



Présenté le 19 mai 2016

Période d'activités

du 1^{er} avril 2015 au 31 mars 2016

Rapport annuel 2015-2016

Table des matières

Mot de la directrice.....	3
Historique des Cuisines.....	4
Mission et objectifs des Cuisines	5
Plus que de la cuisine !	6
Statistiques des membres.....	7
Bilan des activités	8
Partenariats et ententes de services.....	9
Statistiques des partenariats et ententes de services	10
Graphiques	11-12
Activités sociales/Assemblées/Photos/Témoignage.....	13-14-15
Bailleurs de fonds/Collaborateurs	16
Perspectives d'action	17
Ressources humaines	18
Conseil d'administration	19
Revue de presse	20
La boutique.....	21

Mot de la directrice

La période d'activités 2015-2016 se définit comme une année de changements et de rénovations. L'année a débuté par un dégât d'eau et le local de l'équipe de travail fut endommagé. Cela a entraîné la fermeture de notre organisation pendant douze jours ainsi qu'une interruption de nos activités.

Malgré cela, nous avons poursuivi notre objectif de procéder à la phase 2 de l'aménagement de nos locaux. Celle-ci consistait à agrandir la surface de la cuisine et à créer un lieu de cuisson qui répondrait mieux aux besoins des membres.

De plus, cette nouvelle aire de cuisson nous a permis d'offrir aisément des plages horaires à des groupes de cuissons en matinées et en après-midis.

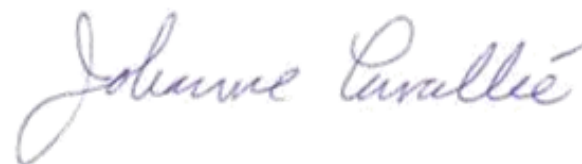
La fin des travaux a été soulignée par une inauguration et une journée porte ouverte.

Il y a eu aussi du mouvement au sein de nos ressources internes. En effet, deux candidates se succédèrent au département du secrétariat. Notre positivisme et notre

dynamisme ne furent cependant pas ralentis. Nous avons effectivement continué à faire connaître les cuisines sur le territoire de la MRC et cela eut comme résultat l'ouverture de deux nouveaux lieux de cuisson, un à Eastman et un à Mansonville.

À notre AGA, nous avons fait le lancement de deux nouveaux articles promotionnels soit deux sacs d'épicerie (petit et grand formats). Cette année, nous avons remis ce sac d'épicerie à chaque nouveau membre lors de l'adhésion.

Le conseil d'administration et l'équipe sont fiers du travail accompli et sont prêts à entamer l'année 2016-2017 en continuant d'actualiser la mission.



Directrice des Cuisines Collectives « Bouchée Double » Memphrémagog

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 mamans ayant le désir de se revoir après les cours prénataux. Elles cuisinaient des petits pots de purées de bébés, accompagnées d'une infirmière du CLSC, qui animait des ateliers thématiques. 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.

Par la suite, cinq jeunes mamans sont approchées, par l'organisatrice communautaire du CLSC, pour former un CA provisoire afin d'établir des règles de fonctionnement, selon le besoin des participants, et de faire les démarches pour l'obtention d'une charte que l'on acquiert en avril 1993. Cette même année, les cuisines obtiennent leur charte 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 avec l'arrivée du financement de la Régie régionale, dans le cadre du programme SOC. Cela permet de structurer davantage le fonctionnement de notre organisme et d'encadrer nos groupes de cuissons, qui augmentent de façon significative. Cette nouvelle venue au sein des cuisines doit sans contredit mettre les "bouchées doubles" pour répondre aux besoins des membres. Au fil des ans, différents groupes de cuisines sont constitués avec de 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 ; le guide d'animation d'ateliers sur la saine alimentation et le guide d'animation d'ateliers de cuissons parent / enfant. Une liste de fonds de cuisine de denrées non périssables est établie. Ce fond ainsi qu'un service de halte-garderie sont offerts gratuitement aux participant(e)s pendant les cuissons.

Lors du 20^e 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'événement.

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 public de nos sacs d'épicerie promotionnels.

Mission et objectifs des Cuisines

Promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la qualité de vie de la population vivant sur le territoire de la MRC Memphrémagog.

- ◆ En formant des petits groupes afin de planifier et cuisiner des plats économiques et nutritifs qu'ils rapportent chez eux.
- ◆ En réalisant des activités et des ateliers d'éducation populaire sur différentes thématiques visant la promotion de la santé par une alimentation saine et variée.
- ◆ En créant et en soutenant 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 lieu de cuisson central. 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 5 lieux différents :

- ◆ **Centre communautaire**
- ◆ **Villa Pierrot de Magog**, *résidence pour jeunes mères monoparentales*
- ◆ **Territoire de Stanstead**, *où les citoyens peuvent bénéficier de la salle communautaire de Beebe*
- ◆ **Mansonville**, *à l'école le Baluchon*
- ◆ **Eastman**, *où les citoyens peuvent bénéficier de la cuisine du Club de l'Âge d'or*

Avec les années, nous observons différents besoins constatés, donc différents outils d'animation voient le jour, soit :

- ◆ un guide d'ateliers sur la saine alimentation;
- ◆ un guide d'ateliers de cuissons parent/enfant;
- ◆ des ateliers cuistots pour les jeunes des camps de jour;
- ◆ différents ateliers thématiques en lien avec l'alimentation et l'épicerie;
- ◆ 1-2-3 GO, On cuisine!

Certains outils nous ont permis de développer **le volet jeunesse**, qui vise à sensibiliser les jeunes de 3 à 17 ans à avoir une saine alimentation, en faisant auprès d'eux et avec eux, de la prévention. Cela leur apporte une réflexion quant aux bénéfices de bons choix alimentaires. Nous visons, pour eux, un impact à long terme sur leur santé.

Nous sommes convaincus que l'action des cuisines collectives a un effet positif sur la communauté quant à la rentabilité sociale et économique. Nous tentons d'évaluer, par des données statistiques, nos affirmations.

Statistiques des membres

GRAND TOTAL ADULTES ET jeunes : 417 MEMBRES

5 lieux de cuissons	Groupes totales/29	Volet Adulte				Volet Jeunesse			
		131 membres adultes		Nb personnes touchées	Nb bouches/nourrir	Total cuissons	Nb participations cuissons	Nb d'enfants 0-12	Nb d'adolescents 13-17
Magog - Centre communautaire	25	H	F	665	289	242	1 092	257	29
Magog - Villa Pierrot	1	25	106						
Eastman - Club de l'âge d'or	1								
Mansonville - École Le Baluchon	1								
Stanstead - Salle communautaire	1								
								Total 286 jeunes	

Groupe d'âge

18 - 25 ans	26 - 29 ans	30 - 54 ans	55 - 64 ans	65 et +
20 - 15%	10 - 7%	39 - 30%	31 - 24%	31 - 24%

Scolarité

Primaire	Secondaire	DEP	Collégial	Universitaire
21 - 16 %	44 - 34%	13 - 10%	20 - 15%	33 - 25%

Revenus

20 000 \$ et -	20 à 30 000 \$	30 à 35 000 \$	35 000 \$ et +	50 000 et +	Membres à faible revenu
67 - 51%	20 - 15%	13 - 10%	16 - 12%	15 - 12%	82%

Source

Salariés	Assurance emploi	Sécurité du revenu	Étudiants	Parents à la maison	Congé de maternité	Retraités
12 - 9%	6 - 5%	40 - 31%	8 - 6%	8 - 6%	4 - 3%	53 - 40%

Situations

Familles monoparentales	Familles avec enfants	Personnes seules	Couples sans enfant
5 - 4%	21 - 16%	62 - 47%	43 - 33%

Plats préparés	Portions	Coût	<i>N.B. Le coût de cuisson est plus élevé par rapport à l'année dernière, cela nous permet de supposer que les coûts des aliments sont à la hausse.</i>
1 089	13 891	5,19 \$ par cuisson par personne	

Bilan des activités

Groupes /animatrice	Groupes CJE	Éducation des Adultes	Proche aidants/animatrice	TOTAL GROUPES / PARTICIPANTS
9 groupes / 42 personnes	8 groupes / 25 personnes	3 groupes / 20 jeunes 90 participations	3 groupes / 14 personnes	23 groupes 101 personnes

<i>ATELIER ANIMÉS</i>	Nombre de présentations	Participations d'enfants	Participations d'adultes	TEMPS TOTAL
Atelier chocolat :	2	0	19	5 h
Atelier mise en conserves :	2	0	40	5 h 00
Atelier pâtes :	1	0	8	2 h 00
Atelier Délices de Noël 25 ^e anniversaire RCCQ :	1	1	9	3 h 00
Atelier St-Valentin :	1		2	2.5 h
TOTAL	7	1	78	17.5 h

20 bénévoles différents	CA	Brunch de la rentrée	Fête de Noël	Portes ouvertes/inauguration	Stagiaire/ TES	TOTAL
Rencontres	5	1	4	1	28	39
Bénévoles	5	1	10	6	3	25
Durée	2.5 h	3 h	3 h	3 h	--	--
Heures	62.5 h	3 h	120 h	18 h	303 h	506.5 h
Halte-garderie	<i>12 enfants ont bénéficié de la halte-garderie pendant la cuisson de leur maman</i>					

Partenariats et ententes de service

CSSS

Nous avons reçu neuf adultes référés par le CSSS pour une visite des lieux et il en a résulté qu'une personne a participé dans un groupe de cuisson.

MEMPHRÉ EN MOUVEMENT

Ateliers familles :

Préparation d'un souper santé en famille et partage. Présentés à l'école Deux-Soleils.

Ateliers collations :

Magog, Hatley et Stanstead, des jeunes des camps de jour préparent, durant la saison estivale, des collations avec une animatrice.

Ateliers collation enfants : Animés à la Villa Pierrot après les classes.

Atelier Purée/bébé : Présentés à la Maison de la Famille.

Camp de jour Han-Droits :

Accompagnés d'une animatrice, des jeunes avec des limitations intellectuelles et/ou physiques préparent un dîner santé, tout en découvrant de nouveaux aliments.

Parent'Aise :

Un groupe de femmes explorent différentes thématiques culinaires et repartent avec les ingrédients pour reproduire les recettes chez elle.

SERVICE DES LOISIRS DE LA VILLE DE MAGOG

Série de cinq ateliers Cuistots pour les ados du Camp de jour de la Ville de Magog, soulignant l'importance d'une saine alimentation.

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI

De jeunes adultes du programme « Jeunes en Action » viennent vivre une cuisine exploratoire où ils développent leurs habiletés culinaires.

CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DU PROGRAMME FIS

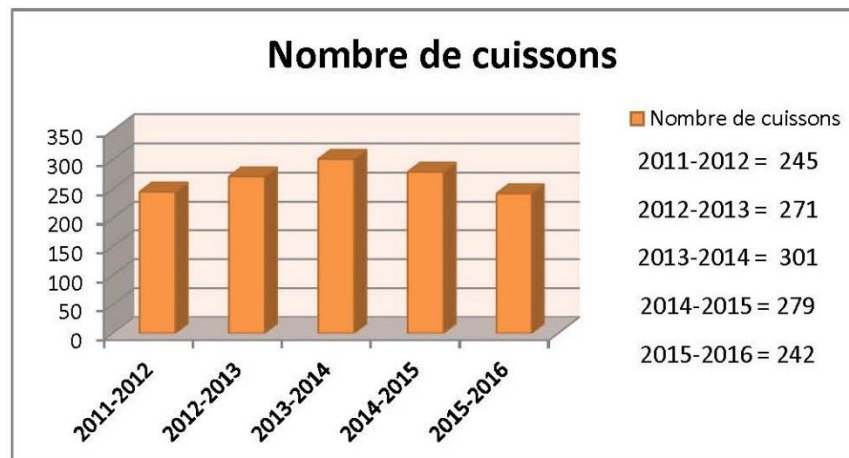
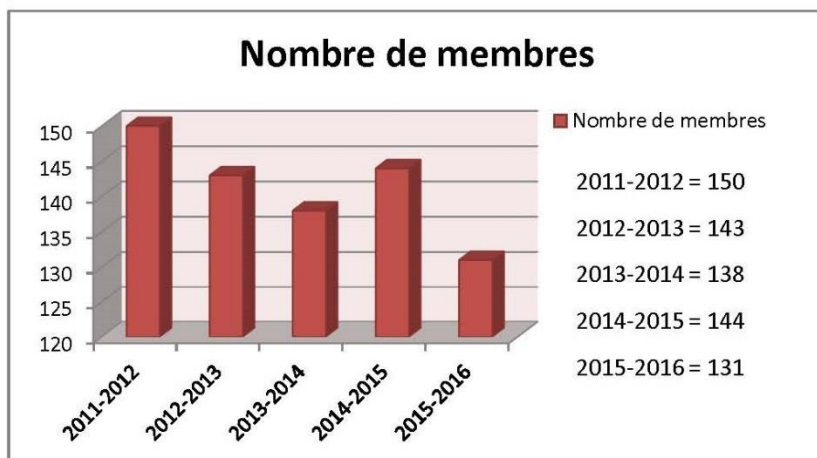
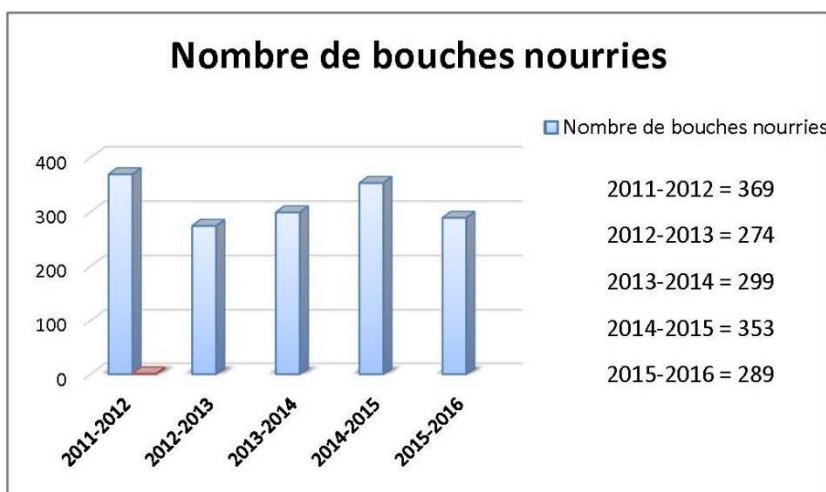
Trois groupes d'adultes avec déficience intellectuelle légère participent un après-midi par mois à une activité de cuisine. Notre animatrice facilite le transfert des acquis et un suivi de l'activité est transmis à l'enseignante du Centre d'éducation aux adultes.

Statistiques des partenariats et ententes de services

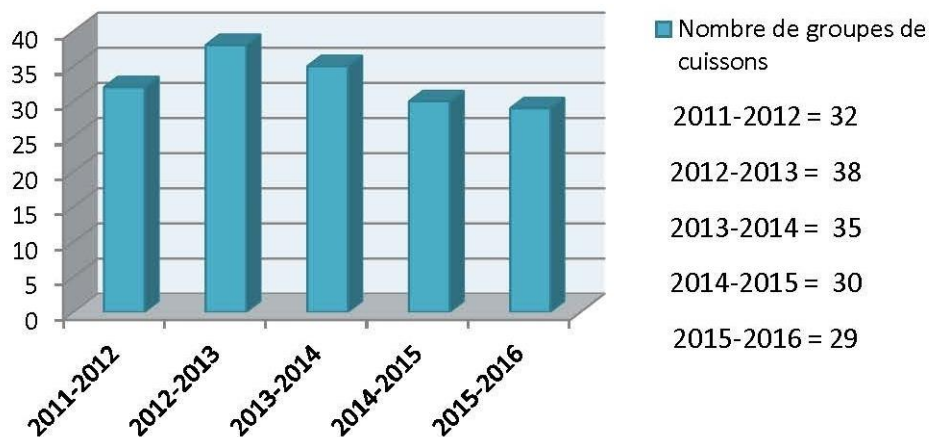
MEMPHRÉ EN MOUVEMENT	Nombre de présentations	Participants jeunes	Participations Totales-enfants	Participants adultes	Participations Totales-adultes	Temps total
Atelier bébé-futé	3	11	11	11	11	6 h
Ateliers parent / enfant (4 à 13 ans) École des Deux-Soleils	6	10	36	8	30	18 h
Ateliers enfant/collation surprise Villa Pierrot	14	10	64	-	-	25 h 30
Han-Droits (2 groupes)	11	18	97	-	-	27 h
Camp de jour Hatley	4	33	33	-	-	9 h
Camp de jour Magog (7 à 12 ans)	8	148	148	-	-	18 h
Camp de jour Stanstead (7 à 12 ans)	10	27	96	-	-	24 h
Parent'Aise	3	∅	∅	6	18	10 h 30
TOTAL	59	257	485	25	59	138 h 00

ATELIERS AVEC ANIMATRICE	Groupes	Nombre de présentations	Nombre de participants	Participations ados	Temps total
Club ados/Ville de Magog	2	10	11	52	33 h
Éducation des adultes	3	23	18	0	92,25 h
Carrefour jeunesse emploi	5	6	7	23	78 h
TOTAL	10	39	36	75	203,25 H

Graphiques



Nombre de groupes de cuissons



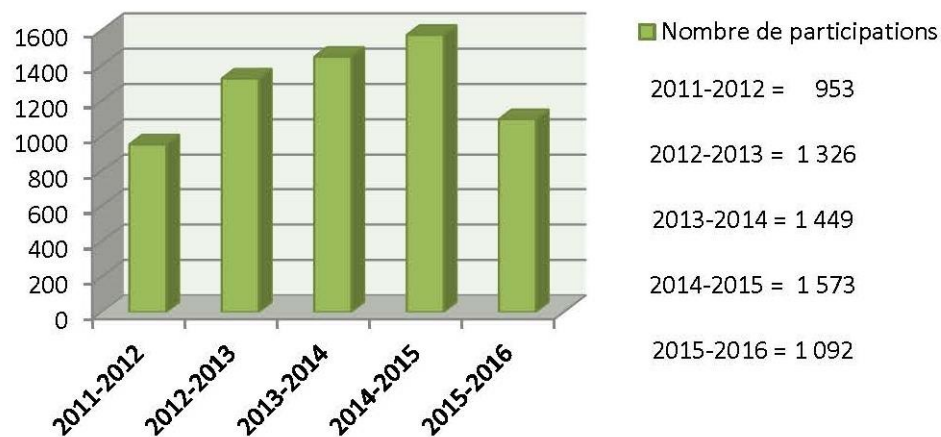
Nota Bene :

Veillez noter qu'en raison des travaux de réparation de nos locaux à la suite d'un sinistre, nous avons dû fermer pendant deux semaines et une semaine pour les rénovations. Ces fermetures ont influencé légèrement à la baisse le nombre de cuissons et de plats cuisinés.

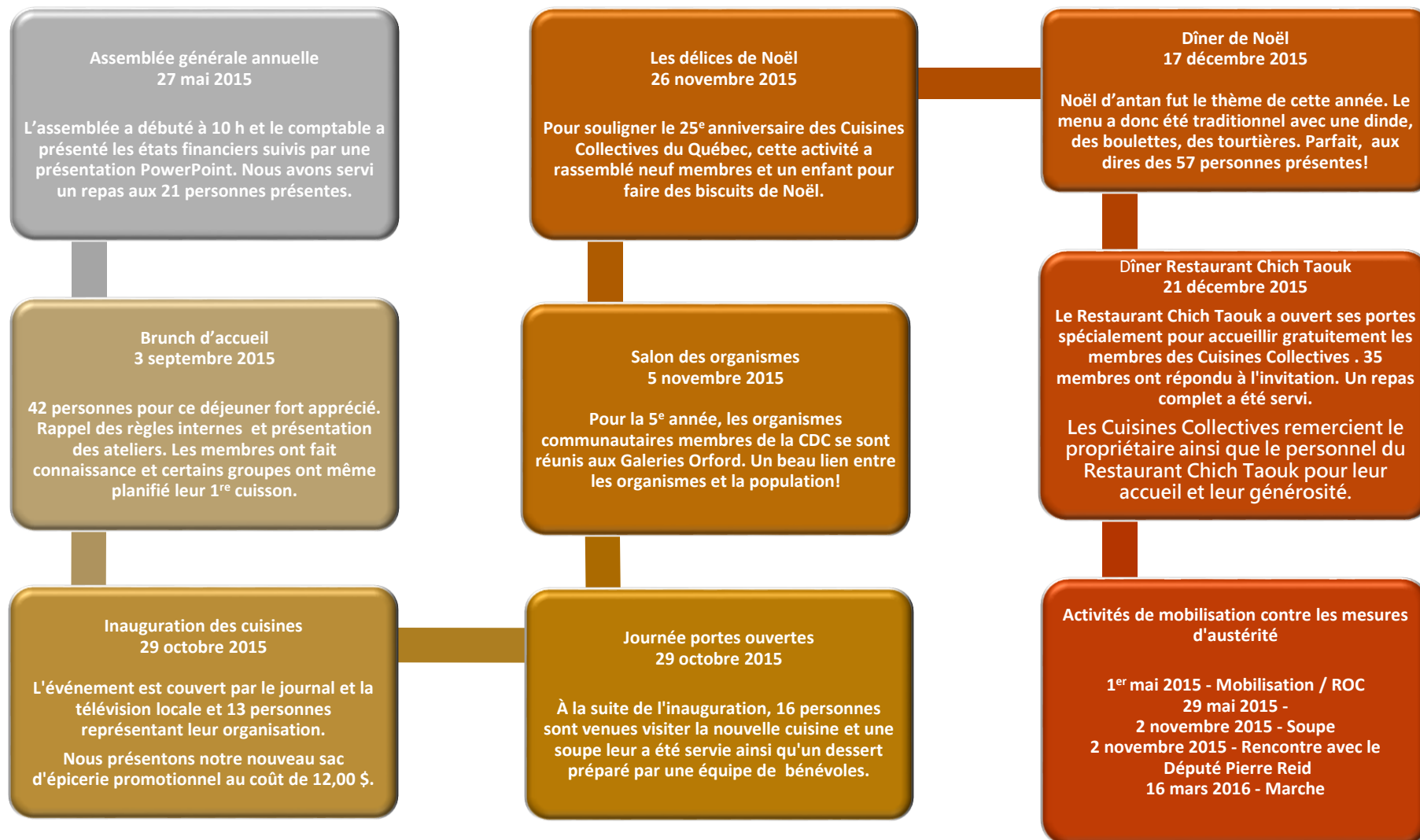
Nota Bene :

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

Nombre de participations



Activités sociales/mobilisation et assemblées





Brunch de la rentrée
3 septembre 2015



Salon des organismes
5 novembre 2015



Noël
17 décembre 2015

Témoignage de Julie :

Je me nomme Julie et j'ai 25 ans. Je connais les cuisines collectives depuis plusieurs années, car ma mère a été membre des cuisines avant d'occuper le poste d'animatrice. J'ai donc commencé par bénéficier des bons repas que maman rapportait à la maison.

À l'adolescence, j'ai intégré un groupe de jeunes de mon âge pour développer mes habiletés en cuisine. Je me suis davantage familiarisée avec la cuisine en général.

Maintenant, je suis une jeune maman de trois enfants et je fais toujours partie des cuisines collectives! C'est à mon tour de rapporter de bons plats à la maison. En plus d'économiser temps et argent, je bonifie mes connaissances et mes compétences.

Ça fait du bien de sortir de la maison pour rencontrer d'autres mamans, jaser et partager un bon moment.



**Portes ouvertes
29 octobre 2015**



**Inauguration des cuisines
29 octobre 2015**



**Lancement des sacs
promotionnels**

Témoignage de Lorraine :

Je m'appelle Lorraine et je participe aux Cuisines Collectives dans un groupe d'aidants naturels depuis maintenant plus d'un an.

Étant nouvelle dans la région et m'étant retrouvée seule à 60 ans, cette activité m'a permis de briser l'isolement, de rencontrer de nouvelles amies très précieuses et très aidantes. Un groupe de relations formidables quoi!

À un âge où se préparer un repas devient une corvée, la participation aux cuisines permet de partager de nouvelles recettes et de préparer quelques repas en groupe, dans la bonne humeur et la collaboration.

C'est une invitation à toute personne qui désire se joindre à cette activité enrichissante tant du point de vue relationnel que pratique.

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.

En tant qu'organisme communautaire, nous favorisons et mettons en place des ententes de partenariat ou de collaboration avec des organismes du milieu et les institutions gouvernementales :

- Ville de Magog
- Carrefour Jeunesse Emploi
- CSSS de Magog
- Éducation des adultes
- Maison de la famille
- Memphré en mouvement
- Villa Pierrot
- École 2 Soleils

Contribution de la communauté par prêt de locaux et autre à l'organisme :

- Maison de la famille
- Municipalité de Magog
- Municipalité de Stanstead
- Villa Pierrot
- Club d'âge d'or Eastman
- École Le Baluchon
- Cogeco
- La Tribune
- Le Reflet du lac

Principaux bailleurs de fonds :

- CIUSSS
- Caritas Estrie
- Ville de Magog
- Memphré en mouvement
- L'Appui Estrie
- Centraide
- Fondations

Tables de concertation et/ou comités :

- Table de développement social
- l'Échos
- Comité de lutte à la pauvreté
- Gestion Multi loisirs
- Comité de lutte au financement RCCQ
- Table jeunesse
- Memphré en mouvement (3 sous-comités)
- Comité des proches aidants
- Table Santé éducation Stanstead
- Table de sécurité alimentaire Memphrémagog

Nous sommes membres de :

- Corporation de développement communautaire Memphrémagog CDCM Présidente au conseil d'administration
- L'Échos Comité d'orientation
- Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie RCCE Présidente au conseil d'administration
- Regroupement des cuisines collectives du Québec RCCQ Comité de lutte pour le financement
- Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie ROC Membre

Perspectives d'action 2016 - 2017



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

Maintenir notre vigilance à rejoindre la clientèle fragilisée.

Réfléchir sur la programmation du 25^{ième} anniversaire.

**Poursuivre la vente d'articles promotionnels.
(Sacs d'épicerie et livres 1-2-3-Go)**

Création d'un site Web.

Ressources humaines

Johanne Lavallée
DIRECTRICE



- Mandaté au fonctionnement de l'organisation à tous les niveaux
- Représente l'organisme à différents comités, tables ou regroupements
- En poste depuis 1998
- À temps plein (35 h /semaine)

Formations

- 10 formations
- Total : 77 h

Représentations

- 16 représentations
- Total : 43 h

Comités

- 69 rencontres
- Total : 215 h

Chantal Lambert
ANIMATRICE



- Anime des groupes de cuissons
- Anime différents ateliers thématiques.
- En poste depuis septembre 2003
- À temps plein (35 h/semaine)

Formations

- 5 formations
- Total : 28,50 h

Représentations

- 6 représentations
- Total : 28,75 h

Comités

- 3 rencontres
- Total : 9 h

Lucie Vachon
ANIMATRICE



- Anime des groupes de cuissons du projet l'Appui avec des proches aidant(e)s d'ainé(e)s
- En poste depuis 2013
- À temps partiel (18 h/semaine) d'avril à juin 2015

Louise Lessard
ADJOINTE



- Assiste la direction.
- Accueille les gens et répond aux demandes d'informations.
- En poste depuis février 2016
- 4 jours/semaine - 28 h/semaine

Ce poste a été occupé par :

- ◆ Marie Nelligan de la fin août à la fin décembre 2015. à raison de 30 h/semaine
- ◆ Corinne Nelly Ravon d'octobre 2014 à juin 2015 à raison de 28 h/semaine.

Conseil d'administration

2015 - 2016

Membres

Président : *Claude Bolduc* • **Vice-présidente** : *Lisane Boisclair*
Trésorière : *Francine Lefebvre* • **Secrétaire** : *Astrid Bourassa*
Administrateur : *Lorraine Brunet*



Sur la photo, de gauche à droite : *Johanne Lavallée (directrice)*,
Astrid Bourassa (secrétaire), *Francine Lefebvre (trésorière)*,
Lorraine Brunet (administratrice), *Lisane Boisclair (vice-présidente)*, *Claude Bolduc (président)*

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.

Revue de presse

Reflet du Lac ► Journal de Magog ► Cogeco Télévision



Deux reportages ont été faits par Cogeco ; un pour notre brunch d'accueil en septembre et l'autre pour l'inauguration de notre nouvelle cuisine en octobre 2015. Ces reportages ont été diffusés aux abonnés de Câble Cogeco.

Nous remercions les médias de notre région, leur précieuse collaboration contribue à promouvoir nos activités et à nous donner la visibilité essentielle afin de maintenir le dynamisme dans notre organisme.

- ❁ Nos coordonnées
- ❁ La boutique



**95, rue Merry Nord
3^e étage
Magog J1X 2E7 (Québec)**

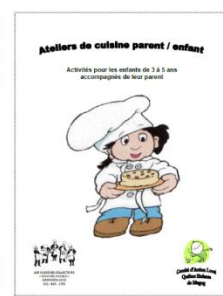
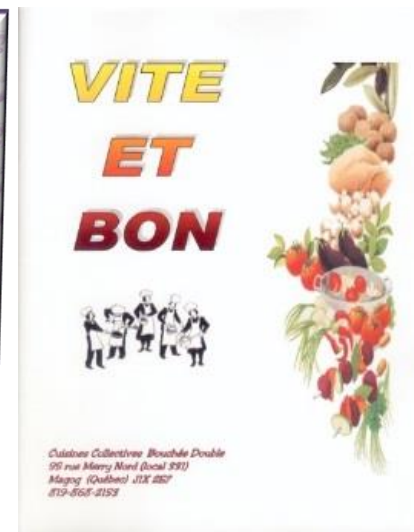
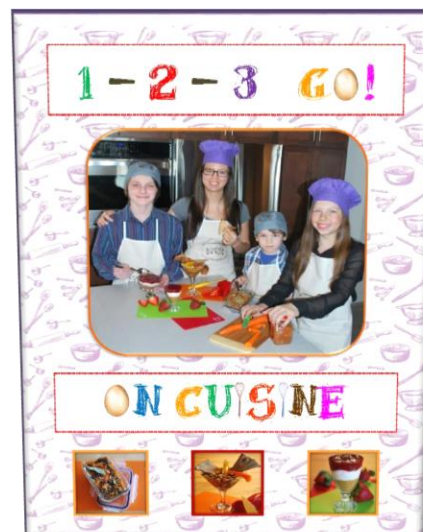


819-868-2153

boucheedouble@cgocable.ca



Visitez notre page
Facebook
Cuisines Collectives
« Bouchée Double »
Memphrémagog



Petits et grands sacs d'épicerie avec le logo des cuisines