



AU VOLANT

NUMÉRO 90

PLUS QU'UN SIMPLE REPAS!

PRINTEMPS / ÉTÉ 2015

Les livraisons du lundi matin : le meilleur tonique pour commencer la semaine!

Il serait difficile de s'imaginer une autre personne qui est bénévole pour la Popote roulante depuis si longtemps, qui présente une aussi grande diversité de compétences et qui fait preuve d'autant d'enthousiasme que Margaret Baxter.

C'est au cours d'une visite dans sa famille en Angleterre dans les années 1960 que Margaret a entendu parler pour la première fois des « services bénévoles des femmes » qui distribuaient du thé et des sandwichs aux victimes d'un bombardement et dans les trains de soldats durant la guerre. Avec le temps, la mission de ce service s'est transformée pour aider les personnes âgées et isolées à préserver leur indépendance et leur dignité à leur domicile et dans la communauté, et le service est devenu la Popote roulante telle que nous la connaissons aujourd'hui.

À son retour à Montréal, où elle a travaillé dans les laboratoires de recherche de la compagnie Ogilvie Flour Mills, Margaret s'est jointe à un comité qui a mis sur pied le premier programme de popote roulante à l'église de St. Mathias, et elle n'a jamais regardé en arrière. Margaret est aussi devenue bénévole à la livraison – un rôle qui demeure l'une de ses plus grandes joies à ce jour.

En 1968, la City Union of The International Order of The King's Daughters and Sons de la ville d'Ottawa fondait aussi son propre programme de popote roulante. Durant la première semaine d'activités, 29 repas ont été servis à 15 personnes au coût de 75 cents par repas. Ceux-ci étaient conservés au chaud au moyen de briquettes de charbon brûlant dans des boîtes réchauds.

Lorsque Margaret est déménagée à Ottawa en 1979, elle a continué avec la Popote roulante, travaillant bénévolement dans le bureau à répondre au téléphone et à organiser les routes de livraison. Elle a siégé pendant dix ans au Conseil d'administration, dont elle a été la présidente pendant plusieurs années. En plus de livrer des repas à travers la ville là où l'on avait le plus besoin d'elle, Margaret a été présidente du Comité de liaison avec les fournisseurs, visitant régulièrement toutes les cuisines afin d'assurer la qualité du service de la Popote roulante. Trente-six années plus tard, on peut la voir encore chaque lundi matin en train de se préparer à prendre la route pour sa livraison hebdomadaire!

« Rencontrer les clients est la meilleure partie de la livraison, alors, même si c'est moi qui conduis le véhicule, j'accompagne le serveur à la porte pour livrer les repas chaque fois que c'est possible. C'est incroyable comme je suis rapidement investie dans la vie des clients en une si courte visite chaque semaine. Il y a eu de nombreux clients exceptionnels qui ont partagé leur vie avec moi, et je ne peux pas dire qui a le plus bénéficié de ces étreintes spéciales dans des moments difficiles. »



Margaret Baxter avec un sac de livraison utilisé de nos jours et une ancienne boîte réchaud. (Photo : Baudouin St-Cyr)

Margaret reconnaît la valeur du service et elle sait de première main qu'elle livre tellement plus qu'un simple repas. Le contrôle de sécurité et la visite effectués par la personne bénévole sont tout aussi importants.

« J'ai toujours fait les livraisons du lundi matin aux clients qui sont particulièrement heureux de recevoir une visite après ce qui a pu être plusieurs jours de solitude. Une dame était spécialement contente de recevoir notre visite après avoir accidentellement glissé dans sa baignoire et être demeurée immobilisée sur place pendant un bon moment avant que le concierge de l'immeuble à logements nous ait ouvert la porte. C'était la première fois que j'ai dû appeler le 911. »

Margaret a récemment eu son lot de difficultés à surmonter. En 2013, alors qu'elle traversait la rue à un passage piétonnier, Margaret a été frappée par une voiture. Elle s'est retrouvée avec le genou, l'épaule et le bassin fracturés, en plus de multiples contusions, et a commencé une longue année de rétablissement et de physiothérapie. Avec son enthousiasme et son courage caractéristiques, Margaret a finalement repris sa route de livraison hebdomadaire et retrouvé les clients qui ont bien hâte à sa prochaine visite.

Dates à retenir

17 juin
Assemblée générale annuelle

1^{er} juillet – Fête du Canada
Aucune livraison de repas

3 août – Congé civique
Aucune livraison de repas

7 septembre – Fête du Travail
Aucune livraison de repas

3 et 4 octobre
Livraison des plants de chrysanthèmes pour l'Action de grâces

12 octobre – Action de grâces
Aucune livraison de repas

En plus de faire des livraisons pour la Popote roulante, Margaret, qui est âgée de 85 ans, participe à des classes de conditionnement physique au Centre The Good Companions, elle s'est jointe à son programme d'aide à domicile, conduisant bénévolement des gens à leurs rendez-vous médicaux et elle est membre du comité organisateur de la célébration du 60^e anniversaire du Centre. Par beau temps, on peut aussi la trouver sur les parcours de golf deux ou trois fois par semaine!

Si vous croyez que vous n'avez pas le temps de donner un coup de main à la Popote roulante, demandez simplement à Margaret si l'investissement en vaut la peine :

« Si une personne a le moindre doute au sujet du bénévolat, faites juste l'envoyer sur la route pour qu'elle puisse constater combien ça peut être gratifiant. Certains jours, j'ai dû me forcer à sortir parce que je ne me sentais pas dans mon assiette, pour finalement revenir complètement régénérée – c'est le meilleur tonique pour commencer la semaine. »

Bienvenue dans notre équipe!
Voici les bénévoles
qui se sont joints à la
Popote roulante depuis
l'automne 2013:

Mona Ahmad
Leslie Alleyne
Anne-Marie Battis
Don Bell
Shannon Bennett
Sydney Bernstein
Sarah Bone
Susan Boyd
Michael Brown
Ronald Burnley
Ahmed Gameil
Stephanie Hajjar
Kate Johnson
Ryan Lambert
Tracy Lo
William MacDonald
Sandra Mackie
Gilbert Malboeuf
André Marquis
Susan Marquis
Margot Morissette
Arlene Paulemont
Doug Ritchie
Peggy Ritchie
Nafees Rizwan
Jenah St-Jacques
Connie Sung
Angela Thain
Sheryl Urie
Karen Toren
Yvon Vincent
William Wells

Les étudiants en cuisine du Collège algonquin d'Ottawa et la Popote roulante: un partenariat où tout le monde gagne

Chaque matin de la semaine, le chef Ric Lee met ses étudiants au travail. Basée sur le menu du jour, la classe du matin s'active à réchauffer, à cuisiner et à emballer les repas pour les clients du jour de la Popote roulante. Grâce à la classe «laboratoire de cuisine à grande échelle» du jour précédent – où les étudiants ont préparé la soupe, coupé en dés ou haché les légumes et fait mariner la viande –, les étudiants du matin préparent méthodiquement (sous supervision) environ 40 repas chaque jour. Avant l'envoi des repas pour la livraison, le chef principal procède aux ajustements selon les régimes alimentaires et note la température des aliments.



De gauche à droite : Colton Poirier, étudiant, le chef Ric Lee et Michelle Thompson, étudiante. (Photo : Gracieusement fournie par le Collège algonquin)

Le chef Ric Lee élabore le menu avec l'aide d'un comité qui veille à ce que les grandes lignes du programme soient respectées. Les normes les plus strictes en matière de sécurité des aliments et de qualité des ingrédients ont été intégrées à chaque recette tirée du livre de cuisine professionnel utilisé dans le programme algonquin. Le choix de ces recettes a également été fait, bien sûr, avec nos clients à l'esprit. Ric est heureux d'affirmer que la façon dont le programme culinaire a été remanié « reconnaît l'importance de servir des repas nutritifs avec les plus hautes normes aux personnes âgées, aux personnes présentant une affection chronique et aux adultes souffrant d'une incapacité ».

Pour le Collège algonquin, les étudiants du programme culinaire et les chefs, l'expérience a été des plus positive, comme elle l'a été pour la Popote roulante. « Comme nous savons que nous avons contribué à préserver la santé et le bien-être d'une personne de la communauté, affirme Ric, c'est une expérience où tout le monde gagne! »

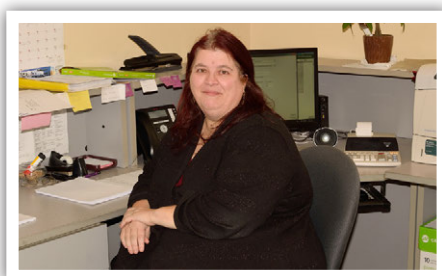
Nos repas sont prêts quand vous l'êtes

Un des grands avantages de notre programme réside dans la rapidité avec laquelle nous mettons en place les services et la livraison des repas dès que possible. Ici à la Popote roulante, la mise en place de nos services pour la livraison du lundi au samedi peut prendre entre 24 et 48 heures après réception de la demande ou de la référence. Cela est particulièrement utile pour les clients s'appêtant à retourner chez eux après un séjour à l'hôpital ou confinés à leur domicile et ayant besoin d'un soutien nutritionnel et d'une visite de contrôle quotidienne par un bénévole. Nous travaillons fort pour être le plus disponible possible et ne sommes fermés que les dimanches et quelques jours fériés (nous faisons des livraisons le jour de la Famille, le lundi de Pâques, le jour du Souvenir et le jour de Noël). Même durant les longues fins de semaine, nous sommes sur la route à livrer des repas les samedis grâce à nos bénévoles et à notre coordonnatrice du samedi, Cathy Shaw. L'hiver dernier a été particulièrement froid, et nous avons reçu de nombreux appels de clients demandant qu'on leur livre des repas en raison de tempêtes ou de temps froids. Dans notre organisation, nous ignorons ce qu'est une journée de chute de neige, et heureusement nos clients aussi!



Johanna Schultz, cliente de la Popote roulante, a pu apprécier les cadeaux spéciaux qui accompagnaient son repas chaud de Pâques grâce aux Nepean Girl Guides (section 42) pour les friandises et au Sewcial Club de Hintonburg pour les magnifiques napperons faits à la main. (Photo : Jeff Brown)

Bienvenue à Derna



Derna Lisi, notre nouvelle commis comptable, heureuse d'être dans son nouveau bureau. (Photo : Baudouin St-Cyr)

Derna Lisi s'est jointe au personnel de bureau en décembre dernier à titre de commis comptable. Elle apporte à la Popote roulante une vaste expérience dans la gestion financière d'organismes sans but lucratif, acquise dans une diversité de postes, incluant une affectation de huit années à la Société d'entomologie du Canada. Elle est aussi une inestimable source d'énergie positive pour notre équipe. Il est bon de vous avoir avec nous Derna!

L'« énergie » de faire une différence!

Le Souper annuel de reconnaissance des bénévoles a eu lieu le 22 avril. Nous avons connu une forte participation et avons célébré les nombreux bénévoles extraordinaires qui livrent des repas, apportent leur aide dans les bureaux et siègent au Conseil d'administration. Nous remercions grandement tous ceux et celles qui ont contribué à faire de cet événement un immense succès!

Nous avons aussi été heureux de reconnaître la contribution des employés d'Enbridge Gas Distribution qui célébraient 20 ans de bénévolat pour la Popote roulante. Avec le soutien organisationnel, Enbridge s'est jointe à la Popote roulante en 1995 avec 15 employés sur l'équipe de livraison. Vingt ans plus tard, ce nombre a doublé. Avec les années, environ 70 employés se sont investis et ont livré des milliers de repas depuis le Centre Garry J. Armstrong – notre premier et plus ancien fournisseur de repas chauds. De nombreux employés d'Enbridge sont des bénévoles de longue date et une personne, Leah Stiles, fait partie de l'équipe depuis les tout débuts!

« Enbridge croit que la communauté appartient à tout le monde qui l'habite et nos employés veulent améliorer la qualité de vie de nos voisins de même que la nôtre. Le bénévolat poursuit ces deux objectifs et nos employés ont l'énergie de faire une différence! » —Sharon Wilson, employée chez Enbridge Gas Distribution

Célébrer nos héros : la Semaine des champions communautaires dans le cadre de la Marche pour les repas

Durant la semaine du 16 au 20 mars, le Réseau des popotes roulantes, qui rassemble cinq programmes de popote roulante desservant la région d'Ottawa, est reconnaissant d'avoir bénéficié de l'aide de champions communautaires qui ont livré des repas et attiré l'attention du public sur ce service répondant à un vif besoin. Merci à Yasir Naqvi, ministre de la Sécurité communautaire et des Services correctionnels et député d'Ottawa-Centre, qui a fait équipe avec Jim Morrison, bénévole à la livraison, pour effectuer ses visites à des clients sur sa route dans le centre-ville.

La campagne de la Marche pour les repas a été célébrée partout en Amérique du Nord et son bien-fondé a été reconnu dans une étude réalisée et publiée récemment par le Center for Gerontology and Healthcare Research (Centre de recherche sur la gérontologie et la santé) de l'Université Brown, qui a évalué l'impact des programmes de la Popote roulante sur les aînés. Cette étude a démontré que:

- les aînés requérant le service de la Popote roulante étaient plus susceptibles d'avoir une santé précaire, de souffrir de dépression, de présenter une limitation de la mobilité en raison de chutes fréquentes et de nécessiter une assistance pour effectuer leur épicerie et préparer leurs repas;
- les aînés bénéficiant du service de repas quotidien ont rapporté une amélioration de leur état de santé tant mentale que physique, une diminution de la fréquence des chutes ainsi qu'une atténuation du sentiment d'isolement et de solitude.

Par contre, la conclusion la plus importante était que les programmes de la Popote roulante contribuaient à maintenir les aînés plus longtemps à domicile. Cet accomplissement nécessite un grand nombre de gens dévoués, depuis ceux qui parlent en faveur de nos programmes jusqu'aux bénévoles qui font la livraison chaque jour et aux donateurs qui nous soutiennent financièrement. Nos remerciements vont à tous les bénévoles et les partenaires de la communauté qui sont des champions pour la Popote roulante tout au long de l'année et qui livrent vraiment « plus qu'un simple repas ».

À la mémoire de Gwen Richards, fondatrice de la Popote roulante



Trois des membres fondateurs de la Popote roulante : Gwen Richards, Phyllis Lyon et Evelyn Sparks. (Photo : Baudouin St-Cyr)

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris que Gwen Richards était décédée le 24 décembre 2014. Gwen a été une bénévole passionnée durant toute sa vie. Ayant constaté le besoin d'un programme de livraison de repas à domicile pour aider les personnes âgées à Ottawa, Gwen a contribué à la fondation du programme de la Popote roulante en 1968. Par ailleurs, elle a siégé à titre de présidente du Conseil d'administration de mars 1971 à juillet 1974, elle a livré des repas dans son voisinage du centre-ville et elle a été une fervente partisane de la Popote roulante. Gwen a aussi longtemps été la directrice des King's Daughters Apartments, la première tour d'habitation à loyer modéré pour personnes âgées à Ottawa, construite en 1964. En 1987, elle a été honorée d'une plaque du ministère des Services sociaux et communautaires pour son travail bénévole. Nous reconnaissons la compassion de Gwen envers autrui et son esprit communautaire. Nous offrons nos sincères condoléances à la famille et aux nombreux amis de Gwen.



Rangée arrière : Rick Findlay, Leah Stiles, Wil Hanbridge

Rangée du centre : Sharon Wilson, Ida Findlay, Maria Almonte, Terri Morgan, membre du Conseil de la Popote roulante

Première rangée : Kristen Almonte
(Photo : Baudouin St-Cyr)

Le Bureau des conférenciers

Peut-être votre organisation confessionnelle, association communautaire ou toute autre organisation serait-elle intéressée à accueillir une personne qui pourrait présenter la Popote roulante, nos programmes de repas ainsi que les possibilités de bénévolat. Peut-être seriez-vous aussi intéressé à vous joindre à notre Bureau des conférenciers. Une formation est offerte à toute personne intéressée à contribuer à promouvoir les services de la Popote roulante en s'adressant aux groupes communautaires. Veuillez contacter Terry Moxness pour plus d'information à ce sujet.

Faites des réserves de repas congelés d'Apetito

Avec l'été à nos portes, il est compréhensible que nos clients puissent être nombreux à vouloir être dehors pour profiter de la belle température, de sorte qu'ils ne seront peut-être pas toujours chez eux pour recevoir un repas chaud à l'heure du dîner. Notre programme de repas congelés est une option pratique et flexible qui permet à nos clients de toujours avoir à portée de la main quelque chose à manger s'il leur est impossible d'être présents à leur domicile pour la livraison d'un repas chaud.



Deux des 250 membres du personnel d'Apetito en train de préparer des repas congelés. (Photo : Gracieusement fournie par Apetito Canada Ltd.)

La Popote roulante a commencé à livrer des repas congelés en 1994 par l'intermédiaire d'une entreprise dénommée Private Recipes. En 2007, Apetito, une entreprise comptant plus de 50 ans d'expérience dans l'industrie des aliments congelés en Europe, a acheté Private Recipes. Depuis ses débuts au Canada, Apetito est rapidement devenue populaire auprès des organismes de popote roulante à travers l'Ontario et dessert maintenant 80 pour cent des programmes de repas congelés de la province. L'entreprise est fière de produire des repas à partir de zéro, ce qui signifie que le chef cuisinier sur place prépare toutes les soupes et les entrées en utilisant un minimum de produits transformés. Avec un effectif de 250 employés occupés à la préparation des repas du début à la fin, en plus des autres personnes travaillant avec les fournisseurs de produits alimentaires et répondant à la demande croissante de repas livrés à domicile, l'entreprise établie à Brampton, Ontario, offre essentiellement un service traiteur permettant de satisfaire aux besoins en matière de services de santé. De plus, les chefs créent leurs recettes de plats cuisinés maison et congelés selon un procédé de congélation instantanée à partir d'ingrédients frais et de qualité obtenus auprès de fermiers et de producteurs canadiens dans la mesure du possible. Avec les conseils d'un(e) diététiste ou d'un(e) nutritionniste reconnu(e), les soupes, les entrées et les desserts conviennent à de nombreux régimes, incluant les régimes pour diabétiques ou pauvres en sel, les régimes d'aliments hachés fin ou en purée, les régimes sans gluten ou sans lactose et les régimes appropriés en cas de maladie rénale.

Pour plus d'information sur les repas congelés d'Apetito, ou pour obtenir un menu de leur sélection de produits, communiquez avec nos bureaux.

Pourquoi je soutiens la Popote roulante

Je crois fermement que la Popote roulante est une organisation remarquable. Bien que le programme offert par l'organisation soit subventionné à même les fonds publics, ces sommes ne couvrent pas le coût total de la prestation du service de repas dont dépendent de si nombreux aînés d'Ottawa. Voilà pourquoi j'apporte mon soutien en faisant un don annuel. Je suis heureux de savoir que cet argent contribue à préserver l'indépendance et la santé des clients de la Popote roulante. Je sais combien il est important pour moi de demeurer dans ma propre maison, alors je veux aider les aînés à rester aussi chez eux. Étant donné que le programme permet de commencer les livraisons après un ou deux jours – une personne bénévole procurant un repas nutritif et un contact attentionné –, je sais que le service contribue grandement à aider les aînés à préserver cette indépendance quand ils en ont le plus besoin. Il aide aussi, pour le bénéfice de la communauté, à réduire la pression et les coûts associés aux soins infirmiers à domicile et à l'hospitalisation, et cela aussi est important pour moi.

Comme la Popote roulante me tient beaucoup à cœur, en plus de soutenir le programme financièrement, j'ai siégé aussi au Conseil d'administration 11 ans. Je continue maintenant de m'impliquer bénévolement dans le Comité des finances, alors je comprends de première main l'importance des dons reçus de la communauté. Depuis 1968, la Popote roulante est un pilier à Ottawa avec des antécédents démontrés de saines pratiques budgétaires et de services de qualité offerts dans la communauté. Je me sens confiant en sachant que mon don en argent et mon temps sont utilisés à bon escient et ont un impact direct sur la qualité de vie des personnes âgées d'Ottawa.



Stuart McLeod, bénévole de longue date et ancien président du Conseil. (Photo : Baudouin St-Cyr)

Dons de bienfaisance

Oui, j'aimerais faire un don à la Popote roulante (Ottawa)

25\$ 50\$ 75\$ 100\$ 250\$ 500\$ autre _____

Méthode de paiement :

Comptant Visa Mastercard Chèque

S.V.P. chèque payable à la Popote roulante (Ottawa)

Numéro de bienfaisance # 11898 1778 RR0001

Numéro de carte : _____

Date d'expiration : _____

Signature : _____

Adresse postale : 670 rue Albert, Ottawa (Ontario), K1R 6L2

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter au 613-233-2424. Il est aussi possible d'appuyer la Popote roulante en faisant un don mensuel, planifié ou en souvenir.

MORE THAN JUST A MEAL!



PLUS QU'UN SIMPLE REPAS!