

BIEN MANGER  
C'EST À MA  
PORTÉE!

---

# RAPPORT ANNUEL

• 2015-2016 •

DE LA MAISON  
D'ENTRAIDE  
ST-PAUL &  
ÉMARD

---





*Merci à Anne et à toute sa famille  
pour ces merveilleuses années d'engagement  
dans la communauté et dans la Maison d'Entraide.*

# *Tables des matières*

---

<i>Mot de la Présidente</i>	<i>p.4</i>
<i>La Maison d'Entraide St-Paul &amp; Émard</i>	<i>p.5</i>
<i>Vie associative</i>	<i>p.8</i>
<i>Communications</i>	<i>p.18</i>
<i>Vie interne</i>	<i>p.20</i>
<i>Les activités</i>	<i>p.21</i>

## Mot de la Présidente

---



Mesdames, Messieurs bonjour.

C'est un plaisir renouvelé de présider l'AGA 2015-2016 de la Maison d'Entraide St-Paul & Émard.

Je vous remercie tous de prendre part à cette assemblée. C'est un moment important de la vie de la Maison d'Entraide.

Nos objectifs 2015-2016 ont été réalisés dans leurs grandes lignes :

- La diversification des activités
- Le positionnement de la Maison d'Entraide comme partenaire au sein du quartier
- Le renforcement des finances

Plus spécifiquement,

- ✓ Le Bol de l'Entraide a vu sa première édition et fut un succès;
- ✓ Formation Leadership Rassembleur pour la direction;
- ✓ Évaluation par et pour (Éval-pop);
- ✓ Nouveau partenariat avec le ministère de la Famille QADA;
- ✓ Participation à l'élaboration du projet PIC (Projet d'Impact Collectif) (sur 5 ans);

Ainsi que les nombreux évènements en partenariat avec les différents organismes du quartier. La Maison d'Entraide a répondu cette année encore aux sollicitations de plus en plus grandes.

Cette année est pour moi le temps de me retirer du mandat que vous m'avez confié et renouvelé depuis 17 ans. Ce fut pour moi un immense enrichissement de cheminer avec vous tous. La ME fut pour moi et ma famille une préoccupation quotidienne et je les remercie de m'avoir soutenue toutes ces années.

Merci à tous ceux qui ont permis que la ME soit le soutien et le réconfort de nos membres. Je remercie tous ceux qui par leur travail, employées, membres bénévoles, membres du CA, ont contribué à cette réussite.

Je souhaite longue vie à la Maison d'Entraide et beaucoup de succès dans ses nombreux projets.

*Anne Mellet*  
Présidente du CA

# La Maison d'Entraide St-Paul et Émard

## Notre mission

Favoriser le mieux-être des citoyens à faibles revenus, principalement dans les quartiers de Côte Saint-Paul et de Ville-Émard (et plus largement dans l'arrondissement du Sud-Ouest de Montréal), en améliorant prioritairement leur sécurité alimentaire et ce, en favorisant l'autonomie, le regroupement, la solidarité, l'entraide et l'implication personnelle et sociale.



## Notre vision et nos valeurs

La Maison d'Entraide est un lieu d'information, de référence, d'échange, de partage et d'entraide, où chacun chemine vers un mieux-être dans la dignité. Les activités tendent vers les valeurs suivantes : la solidarité, l'autonomie, la responsabilisation, la dignité, le respect et le mieux-être.

## Objectifs généraux de la ME

- Donner l'opportunité aux familles plus vulnérables de bien se nourrir à moindre coût.
- Encourager et promouvoir l'autonomie alimentaire des membres et bénévoles en participant à des cuisines de groupe, des cuisines collectives et des ateliers thématiques.
- Sensibiliser nos membres, participants, bénévoles et la communauté sur la notion de sécurité alimentaire en leur offrant des opportunités de s'informer, de se former et d'apprendre sur ce sujet.
- Développer la notion d'entraide communautaire et de réseaux sociaux chez nos membres et participants en leur offrant de s'impliquer comme bénévoles.
- Offrir un espace de socialisation et un moyen de briser l'isolement social

La Maison d'Entraide est ouverte du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h, en plus d'un samedi sur deux.

*Le Conseil d'administration*

<b>Anne Mellet</b>	Membre de la communauté	Présidente
<b>Raymond Lepage</b>	Membre de la communauté	Vice-président
<b>Nathalie Labrèche</b>	Utilisatrice de services	Trésorière
<b>Marie-Hélène Simon</b>	Membre de la communauté	Secrétaire
<b>Mariela Goulet</b>	Utilisatrice de services	Administratrice
<b>Vincent Paquet</b>	Secteur privé	Administrateur
<b>Luna Bégin</b>	Membre de la communauté	Administratrice

*L'équipe*

<b>Annie Jacob</b>	Adjointe administrative
<b>Francine Lambert</b>	Adjointe administrative (Remplaçante congé de maternité)
<b>Marcela Cid</b>	Directrice générale
<b>Estelle Lefebvre-Millette</b>	Intervenante communautaire en sécurité alimentaire
<b>Marie-Claude Lemire</b>	Animatrice communautaire en sécurité alimentaire
<b>Julia Couture-Glassco</b>	Intervenante communautaire en sécurité alimentaire
<b>Raphaëlle Chevalier</b>	Employée d'été



## *bailleurs de fonds et donateurs*

La Maison d'Entraide St-Paul & Émard tient à remercier vivement ses partenaires financiers qui lui permettent d'accomplir sa mission.

### *bailleurs de fonds*

*Centraide du Grand Montréal*

*Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec (PSOC)*

*Entente Ville-MESS de la Ville de Montréal*

*Programme Emplois d'été Canada du Gouvernement du Canada*

*Moisson Montréal*

*La Conférence Régionale des Élus (CRÉ) de Montréal*

*Ministère de la Famille*

### *Donateurs*

*Fondation Intact*

*GMP Valeurs Mobilières*

*La grande guignolée des médias*

*Reconstructionist Synagogue de Montréal*

*Église Unitarienne de Montréal*

*Banques Alimentaires du Québec*

*Telus Corporation*

*United Way*

*Provigo – Alimentation Stéphane Gagnon*

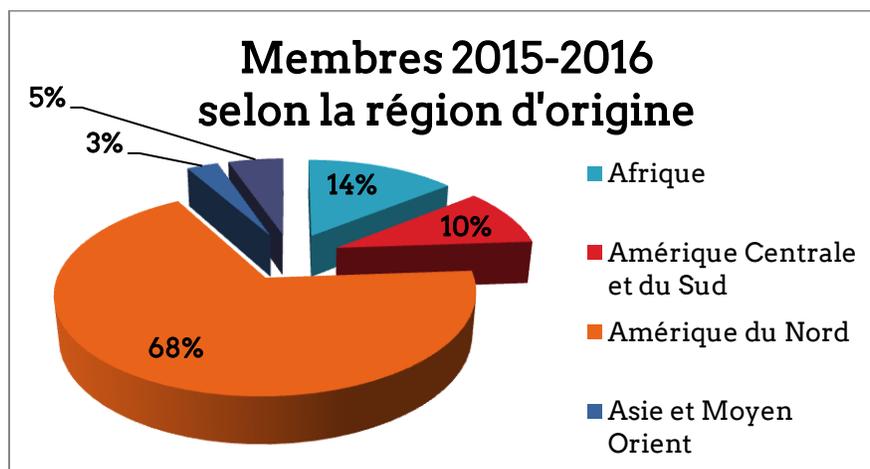
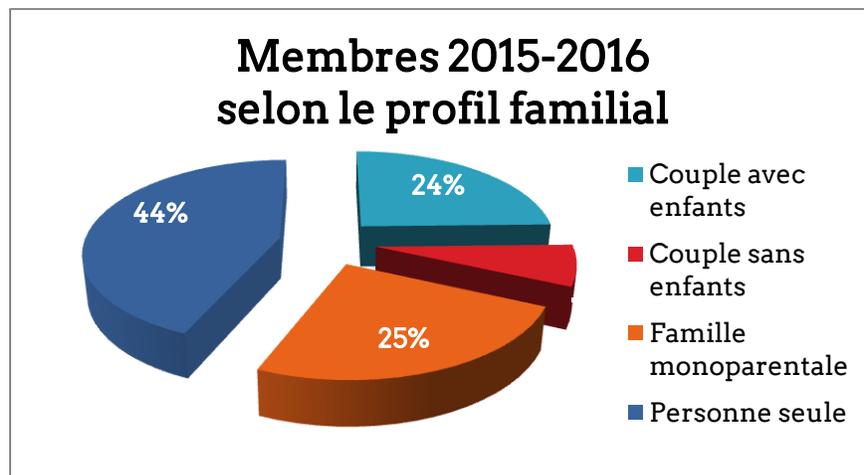
# Vie associative

## Membres

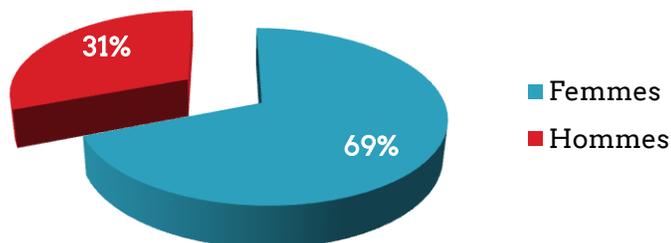
Être membre c'est :

- Avoir un droit de vote à l'assemblée générale annuelle
- Avoir accès aux activités et aux événements
- Participer aux processus de création et mise en place des activités et événements

Nos 224 membres sont notre raison d'être. C'est grâce à leur participation et surtout leur entraide que nous réussissons à réaliser l'ensemble de nos activités. Bien que chaque membre soit unique, nous vous présentons ici quelques tableaux qui résument leur composition démographique.



## Membres 2015-2016 selon le sexe



### *L'assemblée générale annuelle*

L'assemblée générale annuelle des membres (AGA) a lieu dans les 6 mois suivant la fin de l'exercice financier. Le Conseil d'administration fixe la date, l'heure et le lieu de l'assemblée. Un avis de convocation est adressé à tous les membres, et ce, 10 jours avant la tenue de l'assemblée.

Dernière AGA : **3 juin 2015**

Membres présents : **45**



### *Le conseil d'administration*

Le Conseil d'administration (CA) compte 7 membres, dont 1 membre régulier, qui sont élus par et parmi les membres. La direction de l'organisme est membre d'office du CA sans droit de vote. Les administrateurs sont élus pour un terme de 2 ans.

Rencontres : **7**

Notre Conseil d'administration est aussi composé de sous-comités. Les sous-comités du CA ont comme mandat d'examiner une situation, de l'analyser, de l'évaluer et de faire des propositions visant à mieux répondre à notre mission. Cette année un comité Politique de

Ressources humaines s'est formé et celui-ci a travaillé à la mise à jour de la Politique de ressources humaines de la Maison d'Entraide.

### *Le comité Politique de Ressources Humaines*

Rencontres : **2**

Les travaux de rénovation ont finalement commencé à la Maison d'Entraide et le comité rénovation s'est rencontré plusieurs fois pour évaluer les propositions et décider des travaux à faire.

### *Le comité de rénovation*

Rencontres : **5**

### *Représentations*

Tout au long de l'année, l'équipe de la Maison d'Entraide participe à différentes rencontres de tables de quartier, de regroupements et de comités :

- Concertation Ville-Émard/Côte-St-Paul, AGA et AGR
- Comité groupe de travail en sécurité alimentaire (GTSA)
- Comité famille/petite enfance
- Pôle du Sud-Ouest en approvisionnement alimentaire
- Regroupement des Organismes pour Aînés et Aînées du Sud-Ouest de Montréal (ROPASOM).

Afin d'assurer une bonne représentation au sein de la communauté, la Maison d'Entraide St-Paul/Émard est membre des organismes suivants :

- Regroupement des cuisines collectives de Montréal
- Moisson Montréal
- Table de concertation Ville-Émard/Côte-St-Paul
- Groupe actions locales terrain (GALT)
- Table sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain

La directrice générale siège aussi au CA du Groupe actions locales terrains (GALT), de Concertation VÉCSP et de la Table sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain.

## *Partenaires*

Comme à chaque année, un effort soutenu est déployé pour travailler en collaboration avec les organismes du quartier. Chaque organisme possède une expertise sur les besoins de ses membres, ce qui nous permet d'offrir des activités mieux ciblées.

### **Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)**

Rejoindre les personnes immigrantes nouvellement arrivées.

### ***Groupe actions locales terrain (GALT)***

Rejoindre les personnes en situation d'insécurité alimentaire et de pauvreté.

### ***Station familles***

Rejoindre les familles en processus d'amélioration de leurs conditions de vie.

### ***Pro-Vert Sud-Ouest***

Rejoindre les jeunes adultes (16 à 30 ans) en processus de réinsertion à l'emploi.

### ***Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu (A.C.H.I.M.)***

Rejoindre les aînés.

### ***Travail de rue action communautaire (TRAC)***

Rejoindre les personnes en situation économique et sociale particulièrement précaire.

### ***L'Auberge communautaire du Sud-Ouest***

Rejoindre les jeunes adultes (16 à 35 ans) en situation d'insécurité alimentaire.

### ***Les Habitations Saint-Paul Émard***

Rejoindre les jeunes mères.

### ***La Résidence Ernest Michaud***

Rejoindre les personnes âgées du quartier

### ***Éco-Quartier du Sud-Ouest***

Appuyer des projets reliés à l'environnement

### ***Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)***

Rejoindre les locataires des HLM du secteur

## ÉvalPop

L'an dernier, la Maison d'Entraide amorçait un processus d'Évaluation Par et Pour avec le soutien du Centre de Formation populaire (CFP). Lors de l'année 2015-2016, nous avons poursuivi le travail effectué par le comité ÉvalPop mis sur pied l'an dernier (composé de membres du CA, de travailleuses, de bénévoles et de membres de la Maison d'Entraide).

Pour l'étape de la collecte de données à laquelle nous étions rendus, nous avons constitué un questionnaire que nous avons fait passer aux participants des 9 groupes de notre activité du P'tit Marché. En tout, 43 questionnaires ont été remplis!

Une première analyse des données recueillies nous a permis d'effectuer rapidement certains changements à l'activité: nous avons introduit de nouveaux produits payants offerts à l'épicerie (tels que des épices en sachet, des poitrines de poulet, du saumon, de la farine de sarrasin et du sirop d'érable) et nous avons augmenté le nombre d'items gratuits offert aux ménages d'une personne (qui est passé de 8 à 10) et de deux personnes (passé de 14 à 15).

Nous avons poursuivi la collecte de données à travers la création d'un "focus group". Rassemblant 6 participants du P'tit Marché, ce groupe nous a permis d'explorer plus en profondeur certains des thèmes qui étaient ressortis des réponses aux questionnaires. Avec le consentement des participants, l'entrevue a été enregistrée, facilitant ainsi la transcription et l'analyse des résultats.

## Bénévolat à la Maison d'Entraide

La ME a la chance de compter sur l'implication bénévole de la part de plusieurs membres. Ces derniers permettent la réalisation de la plupart des activités et le bon fonctionnement de l'organisme en collaboration avec les employées. L'implication bénévole peut se faire à travers divers champs et activités : l'activité du Garde-manger, les P'tits Marchés, l'entretien du jardin-potager, l'organisation des fêtes et activités ponctuelles, l'aide aux tâches cléricales, l'entretien ménager, la représentation et la promotion de l'organisme dans les fêtes de quartiers et autres. Les bénévoles contribuent énormément à donner la couleur chaleureuse et conviviale à la Maison d'Entraide. Merci à tous et à toutes!

Nombre de bénévoles pour l'année 2015-2016 : **58**

Nouveaux membres s'étant impliqués dans une activité bénévole : **13**

Nombre d'heures de bénévolat effectuées : **2242**

## *Activités de reconnaissance des bénévoles*

La ME a organisé deux activités pour remercier et souligner l'implication des bénévoles ayant faits plus de 15 heures de bénévolat dans l'année. Annie Jacob, adjointe administrative de l'organisme, ainsi que ses parents sont tout d'abord venus cuisiner un délicieux buffet indien lors de notre Souper des bénévoles du mois d'avril. Les travailleuses et bénévoles ont partagé ce merveilleux repas dans la cuisine de la Maison d'Entraide décorée spécialement pour l'événement. Tous les bénévoles présents ont reçu un pot de sirop d'érable en cadeau. Nous avons également organisé un Pique-Nique des bénévoles au mois de juillet où nous avons dégusté des grillades faites sur le BBQ dans le parc de la Vérendrye. Deux agréables et délicieux repas partagés avec nos fidèles bénévoles!

*Objectifs des activités de reconnaissance des bénévoles* : Remercier nos bénévoles et souligner l'importance de leur implication à la Maison d'Entraide. Promouvoir l'entraide et la solidarité ainsi que stimuler le sentiment d'appartenance des bénévoles à l'organisme.



### *Souper du 17 avril 2015*

Bénévoles présents : **9**

### *Pique-nique du 17 juillet 2015*

Bénévoles présents : **6**

## *La Fête de Noël*

Cette année, le buffet de la fête de Noël a été confectionné lors d'une série de trois ateliers culinaires axés sur l'entraide. Lors de chacun de ces ateliers, les participants apprenaient à cuisiner des recettes en lien avec une thématique particulière; tourtière, bouchées salées, et bouchées sucrées. Pour ce dernier atelier, c'est une membre du CA de l'organisme, experte en biscuits et desserts, qui est venue l'animer! Chacun des participants a pu repartir avec un échantillon de ce qui avait été confectionné lors de l'atelier et tout le surplus de nourriture cuisinée était dédié au repas de la fête de Noël.

La fête de Noël est l'occasion de célébrer et d'échanger avec nos membres. Les enfants ont reçu la visite du Père Noël (!) qui leur a remis à chacun un cadeau personnalisé et nous avons organisé un tirage pour nos membres adulte. Finalement, chacune des personnes présentes a pu repartir avec un paquet cadeau composé de livres, de revues et de denrées alimentaires offerts par plusieurs commanditaires et donateurs.

L'an dernier, 56 personnes étaient présentes à la fête de Noël alors que cette année nous avons eu 71 participants, une hausse de 27%!

*Objectifs des ateliers de préparation* : Transmettre des apprentissages alimentaires et culinaires tout en facilitant l'accès à une saine alimentation dans la dignité. Promouvoir l'entraide et la solidarité.

*Objectifs de la fête de Noël* : Partager une soirée festive entre participants, travailleuses, membres du C.A. et membres de la communauté ainsi que stimuler le sentiment d'appartenance des membres et de la communauté à l'organisme.



### *Préparation de la fête de Noël*

Ateliers : **3**

Participants : **17**

Portions cuisinées : **510**

### *Fête de Noël*

Jeudi 17 décembre 2015

Adultes présents : **52**

Enfants présents : **19**

Total des participants : **71**

## *Fête des Rois et distribution de nos plats-maison – Nouveauté!*

C'était la première fois cette année que la ME organisait cette rencontre lors de la première semaine de janvier. Nos membres étaient invités à venir passer l'après-midi à l'organisme avec l'équipe de travail pour grignoter, jaser et remplir le garde-manger après les vacances du temps des fêtes. L'activité fut un succès! Plusieurs personnes se sont déplacées et nous avons distribué toutes les portions de repas congelés que nous avons en réserve!

Objectifs de la journée de distribution de plats-maison : Se retrouver autour d'un café après le congé du temps des fêtes, garnir le garde-manger de nos membres avec de bons repas ainsi que stimuler le sentiment d'appartenance des membres à l'organisme.



Personnes présentes : **26**

Portions distribuées : **231**

## *Journée Portes Ouvertes*

La ME a invité ses membres, les élus et la population en générale à venir découvrir les services et activités de l'organisme lors de notre journée Portes Ouvertes. Le but de cet événement est d'inviter les personnes présentes à visiter l'organisme en compagnie d'un guide bénévole et à s'arrêter à nos deux kiosques : kiosque d'information et de dégustation (où étaient servis des beignets de courge et des chips de pomme. Miam!). Finalement, nous avons offert un buffet aux invités (confectionné par les participants d'un atelier Touski) et avons fait un tirage au sein de ces derniers pour clôturer l'événement.



L'an dernier, les portes ouvertes de la Maison d'Entraide avait attiré 29 visiteurs alors que cette année, ce sont 49 personnes qui sont venues nous voir; une hausse de 69 %!

*Objectifs de la Journée Portes Ouvertes* : Faire connaître l'organisme et ses services à la population locale. Stimuler le sentiment d'appartenance des membres et de la communauté à l'organisme.

Jeudi 15 octobre 2015 de 15h00 à 17h00

Personnes présentes : **49**

Bénévoles pour l'événement : **8**

### *Manifestations: 1er mai et 3 novembre 2015*

Face aux coupures financières du milieu communautaires et aux mesures d'austérité, les participants et l'équipe de travail de la Maison d'Entraide ont décidé de participer à deux manifestations nationales, celle du 1<sup>er</sup> mai et celle du 3 novembre 2015. Dans les deux cas, nous avons tout d'abord organisé un atelier de fabrication de pancartes quelques jours avant la manifestation et nous nous sommes ensuite joints aux autres manifestants l'heure venue pour témoigner de notre mécontentement face aux décisions gouvernementales. Un des slogans inventé par les membres de la ME a fait fureur lors de la manifestation du 1er mai et a été repris par la foule : « On veut pas des coupures, nous on veut d'la nourriture! ».

Nous avons aussi choisi de joindre les journées de grève qui ont rallié plus de 600 organismes communautaires à Montréal les 2 et 3 novembre 2015. Durant ces journées, la Maison d'Entraide a affiché une fermeture symbolique, afin de protester contre les coupures gouvernementales dans les services sociaux et le secteur communautaire.



### *Objectifs de notre participation aux manifestations du 1er mai et 3 novembre 2015:*

Sensibiliser nos membres aux enjeux politiques en cours, encourager leur prise de parole et leur implication à ce type d'action citoyenne.

### Atelier de fabrication de pancartes: 30 avril

Participants : **3**

### Manifestation du 1<sup>er</sup> mai 2015

Participants : **4**

### Atelier de fabrication de pancartes: 2 novembre

Participants : **6**

### Manifestation du 3 novembre

Participants : **5**

## *Expo-Soupe – Nouveauté!*

Le 22 mars 2016 à l'Hôtel de ville de Montréal, s'est tenue la conférence Expo-Soupe «À la défense de la cuisine» organisée par le Réseau des Cuisines Collectives de Montréal, où la ME et plusieurs organismes travaillant à améliorer la sécurité alimentaire sont représentés. Nous avons servi de la soupe et de l'houmous, que nous avons préparé ensemble, afin d'inciter les élu/es à assister à la conférence. M. Jean-Claude Moubarac, PhD en santé publique, a présenté les tendances alimentaires qui mettent en péril le geste de cuisiner et les solutions qui le défendent. Le but de cet événement était d'augmenter la reconnaissance de nos élu/es et de les sensibiliser à l'importance des cuisines collectives. Entre février et mai 2016, une tournée régionale a eu lieu afin de tenir la Conférence Expo-Soupe dans **14 régions du Québec**.

Personnes rejointes : **130**

Bénévoles de la ME: **2**



## Événements

La Maison d'Entraide a eu une table de promotion aux événements suivants:

**Le Rendez-vous des aînés** : mai 2015

Personnes rejointes : **150**

**La fête des Voisins** : août 2015

Personnes rejointes : **312**

**La fête d'Hiver** : mars 2015

Personnes rejointes : **plus de 300**

### *Le Bol de l'Entraide – Nouveauté!*

Pour la première fois cette année, la Maison d'Entraide a organisé un souper bénéfice. Nous avons eu la chance collaborer avec Empty Bowls Montréal, qui nous a offert gratuitement des bols uniques créés par des artisans céramiste québécois. Pour le coût de 25\$, les personnes présentes à l'événement se voyaient offrir une soupe cuisinée par la Maison d'Entraide ainsi qu'un bol fait à la main. Les personnes qui ne pouvaient être présentes au souper, mais qui souhaitaient appuyer la Maison d'Entraide, ont pu acheter des "billets au suivant", qui ont été remis aux membres et bénévoles de la Maison d'Entraide. Ces billets ont représenté 28 % des billets vendus.

Nous avons remis 119 bols lors de la soirée festive à l'Église St-Paul, où les invités ont pu déguster des bouchées dînatoires ainsi qu'une délicieuse soupe faite par les participants des cuisines Touski. L'animation de la soirée, dirigée par la bénévole et administratrice au CA de la ME Nathalie Labrèche, a compris entre autre le spectacle musical du groupe Blackout, un



monologue de Sol (interprété par Marie-Hélène Simon, membre du CA de la ME) ainsi qu'un tirage, dont le prix était un massage offert gracieusement par Mme Céline Guérin, massothérapeute du quartier. De plus, la ME a pu compter sur le support financier de 10 commanditaires du quartier. En tout, l'événement aura permis d'amasser 3 525\$ pour la Maison d'Entraide!

Les bouchées salées et sucrées servies durant la soirée ont été concoctées lors de deux ateliers thématiques animés par Marie-Ève Savard Brulotte, chef cuisinière invitée. La réussite de la soirée est en grande partie dû à l'implication fantastique de nos bénévoles. En tout, ce sont plus de 29 personnes qui se sont impliquées bénévolement précédemment et pendant l'événement. Merci à tous et à toutes pour cette belle soirée!

*Objectifs de la soirée du Bol de l'Entraide* : Promouvoir l'entraide et la solidarité ainsi que stimuler le sentiment d'appartenance des membres de la communauté à l'organisme. Partager une soirée festive tout en faisant connaître l'organisme et ses services à la population locale.

### Ateliers thématiques "Bouchées salées" (7 mars) et "Bouchées sucrées" (14 mars)

Participants : **14**

Portions cuisinées : **450**

### Bénévolat pour la Soirée du Bol de l'Entraide

Bénévoles précédemment à la soirée : **17**

Bénévoles pendant la soirée : **21**

Heures totales de bénévolat : **215**

### Soirée du Bol de l'Entraide

Total des billets vendus : **133**

Billets au suivant vendus : **37**

# Communications

## Logo

Le logo de la Maison d'Entraide s'est refait une beauté cette année! Nous avons modifié les couleurs de notre logo afin de le rendre plus actuel, tout en conservant le design de base, pour ne pas trop s'éloigner de notre image originale. Les nouvelles bannières publicitaires pour la Maison d'Entraide reflètent ce changement, contribuant ainsi à notre image promotionnelle.



## Feuille de Chou

La Feuille de chou, notre publication trimestrielle, est une ressource très intéressante pour nos membres. Nous utilisons ce médium pour partager les nouvelles de la Maison d'Entraide, des recettes intéressantes, ou des événements à venir au sein de l'organisme et dans le quartier.



**Recommandation:** favoriser une plus grande implication des membres à travers l'écriture d'article pour la Feuille de Chou.

## Site Web

Notre site web continue d'être essentiel dans notre plan de communication. Comme bon nombre de nos membres n'ont pas de compte Facebook, le site web est très utile pour partager les nouvelles majeures et les invitations importantes. De plus, chaque nouvelle programmation d'activités est affichée, et plusieurs membres s'y fient afin d'être au courant des dates de chaque activité. Le nombre de visiteurs a augmenté en flèche tout au long de l'année, confirmant ainsi l'utilité de notre site web.



Nombre de visiteurs: **8167**

## Facebook

Notre page Facebook a été un outil de promotion très utile au courant de l'année. Avec une activité plus accrue sur notre page et des partages de nouvelles réguliers, nous avons pu augmenter notre achalandage, passant de **152** "J'aime" à **231**. La page Facebook nous permet de partager les menus de notre Cuisine Écono, les nouvelles programmations d'activité, les invitations aux événements spéciaux, et une variété d'articles ou de nouvelles intéressantes reliés à l'alimentation. De plus, nous utilisons cet outil pour partager des photos de nos événements, afin de favoriser une bonne promotion et un engouement pour nos activités.

## Publications externes

Le 9 juillet 2015, la Maison d'Entraide est parue dans le journal La Voix Pop, pour promouvoir les ateliers de « Mieux Manger pour Prévenir ». Cette série d'atelier fut très populaire, et un bon nombre d'inscriptions étaient reliées à notre parution dans le journal. Notre présence dans les médias locaux est importante, et nous souhaitons augmenter notre visibilité dans le quartier en faisant plus de promotion dans les journaux tels que La Voix Pop.



## Médias

Le 17 novembre 2015, Marcela Cid, directrice générale de la Maison d'Entraide, a été interviewée à l'émission « Montréal par la racine » à la station CIBL 101,5. En compagnie d'Annie Vidal du Centre de Formation Populaire (CFP), elle a décrit la participation de la Maison d'Entraide au processus d'EvalPop, et a expliqué l'impact de cette démarche sur notre travail et sur nos activités. Le segment a été partagé sur nos réseaux sociaux.



## *Vie interne*

---

### *Réunions d'équipe*

Les employées s'activent à la réalisation de la mission et des objectifs de l'organisme. Depuis juillet 2014, l'équipe se rencontre à chaque deux semaines, et chaque membre de l'équipe a la charge des opérations quotidiennes dans le cadre de ses tâches respectives.

### *Formation des employées*

L'équipe de la Maison d'Entraide a eu la chance de participer à certaines formations très utiles au courant de l'année. Nous avons reçu une formation de deux séances du Centre des Organismes Communautaires (COCO), afin de nous guider dans l'élaboration de notre code d'éthique. Ces ateliers nous ont permis de discuter l'histoire des luttes au Québec et au Canada et du mouvement communautaire au Québec, en plus de réfléchir ensemble aux effets visibles, culturels et systémiques d'enjeux sociaux.

Afin de favoriser un meilleur travail d'équipe et de renforcer les bases de notre collaboration au quotidien, nous avons aussi participé à une formation sur la communication, offerte par Annick Davignon. À travers des activités dynamiques, nous avons pu développer des outils et stratégies de communication favorables à une bonne dynamique de travail.

Finalement, nous avons aussi participé à une formation de mobilisatrices de milieu, offerte par la Table sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain. Cette formation de trois jours visait à outiller les intervenants du milieu de la sécurité alimentaire pour favoriser la reprise de pouvoir des citoyens à travers les interventions et les actions des organismes communautaires.



### *Entretien ménager*

L'entretien ménager de la ME est effectué par des participants au programme de travaux compensatoires du YMCA. Ceux-ci reçoivent une formation, sont intégrés à l'équipe et sont encadrés par une travailleuse de la ME. Cet échange de services est très apprécié par l'équipe

de la Maison d'Entraide qui, grâce à cela, a la chance d'avoir des locaux propres et accueillants! Une fois leur passage à la ME terminé, certains participants de ce programme ont choisi d'y rester en tant que bénévoles.

Nombre de participants : **12**

Total d'heures de travaux effectuées : **1 203**

## *Les activités*

---

### *Épicerie d'urgence*

La ME offre des épiceries d'urgence de manière occasionnelle à des résidents de Ville-Émard et Côte-St-Paul qui sont en situation d'urgence alimentaire. Certains organismes du quartier peuvent également nous faire des références pour ce service. Cette année, nous avons reçu des demandes de la part de Station Familles, de GALT, des Habitations St-Paul Émard, du TRAC, de Praïda, du Réseau d'Entraide de Verdun ainsi que du CLSC de Ville-Émard-Côte-St-Paul. Ainsi, nous contribuons à resserrer le filet social et communautaire au sein de notre quartier.

Cette année, nous avons offert 66 épiceries d'urgence, ce qui représente une hausse de 15,7 % en comparaison de l'année 2014-2015 (où nous avons offert 57 épiceries). Nous avons tout de même dû refuser plusieurs demandes d'épicerie d'urgence et avons référé les gens vers d'autres ressources alimentaires du quartier. Pour la période de novembre 2015 à mars 2016 (5 mois), nous avons référé 44 personnes vers d'autres dépannage alimentaire.

Plus de la moitié des épiceries d'urgence effectuées (59%) ont été faites à des ménages comprenant des enfants (comme l'indique le graphique sur la page suivante).

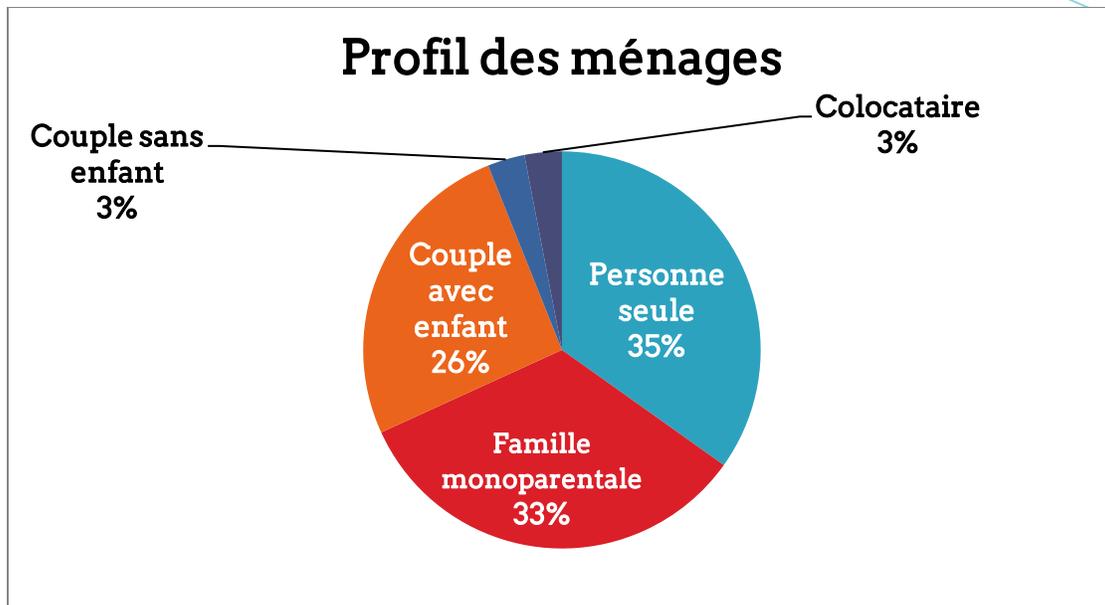
#### *Objectifs des épiceries d'urgence :*

Offrir un dépannage ponctuel à des personnes à faible revenu du quartier vivant une situation d'urgence alimentaire.

Nombre d'épiceries d'urgence : **66**

Nombre de personnes aidées : **177**

Références de la part d'organismes partenaires : **21**



## Activité du Garde-Manger

L'activité du Garde-Manger est une activité de bénévolat hebdomadaire essentielle au bon fonctionnement de la ME. En effet, c'est lors de celle-ci que l'organisme s'approvisionne en denrées alimentaires gratuites qui seront redistribuées et cuisinées lors de nos activités. Lors de l'activité du Garde-manger, des bénévoles se déplacent avec notre camion vers Moisson Montréal afin de faire la cueillette des denrées. Lors de son arrivée à la ME, la nourriture est triée, nettoyée, emballée et placée dans nos congélateurs, réfrigérateurs ou petite épicerie. En guise de reconnaissance, et afin de partager un moment privilégié avec nos bénévoles, tout le monde se retrouve ensuite autour d'un dîner communautaire cuisiné par des bénévoles.

### Objectifs de l'activité du Garde-Manger :

Valoriser le travail des bénévoles au sein de la ME. Stimuler le sentiment d'appartenance des membres et bénévoles à l'organisme.

Nombre de visites chez Moisson Montréal : **48**

Poids des denrées ramenées à la ME : **25 791 kg**

Heures de bénévolat : **1084,5 heures**

Dîners servis : **438 portions**

## *P'tit Marché*

Le P'tit Marché est une de nos activités les plus en demande, puisqu'elle permet aux membres participants d'accéder à des aliments frais et de bonne qualité, et ce à faible coût. Nous avons ajouté, en 2015, un nouveau groupe au P'tit Marché, nous permettant ainsi d'atteindre 90 ménages, divisés en 9 groupes de 10 participants. Les membres inscrits viennent au P'tit Marché une fois par mois, et en plus d'acheter des denrées alimentaires à 40 % de leur valeur, les participants peuvent choisir gratuitement des items provenant de chez Moisson Montréal.



Les rencontres mensuelles débutent avec une discussion entre les membres et l'intervenante, durant laquelle des thèmes variés reliés à l'alimentation et la nutrition sont abordés. Certains des thèmes couverts incluent les impacts du sucre dans notre alimentation, les différents niveaux de transformations des aliments et une activité sur la pyramide alimentaire. De plus, des dégustations sont préparées pour ces rencontres, afin de permettre aux membres de découvrir des aliments offerts dans l'épicerie, et de se familiariser avec de nouvelles recettes.

L'activité du P'tit Marché doit son succès en grande partie au travail des bénévoles, qui sont présents à chaque séance. L'équipe aide à placer les items dans l'épicerie, aider les membres à remplir leur facture et comprendre le fonctionnement, emballer l'épicerie, et aider les membres à transporter leurs sacs. De plus, les bénévoles appuient l'intervenante dans la vérification de chaque épicerie.

### Objectifs du P'tit Marché:

- **Dépanner** : Faciliter l'accès à une alimentation variée de qualité, dans le respect des préférences alimentaires et de la dignité humaine.
- **Informier** : Informer sur les autres activités offertes à la Maison d'Entraide ainsi que les services ou activités ayant lieu dans d'autres organismes.
- **Former** : Offrir des petites formations, par l'échange d'idées et de présentations sur l'alimentation et la cuisine dans un contexte informel.
- **Intégrer** : Favoriser et développer un sentiment d'appartenance à la Maison d'Entraide.
- **Socialiser** : Offrir un environnement convivial, ouvert à la discussion et au partage. Nous souhaitons que les membres puissent se connaître et jaser ensemble.

**Recommandations:** Ouvrir le P'tit Marché une demi-journée par semaine au grand public, pour permettre aux personnes qui n'y ont pas accès ou qui ont des empêchements de pouvoir venir faire des achats.

Bénévoles : **10**

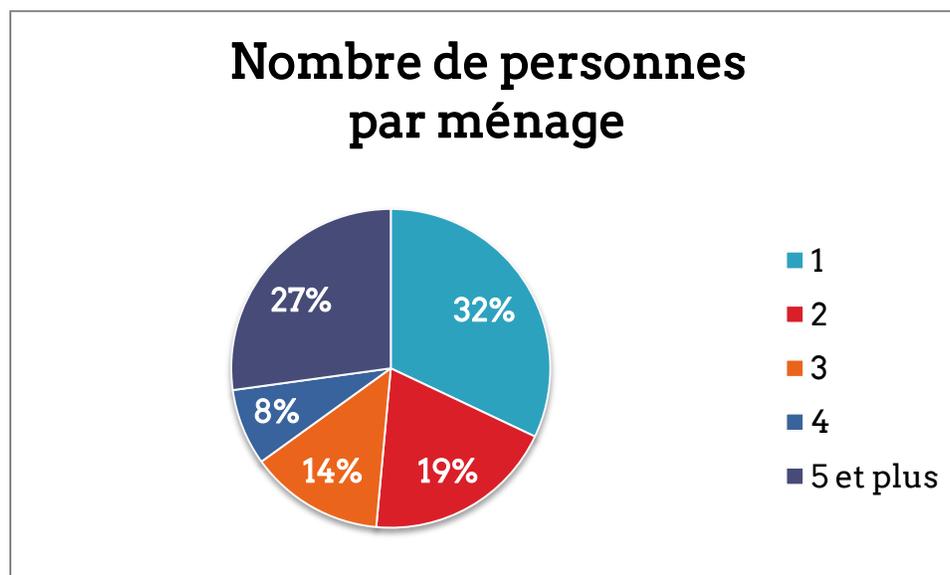
Heures de bénévolat : **1159 heures**

Dégustation : **potage aux carottes, barres tendres maison, limonade au melon d'eau, cupcakes aux bananes, muffins à la citrouille, compote de pommes, pêches, sauce à spaghetti, asperges grillées, salade de chou, salade de tomates, concombre et basilic, cantaloup, chips de poire, tisane à la camomille, muffins au son et banane, kiwi, ravioli sauce tomates, papaye, avocat**

Aliments vedettes : *pomme grenade, asperges, cantaloup, camomille, mangue, aubergine, pomelo, couscous, quinoa, orge, rapini, fruit du dragon*

Ménages différents ayant fait partie du P'tit Marché : **103**

Personnes différentes rejointes : **304**



## *Formation hygiène et salubrité*

Cette formation est offerte gratuitement à nos membres, nos bénévoles ainsi que nos partenaires. Elle permet d'assurer la sécurité en termes d'hygiène et de salubrité en cuisine tant à la ME que chez soi. Lors de cet atelier théorique de deux heures, un guide informatif est remis à chacun.

Nombre d'ateliers : **3**

Participants ayant suivi la formation : **8**

## *Cuisine Écono*

Pour seulement 5\$, les participants cuisinent un menu composé de 5 plats différents et rapportent à la maison entre 20 et 25 portions. De plus, un dîner est inclus. Cette formule convient tout autant aux personnes seules qui désirent cuisiner en compagnie d'autres gens qu'aux personnes à faibles revenus qui viennent ainsi économiser sur leur facture d'épicerie. Cette activité est axée sur les échanges et l'entraide entre les participants, contribuant ainsi à la reprise de pouvoir individuel et collectif. Lors de l'atelier, tous travaillent en équipe autour d'un objectif commun; que les plats préparés soient savoureux!



Cette activité s'adresse à tous nos membres et répond à des besoins diversifiés;

- ✓ Éviter de cuisiner seul
- ✓ Avoir un espace de socialisation
- ✓ Économiser temps et argent
- ✓ Acquérir de nouvelles compétences et connaissances culinaires
- ✓ Partager ses propres connaissances culinaires

### Objectifs de la cuisine écono :

- Améliorer l'accès à une alimentation équilibrée à faible coût
- Favoriser les apprentissages culinaires et l'autonomie alimentaire des participants

- Élargir les horizons culinaires des participants (découverte de nouvelles recettes et produits)
- Retrouver le plaisir de cuisiner
- Favoriser la solidarité, la socialisation et l'entraide entre les participants
- Favoriser la fierté, la dignité et la confiance en soi des participants

Cuisines : **29**

Participations : **167**

Portions cuisinées : **4228**

### *Cuisine Touski*

L'activité de la cuisine Touski est un succès depuis sa création. Permettant aux membres de cuisiner dans une ambiance conviviale et spontanée, cette activité de transformation culinaire aide la Maison d'Entraide à éviter le gaspillage en utilisant "touski-reste" dans le frigo. L'activité inclut un dîner, durant lequel on déguste le plat préparé par les membres, et chaque participant peut par la suite repartir avec une portion à la maison. Les soupes, sauces, muffins et autres produits cuisinés lors de la cuisine Touski sont par la suite vendus au coût de 1\$ dans le P'tit Marché, offrant ainsi l'opportunité aux membres de cette activité de goûter à de délicieux plats faits maison.

Cette année, les cuisines Touski du mois de mars ont aussi servi à la préparation des soupes pour notre événement "Le Bol de l'Entraide". Les membres ont participé à une production à grande échelle!

*Recommandations* : Intégrer de la viande dans 50% de nos plats. Faire plus régulièrement des desserts et collations (muffins, barres tendres, etc.) Continuer de faire les Cuisines Touski une fois au deux semaines.

Cuisines: **25**

Participations: **91**

Portions cuisinées: **865**

## Ateliers thématiques

Une fois par mois, un atelier sur un thème spécifique est offert aux membres. De plus, certains sont créés sur mesure pour des groupes provenant d'organismes externes. Ces ateliers sont composés d'une partie théorique, puis d'une mise en pratique. Chaque participant reçoit un livret et un échantillon de ce qui a été cuisiné.

**Nouveauté :** L'atelier de chocolat a été animé par une de nos membres, Mariela Goulet !

*Objectifs des ateliers thématiques :*

- Susciter le plaisir de faire des apprentissages culinaires
- Acquérir des compétences culinaires spécifiques à un thème
- Favoriser le sentiment de confiance pour appliquer les apprentissages à la maison
- Favoriser l'échange et la socialisation entre les participants

Atelier : **10 \***

Participations : **50**

\* *Thèmes : Temps des sucres, Épices et herbes, Planifier c'est fêter, Compotes et confitures de fruits, Conserve de salsa et de tomates, Noix et graines, Lacto-fermentations, Cadeaux en pot, Chocolats*

## Atelier de sensibilisation aux jeux de hasard et de loterie

La ME a eu la chance d'accueillir pour la première fois une intervenante de la Maison Jean Lapointe, venue donner un atelier de sensibilisation sur les jeux de hasards et d'argent. Cet atelier avait pour but de démystifier certaines idées sur diverses formes de jeu, d'outiller les participants à déceler les comportements problématiques et de présenter les différentes ressources d'aide disponibles.

Participants : **4**

## *Activités avec les partenaires:*

### *Cuisine pour enfants chez Gatt*

Cuisines: **2**

Participations: **11**

Portions cuisinées: **34**

### *Atelier de cuisine du CJE*

Cuisines: **3**

Participations: **34**

Portions cuisinées: **210**

### *Cuisine Écono chez Gatt*

Cuisines : **2**

Participations: **10**

Portions cuisinées : **299**

### *Station Familles*

Cuisines: **2**

Participations: **15**

### *Cuisine à l'Auberge*

Cuisines : **4**

Participations : **36**

## *Mieux Manger pour Prévenir*

Grâce au financement du programme Ville-MTESS de la Ville de Montréal, nous avons offert pour la quatrième année consécutive une série de 9 ateliers pour mieux manger. Ces ateliers étaient ouverts à tous les citoyen/nes du Sud-Ouest. Ces ateliers explorent la saine alimentation, la lecture des étiquettes nutritionnelles, le choix des aliments à l'épicerie et la préparation de repas simples, nutritifs et économiques. Nous avons eu 66% plus de participant/es que l'année précédente!



Objectifs:

- Outiller les participantes afin qu'elles aient la capacité de prendre le contrôle de leur assiette
- Développer des saines habitudes culinaires tout en gardant le plaisir de manger
- Apprendre à faire des choix sains tout en respectant son budget

**Nouveauté** : 1 cohorte de soir et 1 cohorte en partenariat avec Station Familles

Témoignages :

*« Le pouding choco-banane c'est ma révélation de l'année ! »*

*« J'ai beaucoup apprécié ces ateliers, autant la théorie que la pratique, en cuisinant des plats simples et nutritifs. Merci pour cette belle expérience ! »*

*« Je suis vraiment contente que tu aies ouvert un groupe de soir ! »*

Participants : **40**

Cohortes : **5**

Rencontres : **45**

Recommandation: Inscrire les participant/es en tant que membre afin de pouvoir comptabiliser plus précisément le nombre total de personnes rejointes à la ME.

### *Vieillir, c'est Manger avec Plaisir – Nouveauté!*

La Maison d'Entraide s'est déplacée dans les résidences pour personnes âgées afin d'offrir une formation pratique et ludique sur l'alimentation saine et économique. Les séances sont construites autour des systèmes du corps humain, dont le système squelettique, digestif et cardiovasculaire, et les aliments favorisant le maintien d'une bonne santé. Ces ateliers permettent aussi d'explorer le plaisir de manger et la préparation de recettes simples. Notre participante la plus âgée avait 92 ans!

Objectifs :

- Retrouver le plaisir de manger
- Outiller les personnes âgées afin de mieux manger
- Offrir un espace de socialisation

Participants: **39**Cohortes: **6**Rencontres: **48**

Témoignages:

« *C'est la première fois que je reste jusqu'à la fin d'une activité!* »

« *J'étais pressée d'arriver à l'atelier aujourd'hui!* »

*Recommandations:* Modifier la formule de manière plus flexible et informelle afin d'offrir un espace de socialisation plus accueillant pour les aînés.

### *Ateliers Parents-Enfants*

En 2015, nous avons eu la chance d'accueillir 5 familles pour les ateliers parent-enfants. Alors qu'une animatrice de la Maison d'Entraide se charge des aspects de cuisine et nutrition, une intervenante de Station Familles aborde les interactions et relations entre parents et jeunes enfants (3 à 5 ans).

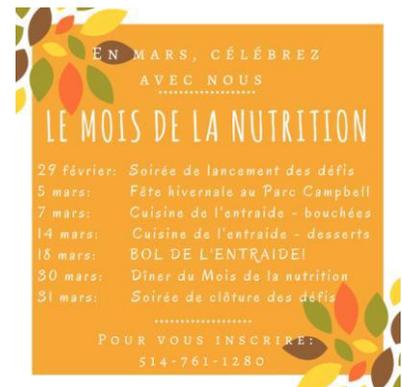
Objectifs :

- Promouvoir des habitudes alimentaires favorables à la santé
- Favoriser le développement des habiletés parentales

Cohorte: **1**Participants: **5 dyades**

## *La Maison d'Entraide célèbre le mois de la nutrition:*

Dans le cadre du mois de la nutrition, qui a eu lieu en mars 2016, la Maison d'Entraide a lancé les défis SANS DIÈTE. Lors du lancement des défis, nous avons visionné le documentaire *Ras-le-Bol* et pour clôturer les défis c'est le documentaire *Gras et sucre* qui a été choisi. Avec ces visionnements, nous avons eu la chance d'avoir des discussions intéressantes sur l'industrie alimentaire et l'impact sur notre santé, et avons partagé nos défis personnels et nos conseils afin de mieux manger. C'était aussi l'occasion, lors de nos soirées cinéma, de partager un petit festin et bien sûr de déguster du pop corn maison!



Personnes rejointes : **24**

Le Comité groupe de travail en sécurité alimentaire de Ville Émard/Côte-St-Paul a organisé le dîner du mois de la nutrition pour le lancement du livre de recettes économiques du quartier. Ce lunch santé à été servi à la ME et un certificat cadeau à été remis, par la Société de Développement Commercial - Monk, à une citoyenne ayant contribué au livre en soumettant sa recette préférée.

## *Jardin de la ME*

À l'été 2015, nous avons repris une activité débutée dans les années précédentes, celle du jardinage. Avec l'aide des membres et en collaboration avec les employées de Pro-Vert Sud-Ouest, nous avons planté dans les trois bacs surélevés sur le côté de la Maison, en plus d'aménager un espace devant la maison et de le transformer en potager. Nous avons planté de nombreuses herbes fraîches (basilic, origan, persil, coriandre), ainsi que des tomates, poivrons, laitue, haricots, carottes, betteraves et même des aubergines. Ces aliments ont pu être récoltés et incorporés aux cuisines de la ME.

Recommandations: Formaliser l'activité en l'incorporant à la programmation. Augmenter la participation à l'activité de jardinage en appelant les membres intéressés sur une base régulière. Incorporer un élément éducatif à travers le partage de savoirs. Augmenter le nombre de légumes et herbes plantés.



# Merci!



*La Maison d'Entraide St-Paul & Émard*  
5999 rue Drake, Montréal  
514-761-1280  
[www.maison-entraide.org](http://www.maison-entraide.org)

