



2024-2025

RAPPORT D'ACTIVITÉS

Présenté le 6 juin 2025

Du 1^{er} avril 2024 au 31 mars 2025

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la direction	3
Mot du président	4
Historique des Cuisines	5
Mission et objectifs des Cuisines - Les cuisines tout près de chez vous	6
Tableau de statistiques	7
Nos partenariats : Littératie - Cuisine créative - Cuisine solidaire	8-9-10
Bilan des ateliers	11-12
Graphiques	13-14
Impacts sociaux	15-16
Activités sociales, mobilisations et assemblées	17-18
Organigramme plan d'actions 2024-2026	19
Démarches de plan de communication	20-21
Témoignages	22
Bailleurs de fonds/Donateurs	23
Contributions	24
Collaborateurs	25
Comités et représentations	26
Ressources humaines	27
La répartition des tâches de l'équipe	28
Conseil d'administration	29
Perspectives d'actions 2025-2026	30
Revue de presse	31-32
Grâce aux Cuisines Collectives	33-34



MOT DE LA DIRECTION



Les deux dernières années ont été marquées par une croissance notable pour notre organisation. L'année 2024-2025, quant à elle, s'inscrit dans une volonté de renforcer nos structures internes et d'assurer la pérennité de nos efforts en fonction des ressources financières disponibles.

Parmi les projets en cours, nous avons entrepris la mise en place d'un nouveau système plus sécurisé pour la collecte des données personnelles et le suivi des statistiques, entamé une réflexion sur nos moyens de communication, et lancé le remplacement des équipements obsolètes.

Ces initiatives sont en parfaite adéquation avec notre vision. Les employé.e.s, les membres et les bénévoles ont joué un rôle central dans cette démarche, et je tiens à leur adresser mes plus sincères remerciements.

Les Cuisines Collectives Memphrémagog sont accessibles à toutes et à tous, chacun.e ayant quelque chose à apporter à notre écosystème. À travers nos activités culinaires, nous favorisons l'éducation, l'autonomie et la dignité. De plus en plus d'experts soulignent l'importance de préserver la dignité des individus, en évitant que ceux en difficulté ne soient contraints de recourir à l'aide alimentaire de manière prolongée.

Nos ateliers ont plus que doublé cette année. Nous voyons cela comme un signe que nous répondons à un véritable besoin, dans un cadre profondément humain.

Cependant, nous traversons une période difficile sur le plan de sécurité alimentaire. Les dernières années ont révélé une hausse de la fréquentation de nos services par des personnes en situation de vulnérabilité, y compris des travailleurs à faible revenu. Heureusement, nos partenariats avec d'autres organismes du territoire sont désormais solides et se complètent de manière croissante. Nos actions dans les écoles et auprès des organisations qui soutiennent les personnes à risque sont des leviers puissants pour briser certains cycles et promouvoir de meilleures habitudes alimentaires. Il est crucial pour nous de poursuivre et renforcer cette approche, afin d'offrir un soutien durable et respectueux.

Enfin, je souhaite exprimer toute ma reconnaissance envers l'équipe de travail et les membres du Conseil d'administration. Les actions entreprises ces dernières années témoignent d'un travail remarquable dans le domaine de la sécurité alimentaire, de l'autonomisation des individus et de l'amélioration de la qualité de vie de la communauté. Sans leur soutien, cette belle aventure n'aurait pas pu connaître un tel succès... une chance que vous êtes là.

Lisane Boisclair
Directrice générale



MOT DU PRÉSIDENT



Au Québec, le mouvement communautaire regroupe 1,4% de la main-d'oeuvre. Malgré sa taille réduite à l'échelle de la province, le réseau communautaire offre un filet social essentiel à des millions de personnes parmi les plus démunies de notre société.

Parmi ces organismes, on en retrouve plus de 4000 qui, comme les Cuisines collectives "Bouchée Double" Memphrémagog, poussent plus loin l'intervention en utilisant l'approche de l'action communautaire autonome (ACA).

Le mouvement de l'action communautaire autonome constitue l'une des formes de participation citoyenne les plus importantes et les plus engagées pour la justice sociale. Étant constituée à l'initiative de la communauté, poursuivant une mission sociale favorisant l'intégration sociale, ayant une pratique citoyenne axée sur la globalité des situations problématiques et étant dirigée par un conseil d'administration autonome, les Cuisines Collectives Memphrémagog sont un bel exemple de l'intervention communautaire prônée par l'ACA.

Même si notre rôle premier est d'assurer la création et l'encadrement des groupes de cuisson (ce que nous réussissons très bien), il demeure que les impacts sociaux sur nos participants et dans la communauté sont multiples, variés et bien visibles. Du développement d'habiletés relationnelles jusqu'à la capacité d'évaluer les produits alimentaires selon leur rapport qualité-prix, les participants aux groupes de cuisson développent plusieurs habiletés qui bonifient leurs connaissances tout en leur permettant de tisser un réseau social dans la bonne humeur et le plaisir.

L'intervention de notre organisme ne s'arrête pas là. Nous sommes très actifs au sein de neuf tables de concertation locales ou de comités, citons le Comité en sécurité alimentaire Memphrémagog (CÉSAM), le Comité de lutte à la pauvreté (CLAP) et la Table de développement social Memphrémagog (TDSM). Nous sommes également membres des regroupements de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Magog, des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE) et du Québec (RCCQ), et des organismes communautaires de l'Estrie (ROC).

Nous pouvons être fiers de notre implication et notre impact dans la communauté. Les Cuisines collectives sont présentes et attentives aux besoins croissants de la population en sécurité alimentaire. Durant la dernière année, le travail efficace fait par les membres, les employés et les administrateurs ont permis de bonifier l'intervention de notre organisme à cet égard.

François Marcil
Président

Merci Léger!

Au nom du conseil d'administration, je tiens à remercier Léger Labrie pour son implication au sein du conseil d'administration depuis 2022. Ses connaissances et sa jovialité ont marqué de belle façon les rencontres du CA.



HISTORIQUE DES CUISINES

L'aventure des *Cuisines Collectives* « *Bouchée Double* » *Memphrémagog* débute en décembre 1990, au sous-sol de l'église Saint-Jean-Bosco. Six jeunes mères, désireuses de se retrouver après les cours prénataux, décident de cuisiner ensemble. Elles souhaitent préparer des purées pour leur bébé, partager leurs connaissances, socialiser et vivre des moments de qualité avec leurs enfants. Rapidement, ces rencontres prennent la forme d'activités de cuisine collective, accompagnées d'un service de halte-répit. En avril 1993, l'organisme obtient sa charte officielle.

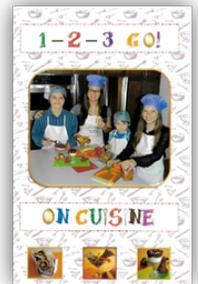
Dès 1994, le siège social s'établit au Centre communautaire de Magog, aux côtés de plusieurs autres organismes, favorisant ainsi les partenariats. Grâce à l'appui financier du ministère de la Santé, une première coordonnatrice est embauchée, ce qui permet de structurer l'organisme et augmenter le nombre de groupe de cuisson. Il a fallu mettre les "bouchées doubles" pour répondre à la demande grandissante des membres.

Au fil des ans, l'équipe s'agrandit avec l'embauche d'une animatrice, chargée d'accompagner les groupes et de mieux répondre aux divers besoins des participants. Une nouvelle clientèle, celle des jeunes, rejoint également le mouvement. Cela permet à l'organisme de développer des outils d'animation novateurs qui seront diffusés à travers le Québec. Ces outils deviennent des sources de financement, contribuant ainsi au déploiement de nouveaux services, dont la distribution équitable de denrées non périssables.

DES JALONS MARQUANTS



En 2013, à l'occasion du 20e anniversaire, nous lançons le recueil de recettes « 1-2-3 GO! On cuisine », spécialement conçu pour les jeunes. Johanne Despins accepte d'agir comme présidente d'honneur de l'événement. Grâce à la belle couverture médiatique, cette initiative a un impact direct sur l'augmentation du nombre de membres.



En 2015, nous doublons la superficie de notre cuisine et aménageons un bureau de travail pour notre équipe. Cet agrandissement améliore grandement le déroulement des activités et le mieux-être des participants.



En 2022, une nouvelle direction générale entre en poste. Dans un contexte de relance post-pandémique, nous élargissons nos services de proximité en ajoutant de nouveaux points de services sur le territoire de la MRC. Afin de soutenir notre essor et d'assurer une croissance harmonieuse, nous procédons à l'embauche d'animateurs supplémentaires et entreprenons une révision complète de nos processus internes. Cette démarche permet d'optimiser notre efficacité collective.



Dans le même esprit de renouveau, et à l'aube des célébrations du 30e anniversaire, nous amorçons parallèlement une réflexion sur notre image. Ce travail mène, un an plus tard, à la création d'un nouveau logo, à des photos mettant en valeur nos lieux de cuisson, ainsi qu'à un site Internet revampé.



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

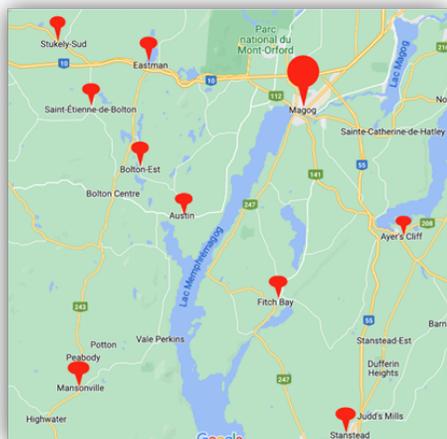
* L'autonomie alimentaire est un processus de prise de pouvoir permettant, à toutes et à tous, l'exercice du droit à l'alimentation.

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.



LES CUISINES COLLECTIVES TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS !

Au cœur de Magog, notre organisme est le principal lieu de cuisson.

Nous avons également des ententes avec d'autres organismes et plusieurs municipalités de la MRC. Nous mettons en place des lieux de cuisson bien équipés pour assurer un bon fonctionnement.



TABLEAU DES STATISTIQUES

RÉPARTITIONS DES MEMBRES			BILAN DES CUISSONS GROUPES RÉGULIERS						
Membres : 201 Membres d'un jour : 4			Cuissons 437	Bouches à nourrir 359	Participations aux cuissons 1 972	Groupes de cuisson 41	GROUPES EN PARTENARIAT Centre l'Élan, Espace M, FIS, Francisation et Zone libre		
61 Hommes	140 Femmes								
Groupes			Cuissons/mois Sept. à juin 43,7	Coût/portion 0,85\$	Portions produites 23 148	177 MEMBRES FRANCOPHONES 316 PERSONNES FRANCOPHONES TOUCHÉES 13 MEMBRES ANGLOPHONES 21 PERSONNES ANGLOPHONES TOUCHÉES 11 MEMBRES AUTRES LANGUES 18 PERSONNES MULTIETHNIQUES TOUCHÉES			
Lieux de cuissons	G	M							
Magog	27	138							
Espace M	4	12							
Ayer's Cliff	2	8							
Bolton-Est	1	6							
Cépop	ATELIERS		Plats cuisinés 2 023	DIMINUE LE GASPILLAGE RÉDUIS LE COÛT DES CUISSONS 788,05 Kilos de viande récupérée et transformée 1 528,55 Kilos de fruits et légumes récupérés et transformés Dons de MOISSON ESTRIE et de la Banque alimentaire Memphrémagog (BAM)					
Eastman	3	18							
Mansonville	2	11							
Stanstead	1	3							
Stukely-Sud	1	5	42 personnes présentant un handicap ou un défi en santé mentale		VOLET JEUNESSE JEUNES REJOINTS DE 6-15 ANS 474				
Centre l'Élan/ Zone libre	ACTIVITÉS		14 personnes avec des difficultés physiques						
Légende : G = groupe - M = membre			TOTAL DES PERSONNES TOUCHÉES PAR LES CUISSONS ET LES ATELIERS : 1003						
GROUPE D'ÂGE	30 – 54 ans	18 – 29 ans	55 – 64 ans	65 – 74 ans	75 et +	MEMBRES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ			
	55 p – 27,36 %	20 p – 9,95 %	36 p – 17,91 %	53 p – 26,37 %	36 p – 17,91 %	Vulnérable ou isolé 140 p - 70 %		Risque d'insécurité alimentaire 109 p - 54 %	
SCOLARITÉ	Secondaire	Primaire	DEP	Collégial	Universitaire	Légende : p = personne			
	53 p – 26,37 %	15 p – 7,46 %	24 p – 11,94 %	38 p – 18,91 %	71 p – 35,32 %				
REVENU	Moins de 26 000 \$	26 001 \$ à 30 000 \$	30 001 \$ à 35 000 \$	35 001 \$ à 40 000 \$	40 001 \$ à 50 000 \$	50 001 \$ à 60 000 \$	60 001 \$ à 70 000 \$	70 001 \$ à 80 000 \$	80 001 \$ et plus
	83 p - 41,29 %	17 p - 8,46 %	6 p - 2,99 %	14 p - 6,97 %	15 p - 7,46 %	15 p - 7,46 %	13 p - 6,47 %	8 p - 3,98 %	30 p - 14,93 %
SOURCE	Assurance maladie	Salariés	Sécurité du revenu	Revenu du conjoint	Assurance emploi	Travailleur autonome	Bourse d'étude	Pension de retraite	
	2 p - 1 %	36 p - 17,91 %	42 p - 20,90 %	7 p - 3,48 %	4 p - 1,99 %	5 p - 2,49 %	3 p - 1,49 %	101 p - 50,25 %	
STATUT	Familles	Mono- parentales	Personnes seules	Couples	BÉNÉVOLAT 53 bénévoles 767 heures				
	17 p - 8,46 %	18 p - 8,96 %	100 p - 49,75 %	66 p - 32,84 %					



NOS PARTENARIATS 2024-2025

Les besoins très variés de notre communauté ont donné naissance à des ateliers thématiques et à des partenariats pour créer des ateliers qui s'adaptent davantage aux besoins grandissants en alimentation, tant pour les jeunes que pour les adultes. Nous sommes convaincus de l'impact favorable des Cuisines Collectives sur les milieux de vie de nos participants autant par la rentabilité sociale et économique que par les effets positifs d'entraînement.

LITTÉRATIE ALIMENTAIRE



Fondation

de l'Hôpital de Memphrémagog

PROGRAMME FINANCÉ PAR LA FONDATION DE L'HÔPITAL DE MEMPRÉMAGOG

En partenariat avec Le Cépop, nous créons des outils et des ateliers éducatifs pour favoriser les saines habitudes alimentaires chez les élèves et les enfants de la MRC Memphrémagog: École secondaire de La Ruche, Centre CEFER Memphrémagog, École aux adultes du centre de services scolaires des Sommets, École primaire Sainte-Marguerite, École Sunnyside School, École primaire Val-de-Grâce, École Mansonville Elementary School.



Cépop



Nos actions visent les trois barrières reconnues à la saine alimentation. Nous misons sur le pouvoir d'agir des participants en offrant des conditions gagnantes à travers des activités respectant leurs capacités, leurs besoins, leurs goûts et leur développement. La planification et les contenus du programme sont supervisés par un comité de pilotage découlant de la concertation du Comité en Sécurité alimentaire Memphrémagog (CÉSAM).



CUISINE CRÉATIVE



Pour les membres de Zone libre, du Centre l'Élan et d'Espace M, nous créons des conditions idéales pour que les participants vivent un moment social, culturel et sensoriel en cuisine. Au gré des dons alimentaires de la Banque alimentaire Memphrémagog (BAM) et de Moisson Estrie, et en compagnie de notre animateur, les participants improvisent des mets santé avec liberté et sans recettes.

Cette méthode différenciée de faire de la cuisine collective au goût et à la couleur est une autre façon de permettre aux participants de développer une identité forte et de remettre entre leurs mains une autonomie en cuisine qui perdure à la maison. La créativité ne se limite pas qu'à la création du repas, c'est aussi un moyen écologique qui permet de contrer le gaspillage alimentaire, de discuter de la provenance des aliments et de la conservation alimentaire.



SAVOIR ANCESTRAL DES FEMMES

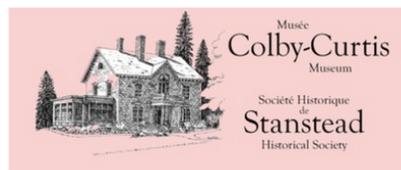
FINANCÉ PAR LA VILLE DE STANSTEAD



Les élèves des écoles de Stanstead, École Sunnyside School et École Jardins des frontières ont pu participer à un ateliers d'initiation à la cuisine ancestrale et à ses racines, autrefois transmises par les femmes. Une façon de cuisiner qui reste étonnamment moderne : on utilise les ressources disponibles, on réduit le gaspillage et on nourrit toute la famille. Activité réalisée en partenariat avec le Musée Colby-Curtis et financée par la Ville de Stanstead.



UNE INITIATIVE DU MUSÉE COLBY CURTIS





ATELIERS DE TRANSFORMATION DE LA TERRE À L'ASSIETTE

FRANCISATION



Magog Cépop

Groupe de cuisines collectives en FRANCISATION

Mardi
10h à 13h
Deux fois par mois
Débute le 19 novembre 2024

Cépop

Informations :
819-868-2153

secretariat@cuisinescollectivesmagog.com



Cet atelier vise à initier la population à l'autosuffisance en passant du jardin jusqu'à l'assiette.



Les aliments produits sur place par le Sunnyside CLC et le Jardin Sunnyside Garden, sont transformés en délicieuses recettes pour le plaisir de tous et toutes.



CUISINE SOLIDAIRE

Nous avons expérimenté cette année un volet solidaire qu'on appelle Cuisines solidaires. Par exemple, un groupe d'Eastman utilise une partie de son temps en cuisine pour transformer des aliments récupérés par les bénévoles du Frigo communautaire d'Eastman. Les repas sont ensuite partagés entre les participants et le Frigo.



Nous avons également le groupe d'Ayer's Cliff qui ajoute à chacune de ses cuissons la préparation d'une collation qui est ensuite remise à la Maison des jeunes de leur localité, dans le but de nourrir tous les petits bedons des adolescents "affamés" à la fin de leur journée d'école.

LE GROUPE LES FREGLISH D'AYER'S CLIFF



Les membres faisant parti du groupe les Frenglish cuisinent à toutes les deux semaines. Durant leur cuisson, elles préparent une collation avec des aliments provenant du garde manger des Cuisines Collectives Memphrémagog pour la remettre à la Maison des jeunes d'Ayer's Cliff.



BILAN DES ATELIERS

ATELIERS EN PARTENARIAT :		CAB Pace, Centre l'élan , Francisation, Musée Colby Curtis, Phelps Helps et Zone libre				
ATELIERS THÉMATIQUES	Nbre ateliers	Adultes touchés	Participation	Création d'outils (heure)	Préparation (heure)	Animation
Bouchées pour recevoir à petits prix - Ayer's Cliff	1	11	11	0	1	2
Bouchées pour recevoir à petits prix - Eastman	1	9	9	0	3	2
Bouchées pour recevoir à petits prix - Magog	1	12	12	5	1	3
Conservation des aliments Sunnysseed	1	4	4	3	2	3
Cooking on a budget Sunnysseed	2	2	2	6	5	2.5
Cuisine Caribéenne - Festiv'Art	1	22	22	0	3	6
Cuisine créative à l'Élan	8	12	48	0	8	28.5
Cuisine créative à Zone libre	15	12	105	0	20	39.5
Cuisine solidaire avec le Frigo Eastman	2	5	10	0	2	6
Five easy salads and dips Sunnysseed	1	4	4	4	2	1
Francisation repas collectif	2	12	24	0	0,75	5.5
Kombucha - Magog	1	10	10	11	2	2
Lactofermentation - Magog	1	8	8	0	0,33	2
Lactofermentation - Stanstead	1	10	10	0	0,33	2
Lactofermentation - Stukely-Sud	1	4	4	0	0,33	2
Légumineuses - Ayer's Cliff	1	3	3	0	1	2
Légumineuses - Eastman	1	4	4	0	1	2
Mise en pot - Stanstead	1	3	3	0	1	1
Super lunch - EspaceM	1	6	6	0	1	3
Super lunch - Stukely-Sud	1	1	1	11	1	2
Sous totaux	44	154	300	40	55,75	117



BILAN DES ATELIERS TOUCHANT LA JEUNESSE

ACTIVITÉS RÉCURANTES ET GROUPES EN PARTENARIAT	Nbre ateliers	Adultes touchés	Enfants touchés	Participation	Création d'outils (heure)	Préparation (heure)	Animation (heure)
Atelier crémage et poche à douille Phelps Help's	1	0	12	12	0	,50	1
Ateliers Parent-enfant	3	5	6	11	0	3	9
Atelier de Bruschetta Jardin Sunnyside garden	1	0	27	27	0	2.5	5
Ateliers de Smoothie Jardin Sunnyside garden	2	0	136	136	0	7	5.75
Camp de jour Southière Magog	6	0	72	72	0	3	9
Cuistots Ayer's Cliff	2	0	10	10	0	1.5	5.75
Cuistots Magog	14	0	54	54	0	17	44
Cuistots Mansonville	1	0	2	2	0	3	3
Cuistots Stanstead	1	3	12	15	0	2	3
Cuistots Stukely-Sud	3	0	23	23	0	4	9
Littératie CFER	8	0	8	40	0	4	17
Littératie Eastman	8	0	9	72	0	21.25	13
Littératie École aux adultes	8	8	0	40	0	4	16
Littératie École primaire Mansonville	5	0	13	65	0	129	13
Littératie Ste-Marguerite	8	0	7	56	0	13.5	8
Littératie Sunnyside	8	0	12	96	0	24.5	17
Savoir ancestral des femmes Musée Colby-Curtis	5	0	71	71	1	4	7.5
Sous totaux	84	16	474	802	1	243.75	186
GRANDS TOTAUX	128	170	474	1 102	41	299,5	303



Épicuriennes



Lactofermentation



Francisation



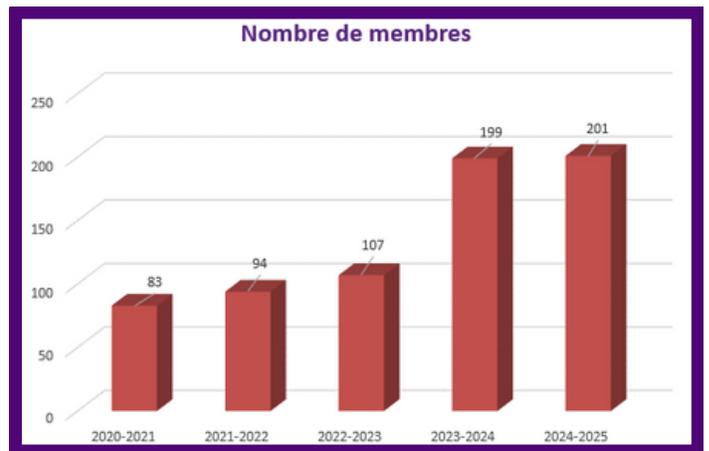
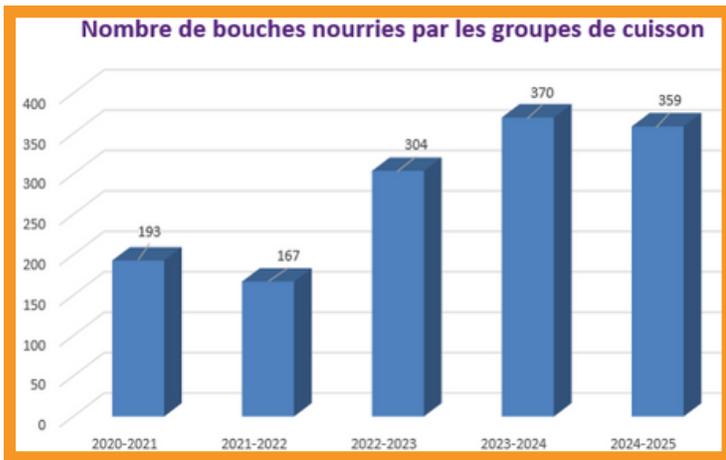
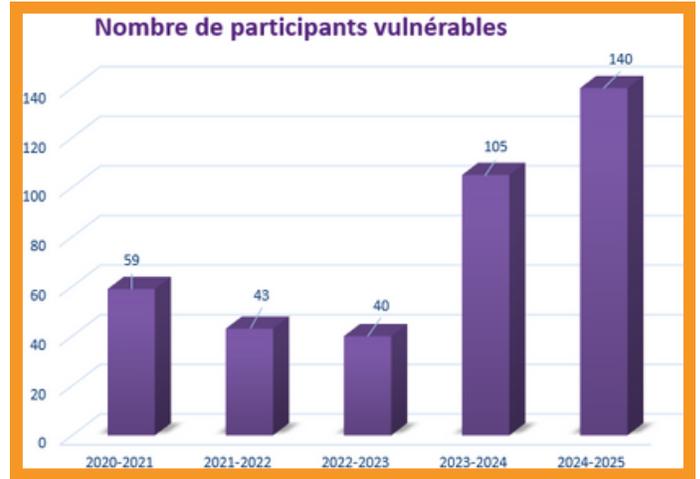
Littératie



GRAPHIQUES



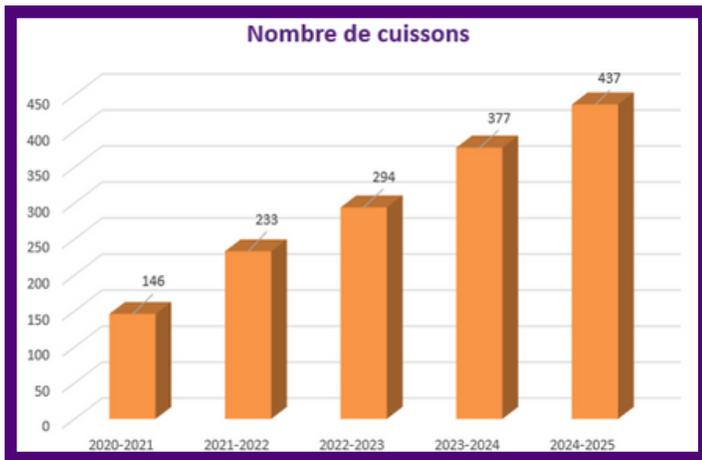
Journée des bénévoles



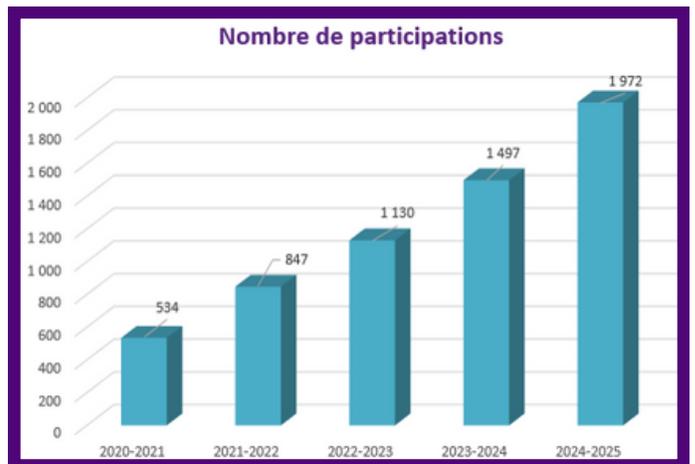
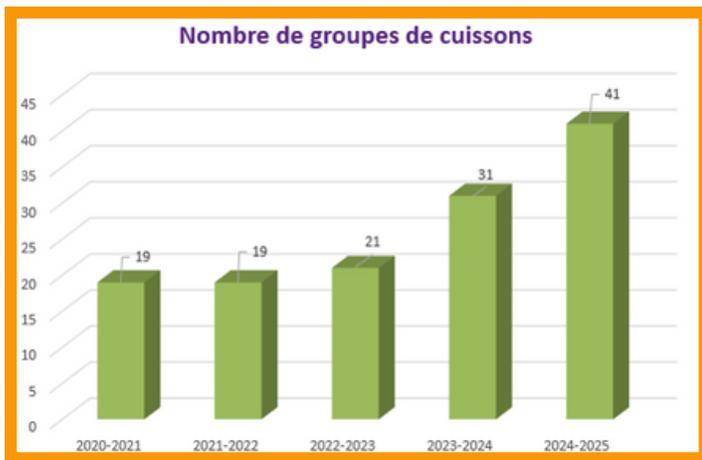
Brunch de la rentrée



GRAPHIQUES (SUITE)



Zone libre



Lactofermentation



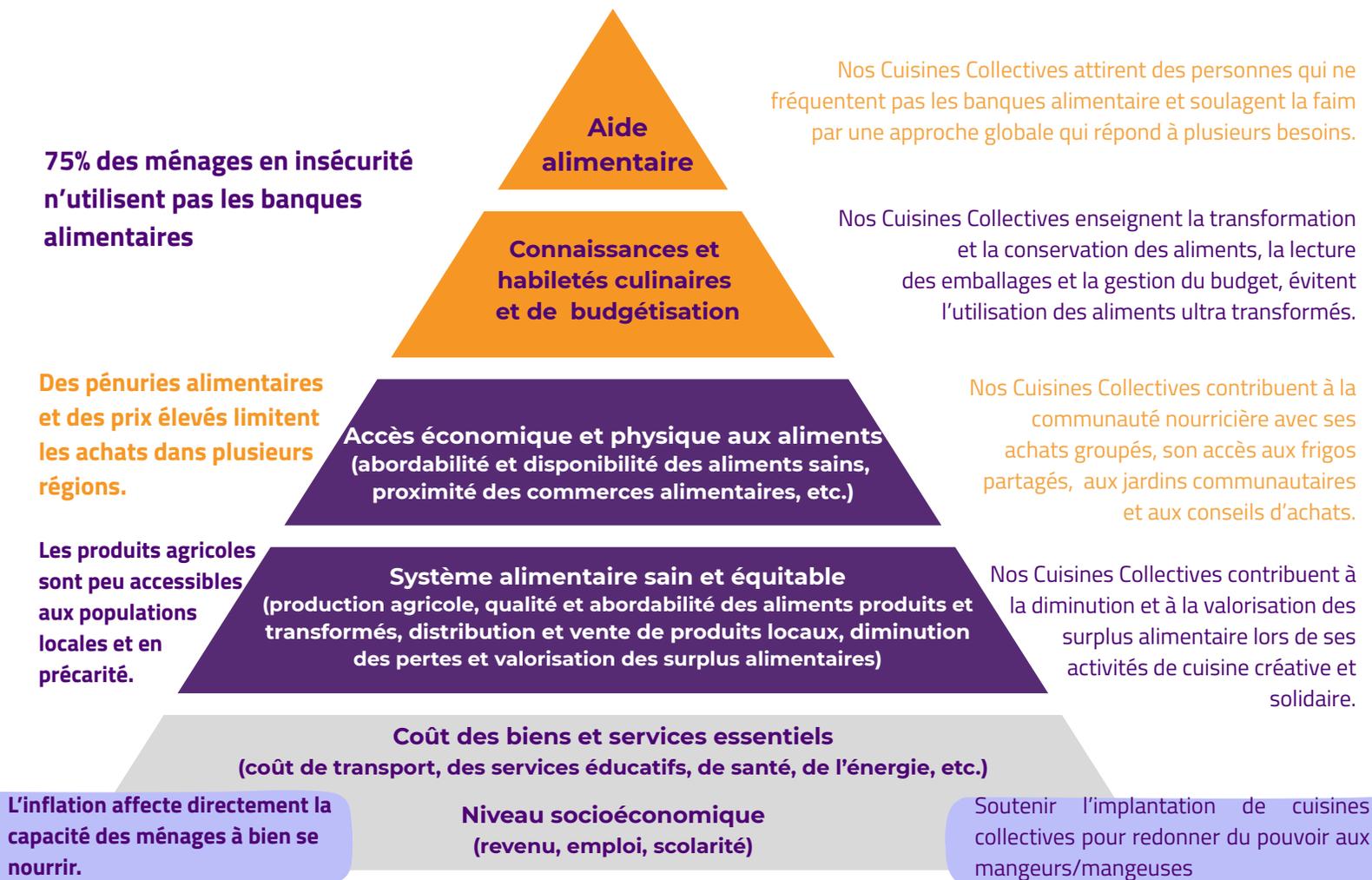
IMPACTS SOCIAUX

En 2024-2025,

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

- 98% d'assiduité des groupes réguliers à leurs activités de cuisines collectives;
- 82% d'assiduité des membres aux activités de cuisines collectives;
- 102 participants sont des anciens membres qui ont renouvelé leur adhésion;
- 98% de nos groupes reçoivent du soutien, de l'accompagnement ou de la supervision.

IMPACTS DES CUISINES COLLECTIVES DANS LA COMMUNAUTÉ MEPHRÉMAGOG



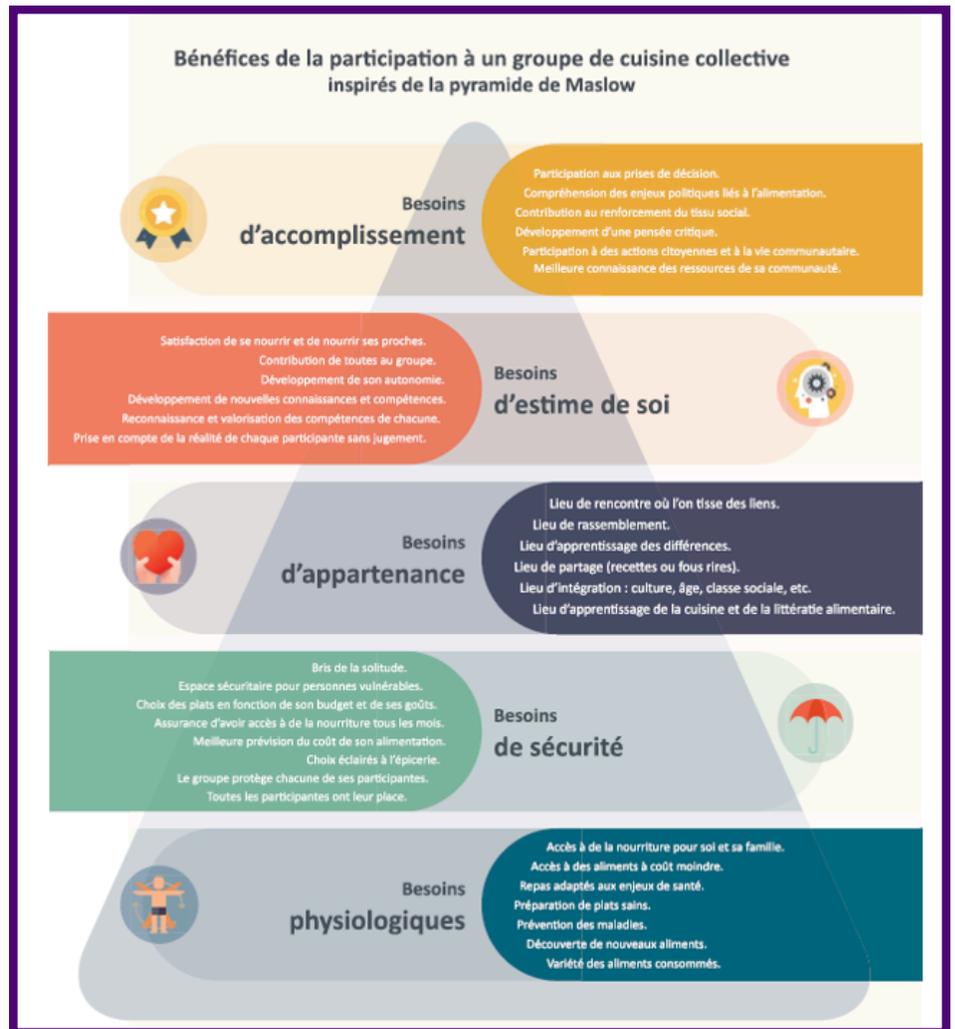
Inspiré du RCCQ et la Direction de santé publique de la Montérégie. Accroître l'impact populationnel des actions en sécurité alimentaire : Agir là où ça compte!



IMPACTS SOCIAUX suite

Nos activités de cuisson amènent les individus à une démarche d'autonomie et de prise de pouvoir sur leur vie. Voici les impacts que nous avons observés ainsi que ceux partagés par nos participants :

- 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;
- 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;
- Maintenir un réseau social par l'activité de cuisson;
- Apprendre à lire une recette et à la réaliser;
- 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;
- Diminution du niveau d'anxiété selon les témoignages des personnes concernées par cette problématique.



Source : RCCQ



ACTIVITÉS SOCIALES, MOBILISATIONS ET ASSEMBLÉES

- Congrès RCCQ - 27-28-29 Mai 2024

- AGA - 6 juin 2024 - 36 personnes présentes

- Brunch de la rentrée - 29 août 2024 - 74 personnes présentes

WOW!

- Dîner de Noël - 17 décembre 2024 - 66 personnes présentes

- Journée nationale des cuisines collectives - 26 mars 2025 - 25 personnes présentes



AGA 2023-2024



Brunch de la rentrée



Dîner de Noël

ACTIVITÉS SOCIALES, MOBILISATIONS ET ASSEMBLÉES

Suite

- Le 20 septembre 2024, fête de la rentrée au Tandem

- Le 28 septembre 2024, Journée des organismes

- Le 4 octobre 2024, Journée des aînés

- Le 17 octobre 2024, Journée du refus de la misère

- Le 18 octobre 2024, la nuit des sans abri



Congrès RCCQ



**Journée du
Refus de la misère**



**Journée des aînés
Merci Jacques !**

Journée des organismes



Fête de la rentrée

NOUVEAU PLAN D' ACTIONS 2024/2026

Communication & points de services



Réflexions 2024-2025

La voix des employés et des membres

Janvier 2025
Définition des profils en équipe de travail

Février 2025
Création d'un comité de consultation

18 mars 2025
1er rencontre de consultation des membres

26 mars 2025
2e rencontre de consultation des membres

Augmentation des ateliers dans les points de services



Année financière 2025-2026

Les priorités et les actions à déployer

Été 2025
Révision du plan de communication

Novembre 2025
Session de filmage

Janvier 2026
Création de courtes vidéos promotionnelles

Avril 2025
Priorisation des points de services et de sa publicité

Septembre 2025
Lancement officiel du point de services de Fitch Bay

Octobre 2025
Démarrage du premier groupe de cuisson à Fitch Bay

Mars 2026
Lancement du contenu télévisuel lors de la journée nationale des Cuisines Collectives



DÉMARCHES DE PLAN DE COMMUNICATION

Réflexions 2024-2025

La voix des employés et des membres

Janvier 2025

- ♥ Revoir la pertinence et les moyens de communication. L'équipe travaille à définir les profils de nos membres.

Février 2025

- ♥ Création du comité de consultation afin de faire une réflexion sur comment rejoindre les personnes et sur l'efficacité de nos communications actuelles.

Mars 2025

- ♥ 18 mars, 1er rencontre de consultation avec les membres

Lisane Boisclair (employée), Jonathan Goulet-Abitan (employé), Carina Brenneman (employée), Patricia Bachand (administratrice), Natacha Lalande (administratrice), Bérengère Tanné, Gabrielle Larouche, Marcel Mongrain, Marcel Giguère, Isabelle Savoie, Guy Potvin et Christiane Darcy

- ♥ 26 mars, Consultation des membres lors de la « Journée nationale des cuisines collectives »

Comment briser les préjugés !

Patricia Bachand (CA), Natacha Lalande (CA), Isabelle Savoie, Sylvie Rodrigue, Marielle Blanchard, Jocelyne Faucher, Nicole Lussier, Sylvie Perreault, Julie Duval, Diane Brus, Kathy Dezan, Lorraine Loranger, Bérengère Tanné, Marie-Hélène Turcotte

et

Lisane Boisclair (directrice), Chantal Lambert (animatrice), Jonathan Goulet-Abitan (animateur), Caroline Goulet (animatrice), Francine Lefebvre (animatrice), Carina Brenneman (agente communication), Louise Lessard (agente en secrétariat), Danie Béliveau (NousTV) et Patrice Ledoux (NousTV).



29e Journée nationale des cuisines collectives 2025

ENSEMBLE LES MAINS À LA PÂTE !

Nos membres sont invités à souligner cette journée avec nous par une discussion autour d'un café et un goûter.

Réservation Places limitées **MERCREDI 26 MARS 9H30 À 11H30**

Informations 819-868-2153
secretariat@cuisinescollectivesmagog.com



DÉMARCHES DE PLAN DE COMMUNICATION

Année financière 2025-2026

Les priorités et les actions à déployer

Avril 2025

♥ **Priorisation des points de services et de sa publicité**

Septembre 2025

♥ **Lancement officiel du point de services de Fitch Bay**

Octobre 2025

♥ **Démarrage du premier groupe de cuisson à Fitch Bay**



Été 2025

♥ **Révision du plan de communication**

Novembre 2025

♥ **Session de filmage**

Janvier 2026

♥ **Création de courtes vidéos promotionnelles**



Mars 2026



**Lancement du contenu télévisuel lors de la
Journée nationale des
Cuisines Collectives du Québec.**



TÉMOIGNAGES



Natacha, groupe les Citoyens libres

J'ai joint un groupe de cuisson pour économiser de l'argent et pour bien me nourrir. Aussi, j'aime cuisiner en groupe, c'est bien plus divertissant que de cuisiner seule ! J'aime tellement l'organisme, que j'ai eu envie de m'impliquer au conseil d'administration. Ça fait maintenant un an et j'apprends beaucoup.

Louise, groupe les Gourmands

J'ai besoin de sortir de la maison et voir du monde. Cela me permet de varier mes recettes et de goûter à de nouveaux aliments, j'aime vraiment ça ! Ça me coûte moins cher de cuisiner dans un groupe. De plus, je fais partie d'un groupe que j'adore.

Isabelle, groupe les Épicées

Les Cuisines Collectives ici à Magog, c'est formidable. Il y a une belle énergie, de beaux partages et des échanges intéressants durant notre après-midi de cuisson. Je suis avec 4 autres dames, on a beaucoup de plaisirs. On partage des recettes, chacune apporte ses couleurs et ses saveurs tout en économisant. Je le répète, c'est vraiment formidable.

Définitivement, je mange plus santé depuis que je fais partie des cuisines collectives. Ensemble, on découvre des nouveaux produits, des aliments qu'on n'oserait pas goûter seule. Aussi, on fait des tentatives d'améliorer nos recettes à l'aide d'aliments qu'on utilise en cuisine végétarienne afin de réduire les coûts et d'avoir plusieurs alternatives. Les cuisines collectives me permettent tout ça.

Lien pour visionner l'intégrale de l'entrevue: <https://www.youtube.com/watch?v=7Zoze8O9Jns>

Marcel, groupe Citoyens libres

J'aime beaucoup cuisiner depuis mon enfance. J'ai voyagé seul en étant jeune, il a donc fallu que j'apprenne à me débrouiller.

Venir aux cuisines collectives m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes. Cela m'a ouvert aux autres en me permettant d'acquérir des habiletés tant en cuisine qu'au niveau des relations avec les autres.

Jonathan est très créatif et généreux dans son approche, il nous donne ses trucs de professionnel. On développe des goûts nouveaux en utilisant différents aliments, on apprend à éviter le gaspillage alimentaire en remplaçant les ingrédients. En plus, on cuisine avec de bons produits à petit frais.

Lorraine Loranger vient à la cuisine collective depuis 2001. Les membres des Rosies sont un groupe tissé serré et actif depuis 2013.

Deux de nos membres sont décédés au courant de l'année, Thérèse Tardif à 95 ans, elle était notre doyenne ainsi que Jacques Abitan le papa de Jonathan.



Journée Nationale des Cuisines Collectives

"J'aime cuisiner avec de différents et découvrir nouvelles idées. En plus, je reviens à la maison avec plusieurs excellents repas pour ma semaine."



BAILLEURS DE FONDS / DONATEURS

Nous remercions sincèrement tous nos bailleurs de fonds, les associations locales et 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.

Principaux bailleurs de fonds :

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 



Centraide
Estrie



FONDATION
J. ARMAND
BOMBARDIER



Fondation
de l'Hôpital de Memphrémagog



FONDATION
MARCELLE ET JEAN COUTU

VILLE DE
Magog 



mazon
CANADA

Contribution médiatique:

Le Reflet
du Lac

 COGECO

 Desjardins



LA Diligence
EXPRESS

Stanstead



La Diligence

Village de Stukely-Sud

Stukely-Sud

THE
RECORD
The voice of the Estrie since 1897

Journal anglophone
MRC Memphrémagog



CDC
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE MEMPHRÉMAGOG

Maillon Express



Le Trait d'union

Eastman

UDS

Université de
Sherbrooke

Stagiaires étudiants
en médecine



CONTRIBUTIONS

Donateurs :

			
			
			Dons des membres

Contribution en ressources matérielles :



- Prêt de locaux
- Entretien des locaux
- Accès aux affichages numériques
- Prix abordable des loyers avec services
- Accès au bâtiment (dénouement)
- Stationnement gratuit



Contribution alimentaire:



Denrées reçues
2067 KG



BANQUE ALIMENTAIRE
Memphrémagog

Denrées reçues
1 822 KG



Denrées reçues
non déterminées



COLLABORATEURS

Notre organisme communautaire favorise la mise en place de partenariat ou de collaboration avec les instances du milieu (référence, partage d'informations, activité commune, etc.) :

 <ul style="list-style-type: none"> • Acte d'amour • Associations locales • Centre l'Élan • Cépop • Cercle de fermière • Club de l'Âge d'Or Eastman • Député d'Orford • École des adultes - CSS des sommets • École secondaire La Ruche • Espace M (Villa Pierrot) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Le Rucher Bolton-Est • Literacy in action • Magog Vert • Maison de la famille • Musée Colby Curtis • Municipalités de la MRC • Phelps Help's • Place Stanstead • Zone libre
--	---

Points de service des Cuisines Collectives :

<ul style="list-style-type: none"> • Maison mère, Centre communautaire de Magog • Magog, Espace M (Villa Pierrot) • Magog, École aux adultes (Cépop) • Ayer's Cliff, Église Beulah United Church • Bolton-Est, Le Rucher • Canton de Potton, Église catholique St-Cajétan • Eastman, Cuisine du Club de l'Âge d'or • Stanstead, Résidence Place Stanstead • Stukely-Sud, Mairie de Stukely-Sud



Louise et Chantal
Journée de lutte à la pauvreté
17 octobre



COMITÉS ET REPRÉSENTATIONS

Tables de concertation et/ou comités :

<p>Comité en sécurité alimentaire Memphrémagog (CéSAM)</p> 	<p>Comité en gestion des bénévoles</p>
<p>Comité culturel de Stanstead</p>	<p>Table de développement social Memphrémagog (TDSM)</p> 
<p>Comité de lutte à la pauvreté (CLAP)</p>	<p>Table de concertation des aînés Memphrémagog (TCAM) et Comité proches aidants</p> 
<p>Comité des intervenants locaux en santé mentale</p>	<p>Table Jeunesse Socio-Économique Memphré (TJSEM)</p> 
<p>Comité Santé-Éducation Stanstead</p>	

Membre de regroupements :

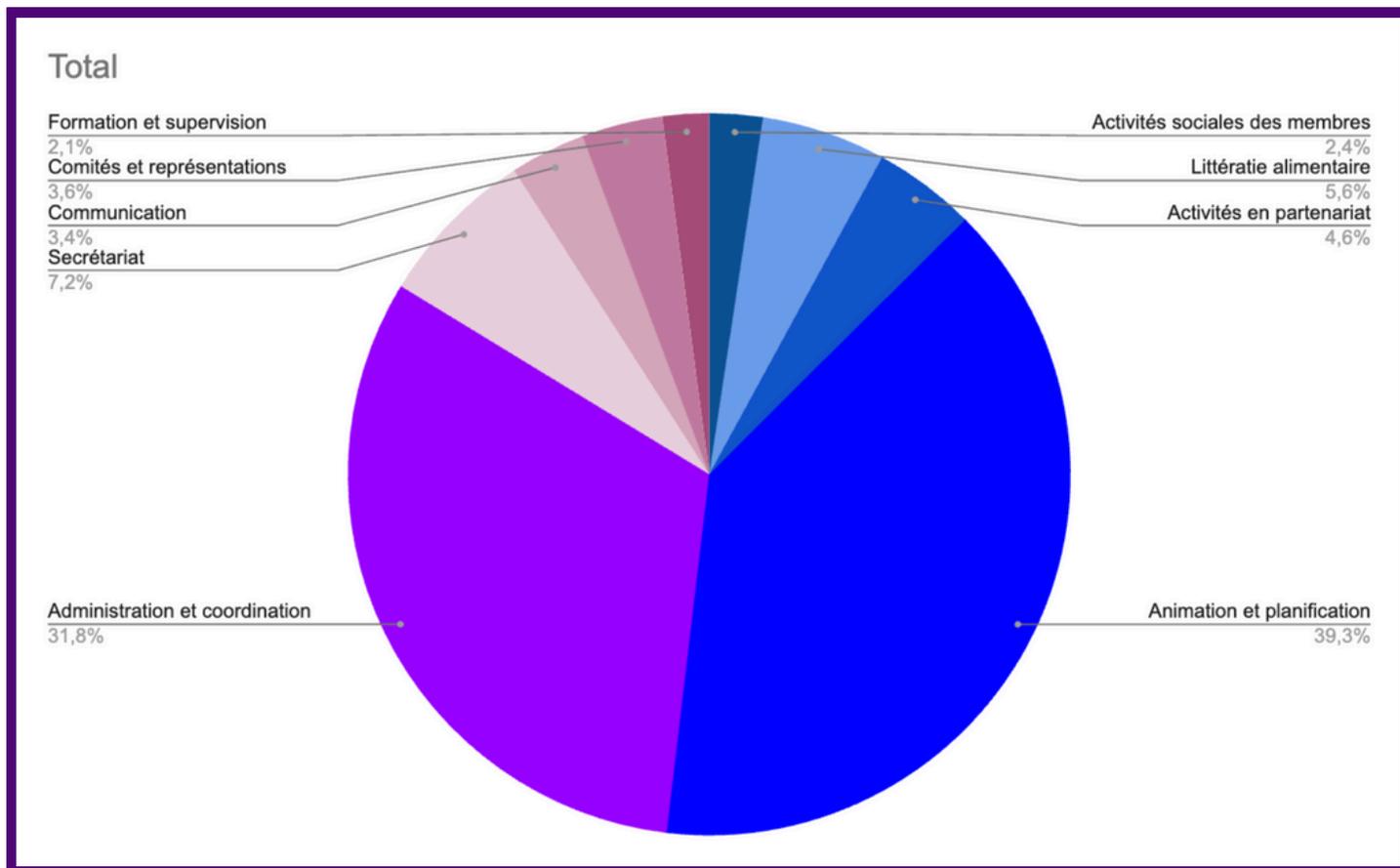
<p>Corporation de développement communautaire Memphrémagog (CDC)</p>	
<p>Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)</p>	
<p>Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)</p>	
<p>Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC)</p>	



RESSOURCES HUMAINES

<p>Lisane Boisclair DIRECTRICE</p>	<p>Louise Lessard AGENTE EN SECRÉTARIAT</p>	<p>Chantal Lambert ANIMATRICE</p>	<p>Francine Lefebvre ANIMATRICE</p>
			
<ul style="list-style-type: none"> • Mandatée au fonctionnement de l'organisation à tous les niveaux • Représente l'organisme à différents comités, tables ou regroupements • En poste depuis 2022 • À temps plein (35 h/semaine) • 1737 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Assiste la direction • Accueille les gens et réponds aux demandes d'informations • Secrétariat • En poste depuis 2016 • 3 jours / semaine (21 h/semaine) • 1036 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Anime des groupes de cuissons • Anime différents ateliers thématiques • Animation du comité de Noël • En poste depuis 2003 • À temps plein (35 h/semaine) • 1667 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Anime des groupes de cuissons • Anime dans les points de service • En poste depuis 2023 • À temps partiel • 569 h de travail
<p>Jonathan Goulet-Abitan ANIMATEUR</p>	<p>Caroline Goulet ANIMATRICE</p>	<p>Mireille Versailles ANIMATRICE</p>	<p>Virginie Gaudreau ANIMATRICE</p>
			
<ul style="list-style-type: none"> • Anime des groupes de cuissons • Anime différents ateliers thématiques • En poste depuis 2023 • À temps partiel • 639 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Anime des groupes de cuissons • Anime différents ateliers thématiques • En poste depuis 2023 • À temps partiel • 746 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Anime les ateliers de littérature alimentaire • Anime des ateliers thématiques • En poste depuis 2023 • À temps partiel • 254 h de travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Anime des groupes de cuisson • Anime des ateliers thématiques • En poste depuis 2024 • À temps partiel • 438 h de travail
<p>Carina Julie Brenneman AGENTE DE COMMUNICATION</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Participe à la création et à la diffusion de contenu • Fait rayonner l'organisme sur différentes plateformes • En poste depuis 2024 • À temps partiel • 58 h de travail 	

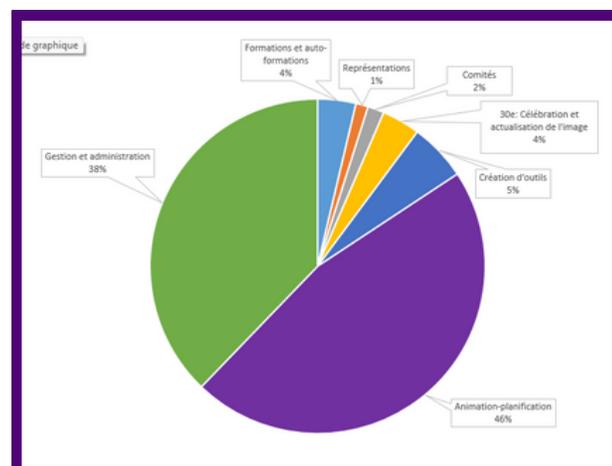
LA RÉPARTITION DES TÂCHES DE L'ÉQUIPE



En examinant le graphique de la répartition des tâches de l'année dernière, on constate que le temps passé en présence des membres représentait 46 % du temps de travail de l'équipe. Cette année, cette proportion a augmenté, atteignant près de 52 %, ce qui correspond à nos attentes.

L'année dernière, nous étions en phase de développement (avec la création d'outils de collecte de données, l'ajout de nouveaux points de services, de nouveaux services en partenariat, etc.). Cette année, notre priorité a été d'acclimater les employés aux nouveaux processus internes.

Cependant, une autre priorité a émergé au courant de l'année : il s'agit des communications de l'organisme, visant à mieux rejoindre ses membres, ses partenaires et le grand public.



Répartition des tâches 2023-2024



CONSEIL D'ADMINISTRATION



Membres 2024– 2025

Président : François Marcil

Vice-présidente : Patricia Bachand

Trésorière : Manon Beaudoin ■ **Secrétaire** : Natacha Lalande

Administrateur : Léger Labrie

Lisane Boisclair
Directrice
Membre d'office



François Marcil
Président
En poste depuis 2023
Membre participant
Conseiller en communication
Retraité - Secteur privé



Patricia Bachand
Vice-présidente
En poste depuis 2021
Membre participante
Magasinière
Retraîtée - Fonction publique



Manon Beaudoin
Trésorière
En poste depuis 2021
Membre participante
Secrétaire à la haute direction
Retraîtée - Fonction publique



Natacha Lalande
Secrétaire
En poste depuis 2024
Membre participante
Diplômée en vente conseil
En recherche d'emploi



**Les administrateurs sont élus
lors de l'AGA**

**Les mandats ont
une durée de 2 ans
3 postes les années impaires**

**8 rencontres CA
16 heures**

Léger Labrie
Administrateur
En poste depuis 2022
Membre participant
Comptable
Retraité - Entreprise privée



PERSPECTIVES D' ACTIONS 2025-2026

Partage

- Créer des liens solides entre les membres de l'équipe et les participants afin que chaque cuisson et/ou atelier soit réalisée dans un esprit festif !

Collaboration

- Maintenir notre implication sur les tables de concertation et comités pour le mieux-être de la communauté de la MRC.

Vigilance

- Joindre la clientèle fragilisée ou vulnérable en étant à l'affût de leurs besoins et mettre en place des stratégies accrocheuses.

Présence dans la MRC

- Soutenir les lieux de cuissons éloignés par le maintien d'une animatrice attitrée aux points de service et répondre aux besoins émergents des municipalités éloignées.

Contribution

- Assurer une stabilité et une efficacité des actions et des processus internes .

Partenariat

- Offrir des activités adaptées et dynamisantes aux différents partenaires pour répondre aux besoins des milieux.

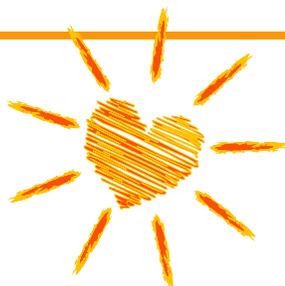


REVUE DE PRESSE

Le Reffet du Lac, Magog - plus de 49 parutions / La Diligence, Stanstead – 7 parutions
La Diligence, Stukely-Sud – 3 parutions / Trait d'Union, Eastman – 2 parutions
The record - 2 parutions

Répertoire des organismes en sécurité alimentaire – CÉSAMEMPHRÉMAGOG

<https://cesamemphre.com/trouver-une-ressource/>



Entrevue avec Jonathan - cuisiner à petits prix

Entrevue NousTV - Cogéco

<https://www.youtube.com/watch?v=y926uVUBobo>



Journée des organismes – 28 septembre 2024

Article Le Reffet du Lac

<https://www.lerefletdulac.com/infolettre/journee-des-organismes-a-la-decouverte-de-la-diversite-des-services-offerts>

Article Journal de rue de l'Estrie - CDC Memphrémagog

<https://www.jdrestrie.ca/2024/09/17/embarquez-dans-la-journee-des-organismes>

Journée du refus de la misère - 17 octobre 2024

Article Le Reffet du Lac

<https://www.lerefletdulac.com/actualites/magog-exprimera-son-refus-de-la-misere-le-17-octobre/#:~:text=PAUVRET%C3%89,communautaire%2C%20le%20jeudi%2017%20octobre.>

Article CDC Memphrémagog

<https://cdcmemphremagog.com/succes-et-dignite-a-la-journee-mondiale-du-refus-de-la-misere-a-magog/>

Entrevue 107.7

<https://www.fm1077.ca/audio/652554/marche-solidaire-et-familiale>

Article Le Reffet du Lac

<https://www.lerefletdulac.com/infolettre/on-manifeste-au-centre-ville-pour-denoncer-la-pauvrete-et-les-inegalites/>



Faites le grand saut Desjardins

<https://www.facebook.com/watch/?v=3595114884152483>

Journée Nationale des Cuisines Collectives 26 mars 2025

Entrevue NousTV - Cogéco

<https://www.youtube.com/watch?v=7Zoze809Jns>

Voir les liens sur notre site web :
cuisinescollectivesmagog.com

Bienvenue Carina
dans l'équipe



REVUE DE PRESSE (suite)

Cuisines collectives : plus de 200 personnes mettent « les mains à la pâte »

PATRICK TRUDEAU
ptrudeau@memphremagog.com

ALIMENTATION. En cette époque où l'alimentation coûte de plus en plus cher et que l'isolement gagne du terrain au sein de la population, les Cuisines collectives Memphrémagog ont doublé leur raison d'être.

Les dirigeantes de cet organisme ont rappelé toute sa pertinence, le 26 mars dernier au Centre communautaire de Magog, à l'occasion de la 29^e Journée nationale des cuisines collectives, qui se déroulait sous le thème « Ensemble,

les mains à la pâte ». En plus d'offrir un goûter à leurs invités, les responsables se sont vus remettre des tabliers à l'effigie des cuisines, confectionnés par les membres du Cercle de fermières de Magog.

Cette journée thématique est aussi venue confirmer l'importance des cuisines collectives en tant que solution à l'isolement et à la solitude. « Les participants à nos groupes de cuisine font des économies, car ils rapportent plusieurs portions et plats à la maison. Mais ce qui intéresse encore plus les gens, c'est l'appartenance à un groupe et la possibilité de côtoyer d'autres personnes qui deviennent pratiquement

comme une famille au fil du temps », fait valoir la directrice des Cuisines Memphrémagog, Lisane Boisclair.

« Nous avons des membres qui sont avec nous depuis 10, 15 et même 25 ans », a-t-elle ajouté.



Des membres du CFQ Magog ont fabriqué des tabliers à l'effigie des Cuisines Memphrémagog, dans le cadre de la Journée nationale des cuisines collectives. À l'extrême droite, on reconnaît la responsable des communications au CFQ, Isabelle Savoie et la directrice des Cuisines, Lisane Boisclair. (Photo: Lisane Boisclair)

L'autonomie des groupes de cuisine collective vue par une animatrice d'expérience Chantal Lambert, animatrice aux Cuisines collectives Memphrémagog

Qu'est-ce que l'autonomie?
Autonomie alimentaire : avoir accès en tout temps à une source diversifiée de produits alimentaires abordables et près de son habitat.

Autonomie personnelle : avoir le savoir et la capacité à subvenir à ses besoins. Avoir accès aux ressources pour nous aider à y parvenir adéquatement.

Quel rôle peut jouer l'animatrice pour soutenir l'autonomie des groupes?
L'animatrice peut transférer le plus d'informations et de connaissances possibles à ses participantes et participants (p. ex., priorisation : plats prêts à l'avance, congélation ou conserve).

Alors que tout va vite et que le temps nous manque, comment soutenir cette valeur?
L'animatrice peut montrer la préservation des ressources, en donnant des trucs et des moyens pour y parvenir (p. ex., priorisation : plats prêts à l'avance, congélation ou conserve).

Puisque les personnes ne se connaissent pas en début de cuisine collective, comment les aider à prendre leur place?
C'est là, selon moi, l'importance de l'animatrice qui deviendra le lien, voire le pont, entre chaque personne. L'animatrice leur fera prendre conscience de leurs forces et de leurs différences, les encouragera à les mettre à profit, elle s'assurera de bien répartir et de diriger afin que chacun ou chacune s'approprie sa place.

Comment aider le groupe à se consolider?
Il est possible de démontrer les succès et les progrès du groupe et de favoriser les rencontres à l'extérieur des moments de cuisine (p. ex., ateliers, activités). L'animatrice devra leur permettre de vivre les planifications et de se répartir les tâches et, surtout, de créer des situations gagnantes.

Dans les groupes composés de personnes ayant diverses limitations, quelle place peut prendre l'autonomie?
Même dans ce contexte, l'autonomie prend toute sa place. Chaque personne du groupe mise sur ses forces, les fait reconnaître et les utilise à bon escient, favorisant ainsi le développement de ses forces.



Magog exprimera son refus de la misère le 17 octobre

PATRICK TRUDEAU
ptrudeau@memphremagog.com

PAUVRETÉ. À l'instar de plusieurs villes à travers le monde, Magog soulignera la Journée internationale du refus de la misère en tenant une marche solidaire et un souper communautaire, ce jeudi 17 octobre.

Sous l'égide du Comité de lutte à la pauvreté de la MRC de Memphrémagog, les citoyens sont invités à se joindre à la marche symbolique qui débutera à 16 h, devant le centre communautaire de Magog (95, rue Mary Nord). En cours de route, des arrêts sont prévus à certains endroits significatifs comme le Centre des femmes, le Parc des Braves et d'autres organismes communautaires.

Le comité organisateur a choisi cet itinéraire parce qu'il traverse des zones considérées parmi les plus défavorisées de la région au niveau matériel et social, soit le centre-ville de Magog et le quartier des Tisserands. La marche se terminera au Centre d'éducation aux adultes (350, rue Saint-David) et sera suivie à cet endroit d'un repas communautaire préparé par le Cépop, à compter de 18 h.

Les services du repas seront ponctuels d'animations théâtrales illustrant divers visages de la pauvreté et les convives seront invités à échanger sur les situations présentées. Un coin pour les enfants est aussi prévu pour accompagner les parents.

À noter que ces activités sont offertes gratuitement, sans inscription au préalable, et sont ouvertes à tous les citoyens, peu importe leur âge ou leur condition. Une centaine de places seront disponibles pour le souper de groupe.



Les membres du Comité de lutte à la pauvreté sont (de g. à dr.) Sarah Richard (Cépop), Sarah Vandal (Zone libre Memphrémagog), Viviane Deschênes, Steve Côté et Sophie Laroche (Équipe ressources relais), Thomas Dandurand (CIUSSSE-CHUS), Amélie Hudon (CDC Memphrémagog), KariAnne Sauvé (Centre des Femmes Memphrémagog), Daniel Vallières, Mario Fortin ainsi que Chantal Lambert (Cuisines collectives bouchée double). (Photo: gouvcanada)

Formé de représentants d'organismes communautaires et de citoyens, le Comité de lutte à la pauvreté Memphrémagog a pour objectif principal de sensibiliser la population au phénomène de la pauvreté dans la MRC de Memphrémagog et de travailler à l'inclusion des personnes appauvries.



Un jeu pour devenir un pro du tri des matières résiduelles

Les convives du Brunch de la rentrée des Cuisines collectives ont récemment eu la chance de jouer à la toute nouvelle animation de Magog Vert « Le Jeu du tri : de bac à bac ! Ils ont grandement aimé l'activité remplie de défis et qui suscite des discussions animées! Invitez aussi



Une pause pour la saison estivale

L'équipe des Cuisines collectives Memphrémagog souhaite un très bel été à ses membres et leur rappelle que les activités régulières reprendront le 29 août prochain, lors du Brunch de la rentrée. Sur la photo, de gauche à droite: Mireille Versailles, Virginie Gaudreau, Caroline Goulet, Chantal Lambert, Lisane Boisclair, Francine Lefebvre, Louise Lessard et Jonathan Abitan-Goulet (à l'arrière). (Photo: gouvcanada - Cuisines collectives)

Forces à publiciser selon nos membres



Page 4 THURSDAY, JANUARY 16, 2025 www.thesherbrookejournal.com The Record

Getting better acquainted with the flavorful bean!



THE SCOOP
MABLE HASTINGS



Discover the incredible versatility and nutrition of beans while exploring a variety of delicious recipes together. The Cuisines Collectives Bouchée Double aims to promote food self-sufficiency and healthy lifestyle habits to improve quality of life of the population living in the territory. With a variety of group gatherings and special sessions like this one, community members come together to cook and share the rewards of the efforts made by the group. There is something special about preparing a meal with others while discovering new ingredients, ways of preparing foods and enjoying a taste for something different served with a healthy twist. The group encourages all to come share your passion for cooking, meet new friends, and enjoy a delightful meal made with fresh ingredients. In fact, they can't wait to see you there!

When? Wednesday, Jan. 29 from 1 p.m. to 3 p.m.
Where? Ayr's Cliff British United Church, 967 Main St.
Cost? \$5 for members, \$8 for non-members
How to register? 819.824.2133 or ptrudeau@memphremagog.com



Ask us how you can become a member! The winter months are long and these types of activities help to make the time less lonely and the joys of cooking more of a community event that brings people of all ages together. Becoming a member has advantages and the organization is happy to share information with all who contact them at the above address and number. These workshop sessions will help you to learn how to use less food, so use ingredients you may not be familiar with. This particular session is happening in Ayr's Cliff however the Cuisines Collectives Bouchée Double Membership offers sessions and groups all over the territory. Join in the fun and "Bite appetit!"



“ Grâce aux Cuisines Collectives...



je peux participer à des ateliers de cuisine. J'ai même appris à faire ma propre choucroute.

Membre des



“ Grâce aux Cuisines Collectives...

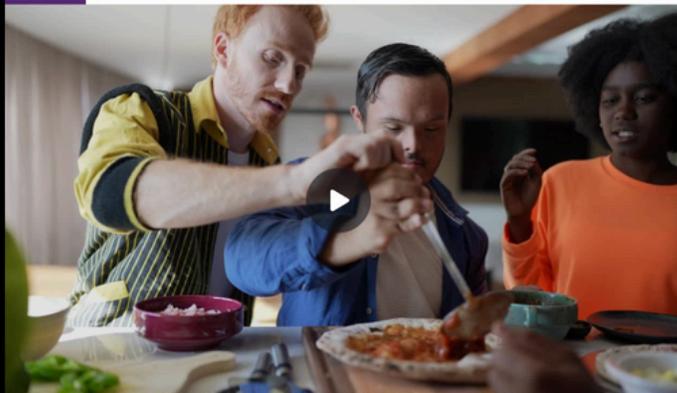


je peux cuisiner de bons petits plats économiques et savoureux en très bonne compagnie!

Membre des



“ Grâce aux Cuisines Collectives...



je prends plaisir à cuisiner plusieurs portions individuelles et économiques dans un environnement agréable.

Membre des



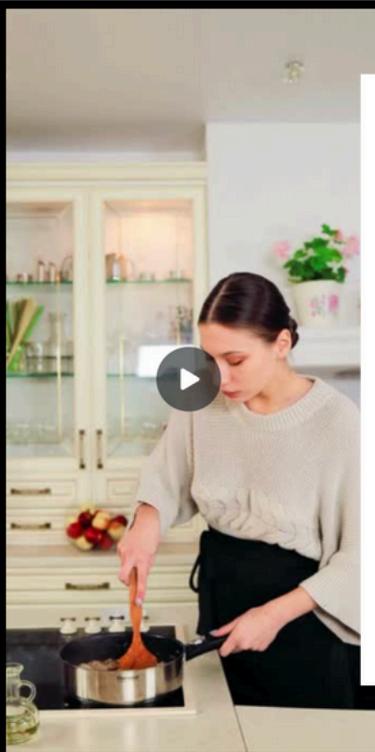
“ Grâce aux Cuisines Collectives...



je mange santé et j'apprends à cuisiner de nouveaux aliments.

MEMBRE DES





Grâce aux Cuisines Collectives...

je trouve la motivation pour cuisiner.

MEMBRE DES



Grâce aux Cuisines Collectives...

je rencontre des gens et je crée des liens dans mon village.

MEMBRE DES



Grâce aux Cuisines Collectives

je cuisine joyeusement avec des femmes qui sont devenues des amies.

MEMBRE DES



MEMPHRÉMAGOG



"Moi, je n'aime pas pOpoter, je vais aux Cuisines Collectives Memphrémagog pour pApoter."

Les Cuisines Collectives c'est plus qu'un endroit où on fait à manger.

Il y a tant de raisons différentes pour s'inscrire à un groupe de cuisson!



CUISINES COLLECTIVES

MEMPHRÉMAGOG