



CUISINES  
COLLECTIVES

MEMPHRÉMAGOG

2  
0  
2  
5  
-  
2  
0  
2  
6



# RAPPORT D'ACTIVITÉS

Du 1er avril 2025 au 31 mars 2026

Présenté le 29 mai 2026

# TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT	3
MOT DE LA DIRECTION	4
GOUVERNANCE	5
BÉNÉVOLES	6
ÉQUIPE	7
HISTORIQUE DES CUISINES	8
MISSION ET OBJECTIFS	9
SITUATION DE VULNÉRABILITÉ	9
TRAVAUX COMPENSATOIRES ET COMMUNAUTAIRES	10
TÂCHES DE L'ÉQUIPE	10
LES CUISINES COLLECTIVES TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS	11
PARTICIPATIONS - MEMBRES	12
STATISTIQUES MEMBRES	13
PARTENARIATS	14-15-16
ATELIERS EXTERNES	17
ÉVOLUTION DES CUISINES	18
IMPACTS SOCIAUX	19
GRÈVE SOCIALE	20
NOUS ÉTIONS PRÉSENTES	21
ACTIVITÉS SOCIALES, MOBILISATIONS ET ASSEMBLÉES	22
IMPLICATIONS SOCIALES	23
COMITÉS ET REPRÉSENTATIONS	24
REVUE DE PRESSE	25-26
PERSPECTIVES D' ACTIONS	27
GOUVERNEMENTAUX ET MUNICIPAUX	28
BAILLEURS DE FONDS	28
CONTRIBUTIONS EN RESSOURCES MÉDIATIQUES	29
CONTRIBUTIONS EN RESSOURCES MATÉRIELLES	29
CONTRIBUTIONS ALIMENTAIRES	30
DONATEURS ENGAGÉS	30
COLLABORATEURS	31

# MOT DU PRÉSIDENT

## Les Cuisines, présence active dans la communauté



Le bilan de la dernière année est impressionnant, car nous intervenons auprès d'une clientèle composée majoritairement de personnes vulnérables ou isolées. Nous comptons **201 membres** dans **44 groupes de cuisson** répartis dans **10 points de service**, dont un nouveau à Fitch Bay. Durant l'année, ces groupes ont réalisé **452 cuissons**, véritables moments de rassemblement, d'entraide, de partage et de plaisir. Nous avons aussi tenu **146 ateliers avec 1383 participations** venant de partout dans la MRC. Nos ateliers ont permis d'offrir des activités encore mieux adaptées aux enjeux alimentaires des jeunes et des adultes impliqués. Nos interventions, écoresponsables, font du bien à l'âme, au porte-monnaie et à l'estomac!

Nous constatons tous les jours que l'appauvrissement bien réel de la population s'exprime d'abord dans l'alimentation. Cela explique pourquoi nous sommes de tous les combats pour alléger les difficultés qui pourraient allourdir le bilan des plus démunis et assumons un leadership mobilisateur dans l'alimentation et dans la communauté en général.

Au cours des dernières années, notre organisme a répondu à une croissance importante des besoins en sécurité alimentaire et en soutien de proximité. Cette réalité s'est traduite par une progression significative de nos activités.

Cette croissance n'aurait pas été possible sans l'engagement exceptionnel de l'équipe, des membres du CA et de nos bénévoles. Cette année, le **temps offert par les bénévoles a augmenté de 57 %**. Leur contribution demeure essentielle à la réalisation de notre mission et à la qualité des services offerts dans l'ensemble de nos points de service.

On connaît des Cuisines à l'image de groupes qui se voient aux deux semaines pour cuisiner ensemble. Mais on oublie combien notre intervention est diversifiée et se renouvelle chaque année. Voici quelques exemples de cette implication dynamique dans la communauté auprès de personnes aux besoins fort variés.

- Notre programme de cuisine d'appart 101 offrent aux jeunes adultes des ateliers éducatifs visant le développement de saines habitudes. Nous mettons sur leur pouvoir d'agir pour développer leurs capacités à se faire à manger de façon autonome.
- En cuisine créative, les participants improvisent des mets santé. Cette approche leur permet de développer leur autonomie et une identité culinaire durable qui est transférable à la maison.

Comme participants, nous avons une idée très parcellaire de tout le travail accompli. J'en profite pour remercier tous ceux et celles qui rendent l'intervention des Cuisines collectives aussi pertinente et aussi efficace. Il y avait **une participation record de 92 personnes à notre dîner de Noël** : voilà une belle preuve de votre appréciation de notre dynamisme et du plaisir que nous avons à cuisiner tous ensemble.

**Au nom du conseil d'administration, je souhaite remercier Patricia Bachand de son implication parmi nous comme administratrice pendant 5 années. Nous avons apprécié sa disponibilité, sa droiture, son sens de la justice et son engagement indéfectible envers les Cuisines collectives.**

François Marcil  
Président

# MOT DE LA DIRECTION



Depuis leur création, les cuisines collectives avaient principalement pour objectif de cuisiner ensemble, de réduire les coûts alimentaires et de briser l'isolement social afin de favoriser le maintien d'une bonne santé. Aujourd'hui, leur rôle s'est considérablement élargi. Nos groupes sont devenus des espaces de soutien, de présence sécurisante et de stabilisation pour des personnes vivant des réalités de plus en plus complexes. Cette année, **près d'un membre sur cinq a déclaré vivre avec des enjeux de santé mentale ou des limitations physiques**. Cette évolution entraîne des besoins accrus en écoute, en accompagnement et en adaptation individuelle. D'ailleurs, **94 %** de nos membres ont bénéficié d'un accompagnement et **38 % ont nécessité un soutien soutenu**.

Bien que nos cuisines demeurent ouvertes à toute personne souhaitant partager le plaisir de cuisiner et de créer des liens autour d'un repas, nous constatons une transformation importante des réalités sociales vécues par les personnes que nous accompagnons. Les cuisines collectives représentent aujourd'hui un véritable outil de sécurité alimentaire pour des populations davantage vulnérabilisées. **Trois membres sur cinq vivent seules ou en contexte monoparental** et une **majorité dispose d'un revenu familial inférieur à 40 000 \$**. Nous observons également une augmentation marquée des situations cumulant plusieurs facteurs de vulnérabilité, notamment l'isolement, la précarité financière, les enjeux de santé mentale et les limitations physiques.

Devant cette évolution, nous avons adapté notre organisation afin de préserver la qualité et la portée de notre impact. Nous avons choisi de concentrer nos efforts sur les projets présentant le plus grand potentiel de transformation durable. Nos modèles de *cuisines créatives*, de *cuisines solidaires* et de *littérature alimentaire*, fondés sur la mobilisation et la complémentarité avec les organismes du milieu, témoignent de cette volonté d'agir collectivement et en profondeur.

Nous avons, de surcroît, reconnu l'évolution du rôle de nos intervenantes terrain en attribuant les titres d'éducatrice en autonomie alimentaire et de conseillère en nutrition à des employées dont la formation et les compétences professionnelles reflètent désormais cette mission élargie.

Cette année, nous avons souhaité mettre en lumière une réalité importante : notre organisme ne s'est pas seulement développé, il a évolué. Les Cuisines collectives Memphrémagog constituent plus que jamais un levier d'intervention sociale agissant sur les enjeux liés à la sécurité alimentaire, à l'isolement et à la détresse psychosociale. Solidaire aux revendications du *Communautaire à boutte*, nous avons fait entendre la voix des membres pour rappeler que la solidarité est une nécessité et elle prend tout son sens en amont des problèmes de société.

**Malgré les défis actuels, nous demeurons profondément convaincus de la pertinence et de la force de notre modèle.** Ces espaces humains favorisent la création de liens, renforcent les communautés et contribuent concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des personnes que nous accompagnons.

Nous vous remercions sincèrement de l'intérêt porté à notre démarche et vous souhaitons une excellente lecture de ce rapport annuel.

Lisane Boisclair  
Directrice générale

# GOUVERNANCE

## 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.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les membres du conseil d'administration veillent à une gestion saine et rigoureuse de l'organisme. Ils encadrent les ressources humaines, participent au processus d'embauche, représentent l'organisme auprès des partenaires, contribuent à la recherche de financement et s'impliquent activement dans différents dossiers et comités.

Élus lors de l'assemblée générale annuelle, les administrateurs occupent un mandat de deux ans. Trois postes sont en élection lors des années impaires.

Au cours de l'année, le conseil a tenu **8 rencontres**, totalisant **16 heures de réunion**. À cela s'ajoute **118 heures** de travail bénévole dans leur fonction d'administrateurs.



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



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



**Patricia  
Bachand**  
Vice-Présidente  
En poste depuis 2021  
Magasinière  
Retraîtée - Secteur public



**Manon  
Beaudoin**  
Trésorière  
En poste depuis 2021  
Secrétaire à la haute direction  
Retraîtée - Secteur public



**Julie  
Villeneuve**  
Administratrice  
En poste depuis 2025  
Conseillère en communication et  
marketing  
Secteur communautaire

# BÉNÉVOLES

## L'IMPLICATION DES BÉNÉVOLES CONTRIBUE À LA MISSION DE L'ORGANISME.

Leur engagement couvre un large éventail de tâches essentielles au bon fonctionnement des activités, notamment :

- le transport des participants pour les groupes de cuisine ;
- les achats d'épicerie pour ces groupes ;
- l'entretien ménager des locaux ;
- l'approvisionnement et les achats pour l'organisme ;
- divers travaux de réparation du mobilier ;
- le remplissage et l'organisation des denrées dans la cuisine;
- la gestion des déchets valorisables.

Leur contribution représente un soutien précieux et indispensable à nos opérations.

**MERCI À VOUS !**  
**70 BÉNÉVOLES**  
**1204 HEURES**  
**HAUSSE DE 57%**



# ÉQUIPE



**Lisane Boisclair**  
Directrice

**Virginie Gaudreau**  
Coordonnatrice



**Louise Lessard**  
Agente en secrétariat

**Chantal Lambert**  
Éducatrice en  
autonomie alimentaire



**Francine Lefebvre**  
Conseillère en nutrition

**Caroline Goulet**  
Éducatrice en  
autonomie alimentaire



**Nadine Hébert**  
Conseillère en nutrition

**Sara Coupry**  
Éducatrice en  
autonomie alimentaire



**Mireille Versaille**  
Éducatrice en  
autonomie alimentaire

**Mélissa  
Gilbert-Lafrance**  
Éducatrice en  
autonomie alimentaire



**Jonathan Abitan-Goulet**  
Éducateur en  
autonomie alimentaire

**Mollie Brouillard**  
Animatrice jeunesse



# 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. 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 groupes de cuisson. Il a fallu mettre les "bouchées doubles" pour répondre à la demande grandissante des membres.

Au fil du temps, l'équipe s'agrandit avec l'embauche d'une animatrice afin d'accompagner les groupes et mieux répondre aux besoins des participants. L'arrivée d'une clientèle jeunesse stimule aussi le développement d'outils d'animation novateurs, diffusés à travers le Québec. Ces outils deviennent une source de financement qui soutient le déploiement de nouveaux services, dont la distribution équitable de denrées non périssables.

À partir de 2022, nous élargissons nos services de proximité en ajoutant des points de service sur le territoire de la MRC et des activités en partenariat. Pour soutenir cette croissance, nous professionnalisons le rôle des employées et recrutons de nouveaux éducateur·trices en autonomie alimentaire tout en amorçant une révision de nos processus internes.



## 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 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. Cet agrandissement améliore le déroulement des activités et le mieux-être des participants.

Dans un esprit de renouveau, à l'approche de notre 30e anniversaire, nous dévoilons un nouveau logo, réalisons des photos mettant en valeur nos lieux de cuisson et lançons un site Internet renouvelé.



# MISSION ET OBJECTIFS

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.**

## SITUATION DE VULNÉRABILITÉ

Notre clientèle est **MAJORITAIREMENT** composée de personnes en situation de vulnérabilité ou d'isolement.

- **66%** personnes en situation de vulnérabilité ou d'isolement ;
- **19%** membres âgés de 75 ans et plus.
- **18%** membres vivant avec un handicap ou un défi en santé mentale
- **11%** membres présentant des limitations physiques ;

# TRAVAUX COMPENSATOIRES ET COMMUNAUTAIRES

**Près de 498,5 heures de travaux** sont réalisés par des personnes effectuant des travaux compensatoires ou communautaires.

Cette collaboration nous permet d'accomplir davantage, tout en offrant à ces personnes un accompagnement concret, directement aligné avec notre mission.

Accueillies tout au long de l'année grâce à la confiance et à la réputation que nous avons bâties, certaines personnes découvrent chez nous un véritable milieu d'appartenance — au point de choisir de poursuivre leur engagement comme participants.

## TÂCHES DE L'ÉQUIPE

**Animation 2 429 hrs**

**Activités sociales 346 hrs**

**Animation en partenariat 582 hrs**

**Création d'outils 173**

**Administration et gestion de denrées 1 978**

**Formation 180**

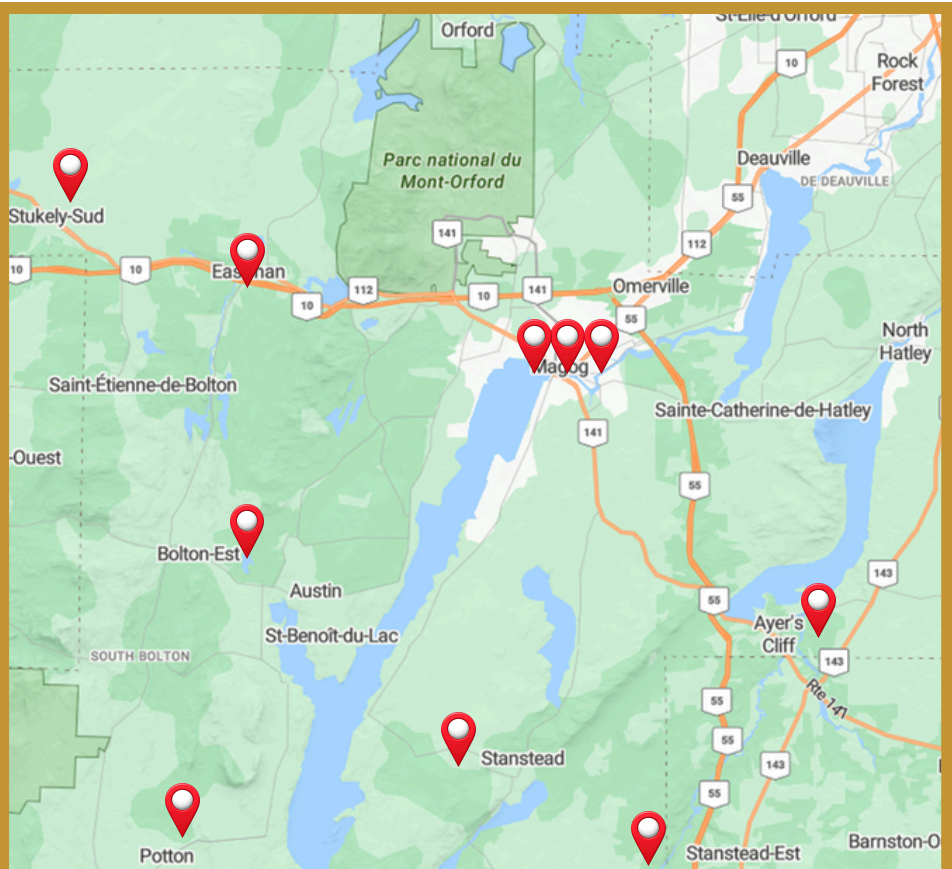
**Collaboration et représentation 349**

**Supervision et coordination 552**

# LES CUISINES COLLECTIVES TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS !

Nous avons 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.

AYER'S CLIFF  
BOLTON-EST  
CÉPOP  
FITCH BAY  
EASTMAN  
ESPACE-M  
MAGOG  
MANSONVILLE  
STUKELY-SUD  
STANSTEAD



**Notre siège social, situé au centre communautaire de Magog,  
est le principal lieu de cuisson.**

# PARTICIPATIONS - MEMBRES

GROUPES

44

452

CUISSONS

125

PERSONNES  
VULNÉRABLES

201

MEMBRES

53

hommes

148

femmes

10 POINTS DE SERVICE

345

BOUCHES À  
NOURRIR

25 126

PORTIONS

1 631

PARTICIPATIONS

49,4

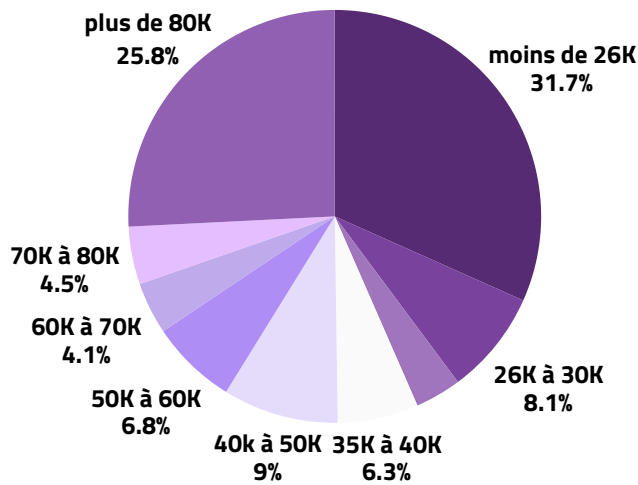
CUISSONS/MOIS  
10 mois

0,63\$

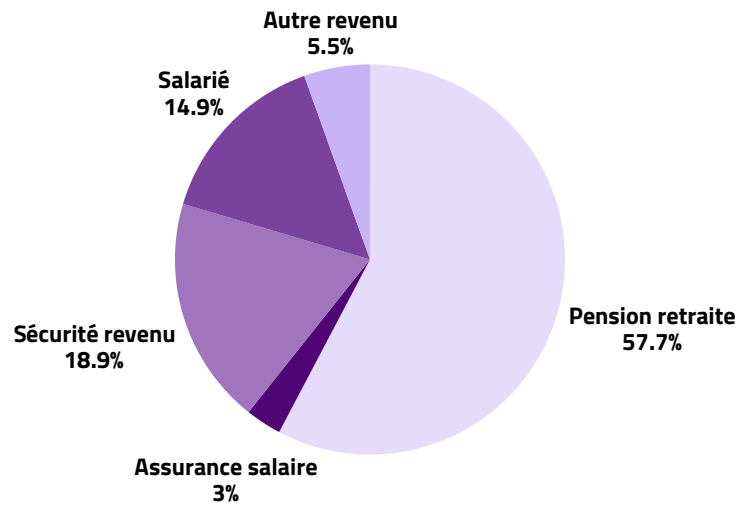
COÛT PAR  
PORTION

# STATISTIQUES DES MEMBRES

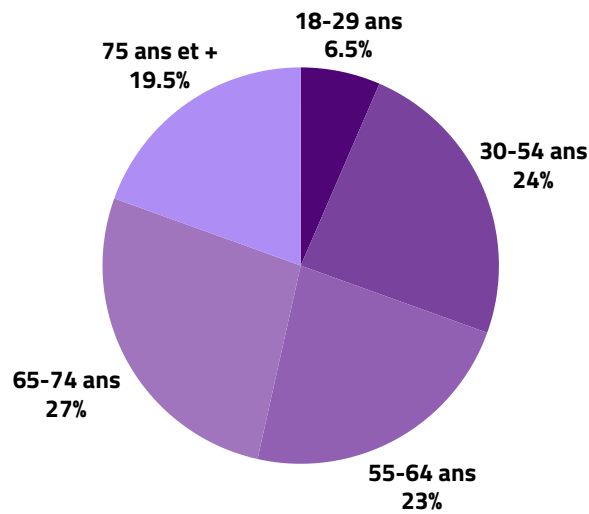
## Revenu familial



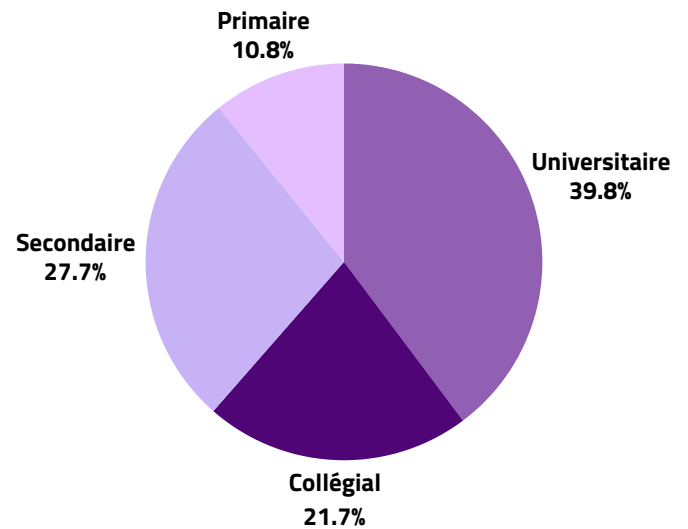
## Source de revenu



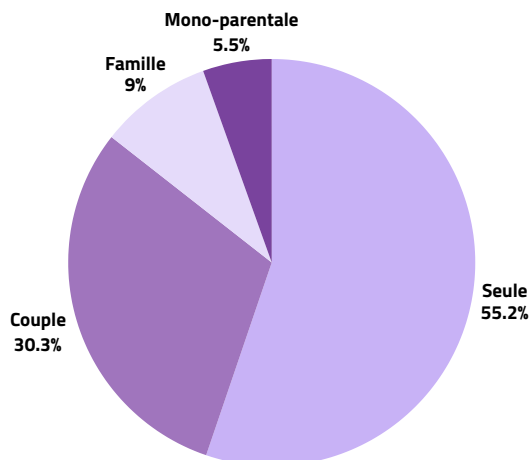
## Groupe d'âge



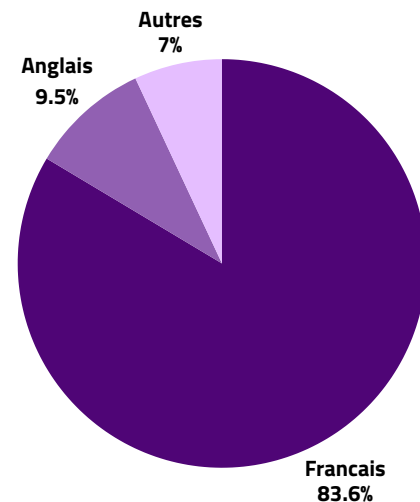
## Scolarité



## Statut



## Langue parlée



# PARTENARIATS

La diversité des besoins de notre communauté a mené à la mise en place d'ateliers thématiques et de partenariats, afin d'offrir des activités mieux adaptées aux enjeux alimentaires des jeunes et des adultes. Nous sommes convaincus des retombées positives des cuisines collectives, tant sur le plan socioéconomique que par leurs effets mobilisateurs dans les milieux de vie.

## COMMUNAUTÉ ANGLOPHONE

**6 ateliers - 25 participations adultes - 29 participations enfants**

Ces ateliers sont destinés aux populations anglophones de la MRC de Memphrémagog et à leurs enfants. Certains ateliers combinent le plaisir de la lecture et la découverte culinaire.



## LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

**FINANCÉ PAR**

**La Fondation de l'Hôpital de Memphrémagog**

**43 ateliers - 28 participations adultes - 317 participations enfants**

Ces ateliers éducatifs visent à promouvoir les saines habitudes alimentaires auprès des élèves de la MRC de 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, École primaire Val-de-Grâce, École Primaire de Mansonville, École Primaire Princess Elizabeth.



**Fondation**  
de l'Hôpital de Memphrémagog

**Nos actions tentent de réduire les principaux obstacles à une saine alimentation, notamment l'accès à des aliments nutritifs, le développement des connaissances en alimentation ainsi que le renforcement du pouvoir d'agir des participants.**

# CUISINE CRÉATIVE



## 32 cuisines créatives - 203 participations adultes - 5 participations enfants

Pour les membres de Zone libre, du Centre l'Élan, d'Espace M et du Hameau des cultures, ces ateliers créent les conditions idéales pour que les participants vivent un moment stimulant en cuisine. Au gré des dons alimentaires de la Banque alimentaire Memphrémagog (BAM), et de Moisson Estrie, et en compagnie d'une éducatrice en autonomie alimentaire, les participants improvisent des mets santé et sans recette.

Cette approche différenciée de la cuisine collective, axée sur le goût et la créativité, permet aux participants de développer leur autonomie et une identité culinaire durable, transférable à la maison. Elle favorise également des pratiques écoresponsables, notamment la réduction du gaspillage alimentaire, tout en sensibilisant à la provenance et à la conservation des aliments.



# L'INALTÉRABLE EN CUISINE

FINANCÉ  
PAR LA VILLE DE STANSTEAD



## 5 ateliers - 7 participations adultes - 46 participations enfants

Ces ateliers sont inspirés du titre de l'exposition annuelle du Musée Colby-Curtis, Inaltérable. Les élèves des écoles de Stanstead, École Sunnyside School et École Jardins des frontières participent à un atelier d'initiation à la cuisine tout en faisant un lien avec l'ancrage profond de certains aliments dans la cuisine. Cette approche met en valeur l'utilisation des ressources disponibles, la réduction du gaspillage et la capacité de bien se nourrir en famille.



# ATELIERS DE TRANSFORMATION DE LA TERRE À L'ASSIETTE



## 3 ateliers - 11 participations adultes - 100 participations enfants

Ces ateliers visent à initier la population à la transformation des légumes du jardin, à développer l'autonomie et la débrouillardise alimentaire des participant-e-s.

Les aliments cultivés sur place par le Sunnyside CLC et le Jardin Sunnyside Garden sont ensuite mis en valeur à travers la préparation de recettes savoureuses et accessibles, favorisant l'apprentissage pratique, le partage des connaissances et le plaisir de cuisiner ensemble.

# CUISINES SOLIDAIRES

## 11 cuisines solidaires - 45 participations adultes

Le volet solidaire, intitulé Cuisines solidaires, demeure pleinement actif. Le groupe d'Eastman consacre une partie de ses activités culinaires à la transformation d'aliments récupérés par les bénévoles du Frigo communautaire d'Eastman. Les repas préparés sont ensuite redistribués entre les participants et les soupers tissés serrés d'Eastman, contribuant ainsi à la réduction du gaspillage alimentaire tout en favorisant l'entraide et le partage au sein de la communauté.



Les bénévoles du Hameau des cultures organisent des activités de cuisine solidaire afin d'offrir un moment de répit aux aidants naturels et à leurs proches. Ces repas partagés favorisent les échanges, le soutien mutuel et la création de liens dans un cadre chaleureux et convivial.

Pour l'année scolaire 2024-2025, le groupe d'Ayer's Cliff a bonifié chacune de ses cuissons par la préparation de collations destinées à la Maison des jeunes de la municipalité. Cette initiative vise à offrir aux adolescents une option nourrissante et réconfortante à la fin de leur journée d'école, tout en renforçant l'engagement du groupe envers sa communauté.



# ATELIERS EXTERNES

ATELIERS  
THÉMATIQUES

21

ATELIERS EN  
PARTENARIATS

57

**160 ATELIERS**

**416 PARTICIPATIONS ADULTES**

**967 PARTICIPATIONS JEUNESSES**

HAUSSE DE 60 %  
DES PERSONNES  
REJOINTES PAR LES  
ATELIERS



LITTÉRATIES DANS  
LES ÉCOLES

43

CUISTOTS

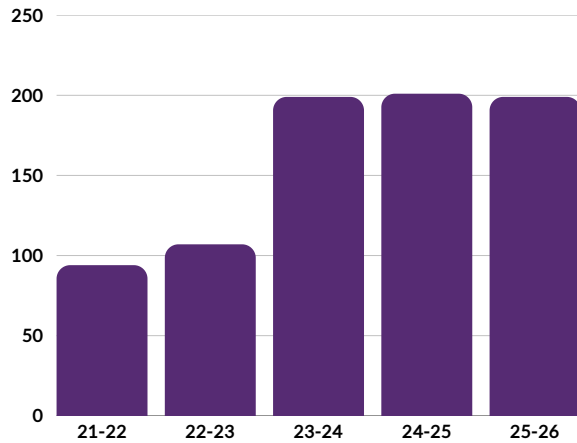
18

INITIATION À LA  
CUISINE DANS LES  
CAMPS DE JOUR

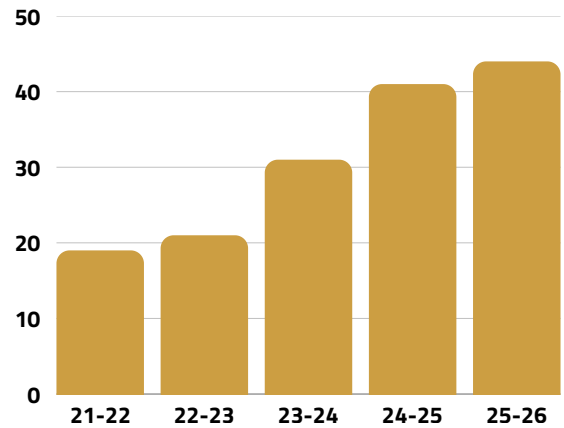
21

# ÉVOLUTION DES CUISINES

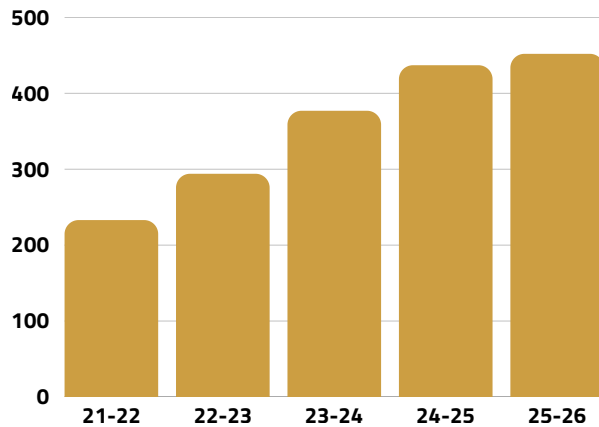
## Membres



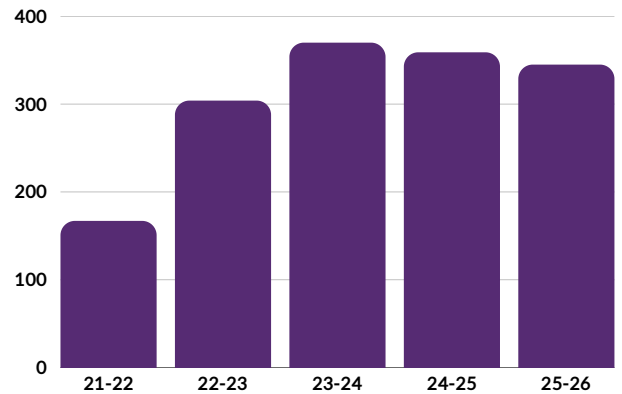
## Nombre de groupes réguliers



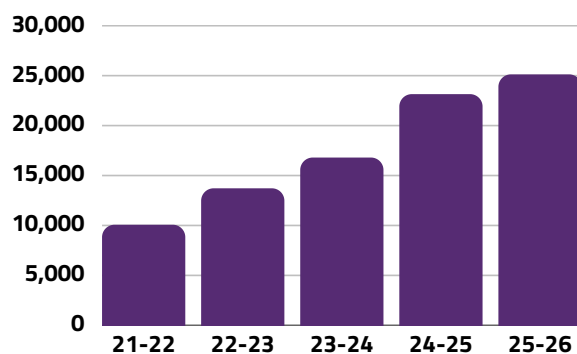
## Nombre de cuissons régulières



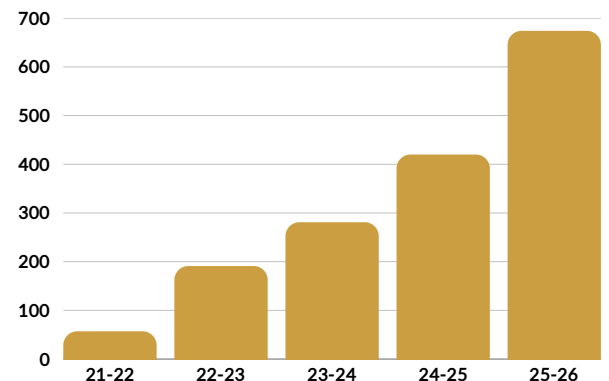
## Bouches nourries par les groupes de cuissons régulières



## Portions cuisinées par les groupes réguliers



## Participations aux ateliers excluant la littératie et camps de jour



# IMPACTS SOCIAUX

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

- 95% d'assiduité des groupes réguliers à leurs activités de cuisines collectives;
- 93% d'assiduité des membres aux activités de cuisines collectives;
- 57% des participants sont des anciens membres qui ont renouvelé leur adhésion;
- 94% de nos membres reçoivent du soutien, de l'accompagnement ou de la supervision.

Nos activités de cuisine favorisent l'autonomie et le pouvoir d'agir des participants. Voici les impacts observés et partagés :

Au décès de mon conjoint, les cuisines collectives m'ont permises d'apprendre à cuisiner entourée de personnes formidables.

- Maintenir un réseau social
- Développer ou maintenir les habiletés culinaires
- Recourir davantage aux ressources

Les cuisines collectives me permettent d'économiser et d'aider dans mon budget de cuisiner avec des gens sympathiques et me faire des amis de bien manger des plats différents que je n'aurais pas cuisinés

- Modifier les habitudes alimentaires
- Intégrer de nouveaux aliments
- Gérer le budget alimentaire

J'utilise les cuisines collectives dans le but d'économiser sur la nourriture et de socialiser avec de nouvelles personnes

- Affirmation adéquate auprès des pairs
- Habiletés relationnelles en équipe
- Élaboration de listes d'épicerie à partir des spéciaux
- Évaluation du rapport qualité-prix des aliments
- Gestion du garde-manger et des restants

Les Cuisines Collectives me Permettent de ...

- Cuisiner à moindre coût
- Me faire des Amis
- Apprendre de nouvelles choses
- Me valaise ☺☺☺

Merci de les aider  
Bianette

Commentaires - suggestions :

POUR EST @BEAU ET BON

LE MONDE SONT SYMPATHIQUE

JE VIS MAINTENANT

- Réduire le niveau d'anxiété
- Appartenir à un groupe

J'ai besoin de cuisiner pour Relaxer  
Le Cuisine Collective Me Permet De Faire Nouvelle Rencontre  
Grâce Au Cuisine Collective Plus D'autonomie Plus équilibre Physiquement  
Merci! Allison

- Lire et réaliser des recettes
- Reproduire les recettes à la maison
- Ponctualité et assiduité aux rencontres
- Respect des consignes
- Suivre une recette, quantifier et mesurer les aliments

Grâce aux cuisines Collectives je peux nourrir ma famille de façon saine et économique.

# GRÈVE SOCIALE



Toutes les cuissons ont été annulées sauf pour les groupe d'adultes en FIS et Le Frigo communautaire d'Eastman. Nous avons offert des blocs de cuisson de dépannage.

Les tâches ont été organisées autour des activités de sensibilisation et de mobilisation. Les employées présentes au travail ont pris part aux manifestations organisées à Magog, à Québec, ainsi qu'à la marche tenue à Sherbrooke.

Nous avons offert une soupe populaire pour l'activité de mobilisation devant les locaux du Député d'Orford.

Les statistiques du mois de mars fournies à BILAN FAIM ont été impactées à partir du 23 mars.

La Journée nationale des cuisines collectives du 26 mars a été soulignée malgré la période de grève, sous le thème :



# NOUS ÉTIIONS PRÉSENTS



23 mars, Magog

27 mars, Sherbrooke



30 mars  
manifestation  
Magog

9 membres et 8 employés présents

41 Selfies envoyés au Député d'Orford M. Bélanger

55 petites affiches des membres collées à la vitrine du bureau du député



# RASSEMBLEMENTS ET DÉMOCRATIE



## RCCQ

### CONGRÈS

2 au 4 juin

3 employées et 1 membre du CA



### AGA

6 juin 2025

30 personnes présentes



### BRUNCH DE LA RENTRÉE

28 août 2025

55 personnes présentes

### DÎNER DE NOËL

17 décembre 2025

92 personnes présentes



### JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC

26 mars 2026

22 personnes présentes

# IMPLICATIONS SOCIALES



Les membres ont eu beaucoup de plaisir lors de leur première cuisson à Fitch Bay. Une belle ambiance et de beaux moments partagés en cuisine!

**INAUGURATION DU POINT DE SERVICE, FITCH BAY**  
10 septembre 2025



**JOURNÉE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES**  
26 septembre 2025



**JOURNÉE DES AÎNÉS**  
1e octobre 2025



En cette **Journée mondiale de l'alimentation**, nous tenons à rappeler l'importance de reconnaître l'alimentation comme un droit humain.

**Toute personne** devrait avoir un accès physique et économique à une alimentation adéquate, durable et respectueuse — une alimentation qui permette à chacune et chacun de se nourrir dans le respect de sa dignité et de celle des personnes qui nous nourrissent.

Pour y parvenir, nous joignons notre voix à celle du Regroupement des cuisines collectives du Québec et réclapons l'adoption d'une loi-cadre sur le droit à l'alimentation par le gouvernement du Québec.

**17 OCTOBRE 2025**  
**JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE**

- 📍 Marche solidaire & souper communautaire
- 📍 CÉPOP (350 rue Saint-David, Magog)
- 🕒 Dès 16h00 pour la marche  
Souper à 18h00  
**130 repas servis gratuitement**

● Départ de la marche CÉPOP (vers 16h30)  
● Arrivée au CÉPOP et souper à 18h00

Comité de lutte à la pauvreté Memphrémagog  
Info : 819847-2545



**SEMAINE DES RENCONTRES INTERCULTURELLES**  
3 au 9 novembre 2025



**JOURNÉE DES BÉNÉVOLES**  
5 décembre 2025



**JOURNÉE DU DROIT DES FEMMES**  
8 mars 2026

# COMITÉS ET REPRÉSENTATIONS

## Tables de concertation et/ou comités :

- Comité en sécurité alimentaire Memphrémagog (CéSAM)
- Comité de lutte à la pauvreté (CLAP)
- Comité Santé-Éducation Stanstead
- Comité en gestion des bénévoles
- Comité proches aidants
- Table de développement social Memphrémagog (TDSM)
- Table Jeunesse Socio-Économique Memphré (TJSEM)
- Table de concertation des aînés Memphrémagog (TCAM)
- Administrateur au CA de la TCAM

## Membre de regroupements :

Corporation de développement communautaire Memphrémagog (CDC)



Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)



Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)



Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC)



# REVUE DE PRESSE

Facebook - 160 parutions

Le Reflet du Lac, Magog - 42 parutions

Linkedin - 6 parutions

Maillon Express - 4 parutions

La Diligence, Stanstead - 4 parutions

La Diligence, Stukely-Sud - 2 parutions

Trait d'Union, Eastman - 2 parutions

The record - 1 parution



## TOURNOI DE GOLF MAGOG

16 juillet 2025



## BRUNCH DE LA RENTRÉE

28 août 2025



<https://youtu.be/lu3F6Kdpf9A?si=yUu1HQQuOghugFHNj>

## DES RECETTES AVEC LES CUISINES COLLECTIVES

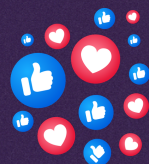
COGÉCO

19 décembre 2025

HAUSSE DE 22 % DES  
ABONNÉS SUR  
FACEBOOK



HAUSSE DE 127 %  
DES INTERACTIONS  
SUR FACEBOOK



**L'équipe des Cuisines collectives s'agrandit**

En raison de sa croissance et afin d'élargir son champ d'action, l'équipe des Cuisines collectives Memphrémagog s'est enrichie de nouvelles membres au cours des dernières semaines. Parmi celles-ci, on retrouve Mélissa Gilbert-Lafrance (sur la photo), une éducatrice en autonomie alimentaire qui transmettra ses connaissances en littéracie alimentaire dans les écoles de Magog et d'Eastman. Mollie Brouillard (animatrice jeunesse), Sara Courpy (éducatrice en autonomie alimentaire) et Nadine Hébert (conseillère en nutrition) ont également joint l'équipe et animeront différents ateliers pour les jeunes et adultes en cours de saison. (Photo gracieuseté - Cuisines collectives)



**BIENVENUE MÉLISSA !**  
**LE REFLET**  
**18 février 2026**

**PRESQUE COMME AU RESTO**  
**LE REFLET**  
**25 février 2026**

**Nouvelle série de 6 ateliers pour les 16-25 ans**

**«presque comme au resto»**

Imitez les classiques des grandes chaînes de restauration. Une façon d'économiser, de manger plus sainement et d'être autonome en cuisine



 **CUISINES COLLECTIVES**  
MEMPHRE-MAGOG

 Boutique

Visitez notre boutique  
 cuisinescollectivesmagog.com

Téléphone : 819-868-2153    secretariat@cuisinescollectivesmagog.com



<https://youtu.be/AFrYuWX2kYk?si=1dHNFvYrYJMino8zc>

**COMMUNAUTAIRE À BOUTTE**  
**COGÉCO**  
**30 mars 2026**

# PERSPECTIVES D' ACTIONS 2026-2027

L'année 2025-2026 a marqué le début d'un diagnostic organisationnel visant à mieux identifier nos enjeux et priorités. Cette démarche mènera, en 2026-2027, à l'élaboration de notre plan triennal 2027-2030.



POURSUIVRE LE  
RAYONNEMENT DE  
L'ORGANISME PAR SES  
COMMUNICATIONS  
EFFICACES ET SES  
PARTENARIATS SOLIDES



ASSURER LA PÉRENNITÉ ET  
LA GESTION RESPONSABLE  
DES RESSOURCES  
FINANCIÈRES ET  
MATÉRIELLES



PRIORISER LES ACTIVITÉS À  
FORT IMPACT POUR  
ACCROITRE L'AUTONOMIE  
ALIMENTAIRE



FAVORISER LA PARTICIPATION  
ACTIVE ET L'ENGAGEMENT  
DURABLE DES MEMBRES ET  
DES BÉNÉVOLES



RENFORCER LA  
GOUVERNANCE ET LES  
CAPACITÉS  
ORGANISATIONNELLES DE  
L'ÉQUIPE

# CONTRIBUTEURS

## GOUVERNEMENTAUX ET MUNICIPAUX

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

Québec 

VILLE DE   
Magog

 Stanstead

## BAILLEURS DE FONDS



**Centraide**  
Estrie



**FONDATION  
J. ARMAND  
BOMBARDIER**



**Fondation**  
de l'Hôpital de Memphrémagog



**FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU**

# CONTRIBUTIONS EN RESSOURCES MEDIATIQUES



# CONTRIBUTIONS EN RESSOURCES MATÉRIELLES



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



# CONTRIBUTIONS ALIMENTAIRES



# DONATEURS ENGAGÉS



Député indépendant  
Gilles Bélanger



**Dons de nos  
membres**

# COLLABORATEURS

Notre organisme communautaire favorise la mise en place de partenariats ou de collaborations avec les instances du milieu (références, partage d'informations, activités communes, etc.) .

- Associations locales
- CAB Missisquoi-Nord
- Centre l'Élan
- Centre CEFER Memphrémagog
- Centre jeunesse emploi
- Cépop
- Cercle de fermière
- Club de la Missisquoise
- Coeur sur la main
- Député d'Orford
- École des adultes - CSS des sommets
- École primaire de Mansonville
- École primaire Princess Elisabeth
- École primaire Ste-Marguerite
- École primaire Val-de-Grâce
- École secondaire La Ruche
- École Sunnyside School
- Espace M
- Hameau des cultures
- Jardin Sunnyside garden
- Le Rucher Bolton-Est
- Literacy in action
- Maison de la famille
- Municipalités de la MRC
- Musée Colby Curtis
- Place Stanstead
- Townshippers
- Zone libre