



# RAPPORT ANNUEL

---

2020-2021



**Cuisines Collectives**  
du Haut-Saint-François

# TABLE DES MATIÈRES



---

**03**

MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

**04**

MISSION, VISION, OBJECTIFS ET VALEURS

---

**05**

SERVICES À LA POPULATION

---

**07**

DROIT À L'ALIMENTATION, AUTONOMIE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

---

**11**

LES ACTIVITÉS ET PROJETS DE 2019-2020

---

**16**

LES GENS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

---

**20**

REPRÉSENTATION DE L'ORGANISME

---

**22**

CCHSF EN CHIFFRES

---

**25**

COORDONNÉES DES POINTS DE SERVICE

---

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Chères et chers membres,

Au moment d'écrire ces lignes, le Haut-Saint-François tout comme le Québec retrouve enfin une certaine liberté. Malgré la situation particulière, l'équipe a fait un travail exceptionnel. Cette année, malgré les circonstances, tout a été mis en oeuvre pour poursuivre la mission de l'organisme.

« Cuisine ton Haut » est l'un de nos projets qui a connu un franc succès. Il a permis à de nombreux membres de cuisiner des produits locaux et de découvrir neuf recettes mettant en vedette la cuisine du monde, la cuisine végétarienne et la cuisine du terroir. Une des particularités du projet était que tous les ingrédients étaient fournis. De plus, en effectuant la livraison, participer était complètement gratuit.

Parallèlement, l'équipe a aussi mis sur pied « Les Mini-chefs du HSF ». Ce projet a été créer pour rejoindre les familles du territoire ayant des enfants d'âge scolaire. L'équipe, les bénévoles ainsi que des stagiaires ont préparé et distribué 2 500 recettes de biscuits en pot à tous les élèves des écoles primaires et secondaire de la MRC. Fiers de ses nouveaux projets, les initiatives auront permis de briser l'isolement, de découvrir de nouvelles recettes, de créer des moment parents-enfants et de recruter de nouveaux membres.

Il m'apparaît aussi nécessaire de souligner le travail de Guillaume, Karine et Charlotte, car la dernière année a été plus que remarquable. Ils ont démontré une capacité d'adaptation exceptionnelle et une résilience admirable face à l'adversité. Plus concrètement, ils ont pris le temps de contacter tous les membres pour leur offrir une oreille, pour leur témoigner de leur empathie et rappeler qu'ils étaient disponibles pour eux, ce qui a permis de renforcer les liens entre l'organisme et les membres. Je ne peux que saluer encore leur initiative.

Aussi, je profite de l'occasion pour féliciter Guillaume et Karine qui ont tous deux accueilli un nouveau membre au sein de leur famille. Enfin, je tiens à souligner les efforts fournis, la qualité de l'implication et l'engagement dont ont fait preuve l'équipe des Cuisines Collectives, les bénévoles, les stagiaires et le conseil d'administration. Nous formons une solide équipe qui a su faire face à ses chaudrons. Nous nous souhaitons une prochaine année moins mouvementée, mais toute aussi innovante. Continuons sur cette lancée pour 2021-2022.

Jasmine Marcotte  
Présidente du conseil d'administration

# MISSION, VISION, OBJECTIFS ET VALEURS

## MISSION

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie de la population de la MRC du Haut-Saint-François.

## VISION

Notre vision 2020-2025 est d'offrir nos services dans toutes les municipalités du HSF, de recruter plus de membres et de développer de nouveaux partenariats.

## VALEURS

Entraide- Équité -  
Autonomie - Solidarité -  
Inclusion sociale

## OBJECTIFS

- Former des groupes de cuisines collectives afin de planifier et de cuisiner des plats économiques, nutritifs et savoureux.
- Favoriser l'acquisition et l'échange des connaissances sur l'alimentation.
- Organiser des activités d'éducation populaire sur différents sujets reliés à l'alimentation.
- Élaborer et soutenir des projets collectifs qui sont en conformité avec la mission de notre organisme.
- Améliorer la qualité de vie et le niveau de santé globale de la population du HSF.
- Lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.
- Participer activement aux concertations liées à la sécurité et à l'autonomie alimentaire.
- Mise en oeuvre du droit à l'alimentation.
- Favoriser l'accessibilité de nos ressources humaines et matérielles aux membres.

# SERVICES À LA POPULATION

## QU'EST-CE QU'UNE CUISINE COLLECTIVE?

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour cuisiner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.

**« Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. » [1]**

Le tout se fait de façon plaisante selon les principes d'éducation populaire, de solidarité, de démocratie participative, d'équité, de justice sociale et de respect de la personne. L'autonomie alimentaire des familles et des collectivités est au centre de nos préoccupations.

Une cuisine collective se déroule en quatre étapes : la planification, les achats, la journée de cuisson et l'évaluation. Lors de la planification, les personnes participantes choisissent les recettes, déterminent le nombre de portions et calculent le budget. Ensuite, elles vont faire les achats. Enfin, elles se rencontrent à nouveau pour cuisiner les mets qu'elles divisent ensuite proportionnellement selon le nombre de personnes à la maison. Au moment opportun, le groupe évalue le déroulement de la rencontre, les recettes et l'esprit d'équipe.

[1] Regroupement des cuisines collectives du Québec, en ligne à : <http://www.rccq.org/fr/a-propos/quest-ce-quune-cuisine-collective/>.

# Nos ateliers de cuisines collectives et nos activités communautaires permettent de:

- Avoir du plaisir à cuisiner pour soi et pour nos familles
- Faire des rencontres et tisser des liens d'amitié
- Améliorer la confiance en soi et les compétences culinaires
- Valoriser l'autonomie de la personne
- Partager des connaissances
- Construire un réseau d'entraide
- S'impliquer dans des projets collectifs
- Fournir gratuitement des ingrédients de notre fonds de base aux membres et partenaires



# ***DROIT À L'ALIMENTATION, SÉCURITÉ ET AUTONOMIE ALIMENTAIRE***

Dans une perspective d'éducation populaire et de reprise du pouvoir individuelle et collective, notre organisme fait la promotion du droit à l'alimentation, de la sécurité et de l'autonomie alimentaire, et participe à des projets et actions qui permettent de valoriser ces droits et principes dans nos communautés. Nous vous présentons dans cette section quelques définitions et informations sur ces thèmes.



## **LE DROIT À L'ALIMENTATION**

Les gouvernements ont l'obligation de garantir le droit de toute personne à un niveau de vie suffisant pour elle-même et sa famille, y compris une nourriture, un vêtement et un logement suffisants, ainsi qu'à une amélioration constante de ses conditions d'existence. Ils reconnaissent le droit fondamental qu'a toute personne d'être à l'abri de la faim. [2]



[2]ONU, Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels, 1976. En ligne à : <https://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>.

---

Les gouvernements doivent donc prendre les mesures appropriées pour assurer la réalisation de ce droit:

a) Pour améliorer les méthodes de production, de conservation et de distribution des denrées alimentaires par la pleine utilisation des connaissances techniques et scientifiques, par la diffusion de principes d'éducation nutritionnelle et par le développement ou la réforme des régimes agraires, de manière à assurer au mieux la mise en valeur et l'utilisation des ressources naturelles;

b) Pour assurer une répartition équitable des ressources alimentaires mondiales par rapport aux besoins, compte tenu des problèmes qui se posent tant aux pays importateurs qu'aux pays exportateurs de denrées alimentaires.



Les principaux critères du droit à l'alimentation sont :

- la disponibilité des aliments;
- la proximité géographique et l'accessibilité économique des aliments;
- le caractère adéquat des aliments qui doivent être sains, salubres et correspondre aux besoins des gens selon leur âge et leurs conditions physiques et socioéconomiques;
- la durabilité du système alimentaire qui permet de développer un réseau de collaboration territorial qui intègre la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires ainsi que la gestion des matières résiduelles, dans le but d'accroître la santé environnementale, économique et sociale de la collectivité. [3]

Le Canada a ratifié le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels en 1976 et doit donc depuis mettre en place différentes politiques et stratégies nationales pour réaliser le droit à l'alimentation pour toutes et tous. À ce sujet, la première Politique alimentaire pour le Canada a vu le jour en 2019 et vise à améliorer les systèmes alimentaires, notamment la façon dont les aliments sont produits, transformés, distribués, consommés et éliminés. [4]

[3]Collectivités Viables, Droit à l'alimentation. En ligne à : <http://collectivitesviables.org/articles/droit-a-l-alimentation.aspx>.

[4]Gouvernement du Canada, Politique alimentaire pour le Canada, 2019. En ligne à : <https://www.canada.ca/fr/campagne/politique-alimentaire.html>.



## LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, la possibilité physique, sociale et économique de se procurer une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins et préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. [5]

## L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Dans le respect des êtres humains, de la nature, de tous les êtres vivants et de l'environnement, l'autonomie alimentaire suppose une prise en charge individuelle et collective visant l'accessibilité à une nourriture de qualité et à un meilleur contrôle du système alimentaire qui ne peut se faire sans une démarche d'éducation populaire. L'autonomie alimentaire est un processus de prise de pouvoir permettant, à toutes et à tous, l'exercice du droit à l'alimentation. [6]

[5] Comité de la Sécurité Alimentaire Mondiale, S'entendre sur la terminologie, CSA, 39e session, 15-20 octobre 2012, p. 17. En ligne à : <http://www.fao.org/3/MD776F/MD776F.pdf>.

[6] Regroupement des cuisines collectives du Québec, Définition de l'autonomie alimentaire, Adoptée à l'assemblée générale annuelle du 3 juin 2015. En ligne à : <http://www.rccq.org/fr/a-propos/autonomie-alimentaire/>.



L'autonomie alimentaire repose sur quatre piliers : l'accessibilité alimentaire, le pouvoir de choisir, le respect et l'action collective.

#### **L'accessibilité alimentaire:**

- Accès à une quantité suffisante de nourriture saine
- Lieux d'approvisionnement diversifiés et avoisinants
- Prix raisonnables et équitables
- Pouvoir d'achat suffisant pour faire des choix alimentaires convenables en toute dignité
- Faire économiser de l'argent aux gens par rapport à l'alimentation

#### **Le pouvoir de choisir:**

- Prendre part aux décisions qui concernent notre communauté
- Être collectivement outillé et informé sur les enjeux alimentaires

#### **Respect:**

- Des êtres humains
- Des valeurs culturelles de chacun
- De l'environnement

#### **Action collective:**

- Se prendre en charge individuellement et collectivement
- Promotion du droit à l'alimentation pour toutes et tous
- Revendiquer des lois et politiques
- S'impliquer dans les mouvements collectifs, solidaires et locaux.

# LES ACTIVITÉS DE 2020-2021

En raison de la pandémie de COVID-19, nous avons dû innover sur certains points pour offrir des services et activités à nos membres dans le respect des mesures sanitaires selon les mois et les codes de couleurs.

Tout d'abord, d'avril à juin 2020, Karine Valade et Charlotte Crevier ont profité de la première vague et du confinement pour cuisiner à la maison et partager leurs recettes favorites sur Facebook avec des photos de chaque étapes des recettes afin que les gens puissent les reproduire à la maison. Voici quelques photos de ces recettes:

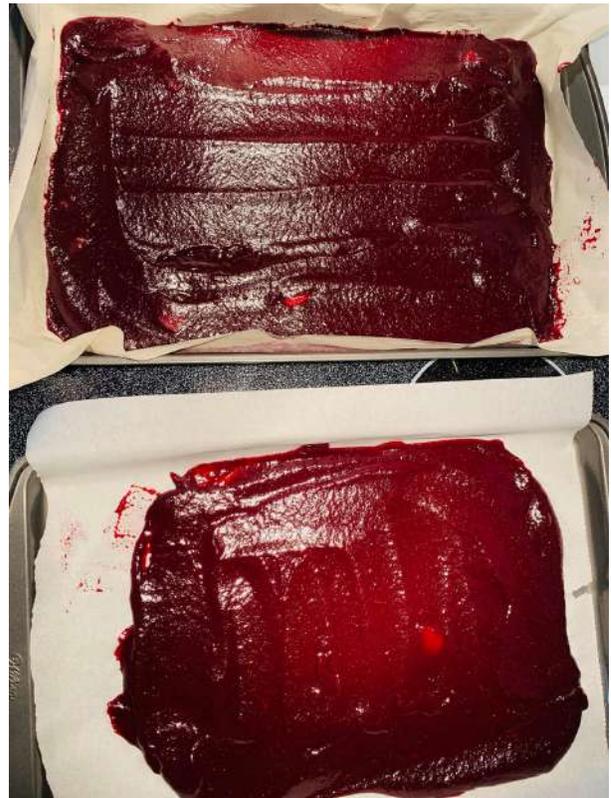


# Les camps de jour

À l'été 2020, Karine Valade, Charlotte Crevier et notre stagiaire Maude Gaudreau Lapierre ont animé des ateliers de cuisine dans les différents camps de jour et services d'animation estival du HSF. 8 municipalités ont été visitées. Les recettes au menu étaient du pudding au chia et de la guacamole!



Le 20 août 2020, nous étions à Saint-Isidore-de-Clifton pour animer un atelier sur le thème de la déshydratation. Nous avons fait des chips de courgettes et des rouleaux aux fruits maison!



Le 27 août 2020, nous étions à la Polyvalente Louis-St-Laurent pour distribuer des barres tendres faites maison aux élèves pour la rentrée scolaire dans le contexte difficile de la pandémie. C'était un geste d'encouragement pour la persévérance scolaire.



Le 17 septembre 2020, nous avons organisé une conférence « À vos Frigos » animée par un représentant du Jour de la Terre. Cette conférence d'une heure expliquait une multitude de solutions pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison et au bureau !

Cet événement a été possible grâce au soutien des marchands IGA à travers le #FondsÉcoIGA et s'inscrit dans une tournée de conférences gratuites À vos frigos dans 200 organisations du Québec.



De septembre à octobre 2020, nous avons pu animer quelques activités culinaires dans des garderies et des ateliers de cuisine collective avec des membres avant que l'Estrie tombe en zone orange, puis rouge.



Le 13 octobre 2020, nous avons offert des recettes en pot pour les aînés anglophones membres du Health Link.





Le 2 décembre 2020, nous sommes allés donner des recettes de soupes en pot au CSEP du Haut Saint François! Ce Centre de services éducatifs populaires est un organisme qui offre de la formation de base aux personnes peu scolarisées. Il milite pour une diffusion de la connaissance au plus grand nombre afin de permettre à chacun de s'épanouir et de trouver la place de citoyen qui lui revient.

Nous avons aussi offert des muffins et de la sauce à spaghetti à des organismes œuvrant auprès des personnes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir afin de les supporter durant l'hiver qui est une saison plus difficile pour eux et elles.



En mars 2021, pour le mois de la nutrition, des étudiantes en médecine de l'Université de Sherbrooke nous ont préparé 4 capsules vidéos dans le cadre du projet Leadership en médecine.

## QUICHE À PATATE DOUCE

### INGRÉDIENTS

Huile d'olive

2 petites patates douces pelées et découpées en morceaux de 1/2 pouces

Sel Poivre

1 oignon découpé en tranches

1/2 chou frisé découpé en petites parties

6 œufs larges

1/2 tasse fromage cheddar râpé

1/2 tasse yogourt grec



### PRÉPARATION

1. Chauffer 2 cuillères d'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter les patates et raisonner avec du sel.
2. Cuire en remuant les patates de manière occasionnelle jusqu'à ce que les patates soient bien dorées et légèrement cuites (10-12 min).
3. Transférer patates dans une moule à charnière et laissez refroidir.
4. Couvrir les cotes de la moule avec l'huile et y placer les patates à plat.
5. Préchauffer le four à 300 degrés.
6. Chauffer 3 cuillères d'huile d'olive dans la poêle préservée. Cuire l'oignon en remuant occasionnellement jusqu'à ce qu'il soit souple mais non doré - 8-10 min.
7. Ajouter le chou frisé graduellement et cuire jusqu'à ce qu'il soit mou et assaisonner avec du sel 5-6 min.
8. Fouetter les œufs, le fromage et le yogourt dans un gros bol et assaisonner avec du sel et du poivre.
9. Placer la moule à charnière sur un papier parchemin. Placer le mélange de chou frisé et d'oignon sur les patates et ensuite couvrir le tout par le mélange d'œufs.
10. Cuire la quiche jusqu'à ce que les rebords soient gonflés et qu'il n'ait pas d'œuf liquide sur le dessus - 55-75 min. Laisser refroidir avant de découper.

Inspiré de : <https://www.bonappetit.com/recipe/simple-quiche-with-a-sweet-potato-crust>

À table!

## SOUPE TORTILLA AU POULET

### INGRÉDIENTS

1 oignon haché  
2 gousses d'ail hachées  
1 cuillère à soupe d'huile neutre (pour la soupe) + 1 cuillère à soupe d'huile neutre (pour les tortillas)  
1/2 cuillère à thé cumin moulu  
1/2 cuillère à thé coriandre moulu  
1 cuillère à soupe de poudre de chili  
1/2 cuillère à thé flocon de piment fort  
1 boîte de conserve (796mL) de tomates broyées  
5 tasses bouillon poulet  
2 poitrines de poulet  
1 Sac de chips tortilla (style tostitos) OU 6 tortillas de maïs  
1 tasse de maïs en conserve  
Sel et poivre (au goût)

Garnitures (optionnel):  
Coriandre fraîche  
Lime  
Yogourt grec 2% ou crème sure  
Fromage cheddar râpé  
Chips tortilla



### 1. Préparation du poulet :

- Couvrir les 2 poitrines de poulet d'eau froide dans une casserole et mettre sur le poêle à température élevée. Ajouter une pincée de sel.
- Amener l'eau à ébullition.
- Faire bouillir le poulet entre 12-15 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit blanche uniformément.
- Retirer le poulet de l'eau et laisser refroidir 3-5 minutes.
- À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le poulet dans une grande assiette.

### 2. Préparation de la soupe

- Attendre l'oignon et l'ail dans l'huile (1tbsp) à feu moyen environ 5 minutes.
  - Ajouter le cumin, la coriandre moulue, le chili, le piment fort et une poignée de coriandre frais (si utilisé).
  - Laisser cuire environ 2 minutes.
  - Ajouter la conserve de tomates, le bouillon de poulet, et une poignée de chips tortilla préachetée, puis porter à ébullition.
  - Réduire le feu à doux-moyen, et laisser mijoter pendant 15 minutes.
  - Ajouter le poulet et le maïs laisser cuire 5 minutes.
- Servir dans de grands bols et garnir de jus de lime, coriandre fraîche, chips de tortilla, fromage et crème sure au goût!

Inspiré de : <https://www.laylita.com/recettes/soupe-tortilla-dinde-poulet/e>

## RAGOÛT DE POIS CHICHE EPICE À LA NOIX DE COCO ET AU CURCUMA

### INGRÉDIENTS

1/4 tasse d'huile d'olive, plus pour servir

4 gousses d'ail hachées

1 gros oignon jaune, haché  
Sel et poivre noir

1 cuillère à café et demi de curcuma moulu, plus pour servir

1 cuillère à café de flocons de piment rouge et plus pour servir

2 boîtes de pois chiches (15 onces), égouttées et rincées

1 boîtes (7 onces) de lait de coco entier ou version moins grasse

2 tasses de bouillon de légumes

1 bouquet de chou frisé ou de chou vert

Pain pita grillé ou autre pain plat, pour servir (facultatif)



### PRÉPARATION

1. Chauffer 1/4 tasse d'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon. Assaisonner avec du sel et du poivre et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et commence à prendre une couleur plus dorée (3 à 5 minutes).
2. Ajouter le curcuma, les flocons de piment rouge et les pois chiches. Assaisonner de sel et de poivre. Cuire en remuant fréquemment, pour que les pois chiches grésillent, jusqu'à ce qu'ils commencent à se décomposer et à devenir dorés et croustillants (8 à 10 minutes). Retirer environ une tasse de pois chiches pour la garniture.
3. À l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, écrasez légèrement les pois chiches restants (cela aidera à épaissir le ragoût). Ajouter le lait de coco, le bouillon et assaisonner.
4. Porter à ébullition en grattant les morceaux qui se sont formés au fond du pot. Cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le ragoût ait épaissi (30 à 35 minutes). Goûtez un ou deux pois chiches, pas seulement le liquide, pour vous assurer qu'ils ont mijoté assez longtemps. Si après 30 à 35 minutes, vous voulez que le ragoût soit un peu plus épais, continuez à mijoter jusqu'à ce que vous ayez atteint une consistance souhaitée.
5. Ajoutez les légumes et remuez en vous assurant qu'ils sont immergés dans le liquide. Cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 7 minutes. Assaisonner à nouveau.

## BARRES D'ENERGIE CHOCO-ARACHIDE

### INGRÉDIENTS

1/2 tasse de pépites de chocolat ou de chocolat concassé au choix

1/2 tasse de dattes Medjool écrasées

1/4 de tasse de beurre de noix au choix (aussi possible beurre de tournesol ou de soya si allergie)

1 tasse d'avoine à cuisson rapide

1/4 tasse de fruits séchés au choix (caneberges ou raisins)

1/2 tasse de graines au choix (tournesol, citrouille, etc.)



### PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au micro-onde ou à la casserole. Y incorporer le beurre de noix et mélanger.
2. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes. Écraser à la fourchette ou au robot culinaire les dattes pour en faire une purée.
3. Ajouter les dattes, l'avoine, les fruits et les graines à la préparation.
4. Bien mélanger.
5. Répartir et presser la préparation dans un moule à pain ou dans des moules à muffins individuels.
6. Réfrigérer 1h au réfrigérateur.
7. Se conserve 2 semaines au frigo ou 2 mois au congélateur.

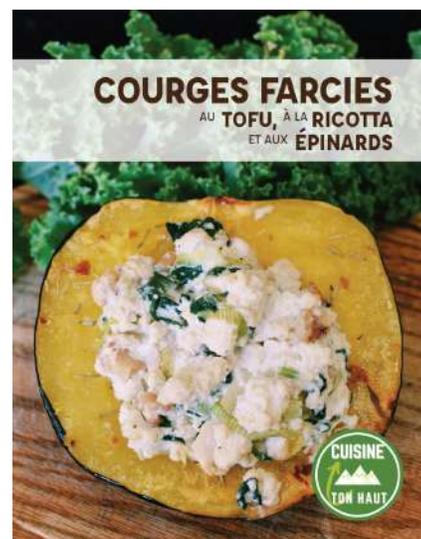
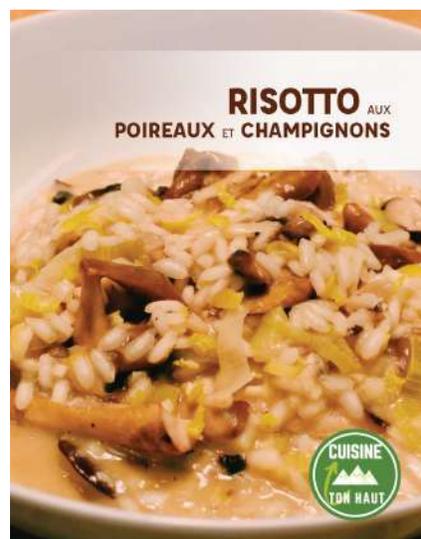
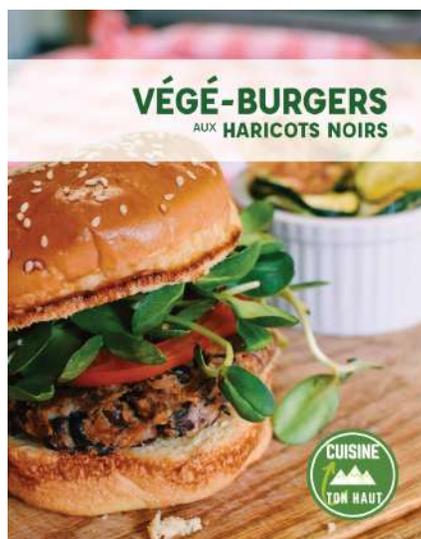
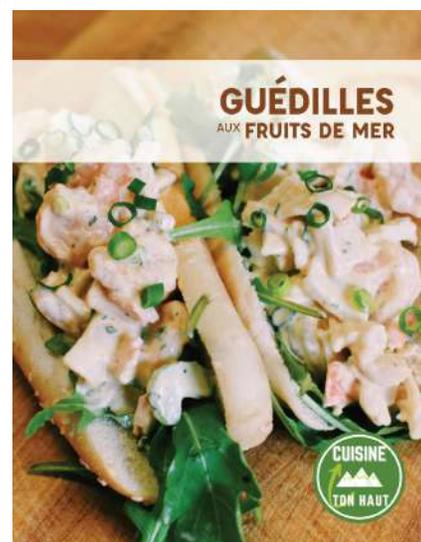
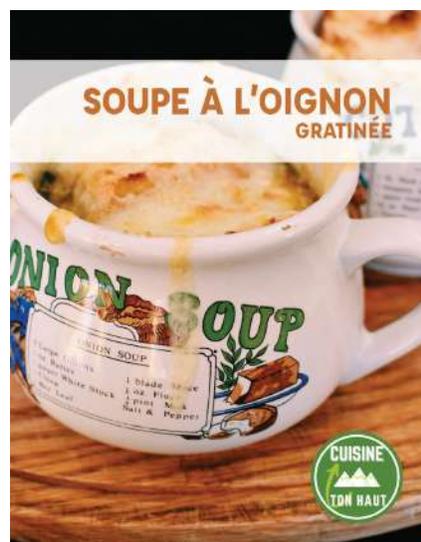
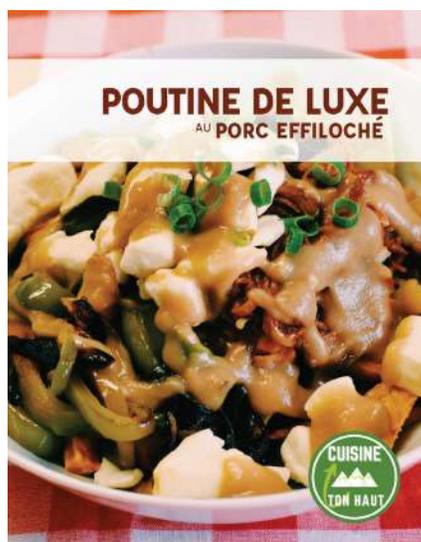
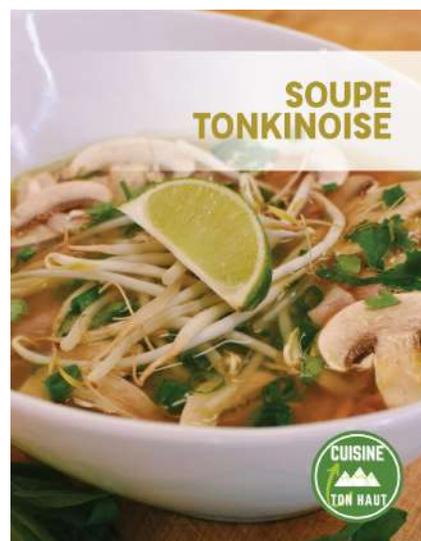
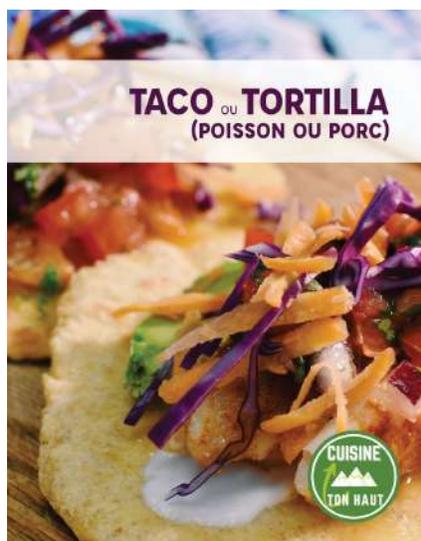
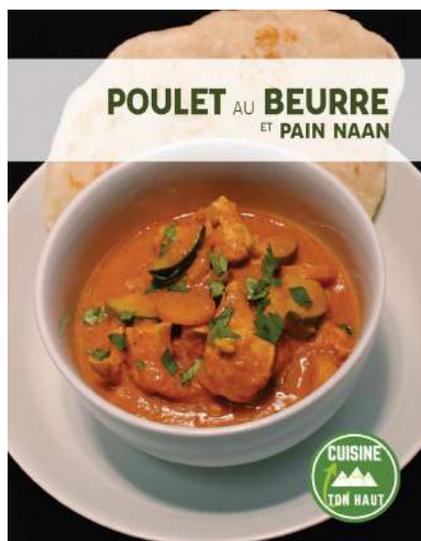
Inspiré de : la recette Barre énergétique choco-amandes du livre Famille fûtée



Nous avons lancé un nouveau projet en octobre 2020: Cuisine ton Haut. Ce projet consiste à offrir des boîtes d'ingrédients avec recettes aux membres des Cuisines Collectives du Haut-Saint-François afin de remplacer les ateliers de cuisine collective en personne durant la pandémie de COVID-19. D'octobre 2020 à mars 2021, nous avons préparé et livré 240 boîtes d'ingrédients. Les 9 recettes sont disponibles sur notre site Internet ([www.cchsf.ca/cuisine-ton-haut](http://www.cchsf.ca/cuisine-ton-haut)) pour faciliter le choix des membres. Chaque membre a le droit à une boîte par mois contenant 100% des ingrédients d'un repas familial, et c'est gratuit!

Nous tenons à remercier le gouvernement du Canada pour la mise sur pied du Fonds d'urgence à l'appui communautaire duquel nous avons pu recevoir un financement de 5 000\$ via Centraide Estrie pour le démarrage de ce projet novateur.

# Voici les 9 recettes de Cuisine ton Haut



# LES MINI-CHEFS DU HSF CONTRE LA PANDÉMIE



Cette année, les Mini-chefs du HSF se sont rebellés contre la pandémie qui a annulée leurs activités culinaires dans les écoles primaires et secondaires. À la place, nous leur avons offert des recettes de biscuits en pot à cuisiner à la maison en famille. Au total, 2 500 recettes en pot ont été préparées et distribuées aux élèves du HSF. Ce fut un succès et les amis.es ont beaucoup apprécié!

Nous tenons à remercier la Fondation Desjardins pour le prix de 3 000\$ reçu pour ce projet grâce à un vote du public.

Merci aux employés, stagiaires et à Moisson HSF pour la préparation et la distribution des recettes en pot!



Merci aux ami.es pour nous avoir envoyé des photos de leur activité de cuisine à la maison!



# Le conseil d'administration

Notre conseil d'administration est composé uniquement de membres participantes aux cuisines collectives.



Jasmine Marcotte  
Présidente



Emilie Motte  
Trésorière



Micheline Couture  
Secrétaire



Marie-Pierre Hamel  
Administratrice

# L'équipe de travail



À gauche, Guillaume Loïselle-Boudreau (directeur), au centre, Karine Valade (animatrice communautaire) et à droite, Charlotte Crevier (animatrice communautaire)

# Les membres



East Angus: Les Mémères (Vicky, Isabelle et Stéphanie)

Dudswell: Les Mères Indignes (Chantal, Mireille, Jasmine et Isabelle)

Lingwick: Les Cookettes (Jacqueline, Monique P., Hélène, Monique T. et Catherine)

Scotstown: La Cuisine Automate (Céline, Sylvie D., Sylvie G. et Réal)

Nous remercions  
chaleureusement les bénévoles  
et stagiaires qui se sont impliqués  
dans nos activités ou qui ont  
soutenu notre organisme de  
diverses façons cette année!

## Les stagiaires

Pascale Beauchamp, Mariya  
Yordanova, Catherine Mailloux,  
Maude Gaudreau Lapierre et Julie  
Vanier





# REPRÉSENTATION DE L'ORGANISME

**Notre équipe participe à plusieurs instances de concertation au niveau local, régional et national. Voici la liste et une courte description de ces concertations.**

---

## **RCCQ**

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec est notre regroupement national. Nous participons à plusieurs activités chaque année avec les autres membres à l'échelle de la province et nous sommes impliqués au niveau du Comité pour le droit à l'alimentation et représentant de l'Estrie à la Table des Régions.

---

## **RCCE**

Le Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie est notre regroupement régional. Il vise à regrouper les cuisines collectives de l'Estrie dans le but de partager sur nos pratiques et de s'entraider sur divers sujets. Notre directeur Guillaume Loiselle-Boudreau assume la présidence pour une 2e année consécutive.

## ROC de l'Estrie

Le Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie est un regroupement régional qui offre du soutien aux membres et organise des activités et actions sur les enjeux qui concernent le milieu communautaire estrien.



---

## Table de concertation en sécurité alimentaire du HSF

Nous sommes fiduciaires d'une somme d'argent de l'organisme Québec en forme qui a cessé ses activités en 2019. Cette somme d'environ 20 000\$ servira à mettre sur pied une Table de concertation en sécurité alimentaire dans le HSF et à financer des projets en sécurité alimentaire pour les jeunes, les familles et les personnes âgées. Les démarches ont commencé cette année et se poursuivront l'an prochain.

## Table Énergie Jeunesse du HSF

Cette table de concertation vise à réunir les acteurs communautaires et publics autour des enjeux qui touchent les jeunes de notre MRC. Plusieurs thèmes sont abordés chaque année.

---

## CDC du HSF

La Corporation de développement communautaire du HSF est notre instance de concertation locale au niveau de la MRC du Haut-Saint-François. Nous participons à des comités et aux assemblées des membres afin de développer des projets collectifs qui répondent aux besoins des personnes et groupes vulnérables ainsi qu'à l'ensemble de la population.



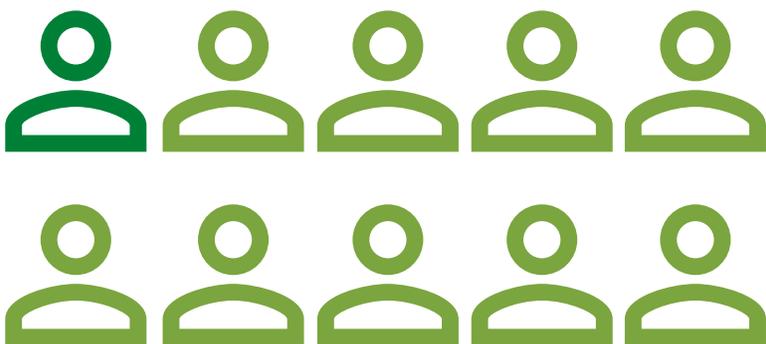
# Financement

Il est important de souligner l'apport financier de nos principaux bailleurs de fonds sans qui nous ne pourrions pas réaliser notre mission auprès de la population du Haut-Saint-François. Au nom des membres et de toutes les personnes qui ont bénéficié de nos services et activités, merci infiniment!

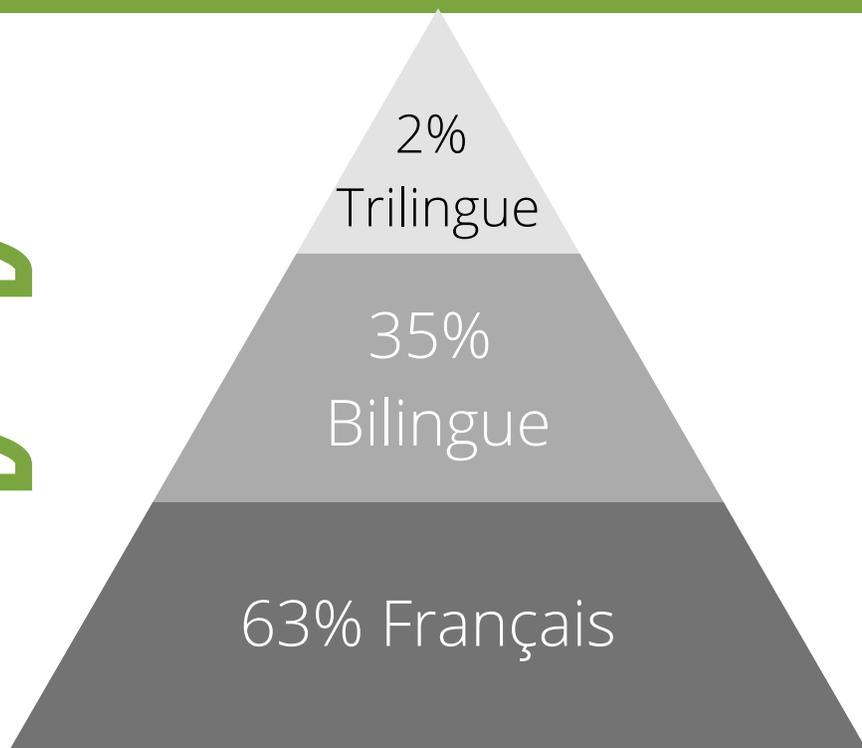
Voici en ordre décroissant les bailleurs de fonds et les sommes reçues pour 2020-2021:

- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du CIUSSS de l'Estrie-CHUS: 117 926\$
- Fonds pour les infrastructures alimentaires locales du Canada: 23 000\$
- Mission Inclusion: 15 000\$
- Centraide Estrie: 13 416\$ et Opération Septembre: 820\$
- Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada via Centraide Estrie: 5 000\$
- Programme Nouveaux Horizons pour les aînés: 5 000\$
- Fondation Carmand Normand: 5 000\$
- Emploi d'été Canada: 4 210\$
- Caisse Desjardins du Haut-Saint-François: 10 000\$ sur 3 ans
- Fondation Desjardins: 3 000\$
- Graphic Packaging International: 2 500\$
- Emploi-Québec - Programme actions concertées pour le maintien en emploi (PACME) : 2 460\$
- Député de Mégantic François Jacques - Subvention à l'action bénévole: 726\$

# CCHSF EN CHIFFRES



9 membres sur 10 s'identifient comme étant une femme.



La majorité de nos membres parlent uniquement français.



Membres âgés de 18 à 34 ans



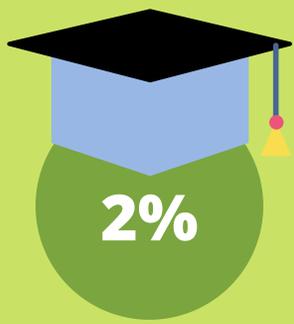
Membres âgés de 35 à 50 ans



Membres âgés de 50 à 64 ans



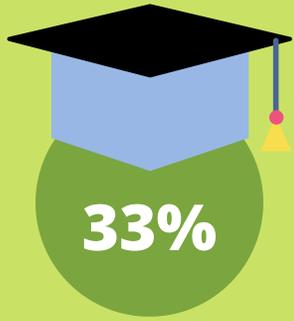
Membres âgés de 65 et plus



**ont un diplôme  
d'études  
primaires.**



**ont un diplôme  
d'études  
collégiales.**



**ont un diplôme  
d'études  
secondaires.**



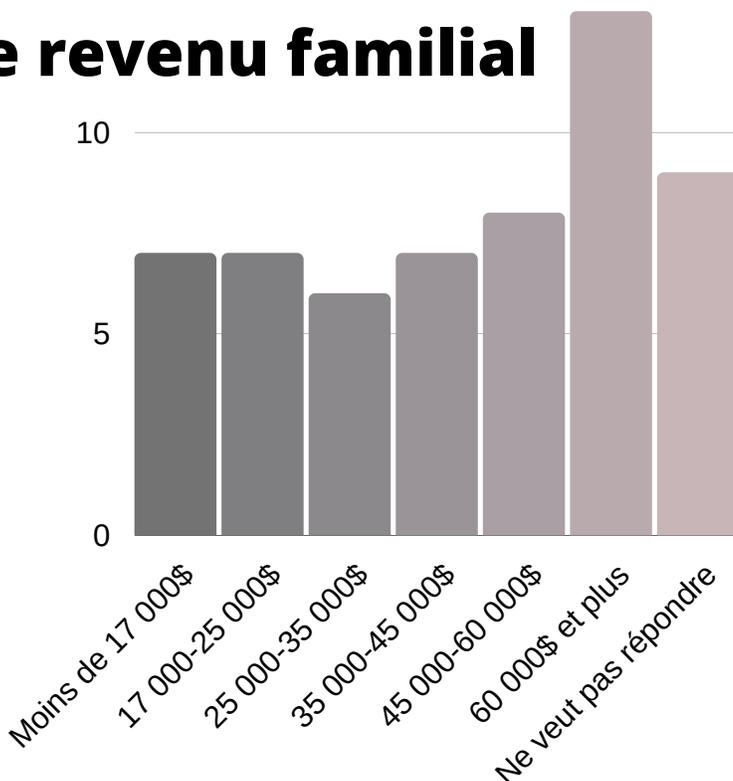
**ont un diplôme  
d'études  
universitaires.**

9% des membres n'ont pas voulu répondre.

Parmi les familles membres, 12 enfants âgés de 0 à 5 ans, 35 enfants de 6 à 12 ans et 10 enfants de 12 à 18 ans ont bénéficié de nos activités.

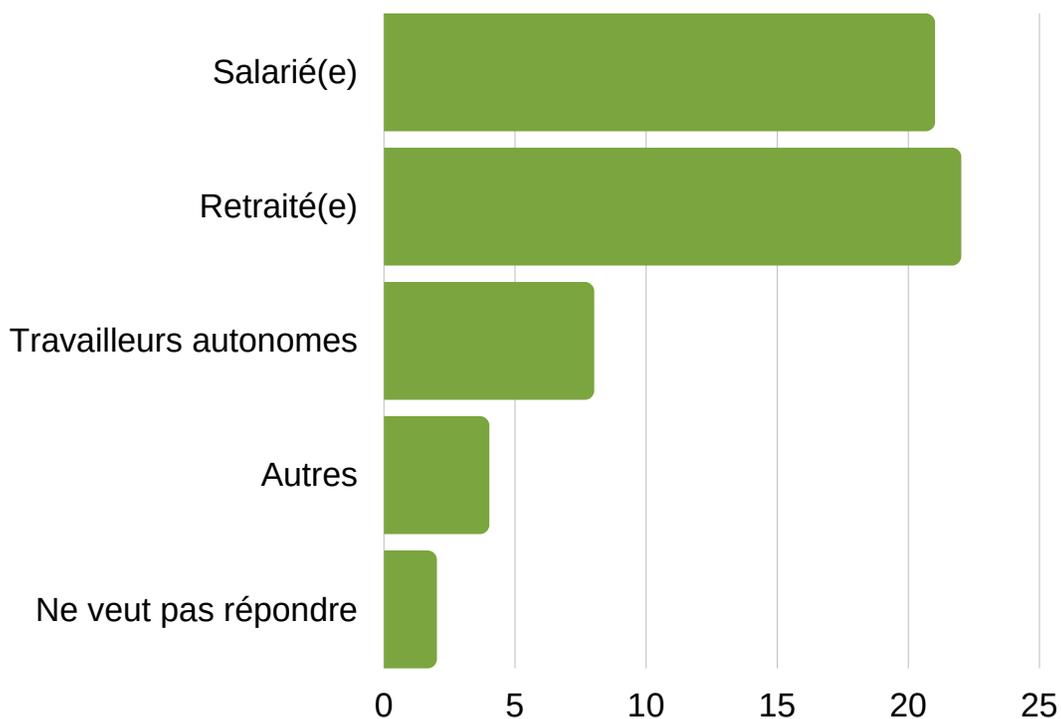


## Le revenu familial



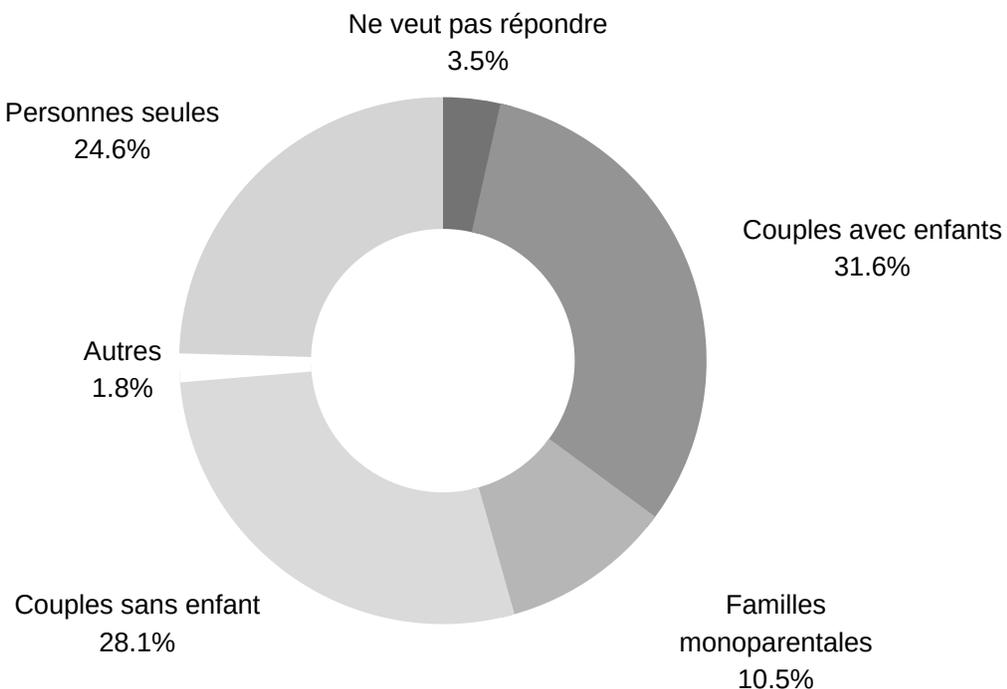
**Près de la moitié**  
de nos membres  
ont un revenu  
familial inférieur  
à 45 000\$.

# Les occupations de nos membres



# La situation de nos membres

**Le quart** de nos membres sont des personnes seules



# Coordonnées des points de service

## Ascot Corner

Centre multifonctionnel  
5699, rue Principale,  
Ascot Corner, JOB 1A0

## Johnville

Centre communautaire  
62, chemin Jordan Hill,  
Johnville, JOB 2A0

## Dudswell

Sous-sol de l'église  
Saint-Clément  
73, rue Main,  
Dudswell, JOB 1G0

## La Patrie

Salle municipale  
18, rue Chartier,  
La Patrie, JOB 1Y0

## Bury

Centre communautaire  
563, rue Main,  
Bury, JOB 1J0

## Lingwick

Centre communautaire  
72, Route 108,  
Lingwick, JOB 2Z0

## Cookshire-Eaton

Salle Guy-Veilleux  
75 rue Castonguay  
Cookshire, JOB 1M0

## Sawyerville

Sous-sol de l'Église Sawyerville  
4, chemin Randboro,  
Sawyerville, JOB 3A0

## East Angus

Siège social  
53 rue Angus Sud,  
East Angus, JOB 1R0

## Scotstown

Centre communautaire  
101, chemin Victoria,  
Scotstown, JOB 3B0

## Chartierville

Centre communautaire  
27 Rue Saint Jean Baptiste,  
Chartierville, QC JOB 1K0

## Newport

Salle communautaire  
de Newport  
1452 QC-212,  
Cookshire-Eaton, QC  
JOB 1M0

## Weedon

Centre communautaire  
209, rue des Érables,  
Weedon, JOB 3J0