



**Centre d'action  
bénévole de  
Montréal**

**Volunteer  
Bureau of  
Montreal**

## **Cuisine - Assemblage de repas pour aîné.e.s - 38583**

Infos sur le programme :

"Vous êtes le chef !" ce sont des boîtes prêtes-à-cuisiner et santé qui sont livrées gratuitement chaque jeudi à une soixantaine d'aîné.e.s de l'Arrondissement du Plateau-Mont-Royal. Ces boîtes contiennent la fiche d'une recette nutritive et ses ingrédients déjà portionnés. Les participant.e.s reçoivent leurs boîtes à leur domicile et peuvent ensuite cuisiner la recette. Ce programme permet non seulement de garder cette population active physiquement et cognitivement, mais contribue également à la découverte alimentaire, à la saine alimentation, et au plaisir de nos participant.e.s !

Tâches :

- Se rendre à nos locaux, nous sommes au sous-sol du 4095 rue St-André à 10 minutes de la station de métro Mont-Royal.
- Couper des légumes
- Portionner des ingrédients
- Assembler les sacs de prêts-à-cuisiner

\* À noter que le café et des viennoiseries sont fournis aux bénévoles lors de cette activité.

Pour en savoir plus, jetez un oeil à notre vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=Y6ufDYSa778>

Intéressé.e ? Envoyez-nous un message en cliquant sur le bouton "soumettre ma candidature" ci-dessous.

### **Type de bénévolat**

Régulier

### **Type d'activité**

Popote roulante et soutien alimentaire

## **Langue(s) que les bénévoles doivent maîtriser**

Français , Français et anglais

## **Avantages offerts aux bénévoles**

le repas ou collation , la formation et/ou supervision , la lettre de référence sur demande

## **Pour cette activité, mon organisme est en mesure d'accueillir des personnes :**

Qui ont des heures de travaux compensatoires , Qui ont des heures de travaux communautaires

## **L'organisme est en mesure d'accepter**

des bénévoles de 16 ans et + sans accompagnement , des jeunes de 14 ans et + sans accompagnement

## **Pour cette activité ,l'organisme peut accueillir des familles avec enfants**

NON

## **Durée de l'engagement**

**Minimum de 1 mois pour tester l'activité et voir si c'est pour vous :)**

## **Horaire**

**Jeudi / Thursday AM - 9 :30-12 :00**

## **Disponibilité(s) recherchée(s) par l'organisme**

	Avant-midiAM	Après-midiPM	Soir
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeudi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **Cuisines collectives du Grand Plateau**

**Les CCGP favorisent l'autonomie alimentaire et la saine alimentation des résident.es du Plateau-Mont-Royal et contribuent à ce que la cuisine soit source de partage, d'entraide, de création de liens et d'engagement social !**

### **Adresse de l'organisme**

**4095 rue Saint-André**

### **Arrondissement de l'organisme :**

**Le Plateau Mont-Royal**

### **Lieu du bénévolat**

**Adresse de l'organisme,**

### **Arrondissement du lieu de bénévolat :**

**Le Plateau Mont-Royal**