

CUISINER POUR S'IMPLIQUER BÉNÉVOLEMENT



Sophie participe aux cuisines collectives de sa ville. Socialiser toute en cuisinant des repas diversifiés pour elle et pour des gens dans le besoin lui fait du bien.

« Je m'appelle Sophie et je m'implique aux cuisines collectives depuis quelques années déjà. Vous savez, quand on vit seule, on n'a pas toujours le goût de cuisiner et on se contente trop souvent d'un bol de céréales. Ce n'est pas l'idéal. En venant aux cuisines collectives, ça me permet de diversifier mes repas, d'économiser et aussi de briser mon isolement.

Au-delà des bénéfices que j'en retire personnellement, j'aide aussi d'autres personnes. Je cuisine bénévolement afin de garnir le réfrigérateur qui sert de dépannage aux personnes dans le besoin. Je supervise aussi des groupes de cuisines. C'est valorisant de partager mes connaissances avec d'autres. Tout le monde y gagne.»

— Sophie

**« JE RETIRE UNE GRANDE
FIERTÉ ET TROUVE ÇA
TRÈS STIMULANT D'AIDER
D'AUTRES PERSONNES. »**



Centraide

**AGIR ICI,
AVEC
CŒUR**