



Les  
**Tabliers**  
en folie  
CUISINES COLLECTIVES

# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023-2024

# MOT DE L'ÉQUIPE ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Une belle année vient de passer en coup de vent aux Tabliers! Une année marquée par un roulement de personnel, encore. Nous nous sommes retrouvés à équipe réduite quelques mois, ce qui a affecté légèrement nos groupes et certainement le déploiement de nouveaux groupes, d'activités ou d'initiatives diverses. Bref, beaucoup de mouvements, mais nous avons enfin trouvé! Yéé!

Nous avons également passé par un processus de réflexion quant à l'avenir de notre bâtiment : rénover ou ne pas rénover? Vendre ou ne pas vendre? En somme, nous nous sommes beaucoup questionnés, toujours avec notre copropriétaire, le Rivage du Val-Saint-François. Finalement, de belles rénovations auront lieu sous peu, rendant encore plus accueillants nos locaux respectifs à Richmond.

Plus que jamais et ce, grâce à une belle et forte équipe de travail, l'organisme les Tabliers en folie, se trouve être un lieu ouvert, où nos membres et bénéficiaires y sont accueillis avec chaleur, bienveillance et respect. Comme je me répète souvent, la mission des cuisines collectives en est une simple, mais si grande !

Bonne lecture !

Myriam Campeau, directrice

# MISSION DE L'ORGANISME

Il est toujours très pertinent de se remémorer la mission de notre organisme. Ça réenligne les chakras et nous repositionne quant à nos réalités et besoins sous-jacents. La voici donc, cette simple, mais si grande mission:

Promouvoir la saine alimentation dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population du Val-Saint-François, en tenant principalement des activités de cuisines collectives ainsi que des activités novatrices et collectives.

Concrètement, voici quelques moyens d'honorer cette superbe mission:

- Établir, stimuler et maintenir un service direct de cuisines collectives pour les gens de la MRC du Val-Saint-François en formant de petits groupes de personnes volontaires qui planifient et réalisent des plats sains, nutritifs et économiques.
- Regrouper et soutenir la population de la MRC du Val dans une démarche de prise en charge et d'amélioration de leur condition de vie.
- Réaliser et porter toutes autres activités, projets et initiatives qui s'inscrivent dans la mission de l'organisme.

# QU'AVONS-NOUS FAIT CETTE ANNÉE ?

## NOS GROUPES DE CUISINES COLECTIVES

Cette année encore, l'équipe des Tabliers en folie a honoré sa mission en accompagnant une vingtaine de groupes, qui cuisinent de façon mensuelle. Ces activités se produisent principalement dans 3 lieux différents dans le Val-Saint-François, soit dans nos locaux à Richmond, à notre point de service à Windsor ainsi qu'au sous-sol de l'église de Saint-Denis-de-Brompton.

Ce sont toujours des membres contents et satisfaits qui quittent nos cuisines! D'abord, parce que l'on travaille fort pour alléger la facture de leur journée de cuisine. Nous leur offrons une grande variété d'aliments gratuits, et ce, grâce à notre projet de récupération alimentaire avec le Maxi Richmond et du support financier de la fondation MAZON Canada, pour l'achats de produits disponibles dans notre fond de base. Nous avons donc viandes, épices, sucre, farine, légumes, bouillons maisons, etc. qui leur sont offerts gratuitement. Il va sans dire que leurs portions cuisinées sont à une fraction du prix!

Au-delà des économies importantes réalisées par nos membres des cuisines collectives, ces derniers profitent d'une occasion de se rassembler, partager, sortir de la maison, vivre de nouvelles expériences, se bâtir un réseau social plus fort, faire la connaissance de leurs voisins, découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux intérêts. Bref, ils goûtent à la vie, au bonheur d'être ensemble!

**Longue vie aux cuisines collectives !**

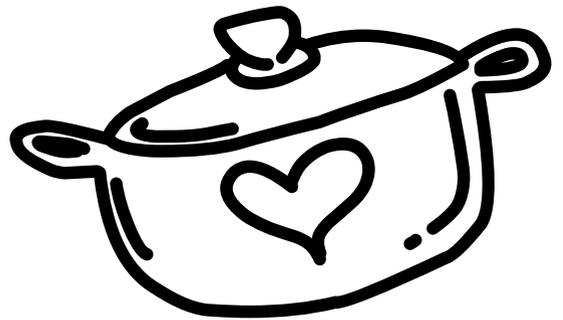


**LES CUISINES COLLECTIVES DES TABLIERS EN FOLIE, EN CHIFFRES:**

**8952 PORTIONS CUISINÉES**

**UNE VINGTAINÉ DE GROUPES DIFFÉRENTS QUI CUISINENT OÙ ONT CUISINÉS  
AVEC NOUS MENSUELLEMENT**

**433 PARTICIPATIONS ACTIVES DE NOS MEMBRES À DES GROUPES DE  
CUISINES COLLECTIVES**



## ENVOYE-DONC, «ESSAYE-LE DON!»



Cette année encore, nous avons poursuivi notre beau projet «Essaye-le don!». Mais qu'est-ce donc? Chaque mois, nous offrons à toutes les familles du Val-Saint-François qui s'inscrivent, une recette simple, nutritive et délicieuse à cuisiner avec ses enfants. Chacune des recettes, décrites de façon ludique avec des étapes simples à suivre, sont préportionnées. Le but est d'amener les enfants et les parents ou grands-parents à cuisiner ensemble, de vivre un bon moment avec comme prétexte, la confection d'un repas sain.

Nous tâchons de proposer des aliments nutritifs, peu coûteux et de faire découvrir de nouvelles saveurs ou ingrédients. Les recettes doivent être faciles à reproduire. Si elles ont plu à toute la famille, pourquoi ne pas la refaire!

À l'occasion des célébrations de Pâques cette année, nous avons offert un grand sac comprenant 3 recettes afin d'élaborer pour toute la famille, un vrai grand brunch de Pâques. Petites patates rissolées, œufs brouillés jambon-fromage, pancakes avoine et yogourt, fruits et sirop d'érable. Nous étions bien heureuses de donner de si beaux aliments à la trentaine de familles qui s'étaient inscrites. Bravo! Une vraie réussite et beaucoup d'enfants fiers et heureux d'accomplir ce joyeux festin!

Offrir les sacs qui contiennent les recettes, c'est aussi une façon pour nos partenaires tels que les intervenants de la Maison de la Famille, du CLSC ou de l'OMH d'entrer en contact avec des familles du Val qui parfois, sont plus difficiles à rejoindre. Un outil d'intervention qui fait plein de sens et qui a bon goût.



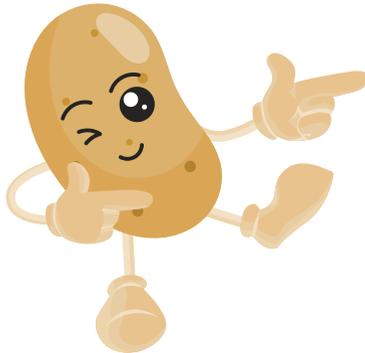
## ESSAYE-LE DON !

Les Tabliers en folie vous offre de participer à notre activité mensuelle afin de profiter gratuitement d'une recette facile, simple et amusante à faire avec vos enfants, à la maison. C'est gratuit!

Il faut s'inscrire au **819 826-6517!**

Le but est simple : cuisiner avec ses enfants, avoir du plaisir et de la fierté à accomplir une super recette!

**ENVOYE-DONC, ESSAYE-LE «DON»!**



### ESSAYE-LE DON! EN CHIFFRES:

**12 RECETTES DIFFÉRENTES**

**NOMBRE D'ENFANTS REJOINTS: 269**

**131 FAMILLES ONT PROFITÉ DU SERVICE DURANT L'ANNÉE**



# SOLIDARITÉ RICHMOND - COMPTOIR ALIMENTAIRE

Depuis mars 2021, les Tabliers offre un service de dépannage alimentaire aux citoyens-citoyennes de la zone de Richmond qui ressentent le besoin d'un coup de main. Tous les vendredis, de 9h à 12h, le service sans rendez-vous est ouvert. Nous demandons aux bénéficiaires de contribuer au coût de 2\$, en plus d'amener leurs sacs réutilisables. Ils peuvent se présenter au comptoir alimentaire quand ils en ont besoin, au maximum deux fois par mois.

Les denrées données proviennent essentiellement des dons du Maxi Richmond (ses invendus) ainsi que de notre partenaire Moisson Estrie. Avec les 2\$ recueillis, nous nous procurons des denrées auxquelles nous avons rarement accès telles que de la margarine, des œufs, du café, quelques boîtes de cannage, du papier de toilette, etc.

Ce service nous permet de tisser des liens avec la communauté et de prendre le pouls de l'environnement social dans lequel nous œuvrons. À cet effet, nous remarquons une hausse marquée de la population immigrante et le manque des ressources qui en découle, l'absence de logements adéquats et abordables, l'augmentation du prix des produits alimentaires, entre autres. Nous tentons de les diriger vers les services les plus appropriés ou simplement, de les écouter et de les soulager avec des sacs de denrées presque gratuites.

## SOLIDARITÉ RICHMOND EN CHIFFRES:

**SERVICE OFFERT: 48 VENDREDIS**

**NOMBRE TOTAL DE DÉPANNAGE: 928**

**NOMBRE TOTAL DE BOUCHES NOURRIES: 2 183**

**MOYENNE DE DÉPANNAGE PAR SEMAINE: 20**



# TROC-JARDINS, JARDI-BACS ET BOÎTES À SEMENCES

Les Tabliers en folie ont pu profiter au printemps dernier, d'un financement de la direction de la santé publique (PAGIEPS, mesure 13.1), toujours dans l'optique d'accroître la sécurité alimentaire des personnes ou ménages en situation de vulnérabilité.

Afin de répondre à cet objectif, notre agente de projet s'est chargée de faire pousser une grande variété de semis, de plants, de nourrir notre page Facebook des Troc-Jardins, de proposer des activités d'échanges de plants, de semis et de semences. Nos 8 Troc-Jardins, installés dans 8 municipalités du Val-Saint-François sont encore actifs et dynamiques.

Nous avons également poursuivi notre projet de Jardi-Bacs! Une dizaine de ménages du Val se sont procurés gratuitement un bac de jardinage formule clé en main! En effet, sacs de bonne terre, compost, semis en santé, engrais et matériel pédagogique étaient remis avec le bac en bois, pour assurer un jardinage de balcon des plus agréable et concluant. Un beau grand merci à notre partenaire Martin du Carrefour jeunesse emploi des comtés de Richmond/Drummond Bois-Francs (CJE) et de ses jeunes pour l'aide apportée à la fabrication de ces bacs.

Afin de bonifier l'offre des Troc-Jardins dans la région, l'équipe des Tabliers a voulu se diriger vers l'offre de semences gratuites. C'est ainsi que 6 boîtes à semences ont été installées sur le territoire, grâce à la participation de plusieurs partenaires enthousiastes :

la maison de la famille les Arbrisseaux, de la Municipalité de Stoke et des bibliothèques de Valcourt, de St-Denis de Brompton et de Richmond. Une dernière se retrouve sur notre comptoir d'aide alimentaire, à Richmond. L'offre de semences gratuites via ces Boîtes suscite beaucoup de réactions positives de la part de la population. C'est une belle façon de démocratiser le jardinage et inviter à s'amuser et à gagner en expérience avec essais et erreurs.



## BOITES À SEMENCES ET JARDI-BACS EN CHIFFRES :

RESSOURCES HUMAINES:	11 245.50 \$
FRAIS DE DÉPLACEMENT:	622.20\$
ACHATS DE SEMENCES:	569.83 \$
FABRICATION ET MATÉRIEL:	355.40 \$
CONTENU ÉDUCATIF:	450.00 \$
FRAIS DE GESTION:	1 480.00 \$

**GRAND TOTAL = 14 722.93 \$**



## PROJET MAXI - RÉCUPÉRATION ALIMENTAIRE

Toujours grâce à un financement du PAGIEPS (Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale, mesure 13.1), nous avons pu développer davantage un partenariat avec le Maxi de Richmond. En effet, depuis le mois de décembre 2022, les Tabliers participent à un programme de récupération en supermarché (PRS), initié par Moisson Estrie et plus largement, par les Banques alimentaires du Québec.

Afin de bâtir une collaboration optimale et satisfaisante pour notre équipe et celle du Maxi, notre chère chargée de projet (Marjolaine) a tenté, dans un premier temps, de rencontrer et de convaincre chaque gestionnaire et employé de l'épicerie. Les convaincre et les encourager quant à l'importance de déposer les denrées encore comestibles dans les bacs noirs prévus à cet effet, plutôt que dans le compacteur à déchets.



Nous sommes bien conscients que changer des habitudes, c'est une question de temps et de persuasion!

Nous avons également développé d'autres partenariats avec des acteurs du milieu afin de diriger les denrées alimentaires ailleurs que dans nos frigos et congélateurs. L'idée ici n'est surtout pas de garder pour nous ces denrées mais de les partager au suivant. Bien évidemment, nous en offrons beaucoup à nos groupes de cuisines, en plus d'en donner au comptoir alimentaire. Toutefois, nous avons des surplus, surtout des denrées fraîches qui doivent être transformées rapidement. Ainsi, nous avons procuré au Centre d'action bénévole de Richmond un petit congélateur où leurs membres, usagers et bénévoles peuvent se procurer de bons aliments qui auraient trouvé le chemin de la poubelle, si le programme de récupération alimentaire n'existait pas.

Un autre beau partenariat est celui créé avec l'école primaire Plein-Coeur, à Richmond. Beaucoup de denrées fraîches, surtout, sont envoyées à l'école et sont transformées pour ensuite servir de collations ou de projets de dégustation (on pense aux bananes plantains ici...)

Le travail n'est pas terminé, d'autres partenariats, d'autres rencontres et d'autres séances de motivation sont à planifier pour rendre ce projet de PRS encore plus grand et significatif!

Le bon travail des filles a porté fruit, pour l'année 2023, nous avons :



**RÉCUPÉRATION  
EN SUPERMARCHÉS**  
LES BANQUES ALIMENTAIRES  
DU QUÉBEC

**DÉTOURNÉS DU SITE D'ENFOUISSEMENT :  
10 716 KG**

**VALEUR TOTALE DES DENRÉES RECUEILLIES  
111 533.72\$**

**À titre informatif, selon Gougoule, 10 716 KG, c'est le poids de  
10 bébés éléphants d'Afrique !**



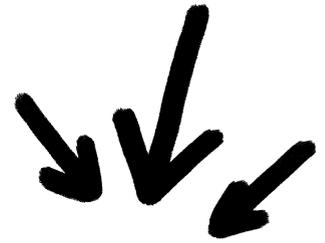
## **PROJET MAXI EN CHIFFRES :**

<b>RESSOURCES HUMAINES:</b>	<b>10 022.25 \$</b>
<b>FRAIS DE DÉPLACEMENTS:</b>	<b>384.34 \$</b>
<b>ACHATS DE MATÉRIEL :</b>	<b>3 041.36 \$</b>
<b>FRAIS DE GESTION :</b>	<b>1 488 \$</b>
<b>GRAND TOTAL :</b>	<b>14 935.95 \$</b>

## **AUTRES IMPLICATIONS ET PARTICIPATIONS**

### **COMITÉ DES PANIERS DE NOËL** ★ ★ ★

Cette année encore, nous avons coordonné les activités du Comité des paniers de Noël de la zone de Richmond. Ce sont 220 personnes, dont 71 enfants qui ont profité de cette aide ponctuelle, qui prend la forme de bons alimentaires transférables au Maxi de Richmond. Un grand merci aux bénévoles du Comité ainsi qu'aux agents de la Sûreté du Québec qui ont assuré la livraison des sacs contenant les bons et autres dons, de toutes sortes.



## POUR EN SAVOIR PLUS :

[https://etincelle-epaper.milenium.cloud/ePaper/viewer.aspx?publication=Letincelle&date=03\\_04\\_2024&tpuid=1942#page/6](https://etincelle-epaper.milenium.cloud/ePaper/viewer.aspx?publication=Letincelle&date=03_04_2024&tpuid=1942#page/6)

## FORUM EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Cette année, afin de pousser la réflexion concernant la sécurité alimentaire dans le Val-Saint-François et grâce à un soutien financier du PAGIEPS, les partenaires du milieu se sont rassemblés en sous-comité (issu initialement de la Table de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale) et se sont affairés à organiser un Forum en sécurité alimentaire. Ce sont 55 personnes qui ont participé à cette activité tenue le 14 mars dernier. Un franc succès! Les Tabliers se sont impliqués activement et de diverses façons à l'actualisation de cet événement.

L'objectif de cette journée était non seulement d'offrir un espace de discussion, de partage et de réseautage à ces acteurs, mais de permettre l'émergence de projets innovants et dynamiques visant à diminuer l'insécurité alimentaire et ses impacts sur notre territoire.

À suivre!



# ACTIVITÉS SIGNIFICATIVES ET D'APPARTENANCE



## AGA ET PARTY DE NOËL

Ces activités « extraordinaires » de notre organisme sont maintenant devenus des incontournables. Nous offrons à nos membres participants, des soirées remplies de surprises, de bonne bouffe et d'amour. Nous apprécions de passer du temps avec nos membres et la façon de leur montrer, c'est en leur préparant des activités d'appartenance généreuses et signifiantes.

## DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Une activité dont nous sommes bien fières est la mise en place d'un dîner communautaire, conjointement avec l'organisme alternatif en santé mentale, Le Rivage du Val-Saint-François. Chaque mois, des membres viennent cuisiner un repas, en grandes quantités, pour ensuite les offrir lors d'un dîner servi au Café des rêves (milieu de vie du Rivage). Ce



sont des pizzas, du spaghetti, des lasagnes, des petits pains gombos, etc. qui ont été dégustés, mois après mois, par des membres de la communauté. L'invitation à venir partager un repas communautaire est lancée à tous et toutes. Une bonne quarantaine de personnes participent mensuellement. Un autre beau succès!

# LE RÉSEAU DES TABLIERS EN FOLIE

Les membres de l'équipe participent régulièrement à diverses concertations et regroupements, tant au niveau local que régional. Voici une description sommaire des différentes participations:

## SUR LE PLAN NATIONAL ET RÉGIONAL

### **Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie**

Dans le but de partager nos façons de faire, de discuter de nos différents projets et enjeux qui nous touchent, nous participons annuellement à 4-5 rencontres. Ce regroupement régional permet également de faire reconnaître les bienfaits des cuisines collectives au niveau national.

### **Regroupement des cuisines collectives du Québec**

Ce regroupement a pour objectif de favoriser l'émergence, la visibilité, la consolidation et la concertation des cuisines collectives sur l'ensemble du territoire québécois.



# RCCQ

### **Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie**

Instance importante au sein du milieu communautaire estrien, il a pour mandat de soutenir et d'informer ses membres concernant les enjeux régionaux et de jouer un rôle d'interlocuteur privilégié auprès du CIUSSS de l'Estrie-CHUS lors des négociations liées aux organismes œuvrant en santé et services sociaux.



## SUR LE PLAN LOCAL

### **Corporation de développement communautaire du Val-Saint-François**

Regroupement d'organismes communautaires situés dans le Val, sa mission première est de favoriser la rencontre et la concertation entre les différents acteurs du milieu afin de soutenir le développement social,

communautaire et économique. Nous participons activement à la «Table de Lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale» ainsi qu'à la Table «Santé Mentale». Nous y apportons idées, réalités vécues et jus de bras pour mettre en place des initiatives visant à répondre de façon concrète et adéquate à des enjeux sociaux importants dans notre communauté.

### **ValFamille**

L'équipe des Tabliers en folie est également heureuse de prendre part à la concertation ValFamille qui travaille à mobiliser les acteurs locaux et régionaux dans le but de favoriser la réussite éducative et le développement du plein potentiel des jeunes de 0 à 35 ans, du Val-Saint-François.



## **SEUL, ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE NOUS ALLONS PLUS LOIN**



Les Tabliers en folie est un organisme en santé qui profite d'une bonne collaboration avec ses précieux partenaires. Il est donc important de les nommer ici, car sans eux, nous serions sérieusement moins forts:

- Moisson Estrie
- Le Maxi de Richmond
- Municipalités de Richmond, Stoke, Saint-Denis et Windsor
- Le Centre d'éducation aux adultes de Windsor

- L'Office municipal d'habitation du Val-Saint-François
- Le Centre d'action bénévole de Richmond
- La Maison de la famille Les Arbrisseaux
- Trans-Appel
- Le Comité des paniers de Noël de la zone de Richmond
- Sébastien ITMAV - Initiative de travail de milieu auprès d'ainé.e.s vulnérable
- La Bouchère du Village
- Carrefours Jeunesse Emploi
- Le Rivage du Val-Saint-François



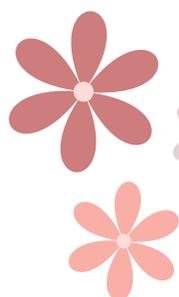
**MERCI**

## MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

<b>Prénom et nom</b>	<b>Fonction</b>	} <b>Provenance</b> Membres de l'organisme/communauté
Patrice Hallé	Président	
Elsie Côté	Vice-Présidente et Trésorière	
Sébastien Champagne	Secrétaire	
Syndie Jolin	Administratrice	

Les membres du conseil d'administration se sont réunis 7 fois durant l'année, en plus de participer à l'AGA, au party de Noël et au sous-comité «Vente ou rénovations». Leur participation bénévole est estimée à plus de 25 heures.

## L'ÉQUIPE DE TRAVAIL / DREAM TEAM



Annick Lacharité  
Audray Auclair  
Marjolaine Delisle  
Myriam Campeau

Animatrice  
Intervenante  
Agente de projets  
Directrice

# PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS

Plusieurs bailleurs de fonds, donateurs ou fondations participent financièrement à la réussite de notre mission. Voici en bref leurs différentes contributions.

- **CIUSSS DE L'Estrie-CHUS** **PSOC-Mission globale,**  
Salaires, frais fixes et l'ensemble de nos activités
- **CIUSSS DE L'Estrie-CHUS** **Santé publique -PAGIEPS**  
Projet MAXI et Boîtes à semences - Troc-Jardins
- **Centraide Estrie** **Programme d'aide aux organismes**  
Salaires, Essaye-le don!, Opération septembre
- **Mazon Canada, Fondation juive contre la faim** **Donation annuelle**  
Achats de denrées pour le fonds de base
- **Regroupement des cuisines collectives du Québec** **Donation annuelle**  
Chaque groupe reçoit une carte cadeau au mois de mai. Journée de cuisson gratuite!
- **Guignolée des médias** **Collecte annuelle**  
Achats de trois cuisinières électriques pour la cuisine de Richmond
- **Comité des paniers de Noël de Richmond et régions** **Bons pharmacie et paniers de Noël 2023**
- **MRC du Val-Saint-François** **Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS)**  
Support financier pour les frais de transport de denrées de chez Moisson Estrie.



**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke**



**Centraide  
Estrie**

# PLAN D'ACTION 2024-2025



## EN LIEN AVEC NOTRE MISSION

- Soutenir nos groupes de cuisines collectives actuels et développer de nouveaux groupes.
- Poursuivre la promotion des cuisines collectives dans les différents pôles du Val-Saint-François.
- Consolider des partenariats afin de développer plus d'activités de cuisines collectives auprès des jeunes (5 à 18 ans).
- Maintenir et promouvoir le projet « Essaye-le don! ».
- Continuer à offrir un service de dépannage alimentaire de qualité à Richmond.
- Soutenir la pérennisation des Troc-Jardins et boîtes à semences.
- Consolider notre partenariat avec le Maxi de Richmond.

## NOTRE IMPLICATION ET CONTRIBUTION DU MILIEU

- Continuer à offrir notre soutien technique ou humain à nos partenaires, toujours dans le cadre de notre mission.
- Poursuivre notre implication au sein de diverses tables de concertation.

## BESOINS DU MILIEU ET SENTIMENT D'APPARTENANCE

- Sonder nos membres et utilisateurs, de manière formelle et informelle concernant leurs besoins et désirs, dans une optique d'amélioration continue de nos services.
- Proposer des activités d'appartenance et éducatives, en cohérence avec les besoins des membres.

## PROCÉDER AUX RÉNOVATIONS MAJEURES

- En collaboration avec Le Rivage du Val-Saint-François (co-propriétaires du bâtiment), procéder à une multitude de travaux qui amélioreront considérablement la qualité du bâtiment et de nos locaux respectifs.