



# AU VOLANT

BULLETIN DE LA POPOTE ROULANTE

NUMÉRO 81

*Plus qu'un simple repas!*

AUTOMNE 2010

## Lee Halverson –Portrait d'un bénévole

Il n'est que 9 heures par un jeudi matin. Le personnel de La Popote roulante, prêt pour une autre journée bien remplie, entre progressivement au travail. Assis dans son automobile, Lee Halverson est plongé dans un livre. Ses premières livraisons ne commenceront pas avant quelques heures, mais le stationnement de La Popote roulante est un endroit aussi bon qu'un autre pour trouver un coin paisible où étudier après avoir déposé les enfants au camp.

Malgré sa vie trépidante avec son travail, ses études et la famille, Lee reconnaît l'importance de contribuer à sa communauté. Il en est à sa quatrième année au service de La Popote roulante comme bénévole, qui est parsemée de quelques congés pour préparer un examen et même aller outre-mer.

Lee est de retour depuis peu d'un voyage en Afghanistan où il a œuvré à titre de consultant et technicien en conditionnement physique. Même si loin de chez lui, l'âme de bénévole de Lee était tout aussi vaillante, et il a consacré du temps entre cinq et sept fois par semaine à l'Hôpital multinational de Kandahar. Là-bas, il avait la responsabilité de la réadaptation des soldats et des gens du pays victimes de blessures. Il considère que c'est un privilège d'avoir eu la possibilité de travailler avec les hommes et les femmes des forces armées, et les braves Canadiens qu'il a rencontrés dans ce pays tiennent une place spéciale dans son cœur. Aussi pénible qu'il ait été, son travail lui a paru beaucoup plus facile grâce à ces gens. Le but de Lee est de faire carrière dans les forces de maintien de l'ordre et il espère pouvoir porter l'uniforme à Ottawa, sa ville natale. Il entretient le rêve ultime de retourner un jour à l'étranger pour conseiller l'armée et la police nationales afghanes. Lee a entrepris un retour aux études en vue d'obtenir un diplôme en sciences et suit même des cours pour apprendre le mandarin.

C'est l'affabilité naturelle de Lee qui l'a poussé à se joindre à La Popote roulante. Les interactions hebdomadaires avec les clients sur sa route apportent tout son sens et toute son importance à son travail qu'il est heureux d'accomplir chaque semaine. Il a toujours



*Lee Halverson, bénévole, attend dans la cuisine de The Good Companions pendant que Aaron Brown, employé de cuisine, finit de servir les repas.*

*Photo: Bau St-Cyr*

hâte de rencontrer les clients et dit apprécier ses visites à une cliente en particulier en ces termes: «Elle me rappelle ma grand-mère. Ça me fait toujours plaisir de la voir, de bavarder avec elle et de m'assurer qu'elle va bien... Tout le monde est si reconnaissant, et même les gens que je rencontre au passage dans les couloirs louent mon travail et font l'éloge de La Popote roulante pour le service que nous offrons qui vient en aide à ceux qui en ont le plus besoin. C'est le moins que je puisse faire pour ma communauté et c'est pour moi un travail franchement pas si difficile mais incroyablement gratifiant.»

«Je me rappelle d'avoir livré un repas il y a quelque temps dans un édifice de 26 étages près du canal. C'était l'hiver et il y avait une panne électrique à cause de la tempête, et, naturellement, l'ascenseur ne fonctionnait pas. Après une longue ascension des escaliers, jusqu'au 24e étage, j'ai été accueilli par ma cliente, qui était très surprise de me voir. Elle ne pouvait croire que j'avais gravi tant d'étages pour lui apporter son repas. Je souhaite simplement que, si j'étais dans la même situation, quelqu'un ferait de même pour moi. Je referais la même chose sans hésitation.»

Le bénévolat est même devenu une histoire de famille pour Lee. Lui et sa femme, Genevieve, ont récemment célébré leur 11e anniversaire de mariage et ont deux enfants: Simon, âgé de huit ans, et Leah, âgée de six ans. «Simon m'a aidé à quelques reprises à livrer des repas l'été passé et il a trouvé l'expérience marrante. Il m'a demandé quand nous pourrions recommencer.»

Lee Halverson est un exemple édifiant des nombreuses possibilités qu'offre le travail de bénévole au sein de l'équipe de La Popote roulante. Avec sa flexibilité qui permet d'inclure la famille ou d'aménager les horaires pour tenir compte du calendrier scolaire, des vacances d'été au chalet ou d'hiver dans le sud, c'est une occasion parfaite pour des gens affairés comme Lee.

Merci Lee pour l'extraordinaire travail que vous faites pour La Popote roulante.

## Bienvenue dans notre équipe!

Voici les bénévoles qui se sont joints à La Popote roulante depuis le printemps 2010 :

Andrea Bacsfalusi  
Cibalonza Balezzi Conso  
Susan Baxter  
Wendy Bird-Routliffe  
Alexander Bontes  
Ann Bronicki  
Jeff Collin  
Marc Fernandez  
Keith Gallagher  
Louise Gallagher  
Carlos Gallas  
Yvonne Gomez  
Sora Han  
Irene Isoke  
Haben Kalaty  
George Kerr  
Taewan Kim  
Beverley Kirkpatrick  
Jason Lallier  
James McGraw  
Ann Midgley  
Ian Midgley  
Neil Miles  
Ruth Morin  
Bruce Muise  
Daniel Muller  
Roshan Najmi  
Phuong Nguyen  
Grace Nkwentifor  
Steve Parman  
Anne Marie Revie  
Shaka Sagour  
Elliot Sherman  
Blake Sloan  
Carol Truong  
Kim Truong  
Clarisse Uwujinema  
Dragos Vlasceanu

## Messages à l'intention des bénévoles

Directives à suivre lorsqu'un client est absent lors d'une livraison :

- Ne laissez aucun repas à la porte car il est important que les aliments soient consommés ou adéquatement entreposés dans un court laps de temps.
- Ne laissez aucun repas chez un voisin à moins que la feuille de route ne comporte une indication à cet effet ou que vous ayez reçu instruction de le faire de la part d'un membre du personnel de La Popote roulante. Vous pouvez laisser le repas à un voisin si le client a laissé une note vous donnant instruction de le faire, mais il vous faudra appeler au bureau pour en informer le personnel de La Popote roulante.
- Informez le personnel de La Popote roulante si un client a laissé une note donnant instruction de déposer un repas à la porte. Nous contacterons le client afin de lui expliquer la procédure à suivre s'il prévoit ne pas être chez lui durant l'heure du midi.

## Hockey Night in Canada

Madat Kara et son équipe de financement travaillent présentement à l'organisation d'une autre «Hockey Night in Canada». La partie qui aura lieu le 11 novembre prochain opposera les Sénateurs d'Ottawa et les Canucks de Vancouver. Ce sera une occasion rêvée de voir Roberto Luongo, le gardien de but médaillé d'or aux Jeux Olympiques 2010, et son équipe affronter les Sénateurs. Encore cette année, nous avons réussi à obtenir des sièges dans notre propre loge privée à l'intérieur du restaurant The Ledge Carvery and Bar de la Place Banque Scotia située derrière un des filets. La vue y est spectaculaire, et chaque billet au coût de 85\$ inclut un siège et un dîner-sandwich servi dans la loge. Il s'agit d'une offre de grande valeur, dont 100% des recettes reviennent à notre organisation (moins les dépenses sans frais d'administration!). Merci Madat pour votre soutien indéfectible.

## La Marche des aînés, juin 2010

Nous remercions tous ceux et celles qui se sont joints à nous le 5 juin dernier lors de la Marche des aînés (Walk of Ages) organisée par le centre The Good Companions. En vertu du programme «Partenaires égaux» (Equal Partners Program), La Popote roulante reçoit 50% des sommes amassées par les participants de La Popote roulante. Le montant recueilli cette année est de 838,50\$.

## Le bénévolat d'entreprise si essentiel à notre succès

Le bénévolat d'entreprise ou appuyé par les employeurs désigne un éventail de moyens par lesquels les entreprises encouragent leurs employés à faire du bénévolat dans leur collectivité. La Popote roulante est très heureuse de pouvoir compter sur trois entreprises d'Ottawa activement engagées dans la prestation de services.

Enbridge Gas Distribution a formé la première équipe de bénévoles affectés à la livraison en 1996. Et encore aujourd'hui, à chaque vendredi, on peut voir deux employés d'Enbridge quitter le foyer de soins de longue durée Garry J. Armstrong pour livrer des repas sur la route portant le nom de Island Lodge Central. La chef d'équipe Natalie Armstrong s'exprime ainsi: «Les gens de différents départements ont appris à mieux se connaître dans une atmosphère informelle, ce qui a eu pour effet de renforcer leurs partenariats de travail, tout en ayant du plaisir et en accomplissant quelque chose de positif dans la communauté.»

MBNA Canada s'est associée à La Popote roulante en 1998 et dispose aujourd'hui de la plus grosse équipe de livraison. Les gens de MBNA sont présentement actifs sur 13 routes à chaque mois. Les routes de livraison sont pourvues grâce à un réseau de 6 chefs d'équipe et de plus de 100 bénévoles au sein de l'entreprise. MBNA joue également un rôle dans les activités de financement, comme la campagne Thanksgiving Mums et l'événement «Hockey Night in Canada».

Depuis 1998, Madat Kara de la Prudential Town Realty Inc. est bénévole pour La Popote roulante. Madat effectue la livraison de repas avec un membre de son personnel presque chaque vendredi depuis plus de 10 ans. Il a aussi endossé un rôle important dans la recherche de financement, exerçant des fonctions organisationnelles d'envergure, ce dont notre programme a grandement

bénéficié. Ces événements incluent des tournois de golf, des parties de hockey des Sénateurs et des croisières.

Une équipe de bénévoles de la Great West Life a livré des repas entre le mois de juin 2008 et l'été 2010 et nous souhaitons saisir cette occasion pour les remercier du soutien qu'ils ont accordé à La Popote roulante.

Comme vous avez pu le constater, le Programme de bénévolat d'entreprise offre une occasion unique aux entreprises et aux employés à titre individuel d'apporter leur aide en livrant des repas pour La Popote roulante durant l'heure du midi. Veuillez contacter nos bureaux si vous connaissez une entreprise susceptible d'être intéressée au bénévolat d'entreprise.

## Pense-bête pour la salubrité des aliments

Avec l'âge viennent l'expérience et la sagesse. Mais avec l'âge s'accroît aussi le risque de maladies d'origine alimentaire. L'état de santé varie selon les individus, incluant notre capacité de combattre la maladie. Avec le vieillissement, notre système immunitaire s'affaiblit et notre capacité de combattre la maladie n'est plus aussi forte ou efficace. La production d'acidité dans l'estomac décroît, ce qui entrave la destruction des bactéries dans le tractus intestinal. Notre habileté à détecter la dégradation des aliments peut s'altérer à cause de déficits sensoriels, comme la vue, l'odorat ou le goût. En plus, il y a augmentation des risques de maladies d'origine alimentaire pour ceux qui combattent aussi des maladies chroniques, tels le diabète, le cancer et les affections rénales.

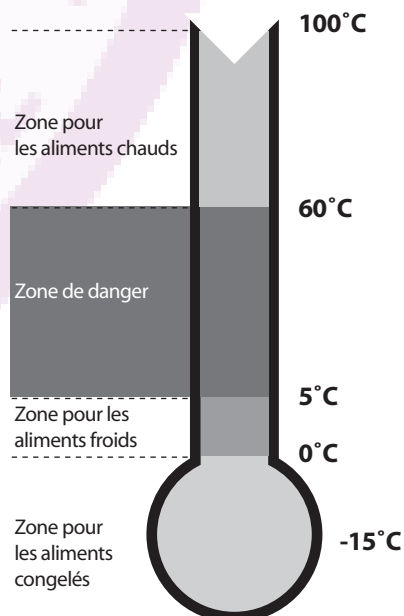
En général, une maladie d'origine alimentaire est de courte durée, mais dans certains cas, elle peut être grave et même fatale. Les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus susceptibles de souffrir de crises sévères liées à une maladie d'origine alimentaire. Cela survient quand une personne consomme des aliments contaminés par des organismes microscopiques pathogènes, comme des bactéries, des virus et des parasites. Les symptômes les plus fréquents incluent les crampes abdominales, la nausée, les vomissements, la diarrhée, les maux de tête et la fièvre, qui peuvent apparaître quelques heures ou quelques jours après l'ingestion d'aliments contaminés. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut les prévenir.

Les quatre principales précautions à prendre sont les suivantes: nettoyer, séparer, cuire et refroidir la nourriture adéquatement. Ici, à La Popote roulante, nous appliquons les trois premières mesures, mais la conservation



*Hommage rendu aux bénévoles de La Popote roulante lors de la soirée de remise des Distinctions de l'Ontario pour services bénévoles 2010 (2010 Ontario Volunteers Services Awards) tenue le 3 juin 2010. De gauche à droite: Herb Sills, Art Cauty, Matthew Spencer, l'Honorable Dr Eric Hoskins, ministre ontarien des Affaires civiles et de l'Immigration, Gerry Dagenais, Phil Campbell et Frans Olberg.  
Photo Bernhard Olberg*

des aliments en toute sécurité après leur livraison est tout aussi importante. À la température ambiante, les bactéries présentes dans la nourriture doublent à toutes les 20 minutes. La congélation des aliments ou leur entreposage à des températures froides ne tue pas les bactéries, mais cela empêche la prolifération de la plupart des espèces. Il est essentiel de réfrigérer ou de congeler les aliments périssables, les plats cuisinés et les restants dans un délai de deux heures. Il faut jeter tout aliment conservé à la température ambiante pendant plus de deux heures, ce qui inclut la nourriture laissée dans la voiture ou sur le comptoir. Le réfrigérateur doit être réglé à une température égale ou inférieure à 4 °C afin d'éviter la zone de danger située entre 4 °C et 60 °C. Moins nombreuses sont les bactéries, plus faible est le risque de tomber malade. Rappelez-vous: au moindre doute, jetez-le!



## Sondage annuel auprès de notre clientèle

Tous nos remerciements à notre stagiaire d'été Courtney Potterton pour sa réalisation du sondage 2010 auprès de notre clientèle. Au total, 436 formulaires ont été envoyés à nos clients au début de juillet avec un retour de 195 pour un excellent taux de retour de 44,7%. Le personnel et les membres du conseil n'ont pas encore tout à fait terminé l'analyse des résultats du sondage, mais en voici tout de même les grandes lignes: 98% de nos clients recommanderaient le service à un ami; 91% trouvent les repas chauds abordables; 95% trouvent les repas congelés abordables; 84% considèrent que les portions sont suffisantes; 93% des répondants francophones estiment que le service en français est adéquat. Le taux de satisfaction par rapport au service demeure élevé avec une très large majorité de répondants ayant évalué les repas entre moyen/au-dessus de la moyenne et excellent. Merci à tous les participants. Grâce aux données réparties par fournisseur de repas, nous disposons d'informations précieuses au sujet de la qualité de notre programme, qui nous aideront grandement dans notre planification des ajustements à apporter.

## La Popote roulante maintenant sur Facebook et Twitter

La Popote roulante a maintenant sa page Facebook, et ce, depuis le début de l'été. Les commentaires reçus sont positifs et la création de notre page nous a procuré beaucoup de plaisir. Nous avons publié de nombreuses photos intéressantes de bénévoles et d'événements. Ne manquez pas de venir nous visiter! Vous pouvez nous joindre au [www.facebook.com/mealsonwheelsottawa](http://www.facebook.com/mealsonwheelsottawa) ou en cliquant sur l'icône Facebook sur la page d'accueil de notre site. Nous nous réjouissons à l'avance des interactions sur notre page avec les bénévoles et la communauté. Nous sommes intéressés à connaître votre vision au sujet de vos expériences lors de livraisons. N'hésitez pas à partager vos histoires avec nous.

Nous avons également créé une page Twitter au début du mois de septembre. Cette page se trouve à [www.twitter.com/MOWOttawa](http://www.twitter.com/MOWOttawa). Notre page est toujours en élaboration, mais des «gazouillis» (tweets) incluant des liens et des photos sont publiés régulièrement. Cette page contient également des liens vers un bon nombre de fournisseurs de La Popote roulante à travers le monde et nous relie ainsi à un vaste réseau de programmes à l'échelle du globe.

Nous remercions chaleureusement Jill Dodd, coordonnatrice des bénévoles qui nous a lancés dans le merveilleux monde des médias sociaux.

## Janet Holdaway - La poésie pour exprimer son appréciation

Depuis le tout début de nos livraisons de repas à notre cliente Janet Holdaway, elle s'affaire à nous exprimer son appréciation sous forme de poèmes. Nous avons toujours hâte de lire ses réjouissants poèmes qu'elle nous achemine à intervalles de quelques mois.

«Je bénéficie des services de La Popote roulante depuis maintenant près de 15 ans. Je suis éternellement reconnaissante aux bénévoles qui frappent à ma porte presque chaque jour, dit Janet. Les bénévoles qui arrivent chez moi sont toujours courtois et j'ai hâte de les voir.»

«Les bénévoles m'apportent de la joie, ajoute-t-elle. Non seulement me remettent-ils des repas délicieux, mais cela me permet de respecter mon régime pour personnes diabétiques.»

Voici un poème qu'elle a écrit et partagé avec nous comme expression de sa gratitude pour notre service (Traduction libre).

**La joie (Les rêveurs)** par Janet Holdaway

La joie élève l'âme  
Des profondeurs de l'esprit  
Nous menant en des lieux  
Jusqu'ici inconnus  
Tissant et tricotant

Un sourire sur notre visage  
Puis nous incitant  
À exaucer de profonds désirs  
Comme il est joyeux  
De sourire à la lune  
Ou de siffler sur un brin d'herbe  
La joie appartient à jamais  
Aux rêveurs  
Et les rêves sont pour toujours  
Remplis de joie

## Saviez-vous que...

Chaque jour de la semaine, 46 bénévoles ramassent des repas chauds dans 8 cuisines disséminées à travers la ville d'Ottawa et livrent 200 repas sur 23 routes différentes. Le service inclut aussi 8 routes les samedis, en plus des 6 routes de repas congelés les mardis et 6 autres les vendredis. La livraison de plus de 115 000 repas annuellement à nos clients implique bien des allées et venues!



*Yasir Naqvi, membre du Parlement provincial, et Dave Haggarty, bénévole, sont en train de ramasser des repas avant la livraison.  
Photo: Bau St-Cyr*



*Le conseil de La Popote roulante lors de sa retraite de planification stratégique du 11 septembre. De gauche à droite, deuxième rangée: David Gray, Claire Fitzpatrick, Stuart McLeod, Bill Logan, George Hermanson, Eleanor McLay et Jacques Bédard. Première rangée: Maroun Rehayem, David Brearley, Donna Crabtree, Carol Waters, Sue Flockton et Charlotte Davidson.  
Photo: Bau St-Cyr*

Mise en page

Impression