



Les Tabliers  
en folie  
CUISINES COLLECTIVES

Rapport  
d'activité  
2024-  
2025

# **Mot du président**

Déjà trois années que je suis membre du CA et deux où j'ai eu le privilège de servir comme président de cet organisme dont la mission vient me chercher dans mes racines. À mon arrivée, on parlait déjà d'entreprendre des travaux de rénovations. Plusieurs avenues furent explorées, mais nous avons trouvé chaussures à notre pied et les étoiles se sont alignées et maintenant, c'est chose (presque) faite. Ces travaux laisseront leur marque sur Les Tabliers en folie et dans la région du Val-Saint-François je l'espère, pour les trente prochaines années.

Tout ceci n'aurait pas été possible sans le gros bon sens et la patience de notre directrice. Ça n'aurait pas non plus été possible sans la rigueur des autres membres du CA et sans l'engagement de nos membres qui me font découvrir ma région d'adoption et l'apprécier davantage chaque jour. Également, sans nos partenaires, il n'y aurait pas de Tabliers en folie tel que l'organisme est aujourd'hui. Je leur lève mon verre bien haut!

Une fois les travaux réalisés, vers où ira l'organisme pour la suite? Quelle sera la prochaine étape de son parcours pour mieux servir sa mission dans la région? On est bien ouvert à vos commentaires si vous venez à nos cuisines collectives!

# **Mot de la directrice**

Trois mots-clés résument cette année 2024-2025 : équipe stable, questionnements et rénovations. Toujours bien dynamique, l'équipe des Tabliers a bien travaillé cette année. Beaucoup de stress lié aux rénovations et à la gestion de coûts qui y sont reliés et beaucoup de questionnements en lien avec l'organisation du travail, le développement des activités et des services. Et ce n'est pas terminé. La suite en 2025-26!

Ce que j'aime particulièrement de mon boulot, c'est que la recherche de sens à ce que l'on fait, jour après jour, est inutile. Le sens, il est partout, tout le temps. Les gens que l'on rencontre, les recettes que l'on cuisine, les partenariats que l'on crée, la magie des cuisines collectives! Je suis reconnaissante envers mon CA qui met en moi toute sa confiance et envers mon équipe, qui croit fortement en la mission des Tabliers. Merci !

# MISSION de l'organisme

Afin de mieux se mettre dans le bain et de bien saisir l'envergure de nos activités réalisées cette année, remémorons nous la mission des Tabliers en folie : promouvoir la saine alimentation dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population de la MRC du Val-Saint-François en tenant principalement des activités de cuisines collectives ainsi que des activités novatrices et collectives.

En somme, notre mission est grande et large et permet la mise en oeuvre d'une diversité d'actions, de projets et d'activités collectives. Concrètement, voici quelques moyens d'honorer cette belle grande mission:

- Établir, stimuler et maintenir un service de cuisines collectives pour les citoyens de la MRC du Val-Saint-François en formant de petits groupes de personnes volontaires qui planifient et réalisent des plats savoureux, sains, nutritifs et économiques.
- Regrouper et soutenir la population de la MRC du Val dans une démarche de prise en charge et d'amélioration des conditions de vie.
- Soutenir et pérenniser le programme de récupération en supermarché de la région du pays de l'Ardoise et ainsi, lutter contre l'insécurité alimentaire et le gaspillage alimentaire.

## Objectifs :

**Améliorer  
niveau de santé  
global des  
individus**

**Diminuer les  
effets de la  
pauvreté  
concernant la  
faim et la  
nutrition**

**Offrir de la  
formation et  
faire de  
l'éducation  
populaire  
autonome**

**Briser  
l'isolement  
social**

# Équipe de rêve

Cette mission ne pourrait être réalisée sans une équipe de rêve:

Audray Auclair - Intervenante en cuisine collective

Annick Lacharité - Animatrice en cuisine collective

Marjolaine Delisle - Agente en sécurité alimentaire

Myriam Campeau - Directrice

Merci les filles de rendre ça possible!



## Conseil d'administration de rêve

### Prénom et nom

Patrice Hallé

Elsie Côté

Syndie Jolin

Mélanie Dorais

Chantal Coutu

### Fonction

Président

Vice-Présidente et Trésorière

Secrétaire

Administratrice

Administratrice

Membres de l'organisme/  
communauté

Les membres du conseil d'administration des Tabliers en folie se sont réuni à 6 reprises en 2024-2025 pour des rencontres administratives régulières. Ils ont également participé aux activités d'appartenance telles que l'épluchette de blé d'inde ou le party de Noël, en plus de travailler sur l'ébauche d'une nouvelle politique des conditions de travail. Leur implication bénévole est estimée à plus de 25 heures.

## Nos activités et réalisations

### Cuisines collectives

L'équipe des Tabliers en folie s'est encore bien démenée cette année afin d'offrir à nos membres des activités de cuisines collectives pertinentes, utiles et agréables. Ces activités de cuisine se produisent essentiellement dans nos deux points de service principaux, soit celui de Richmond et de Windsor. Ce sont près de vingt-cinq groupes de cuisine qui se réunissent mensuellement pour cuisiner. Les motivations de nos membres à venir cuisiner avec nous sont diverses : économiser, rencontrer, socialiser, partager un beau moment, essayer de nouvelles recettes, de nouvelles saveurs, sortir de la solitude, etc. Cuisiner est souvent un bon prétexte, pour tout!



Grâce à un soutien financier de la fondation MAZON Canada, nous offrons gratuitement un ensemble de denrées à nos membres. C'est notre fonds de base, disponible pour chaque groupe lors de chacune de leur cuisson. On parle ici de farine, sucre, sauce tomate, épices, une douzaine d'oeufs, margarine, huile, etc.

## Collaborations

Sept groupes de quatre adultes, ayant tous une déficience intellectuelle et/ou physique légère à moyenne, pratiquent avec nous leur dextérité fine, leur capacité à travailler en groupe, à communiquer, à suivre des étapes de cuisson, à lire, etc. Ils réalisent de belles recettes et le plaisir et la fierté sont toujours au rendez-vous. Ces adultes fréquentent le Centre aux adultes de Windsor et c'est grâce à une super collaboration avec leur enseignante, Annie, que ces groupes sont soutenus et demeurent motivés.

D'autres groupes sont issus de partenariats divers. Par ensemble, nous avons deux groupes de personnes en perte d'autonomie au Foyer de Richmond (CHSLD). Des recettes simples et plus traditionnelles sont planifiées mensuellement (vive la mélasse!). Notre animatrice s'y déplace deux fois par mois pour faire revivre des émotions à nos participants, souvent éveillés par des odeurs alléchantes d'antan.

De plus, nous avons accompagné un groupe de jeunes mamans, en collaboration avec Kalinda Barbin, nutritionniste au CIUSSS de l'Estrie



-CHUS (équipe 0-5 ans), afin de leur permettre de développer des compétences culinaires à mettre en application dans leur foyer.

Également, de nouveaux arrivants dans notre superbe région sont venus cuisiner avec nous un repas de cabane à sucre. Une activité très agréable, riche en rencontres et en échanges, s'est tenue dans notre cuisine de Richmond en partenariat avec Ariane, intervenante-animatrice à la Maison de la famille les Arbrisseaux.

Aussi, ce printemps une activité spéciale s'est organisée au *Richmond Regional High School*. Les futurs élèves du RRHS et leurs parents ont été invité à l'école afin de se familiariser avec les lieux tout en se concoctant un délicieux repas. Les cuisines collectives de Val-des-Sources ainsi que les Tabliers ont participé à la réussite de cet événement!

Dans le cadre de la semaine de la persévérence scolaire, une activité s'est tenue à l'école secondaire Le Tournesol à Windsor et a tenu bien occupée notre intervenante. 800 biscuits chinois ont été fabriqués, avec l'aide d'une escouade de jeunes adolescents, à la cuisine de l'école. Ces biscuits de fortune contenaient tous un petit mot d'encouragement pour chacun des élèves. Belle grande activité pleine de sens.

## Ateliers



Quatre ateliers culinaires destinés à des enfants d'âge scolaire ont été offerts aux jeunes de St-Denis-de-Brompton à l'automne 2024. Le but de ceux-ci, nommés les Mini-chefs, était de développer de saines habitudes alimentaires et de nouvelles aptitudes en cuisine, de découvrir de nouvelles recettes et saveurs, de stimuler l'autonomie et la curiosité culinaire des jeunes cuistots âgés de 8 à 12 ans.

Des ateliers culinaires intergénérationnels ont aussi été proposés à Windsor cet hiver. Par manque d'inscription, ces activités n'ont pas eu lieu. Ce n'est que partie remise!

**Cuisines collectives en quelques chiffres : 17 198 portions cuisinées. Une vingtaine de groupes cuisinent ou ont cuisinés avec nous mensuellement. 559 participations directes et actives de nos membres durant l'année.**

## Essaye-le don!



Maintenant devenue une activité phare aux Tabliers en folie, l'activité **Essaye-le don!** a encore été un franc succès cette année auprès des nombreuses familles du Val-Saint-François qui se sont inscrites.

Chaque mois, une ou des recettes sont proposées aux familles du Val afin qu'elles puissent la cuisiner dans le confort de leur maison avec leur(s) enfant(s). Toujours simples et savoureuses, ces recettes sont réfléchies pour faire découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux aliments aux familles. Elles sont offertes de façon préportionnée, ce qui facilite et rend agréable l'assemblage de la recette.

**Essaye-le don! en quelques chiffres :**

**280 familles inscrites**

**14 recettes différentes**

**640 enfants y ont participé en 2024-2025**

## **Récupération alimentaire à Richmond**



Grâce à un dernier financement du PAGIEPS (Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale, mesure 13.1, direction de la Santé publique), nous avons pu poursuivre nos efforts de récupération alimentaire auprès du Maxi de Richmond et de la Bouchère du village, entre autres.

En effet, depuis le mois de décembre 2022, nous avons conclu un accord avec le Maxi de Richmond avec l'aide de Moisson Estrie et plus largement, Banque alimentaire Québec, afin de recueillir deux fois par semaine l'ensemble des denrées invendues et encore comestibles de l'épicerie. Le partenariat est de plus en plus solide et structuré. Les employés du Maxi y participent activement.

Nous sommes heureuses de redistribuer ces denrées, jadis jetées, dans la communauté via nos activités de cuisines collectives et notre service de dépannage alimentaire Solidarité Richmond. Aussi, nous donnons deux fois semaine au Centre d'action bénévole de Richmond, où un congélateur nous appartenant nous permet d'y déposer de la nourriture dans une logique de valorisation alimentaire et pour tenter de rejoindre une autre tranche de la population que nous ne côtoyons pas nécessairement.



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

Nous donnons également à l'école primaire du Plein-Cœur et au camp de jour de Richmond. Les enfants et les animateurs ont effectivement pu profiter de denrées diverses soit en collations ou pour la tenue d'activités telles que de grands déjeuners collectifs ou un midi pizzas! En tout, ce sont 27 boîtes de bananes pleines de nourriture qui leur ont été données. Ces dons ont été très appréciés et ont permis de diminuer le coût de certaines activités!

Les usagers du café communautaire Le Café des Rêves, milieu de vie ouvert à Richmond situé dans nos locaux à l'avant, profitent régulièrement d'une grande variété de denrées gratuites : dîners surgelés pour les ventres vides, collations pour accompagner le café, fruits, friandises, boulangerie, lait, etc.

Grâce à l'excellent travail de l'équipe, nous avons en 2024-2025 :

### DÉTOURNÉ DE L'ENFOUISSEMENT :

**20 394 kg**

### VALEUR TOTALE DES DENRÉES REÇUES

**plus de 280 000\$**

Selon GOUGOULE, 20 394 kg, c'est le poids de 20 éléphanteaux d'Afrique ou 6.8 éléphants de mer ou 5 autobus scolaire ou 44 961 livres de beurre. Wawe!

### PROJET MAXI en quelques chiffres :

Ressources humaines : 16 289.75 \$

Frais de déplacement : 819.96 \$

Achat de matériel : 300 \$

Frais de gestion : 1740.97 \$

**GRAND TOTAL : 19 150.68 \$**



# Troc-Jardins et Boîtes à semences

Toujours dans un soucis de partage, de démocratisation du jardinage et d'accroissement de l'autonomie des personnes en situation de vulnérabilité, nous avons poursuivi au printemps 2024 nos activités liées aux Troc-jardins et aux Boîtes à semences. Les Troc-jardins sont de petits stands en bois situés dans 8 municipalités du Val-Saint-François. Ils servent comme lieu d'échange de plants, semis, vivaces, matériels de jardin et documents pédagogiques. Ils ont été donnés aux municipalités, toutefois nous les entretenons et initiions des activités ponctuelles printanières d'échanges de plants et semis. Pour y arriver, notre agente en sécurité alimentaire transforme dès le début du printemps une partie du bureau en serre! Tomates, concombres, fleurs, fines herbes, poireaux, cerises de terre, choux... de tout pour faire plaisir gratuitement aux personnes qui veulent se partir un jardin sans nécessairement avoir les sous ou les connaissances pour y arriver.

Les Boîtes à semences, dans lesquelles nous déposons annuellement plusieurs petits sachets de semences diverses, se trouvent dans 5 municipalités différentes dans le Val : bibliothèques de Valcourt, de Saint-Denis-de-Brompton et de Richmond, la maison de la famille Les Arbrisseaux, municipalité de Stoke et aux Tabliers en folie.



# **Solidarité Richmond - Comptoir alimentaire**

Depuis le mois de mars 2021, l'équipe des Tabliers en folie offre un service de dépannage alimentaire qui porte le doux nom de Solidarité Richmond. Situé dans le local du café communautaire le Café des rêves, local partagé avec le Rivage du Val St-François, nous tentons de donner un coup de pouce aux citoyens-citoyennes de la zone de Richmond. Ainsi, en échange d'un 2\$, ils et elles peuvent venir s'approvisionner une fois par mois, le vendredi matin de 9h à 12h. Les denrées fournies proviennent principalement du programme de récupération développé avec le Maxi de Richmond, mais aussi des denrées offertes par Moisson Estrie et autres partenaires locaux.

Ce service nous permet de tisser des liens avec la communauté et de prendre le pouls de l'environnement social dans lequel nous œuvrons. Nous constatons effectivement une crise majeure dans le logement abordable et salubre ainsi que dans l'augmentation sans fin du coût de la vie. Nous avons aussi dû composer avec une population croissante de nouveaux arrivants qui ne sont pas du tout outillés pour bien s'intégrer dans la communauté. On tente de bien les référer et de leur venir en aide du mieux de nos compétences et de nos capacités.

**Solidarité Richmond en quelques chiffres :**

**Service offert: 47 vendredis**

**Nombre total de dépannages : 1054**

**Nombre total de bouches nourries : 2 162**

**Moyenne de dépannage par semaine : 23**



## Diners communautaires

En partenariat avec Le Rivage du Val St-François, ressource alternative en santé mentale, nous participons activement au bon déroulement d'un grand dîner communautaire, chaque 4e jeudi de chaque mois. Ce sont en moyenne 70 personnes qui se déplacent pour venir savourer un repas cuisiné par nos membres, à la cuisine des Tabliers de Richmond. Une belle et grande organisation est nécessaire pour bien accueillir ces dîneurs. Une contribution volontaire est suggérée. L'invitation à venir partager un bon repas sain et savoureux est lancée à tous et toutes dans le Val. Un grand succès, autant sur le plan culinaire que le partenariat entretenu avec notre copropriétaire Le Rivage. Bravo !

## Activités significatives d'appartenance

### AGA, épluchette de blé d'inde & party de Noël

Toujours pleines de sens et très agréables, ces activités rassembleuses sont fortement appréciées de nos membres. L'assemblée générale annuelle est un beau moment de rassemblement qui rappelle à tous nos membres que leur implication est nécessaire et essentielle, que l'organisme doit être à leur image et répondre à leurs besoins, collectivement parlant. Pour l'AGA 2024, 23 personnes y étaient, dont 14 membres en règle! À ce propos, notre organisme comptait, en 2024-2025, 66 membres actifs.



L'épluchette de blé d'inde, une première cette année pour nous, fût un franc succès. Une belle participation de la communauté et encore une fois, une collaboration réussie avec le Rivage.

Assurément une activité de la rentrée qui deviendra un classique chez nous! Au même titre que notre fameux party de Noël, d'ailleurs. Toujours bien fréquenté et animé, notre party de Noël est rempli de joies, d'amour et de plaisir. Rien de trop beau pour gâter nos membres!



## Autres implications et participations

### Comité des paniers de Noël

La coordination du Comité des paniers de Noël de la zone de Richmond est assurée par la direction des Tabliers en folie depuis quelques années déjà. Ne travaillant pas seule, le comité est composé de 5 citoyens-nes bénévoles qui ont la main sur le cœur et le cœur à l'ouvrage! Pour l'édition 2024, ce sont 111 sacs qui ont été remis à ceux et celles qui en ont fait la demande. Nous remettons des bons échangeables au Maxi de Richmond, en plus de d'autres produits offerts gracieusement par divers commanditaires.



## **Conseil d'administration du ROC de l'Estrie** ROC estrie

Impliquée depuis deux ans et demi au sein du conseil d'administration du regroupement des organismes communautaires de l'Estrie, la direction de l'organisme investit du temps pour l'avancement des dossiers et des réflexions sur les enjeux qui préoccupent les groupes membres du ROC, surtout en ce qui concerne des aspects plus politiques et financiers des organismes oeuvrant en santé et services sociaux.

## **Conseil d'administration du Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)**

Toujours dans le but d'échanger sur nos pratiques dans nos organismes, de discuter de nos différents projets et des enjeux qui nous touchent, les membres du RCCE se rencontrent 4 fois par année. Ce regroupement permet de faire reconnaître les enjeux auprès du regroupement québécois de cuisines collectives, soit le RCCQ. Ce dernier a pour objectif de favoriser la consolidation et la représentation politique de l'ensemble des groupes de cuisines collectives du Québec.



## **Participations à diverses Tables de concertation**

- Concertation ValFamille
- Table de lutte à la pauvreté et exclusion sociale
- Table en itinérance Val-Saint-François
- Comité d'accueil de Richmond pour les nouveaux arrivants
- Table en sécurité alimentaire du Val



# Corporation de développement communautaire du Val-Saint-François

Regroupement d'organismes communautaires dans le Val, la Corporation est initiatrice de quelques tables de concertations sur notre territoire (entre autres) et nous participons activement à plusieurs d'entre elles.

## Principaux partenaires financiers

Plusieurs bailleurs de fons, 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 - Programme de récupération en supermarché
- **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
- **Guignolée des médias** **Collecte annuelle**  
Contribue à la mission de l'organisme
- **Comité des paniers de Noël de Richmond et régions** Bons pharmacie et paniers de Noël 2023
- **Dons de communauté** Un gros gros merci à tous nos donateurs privés qui croient en notre mission!



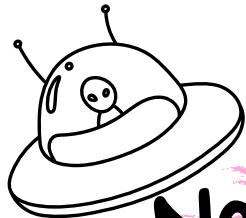
*Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke*

Québec 



Centraide  
Estrie





# Nous de sommes pas seuls ...

Seul, l'organisme serait triste. Pour être pleinement vivant, nous avons besoin d'une communauté forte, d'un réseau de personnes qui nous nourri, qui participe à nos projets, qui nous visite, qui nous aide dans nos réflexions, dans nos activités quotidiennes. Merci à nos membres (et sympathisants) d'être aussi enthousiastes, d'embarquer dans nos activités, d'y prendre plaisir et de nous partager ce bonheur.

Merci à nos partenaires et nos collaborateurs qui nous aident à rayonner dans la communauté du Val-Saint-François. Merci pour votre gentillesse, votre disponibilité et vos implications directes ou indirectes.

Les voici, ces précieux:



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

Partenaire essentiel à la  
grande disponibilité des  
denrées. Joueur  
essentiel à la réalisation  
de notre mission.



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



Merci aux organisateurs  
communautaires pour  
votre présence très  
active dans le milieu!



Merci, juste merci de  
nous permettre de se  
parler et de  
collaborer.



Centre d'éducation des  
adultes des Sommets



# Plan d'action 2025-2026

## En lien avec notre mission

- Soutenir nos groupes de cuisines collectives actuels et développer de nouveaux groupes.
- Bâtir et offrir des ateliers culinaires pertinents qui répondent aux demandes de nos membres.
- 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.
- Réfléchir à la pérennisation et à l'autonomisation du service de dépannage en impliquant des acteurs du milieu.

## Notre implication & contribution au 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 et conseils d'administration.

## Besoins du milieu et sentiment d'appartenance

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

## Poursuite des rénovations

- Toujours en collaboration avec le Rivage du Val St-François, notre copropriétaire, poursuivre la rénovation de nos espaces respectifs et communs afin d'améliorer la qualité de nos milieux.