



# Popotage

Bulletin de liaison du Bureau central  
des Services alimentaires bénévoles

ÉTÉ  
AUTOMNE  
2010



CENTRE  
D'ACTION  
BÉNÉVOLE DE  
MONTREAL  
VOLUNTEER  
BUREAU OF  
MONTREAL

**CABM.NET**  
**info@cabm.net**

Le Bureau central des Services  
alimentaires bénévoles est un  
programme du Centre d'action  
bénévole de Montréal

## Sommaire

---

|   |        |
|---|--------|
| On fait la fête! .....  | Page 2 |
| Des nouvelles de Marjorie .....                                   | Page 3 |
| Cuisine administrative .....                                      | Page 4 |
| Les services de la popote roulante inspirent des initiatives..... | Page 5 |
| Le Centre d'entraide le rameau d'Olivier .....                    | Page 6 |
| Bonne retraite André! .....                                       | Page 6 |
| Ça se passe ici et là .....                                       | Page 7 |
| MultiCaf sait fêter .....   | Page 8 |

# On fait la fête!

Quarante ans, ce n'est pas de la tarte. La popote de Saint-Laurent chapitre 12 a fêté ses quarante ans d'existence avec plusieurs bénévoles membres fondateurs ou de longue date. Un véritable exemple pour la relève.

Un seul souhait pour l'avenir : que l'on démontre le même enthousiasme et que l'on obtienne le même succès que pendant les 40 premières années. Le maire Alan DeSousa et les conseillers de l'arrondissement Saint-Laurent ainsi que les

représentantes du Centre d'action bénévole de Montréal Marjorie Northrup et Clarisse Bonnefon se sont joints aux célébrations qui ont eu lieu le 12 avril 2010. ■



De gauche à droite : Conseiller Aref Salem, Nora Alford (40 ans), Eva Kennedy (Mention honorable) Olga Lavallée (40 ans), le maire Alan DeSousa, Thora Carroll (25 ans), Audrey Dixon (Mention honorable), Mary Neill (40 ans), Dorothy Moore (40 ans) et Carole Vézina (présidente).

## Page couverture :

Bénévoles et employés du CABM photographiés lors de la visite guidée organisée par L'Autre Montréal dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2010.

*Le Popotage* est publié par le Bureau central des Services alimentaires bénévoles, à l'intention des bénévoles et des employés des Popotes roulantes et Repas communautaires.

## Bureau central des Services alimentaires bénévoles

2015, rue Drummond, bureau 300  
Montréal H3G 1W7  
Téléphone : 514.842.3351  
Télécopieur : 514.842.8977

[www.cabm.net](http://www.cabm.net)  
[info@cabm.net](mailto:info@cabm.net)

## Mise en page : Manon Pineault

**Coordination :** François Lahaise

**Collaboratrices :** Clarisse Bonnefon, Natasha Dion\*, Mélanie Ferreira, Suzane Langlois et Marjorie Northrup.

\* Bénévoles



Le CABM est fier de vous annoncer que le présent *Popotage* est imprimé sur du papier recyclé 100 %.





# Des nouvelles de Marjorie

---

## Par Marjorie Northrup

---

Coordonnatrice aux Services  
alimentaires bénévoles

---

[mnorthrup@cabm.net](mailto:mnorthrup@cabm.net)

**La superbe photo de la page couverture a été prise lors d'une sortie avec les SUPERS bénévoles qui vous accueillent au CABM!** Toutes les réceptionnistes qui répondent si gentiment au téléphone quand vous nous appelez sont des bénévoles. Les personnes qui viennent nous rencontrer pour faire du bénévolat sont reçues par des conseillers qui sont eux aussi bénévoles. Même le travail de bureau est effectué par des bénévoles! Nous sommes très chanceux de pouvoir compter sur une équipe aussi efficace et dévouée et nous avons passé un très bon moment ensemble lors de notre circuit en bus avec *L'Autre Montréal* (lors de la Semaine de l'action bénévole) qui nous a permis d'apprendre beaucoup de choses sur l'immigration à Montréal.

Tandis que j'écris ces mots, les Montréalais profitent des plaisirs d'un printemps précoce. Les lilas, les magnolias et les arbres fruitiers sont déjà en fleurs et tout le monde semble joyeux! Espérons que l'été nous apportera encore plus de joie!

Notre visite au Musée des beaux-arts au cours de laquelle nous avons découvert les merveilles de l'exposition Tiffany (*voir photo*) a été un grand succès. Cependant, beaucoup de groupes n'ont pas répondu à l'invitation. Des bénévoles de différents groupes m'ont dit qu'ils n'avaient pas été informés de cette sortie à laquelle ils auraient aimé participer. Devrions-nous envoyer plus d'invitations à chaque groupe? J'aimerais savoir ce que vous en pensez.

J'ai été ravie de voir qu'un grand nombre d'entre vous a suivi la formation sur les normes sanitaires offerte par l'Institut d'hôtellerie. J'ai moi-même suivi cette formation que j'ai trouvée très instructive. Il est toujours bon de rappeler que les normes d'hygiène alimentaire sont un enjeu majeur quand on s'adresse à une clientèle vulnérable. Pour ceux qui n'ont pas eu la possibilité de suivre cette formation, je vais travailler avec un des formateurs pour vous donner quelques trucs qui pourront vous aider.

Nous sommes déjà en train de planifier notre prochaine assemblée annuelle qui aura lieu à l'automne. Nous vous avons concocté quelques surprises et tous ceux qui seront présents seront récompensés! Nous avons également tenu à ce que cet événement soit encore plus réussi

qu'à l'accoutumée! Vous recevrez prochainement plus d'information sur le sujet.

Prenez-vous plaisir à lire ce bulletin? À votre avis, comment pourrions-nous le rendre encore plus intéressant? J'attends vos commentaires et vos suggestions. Appelez-moi au 514.842.3351 ou envoyez-moi un courriel. Je vous souhaite un MAGNIFIQUE été! ■



# Cuisine administrative

Par Suzane Langlois

Adjointe administrative au  
CABM

slanglois@cabm.net

Arrivée à la mi-novembre au Centre d'action bénévole de Montréal, pour combler le poste d'adjointe administrative, je jongle quotidiennement avec les tâches les plus diverses :

Répondre aux courriels, prendre les commandes d'objets promotionnels, inscrire et confirmer la présence des participants aux ateliers et aux salons du bénévolat,

mais encore, acheminer le fameux questionnaire-popote qui servira à mettre à jour la base de données du Bureau central des Services alimentaires bénévoles.

En février, je visite pour la première fois une popote, L'Échange de Services de LaSalle et participe à la livraison des repas avec Denis Durocher, un livreur bénévole, qui assure une route dans ce quartier.

Je suis impressionnée par son dévouement et par l'accueil chaleureux de Maria Montejo, la coordonatrice de cet organisme

qui, en cette journée d'hiver, sert un délicieux repas à un groupe d'une vingtaine d'aînés.

Illustratrice de formation et forte de nombreuses années de pige dans le milieu de l'édition du livre, j'ai acquiescé à une requête très charmante de Marjorie, que vous découvrirez lors de l'assemblée annuelle du mois d'octobre. Pour le moment, il suffit de dire que ce fut un plaisir d'animer un atelier de création visuelle lors de la rencontre du Comité central à Knowlton.

Au plaisir de vous revoir! ■



# Les services de la popote roulante inspirent des initiatives!

Par Mélanie Ferreira

Coordonnatrice bénévolat de groupe

[groupe@cabm.net](mailto:groupe@cabm.net)

Je m'appelle Mélanie Ferreira et je coordonne depuis février le bénévolat de groupe au CABM. Marjorie a visité durant cette même période la popote roulante d'Ottawa, qui profite de l'engagement régulier de groupes de bénévoles pour les livraisons de repas. Le récit de cet engagement bénévole m'a donné l'envie de reproduire ce genre de partenariat sur Montréal.

A la même époque, un chef cuisinier, Elliott Cohen, a contacté Marjorie et Clarisse pour donner de son temps et mettre ses compétences au profit des popotes. Diplômé de l'institut culinaire de la New England Culinary Institute, il a été, tour à tour, restaurateur, traiteur et négociant. Elliott donne également aujourd'hui des cours de cuisine.

Pour comprendre la réalité des popotes, Elliott et moi avons visité le Centre Espoir Nouveau. Nous avons pu, non seulement découvrir la cuisine et s'entretenir avec l'équipe, mais aussi partager un dîner avec les bénéficiaires. Grâce au Centre Espoir Nouveau, j'ai



*Clarisse, Elliott et Mélanie au travail!*

également eu le privilège de jouer pour la première fois au bingo! Quelques semaines plus tard, j'ai aussi participé à une tournée de livraison du Santropol Roulant. Avec un chauffeur bénévole, nous avons livré 20 repas dans l'après-midi. Ce nombre de bénéficiaires demande une logistique bien réfléchie de la part du Centre et une bonne dose d'efficacité de la part des livreurs/chauffeurs.

Suite à ces visites, Elliott nous a invités, Marjorie, Clarisse et moi, à assister à un de ses cours de cuisine. Tout en concoctant et dégustant des plats savoureux, Elliott nous a exposé ses idées. Ce dernier souhaitait donner des conseils en matière de recettes, de cuisson et de service en salle afin de valoriser l'extraordinaire travail des équipes et contribuer ainsi au ravissement des papilles des bénéficiaires. C'est

aujourd'hui chose faite puisqu'Elliott a rejoint l'équipe des bénévoles du Centre Espoir Nouveau.

Je souhaite de mon côté jumeler des popotes et des entreprises, qui se situent dans leur quartier. Ainsi des employés bénévoles pourraient régulièrement participer à la livraison des repas en semaine. Un projet pilote devrait être lancé courant 2010 entre la Popote du centre communautaire Rendez-vous 50+ à St-Michel et l'entreprise qui leur loue les locaux.

Pour en savoir davantage sur Elliott Cohen et ses activités, consultez son site : [ecca.ca](http://ecca.ca)

Pour en savoir davantage sur le bénévolat de groupe, consultez le site web du CABM ([cabm.net](http://cabm.net)) ou contactez Mélanie Ferreira au 514.842.3351, poste 230. ■



# Le Centre d'entraide le rameau d'Olivier

Par Natacha Dion

Il y a 28 ans, quelques personnes se réunissaient pour prendre une soupe et un café, afin de briser l'isolement durant quelques heures, ce qui a donné lieu à la fondation du Rameau d'Olivier en juillet 1982.

La mission de cet organisme est de réduire l'isolement des aînés en leur offrant différents services.

Ces services se définissent comme suit:

- **Accompagnement-transports** : les chauffeurs bénévoles transportent et accompagnent les bénéficiaires lors de leurs visites au médecin, à l'hôpital, les commissions, etc. Plus de 2000 accompagnements ont été effectués en 2009-2010.

Chaque jeudi midi, les bénéficiaires sont transportés dans un mini-autobus pour un **dîner-rencontre**, leur permettant de prendre un bon repas avec des amis. Ensuite des jeux sont organisés pour le plaisir de tous. Collation, puis retour à la maison. Tous ces repas sont préparés par des bénévoles.

- **Popote-roulante** : les repas sont livrés à domicile 3 jours par semaine. En 2009-2010 nous avons fait la livraison de 3650 repas chauds.

- **Appels de sécurité** : tous les matins, les bénévoles font des appels d'amitié et de sécurité à ceux qui le désirent. Pour ces personnes seules, c'est important et rassurant de pouvoir parler à quelqu'un qui les écoute sans les juger. Plus de 8700 appels furent effectués durant la dernière année.

Chaque année nous organisons, en collaboration avec le CLSC, une clinique de vaccination qui obtient toujours un grand succès.

Les fêtes spéciales, telles que la St-Valentin, la Ste-Catherine, la fête des Mères, la fête des Pères, l'Halloween, sont soulignées de façon particulière, décorations appropriées, repas élaborés.

Noël, quelle belle organisation! Célébration religieuse, grand dîner traditionnel de Noël, musique et danse, cadeaux pour tous et prix de présences. Voilà une autre année bien remplie pour notre centre dynamique! ■

## Bonne retraite André !



André Godin est un bénévole qui est, comme on dit, tombé dans la potion. Donnant de son temps au sein de la Popote Cosmique depuis plus de 15 ans, il doit, pour des raisons de santé, se retirer. Nous tenons à lui rendre hommage et lui souhaitons une retraite bien méritée. Merci André, au nom de tous ceux que tu as si bien servis. ■

*Tes collègues de la Popote Cosmique*



# Ça se passe ici et là

Vous avez des nouvelles, des événements ou des astuces à partager?

Contactez Clarisse au 514.842.3351.

Voici des nouvelles de bénévoles, de popotes, de repas communautaires, qui, je l'espère vous donneront des idées et vous feront plaisir. Une de ces activités vous intéresse? Vous voudriez avoir plus de renseignements? N'hésitez pas à communiquer avec les organismes : ils se feront un plaisir de répondre à vos questions!



Le Centre d'action Bénévole de Bordeaux-Cartierville offre des **appels d'amitié** aux personnes bénéficiant du service de popotes roulantes. Ces appels se font toutes les deux semaines et renforcent les missions de la popote de contrer l'isolement et de s'assurer de la santé des bénéficiaires.

Info : (514) 856-3553  
ou [cabbc@cabbc.org](mailto:cabbc@cabbc.org).



Résolidaire (Hochelaga-Maisonneuve) a organisé le 26 mars dernier une **journée portes ouvertes** pour que les familles et amis

des personnes bénéficiant de la popote roulante puisse rencontrer les cuisiniers, les bénévoles et découvrir l'organisation de ce service.

Info : 514-598-9670



**Monique Guiyom**, bénévole chez Sésame (Hochelaga-Maisonneuve), me donne sa raison pour s'être lancée dans le bénévolat : « c'est simple, quand on n'a plus personne à la maison, on est tenté de passer la journée devant la télévision. Ma belle-sœur m'a proposé de faire du bénévolat, c'est comme ça que j'ai commencé il y a 20 ans ». Finalement, Monique y a trouvé bien plus qu'une activité « passe-temps » : une ambiance, une autre famille, la certitude d'être utile.



**Gilles Pinsonneault** est d'une aide précieuse : voilà un mois maintenant qu'il vient tous les vendredis au Centre d'action bénévole de Montréal pour entrer les

données des nouveaux bénéficiaires dans notre base de données et pour imprimer les fiches que certains d'entre vous reçoivent. Gilles s'est fait référer par une agence de réinsertion au travail. Il est physiquement fragile et ce travail de saisie lui convient parfaitement. Il ne connaissait pas le service des popotes roulantes et se dit très impressionné par le taux de demande de ce service.



Le Petit Bedon (Centre-Sud) et Santropol Roulant (Plateau) font régulièrement des **conserves** avec les surplus de nourriture qu'ils reçoivent. Ils vendent ensuite ces conserves au public : une autre façon de faire une levée de fonds! Et pourquoi ne pas organiser des ateliers de cuisine payants pour que les personnes intéressées apprennent à faire des conserves et les ramènent chez elles?

Info : 514-525-5212 (Petit Bedon)  
514-284-9335 (Santropol) ■

# MultiCaf sait fêter!

Par Marjorie Northrup

Coordonnatrice aux Services  
alimentaires bénévoles

[mnorthrup@cabm.net](mailto:mnorthrup@cabm.net)

Au mois de mars dernier, j'ai eu le grand plaisir d'animer une magnifique soirée durant laquelle on a célébré le 20<sup>e</sup> anniversaire de MultiCaf, organisme dynamique et reconnu dans le quartier Côte-des-Neiges. Poésie, souvenirs, musique ainsi qu'un repas gourmet ont contribué à l'ambiance d'un événement enchanteur. ■



Clarisse présentant une plaque commémorative à Fred Mehrabi, coordonnateur du MultiCaf, et Norman Foy, président de leur conseil d'administration.



La Multicaf Big Chinese Family en plein essor musical.



**Pauvre Gerry Lafferty!** Voici une photo du brave président du comité central, entouré du personnel du CABM et des autres membres du comité, lors du « Weekend Créatif » à Knowlton. RANGÉE AVANT : Marjorie, Kateri Decary du Santropol Roulant, Natacha Dion du Rameau d'Olivier, Diane Tardif de l'Entre-Gens, Suzane Langlois du CABM, et Gerry du Centre Espoir Nouveau. RANGÉE ARRIÈRE : Clarisse, Michelle De Lagrave du Centre âgés 50+, Brunilda Reyes des Fourchettes de l'espoir, Marilena Huluban du CAB Bordeaux-Cartierville, et Maria Montejo de Échange de services de LaSalle.