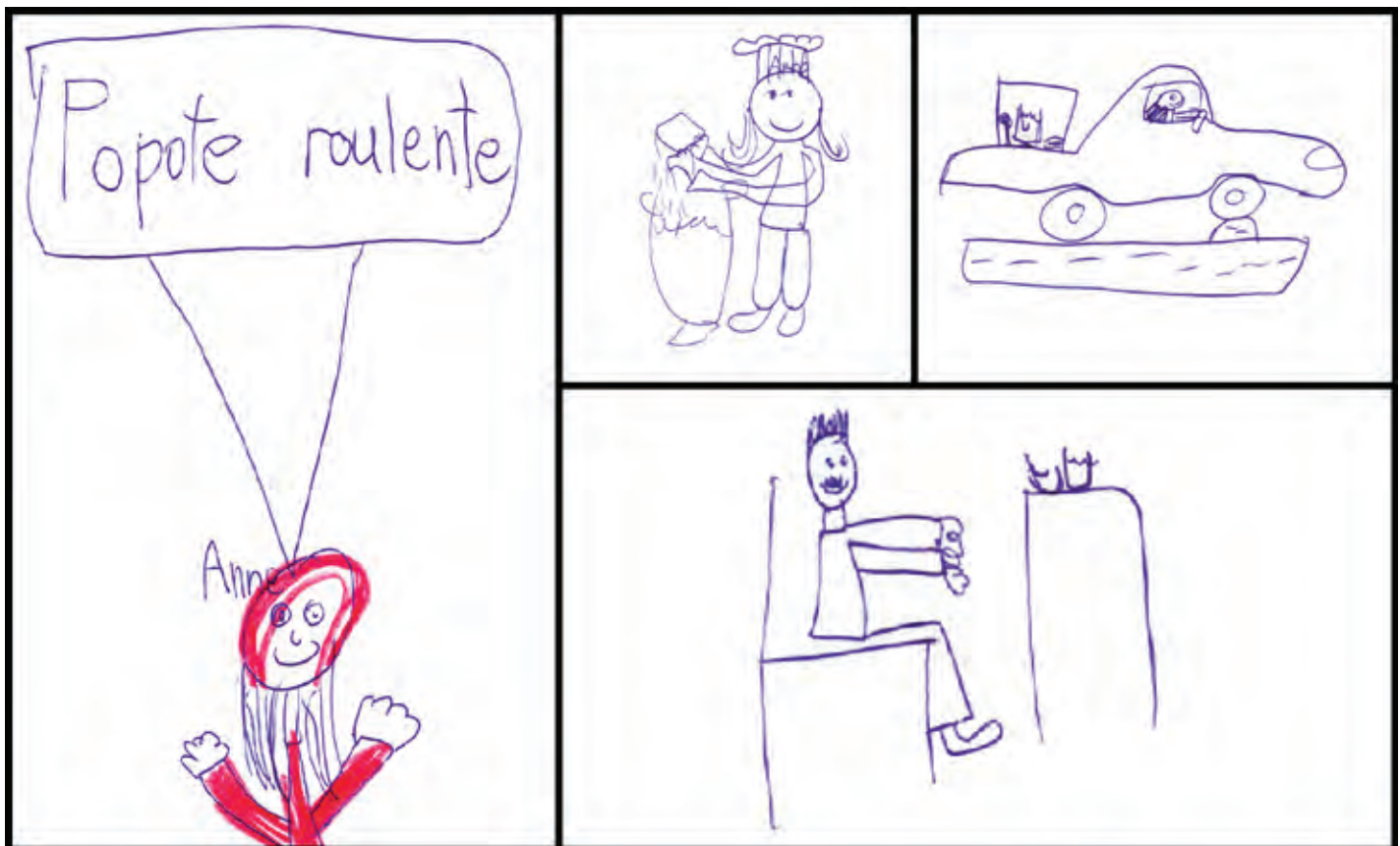




# Popotage

Bulletin de liaison du Bureau central  
des Services alimentaires bénévoles

AUTOMNE  
2015



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

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

*Une bande  
dessinée sur  
le service de  
la popote  
roulante faite  
par Anne  
Bédard, six ans.*



# Nouveau défi au Bureau central des Services alimentaires bénévoles

**Par Nancy Dumais**

Agente de liaison, Services alimentaires bénévoles, CABM

liaison-sab@cabm.net

**Même si nous ne manquons pas de boulot au Bureau central, nous sommes toujours en quête de nouveaux défis !** Le dernier en date, qui a émergé parmi les nombreuses idées de Marjorie, est de gérer une popote roulante à partir du CABM. Après mûre réflexion, nous avons décidé de tenter le coup !

Tout comme vous, notre principal objectif est de toujours mieux servir les aînés avec qui nous travaillons. Comme plusieurs quartiers à Montréal, celui de Rosemont, dans l'est de la ville, est un quartier où le besoin d'un service accru se fait sentir depuis

plusieurs années. Notre objectif est de mettre sur pied une popote ayant pignon sur rue et solidement ancrée dans le quartier, mais chapeauté par le CABM.

Pour nous aider dans cette incroyable aventure, nous nous sommes alliés à Buffets Insère-Jeunes, entreprise d'insertion en cuisine, installée dans le quartier et qui a généreusement accepté d'être le lieu d'accueil pour les bénévoles et le fournisseur des repas. Le CABM veillera à recruter, former et gérer les bénévoles, effectuer la liaison en maintenant un contact régulier avec le CLSC et les clients et à percevoir le paiement et gérer les finances.

Pour débiter, nous offrirons deux livraisons par semaine, soit les mercredis et vendredis dîner. Au moment où j'écris ces lignes, nous sommes à moins de deux



*Danny Belley, directeur général de Buffets Insère-Jeunes, Marjorie, Stéphanie et Nancy.*

mois de notre première livraison qui aura lieu le 16 septembre ! Nous ne manquerons pas de vous donner des nouvelles dans le mot du mois que Stéphanie vous envoie par courriel ainsi que dans le prochain Popotage. Sur ce, je vous souhaite à tous un formidable automne. ■

**Couverture :** Une bande dessinée sur le service de la popote roulante faite par Anne Bédard, six ans.

**Crédits photographiques :**

Ziad Bitar : p. 6  
Mariama Dione : p. 5 et 7  
Hélène Liennard\* : p. 8  
Regroupement des popotes roulantes : p. 5  
Jean-Eudes Schürr : p. 6

**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**  
**info@cabm.net**

**Mise en page :** Axel Pérez de León\*

**Coordination :** Nancy Dumais et François Lahaise

**Collaborateurs :** Pina Baldassare, Anne Bédard\*, Stéphanie Carrasco, Annie-Michèle Carrière, Natacha Dion, Nancy Dumais, Nadia Hébert, Heather Leitner\* et Marjorie Northrup.

**Traductrices :** Alicja Buffa\*, Caroline Manuel 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

## Par Marjorie Northrup

Coordonnatrice, Services alimentaires bénévoles, CABM

mnorthrup@cabm.net

« La joie, c'est le feu sacré qui réchauffe notre motivation et illumine notre intelligence »

Helen Keller

Au moment où j'écris ces mots, je me prépare à quitter le bureau pour trois belles semaines de vacances et j'ai bien hâte ! Cela dit, je disais à mes collègues que j'ai déjà aussi hâte à mon retour, car nous avons de beaux projets en perspective, mais aussi parce que nous trimons fort pour œuvrer dans la joie et l'harmonie.

Mais oui, la joie, ça se travaille ! Chacune à notre façon, notre petite

équipe fait des efforts pour s'encourager mutuellement, partager les bons moments et se rappeler la chance que nous avons d'avoir un emploi qui nous permet de contribuer à la société. Nancy est la spécialiste de la joie calme et sereine et de l'humeur égale, Stéphanie est la reine des « petits soins » et attentions délicates et votre humble servante travaille sérieusement et méticuleusement au dossier « folie ».

Nous croyons fermement que les grands défis et les moments difficiles se vivent mieux quand le climat favorise la bonne entente et la recherche de solutions plutôt que la chasse aux « coupables ». Mais VOUS aussi, en étant qui vous êtes, nous facilitez la tâche de garder le cap sur notre belle mission. Chaque fois que nous allons vous visiter ou que vous nous honorez de votre présence, vous nous inspirez. Il



En parlant de folie, voici nos mascottes Bob et Bobette qui nettoient leur cour.

m'arrive parfois d'en avoir marre de la représentation politique et des batailles à n'en plus finir pour un financement adéquat. Le remède ? Une visite chez vous pour voir à l'œuvre bénévoles et professionnels qui apportent nourriture et réconfort à leurs clients.

Je vous souhaite une agréable rentrée et peut-être aussi un hiver moins enneigé. ■

## Un anniversaire à ne pas manquer en 2016!

C'est avec joie et fierté que nous anticipons le 50<sup>e</sup> anniversaire des Popotes au Québec. En effet, la première livraison de popote eut lieu au printemps de 1966, grâce à la collaboration du Centre d'action bénévole de Montréal, du Victorian Order of Nurses et de l'Église St. Matthias de Westmount. Le

coût au client était de 25¢, et on arrivait à payer les denrées sans subvention aucune ! Mais c'est grâce aux MILLIERS de bénévoles que ce magnifique service croît toujours en nombre et en qualité ! Nous vous informerons sous peu des festivités à venir pour signaler en grand ce moment spécial. ■



Photo de janvier 1966 avec Mme H.S. Norton, la présidente du Centre d'action bénévole de Montréal, l'archidiacre, monsieur John Doidge et la rectrice de St. Matthias et présidente du projet pilote, Mme Kathleen Stavert.



# 24<sup>e</sup> congrès PRASAB

## Par Natacha Dion

Directrice, Centre d'Entraide  
le Rameau d'Olivier inc.

Les 4 et 5 juin derniers avait lieu le 24<sup>e</sup> congrès du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB), à Sherbrooke, dans les locaux de Sercovie. C'était ma deuxième participation à ce formidable congrès et, encore une fois, j'ai passé deux belles journées où l'atmosphère détendue et amicale était au rendez-vous.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai pris part aux différents ateliers. Toutefois, j'ai

trouvé dommage de ne pouvoir participer qu'à deux ateliers sur les trois qui étaient offerts. Année après année, les sujets sont toujours très intéressants puisqu'ils font partie de notre quotidien. J'ai particulièrement aimé la conférence du Dr Réjean Hébert qui portait sur le rôle essentiel des popotes roulantes dans le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.

Je ne peux passer sous silence le chaleureux accueil de l'organisme Sercovie. Quel merveilleux centre pour les aînés. Et que dire de la ville de Sherbrooke, elle est si belle que j'y suis restée une journée de plus pour pouvoir en profiter davantage.



Dr Réjean Hébert, tout aussi intéressant qu'élégant.

Je tiens à remercier toutes les personnes impliquées dans l'organisation de ce congrès qui a été très enrichissant. Je vous invite fortement à participer au 25<sup>e</sup> qui aura lieu en 2016. Au plaisir de vous y retrouver! ■

## Une reconnaissance amplement méritée!

Le 10 juin dernier, lors de son assemblée générale annuelle, l'Association municipale de Ville de Mont-Royal a

mis à l'honneur les bénévoles de la popote roulante Ville de Mont-Royal. En effet, tous les bénévoles, passés et présents, ont été

proclamés citoyens de l'année! Un certificat a été remis à chacun en plus d'une jolie rose. Bravo à tous! ■



Les gens venus en grand nombre pour l'événement.



Mme Joan Clark, coordonnatrice des bénévoles, recevant son certificat.



# Une nouvelle directrice générale au PRASAB

**Par Annie-Michèle Carrière**

Directrice générale du Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB)

regroupement@prasab.org

Pendant presque un an, j'ai eu le privilège de travailler au sein de PRASAB en tant qu'adjointe administrative, sous la direction de Claudette Coulombe.

J'ai eu la chance de collaborer à plusieurs projets dont celui, en 2014, de la distribution des bûches de Noël offertes par les magasins IGA. Dans le cadre de ce projet, j'ai

eu la possibilité d'échanger avec les membres, des gens généreux et passionnés qui travaillent fort pour offrir le service de popote roulante. Je me suis sentie choyée de faire partie de cette belle et grande équipe !

Le 15 juin dernier, j'ai pris la relève de Claudette Coulombe, à titre de directrice générale.

Endosser ces responsabilités au sein du regroupement répond à mon désir de faire une différence positive dans la vie des gens. De savoir que plus de 1 350 000 repas sont livrés annuellement dans plus de 27 000 foyers, rejoignant

33 000 personnes majoritairement aînées et ce, grâce à plus de 7 000 bénévoles impliqués dans plus de 150 organismes qui offrent le service de popote dans l'ensemble du Québec me touche et m'inspire grandement. Dès maintenant, les actions de l'équipe s'inscrivent dans la continuité tout en mettant un effort particulier pour que ce service indispensable soit offert dans le plus grand nombre de lieux à travers le Québec.

Nous aurons sans doute l'occasion de nous rencontrer et ensemble, faire rouler les popotes encore plus loin ! ■

## Chef d'un jour: diversité au menu!

**Par Pina Baldassarre et Nadia Hébert**

Chef cuisinière et adjointe administrative, Action Centre-Ville

Action Centre-Ville, un organisme communautaire pour les personnes âgées de 50 ans et plus, situé au centre-ville de Montréal, propose différentes activités autour de la cuisine. L'une de celles-ci connaît un grand succès et amène de la diversité au menu: le projet « Chef d'un jour ». Environ une fois par mois (et même parfois plus d'une fois), les membres

et bénévoles sont nombreux à se transformer en « chef » le temps d'un repas et concoctent une recette qui fait leur renommée et qu'ils affectionnent !

Devenir chef d'un jour implique, en plus de cuisiner le repas, l'élaboration de la liste d'ingrédients et parfois, la participation à l'achat de ceux-ci. Depuis le début du projet, nous avons eu droit à des traditions culinaires très diversifiées: des repas japonais, chinois, créole, marocain, chtî (nord de la France), français, québécois, indien, etc. Cette activité très appréciée qui attire au moins 60 personnes chaque fois renforce le sentiment



*Un chef et sa création!*

d'appartenance des membres et permet un partage des connaissances dans une ambiance des plus conviviales ! ■

# Les bons coups

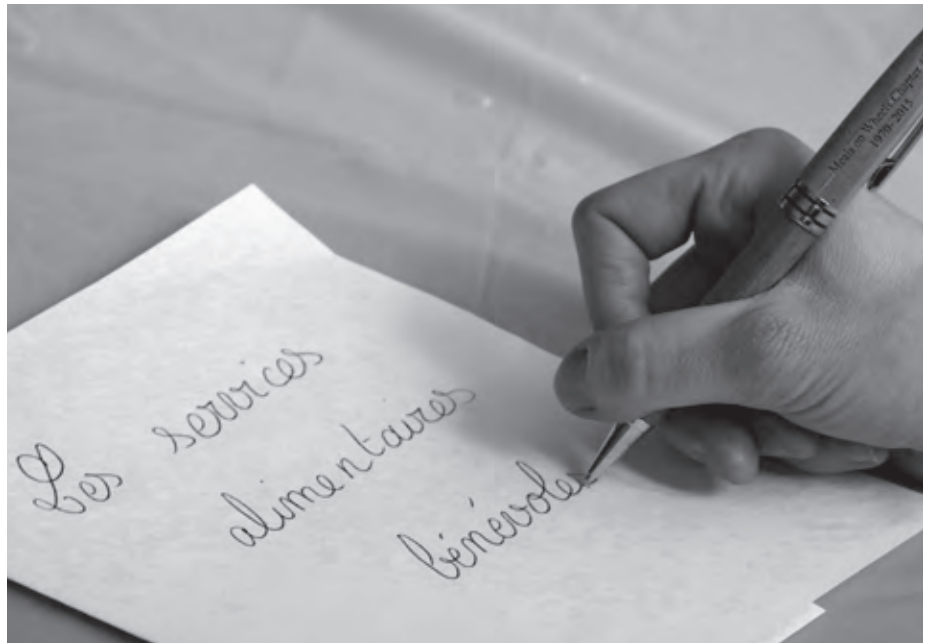
## Par Stéphanie Carrasco

Chargée de projet, Services alimentaires bénévoles, CABM

sabprojet@cabm.net

Je profite de cette rentrée pour parler de vous, qui êtes notre source d'inspiration et notre carburant dans notre quotidien. Voici un petit échantillon de ce que nous appelons des bons coups :

- Distribuer le journal 24H avec la popote. *(Petit Bedon)*
- Offrir, aux clients, le surplus des denrées reçues de Moisson Montréal. *(Petit Bedon)*
- Offrir un cahier souvenir pour remercier les bénévoles. *(St-Joseph)*
- Permettre à un membre ou un bénévole de prendre les rênes de la cuisine pour proposer un repas communautaire à thème aux aînés. *(Action Centre-Ville)*
- Offrir la possibilité aux chauffeurs bénévoles de devenir baladeurs s'ils le souhaitent. Un bénévole heureux est un bénévole fidèle. *(Club des bons mangeurs)*
- Distribuer, aux clients et bénévoles, des stylos personnalisés avec le nom de la popote pour la Semaine des popotes roulantes du 15 au 21 mars. *(Club des bons mangeurs)*
- Demander aux bénévoles de la popote, autres que les



Stylo gravé qu'a offert la popote roulante St-Laurent #12 lors de leur 45<sup>e</sup> anniversaire.



Recette de la popote Montréal-Ouest:  
Un sourire + un repas chaud = un client comblé.

chauffeurs, s'ils seraient d'accord d'être chauffeurs sur appel en cas de besoin et en s'assurant préalablement qu'ils ont un permis de conduire. Il sera essentiel de veiller à ce que cela reste une sollicitation ponctuelle, si



Maintenir des repas à 2 \$, bravo à Aliette et à son équipe.

tel est le souhait du bénévole. *(Résolidaire)*

- Livrer des repas à 2 \$ en appliquant directement les dons, subventions et collectes de fonds sur le coût des repas. *(Brossard)*





*Cahier souvenir de la popote St-Joseph.*

- Offrir, à tous les bénévoles, un cadeau souvenir de la popote lors d'un anniversaire important. Stylo en bois gravé « Meals on Wheels Chapter 12, 1970-2015 » (St-Laurent #12)
- Mettre une tirelire sur la table lors des repas communautaires pour laisser la possibilité, aux personnes qui le souhaitent, de faire un don. (Résolidaire)
- Utiliser un système de carnet de coupons pour éviter les transactions monétaires pour les bénévoles et les clients. (Rivière-des-Prairies)

Au-delà de vos bons coups, il y a les beaux gestes et délicates attentions qui nous touchent à chaque fois et c'est, entre autres, pour ça qu'on vous aime. Je vous donne en exemple le dévouement d'un bénévole super polyvalent, Denis, qui bien que sollicité à la dernière minute et de bonne heure un lundi matin, accepte d'assurer un transport médical pour une cliente d'une autre popote roulante. Et que dire encore de la générosité d'une responsable de popote, Audrey, qui offre la gratuité à un



*Élaine, chef d'un jour d'Action Centre-Ville, mijotant un bon petit plat avec passion.*

client qui avait renoncé au service faute de moyens financiers.

Si vous avez d'autres bons coups, anecdotes, idées, recettes, photos, etc. que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à nous les faire parvenir. ■

# Des rencontres très enrichissantes et des échanges productifs

**Par Stéphanie Carrasco**

Chargée de projet, Services alimentaires bénévoles, CABM

sabprojet@cabm.net

À l'automne dernier, je suis allée à votre rencontre, enfin pour certains d'entre vous. Pour les autres, ne croyez pas avoir été oubliés, Marjorie, Nancy ou moi viendrons vous visiter au cours de cette année.

Ces rencontres furent l'occasion de vous découvrir ou de refaire connaissance avec vous. Je dis refaire car en deux ans d'absence, beaucoup de choses ont changé. En dépit de certains changements, la continuité du service est assurée et c'est toujours avec autant de générosité et de belles initiatives que vous œuvrez.

L'objectif de ces visites était de recueillir vos appréciations et attentes concernant les services que nous vous offrons pour apporter des améliorations et mieux répondre à vos besoins.

Le recrutement des bénévoles est une question essentielle pour vous puisque la continuité de vos services dépend grandement de l'implication bénévole. Le bénévolat évolue et de plus en plus de personnes s'engagent à court terme. Vous devez aussi faire face aux imprévus de dernière minute



*Un conducteur bénévole toujours prêt, peu importe la température.*

tels que palier aux absences de bénévoles. Vous aimeriez qu'on vous soutienne davantage dans le recrutement de bénévoles et c'est pourquoi nous réfléchissons à trouver de nouvelles stratégies de recrutement, notamment pour les chauffeurs (poste le plus difficile à combler, surtout l'hiver). Nous ne disposons pas d'une banque de bénévoles, mais les SAB étant un service du CABM, reçoivent

souvent des appels de personnes souhaitant faire du bénévolat pour la popote et/ou dans la cuisine et/ou auprès des aînés. Ainsi, si vous êtes à la recherche de bénévoles, n'hésitez pas à nous faire part de vos demandes. Nous n'avons pas la prétention de pouvoir combler tous vos besoins, mais lorsqu'une occasion se présentera, nous disposerons des informations nécessaires pour orienter le bénévole à



---

la bonne place en tenant compte de ses attentes et de son lieu de résidence.

Offrir davantage de visibilité aux popotes et repas communautaires permettrait de favoriser le recrutement de bénévoles. Les SAB et le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB) travaillent conjointement en ce sens. La campagne bûches de Noël en décembre dernier, réalisée en partenariat avec Sobeys et la Tablee des chefs, en est un exemple.

Par ailleurs, les SAB font de leur mieux pour garantir la représentation de l'ensemble des groupes concernant la défense des droits des aînés, la sollicitation de financement et la gestion de dossiers politiques. La dernière victoire en date, grâce à l'intervention de PRASAB, dont Marjorie est la présidente du conseil d'administration, c'est d'ouvrir l'accès, aux popotes roulantes, pour les demandes de subventions du programme Nouveaux Horizons, ce qui leur avait été catégoriquement refusé dans un premier temps.

Concernant les locaux, beaucoup de travail reste à faire dans

ce domaine, notamment lorsqu'on fait le constat que sur les 26 groupes interrogés, huit ont des problèmes de locaux dont trois qui ne peuvent plus préparer les repas et un qui a dû se résigner à fermer ses portes en avril dernier suite à l'impossibilité de se reloger.

Le service offert par l'agente de liaison, notre chère Nancy, est à la fois apprécié par les groupes qui en bénéficient directement, mais aussi profitable pour les autres groupes. Elle oriente les clients, les familles et les professionnels du milieu de la santé vers vos services. Et comme vous le savez peut-être, Nancy a débuté sa grande tournée des CLSC afin de diffuser les informations générales concernant les services des SAB et des données plus spécifiques à chacun des secteurs. Là encore, si vous avez des informations importantes à transmettre aux CLSC ou s'il y a des questions que vous souhaitez aborder, merci d'en faire part à Nancy. Au vu des premières présentations, elle bénéficie d'un bel accueil et, malgré le temps limité qui lui est accordé, d'une très bonne écoute. Nous songeons également à élaborer un nouveau

dépliant d'information pour les SAB.

Nous nous sommes questionnées à plusieurs reprises sur l'importance de continuer à publier le Popotage et nous fûmes agréablement surprises de voir que vous en êtes de fervents et fidèles lecteurs. Vous aimez y retrouver des nouvelles des autres groupes, des témoignages et bons coups au travers des articles écrits par vos homologues. Aussi, si vous avez des informations que vous souhaitez partager, n'hésitez pas à contacter Nancy. Vos conseils, expériences, questionnements, etc., profiteront très certainement à d'autres groupes.

Lors de mes visites, vous avez tous manifesté clairement votre envie et votre besoin de réseauter et d'échanger avec vos pairs. Nous souhaitons donc organiser des journées, possiblement par secteur géographique, où vous auriez l'occasion de discuter et de réfléchir ensemble.

Finalement, une chose est sûre, c'est que vos commentaires nous ont été très bénéfiques pour planifier les objectifs futurs. Merci encore pour votre accueil. ■

# Popote roulante numéro 12, 45 ans, 1970-2015

---



Adrien Michaud, président de la popote roulante #12, ainsi que Heather et Wendell Leitner, coordonnateurs.

## **Par Heather Leitner**

Coordinatrice, popote roulante #12

**Les popotes roulantes ont vu le jour en Angleterre** vers la fin de la Seconde Guerre Mondiale, afin d'aider les victimes de bombardements. Un service infirmier en visite, s'apercevant à quel point ces repas étaient utiles, entreprit de fonder la première popote roulante à Montréal en 1966, sous l'égide du Centre

d'action bénévole de Montréal. La première popote servait 18 clients. Les cuisines de chaque groupe étaient installées dans des salles paroissiales, des centres communautaires ou des hôpitaux. Il y a maintenant des popotes roulantes dans presque tous les quartiers de Montréal.

Le 1<sup>er</sup> groupe a commencé ses activités dans les cuisines de l'église Saint-Matthias, servant des repas aux habitants du quartier Westmount. Entre 1966 et

1970, dix groupes de plus furent organisés et commencèrent à livrer des repas. Ensuite vint le 12<sup>e</sup>, notre groupe de Saint-Laurent. Vers la fin de 1969, le révérend Crawford de l'Église presbytérienne de St-Laurent organisa une rencontre dans le quartier afin que toutes les personnes intéressées puissent rencontrer le personnel du CABM et apprendre l'information nécessaire à la gestion d'une popote roulante. Nous avons décidé que ce serait possible pour nous avec la

---

coopération d'un bon nombre de personnes concernées.

Le Club Lions nous a fourni notre première boîte de livraison, une partie essentielle de notre équipement. Plusieurs autres groupes tels que les Brownies, Guides, etc., nous ont aussi aidés en fournissant ce dont nous avons besoin pour débiter. Nos premiers repas furent préparés le 17 février 1970 à l'association du quartier St-Laurent, au 1745, boulevard Décarie, aujourd'hui le YMCA. Nous y sommes restés de 1970 à 1982, jusqu'à notre déménagement dans les cuisines de l'Église presbytérienne de St-Laurent, au 1345, rue Lapointe, où nous sommes toujours situés. À nos débuts, les repas étaient livrés sur des plats que nous rapportions ensuite pour les laver. Aujourd'hui, nous utilisons des contenants avec couvercle, à usage unique.

Nos clients sont référés par le CABM, qui reçoit les noms du CLSC. Les bénévoles sont divisés en trois groupes : cuisiniers, chauffeurs et baladeurs. Nous sommes constamment à la recherche de bénévoles. Nous avons un Comité exécutif qui prend les décisions, cependant, comme notre groupe est petit, nous discutons généralement de tout changement, avec tous les bénévoles, au cours d'une rencontre. De cette façon,

personne ne se sent laissé pour compte.

M. Harry Young, notre 3<sup>e</sup> président, a reçu le Prix du Gouverneur général pour l'entraide à l'âge de 83 ans. Personne ne mérite davantage ce prix que M. Young : pendant plus de 20 ans, son plaisir était de prendre soin des autres. M. Kevin Cohalan, directeur du CABM, fut ravi d'apprendre que M. Young avait reçu le prix et a ajouté que l'engagement de M. Young datait d'une longue période et qu'il était un président très actif. C'est toujours plaisant lorsqu'un de nos comparses bénévoles est ainsi reconnu.

En 2010, tout en célébrant notre 40<sup>e</sup> anniversaire, nous avons aussi célébré Mme Nora Alford, notre diététicienne, pour ses 40 ans de bénévolat au sein de la Popote roulante #12. Ce fut un jour très spécial pour tous.

Au cours des années, nous avons eu les présidents suivants :

- Mme Mary Forsyth 1970-1973 R.I.P.
- Mme Cécile Boire 1973-1993 R.I.P.
- M. Harry Young 1993-2007 R.I.P.
- Mme Carole Vézina 2007-2012
- M. Adrien Michaud 2012-

Je voudrais terminer par un texte sur les bénévoles, rédigé en 1995 pour notre édition du 25<sup>e</sup> anniversaire de *Bits and Pieces*.

### **Volunteers, God Bless Them!**

*Many will be shocked to find,  
When the day of judgement nears,  
That there's a special place  
in heaven*

*Set aside for volunteers*

*Furnished with big recliners,  
Satin couches and footstools;  
Where there's no committee  
chairmen*

*No group leaders or car pools,*

*No eager team that needs a coach,  
No bazaar and no bake sale.  
There will be nothing to staple,  
Not one thing to fold or mail.*

*Telephone lists will be outlawed,  
But a finger snap will bring  
Cool drinks and gourmet dinners  
And treats fit for a king.*

*You ask, "Who'll serve these  
privileged few  
And work for all they're worth?"*

*"Why, all those who reaped  
the benefits  
And not once volunteered on earth."*

J'espère que vous avez apprécié ce petit bout d'histoire des popotes roulantes. ■



# Boîte à outils des popotes roulantes

N'hésitez pas à nous contacter au bureau central si vous avez besoin d'un ou de plusieurs de ces outils. 514.842.3351

## Sacs Isothermes

Nous commandons régulièrement des sacs isothermes pour que les bénévoles puissent garder les repas au chaud.



## Insulated bags

We regularly order insulated bags so volunteers can keep meals hot.



## Livres de recettes

Le premier, fourni par PRASAB et qui s'appelle « La popote de bon goût ». On y retrouve des recettes de soupes, de plats principaux et de desserts.

Le second, fourni par les Services alimentaires bénévoles, créé par Marjorie, et qui s'appelle « Vive les desserts ! ».

## Cookbooks

The first one, provided by PRASAB, is titled “La popote de bon goût”. It features recipes for soups, main courses and desserts.

The second, provided by Volunteer Food Services, created by Marjorie, is titled “Vive les desserts !”



## Dépliant «Retraité du travail... mais pas de la vie»

Ce dépliant permet de faire la promotion du bénévolat au sein des popotes roulantes auprès des nouveaux retraités.

## “I’m retired from work... but not from life” flyer

This flyer helps promote volunteering for Meals on Wheels services to new retirees.



## Affiche nettoyage des mains

Ce document permet de se rappeler une consigne de base : avoir les mains propres quand on travaille dans la cuisine.

## Hand-washing Sign

This serves as a reminder for a basic rule: make sure your hands are clean when you're working in the kitchen.

# Meals on Wheels toolbox

Don't hesitate to contact us at the central office if you need one or more of these tools. 514.842.3351

## Cartes

Que ce soit pour l'anniversaire d'un bénéficiaire, la retraite d'un bénévole ou les remerciements pour un don, une petite carte est toujours appréciée et fait une belle différence.

## Greeting cards

Whether to celebrate someone's birthday, to mark a volunteer's retirement or to thank someone for a donation, a small card is always appreciated and makes a big difference.



## Aimant pour réfrigérateur

Cet aimant, personnalisé pour chaque popote avec des étiquettes transparentes portant leurs nom et numéro de téléphone, est à remettre à chaque nouveau bénéficiaire pour qu'il ait toujours le numéro de téléphone de la popote à portée de main.

## Fridge Magnet

This magnet is personalized for each Meals on Wheels service with clear labels where their name and telephone number are printed. New clients should receive a magnet to ensure they always have the phone number of their Meals on Wheels service on hand.



## Pancarte pour la voiture des conducteurs

Les livreurs en ont besoin afin d'éviter une contravention lorsqu'ils sont stationnés en zone interdite. Elle n'empêche pas à 100%, de recevoir une contravention mais limite grandement le risque.

## Signs for drivers' cars

Delivery vehicles should have a sign in the window to avoid getting a ticket when parked in restricted areas. This sign cannot 100% guarantee that drivers won't get a ticket, but it greatly reduces the risk.



## Certificats de reconnaissance

La reconnaissance des bénévoles est très importante. Nous proposons donc deux certificats que les coordonnateurs n'ont plus qu'à compléter.

## Certificates of Appreciation

It's very important to express appreciation to volunteers. We offer two certificates that coordinators need only fill out.