

# La parole roulante

Le bulletin des clients du Santropol Roulant

Édition Hiver 2014



## *Dans cette édition:*

- Un mot de vos éditrices: Mayahuel & Yasmine
- Nouvelles du programme des clients: événements à venir et lettre de Mollie
- La Semaine des popotes roulantes et information sur les crédits d'impôts
- Délicieuse recette de soupe aux tomates rôties
- Un poème de la part de Dana Friend

Photo: Cliente-membre Francine Grunberg au Brunch d'hiver 2013

# Un mot de vos éditrices...

Pendant les 6 derniers mois, j'ai vécu une expérience incroyable en tant que stagiaire de la popote roulante au Santropol Roulant. Je suis très reconnaissante envers toutes les personnes que j'ai pu rencontrer au Roulant. J'ai même eu le plaisir de rencontrer et de connaître quelques-uns d'entre vous au téléphone ou en personne. Il est certain pour moi que le Roulant est une grosse famille qui n'arrête pas de grandir. Il s'agit d'une communauté bâtie par nous tous et toutes: les employés-es, les stagiaires, les bénévoles, les donateurs-trices et les membres du conseil d'administration.



Pendant le temps que j'ai passé au Roulant, j'ai adoré le travail d'équipe dans la cuisine ainsi que dans le bureau. Chaque expérience de travail avec les différents-es bénévoles et employés-es m'apparaissait comme une opportunité d'apprécier d'avantage la diversité et les connections entre les personnes. Mes conversations avec vous au téléphone m'ont amené beaucoup de bonheur et m'ont permis de concevoir et de comprendre un peu plus un différent moment de la vie. Je me sens honorée d'avoir pu recevoir de votre sagesse et de votre expérience de la vie. Le temps que j'ai passé en tant que stagiaire de la popote roulante est maintenant terminé et je passe maintenant le chapeau à la talentueuse et dynamique Yasmine. Je suis très heureuse de faire partie de la grande famille du Roulant et je reviendrai de passage d'une manière ou d'une autre. Hasta la proxima!

**-Mayahuel Tecozautla**

## Bonjour!



Je m'appelle Yasmine et je suis la nouvelle stagiaire de la Popote Roulante! J'ai peut-être déjà eu la chance de parler avec quelques-uns d'entre vous au téléphone depuis mon arrivée le 28 janvier dernier. Je suis très heureuse et chanceuse de faire partie de l'équipe, même si ce sera pour une petite période de temps. Je serai parmi vous jusqu'au début du printemps! Pour parler un peu de moi, je vous dirais que je suis présentement étudiante à l'université, où j'en apprend beaucoup sur la Science Politique. Je m'intéresse particulièrement à l'analyse politique. J'adore lire, écrire, cuisiner et surtout manger! Je suis née en Algérie où j'ai passé les trois premières années de ma vie, avant de déménager à Montréal où j'ai grandi. J'aime la nourriture qui vient des quatre

coins du monde, même si j'avoue que j'adore particulièrement les plats typiquement algériens, que ma grand-mère réussit à chaque fois avec succès!

Par ailleurs, je suis particulièrement contente de faire partie d'un projet qui croit en la solidarité sociale et qui permet aux gens d'une même communauté de s'entre-aider et de se connaître. J'espère pouvoir aider du mieux que je peux pendant mon séjour ici, d'en apprendre beaucoup sur le Santropol Roulant et les gens qui le font vivre, et de partager mon expérience avec les gens autour de moi. Je serai donc très heureuse de faire votre connaissance dans les prochains mois et d'apprendre à vous connaître aussi!

**- Yasmine Belam**

# Nouvelles du programme des clients

## Assemblée générale annuelle (AGA): Jeudi le 27 mars

L'AGA arrive à grands pas et nous espérons fortement vous voir en grand nombre! Ce sera une occasion géniale de se rencontrer en tant qu'équipe du Santropol Roulant; les bénévoles, les employés-es, les donateurs-trices et les clients-es, ainsi que d'en apprendre plus sur notre organisme. Merci d'avance à tous ceux et celles qui planifient participer à l'Assemblée Générale Annuelle, d'une manière ou d'une autre: en y assistant, en votant de la maison ou même en se présentant comme candidat à l'élection du Conseil d'administration. Si vous avez des questions à propos de l'AGA, du Conseil d'administration ou du Santropol Roulant en général, n'hésitez surtout pas à appeler Mollie au 514-284-9335.

## Une sortie à la cabane à sucre: Jeudi le 24 avril

La sortie à la cabane à sucre intergénérationnelle est de retour cette année! Joignez-vous aux bénévoles, clients-es et employés-es du Santropol Roulant pour une après-midi en bonne compagnie, pour manger de la nourriture délicieuse! Ce sera une occasion en or pour sortir de la ville, célébrer le printemps et rassasier votre dent sucrée. Nous allons vous envoyer une invitation officielle et un coupon de présence d'ici les prochaines semaines, mais en attendant, réservez-nous le 24 avril! Restez à l'affût pour plus d'informations!

## Aurevoir de la part de Mollie

En travaillant au Roulant, j'ai été témoin d'exemples incroyables de ce qui peut arriver quand les gens sont ouverts au changement et aux nouvelles possibilités. C'est avec cette attitude que j'ai pris la décision de quitter mon poste de coordonatrice des relations avec les clients et clientes et d'aller explorer l'inconnu!

Je veux remercier chacun et chacune d'entre vous d'avoir contribué à faire de ces dernières années une expérience inoubliable et surtout de m'avoir toujours tenue si bien occupée! J'ai commencé au Roulant il y a maintenant plus de quatre ans (d'abord comme stagiaire, puis à la cuisine et finalement au poste que j'occupe présentement) et je peux réellement dire sans aucun doute qu'ici j'ai trouvé ma place et ma passion en travaillant avec vous.

Même si je ne suis pas sûre de ce qui m'attend prochainement, je suis impatiente (et fébrile!) de le découvrir! Par contre, je sais que peu importe ce que je ferai, la communauté du Roulant continuera toujours à être une partie importante de ma vie.

D'ici là, je serai encore parmi vous jusqu'au 11 avril, alors sentez-vous à l'aise de me contacter au bureau (514-284-9335) si vous avez des questions, commentaires, idées, suggestions ou même seulement pour me dire bonjour. Comme toujours, je serai heureuse de vous parler.

Avec gratitude,  
Mollie

PS - Aussitôt que nous engagerons le ou la nouvelle coordonateur-riche des relations client, nous allons nous assurer de vous la présenter. Restez à l'affût!



# Semaine des popotes roulantes

La 9<sup>ème</sup> édition de la semaine québécoise des popotes roulantes bats de plein coeur du 16 au 22 mars!

Saviez-vous qu'il y a près de 200 popotes à travers le Québec, dont près de quatre-vingt à Montréal? Le Santropol Roulant est un modèle unique qui fait partie de cette grande toile d'organismes qui ont pour point commun de préparer et livrer régulièrement des repas à des milliers de personnes âgées en perte d'autonomie ou en convalescence, et ce, grâce à l'énorme contribution de milliers de bénévoles.

La semaine québécoise a été créée lors des célébrations du 40<sup>e</sup> anniversaire de présence des popotes roulantes au Québec en 2006. Tout particulièrement, l'événement cherchait à célébrer la première popote qui avait vu le jour à l'église St-Matthias à Westmount (Montréal) avec l'aide du Centre d'action bénévole de Montréal.

L'objectif premier de cette semaine des popotes est de sensibiliser la communauté aux divers avantages des services alimentaires bénévoles dans le maintien de la qualité de vie. L'apport de repas chauds et nutritifs permettent aux personnes vivant avec une perte d'autonomie de rester dans leur chez-soi le plus longtemps possible, et ce, dans des conditions sécuritaires et sécurisantes.

Toute l'équipe du Santropol Roulant et ses membres souhaite remercier les incroyables bénévoles qui chaque semaine préparent, emballent et livrent des repas chauds aux personnes vivant avec une perte d'autonomie à domicile.

Nous voulons souligner la générosité et le travail précieux qu'effectuent nos collègues (et sources d'inspiration) qui oeuvrent au sein des popotes roulantes depuis 1966.

Merci et continuons le bon travail!

## Quelques informations sur les crédits d'impôt...

### Le saviez-vous?

Saviez-vous que les services de maintien à domicile, incluant les popotes roulantes, sont éligibles au crédit d'impôts? Ce crédit est offert aux aînés ayant droit à des services de maintien à domicile, et peut représenter une somme importante pour les clients de la popote. Vous pourriez être éligible!

Le Santropol Roulant offre les reçus aux clients de la popote qui le demandent. Nous pouvons fournir un reçu annuel pour le coût total des repas reçus en 2013, et la moitié de ce montant peut être réclamé durant la période des impôts.

Si vous souhaitez un reçu officiel pour 2013, contactez Mollie au 514-284-9335.

Pour plus d'informations sur votre éligibilité à ce crédit d'impôts, vous pouvez contacter Revenu Québec au 514-864-6299.



# Recette du mois: Soupe aux tomates rôties

Parfois, nous aimons mettre en vedette des recettes spéciales dans notre infolettre. Nous vous invitons à nous envoyer votre recette saisonnière préférée accompagnée d'une photo et de quelques lignes expliquant pourquoi vous aimez cette recette, qui vous l'a enseignée, ou parlez-nous de l'occasion où vous avez choisi de la servir (photo à l'appui)! Transmettez le tout à Yasmine par courriel à [yasmine@sanropolroulant.org](mailto:yasmine@sanropolroulant.org) ou demandez à un-e bénévole de le remettre au bureau.

Nous avons hâte d'avoir de vos nouvelles!

## Soupe aux tomates rôties

Nous avons demandé à notre chef italien préféré Danny Guarino de nous donner des idées sur des façons d'apprêter les versatiles et goûteuses tomates. Danny est un bénévole de longue date et ami du Roulant qui a récemment ouvert sa propre garderie où les jeunes enfants passent leurs journées à apprendre comment cuisiner et jardiner.

« La recette de soupe à la tomate rôtie est assez simple, le secret est dans la technique qu'on utilise pour faire rôtir les tomates » - Danny

## Ingrédients - pour 4 portions

8 tomates  
1 oignon, émincé  
2 branches de céleri, émincées  
2-3 carottes, émincées  
2 à 3 c. à soupe de concentré de tomates (facultatif)  
Eau ou bouillon de légumes  
Vos épices et herbes préférées



## Préparer les tomates

Couper les tomates en deux. Couvrir une plaque avec du papier parchemin ou bien un peu d'huile et placer les tomates face sur la plaque. Ensuite, vous avez le choix de les faire rôtir soit à 350 F pendant 90 à 120 mins ou bien à 400 F pour 30 à 45 mins. La première façon donne un goût sucré, la deuxième un goût plus caramélisé.

## Faire la base de soupe

Faire chauffer un peu d'huile à feu moyen et ajouter l'oignon, les carottes et le céleri; faire suer doucement à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter des épices et fines herbes (essayer la marjolaine, c'est si bon!), puis l'eau ou le bouillon pour bien couvrir les légumes, et porter à ébullition.

Ajouter les tomates, baisser le feu et faire mijoter pendant 10 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pour un goût plus prononcé et crémeux, ajouter de la pâte de tomates. En utilisant un mixeur plongeant, mélanger la soupe (sinon, enlever la peau de tomates rôtis avant de les ajouter à la base de soupe).

Bon appétit!

Danny

