



AU VOLANT

BULLETIN DE LA POPOTE ROULANTE

NUMÉRO 80

Plus qu'un simple repas!

PRINTEMPS 2010

Dans les coulisses de La Popote roulante...

La plupart des bénévoles de La Popote roulante livrent les repas aux clients, mais d'autres remplissent des tâches essentielles au bon fonctionnement de ce service que nous offrons à la collectivité. Les bénévoles jouent un rôle vital à tous les échelons de notre organisme.

Faites donc connaissance avec ces bénévoles qui travaillent en coulisse à une foule de tâches...

Avant 1991, les bénévoles chargés de la livraison percevaient toutes les semaines les frais demandés aux clients. Progressivement, nous avons adopté la facturation mensuelle. Depuis, nous avons la chance de profiter de l'aide soutenue d'une formidable équipe de bénévoles qui viennent nous prêter main-forte pour les factures et les autres envois postaux. Mille mercis à Betty-Anne Ellis, Theresa et Kenny Grolway, Muriel Sprenger et Eleanor MacLeod. Tout ce travail n'empêche pas nos bénévoles de discuter, de prendre le thé et de rire un peu. (Malheureusement, Betty-Anne est décédée subitement à la fin du mois de février. Elle nous manque beaucoup.)

Nous avons commencé à livrer des repas congelés le 25 avril 1991. Nous faisons appel à de nombreux bénévoles pour la livraison, mais aussi pour le déballage et le tri de ces repas en fonction des circuits de livraison. Curtis Duquette est bénévole à La Popote roulante depuis près de quatre ans. Il vient au bureau tous les lundis afin de préparer ces repas congelés pour leur livraison aux clients de la partie ouest d'Ottawa. Il faut un excellent sens de l'organisation et beaucoup de rigueur pour trier jusqu'à 100 paquets de repas et les répartir entre les différents circuits, et Curtis s'en charge parfaitement. Beverly Sawchuk et Chloé Renaud y contribuent aussi; elles viennent tous les mercredis trier les repas congelés destinés aux clients de la partie est d'Ottawa. Beverly est bénévole à La Popote roulante



*Theresa Grolway, Muriel Sprenger, Kenny Grolway et Betty-Anne Ellis, bénévoles affectés à la facturation.
Photo: B. St-Cyr*

depuis trois ans. En plus de trier les repas congelés, elle s'occupe d'un circuit de livraison hebdomadaire. Chloé s'est jointe à nous plus récemment pour contribuer au tri des plats congelés; elle a rempli aussi d'autres tâches au bureau dans le cadre d'un cours qu'elle suivait à l'Université d'Ottawa. Après avoir travaillé le nombre d'heures exigé, elle a décidé de continuer de faire du bénévolat chez nous, et nous sommes ravis de profiter de son aide.

Nous apprécions toujours ces bénévoles, qui s'occupent d'une foule de tâches nécessaires à la bonne marche de La Popote roulante. Merci!

Bientôt : une page Facebook

Le bouche à oreille a toujours été l'un des principaux moyens de recrutement de nouveaux bénévoles et d'information sur la mission importante de La Popote roulante dans la collectivité. Les sites Internet de médias sociaux, comme Facebook et Twitter, sont d'excellentes tribunes qui représentent en quelque sorte le bouche à oreille du XXI^e siècle.

De plus en plus d'organismes à but non lucratif recourent aux médias sociaux tels que Facebook, qui sont des outils de réseautage très efficaces pour sensibiliser la collectivité à leurs

services et communiquer avec elle. Ces sites permettent aussi la tenue de discussions sur la mission et les programmes de ces organismes.

La Popote roulante créera une page Facebook sous peu. Cette page sera accessible à tous sur Internet, que l'on ait un compte Facebook ou non.

Il vous suffira de taper « Meals on Wheels/ La Popote roulante Facebook » dans votre navigateur pour trouver notre page. Vous en trouverez également un hyperlien sur notre site Web.

Si vous avez un compte Facebook et devenez un adepte de notre page, vous pourrez publier des commentaires sur notre babillard. Nous nous réjouissons à l'idée d'établir de nouveaux liens de collaboration et d'amitié et de communiquer avec les gens qui font déjà partie de la communauté de La Popote roulante. Nous vous invitons à visiter notre page et à participer en nous envoyant vos commentaires et en nous faisant part de vos expériences en tant que bénévole, cliente ou client de La Popote roulante.

Cette page sera aussi un excellent endroit pour faire la promotion des événements à venir et pour fournir d'autres renseignements, des articles et des photos. Nous attendons votre visite!

Bienvenue dans notre équipe

Voici les bénévoles qui se sont joints à La Popote roulante depuis l'automne 2009 :

Hend Abdel Sattar
Daniel Akat
Jennifer Anderson
Amy Bal
Phyllis Bloch
Cleo Bradley
Ann Cooper
Isabelle Daly
Julie Denoix
Pauline Dupont
Jason Eastman
Erica Feininger
Pamela Facette
Philip Harrold
Jennifer Gallant
Jagmit Gill
Jennifer Hall
Nettie Jolley
Chris Jones
Sue Kellison
Rosemary Knes
Carolle Knight
Danik Lafrance
Thu Le
Justin L'Espérance
Katherine Liston
Patty Mitchelmore
Chantal Masheka Narugeta
Judith McBride
William McBride
In-Leng Ng
Amy Potter
Véronique Proulx
Tongyin Qin
Chloé Renaud
Barrie Smith
Pam Smith
Micah Soloman
Kim Truong
Martin Ulrich
Luc Van der Leeden
Zelena Van der Leeden
Neil Vaz
Louis Wagner
Aleksandra Walsh
Ken Watson
Andrea Werlen

Remarques à l'intention des bénévoles

- Merci d'informer Terry ou Jill si vous remarquez que les circuits de livraison ne sont pas aussi fluides qu'ils le devraient. Vos commentaires nous aideront à nous assurer que les circuits sont établis du mieux possible pour ce faire.
- Il est très important que les sacs de livraison et les glacières soient en bon état. S'il faut en remplacer, nous vous invitons à l'indiquer au bureau.
- Veuillez nous indiquer si vous avez besoin d'une affiche « Livraisons en cours », de porte-noms ou de fiches de kilométrage supplémentaires. Nous serons heureux de vous les poster, ou vous pouvez les prendre au bureau.
- Quand vous livrez des repas, il est important que vous respectiez les enseignes indiquant la présence de voies réservées aux pompiers. Sinon, le service du stationnement donnera une contravention, même aux véhicules où il y a une affiche « Livraisons en cours » sur le tableau de bord. L'amende pour une telle infraction est de 100 \$. Faites preuve de prudence!
- Notre journée annuelle de perfectionnement professionnel des bénévoles aura lieu à nouveau en mai cette année. Tous les bénévoles recevront sous peu des renseignements à son sujet. Ils pourront y apprendre une foule de choses tout en réseautant!

Joignez-vous à nous le 5 juin 2010

La Marche des Aînés (Walk of Ages) est une occasion pour la collectivité de se rassembler et de recueillir des fonds pour le centre The Good Companions et ses organismes partenaires. Dans le cadre du programme « Partenaires égaux », La Popote roulante recevra 50 % des sommes recueillies par nos participants. Cet événement aura lieu cette année le samedi 5 juin en matinée. Les participants se réuniront à The Good Companions au 670, rue Albert et feront une agréable promenade à pied le long de la promenade de l'Outaouais, puis

reviendront au Centre pour le petit déjeuner, des divertissements et des prix.

Il y aura aussi un dîner barbecue pour le lancement de la Marche des Aînés le vendredi 7 mai à 13 heures. Les billets seront en vente au prix de 8 \$ jusqu'au 5 mai.

Pour obtenir des formulaires de contribution et des renseignements supplémentaires, adressez-vous à notre bureau. Au plaisir de vous rencontrer à ces événements!

Remarques à l'intention des clients : Difficultés causées par les préférences alimentaires

Récemment, le nombre de demandes de préférences alimentaires a connu une augmentation assez forte, ce qui suscite des difficultés pour nos huit cuisines, où le personnel s'emploie à préparer des repas variés et sains à prix raisonnable. Or, étant donné qu'ils doivent s'occuper d'un nombre très élevé de demandes particulières, nos fournisseurs ont peine à cuisiner des repas qui conviennent à tous les clients.

À l'heure actuelle, nos cuisines s'efforcent de répondre aux demandes de repas des personnes qui ont des allergies et de celles qui suivent un régime spécial (plats pour diabétiques, aliments émincés, plats sans sel ajouté), mais elles ne peuvent s'engager à fournir des repas adaptés aux préférences personnelles de chacun (p. ex., pour les clients qui n'aiment pas la lasagne ou le pain de viande). De plus, généralement, elles ne peuvent remplacer les plats; ainsi, les repas comprennent toujours une soupe, un plat principal, un fruit et un dessert. Il est possible de tenir compte de certains besoins alimentaires, par exemple dans le cas des clients qui préfèrent les bananes aux autres fruits, mais nous ne pouvons pas non plus nous engager à le faire. Nous savons que cela impose une contrainte à nos clients. Nous suggérons à ceux qui ont une intolérance ou des préférences alimentaires d'essayer notre programme de repas congelés. Ce programme propose un menu de repas nutritifs et délicieux, qu'il suffit de passer au four ordinaire ou à micro-ondes pendant quelques minutes. Pour obtenir des précisions sur ce programme, veuillez vous adresser à notre bureau.

Livraison directe aux clients

Au fil des ans, certains clients en sont venus à s'attendre à ce que nos bénévoles déposent leur repas à leur porte s'ils ne sont pas à la maison pour le recevoir. Il en résulte un problème de communication avec les bénévoles, qui fait en sorte que souvent, nous ne sommes pas informés des clients qui ne répondent pas à la porte. C'est un problème, car l'un des éléments essentiels de notre service consiste à s'assurer que nos clients vont bien. Évidemment, les repas risquent aussi de se gaspiller quand on les laisse à la porte, étant donné qu'ils ne seront pas consommés ou réfrigérés aussitôt. C'est pourquoi nous recommandons aux clients qui ne seront pas à la maison au moment de la livraison de leur repas chaud d'annuler la livraison à l'avance, de nous demander de livrer le repas à un voisin, ou encore de garder des aliments en réserve pour de pareilles situations. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration.

Profil d'une cuisine – The Good Companions

L'emménagement dans notre nouveau bureau du centre The Good Companions est enfin terminé, et nous avons découvert que travailler tout près de la plus grande de nos cuisines a ses avantages.

Frank Bowie, directeur des services alimentaires et chef de cuisine, de même que son personnel (Eva, Miranda, Aaron, Pat, et Connie), préparent non seulement de 500 à 600 repas par semaine pour le dîner servi tous les jours par leur organisme, mais également 400 repas hebdomadaires pour 8 de nos 23 circuits quotidiens.

Frank travaille au centre The Good Companions depuis trois ans, et pendant cette période il a été témoin de l'expansion énorme de la cuisine et du service de traiteur, non seulement à cause de la collaboration avec La Popote roulante, mais également en raison des repas spéciaux de Noël que prépare cet organisme. À la dernière période des fêtes, la cuisine a préparé de nombreux repas de Noël, dont l'un exclusivement pour nos clients (voir photo), ainsi qu'un brunch le jour de Noël. Plus récemment, la cuisine a préparé un dîner pour le Nouvel An chinois en collaboration avec



Frank Bowie, directeur des services alimentaires à The Good Companions.

Photo: B. St-Cyr

la collectivité, et sera l'hôte d'un brunch de Pâques le jeudi 1er avril 2010.

Frank est fier que sa cuisine cherche à préparer des repas qui sont bons pour le cœur. Il suit un cycle de menus trimestriel qui garantit une excellente variété de plats. Avec son personnel, il prépare des soupes fraîches tous les jours, choisit des options à faible teneur en sodium dans la mesure du possible et ne sert jamais d'aliments frits.

La proximité de la cuisine nous permet de lui remettre en personne les feuilles de circuits tous les jours. Terry et Jill, deux membres de notre personnel, rencontrent chaque équipe de bénévoles qui vient prendre en charge les circuits, et leur remet les repas chauds et sains à livrer à nos clients.

Comme vous pouvez le constater, nous sommes ravis de cette collaboration étroite avec le centre The Good Companions, dont nous célébrerons le 55^e anniversaire cet automne avec son personnel.

La Popote roulante à vélo

Depuis le 31 octobre, Louis Wagner livre des repas en vélo tous les samedis à partir du Centre Glebe. Comme il travaille comme messenger à vélo, Louis était un candidat idéal comme premier bénévole de La Popote roulante pour la livraison à vélo.

« L'an dernier, après avoir commencé

mon travail de messenger à vélo, je me suis intéressé à d'autres formes de travail respectueux de l'environnement, et c'est alors qu'on m'a conseillé de communiquer avec La Popote roulante pour faire des livraisons. Depuis, j'ai l'occasion de venir en aide à des gens de mon voisinage, et ça me donne un sentiment d'appartenance. J'aime bien que des gens comptent sur moi et être saluer toutes les semaines. J'ai toujours hâte à ma livraison du samedi, ça me motive à bouger et à profiter de la vie! »

Louis livre ces repas malgré les conditions hivernales. Maintenant que le printemps approche, nous élargirons ce programme et plus de bénévoles livreront à vélo, un mode de transport sain et écologique.

Si vous voulez participer à ce programme, veuillez vous adresser à Jill ou Terry.

Le Réseau de Popote roulante d'Ottawa

Depuis de nombreuses années, nous avons le privilège de diriger le Réseau de Popote roulante d'Ottawa, qui réunit les fournisseurs de repas de l'Ouest et de l'Est d'Ottawa et des quartiers Osgoode et Rideau, le Centre juif de services familiaux et notre organisme. Ce groupe se réunit trois fois l'an.

Le Réseau est une tribune où des représentants de chaque organisme font connaissance avec le personnel d'autres programmes et discutent de leurs difficultés et solutions, et où ils planifient et mettent en œuvre des initiatives de collaboration. Au cours des dernières années, nous avons tenu des discussions sur un éventail de sujets, notamment l'échange de pratiques exemplaires, la planification en vue d'une pandémie et la mise en commun d'activités de marketing. En outre, nous surveillons attentivement les services offerts pour assurer dans la mesure du possible une qualité et des frais uniformes dans toute la ville.

Le Réseau de Popote roulante d'Ottawa favorise l'information et la collaboration, et représente tout compte fait un élément essentiel en vue de maintenir la qualité de tous nos programmes.

La réception pour les bénévoles : une autre réussite!

La réception pour les bénévoles de 2009 a eu lieu le mercredi 4 novembre, encore une fois au Centre St. Elias, au 750, avenue Ridgewood. Le directeur, Zare Kesyan, et son personnel préparent toujours un aménagement parfait et d'excellents rafraîchissements pour cet événement. Cette année, nous avons prévu une réception de thé sous le thème du Chapelier fou d'Alice au pays des Merveilles, et le comité a eu beaucoup de plaisir à préparer les invitations, les costumes et le décor! Kimothy Walker de CJOH-TV a eu la gentillesse de jouer le rôle de maîtresse de cérémonie pour la deuxième année consécutive. Merci, Kimothy, de toujours avoir le bon mot pour que nos bénévoles se sentent appréciés; ce fut un plaisir de vous compter parmi nous comme maîtresse de cérémonie. Nous sommes également reconnaissants au Grey Jazz Combo pour leur merveilleuse musique!

Félicitations aux lauréats de 2009 :

500 heures :

Claire Barr
Jean Claude Baril
Claire Fitzpatrick
Allan Van Dyk
Pam Young
Gerry Zypchen

1 000 heures :

Phil Campbell
Joan Glynn
Lorne King
Martin Morgan
Karen Zypchen

1 500 heures :

Lise Robertson
Terry Robertson

2 000 heures :

John Searle
Jim Whitridge

2 500 heures :

Frans Olberg
Herb Sills

25 ans :

Aileen Lucas
Lila McLeave
Olive Newman
Herb Sills

Merci aux membres du comité organisateur de cet événement : Jill Dodd, Claire Fitzpatrick, Helen Groh, Lynne Langille, Terry Moxness et Keenan Wellar. Le comité a également été épaulé par trois étudiants du programme de gestion d'événements du Collège Algonquin : Carmen Luis Molina-Johansen, Christina Nunes et Christina Richard.

Noël à La Popote roulante

Nous tenons à exprimer notre profonde reconnaissance à nos partenaires qui ont fait du repas de Noël de cette année un autre succès, plus de 105 repas gratuits ayant été livrés le 25 décembre. Merci avant tout à Moe Attalah de l'Elvis Sighting Society de l'aide qu'il a apportée pour la préparation et l'emballage des

repas. Merci également à Home Instead Senior Care qui s'est occupé des cadeaux offerts à tous les clients. Le Club Kiwanis d'Ottawa Riverside a encore une fois offert le gâteau de Noël. Enfin, nous avons reçu des accessoires de cotillon faits à la main de la part du personnel de MBNA Canada et de la 131e des Guides du district d'Ottawa. Merci à tous pour votre bon travail.



Louis Wagner, qui se prépare à livrer des repas de La Popote roulante.

Photo: Louis Wagner



Membres du personnel et du conseil d'administration à leur dîner de Noël annuel tenu le 16 décembre 2009.

Photo: B. St-Cyr

Mise en page

Impression

Traduction

 **ENBRIDGE**

MBNA Canada

*Hôpital Général
de
Hawkesbury*