



2018



Ahuntsic

Anjou

St-Léonard

Villeray

Rosemont

Petite-Patrie

Outremont

Plateau-Mont-Royal

Centre-Sud

Sud-Ouest



30 *ans* de présence dans la communauté

3 décennies de dévouement de dépassement et de présence dans la communauté

30 ans de passion, car c'est bien la passion qui motive chacun d'entre nous, bénévoles et employés, à continuer le travail et à faire en sorte d'améliorer le quotidien des gens en perte d'autonomie.

Le vieillissement de la population fait surgir diverses problématiques et de nouveaux besoins. Nous devons réagir et aborder ces défis en revisitant nos valeurs et nos façons de faire. En alimentation, il y a toujours lieu d'être à l'affût et d'explorer de nouvelles avenues pour mieux répondre aux besoins de notre clientèle.

Des services appropriés permettent ainsi à un plus grand nombre de personnes de tous âges de demeurer chez-elles, de rentrer à la maison plus rapidement après un séjour à l'hôpital et de retarder ou même d'éviter une admission à l'hôpital ou dans un foyer de soins de longue durée. En aidant ces personnes à demeurer dans leur domicile aussi longtemps que possible, on peut souvent maintenir ou améliorer leur qualité de vie.

Nous travaillons sans relâche pour que le service de popotes roulantes soit une prestation de services à la hauteur des attentes de la population.

Nous avons aussi la chance de compter sur des bénévoles pour mener à bien notre mission. Leur présence permet d'ajouter une plus-value au travail réalisé par l'équipe permanente. Leur apport est inestimable.

Nous tenons à leur exprimer toute notre gratitude. Nous leur disons "Merci" pour leur générosité, leur constance, et pour la solidarité dont ils font preuve tout au long de l'année. Ils contribuent à illuminer des moments parfois moroses que vivent nos usagers.

Grâce à leur engagement, nous faisons ensemble une différence.

Huguette Roy, directrice





HEUREUSEMENT que vous êtes là !

Rose a toujours bien tenu maison, mais à 87 ans, se rendre à l'épicerie et cuisiner sont des tâches remplies d'embûches.

La visite quotidienne de monsieur Simard qui lui apporte ses repas chauds lui permet de bien se nourrir en plus d'assurer une petite visite par jour. Ses deux enfants habitent loin, son cercle d'amis s'est restreint au fil du temps et elle habite seule avec son chat.

Rose a choisi de rester en appartement, tant qu'elle en sera capable.

C'est aussi le choix d'Émilienne, d'Imelda, de Benoît, de Fernando et de centaines d'autres aînés qui chaque jour, reçoivent non seulement les repas que Jessica a cuisinés pour eux, mais aussi la visite de bénévoles, contribuant aussi à leur sécurité.

C'est cette présence et ce soutien nutritionnel qui font dire à Rose, plusieurs fois par semaine :

**« HEUREUSEMENT
que vous êtes là ! »**



Bienvenue à votre service de popote roulante

Vous trouverez dans ce document toutes les informations nécessaires pour votre service de popote roulante.

Nos menus mensuels variés ont été concoctés pour répondre à vos goûts et favoriser une saine alimentation. Ils présentent des nouveautés chaque mois. Évidemment, les repas les plus populaires sont offerts de façon régulière.

Nous nous efforçons de vous offrir VARIÉTÉ et QUALITÉ. Tous les repas sont à faible teneur en sel et en gras.

Nous tentons d'offrir des repas à base de poisson, d'œuf, de bœuf et de poulet de façon hebdomadaire. Une attention particulière est apportée aux personnes ayant des intolérances, allergies ou toutes autres restrictions.

Tous nos contenants : bol à soupe, assiette aluminium (sans le couvercle) vont au four micro-ondes.



La popote roulante n'est pas une simple réponse à l'incapacité de se préparer un repas mais une occasion d'échanger et de tisser des liens sociaux en toute convivialité.

1275 personnes ont été rejointes

Perte d'autonomie permanente	722	56
Perte d'autonomie temporaire	225	18
Handicap physique / intellectuel	328	26
TOTAL	1275	100

CATÉGORIES D'ÂGE Nombre %

59 ans	77	6
60 à 69 ans	204	16
70 à 79 ans	370	29
80 ans et plus	624	49
TOTAL	1275	100
HOMMES	484	
FEMMES	791	
	1275	

Territoires desservis

Ahuntsic
Anjou
Centre-Sud
LaSalle*
Outremont
Plateau-Mont-Royal
Sud-Ouest
St-Léonard
Rosemont-La Petite-Patrie
Verdun*
Villeray

*repas congelés seulement



Une gamme de plats congelés faits maison est aussi offerte. Pour commander, téléphonez 24 heures à l'avance et ils seront livrés en même temps que votre prochain repas.

24h

**LIVRAISON
DU LUNDI
AU VENDREDI
ENTRE 10 H 30
ET 13 H**



**VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT ?
FAITES-LE NOUS SAVOIR
LE PLUS TÔT POSSIBLE.**

Annuler un repas dès que vous le savez ...
ou en urgence
le matin même jusqu'à 9 h.
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

**Plusieurs modalités
de paiement :**

\$, carte de crédit ou par chèque à l'ordre de : **APRMM.**

**ASSOCIATION
DES POPOTES ROULANTES**

1919, St-Jacques
Montréal, Québec H3J 1H2

Tél. : 514 937-4798
Courriel : clientsaprrmm@videotron.ca
Site : popoteroulante.org

**LE PRIX
DU REPAS
EST DE 5 50\$**

Un repas se compose d'une soupe, du mets principal accompagné de légumes et d'un féculent (pâtes, pommes de terre ou riz) selon le type de mets, et d'un dessert.

janvier

BON APPÉTIT

LA POPOTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES MENUS SANS PRÉAVIS

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

⌋ PREMIER QUARTIER

⌋ DERNIER QUARTIER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Bonne Année ! Relâche période des fêtes Pas de livraison ●	2 Filet aiglefin Beurre citronné	3 Galette de veau parmesan	4 Boulettes de dinde	5 Tajine de porc et courge	6
7	8 Chili con carne ☾	9 Poulet stroganoff	10 Quiche Lorraine	11 Veau marengo	12 Pâté chinois	13
14	15 Porc créole ☾	16 Nouvel An chinois 🐓 Ragoût boulettes aux légumes ○	17 Poulet cacciatore	18 Penine à la crème et au saumon	19 Veau à la bière	20
21	22 Poisson cajun	23 Jambon à l'érable	24 Spaghetti bolognaise ☾	25 Cuisse de poulet BBQ	26 Boeuf marinière	27
28	29 Poulet à la dijonnaise	30 Casserole style paëlla	31 Pain de jambon érable et pommes ●			

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798



Depuis 1986

briser l'isolement
procurer une saine alimentation
prolonger le maintien à domicile
vieillir en toute dignité

février

**LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
DE NOTRE CLIENTÈLE EST NOTRE PRIORITÉ.**

○ NOUVELLE ● PLEINE LUNE
) PREMIER QUARTIER (DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Boeuf bourguignon	2 Quiche au saumon	3
4	5 Boulettes de veau sauce champignons	6 Riz poisson et crevettes	7 Boeuf aigre-doux	8 Rôti de porc à l'abricot	9 Poulet mariné à la grecque	10
11	12 Blanquette de poisson	13 Chili verde au porc	14  Saint-Valentin Pain au poulet	15 Linguini jardinière	16 Pâté texan	17
18	19 Porc à la normande	20 Pain de viande	21 Macaroni à la viande	22 Poulet basquaise	23 Tourtière végétarienne	24
25	26 Boeuf au chou	27 Poulet des îles	28 Penine au jambon et champignons			

POUR COMMANDER VOS PLATS CONGELÉS, APPELEZ-NOUS 24 HEURES À L'AVANCE, ILS VOUS SERONT LIVRÉS EN MÊME TEMPS QUE VOTRE PROCHAIN REPAS.

514 937-4798



On aime bien gâter nos aînés et encore plus nos centenaires. Muriel Martinez a apporté des petites douceurs à Madame Émilienne Marcil pour ses 105 ans.



BON APPÉTIT

LA POPOTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES MENUS SANS PRÉAVIS

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

) PREMIER QUARTIER

(DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Poisson tomates et olives	2 Veau à la dijonnaise	3
4 Fête des Grands-mères 	5 Poulet à la bière	6 Moussaka	7 Roulé de boeuf, aux épinards	8  Journée internationale de la femme 	9 Pâté de saumon au gratin	10 On avance l'heure! 
11	12 Ragoût de porc aux champignons	13 Poulet aigre-doux	14 Boeuf marinière	15 Poisson pané	16  Galette de veau parmesan	17 Saint-Patrick 
18	19 Pâté chinois	20 Pain au thon	21 Jambon miel et moutarde	22 Blanquette de veau	23 Poulet bourguignon	24
25	26 Poisson et ratatouille	27 Boeuf au cari	28 Poulet catalina	29 Spaghetti bolognaise	30  Vendredi Saint Pas de livraison	31 

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798



Journée de bénévolat de groupe de CoopérAction, programme d'engagement bénévole du Service de Cartes Desjardins.
Merci à Nabil Sabar, Aneta Vasileska, Gabriel Lemieux McClure, Chantal Sabourin, Carole Girard, et le responsable du groupe Jean-Baptiste Quenneville.

avril

NOUS NOUS EFFORÇONS DE
VOUS OFFRIR **VARIÉTÉ ET QUALITÉ**

○ NOUVELLE ● PLEINE LUNE
) PREMIER QUARTIER (DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Pâques 	2 Lundi de Pâques  Pas de livraison	3 Cuisse de poulet BBQ	4 Poisson beurre citronné	5 Boulettes de boeuf à l'orientale	6 Porc à la provençale	7
8	9 Couscous au poulet	10 Rôti de porc à l'érable	11 Quiche aux poireaux	12 Ragoût de veau printanier	13 Linguini pescatore	14
15	16 Pâté chinois	17 Boeuf bourguignon	18 Porc à la créole	19 Penine crème et saumon	20 Poulet stroganoff	21
22 Jour de la Terre 	23 Lasagne	24 Pain de viande	25 Poulet aux pêches	26 Casserole style paëlla	27 Pain de jambon érable et pommes	28
29	30 Saucisses et choucroute					

POUR COMMANDER VOS PLATS CONGELÉS, APPELÉZ-NOUS 24 HEURES À L'AVANCE,
ILS VOUS SERONT LIVRÉS EN MÊME TEMPS QUE VOTRE PROCHAIN REPAS.

514 937-4798



PROVINCE DU QUÉBEC
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE
MONTREAL METROPOLITAIN

Certificat de reconnaissance

Décerné à
CARMELLE LAPINTE
Membre de l'Association des Popotes Roulantes de
MONTRÉAL METROPOLITAIN

En reconnaissance de sa contribution et de sa participation
à l'accomplissement de la mission de cet organisme.
En foi de quoi, il est accordé le présent certificat.

Jean-François Lisée
Député de Rosemont

Dans le cadre de la traditionnelle Soirée Hommage aux bénévoles, le député de Rosemont, M. Jean-François Lisée, a remis un certificat de reconnaissance à Madame Carmelle Lapointe pour son apport inestimable depuis plus de 40 ans au service de la popote roulante de Rosemont.

mai

DES REPAS MAISON SANTÉ METS ÉQUILIBRÉS ET NOURRISSANTS

○ NOUVELLE ● PLEINE LUNE
) PREMIER QUARTIER (DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1 Quiche lorraine	2 Poulet à l'orange	3 Chili con carne	4 Veau marengo	5
6	7 Poulet des îles 	8 Pâté chinois	9 Veau à la bière	10 Poulet cacciatore	11 Pâté au saumon	12
13 Fêtes des Mères 	14 Boulettes de dinde 	15 Mijoté de boeuf et légumes 	16 Casserole de poisson à la provençale	17 Spaghetti bolognaise	18 Tajine de porc et courge	19
20	21 Fête des patriotes  Pas de livraison 	22 Blanquette de poisson	23 Penine poulet et fromage	24 Carbonade flamande	25 Pain de jambon érable et pommes	26
27	28 Saucisses à la diable 	29 Poulet aux pêches 	30 Porc créole	31 Poisson cajun		

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798



Ce sourire en dit long sur la motivation de Monsieur Yves Simard, bénévole dans le secteur Petite-Patrie. Par coquetterie il préfère taire son âge, mais il est toujours fidèle au poste depuis 30 ans. C'est pour lui une belle façon de commencer sa journée de travail.

juin

BON APPÉTIT

LA POPOTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES MENUS SANS PRÉAVIS

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

) PREMIER QUARTIER (DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Ragoût de veau printanier	2
3	4 Salade niçoise	5 Moussaka	6 Linguini alla gigi 	7 Poulet mariné à la grecque	8 Boeuf stroganoff	9
10	11 Poulet teriyaki	12 Pâté texan	13 Salade mexicaine au poulet 	14 Galette de veau à la provençale	15 Saucisses et choucroute	16
17 Fêtes des Pères 	18 Cuisse de poulet miel et citron	19 Boulettes orientales	20 Saucisses sauce à l'oignon 	21 Boeuf marinère	22 Linguini primavera	23
24 Fête nationale du Québec 	25 Pas de livraison	26 Quiche au saumon	27 Boeuf au chou 	28 Jambon à la bière	29 Poulet au cari et noix de coco	30

POUR COMMANDER VOS PLATS CONGELÉS, APPELÉZ-NOUS 24 HEURES À L'AVANCE, ILS VOUS SERONT LIVRÉS EN MÊME TEMPS QUE VOTRE PROCHAIN REPAS.

514 937-4798



Louise Potvin et Jacques Pharand, deux personnes fort sympathiques qui sont toujours disponibles pour la cause des popotes roulantes. Jacques est photographe professionnel, il est de tous nos événements et croque sur le vif les beaux moments.

juillet

LES REPAS MAISON CONGELÉS UNE BELLE ALTERNATIVE
POUR LES FINS DE SEMAINE ET LES JOURNÉES FÉRIÉS.

○ NOUVELLE ● PLEINE LUNE
) PREMIER QUARTIER (DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Fête du Canada 🇨🇦	2 Pas de livraison	3 Poulet tetrazini	4 Boulettes de dinde	5 Salade froide mixte	6 Hachis parmentier 	7
8	9 Veau marengo	10 Salade niçoise	11 Boeuf au carri	12 Mijoté de porc et légumes 	13 Pain de poulet	14
15	16 Pâté chinois	17 Porc à la normande	18 Salade de quinoa au poulet	19 Poisson pané 	20 Pain végétarien	21
22	23 Blanquette de veau	24 Lasagne	25 Poisson cajun	26 Poulet basquaise	27 Chili verde au porc 	28
29	30 Pain de viande	31 Poulet à la bière				

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.
Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798



Jessica Tourigny, cuisinière diplômée de l'ITHQ, responsable de la cuisine centrale, prépare les repas et s'assure que tout soit conforme selon les exigences et les besoins nutritionnels de notre clientèle.

août

BON APPÉTIT

LA POPOTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES MENUS SANS PRÉAVIS

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

) PREMIER QUARTIER

(DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Pain de jambon érable et pommes	2 Macaroni chinois	3 Boeuf bourguignon	4 
5	6 Salade de poulet	7 Spaghetti bolognaise	8 Poisson olives et citron	9 Veau à la dijonnaise	10 Porc à la provençale	11 
12	13 Quiche feta épinard	14 Saucisse à la diable	15 Poulet aigre-doux	16 Poisson cajun	17 Pâté chinois	18 
19	20 Steak boeuf haché sauce aux oignons	21 Blanquette de poisson	22 Linguini primavera	23 Porc au chou et pommes	24 Salade asiatique au poulet	25
26 	27 Pâté au saumon	28 Galette de veau sauce champignons	29 Roulé de boeuf aux épinards	30 Poulet des îles	31 Rôti de porc à l'abricot	

POUR COMMANDER VOS PLATS CONGELÉS, APPELEZ-NOUS 24 HEURES À L'AVANCE,
ILS VOUS SERONT LIVRÉS EN MÊME TEMPS QUE VOTRE PROCHAIN REPAS.

514 937-4798



L'encan crié est le point culminant de notre cocktail annuel de financement. En voici qui sont fiers d'avoir remporté la mise.

septembre

DES REPAS SAVOUREUX PRÉPARÉS POUR VOUS AVEC DES
PRODUITS DE QUALITÉ PAR NOTRE CUISINIÈRE DIPLÔMÉE DE L'ITHQ.

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

⌋ PREMIER QUARTIER

⌋ DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Fête du Travail  Pas de livraison	4 Pâté au poulet	5 Moussaka	6 Boeuf au chou	7 Linguini jardinière	8
9	10 Pâté chinois	11 Penine sauce tomates et saucisses	12 Poisson à la portugaise	13 Poulet cacciatore	14 Tourtière végété	15
16	17 Couscous au poulet	18 Boulettes de porc sauce aigre-douce	19 Chili con carne	20 Ragoût printanier	21 Cuisse de poulet BBQ	22
23	24 Veau à la bière	25 Poisson beurre et citronné	26 Poulet miel et soya	27 Jambon à l'ananas	28 Carbonade flamande	29
30	●					

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798



On jase sûrement de popote. Monsieur Jean-Claude Létourneau et Madame Otilia Fonseca, tous deux responsables de la popote Ahuntsic.

octobre

BON APPÉTIT

LA POPOTE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES MENUS SANS PRÉAVIS

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

) PREMIER QUARTIER

(DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1 Poulet à l'orange	2 Boulettes de veau sauce rosée	3 Poisson et ratatouille	4 Galette de veau parmesan	5 Tajine porc et courge	6
7 Fête des grands-parents 	8 Action de grâces  Pas de livraison	9 Poulet mariné à la grecque	10 Porc à la normande	11 Poisson au cari	12 Macaroni chinois	13
14	15 Rôti de porc aux figes	16 Poisson à la provençale	17 Blanquette de veau	18 Pâté texan	19 Penine poulet et fromage	20
21	22 Pain au thon	23 Roulé de boeuf aux épinards	24 Pâté au poulet	25 Linguini primavera	26 Veau marengo	27
28	29 Saucisses et choucroute	30 Jambon à l'ananas	31 Halloween  Ragoût de boulettes et légumes			

POUR COMMANDER VOS PLATS CONGELÉS, APPELEZ-NOUS 24 HEURES À L'AVANCE, ILS VOUS SERONT LIVRÉS EN MÊME TEMPS QUE VOTRE PROCHAIN REPAS.

514 937-4798



Eric, Francis, Marc, Gilles et Stéphane sont prêts à partir pour une autre tournée de livraison de repas chauds dans différents secteurs de la ville.

novembre

TOUS LES MENUS PROPOSÉS SONT SANS SEL AJOUTÉ ET FAIBLES
EN GRAS POUR MIEUX RÉPONDRE AUX BESOINS DE NOTRE CLIENTÈLE.

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

⌋ PREMIER QUARTIER

⌋ DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Lasagne	2 Poisson cajun	3 On recule l'heure! 
4	5 Pain végétarien	6 Farfale sauce crémeuse aux crevettes	7 Cuisse de poulet BBQ	8 Boeuf bourguignon	9 Rôti de porc à l'abricot	10
11 Jour du Souvenir 	12 Pâté chinois	13 Poulet mariné à la grecque	14 Blanquette de poisson	15 Saucisses à la diable	16 Linguini alla gigi	17
18	19 Journée internationale de l'homme  Poulet teriyaki	20 Boeuf aux tomates séchées et olives	21 Porc au chou et pommes	22 Poulet bourguignon	23 Galette de veau parmesan	24
25	26 Veau à la dijonnaise	27 Quiche lorraine	28 Boeuf marinère	29 Penine à la crème et saumon	30 Pain de viande	

VOUS PRÉVOYEZ ÊTRE ABSENT FAITES-LE NOUS SAVOIR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Annuler un repas dès que vous le savez ... ou en urgence le matin même jusqu'à 9 h.

Si vous n'avez pas annulé votre repas, il vous sera facturé.

514 937-4798




aprmm
Association des parents résidents
des écoles maternelles et primaires

décembre

VOUS OFFRIR DES **REPAS NOURRISSANTS ET VARIÉS,**
VOILÀ NOTRE **PRÉOCCUPATION AU QUOTIDIEN.**

○ NOUVELLE

● PLEINE LUNE

) PREMIER QUARTIER

(DERNIER QUARTIER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3 Linguini primavera	4 Steak de boeuf haché sauce champignons	5 Vol-au-vent au poulet	6 Poulet aigre-doux	7 Pâté au saumon sauce aux oeufs	8
9	10 Ragoût printanier	11 Poisson et ratatouille	12 Poulet cacciatore	13 Pâté au poulet	14 Spaghetti bolognaise	15
16	17 Roulé de boeuf aux épinards	18 Jambon à l'érable	19 Ragoût de boulettes	20 Tourtière	21 Rôti de dinde	22
23	24 Relâche période des fêtes Pas de livraison	25 Noël Relâche période des fêtes Pas de livraison	26 Relâche période des fêtes Pas de livraison	27 Relâche période des fêtes Pas de livraison	28 Relâche période des fêtes Pas de livraison	29
30	31					

LES PLATS MAISONS CONGELÉS UN MOYEN PEU COÛTEUX,
PRATIQUE ET RAPIDE DE BIEN MANGER.
FAITES-EN PROVISION POUR LA PÉRIODE DES FÊTES.
APPELEZ-NOUS POUR LES COMMANDER.

514 937-4798

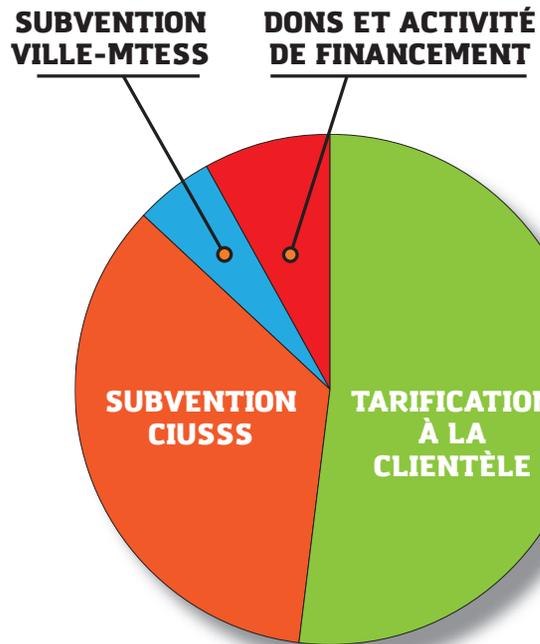


38 232	repas chauds
25 520	repas congelés
1 275	personnes ont été rejointes
791	femmes
484	hommes
390 kg	de boeuf
470 kg	de poulet
312 kg	de poisson
9 604	heures de bénévolat
146	bénévoles
72 %	de femmes
28 %	d'hommes
5	employés permanents
67 850 km	parcourus
810	heures de travaux compensatoires
18	participants
10	femmes
8	hommes



ZOOM sur les chiffres

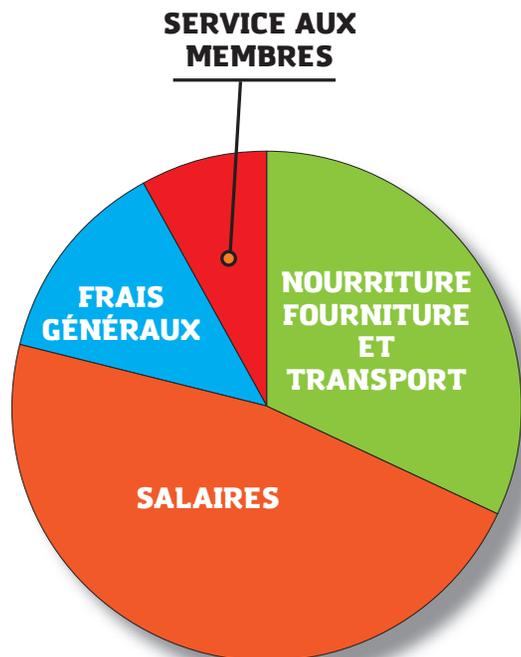




Provenance des revenus

Tarification à la clientèle.....	52 %
Subvention CIUSSS.....	35 %
Subvention Ville-MTESS.....	5 %
Dons et activité de financement	8 %

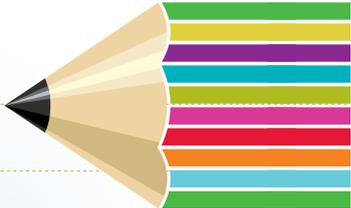
ZOOM sur les %



Dépenses

Salaires.....	47 %
Nourriture fourniture et transport.	32 %
Frais généraux.....	13 %
Service aux membres.....	8 %

Notes



A series of horizontal dashed lines for writing, set against a background of light blue clouds. The clouds are stylized with white outlines and a light blue fill, creating a soft, airy atmosphere. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

NUMÉROS IMPORTANTS

BALUCHON ALZHEIMER	RÉPIT, ACCOMPAGNEMENT	514 762-2667
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	EMPOISONNEMENT OU INTOXICATION URGENCE 24 HEURES	1 800 463-5060
CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)	SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL	1-866-532-2822
FADOQ – RÉGION ILE-DE-MONTRÉAL	DÉFENSE ET PROMOTION DES DROITS DES PERSONNES 50 ANS +	514 271-1411
FONDATION VIRAGE POUR LE SOUTIEN AU CANCER	SOUTIEN PSYCHOSOCIAL, SOUTIEN FINANCIER, DOCUMENTATION	514 890-8000
HYDRO-QUÉBEC	PANNE ET URGENCE	1-800-790-2424
INFO-SANTÉ	AIDE ET CONSEILS CONCERNANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ 24H/24	811
INFO-AIDANT - APPUI DE MONTRÉAL POUR PROCHES AIDANTS	ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES	1-855-852-7784
LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS	ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE SPÉCIALISÉE EN MATIÈRE DE MALTRAITANCE	1-888-489-2287
PARKINSON DU GRAND MONTRÉAL	INFORMATION, SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	514 868-0597
REVENU CANADA	SÉCURITÉ DE VIEILLESSE	1-800-277-9915
REVENU QUÉBEC	RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	514 864-6299
SOCIÉTÉ DE TRANSPORT DE MONTRÉAL STM	INFORMATIONS GÉNÉRALES-	514 786-4636
SOCIÉTÉ DES SOINS PALLIATIFS À DOMICILE DU GRAND MONTRÉAL	FORMATION, INFORMATION, RÉPIT, SOUTIEN PSYCHOSOCIAL, TRANSPORT	514 272-7200
SOS VIOLENCE CONJUGALE	INFORMATION, SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	1 800-363-9010
SUICIDE ACTION MONTRÉAL	ÉCOUTE ET RÉFÉRENCES	1 866-277-3553
TEL-AÎNÉS	SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	514 353-2463
TEL-ÉCOUTE / TEL-AÎNÉS	INFORMATION, LIGNE D'ÉCOUTE SANS FRAIS	514 493-4484
URGENCE - POLICE	SECOURS EN CAS D'URGENCE	911
VILLE DE MONTRÉAL - ARRONDISSEMENTS	POUR TOUS SERVICES DE LA VILLE OU ARRONDISSEMENTS	311



1919, St-Jacques
Montréal (Québec) H3J 1H2
514 937-4798
aprmm@videotron.ca
www.popoteroulante.org

