



# Popotage

Bulletin de liaison du Bureau central  
des Services alimentaires bénévoles

**AUTOMNE  
2014**



## Sommaire

J'adore les recettes de famille .....	Page 2
Le mot de Marjorie .....	Page 3
Des Popotes au Bénévolat de groupe .....	Page 4
Hommage à un bénévole remarquable .....	Page 4
Du nouveau au Santropol Roulant! .....	Page 5
Date importante à retenir! .....	Page 5
Des aliments nutritifs à petits prix! .....	Page 6
Visite de la Popote roulante St-Joseph au CABM .....	Page 7
Du bénévolat qui fait du bien .....	Page 8
Merci du fond du cœur! .....	Page 9
Enfin de retour! .....	Page 9
La Popote roulante à l'écoute de l'aîné .....	Page 10
Un grand changement chez C.A.D.R.E. – Échange de Services de LaSalle .....	Page 11



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

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

# J'adore les recettes de famille

## Par Marjorie Northrup

Coordonnatrice, Services alimentaires bénévoles

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

Il y a quelques années, en visite chez mon cousin Steve, j'ai dégusté de merveilleux muffins au petit déjeuner. Délicieux et moelleux, ils contiennent moins de matière grasse et de sucre que les muffins qu'on achète en magasin. Il m'arrive même de les servir au dessert avec un glaçage au fromage à la crème ! (Autre avantage : la pâte se conserve jusqu'à 2 semaines au frigo - vous pouvez donc vous faire des muffins chaque fois que l'envie vous prend !) Vous obtiendrez entre 5 et 8 douzaines de muffins, selon la grosseur. Les muffins cuits se congèlent très bien. ■



### Muffins au son super moelleux

- Mélanger et laisser refroidir :
  - 1 boîte de son de blé naturel Quaker
  - 2 tasses d'eau bouillante
  - $\frac{3}{4}$  tasse de mélasse
- Ajouter 1 litre de babeurre au mélange refroidi
- Dans un très grand bol, fouetter ensemble :
  - 1 tasse d'huile d'olive
  - 4 gros œufs
  - 3 tasses de sucre blanc
- Dans un autre bol, tamiser ensemble :
  - 5 tasses de farine
  - 1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe de poudre à pâte
  - 1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe de bicarbonate de soude
  - 1 c. à thé de sel
- Incorporer le son et la farine aux ingrédients liquides.
- Verser la pâte dans des moules à muffins garnis de moules en papier.
- Cuire au four à 425 °F de 12 à 15 minutes – SAVOURER !

#### Couverture :

Bébé Alice, future bénévole aux Popotes roulantes.

#### Crédits photographiques :

Delphine Delair\* ([www.montreal-photographe.com](http://www.montreal-photographe.com)) : p. 5, p. 7, p. 9  
Maria Montejo : p. 11  
Pixabay.com : p. 2  
Linda Raymond\* : p. 9

*Le Popotage* est publié par le Bureau central des Services alimentaires bénévoles, à l'intention des bénévoles 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 : Axel Pérez de León\*

Coordination : Nancy Dumais et François Lahaise

Collaborateurs : Stéphanie Carrasco, Kateri Décary, Richard Désautels\*, Nancy Dumais, Denis Durocher\*, Hon. Marisa Ferretti Barth, Linda Lecavalier\*, Caroline Manuel, Marjorie Northrup et Salih Ouarabi.

Traducteurs : Alicja Buffa\*, Joan Mc Cordick\* et Alison Stevens.

\* Bénévoles



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

# Le mot de Marjorie

---



*La lumière naturelle apporte la joie à nos plantes.*

## Par Marjorie Northrup

Coordonnatrice, Services  
alimentaires bénévoles

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

**La nostalgie s'est emparée de moi ces dernières semaines !** Pourquoi ? Voilà que, chanceuses que nous sommes, le personnel des Services alimentaires bénévoles (Nancy, Stéphanie et moi !) avons déménagé dans notre super nouveau bureau, rempli de lumière et de plantes – voir photo. Ce faisant, j'en ai profité pour faire le « grand ménage » dans mes affaires : de belles photos de bénévoles et de collègues, dont certains nous ont quittés, des invitations à des événements magnifiques que j'avais presque oubliés, de superbes cartes de remerciements, le premier article que j'ai écrit pour ce petit bulletin il y a 14 ans, tant de souvenirs... Un peu comme dans la vraie

vie, plusieurs émotions se sont succédé : tristesse, affection, peur, joie, et surtout, une lueur d'espoir que, malgré de nombreux changements, notre beau service va continuer à s'épanouir !

Ce qui nourrit cet espoir, c'est d'abord et avant tout VOUS, chers bénévoles et collègues ; votre dévouement, votre générosité et la passion qui animent vos actions sont pour moi une source intarissable d'inspiration.

Je suis aussi entourée de collègues magnifiques, Caroline qui nous a quittés après avoir occupé le poste d'agente de liaison pendant le congé de maternité de Nancy, (nous aimons tellement Caro que nous lui avons offert un contrat pour le Bénévolat de groupe !) et bien sûr, ma « partenaire dans le crime », Nancy, qui revient tout feu tout flamme ! La jolie cover-girl sur la couverture,

c'est la petite Alice, qui va sans doute suivre les traces de maman Nancy !

Eh oui, vous avez bien vu plus haut le nom de notre chère Stéphanie, qui, ayant enfin obtenu sa résidence permanente, revient au Canada « pour de bon », et juste au bon moment : les choses ayant tellement changé au cours des dernières années, le temps est venu de vous consulter sur les meilleures façons de vous aider à accomplir votre travail. Nous avons donc offert un contrat à cette dernière, qui va prendre rendez-vous avec vous pour solliciter votre « feedback ». Nous ajusterons notre planification stratégique à la lumière de vos commentaires et suggestions.

Un avenir prometteur nous attend !

Au plaisir de se revoir à notre journée de ressourcement !! ■



# Des Popotes au Bénévolat de groupe

**par Caroline Manuel**

Coordonnatrice, Bénévolat de groupe, CABM

groupe@cabm.net

**En juillet dernier, mon remplacement en tant qu'agente de liaison des Services alimentaires bénévoles est terminé, puisque j'ai redonné le flambeau à Nancy, de retour de son congé de maternité avec l'addition de la jolie petite Alice à sa famille.**

Heureusement, on m'a offert la chance de continuer à côtoyer régulièrement les membres de l'équipe du CABM en tant que coordonnatrice du Bénévolat de groupe.

C'est un tout autre type de défi à relever, et je n'ai pas de doute que l'expérience sera aussi intéressante et enrichissante que celle des dix derniers mois. J'ai beaucoup appris du contact direct avec les employés et bénévoles des Popotes roulantes, les bénéficiaires et les intervenants des CLSC, ainsi que de

la compagnie de Marjorie, toujours prête à discuter et encourager.

Le temps est passé très vite et je vais m'ennuyer de toutes ces belles personnes, ainsi que de notre nouvel espace de bureau et sa boule disco. Merci à tous pour votre aide et vos conseils, et j'espère avoir l'occasion de vous revoir au CABM. En attendant, Nancy et Marjorie sont toujours assez près pour me tenir au courant de ce qui se passe aux Popotes ! ■

## Hommage à un bénévole remarquable

**Par Hon. Marisa Ferretti Barth**

Fondatrice du CRAIC

**Parmi tous les bénévoles du Conseil Régional des Personnes Âgées Italo-Canadiennes, un se distingue en particulier pour sa ténacité et sa constance : Antonio Stabile. Celui-ci est bénévole au CRAIC depuis plus de 20 ans. Une fois par semaine, beau temps mauvais temps, il effectue personnellement la livraison de la popote roulante. Il monte et descend de l'auto, affronte les escaliers pour se rendre à la porte des bénéficiaires. Il est un exemple de dévouement pour tous les bénévoles. Monsieur Stabile est né en 1922 en Italie. Il a vécu cinq**

ans de guerre dont deux comme prisonnier. Il fait d'ailleurs partie de la Légion Royale Ortona 107. Il a immigré au Canada dans les années 1950.

Le secret de sa longévité est sans aucun doute l'exercice physique. En effet, monsieur Stabile emprunte, plusieurs fois par jour, les escaliers qui le mènent à son appartement situé au troisième étage. De plus, il se rend tous les jours au Centre Claude Robillard afin d'y faire ses exercices. Le plus surprenant est que depuis 16 ans, il participe au Tour de l'Île de Montréal en effectuant le parcours de 50 km à bicyclette. Il faut ajouter à cela 10 km pour se rendre sur les lieux et 10 km pour retourner à la maison, ce qui fait un total de



70 km. Il s'agit là d'un véritable exploit pour une personne qui a soufflé ses 91 bougies.

En hommage à cet ami fidèle du CRAIC, l'Honorable Marisa Ferretti Barth, le conseil d'administration et tout le personnel du CRAIC lui dédie cet article et ses meilleurs vœux pour une longue vie pleine de satisfactions. Félicitations Antonio ! ■

# Du nouveau au Santropol Roulant !

## Par Kateri Décary

Directrice de la popote roulante,  
Santropol Roulant

groupe@cabm.net

Pour la rentrée, la popote roulante du Santropol Roulant souhaite offrir à ses collègues du grand Montréal de nouveaux outils en ligne gratuits et faciles d'utilisation.

C'est dans le cadre du projet « Mise au point » que notre équipe a ouvert le capot de ses processus internes pour améliorer son service et ainsi assurer le mieux-être de nos clients, en majorité des aînés.

Les trois grands volets abordés lors de cette recherche sont la nutrition, l'hygiène et salubrité

et la communication avec les professionnels de la santé qui nous réfèrent des clients.

Nous désirons maintenant partager les résultats de notre « Mise au point ». Nous avons donc développé une référence en ligne qui vous offre des outils et idées à utiliser dans vos organismes.

Vous pourrez y trouver entre autres :

- la méthode de l'assiette équilibrée
- des recettes traditionnelles végétariennes
- un dépliant, destiné aux clients, qui traite de comment conserver leur repas de façon sécuritaire

Vous pouvez accéder facilement au site grâce à cette adresse : [www.miseaupoint.santropolroulant.org](http://www.miseaupoint.santropolroulant.org).



## MISE AU POINT

Regard sous le capot d'une popote roulante

Les documents sont téléchargeables et imprimables ; si vous désirez recevoir la pochette d'outils par la poste, vous n'avez qu'à me contacter au 514.284.9335.

Pour toute question et demande vous pouvez me faire parvenir un courriel à [kateri@santropolroulant.org](mailto:kateri@santropolroulant.org). J'ai hâte de recevoir vos questions et commentaires! ■

## Date importante à retenir!

Notre journée annuelle de rencontre, partage et réseautage aura lieu le **vendredi 14 novembre**, au centre Sainte-Catherine d'Alexandrie. Un programme varié, un repas gourmet et de belles surprises vous attendent... en attendant l'invitation officielle, notez la date dans votre agenda! ■



*Un public bien attentif lors de la journée annuelle de rencontre, partage et réseautage en 2012.*

# Des aliments nutritifs à petits prix !

**Par Nancy Dumais**

Agente de liaison, Services alimentaires bénévoles, CABM

liaison-sab@cabm.net

**Avant mon départ en congé de maternité, en mai 2013, j'ai eu la chance d'assister à un atelier fort intéressant et portant sur les « 10 façons peu onéreuses d'augmenter l'apport nutritionnel des repas ». Cet atelier, qui a eu lieu dans le cadre du congrès PRASAB, a été donné par Chantal Archambault, nutritionniste et agente de liaison popote roulante pour le CSSS de Laval. Pour cette édition du Popotage, j'ai pensé ressortir les principaux points de cet atelier et vous les partager.**

L'alimentation serait un des facteurs le plus facilement modifiable pour que l'aîné puisse influencer positivement la façon dont il vit son âge. La nourriture adaptée à notre clientèle est constituée d'aliments nutritifs, savoureux, abordables et faciles à mastiquer et à avaler. Lors de l'atelier, madame Archambault nous a expliqué que l'apport en fibres, en acide folique (vitamine B9), en vitamine D, en calcium, en potassium et en magnésium représentent les principaux éléments nutritifs qui ne sont pas totalement comblés dans l'alimentation des personnes âgées. Vous retrouverez



donc dans les lignes qui suivent des suggestions d'aliments contenant ces éléments nutritifs vous permettant de continuer à cuisiner des repas convenables et équilibrés sans nécessairement faire augmenter le total de votre facture d'épicerie. Par ailleurs, lors de l'atelier, madame Archambault nous a conseillé de faire ces changements progressivement en introduisant un nouvel aliment à la fois.

Premier aliment à introduire, les épinards cuits! Ils peuvent être ajoutés aux omelettes, aux soupes, dans une lasagne ou encore, blanchis 1 ou 2 minutes à la vapeur et

servis comme légume d'accompagnement. La betterave est un autre légume à privilégier, crue râpée et introduite dans une salade ou encore grillée au four comme légume d'accompagnement. Elle est pour sa part riche en magnésium, potassium et acide folique. Du côté de la pomme de terre, nous devrions privilégier celles à chair jaune ou violacée car elles contiennent un fort taux d'antioxydant. Par ailleurs, la pomme de terre est riche en potassium et constitue une source de fibres, d'acide folique et de vitamine C.

Le tofu est un aliment souvent boudé par les gens mais qui, bien assaisonné, s'avère fort délicieux. De plus, le tofu ferme fait avec du sulfate de calcium constitue une très bonne source de calcium, de magnésium et de fer. Vous pouvez

---

égrainer le tofu ferme avec les doigts ou une fourchette et l'utiliser pour remplacer une partie de la viande hachée dans une recette. Le tofu soyeux peut être utilisé dans un potage pour qu'il devienne plus nutritif et consistant.

Le bulgur, ou boulgour, peut être utilisé dans les soupes pour remplacer le riz, dans des salades froides ou encore, comme plat d'accompagnement dans lequel on ajouterait des légumes. Il est riche en fer, en magnésium et en acide folique.

Du côté des produits laitiers, la ricotta s'avère une excellente source de calcium et de protéines et est très faible en sodium contrairement à son cousin le cottage.

Ajoutez-la à vos quiches, vos lasagnes ou même dans crêpes farcies.

Finalement, je ne pourrais terminer cet article sans vous parler des légumineuses. Selon la variété consommée, elles constituent une source de magnésium, de fer et d'acide folique. Par ailleurs, toutes les légumineuses sont riches en fibres. En ce qui concerne les haricots blancs, ils sont en plus une bonne source de calcium. La plupart des légumineuses nécessitent une étape de trempage (généralement une nuit) préalablement à la cuisson. Pour vous éviter ces deux étapes, vous pouvez les acheter en conserve puisqu'elles demeurent très abordables et vous

n'aurez alors qu'à bien les rincer. Par contre, portez une attention particulière pour que les conserves que vous choisissez contiennent peu de sel ajouté ou encore mieux, soient sans sel ajouté ! Vous pouvez ajouter les légumineuses à vos soupes ou les servir en salade froide l'été. Les lentilles peuvent remplacer, en tout ou en partie, la viande hachée dans une recette. Vous pouvez ajouter les pois chiches à vos potages et les réduire en purée avec les autres ingrédients.

En espérant que ces quelques idées sauront vous inspirer. Je vous souhaite à tous un bel et agréable automne ! ■

---

## Visite de la Popote roulante St-Joseph au CABM



*Solange, Nina et Carol de la Popote roulante St-Joseph en visite au CABM.*

# Du bénévolat qui fait du bien



## Par Linda Lecavalier

Bénévole à la Popote roulante  
du Centre ABC Saint-Laurent

**Suite au décès de mon époux, j'ai souhaité consacrer du temps aux gens.** Cela fait maintenant 17 ans que je suis bénévole à la Popote roulante du Centre ABC Saint-Laurent. Après avoir assuré les livraisons de repas il y a quelques années, je suis maintenant responsable d'appeler chaque semaine toutes les personnes inscrites à ce service. Je prends les commandes de chacun, explique aux nouveaux bénéficiaires comment se déroulent les choses et réponds également à leurs questions.

Les repas proposés étant congelés, cela permet de prendre les quantités suffisantes et ce parfois, pour plusieurs jours. J'enregistre, en moyenne, 100 repas par

semaine. Avec le temps, j'ai appris à connaître aussi bien les quantités souhaitées par certains que leurs préférences en matière de goût. Cela m'aide également lorsque je suis amenée à donner mon avis sur un plat en particulier.

Étant une bénévole de longue date à la Popote roulante, je constate que ce service est, à chaque année, davantage sollicité. La population de Saint-Laurent tend à vieillir, les personnes se retrouvent souvent seules et parfois avec une santé fragile. La Popote roulante devient alors une excellente alternative pour ceux qui ont du mal à cuisiner. Je peux aussi dire que tous nos bénéficiaires sont très fidèles à notre service : les repas sont à leur goût et nous restons à l'écoute de leurs suggestions.

Puisque c'est moi qui les contacte depuis longtemps, les bénéficiaires que je joins par téléphone me connaissent désormais

très bien et attendent avec impatience mon appel. Il faut le souligner, nos discussions ne s'arrêtent pas uniquement à une commande de repas : c'est bien souvent l'occasion pour eux d'échanger rapidement sur les choses de la vie, de prendre des nouvelles et parfois même, de confier des petits soucis personnels. Ils trouvent en moi une écoute et un soutien très appréciés qu'ils me témoignent régulièrement. Nos conversations sont à bien des égards de véritables appels d'amitié. En retour, cela me fait énormément plaisir de me savoir appréciée de toutes ces gentilles personnes. Lorsqu'il m'arrive de m'absenter, ne serait-ce qu'une semaine, elles s'inquiètent pour moi et me font part de leur soulagement à mon retour. En tant que bénévole, je peux dire que c'est la plus belle manière d'être rémunérée ! ■



# Merci du fond du cœur !

---

## Par M. Richard Désautels

Fidèle bénéficiaire de la  
Popote roulante du Centre ABC  
Saint-Laurent

---

Depuis plusieurs années maintenant, je fais appel aux services de la Popote roulante du Centre ABC. Ma satisfaction est entière et cela pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, je suis particulièrement sensible à la courtoisie dont font preuve les bénévoles qui assurent la livraison des repas à domicile. Ils ne se contentent pas uniquement de me remettre ma commande, mais ils prennent

toujours quelques minutes pour discuter et s'assurer que tout va bien de mon côté. Leur disponibilité et leur patience sont également très appréciées : ils prennent le temps de m'écouter et de me conseiller autant que possible.

La ponctualité est aussi un aspect important qui me plaît beaucoup dans ce service. J'organise ainsi mon temps et mes autres activités en fonction du passage de la livraison des repas. En raison de mon âge avancé et du fait que je vive seul, je ne peux me permettre de manquer ce rendez-vous hebdomadaire. Quand, exceptionnellement, il m'arrive d'annuler une

livraison, le Centre ABC a la gentillesse de mettre ma commande de côté afin que je puisse la récupérer. Les menus sont variés et succulents, et le fait d'avoir des repas congelés est très pratique pour moi : il me suffit de réchauffer la nourriture à ma guise et me voilà servi!

La Popote roulante me fait le plus grand bien et représente pour moi un service indispensable. Je ne remercierai jamais assez l'ensemble des personnes qui consacrent leur énergie à assurer depuis si longtemps ce service qui apporte le plus beau des réconforts. ■



## Enfin de retour!

### Par Stéphanie Carrasco

Agente de projet, Services  
alimentaires bénévoles, CABM  
adjointe@entraidenord.org

---

Après de longs mois d'attente, une jolie enveloppe brune est arrivée dans ma boîte aux lettres le 4 juillet dernier... il s'agissait de la passe magique pour immigrer au Canada.

Arrivée à Montréal le 2 septembre, deux jours plus tard, je franchissais de nouveau la porte des Popotes roulantes pour retrouver toute la gang. Quel plaisir de retrouver tous ces visages et je dois avouer que l'accueil était à la hauteur de mes espérances. À peine arrivée que j'avais l'impression de ne jamais être partie. Maintenant, j'ai tellement hâte de venir visiter vos groupes et, pourquoi pas, de participer à des livraisons !

C'est drôle, j'avais un peu de misère à expliquer le concept des popotes roulantes aux personnes que je côtoyais en France. Au-delà du terme « popotes roulantes » qui fait toujours sourire, le fait que des bénévoles préparent et livrent des repas aux aînés en perte d'autonomie et qui plus est, de bons repas chauds, prêts à être dégustés est tellement loin de ce qui se fait en France. En effet, les aînés en France ont droit à des repas surgelés, livrés par une entreprise de service à domicile. Je suis toujours autant admirative de la qualité du service que vous offrez et ce, toujours avec beaucoup de générosité et dans la bonne humeur.

Au plaisir de vous voir ! ■

# La Popote roulante à l'écoute de l'ainé



La bonne humeur est au rendez-vous lorsqu'on cuisine pour la popote roulante!

## Par Saliha Ouarabi

Responsable de la popote  
roulante d'Entraide  
Ahuntsic-Nord

[adjointe@entraidenord.org](mailto:adjointe@entraidenord.org)

**Entraide Ahuntsic-Nord** est un organisme qui a pour mission de donner des services aux personnes âgées de plus de 60 ans. Ces services tentent d'atténuer l'isolement, favoriser l'intégration sociale et apporter du soutien.

Le service de popote roulante est offert 5 jours par semaine, du lundi au vendredi. Pour l'année 2013-2014, nous avons livré 7 487 repas chauds. Dix équipes de chauffeurs et baladeurs se relaient chaque semaine pour livrer les repas préparés par les professionnels du service alimentaire du CHSLD Notre-Dame-de-la-Merci. Grâce au service

de popote roulante, nos bénévoles nous rapportent de l'information concernant l'état de l'ainé, ce qui nous permet de faire un suivi auprès des personnes ressources et de répondre aux besoins urgents de nos membres. Nous entendons tant d'histoires touchantes et ça nous rassure de savoir qu'il y a des personnes soucieuses d'offrir gracieusement de leur temps.

Voici quelques commentaires de bénéficiaires : « Merci d'être là pour nous donner de votre temps sans compter et ne lâchez pas ».

« La visite d'un bénévole de la popote est comme un petit rayon de soleil du midi ».

« Merci beaucoup d'avoir répondu si rapidement et efficacement à ma demande pour recevoir la popote roulante que vous m'avez si gracieusement livrée ».

« Merci de votre appui. Ce fut pour moi une aide appréciée ».

« La popote roulante pour moi c'est une rencontre toujours nouvelle dans la bonne humeur et le réconfort d'un repas chaud ».

Pour ma part, cela fait presque 5 ans que je suis responsable de la popote roulante et j'ai toujours le même plaisir à gérer ce service. J'essaie toujours de répondre positivement et aussi rapidement que possible à la demande de l'ainé, de comprendre ses besoins et de respecter ses restrictions du mieux que je peux. Et surtout, je fais de mon mieux afin que l'ainé reçoive un bon repas santé, chaud et accompagné d'un beau sourire du bénévole qui va le livrer. ■

# Un grand changement chez C.A.D.R.E. – Échange de Services de LaSalle

**Par Denis Durocher**

Bénévole à C.A.D.R.E. –Échange de Services de LaSalle

Depuis un an déjà, nous occupons nos nouveaux locaux de la rue Cordner à LaSalle. Le déménagement n'a pas été de tout repos. Nous avons dû quitter notre local de la rue Airlie à LaSalle et emménager dans nos nouveaux locaux le 1<sup>er</sup> août 2013. Les travaux n'étant pas terminés, nous avons côtoyé les employés qui finissaient la peinture, la menuiserie, la plomberie, le gaz, l'électricité, etc. Nous avons également dû retrouver notre matériel dans l'entrepôt ce qui n'a pas été une mince tâche.

Pour les repas de la popote roulante, nous avons fait face à un problème de taille : la nouvelle cuisine n'était pas encore fonctionnelle et nous devons continuer les livraisons. Nous avons eu la chance de trouver l'organisme Les Fourchettes de l'Espoir qui a pu nous dépanner pour quelques mois en fournissant les repas pour nos bénéficiaires.

Aujourd'hui, nous vivons plus confortablement dans nos locaux. Nous produisons une centaine de repas deux fois par semaine. Nous avons 7 routes de popote et l'agente de liaison sait très bien faire fonctionner un télécopieur,



*Les jeunes, tout sourire dans la nouvelle cuisine.*

car elle nous fait parvenir les nouvelles références à « pleine page ». Il n'y a aucun doute, les besoins sont vraiment en croissance à LaSalle.

Notre façon de faire, dans nos nouvelles installations, a beaucoup changé. D'une petite cuisinière domestique, nous sommes passés à d'immenses fours alimentés au gaz qui nous permettent de produire une quantité impressionnante de repas pour servir la population âgée de LaSalle.

C.A.D.R.E.- Échange de Services de LaSalle est fier de pouvoir aider plus efficacement les aînés en perte d'autonomie à rester plus longtemps dans leur demeure en leur assurant des repas convenables, de l'accompagnement pour le transport chez leur médecin et aussi, l'entretien de leur maison avec Logi-Net et la Maisonnette du Sud-Ouest.

Ce n'est qu'un début et nous continuons le service! ■

# Demande d'aide financière

---

Numéro et nom du groupe \_\_\_\_\_

Nom du (de la) président(e) \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Nbre. de bénévoles \_\_\_\_\_ Nbre. de bénéficiaires \_\_\_\_\_ Nbre. de repas par semaine \_\_\_\_\_

Coût de préparation d'un repas \_\_\_\_\_ Prix demandé \_\_\_\_\_ Montant actuel en caisse \_\_\_\_\_

Montant d'aide demandé \_\_\_\_\_ Utilisation prévue de ce montant \_\_\_\_\_

---

---

---

Signature \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Poste au sein du groupe \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Retourner au : Comité central

2015, rue Drummond, Suite 300

Montréal H3G 1W7

---

---

---

# Demande de remboursement de la TPS et de la TVQ

---

**Saviez-vous** que vous avez droit à un remboursement de 50 % sur le montant total des taxes payées (TPS ou TVQ) quand votre groupe effectue des achats pour la Popote roulante ou le repas communautaire? Vous bénéficiez de cet avantage en tant que membre du réseau des groupes affiliés au Centre d'action bénévole de Montréal, ce dernier étant reconnu comme oeuvre de charité. Tout ce que vous avez à faire, c'est de conserver vos coupons de caisse, vos factures ou toute autre preuve d'achat, et de les faire parvenir au Centre d'action bénévole de Montréal, accompagnés du coupon ci-dessous dûment complété.

Le comptable du Centre fera la demande de remboursement et vous acheminera le montant auquel vous avez droit. Dans certains cas, les montants sembleront minimes, mais c'est votre argent ! Alors, n'oubliez pas de conserver vos coupons de caisse ainsi que ce formulaire de demande de remboursement.

Numéro et nom du groupe \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Au Centre d'action bénévole de Montréal :

Veillez trouver ci-joint les originaux des reçus, coupons de caisse ou d'autres pièces justificatives indiquant un montant total de \_\_\_\_\_ \$ payé à titre de TPS ou TVQ depuis \_\_\_\_\_. Nous certifions que toute dépense visée par la présente demande a été effectuée aux fins de notre service de Popote roulante ou de repas communautaires.

Veillez inclure ces paiements dans votre prochaine demande de remboursement à Revenu Canada et au Ministère du revenu du Québec et nous faire parvenir la somme qui nous revient.

Signature \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées \_\_\_\_\_

Poste au sein du groupe \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Retourner au : Comité central

2015, rue Drummond, Suite 300

Montréal H3G 1W7