

# le Cycle de Printemps

Bulletin du Santropol Roulant : Printemps 2006

## La Popote roulante au Québec fête ses 40 ans! Nous rendons hommage à ce domaine

Cette année marque le 40<sup>e</sup> anniversaire de la Popote roulante au Québec. La toute première Popote est née en 1966, à l'église Saint-Mathias à Westmount, grâce à la collaboration de la Victorian Order of Nurses (VON) et du Centre d'action bénévole de Montréal (CABM). On compte aujourd'hui plus de 300 popotes roulantes au Québec, dont 100 à Montréal, qui fournissent plus d'un million de repas par année à 14,500 personnes âgées ou en perte d'autonomie.

Selon le CABM, le tiers des Popotes roulantes sont classées comme des popotes traditionnelles de sous-sol d'église, connues au Québec sous le nom de *Popotes artisanales*. Elles servent environ 25 repas maison de deux à trois jours par semaine. Elles ne bénéficient d'aucun financement et sont entièrement dirigées par des bénévoles dont l'âge moyen est de 70 ans. Compte tenu du vieillissement de ces bénévoles, une nouvelle génération sera appelée à prendre la relève.

Le deuxième tiers des Popotes est composé d'associations et de groupes communautaires qui redistribuent des repas déjà préparés, achetés auprès de services d'alimentation des hôpitaux ou de fournisseurs privés. La moitié de ces repas sont frais et l'autre moitié est congelée. En raison d'un manque de ressources, nombreux sont les groupes qui doivent aujourd'hui acheter leur repas à l'extérieur.

Enfin, le dernier tiers est composé d'organisations communautaires plus importantes qui livrent des repas maison chauds ou des repas déjà préparés.

Les Popotes roulantes ont réussi à maintenir le caractère sain et abordable de leurs repas et ce, malgré le fait qu'elles manquent de financement et dépendent pour la plupart de bénévoles. Nous sommes fiers de faire partie d'un domaine qui a réussi à mobiliser tant de ressources et d'énergie. Il s'agit là pour nous d'une grande source d'inspiration.

Au Santropol Roulant, le programme local de popote roulante représente notre façon de poursuivre notre rêve d'une ville où le sentiment premier en serait un de rassemblement plutôt que d'isolement. Nous rêvons en effet d'une communauté où les gens s'occuperaient les uns des autres.

Nous tenons à remercier tous les membres qui reconnaissent les contributions valables que les Popotes roulantes locales, telle que la nôtre, apportent à la communauté, et qui se sont engagés à nous aider à maintenir le caractère abordable de nos repas.



*"Nous avons souvent dit que, 'la valeur d'un peuple se mesure à la manière dont il traite ses personnes âgées'; je me permet d'ajouter que, cette même valeur se mesure aussi à la manière dont les plus âgés traitent les plus jeunes. Vous au Santropol Roulant, je vous félicite de vouloir bien concilier ces deux générations."*

**Gaston Doucet, 70 yrs**



## Alimentation et réflexion

Santropol Roulant a toujours été un endroit rassembleur où les gens parlent de leur vie, de leur travail et du monde dans lequel ils souhaiteraient vivre. Nous accordons beaucoup d'importance au pouvoir d'une conversation simple et ouverte et ce genre d'échange donne souvent naissance aux initiatives les plus créatrices et inspirantes. Cet hiver, nous avons pris deux jours dans notre calendrier chargé pour organiser une rencontre avec le personnel et le conseil d'administration du Santropol Roulant dans le but de prendre du recul, de réfléchir à notre travail et à notre façon de collaborer, et de faire le point après dix ans d'activité.



Les organismes comme le Roulant ont rarement le temps de se rencontrer ainsi, surtout avec le personnel et le conseil d'administration, et il s'agit là d'une étape cruciale pour apprécier le travail que nous faisons, partager nos préoccupations, se brasser les méninges sur la façon dont nous pouvons mieux collaborer et nous soutenir, et réfléchir ensemble et de façon créative au genre d'organisme que nous voulons être. Avec une nouvelle équipe d'employés, un modèle d'adhésion en évolution et dix années d'expérience pour nous aider à grandir, la rencontre de 2006 arrivait juste à temps.

Nous nous sommes rencontrés pour réfléchir à l'avenir, à la façon dont nous voulons grandir et évoluer, et à comment notre personnel et notre conseil d'administration pourraient mieux collaborer pour atteindre nos objectifs. Nous sommes revenus de cette aventure l'estomac plein de bons diners « potluck », convaincus que les prochains dix ans d'existence du Santropol Roulant seront tout aussi riches et énergisants que les dix premiers. Nous sommes également revenus la tête remplie d'idées sur comment travailler avec nos membres et assurer notre avenir, et sur la façon dont nous aimerions voir notre leadership évoluer au sein de la communauté.

Vous pourrez trouver plus d'information et un compte-rendu détaillé de cette rencontre sur notre site Web.

Depuis 1995, grâce aux efforts de 100 bénévoles par semaine, Santropol Roulant a préparé et livré plus de 310,000 repas à bicyclette, à pieds ou en voiture à des personnes âgées ou en perte d'autonomie à travers Montréal. Nous utilisons la nourriture comme moyen pour briser l'isolement social entre les générations et renforcer et nourrir notre communauté locale.

Un organisme social avec des valeurs axées sur l'environnement et le changement social, Santropol Roulant continue d'innover et d'expérimenter pour créer des liens entre les gens et la nourriture, les gens et leur environnement et bien sûr, entre les gens eux-mêmes.



## DONS MENSUELS: de l'amour à l'année longue

Devenir un donateur mensuel constitue une excellente manière de soutenir le Roulant. C'est une méthode simple qui fournit un appui financier stable nécessaire pour continuer à bâtir des relations bienfaitantes et à favoriser une communauté saine et bien nourrie. Notre objectif est de récolter 2,543 \$ en dons mensuels afin de couvrir le loyer de notre cuisine et de notre bureau. Nous récoltons jusqu'à maintenant 135 \$! Aidez-nous à atteindre notre objectif avant notre 12<sup>e</sup> anniversaire, qui sera célébré en juin 2007. Devenez un donateur mensuel dès aujourd'hui! Comme nous disons souvent au Roulant : Allons-y! Pour plus d'information ou pour faire un don, téléphonez à Elana au (514) 284-2771.





## Une vieille grincheuse

Lorsqu'une dame âgée est morte dans l'aile gériatrique d'un petit hôpital près de Dundee en Écosse, on croyait qu'elle ne possédait plus rien qui avait de la valeur. Plus tard, en s'occupant de ses quelques possessions, les infirmières ont trouvé un poème. Elles ont été si impressionnées par sa beauté et son contenu qu'elles en ont fait des copies, qu'elles ont distribuées à toutes les infirmières de l'hôpital. Une d'entre elles a ensuite apporté le poème avec elle en Irlande.

Depuis, l'unique legs de cette dame à la prospérité a été publié dans l'édition de Noël du bulletin de nouvelles de la Northern Ireland Association for Mental Health. Une présentation diapositive a également été réalisée à partir de ce poème simple et éloquent. Cette vieille dame écossaise, qui n'avait plus rien à donner aux autres, est aujourd'hui l'auteur de ce poème « anonyme » qui se répand sur Internet.

### Une vieille grincheuse...

Qui voyez-vous, infirmières?  
Qu'est-ce que vous voyez?  
Ou que pensez-vous voir  
Quand vous me regardez?

Une vieille grincheuse  
Pas trop brillante  
Plutôt capricieuse  
Au regard un peu perdu?

Elle grignote sa pitance  
Et ne répond même pas  
Quand on lui suggère  
« Au moins, faites un effort ! »

Elle ne semble pas remarquer  
Les soins que vous donnez  
Et perd tout le temps  
Un bas ou une chaussure?

Bon gré, mal gré,  
Elle vous laisse la baigner  
Et la faire manger pour occuper  
Vos trop longues journées?

Est-ce bien ça que vous pensez?  
Est-ce bien ça que vous voyez?  
Alors, essayez de voir mieux,  
Infirmières, car cela, ce n'est pas  
moi?

Voulez-vous savoir qui je suis,  
Moi qui suis là, bien calme  
Et me soumetts à vos volontés  
Surtout à l'heure des repas.

J'ai été une fillette de dix ans  
Ayant une maman et un papa  
Des frères et des sœurs  
Qui s'aiment tendrement.

A seize ans, je rêve d'avenir  
De promenades, de voyages  
Et peut-être de la rencontre  
D'un jeune homme à aimer.  
Mariée dès l'âge de vingt ans  
Mon cœur déborde de joie  
Et j'entends bien respecter  
Mes promesses de jeune bonheur.

J'ai maintenant trente ans.  
Les enfants ont grandi ;  
La solide amitié qui les unit  
Est un gage précieux pour l'avenir.

J'ai quarante ans. Mes derniers fils  
Ont quitté le foyer pour s'établir.  
Mais j'ai avec moi mon mari  
Et je n'ai rien à regretter.

Maintenant à l'âge de cinquante ans  
Des tout-petits jouent près de moi  
Ce nouveau contact avec des êtres  
jeunes  
Nous réjouit mon mari et moi.

Voici venus des jours sombres;  
Mon mari est décédé trop tôt  
Et j'envoie l'avenir qui vient  
Avec beaucoup d'inquiétude.

Tous mes enfants ont chacun  
Une famille à élever  
Ils me rappellent l'affection  
Qui a toujours régné chez nous.

Je suis maintenant une dame âgée  
Pour qui la nature est cruelle.  
Le vieillissement, au bout du compte,  
Nous rend presque ridicules.

Notre corps se désintègre  
Plus de beauté ni de vigueur  
Nous avions jadis un cœur et parfois  
Une pierre en prend la place.

Dans cette vieille carcasse pourtant  
Survit un cœur de jeune fille  
Et souvent encore par la mémoire  
Mon vieux cœur, à l'occasion, se  
réduit.

Au souvenir de nos anciennes joies  
Et même de certaines épreuves.  
Je reste vivante et aimante:  
La vie reprend ses droits.

J'évoque les belles années  
Si précieuses et si vite passées  
Et j'accepte la réalité:  
Le bonheur ne dure qu'un moment.

Ouvrez les yeux, vous tous!  
Ouvrez-les grands et voyez:  
Non pas une vieille grincheuse...  
Regardez mieux...voyez MOI !!!

Rappelons-nous ce poème, en présence  
d'une vieille personne que nous  
pourrions traiter  
cavalièrement, sans deviner son âme  
restée jeune...Et rappelons-nous que  
l'âge mûr nous attend tous!

Traduction et réadaptation: Henri Lagacé, 87 ans

## ÉVÉNEMENTS estivaux à venir

Le 8 juin :	11 <sup>e</sup> anniversaire
Du 15 au 18 juin :	Vente de trottoir sur St.Laurent
Le 21 juin :	Ouverture du jardin sur le toit (5 à 7)
Le 23 août :	BBQ sur le toit
Du 24 au 27 août :	Vente de trottoir sur St.Laurent
Le 9 septembre :	Bazar annuel, remis au 10

## Les ateliers de cuisine battent leur plein

Tous les deuxièmes jeudi après-midi du mois, notre chef-cuisiner Armel partage ses connaissances culinaires (et ses pas de danse gracieux) avec vous dans le cadre d'une série d'ateliers à ne pas manquer. Venez apprendre à préparer d'excellentes sauces, de bons petits plats mijotés, de chics desserts et plus encore. Vous aurez l'occasion de partager un repas communautaire et de jaser avec des gens intéressants, et, si vous êtes chanceux, de rentrer chez vous avec des restants! Consultez notre site Web pour plus de détails.

## Reconnaissance au Roulant

Nous sommes fiers d'annoncer que nous avons reçu le prix Agnes-C.-Higgins de Centraide, qui est décerné à un organisme particulièrement innovateur dans la réponse aux besoins sociaux de la communauté. Félicitations au Roulant!!

## VIRAGE VERT... ...bio et local

En janvier dernier, nous nous sommes engagés à préparer 20% de nos popotes avec des aliments locaux et biologiques. Notre objectif est d'encourager les fermes locales, de refuser l'utilisation d'ingrédients chimiques, de préparer des repas qui soient le plus nutritifs possible dans le respect de la nature et de l'environnement. Nous avons été renversés d'apprendre que, en moyenne les éléments qui composent nos repas doivent parcourir 30 000km, ce qui engendre l'émission de presque quatre tonnes de gaz carbonique dans l'air. Puisque le secteur des transports cause 25% des émissions totales de gaz à effet de serre au Canada, nous pouvons contribuer beaucoup à réduire la pollution de l'air et à combattre le réchauffement de la planète simplement en achetant des aliments locaux.

Nous sommes d'accord!

Si vous aussi vous êtes d'accord, veuillez envisager d'y participer. Un don de 250\$ permet de commander une journée complète de repas biologiques locaux. Il s'agit de 100 repas!



## Elana: La nouvelle coordinatrice de développement et communications

Bonjour! Mon nom est Elana et je remplacerai Fiona comme directrice du développement et des communications au Santropol Roulant. Je ne suis pas exactement une nouvelle venue, puisque j'ai participé l'été dernier au stage IEC (qui aide les étudiants en gestion à faire leur premier pas dans le domaine communautaire). J'ai ensuite continué à travailler au Roulant une journée par semaine pour aider avec les projets de levée de fonds et je suis maintenant très heureuse de me retrouver ici à temps plein. J'ai de nombreuses idées, mais j'aimerais également connaître vos opinions et vos suggestions, alors ne vous gênez pas! Vous pouvez me téléphoner au (514) 284-2771 si vous êtes intéressé à contribuer aux initiatives de levée de fonds ou désirez simplement me dire bonjour. J'ai bien hâte de tous vous rencontrer!

