CALENDRIER 2021

aprmm
Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

FAIRE LA DIFFÉRENCE

1 REPAS À LA FOIS

MISSION

DÉVELOPPER DE
SOLUTIONS DURABLES
POUR FAVORISER
LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
DES PERSONNES EN PERTE
D'AUTONOMIE
DANS DIFFÉRENTS
SECTEURS DE L'ÎLE
DE MONTRÉAL.

OBJECTIFS

IL EST ESSENTIEL QUE
L'AIDE ALIMENTAIRE
APPORTÉE PARTICIPE
À L'AMÉLIORATION
DE LA QUALITÉ
NUTRITIONNELLE DES
REPAS ET À LA SANTÉ
DES USAGERS.
IL EST PRIMORDIAL
DE S'ASSURER QUE
L'ALIMENTATION DISTRIBUÉE
SOIT CONFORME À DES
STANDARDS DE QUALITÉ
ET RÉPONDE AUX BESOINS
EXPRIMÉS PAR LES PERSONNES
DESSERVIES.

NOS VALEURS

RESPECT

DANS L'ACCUEIL
ET L'ÉCOUTE
DES PERSONNES
QUE NOUS AIDONS.

ENGAGEMENT

PROFOND POUR L'ÉQUITÉ
ET LA CONVICTION
DE POUVOIR FAIRE
LA DIFFÉRENCE

RIGUEUR

DANS L'ACTION

RESPECT DANS L'ACCUEIL ET L'ÉCOUTE

Il est temps d'applaudir *nos bénévoles!*

Personne n'aurait pu s'imaginer à l'aube de 2020 vivre un tel bouleversement. La crise sanitaire nous a tous plongés en peu de temps dans l'incertitude, l'inconnu, la peur et l'inconfort. Avec le confinement des personnes de 70 ans et plus, c'est plusieurs de nos bénévoles que nous avons perdus en peu de temps.

L'Association a dû lancer un SOS pour remplacer rapidement ses valeureux bénévoles devant demeurer chez eux par mesure de sécurité. Ils ont été nombreux à répondre à l'appel.

Nous aimerions vous présenter ces supers héros qui sont sorti de leur zone de confort pour venir en aide aux plus vulnérables.

« Merci » est aussi trop faible pour témoigner notre profonde reconnaissance envers ceux et celles qui se sont mobilisés de façon extraordinaire pour permettre la continuité de nos opérations.

Éric Bourdeau | Sylvie Ménard | Pierre Touzin | Éric Amyot | Vincent Lambert et Audrey Saint-Pierre | Caroline Savoy et George Nicheli | Alexandra Morin | Cécile Villar et Maxim Noël | Lucie Masse, Maya Berbery et Marièle Masse | Kristi de Bonville et Alexandre Lejeune | Francine Daoust et Richard Lalonde | François Couture | Chantal Lecours | Coppélia Larouche-Francoeur | Anne Pagès et Margot Deroi | Robert Bitar | Louise Potvin et Jacques Pharand | Élise Lanciault-Breton | Olivier Chartrand | Étienne Boisjoly | Kayla Michaud | Touria Moummad | Richard Germain | Mario Bélanger et Pascale Grenier | Caroline Matte | Mireille Nadeau | Sophie Savoy | Fiona Lacombe et Christophe M. Touzin | Yasmin Shearmur | Marika Lapointe | Louise Plouffe | Christophe Lastrade-Blais | Natalia Calderon | Daniel Berlinguette

MERCI MILLE FOIS DE NOUS CONSACRER UNE PARTIE DE VOS TEMPS LIBRES

Toujours là pour vous

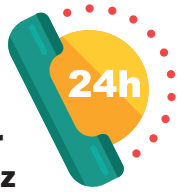
Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour votre service de popote roulante.

Nos menus mensuels variés ont été concoctés pour répondre à vos goûts et favoriser une saine alimentation. Ils présentent des nouveautés à chaque mois. Évidemment, les repas les plus populaires sont offerts de façon régulière.

Nous nous efforçons de vous offrir VARIÉTÉ et QUALITÉ. Tous les repas sont à faible teneur en sel et en gras.

Nous tentons d'offrir des repas à base de poisson, d'oeuf, de boeuf et de poulet de façon hebdomadaire. Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

Tous nos contenants : bol à soupe, assiette aluminium (sans le couvercle) vont au four micro-ondes.



Une gamme de plats congelés faits maison est aussi offerte. Pour commander, téléphonez 24 heures à l'avance et ils seront livrés en même temps que votre prochain repas.

Savoir quoi manger jour après jour tout en s'assurant d'avoir une bonne alimentation peut vite devenir un casse-tête. C'est pourquoi la préparation du menu annuel est un bon exercice pour garder le cap sur notre objectif, celui d'offrir des repas variés, équilibrés et renouvelés correspondant à vos besoins.

Afin de satisfaire la demande croissante de plusieurs d'entre vous, nous avons ajoutés plusieurs plats végétariens.

Et, pour ceux dont l'alimentation est plus de type semi-végétarienne, plusieurs nouveaux plats de poisson ont été ajoutés.

Nous espérons que ces nouvelles recettes végétariennes titilleront aussi les papilles des plus carnivores d'entre vous.

Bon appétit !

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT ?
FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE.
Annuler un repas dès que vous le savez ...
ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

Modalités de paiement :
Paiement mensuel seulement
carte de crédit, carte de débit
ou chèque à l'ordre de : APRMM.

ASSOCIATION DES POPOTES ROULANTES
1919, St-Jacques, Montréal, Québec H3J 1H2 • Courriel : **clientsaprmm@videotron.ca** • Site : **popoteroulante.org**

Services offerts

Des services appropriés permettent à un plus grand nombre de personnes de tous âges de demeurer chez-elles, de rentrer à la maison plus rapidement après un séjour à l'hôpital et de retarder ou même d'éviter une admission à l'hôpital ou dans un foyer de soins de longue durée. En aidant ces personnes à demeurer à leur domicile aussi longtemps que possible, on peut souvent maintenir ou améliorer leur qualité de vie.

Repas chauds

Recommandés pour les personnes devant porter une attention particulière à leur consommation de gras et de sel, nos repas maison sont parfaits pour la clientèle que nous desservons et qui désire s'alimenter sainement.

Repas congelés

Avoir des petits plats faits maison au congélo, ça peut toujours dépanner.

Savoureux, pratiques et économiques, les repas congelés représentent la solution par excellence pour les personnes souhaitant surveiller leur alimentation. Faibles en gras et en sel, ils ne contiennent ni additif, ni agent de conservation et conviennent autant à la cuisson au four conventionnel qu'au micro-ondes.

Repas en purée

Les repas Trepuree IQF de la compagnie Campbell's. Accommodent les personnes qui éprouvent de la difficulté à avaler ou qui souffrent de dysphagie. Ils offrent une nutrition équilibrée aux individus nécessitant des plats en purée. Ils comportent, entre autres, des portions contrôlées de protéines, de glucides, de légumes ou de fruits. Faciles à réchauffer et à inclure dans un menu régulier, ces plats sont une alternative pratique et sécuritaire.

LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE NOTRE CLIENTÈLE EST NOTRE PRIORITÉ

NOUS NOUS EFFORÇONS DE VOUS OFFRIR VARIÉTÉ ET QUALITÉ

janvier

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Bonne Année ! LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	2
3	4 Galette de veau parmesan	5 Osso buco de porc	6 Poulet basquaise	7 Couscous tunisien de poisson	8 Boeuf aigre-doux	9
10	11 Poulet moutarde et miel	12 Jambon à l'érable et pommes	13 Boulettes de veau sauce champignons	14 Pâté à la viande	15 Pâtes au saumon	16
17	18 Veau marengo	19 Quiche au jambon	20 Rôti de dinde	21 Ragoût de boulettes	22 Poulet miel et soya	23
24	25 Poulet italiano	26 Pâté chinois	27 Poisson et sauté de légumes	28 Pain de dinde aux pommes	29 Hachis de légumes au cari	30
31						

BON APPÉTIT

Des repas savoureux préparés pour vous avec des produits de qualité par notre cuisinière diplômée de l'ITHQ.

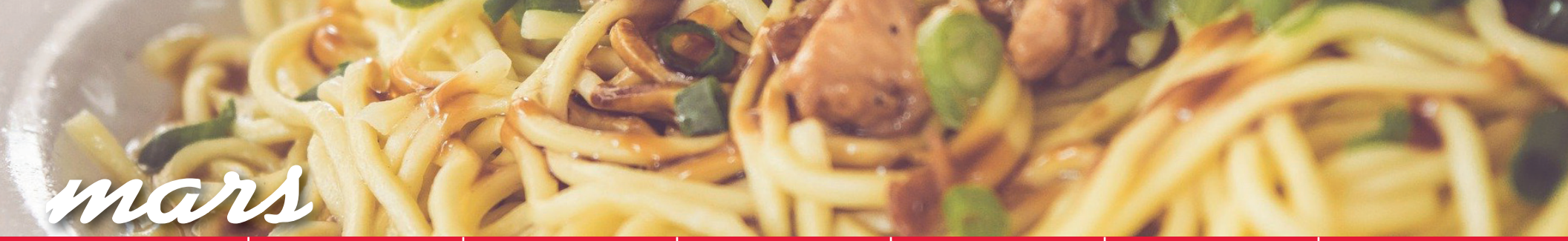
LÉGENDE ● NOUVELLE ○ PLEINE LUNE ◗ PREMIER QUARTIER ◖ DERNIER QUARTIER

février

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Chili verde au poulet	2 Pâté mexicain	3 Pennine aux légumes	4 Poisson sauce aigre douce	5 Boeuf stroganoff	6
7	8 Poulet aux poivrons	9 Pain de viande	10 Filet de porc à l'érable	11 Spaghetti bolognaise	12 Nouvel An chinois Boulettes de dinde dijonnaise	13
14 Saint-Valentin	15 Blanquette de veau	16 Poulet au beurre	17 Casserole de boeuf au chou	18 Ragoût de légumes	19 Coquilles au jambon	20
21	22 Roulé de boeuf aux épinards	23 Parmentier de poisson	24 Porc créole	25 Poulet primavera	26 Boulettes de dinde sauce aux pêches	27
28						

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

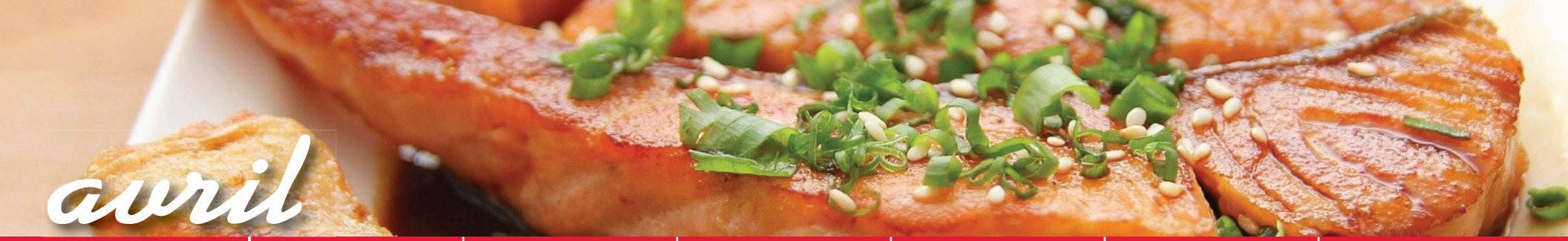


mars

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Pâté texan	2 Saucisses sauce aux oignons	3 Poulet chasseur	4 Tourtière au millet	5 Pain de jambon	6
7	8 Journée internationale des femmes Veau aux légumes	9 Fusilli au thon	10 Boeuf marinière	11 Poulet tettrazini	12 Rôti de porc à l'érable	13
14 On avance l'heure!	15 Boulettes de veau à l'italienne	16 Fricassée de poulet et légumes racines	17 Saint-Patrick Gratin au saumon	18 Boeuf au cari	19 Fusilli Alfredo au jambon	20
21 Fête des Grands-mères	22 Poulet stroganoff	23 Porc à la normande	24 Tarte salée aux légumes grillés	25 Tajine de poisson	26 Boeuf aux tomates séchées	27
28	29 Pennine primavera	30 Pain de poulet et épinard	31 Chili con carne			

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798



avril

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Dinde rôtie à l'érable	2 Vendredi Saint **LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !**	3
4 Pâques	5 Lundi de Pâques **LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !**	6 Jambon à la moutarde	7 Poulet à la normande	8 Boulettes de porc sauce BBQ	9 Poisson et riz à la mexicaine	10
11	12 Pâté au poulet et lentilles	13 Macaroni à la viande	14 Quiche féta épinard	15 Poisson tomates et aneth	16 Boeuf stroganoff	17
18	19 Ragoût de veau printanier	20 Chili verde au poulet	21 Poisson à la provençale	22 Jour de la Terre Cuisse de poulet au miel	23 Boeuf aigre-doux	24
25	26 Porc à la dijonnaise	27 Parmentier de poisson	28 Poulet aux poivrons	29 Ragoût de légumineuses	30 Pain de poulet	

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

mai

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Boulettes de veau sauce aux champignons	4 Boeuf roulé aux épinards	5 Saumon à l'aneth	6 Pâté au poulet	7 Porc aigre-doux	8
9 Fêtes des Mères	10 Poisson à l'indienne	11 Poulet à l'orange	12 Pâté mexicain	13 Pain de viande	14 Spaghetti bolognaise	15
16	17 Poisson et cari de pois chiches	18 Farfalle aux saucisses	19 Poulet miel et soya	20 Tourtière au millet	21 Blanquette de veau	22
23	24 Fête des patriotes LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	25 Poulet au beurre	26 Duo de salade	27 Ragoût de légumes	28 Pennine poulet et fromage	29
30	Boulettes de veau à l'italienne 31					

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

juin

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Poisson sauce aigre douce	2 Poulet primavera	3 Salade mexicaine au poulet	4 Pennine aux légumes	5
6	7 Poisson et ratatouille	8 Poulet aux poivrons	9 Porc créole	10 Boeuf bourguignon	11 Spaghetti bolognaise	12
13	14 Pâtes carbonara	15 Quiche au saumon	16 Boeuf marinière	17 Poulet à la florentine	18 Boulettes de porc sauce aux prunes	19
20 Fêtes des Pères	21 Chili verde au porc	22 Salade repas Cobb au poulet	23 Pâté chinois végé	24 Fête nationale du Québec LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	25 Fusilli au thon	26
27	28 Pâté à la viande	29 Boulettes de dinde sauce aux pêches	30 Jambon à la moutarde			

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

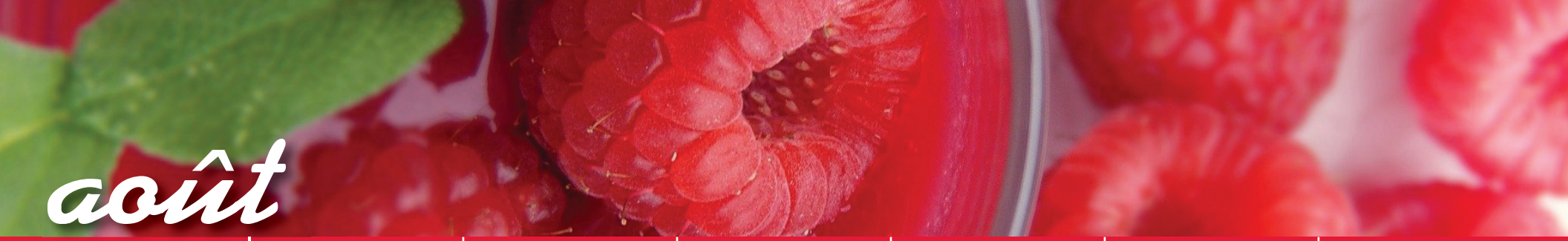
514 937-4798

juillet

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Fête du Canada **LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !**	2 Boeuf stroganoff	3
4	5 Macaroni à la viande	6 Poulet marengo	7 Salade niçoise	8 Boeuf mijoté aux épinards et haricots blancs *	9 Veau aux légumes	10
11	12 Salade quinoa au jambon	13 Parmentier de poisson	14 Poulet aux champignons	15 Veau à la dijonnaise	16 Boulettes de viande à l'italienne	17
18	19 Tarte salée aux légumes grillés	20 Poisson pané	21 Poulet tettrazini	22 Duo de salade	23 Pâté chinois	24
25	26 Porc à l'abricot	27 Fricassée de poulet et légumes racines	28 Spaghetti bolognaise	29 Salade césar au poulet	30 Poisson blanc aux herbes	31

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798



août

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 Spaghetti bolognaise	3 Boulettes de dinde sauce au cari	4 Veau marengo	5 Poisson à la provençale	6 Salade orge, chou et jambon	7
8	9 Quiche au thon et brocoli	10 Macaroni chinois	11 Pain de jambon	12 Salade mexicaine maïs et légumineuses	13 Poulet au beurre	14
15	16 Tajine de poisson et légumes	17 Blanquette de veau	18 Ragoût de légumes	19 Poulet primavera	20 Pâté chinois	21
22	23 Fusilli au thon	24 Roulé de boeuf aux épinards	25 Poulet à la dijonnaise	26 Pennine aux légumes	27 Osso bucco de porc	28
29	30 Pain de viande	31 Duo salade				

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

septembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Quiche au jambon	2 Poisson sauce à l'estragon	3 Boeuf aigre-doux	4
5	6 Fête du Travail **LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !**	7 Chili végétarien	8 Boeuf marinière	9 Boulettes de porc sauce BBQ	10 Salade niçoise	11
12 Fête des grands-parents	13 Blanquette de veau	14 Poulet teriyaki aux légumes	15 Pâté à la viande	16 Porc créole	17 Boulettes de veau sauce rosée	18
19	20 Pâté mexicain	21 Poulet basquaise	22 Jambon à la bière	23 Cari de lentilles et courge	24 Boeuf stroganoff	25
26	27 Pennine au saumon	28 Boulettes de dinde asiatique	29 Salade de quinoa au poulet	30 Mijoté de boeuf aux légumes		

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

octobre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Quiche féta petits pois et courgettes	2
3	4 Veau marengo	5 Pain de poulet	6 Tourtière au millet	7 Pennine au jambon et champignons	8 Boeuf aux tomates séchées	9
10	11 Action de grâces LA POPOTE ROULANTE EST EN CONGÉ !	12 Riz à la mexicaine au poisson	13 Poulet des îles	14 Pâtes tomates et fromage	15 Boulettes de veau sauce aux légumes	16
17	18 Roulé de boeuf aux asperges	19 Porc à la dijonnaise	20 Spaghetti bolognaise	21 Poulet stroganoff	22 Couscous tunisien au poisson blanc	23
24 Halloween 31	25 Colombo au poulet	26 Boeuf au cari	27 Cari de poisson au lait de coco	28 Rôti de porc à l'érable	29 Poulet au beurre	30

Pour commander vos plats congelés, appelez-nous 24 heures à l'avance.
Ils vous seront livrés en même temps que votre prochain repas.

514 937-4798

novembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Rôti de porc à l'abricot	2 Pâté au saumon	3 Boulettes de boeuf à l'italienne	4 Chili verde au poulet	5 Ragoût de veau aux légumes	6
7 On recule l'heure!	8 Saumon à l'aneth	9 Pâté texan	10 Poulet sauce aux pêches	11 Jour du Souvenir Tarte salée aux légumes grillés	12 Blanquette de veau	13
14	15 Couscous boeuf et poulet	16 Poulet primavera	17 Fusilli au jambon	18 Poisson aux herbes	19 Journée internationale de l'homme Pain de viande	20
21	22 Fricassée poulet et légumes	23 Roulé de boeuf aux épinards	24 Poulet chasseur	25 Macaroni chinois	26 Osso buco de porc	27
28	29 Boeuf marinière	30 Blanquette de veau				

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT **Faites-le nous savoir le plus tôt possible. Annuler un repas dès que vous le savez ou en urgence le matin même avant 9h. Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.**

514 937-4798

décembre

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Poisson à l'indienne	2 Poulet à la normande	3 Porc à la réole	4
5	6 Veau marengo	7 Boeuf stroganoff	8 Poulet tandoori	9 Poisson sur ratatouille et pois chiches	10 Tarte aux légumes grillés	11
12	13 Poulet bourguignon	14 Porc à l'abricot	15 Saumon à l'aneth	16 Pennine puttanesca	17 Pâté à la viande	18
19	20 Jambon à l'érable	21 Ragoût de boulettes	22 Rôti de dinde	23 RELÂCHE DE RETOUR LE 3 JANVIER	24	25 Noël
26	27	28	29	30	31	

Toute l'équipe de l'Association des popotes roulantes vous souhaite ses meilleurs vœux pour un temps des fêtes heureux.

On se retrouve en 2022

Les plats maisons congelés un moyen peu coûteux, pratique et rapide de bien manger.
Faites-en provision pour la période des Fêtes. Appelez-nous pour les commander.

514 937-4798

Éric Bourdeau | *Passer le mot*

Éric Bourdeau avait le goût de faire sa part. Propriétaire d'une buanderie en libre-service, le temps en cette période de confinement s'éternisait et le contact avec le public lui manquait. Depuis qu'il a joint la petite armada de bénévoles de l'APRMM, il fait passer le message sur ses réseaux sociaux : l'action est gratifiante et l'organisation a besoin de bras. « La majorité des personnes où nous faisons la livraison sont des hommes seuls d'un certain âge qui ne savent pas vraiment cuisiner. Nous nous sentons particulièrement les bienvenues chez eux », témoigne-t-il.

Sylvie Ménard | *Baladeuse à la croisée des chemins*

Pour Sylvie Ménard, baladeuse depuis la mi-avril dans Outremont, le Plateau et le Mile-end, la pandémie de la COVID-19 coïncidait avec une période de réorientation de carrière. « J'avais du temps et je souhaitais m'impliquer dans ma communauté. » Jamais elle n'aurait pensé trouver dans ces beaux quartiers des personnes avec des besoins aussi grands, explique-t-elle en se remémorant des gens confinés depuis des semaines dans leur modeste logis. Peu importe où sa vie professionnelle la conduira par la suite, Sylvie Ménard compte bien poursuivre son implication à l'APRMM. Ce sera une joie de la garder dans l'équipe!

Pierre Touzin | *Répondre à l'appel*

Homme d'affaires détenant en prime une formation en accompagnement de fin de vie, Pierre Touzin donne de son temps alors que son entreprise tourne au ralenti. Il s'est senti interpellé lors d'un point de presse du premier ministre Legault. Ce dernier lançait un appel à la solidarité envers les popotes roulantes où bon nombre de bénévoles âgés de plus de 70 ans devaient rendre temporairement leur tablier. « J'adore !, dira-t-il sans ambages. Chaque fois, je reviens chez moi ému de l'accueil des gens. Même après la pandémie, mes vendredis matins demeureront consacrés à la livraison. » L'APRMM en prend bonne note !

Éric Amyot | *Profiter de la pause*

Comme bien des Québécois, Éric Amyot est tombé en pause avec la pandémie. Désir de se sentir utile, soucieux de respecter les consignes sanitaires : la livraison des repas de la popote roulante dans le confort de sa voiture s'est vite imposé. Depuis, il a su tisser des liens amicaux avec certains bénéficiaires. Bien que son implication soit temporaire, il espère continuer assez longtemps pour pouvoir rencontrer toutes ces personnes saluées de la main à travers une fenêtre ou ces voix anonymes à l'autre bout de l'interphone d'un immeuble à logements interdit d'accès. Souhaitons que ce soit bientôt possible.

Vincent Lambert et Audrey Saint-Pierre | *Un tandem de feu*

Ils ont tous les deux 18 ans, ce qui en fait des oiseaux rares dans le monde du bénévolat. « On n'avait rien d'autre à faire », rigole Vincent. Plus sérieusement, il raconte que sa grand-mère avait déjà eu recours aux services des popotes roulantes. C'est ce qui lui a donné l'idée de proposer à sa copine, Audrey, cette belle aventure altruiste. L'expérience sera cependant de courte durée, le temps risque malheureusement de manquer, entre l'école et le boulot d'appoint. Espérons que les deux tourtereaux cultiveront cet intérêt à donner au suivant.

Caroline Savoy et George Nicheli | *Une histoire de famille*

Chez les Savoy, le bénévolat est une tradition familiale qui remonte aux grands-parents. De retour à Montréal depuis deux ans, la famille qui a vécu en Angleterre jusque-là, y avait maintenu l'habitude du volontariat. De l'aide aux sans-abri au coup de main dans des banques alimentaires, mère et fils étaient bien décidés à continuer de prêter main-forte à la communauté, d'autant plus en cette période éprouvante. Même Sophie, sœur de Caroline, a été recrutée dans l'équipe. « C'est normal de rendre service et de prendre soins de nos aînés », commente le plus simplement du monde Caroline Savoy.

MERCI MILLE FOIS DE NOUS CONSACRER UNE PARTIE DE VOS TEMPS LIBRES

Alexandra Morin | *Une pause occupée*

Le milieu des arts compte parmi les secteurs d'activité les plus durement éprouvés par le confinement. Habituée aux feux de la rampe et incapable de continuer de tourner en rond dans son appartement, Alexandra Morin a répondu elle aussi a l'appel de solidarité envers les popotes roulantes du premier ministre François Legault. Avec le retour à la normale, son horaire en dents de scie sera difficilement conciliable avec le bénévolat, se désole-t-elle. « D'ici là, aller à la rencontre des gens et pouvoir échanger avec eux me fait autant de bien à moi qu'à eux ! »

Cécile Villar et Maxim Noël | *La magie du cyberespace*

Des mots-clics comme bénévolat et Montréal ont conduit ce jeune couple directement sur le site Internet de l'APRMM. « La magie de Google », blague la jeune Française installée à Montréal depuis 3 ans. Elle et son conjoint Maxim, touchés par la pause de l'industrie culturelle, étaient incapables de rester inactifs. Les précieuses minutes qu'elle passe dorénavant avec chaque bénéficiaire lui permettent de s'assurer que tous vont bien. « Si je vois un changement dans l'état d'une personne, j'en informe l'APRMM qui fait le signalement. » Fin mai, ces charmants artistes iront s'établir dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean. L'APRMM leur dit le mot de Cambronne.

Lucie Masse, Maya Berbery et Marièle Masse | *Les trois font la paire*

Impliquées depuis le début de la pandémie, leur tandem change depuis que Marièle (absente sur la photo), ergothérapeute à la retraite, donne aussi de son temps dans le milieu hospitalier. Des trois, c'est la porteuse de message. « Certaines personnes ne sont pas pleinement conscientes de la situation. Il faut parfois rappeler les consignes : mettre une petite table ou une chaise accessible et à bonne distance pour qu'on y dépose leur repas. De notre côté, nous devons nous discipliner à ne pas toucher amicalement les bénéficiaires, comme nous le ferions en temps normal. C'est ce qui est le plus difficile, mais il faut s'habituer », relate Marièle Masse.

Kristi de Bonville et Alexandre Lejeune | *Bonheur contagieux*

Pour faire face à la musique pendant la pandémie de la COVID-19, l'APRMM a dû lancer un SOS pour renflouer sa banque de bénévoles. C'est dans ce contexte que la pétillante Kristi de Bonville et son conjoint Alexandre Lejeune ont, telle une bouffée d'air frais, franchi le seuil de la cuisine centrale. Leur présence fait maintenant le bonheur des bénéficiaires et leur entrain énergise toute l'équipe. « Mon copain, qui fait la distribution des plats, fait fureur auprès des bénéficiaires, tout particulièrement auprès des dames! Il placote avec l'un et avec l'autre. Mais heureusement que ce n'est pas moi qui fait la distribution, sinon, comme Alexandre le dit, ça prendrait des heures », lance Kristi tout sourire. Contamination croisée garantie, et on en redemande!

Francine Daoust et Richard Lalonde | *Projets en pause pour la cause*

Jeunes retraités, c'est sans aucune hésitation que Francine Daoust et Richard Lalonde ont posé leur candidature sur les différentes plateformes de recrutement de bénévoles. L'appel est plutôt venu de la sœur de Francine, Madeleine Daoust, une fidèle supportrice de l'APRMM. « J'ai mis mes projets sur pause, ils peuvent encore attendre un peu. Je trouvais plus important de donner un coup de main », confie Francine. Armé d'une bouteille de désinfectant, le couple de Verdunois, qui suit à la lettre les consignes sanitaires, assure depuis le relais des plats cuisinés à la popote centrale vers celle d'Ahuntsic. Une petite balade sécuritaire qui rend un fier service à l'APRMM.

François Couture | *Semeur de joie*

Pour François Couture, finissant au baccalauréat en musique de l'Université Concordia et chef cuistot, la pause n'a rien de tristounette. De un, le baladeur a développé une franche camaraderie avec son chauffeur, Étienne, un vétéran parmi les bénévoles de l'APRMM. Il se plait d'ailleurs à taquiner son compagnon de route sur sa capacité à faire rire les bénéficiaires, même parmi les plus difficiles. De deux, l'APRMM lui donne l'opportunité de renouer avec les aînés, lui qui, plus jeune, avait travaillé dans une résidence privée. « J'ai de la facilité à communiquer avec les aînés et j'aime leur présence. » L'APRMM remercie François pour le réconfort qu'il apporte aux bénéficiaires.

Chantal Lecours | *D'intervalle en intervalle*

Cette enseignante a occupé la pause en donnant du temps aux aînés de son quartier, Rosemont. Durant ce bref passage, elle a pu prendre la pleine mesure de l'importance de l'APRMM dans la vie des bénéficiaires. Monter le courrier en même temps que le repas, dire un petit « bonjour, bonne journée », gratifié d'un large sourire sont des gestes simples qui font toute la différence, explique-t-elle. « L'APRMM offre vraiment un service essentiel pour bon nombre d'aînés qui peuvent ainsi demeurer autonome, dans leur chez-soi. » La porte de la popote roulante lui sera grande ouverte durant sa pause estivale, si le cœur lui en dit.

Coppélia Larouche-Francoeur | *Un antidote à la morosité*

Agée de 26 ans, en pause académique et de travail, Coppélia s'est rapidement tournée vers le bénévolat, histoire de se rendre utile et surtout de garder le moral. « Du jour au lendemain, je n'avais plus rien à l'horaire. Le bénévolat m'a permis de structurer mes journées et de continuer de voir du monde. Aussi, c'est vraiment intéressant et enrichissant : on entre dans l'intimité des gens, et on découvre des quartiers comme Rosemont et le Sud-Ouest, par exemple. » Espérons que l'enthousiasme de la jeune femme sera persistant et contagieux!

MERCI MILLE FOIS DE NOUS CONSACRER UNE PARTIE DE VOS TEMPS LIBRES

Anne Pagès et Margot Deroi | *Faire d'une pierre deux coups*

Inversion des rôles. C'est la jeune Margot, étudiante à McGill et bénévole depuis quelques mois à l'APRMM, qui a lancé l'invitation à sa mère, en télétravail et à charge réduite durant la COVID-19. Anne Pagès trouve l'occasion belle à la fois de mettre l'épaule à la roue et de vivre cette expérience avec sa fille âgée de 19 ans. La maman est visiblement fière et heureuse d'avoir pu saisir cette opportunité d'être avec Margot. Bravo pour cette belle et inspirante initiative mère-fille.

Robert Bitar : *Une sympathique recrue*

Vivant à Montréal depuis 3 ans avec sa petite famille, ce Syrien d'origine jonglait déjà avec les études à distance et le confinement après la fermeture de sa boite de production vidéo, les fillettes à la maison et le travail de sa conjointe lié au maintien des services essentiels. Il a malgré tout spontanément voulu mettre l'épaule à la roue en cette période de pandémie, considérant cela comme une opportunité de faire un bon geste et d'être utile à la société québécoise qui, dit-il, lui apporte beaucoup en retour.

Louise Potvin et Jacques Pharand | *Les inséparables*

Ancienne journaliste, elle prête depuis quelques années sa plume à l'APRMM. Lui, son œil de lynx comme photographe officiel. Durant la pandémie, ils sont notamment venus combler les routes de livraison orphelines. Pour eux, c'est un privilège de pouvoir soutenir la directrice de l'APRMM, Mme Huguette Roy, qui donne de son temps sans compter, et sa fidèle collaboratrice, Muriel Martinez. « Devant un tel dévouement, il parait bien ingrat de rester chez soi les bras croisés quand on a la capacité de mettre son grain de sel », écrit Louise Potvin.

Élise Lanciault-Breton | *Qu'est ce qu'il y a au menu aujourd'hui?*

Le retour aux études d'Élise Lanciault-Breton a pris un virage inattendu avec la COVID-19. Elle a du temps et décide de s'impliquer avec l'Association en mettant sa voiture à profit. Pour elle, ces brèves mais belles rencontres de cadre de porte avec les bénéficiaires sont gratifiantes et certaines sont mémorables. « Une des bénéficiaires est probablement la personne la plus positive et de bonne humeur que j'aie rencontrée dans ma vie, et ce malgré son âge et ses limitations physiques. Il nous accueille toujours avec un : " Chef, qu'est ce que tu m'as préparé de bon ce matin?" qui fait ma journée! »

Olivier Chartrand | *Une première expérience de bénévolat concluante*

Olivier Chartrand est du nombre des nouvelles recrues arrivées sur la vague de la COVID-19. Le jeune homme âgé de 17 ans fait nettement baisser la moyenne d'âge des bénévoles qui est de plus de 70 ans. Le coup de pouce qu'il donne à l'Association en attendant de retourner au cégep est sa première vraie expérience de volontariat. « Je voulais juste m'impliquer cet été, car j'avais du temps. Si mes études me le permettent, je vais revenir, c'est certain », dit-il le plus simplement du monde. Voilà une recrue prometteuse!

Étienne Boisjoly | *Faire partie de la gang*

Étienne Boisjoly s'est joint à l'équipe de livreurs bénévoles par obligation, pour faire des travaux compensatoires. Au fil des semaines, le point de rencontre matinal avec l'équipe de la popote centrale de la rue Saint-Jacques est devenu un moment de franche camaraderie. « Je suis accueilli sans jugement par Muriel, la souriante coordonnatrice. Je prends maintenant plaisir à échanger avec l'équipe de livreurs, composée de gens de tous les milieux et de tous âges. Aussi, ça me donne confiance que je suis capable de travailler en équipe. » Merci Étienne d'apporter ton grain de sel dans cette belle gang.

Kayla Michaud | *Le bénévolat comme valeur familiale*

Cette jeune femme originaire d'Ontario a été très tôt initiée au bénévolat par sa mère, puis par sa marraine, impliquée dans les popotes roulantes d'Ottawa. « Pour moi, c'était tout naturel de continuer d'aider les popotes de Montréal. Je m'implique aussi auprès de Moisson Montréal. La sécurité alimentaire est une cause qui me tient à cœur. Je pense que ce n'est pas si compliqué de trouver du temps dans son horaire quand on veut contribuer à quelque chose qui nous tient vraiment à cœur », fait valoir cette jeune trentenaire. Un beau message d'altruisme.

Touria Moummad

Touria Moummad est comme une petite hirondelle qui revient chaque printemps. Depuis trois ans maintenant, elle s'implique de façon ponctuelle, et particulièrement en période de pointe. L'Association sait qu'elle peut toujours compter sur sa présence. « C'est essentiel plus que jamais durant la pandémie! Imaginez : on permet à des gens de pouvoir tout de même demeurer chez-eux dans un contexte où ils ne peuvent même plus sortir. » Sa motivation à revenir chaque fois? « On le fait parce qu'on a le cœur sur la main, et parce que cela doit être fait. » Voilà qui est bien dit.

MERCI MILLE FOIS DE NOUS CONSACRER UNE PARTIE DE VOS TEMPS LIBRES

Un tour guidé avec Richard Germain

Répondant à un remplacement de dernière minute, l'auteur de ces lignes se retrouve baladeuse avec Richard Germain, un bénévole en pause COVID-19. Il a appris rapidement à connaitre son monde grâce à son coéquipier, un baladeur de longue date. « Ici, la dame n'entend pas la sonnette, tu devras être insistante. Là, la personne nous attend impatiemment derrière ses rideaux. Plus loin, le monsieur va t'accueillir en pyjama. Ne sois pas surprise, la maison de cette dame est peinte en noir, des murs au plafond. » Comment savait-il tout cela? « Comme je voulais rencontrer les gens sur notre route, une fois, moi et mon coéquipier on a inversé les rôles. » Merci pour la tournée!

Mario Bélanger et Pascale Grenier | *Bénévoler en famill*

Mario Bélanger s'est laissé entrainer dans cette aventure qui a duré 2 bons mois par sa fille âgée de 22 ans et sa conjointe Pascale Grenier. Cette expérience a été bénéfique pour cette petite famille à bien des égards : moment privilégié de se retrouver ensemble, occasion de sortir du train train quotidien, occasion de faire partie de la fourmilière qui s'active chaque jour pour nourrir des centaines de personnes. « On parlait ensemble des gens qu'on rencontrait, sur ce qu'ils vivaient. Ça nous a fait sortir de notre bulle, pour ma fille surtout, qui a pu voir d'autres réalités. » Repassez revoir l'équipe de la popote centrale quand vous voulez!

Marika Lapointe

Christophe Lastrade-Blais

Daniel Berlinguette

Sophie Savoy

Yasmin Shearmur

Louise Plouffe

Natalia Calderon

Fiona Lacombe et Christophe M. Touzin

Caroline Matte

Mireille Nadeau

MERCI MILLE FOIS DE NOUS CONSACRER UNE PARTIE DE VOS TEMPS LIBRES

La popote roulante, une alimentation saine à coût modique

Directement de la cuisine centrale

La cuisine centrale de l'Association des popotes roulantes c'est le coeur des opérations. Au fil des ans, elle a pris la relève de certaines popotes artisanales aujourd'hui fermées en raison du manque de relève.

Ne jamais transiger sur la qualité, offrir un choix sans cesse renouvelé, rester à l'écoute des besoins de notre clientèle, voilà notre modus operandi depuis les tous débuts de la cuisine centrale en 1998. Et oui, plus de 20 ans.

C'est toujours avec beaucoup de professionnalisme que l'on voit à l'élaboration du menu, à la préparation des repas et à la logistique du service.

Nos menus, établis sur un cycle de huit semaines, sont variés et équilibrés. Ils fournis-sent l'apport nécessaire en fibres, vitamines et minéraux.

La part des produits frais est assurée à hauteur de 55 %.

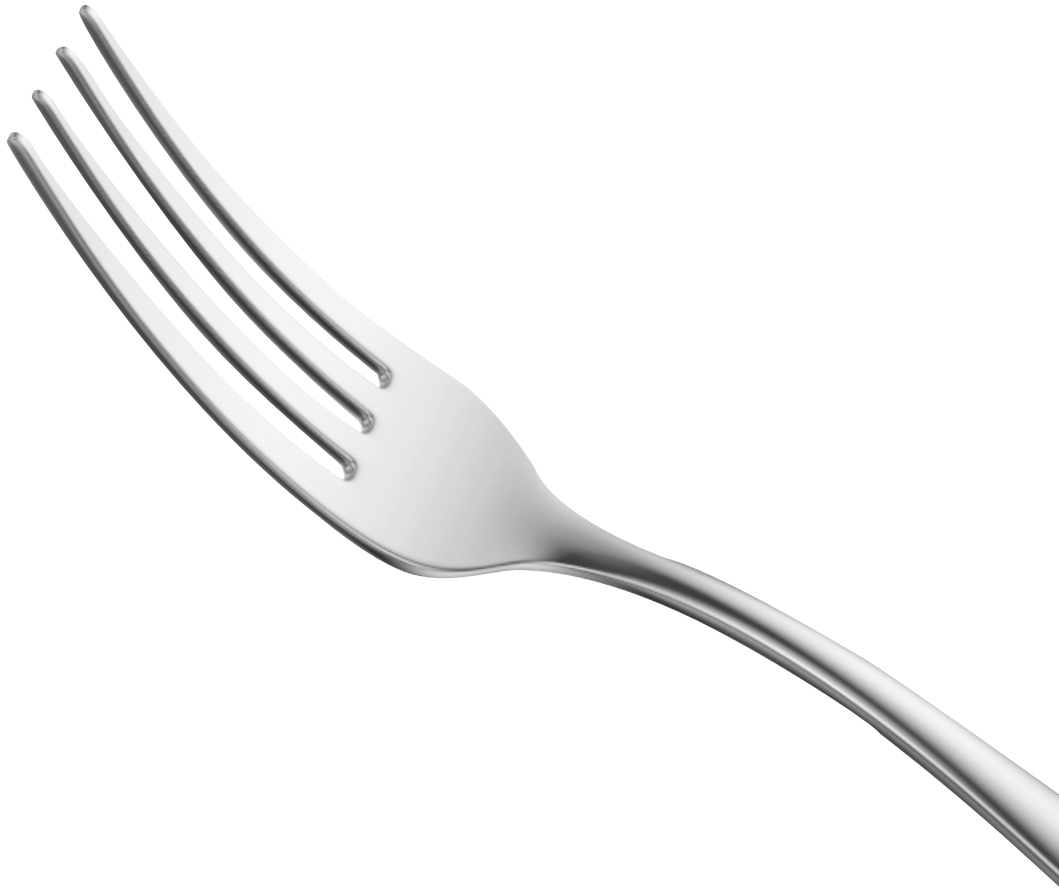
Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

POUR LES PROCHES, LA POPOTE ROULANTE C'EST UNE PRÉSENCE RASSURANTE

À LA POPOTE ROULANTE
On cuisine pour vous!

- Cuisson à l'huile de canola uniquement (sans gras trans)
- Aucun gras trans dans les sous-produits.
- Aucune friture
- Sans additifs (conservateurs, arômes, stabilisants, texturants)
- Sans exhausteurs de goût (glutamate...)
- Sans colorants artificiels
- Faible teneur en gras
- Nos desserts sont composés de fruits, de produits laitiers (yogourt, pouding) ou de gâteau à faible teneur en sucre ajouté et en gras.

IMPORTANT POUR NOUS... ET POUR VOUS !



aprmm
Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

1919, St-Jacques
Montréal (Québec) H3J 1H2
514 937-4798
aprmm@videotron.ca

www.popoteroulante.org