



Les bénévoles  
à la Popote roulante

## VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE

La **Popote roulante** permet de s'impliquer de diverses façons : nous sommes constamment à la recherche de chefs de groupe, de cuisiniers, d'aide-cuisiniers, d'acheteurs, de chauffeurs, de livreurs, d'aide administrative et cléricale. C'est le bénévole qui détermine son temps d'implication. Certains préfèrent donner de leur temps à chaque semaine, d'autres de façon occasionnelle.

## COMMENT NOUS JOINDRE

Pour plus de renseignements, ou pour offrir vos services, vous pouvez communiquer avec :

*Pour les régions de Montréal-Centre  
et de l'Est de Montréal :*

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE MONTRÉAL**

514.842.3351

[www.cabm.net](http://www.cabm.net)

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

*Ouest-de-l'Île :*

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE OUEST-DE-L'ÎLE**

514.457.5445 poste 226

[www.volunteerwestisland.org](http://www.volunteerwestisland.org)

[volunteers@volunteerwestisland.org](mailto:volunteers@volunteerwestisland.org)

*À l'extérieur de Montréal :*

**REGROUPEMENT PRASAB**

1.877.277.2722 (sans frais)

[www.prasab.org](http://www.prasab.org)

[regroupement@prasab.org](mailto:regroupement@prasab.org)

La production de ce dépliant a été rendue possible grâce au programme *Engagés dans l'action pour les aînés du Québec* du Secrétariat aux aînés.

# Je suis retraité du travail... mais pas de la vie

Pierre, retraité  
d'Hydro-Québec,  
citoyen engagé, bénévole  
à la Popote roulante



## Vous souhaitez :

- Vivre à fond vos valeurs sociales;
- Augmenter votre quotient d'optimisme;
- Améliorer votre santé physique et mentale;
- Apporter joie et sécurité à des personnes en perte d'autonomie;
- Vous faire de nouveaux amis.

Impliquez-vous  
à la **Popote roulante**

Georges et Raymond,  
bénévoles à la  
Popote roulante



Nathalie

André



**La Popote roulante** est un service tout à fait spécial qui permet aux personnes en perte d'autonomie de vivre dans leur demeure plus longtemps et avec dignité, en leur apportant un repas chaud et nourrissant, le tout accompagné d'un sourire et d'une «mini-visite». C'est grâce à la contribution de milliers de bénévoles engagés que la Popote rend service aux Québécois depuis 1966. Avec le vieillissement de la population, nous aurons besoin d'un plus grand nombre de citoyens engagés pour maintenir la qualité et répondre à la demande toujours croissante.

**Saviez-vous que :** La qualité de vie d'une communauté est directement liée à l'engagement bénévole de ses citoyens.

Le bénévolat améliore l'estime de soi, réduit le rythme cardiaque et la tension artérielle, augmente la production d'endorphines et renforce le système immunitaire.

L'espérance de vie des bénévoles est plus élevée que la moyenne de la population.

Le bénévolat est une pratique gagnant-gagnant, qui rehausse la qualité de vie des aidants et de ceux à qui ils rendent service.

**Impliquez-vous**  
**Tentez votre chance !** à la **Popote roulante**