



RAPPORT D'IMPACT 2025-2026

Nourrir, sans jamais *juger*

1 840

PERSONNES NOURRIES / MOIS

22 400

PANIERS DISTRIBUÉS

340 000 \$

FINANCEMENT OBTENU

SECTION 01 — OUVERTURE

Mot de la *direction*

Personne ne devrait avoir à choisir entre payer son loyer et remplir son frigo. Pourtant, cette année encore, des milliers de familles de notre quartier ont fait face à ce dilemme. Notre rôle n'est pas seulement de distribuer de la nourriture — c'est de le faire d'une manière qui préserve la **dignité** de chacun.

Cette année, **1 840 personnes par mois** ont trouvé chez nous de quoi manger sainement. Mais nous mesurons surtout un autre changement : de plus en plus de gens ne font pas que recevoir un panier — ils participent à nos cuisines collectives, cultivent au jardin communautaire, reprennent la main sur leur alimentation.

C'est là tout le sens de notre travail : passer de l'aide d'urgence à **l'autonomie alimentaire**. Ce rapport raconte cette transition, en chiffres et en visages.

« Ici, on ne me regarde pas comme une personne dans le besoin. On me regarde comme une voisine. »

UNE PARTICIPANTE DES CUISINES COLLECTIVES

31 500

repas cuisinés en cuisines collectives

18,50 \$

coût moyen par panier distribué

145

bénévoles actifs tout au long de l'année

SECTION 02 — NOTRE RAISON D'ÊTRE

L'organisme & sa *mission*

De l'aide alimentaire d'urgence vers l'autonomie durable des familles.



Une cuisine collective intergénérationnelle — saison 2025-2026.

Fondée en 2007, La Tablee du Quartier lutte contre l'insécurité alimentaire par une approche en trois temps : **dépanner** avec des paniers de qualité, **outiller** par les cuisines collectives, et **autonomiser** grâce au jardin communautaire et aux ateliers budgétaires.

Notre conviction : la sécurité alimentaire ne se mesure pas qu'en kilos distribués, mais en capacité retrouvée de se nourrir soi-même, avec fierté.

2007

année de fondation — 18 ans au service du quartier

3

volets : dépannage, cuisines, jardin

12

employés + 145 bénévoles

A. Nos trois volets d'intervention

Volet	Objectif	Portée annuelle	Bénéficiaires
Dépannage alimentaire	Répondre à l'urgence	22 400 paniers	1 840/mois
Cuisines collectives	Outiller, créer du lien	31 500 repas	320
Jardin communautaire	Autonomie, fraîcheur	2,1 tonnes récoltées	85
Ateliers budgétaires	Prévenir, planifier	24 ateliers	190

NOTRE CONVICTION

Un panier dépanne une semaine. Une compétence nourrit une *vie*.

C'est pourquoi chaque dollar investi dans nos cuisines collectives et notre jardin compte autant que ceux consacrés à l'aide d'urgence. L'un soulage, l'autre libère.

SECTION 03 — CE QUE NOUS AVONS ACCOMPLI

Notre *impact* mesuré

B. L'année en quatre temps

ÉTÉ

Récoltes au jardin

2,1 tonnes de légumes frais redistribués dans les paniers.

AUTOMNE

Hausse de la demande

+22 % de ménages inscrits face à l'inflation alimentaire.

HIVER

Cuisines à pleine capacité

Trois nouveaux groupes de cuisine collective ouverts.

PRINTEMPS

Nouveau financement

340 000 \$ obtenus pour pérenniser les trois volets.

C. Atteinte des objectifs

Paniers distribués **112 %**



Repas en cuisine collective **105 %**



Familles vers l'autonomie* **64 %**



Rétention des bénévoles **81 %**



* Part des familles ayant rejoint un volet d'autonomisation (cuisine, jardin, ateliers) en plus du dépannage.

« J'ai appris à cuisiner pour quatre avec presque rien.
Aujourd'hui, c'est moi qui montre aux nouveaux. »

MARC, BÉNÉVOLE ET ANCIEN BÉNÉFICIAIRE

SECTION 04 — UNE BASE FINANCIÈRE SOLIDE

Santé financière

920 K\$

budget annuel total

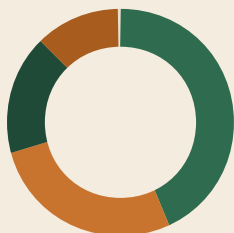
340 K\$

nouveau financement obtenu

5

sources de financement

RÉPARTITION DES SOURCES



- Subventions publiques 43 %
- Fondations 28 %
- Dons privés 17 %
- Commerces partenaires 12 %

ÉVOLUTION DU BUDGET (K\$)

2024
6102025
7582026
920

Répartition des dépenses

Montant

Part

Denrées et approvisionnement

395 000 \$**43 %**

Salaires et coordination

340 000 \$**37 %**

Local, équipement, logistique

147 000 \$**16 %**

Administration

38 000 \$**4 %**

ACCOMPAGNEMENT EN FINANCEMENT

Les **340 000 \$** de nouveau financement de cette année ont été obtenus avec l'accompagnement de **Subventions OBNL** — de la cartographie des programmes au dépôt final des dossiers.

SECTION 05 — CE QUI VIENT

Nos *perspectives* 2026-2027

Trois priorités pour ancrer durablement l'autonomie alimentaire.

01 Doubler la capacité des cuisines collectives

Ouvrir un second local équipé pour répondre à la liste d'attente et passer de 320 à 600 participants par an.

02 Pérenniser le financement des denrées

Sécuriser une entente pluriannuelle avec un grand bailleur pour stabiliser l'approvisionnement, le poste le plus exposé à l'inflation.

03 Mesurer la sortie de l'insécurité alimentaire

Mettre en place un suivi des familles sur deux ans pour documenter le passage durable de l'aide d'urgence à l'autonomie.

« Notre réussite, ce n'est pas le nombre de paniers donnés. C'est le jour où une famille n'en a plus besoin. »

LA DIRECTION GÉNÉRALE

RESTONS EN LIEN

Merci de mettre la *table* avec nous.

La Tablée du Quartier · Montréal

info@tableeduquartier.org · tableeduquartier.org



Soutenir La Tablée