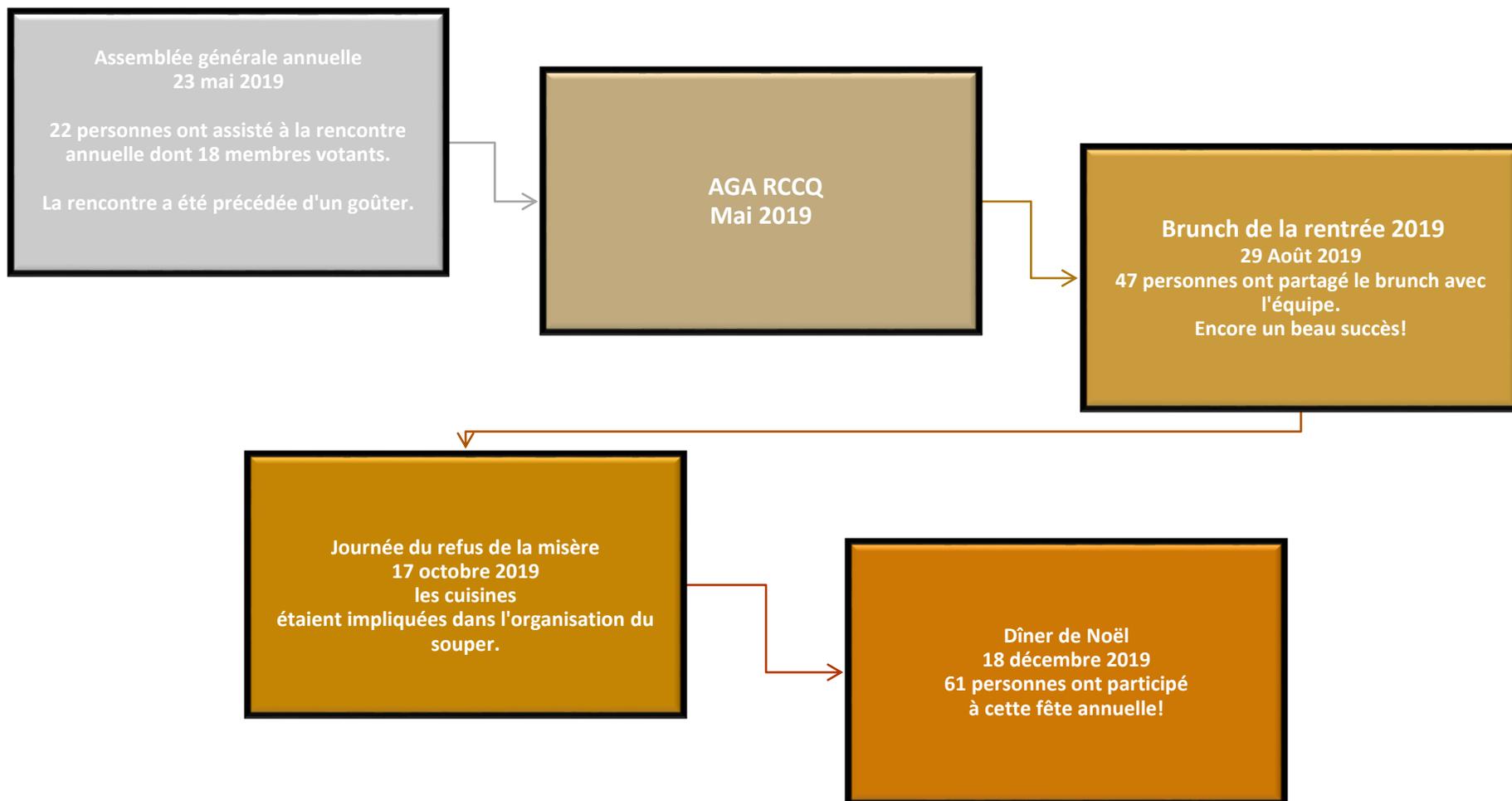
### *Nota Bene :*

*Les graphiques sont basés sur la participation des membres adultes seulement.*

## Nombre de portions



# Activités sociales/mobilisation et assemblées





**23 mai 2019**  
Lors de l'AGA, nous soulignons les 20e de Johanne Lavallée comme directrice au sein des cuisines.



Présentation de l'agente de développement



**9 décembre 2019**  
Atelier de biscuits de Noël pour les enfants du Tandem



**Dîner de Noël**  
**18 décembre 2019**  
Repas traditionnel, musique et échanges cadeaux



**Camp de jour**  
**Stanstead**  
**Été 2019**



**Fin mars 2020**  
Grand ménage dans nos locaux durant l'arrêt de nos activités

# TÉMOIGNAGES

## **Robert**

Merci de faire attention à nous vos élèves âgés. Ça va me manquer mon après-midi de cuisine avec les amis et notre animatrice qu'on tient très occupée, elle reste toujours souriante, enjouée et encourageante. Ce que j'aime de nos rencontres c'est d'apprendre un peu à faire la cuisine tout en riant. Très important pour un vieux de 74 ans qui ne sait pas se faire à manger, et conscient que ça pourrait être une éventualité. Merci à toute l'équipe du soutien, l'encouragement, la patience que vous avez envers nous. Nous nous partageons la bonne bouffe que nous faisons ensemble. J'ai hâte que cette situation de contrôle du maudit virus soit finie, car je manque mon après-midi de cuisine le fun avec les copains. Gardez le sourire!

## **Jeannie**

Je suis très heureuse de faire partie d'un groupe de cuisson. Je suis anglophone et nous venons de nous installer récemment à Magog. Mon intégration à un groupe de personnes avec des préférences culinaires semblables a été très positive pour moi. Cela m'aide à contrôler mon anxiété et à briser mon sentiment d'isolement, je me sens soutenue et moins seule. Aussi, je peux pratiquer davantage mon français. Le groupe est très accueillant, je suis toujours impatiente de venir à la cuisson. Ces rencontres me permettent de découvrir de nouvelles recettes qui m'encouragent à maintenir une bonne alimentation en fonction de mes restrictions alimentaires. C'est une activité qui me fait beaucoup de bien... je remercie les participantes de mon groupe ainsi que l'équipe des cuisines collectives.

## **Karina**

Je suis une jeune femme célibataire de 24 ans. Nous sommes le groupe le plus jeune (19 à 27 ans). C'est notre petit moment popote/musique/placotage. Les cuisines collectives m'ont apporté des lunches pour le travail une semaine sur deux, une bonne alimentation et un nouveau style de vie. C'est une activité qu'on adore, car on apprend à se connaître et à faire de nouvelles recettes. Pour ma part, ça m'a donné confiance en moi et j'ose plus lorsque je fais des repas. C'est économique, on fait de très bons repas à très bas prix. Bref, les cuisines collectives, on adore! ♥



# TÉMOIGNAGES (suite)

## *André*

J'ai joint un joyeux groupe composé uniquement d'hommes et nous avons beaucoup de plaisir à cuisiner ensemble. Cette activité me permet d'apprendre à faire les mets que je mangeais auparavant et j'en suis très heureux. C'est à mon tour de les cuisiner et de pouvoir les déguster avec ma conjointe à la maison. Maintenant, je suis proche aidant pour ma conjointe et cela nous apporte du soutien à tous les deux. J'apprécie beaucoup l'aide de l'animatrice lors de notre activité. Je suis également ravi de toute l'organisation de la planification des menus à la réalisation et aux partages des tâches de l'activité de cuisson. J'aime tout, surtout quand je rapporte à la maison tous les mets préparés pour quelques jours pour ma conjointe et moi.

## *Patricia*

Nous apprécions beaucoup la cuisine collective qui nous permet, mon mari et moi, de découvrir des mets que je n'aurais jamais osé cuisiner. Cela nous évite aussi le gaspillage de denrées et nous procure une économie d'argent due au partage des frais avec le groupe. C'est une opportunité pour moi de rencontrer des gens de la région et j'apprécie beaucoup les conseils de l'animatrice. Heureusement qu'il y a eu un kiosque d'information au centre commercial lors de la Journée des organismes en novembre dernier, cela m'a permis de découvrir les cuisines collectives.

## *Josée*

Nouvellement arrivée dans un groupe de cuisine collective, j'apprécie déjà la convivialité et les relations que cela m'a permis de développer. De plus, même si aucune participante du groupe n'est végétarienne, nous nous sommes donné le défi de tenter de faire principalement des recettes végétariennes, ce qui me permet de développer d'autres compétences et goûts alimentaires tout en réduisant mon empreinte écologique. Merci pour tout ce que vous faites, c'est vraiment très apprécié!



# Bailleurs de fonds / collaborateurs

*Nous désirons remercier sincèrement tous nos bailleurs de fonds ainsi que nos collaborateurs, car c'est grâce à eux que nous pouvons être actifs dans notre communauté en contribuant à améliorer et à stimuler les saines habitudes alimentaires des familles de la MRC Memphrémagog.*

## Principaux bailleurs de fonds :



## Notre organisme communautaire favorise la mise en place de partenariat ou de collaboration avec les instances du milieu :

- Ville de Magog
- Municipalité de Stanstead
- Villa Pierrot
- Carrefour Jeunesse Emploi
- Éducation des adultes
- Canton de Hatley
- Phelps Helps, Stanstead
- Club d'âge d'or, Eastman
- Le Rucher, Bolton-Est
- Municipalité d'Ayer's Cliff

## Tables de concertation et/ou comités :

- Table de développement social
- Comité de financement RCCQ
- Comité Santé éducation Stanstead
- Memphré en mouvement
- Table jeunesse Memphrémagog
- Comité de lutte à la pauvreté
- Comité SESAM

## Membres de regroupements:

- |   |      |   |
|---|------|---|
| ▪ Corporation de développement communautaire Memphrémagog | CDCM | Membre                                      |
| ▪ Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie       | RCCE | Vice-présidente au conseil d'administration |
| ▪ Regroupement des cuisines collectives du Québec         | RCCQ | Membre                                      |
| ▪ Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie  | ROC  | Membre                                      |

# Perspectives d'action 2020 - 2021

Maintenir notre implication sur différentes tables et différents comités pour le mieux-être de notre communauté.

Maintenir notre vigilance à rejoindre la clientèle fragilisée et les familles.

Développer et soutenir les lieux de cuissons éloignés par le maintien de l'agent de développement.

Réintégrer et réorganiser nos services suite à l'arrêt obligatoire causé par la pandémie.

Poursuivre nos activités jeunesse avec les partenaires.

# Ressources humaines

<b>Johanne Lavallée</b> <b>DIRECTRICE Photo</b>	<b>Chantal Lambert</b> <b>ANIMATRICE</b>	<b>Louise Lessard</b> <b>ADJOINTE</b>	<b>Noémie Champagne</b> <b>AGENTE DE DÉVELOPPEMENT</b>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mandaté au fonctionnement de l'organisation à tous les niveaux</li> <li>▪ Représente l'organisme à différents comités, tables ou regroupements</li> <li>▪ En poste depuis 1998</li> <li>▪ À temps plein (35 h /semaine)</li> <li>▪ 1 630 heures de travail</li> </ul> <p><b>Formations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 formations</li> <li>▪ Total : 7 h</li> </ul> <p><b>Représentations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 22 représentations</li> <li>▪ Total : 75 h</li> </ul> <p><b>Comités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 49 rencontres</li> <li>▪ Total : 140 h</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anime des groupes de cuissons</li> <li>▪ Anime différents ateliers thématiques.</li> <li>▪ Animation du comité de Noël 13 bénévoles, 83,5h</li> <li>▪ En poste depuis septembre 2003</li> <li>▪ À temps plein (35 h/semaine)</li> <li>▪ 1 720 heures de travail</li> </ul> <p><b>Formations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 formations</li> <li>▪ Total : 10,5 h</li> </ul> <p><b>Représentations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15 représentations</li> <li>▪ Total : 42,5 h</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assiste la direction.</li> <li>▪ Accueille les gens et réponds aux demandes d'informations.</li> <li>▪ Secrétariat</li> <li>▪ En poste depuis février 2016</li> <li>▪ 4 jours/semaine - 28 h/semaine</li> <li>▪ heures de travail</li> </ul> <p><b>Formations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 formation</li> <li>▪ Total : 6 h</li> </ul> <p><b>Représentations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 représentations</li> <li>▪ Total : 13,5 h</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En poste depuis Août 2019</li> <li>▪ 4 jours/semaine</li> <li>▪ 28h/semaine</li> <li>▪ 746 heures de travail</li> <li>▪ Formations 16 h</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>STAGIAIRES</b></p> <p>Stagiaire en médecine <b>30 h</b></p> <p>Stagiaire en éducation spécialisée <b>150 h</b></p> <p>Carrière été <b>187 h</b></p>

# Conseil d'administration

## Membres 2019 – 2020

**Présidente** : *Lisane Boisclair* •

**Vice-président** : *Claude Bolduc* jusqu'au 22 novembre 2019 •

**Vice-président** : *Pierre Jean* à partir du 21 février 2020 •

**Trésorière** : *Francine Lefebvre* • **Secrétaire** : *Natasha Dionne* •

**Administratrice** : *Mélissa Gilbert-Lafrance* •



Francine Lefebvre  
Trésorière  
En poste depuis 2014

Lisane Boisclair  
Présidente  
En poste depuis 2015

Natasha Dionne  
Secrétaire  
En poste depuis 2017

Johanne Lavallée  
Directrice



Claude Bolduc  
Vice-président  
sortant



Pierre Jean  
Vice-président  
En poste depuis 2020



Mélissa Gilbert  
Administratrice  
En poste depuis 2019

## Son rôle

Les administrateurs sont élus lors de l'assemblée générale annuelle. Une fois élus, les administrateurs se répartissent les postes d'officiers par processus de proposition ou d'élection, s'il y a plus d'une personne intéressée par un même poste.

Le conseil d'administration est investi du pouvoir d'administrer la corporation :

1. il décide des questions administratives;
2. il exécute les décisions prises aux assemblées générales;
3. il nomme les signataires et détermine la nature des dépenses administratives;
4. il décide de l'engagement du personnel et détermine les conditions de travail;
5. il délibère et statue sur tout ce qui a trait aux intérêts de la corporation;
6. il détermine ses règlements de régie interne.

6 rencontres du conseil d'administration  
pour un total de 10h

# Revue de presse

## Reflet du Lac

### Une petite carte pour «arrêter le sentiment d'impuissance»

VINCENT CLICHE  
vcliche@leprogres.net

**MAGOG.** Les initiateurs de la carte d'urgence citoyenne souhaitent en finir avec le sentiment d'impuissance qu'ont plusieurs lorsque des gens dans le besoin les interpellent.

Le projet, mis de l'avant par la Corporation de développement communautaire (CDC) Memphrémagog, a été lancé le 23 avril dernier. Ses promoteurs se sont inspirés d'une idée venant d'un organisme des Appalaches. La petite carte, qu'on peut glisser dans sa poche, contient des renseignements utiles pour savoir où se nourrir, s'outiller, se vêtir ou se soigner, par

«Le format adopté nous permettra rapidement de donner de l'information aux gens qui en ont réellement besoin», soutient la directrice de la CDC Memphrémagog, Marie-Denise Morency. Le document a été imprimé à 6000 exemplaires, dont 1000 en anglais. Les élèves de la formation d'intégration sociale ont aidé à plier et coller la carte dans sa forme actuelle. Les organismes membres de la CDC, la MRC de Memphrémagog, la Commission scolaire des Sommets, l'Association des Townshippers, le Carrefour jeunesse emploi de la MRC de Memphrémagog et la Caisse Desjardins du Lac-Memphrémagog ont aussi participé financièrement à l'élaboration du projet. Lorsque de nouveaux fonds seront amassés, on souhaite créer une application mobile pour la carte, en plus d'en imprimer d'autres

De nombreux partenaires ont participé à la création de la carte d'urgence citoyenne dont Lucie Lessard (adj. à la direction de la CDC Memphrémagog), Sylvie Robert (déléguée Hilda Gallienne (Villa Pierrot et bénévole), Marie-Denise Morency (dir. CDC

### Cuisines collectives « Bouchée double » Memphrémagog

Pour nos membres : assemblée générale annuelle le 23 mai à 12 h 45, au Centre communautaire de Magog (local 333). Un buffet sera servi à midi. Confirmez votre présence avant le 16 mai : 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

### Cuisines collectives « Bouchée double » Memphrémagog

Les cuissons sont d'une durée de 4 heures toutes les 2 semaines, du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30. Un fonds de cuisine de denrées non périssables est fourni

Le dévoilement de la somme récoltée a été fait dans la joie en présence de Claude Bolduc (prés. Cuisines collectives), Jennifer D'Arcy (La Memphrè), Lisane Boisclair (Cuisines collectives), Todd Pouliot (La Memphrè), Chantal Lambert (Cuisines collectives), Louise Lessard (Cuisines collectives) et Johanne Lavallée (dir. Cuisines collectives). (Photo: La Presse du Lac - Dany Jacques)

### Une bonne rousse bien généreuse

DANY JACQUES  
[djacques@refletdulac.com](mailto:djacques@refletdulac.com)

**FINANCEMENT.** Les 9070 \$ amassés grâce à la vente de 9070 bières rouges arrivent à un très bon moment pour l'organisme des Cuisines collectives Bouchée Double Memphrémagog.

Cette campagne de financement avait pris naissance en avril dernier pour marquer les 25 années de cette organisation. La microbrasserie La Memphrè s'était engagée à remettre 1 \$ pour chaque bière La Collective vendue sur une période d'un an. La directrice des Cuisines collectives, Johanne Lavallée, apprécie grandement cette aide, qui représente tout de même un gros morceau sur un budget annuel de 160 000 \$. « Ça

nous fait du bien, surtout après deux années de déficit causées par le retrait de subventions. Cette somme nous permettra de maintenir nos opérations, tout en augmentant le nombre de participants qui s'élève actuellement à plus de 550 personnes », se réjouit-elle. La copropriétaire de La Memphrè, Jennifer D'Arcy, adore contribuer de façon au bien-être de la communauté. Depuis trois ans, son entreprise a remis un total de 35 000 \$ à LAMRAC, au Centre femmes Memphrémagog et à Bouchée double, en remettant 1 \$ par bière vendue. La Nourrice sera le prochain organisme de la région à bénéficier de cette campagne de financement offerte par la microbrasserie. Cette toute nouvelle organisation, comme mandat de bien alimenter les enfants dans les écoles.

suivement. Nous sommes à la recherche d'une personne souhaitant rejoindre un groupe pour des cuissons collectives le mardi matin à Magog. Émission d'information le 17 février de 10 h à 12 h, au local de Phelps Helps, situé au 272, rue St-Jérôme, à Stanstead. Info: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

### Cuisines collectives « Bouchée double » Memphrémagog

Activité pour les membres : fête et dîner de Noël le mercredi 18 décembre. Accueil à 19 h 30. Réservation obligatoire avant le 16 décembre. Info: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

### ■ Cuisines collectives «Bouchée double» Memphrémagog

Notre service s'adresse aux résidents de la MRC de Memphrémagog, hommes et femmes. Les cuissons sont d'une durée de 4 heures toutes les 2 semaines, du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30. Un fonds de cuisine de denrées non périssables est fourni gratuitement.

Nous désirons former un groupe pour cuisiner sans gluten et sans produits laitiers. Les personnes intéressées à ce type d'alimentation sont invitées à communiquer avec nous.

Nous avons des places libres le jeudi en après-midi.

Prochaine activité «herbes salées pesto» le mardi 24 septembre à 13 h. Coût : 7 \$ par membre et 7 \$ non-membre. Réservez le 19 septembre. Info: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

### ■ Cuisines collectives «Bouchée double» Memphrémagog

Prochaine activité: présentation du nouveau Guide alimentaire canadien par une experte en nutrition, le lundi 8 avril de 13 h 30 à 16 h 30. Ouvert à tous. Gratuit, collation incluse. Confirmez votre présence avant le 4 avril. Infos et inscription: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)



## Découvrir les organismes communautaires

La 9e Journée des organismes d'action communautaire avait lieu le 7 novembre au centre commercial Les Galeries Orford. Organisé par la Corporation de développement communautaire Memphrémagog, cet événement annuel permettait de faire connaître une trentaine d'organismes, dont Le Train des Mots (à l'avant-plan), représenté par la bénévole Aline Dupaul. (P.T.) (Photo Le Reflet du Lac - Patrick Trudeau)

### ■ Cuisines collectives «Bouchée double» Memphrémagog

Les cuissons des groupes réguliers auront lieu le 3 septembre. Notre service s'adresse aux résidents de la MRC de Memphrémagog, hommes ou femmes. Les cuissons sont d'une durée de 4 heures toutes les 2 semaines. Un fonds de cuisine de denrées non périssables est fourni gratuitement.

Prochaine activité: brunch de la rentrée pour les membres et les personnes intéressées à rejoindre un groupe, le 29 août à 9 h. Inscription au brunch avant le 26 août. Info: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

### ■ Cuisines collectives «Bouchée double» Memphrémagog

Les cuissons sont d'une durée de 4 heures toutes les 2 semaines, du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30. Un fonds de cuisine de denrées non périssables est fourni gratuitement.

Nous désirons former un groupe pour cuisiner sans gluten et sans produits laitiers. Les personnes intéressées à ce type d'alimentation sont invitées à communiquer avec nous. Info: 819 868-2153 ou [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

Cuisines Collectives



« Bouchée Double » Memphrémagog



Mangez bien,  
portez-vous bien!

Promouvoir l'autonomie alimentaire dans le but  
d'améliorer les conditions de vie des citoyens de  
la MRC Memphrémagog.

Cuisinez en groupe  
de 3 à 6 personnes.



Pour nous joindre:

☎ 819-868-2153

Suivez-nous 

direction@cuisinescollectivesmagog.com  
animation@cuisinescollectivesmagog.com  
secretariat@cuisinescollectivesmagog.com

cuisinescollectivesmagog.com



C'est pour qui les cuisines collectives?

Toute personne qui veut cuisiner en groupe  
et qui désire:

- Améliorer sa condition de vie
- Approfondir ses connaissances culinaires
- Agrandir son réseau social
- Rapporter des plats économiques, gourmands  
et santé à la maison



- Ateliers thématiques
- Ateliers pour les jeunes
- Halte-répit sur place
- Fonds de cuisine

Lieux de cuissons:

- Magog
- Canton de Potton
- Stanstead



Nous remercions:

VILLE DE  
**Magog**

  
FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU

CIUSSS  
de l'Estrie

  
mazon

  
Centraide

  
FONDATION  
J. ARMAND  
BOMBARDIER

  
CARITAS  
Compassion - Action - Entraide

autres donateurs & associations



Heures d'ouverture:

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

95, rue Merry nord (local 331) Magog

cuisinescollectivesmagog.com