



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022

Une aide alimentaire valorisante favorise l'harmonie sociale et l'inclusion de tous. 



Chères amies et chers amis des Capucines,

L'année 2022 a, une nouvelle fois, montré toute la **pertinence du modèle des Capucines**, tant pour sa mission d'accès à une alimentation de qualité pour tous, que pour sa mission de formation dans des métiers non délocalisables. Développer des formes d'aide alimentaire valorisantes, dans une structure professionnelle et formative répond à un enjeu actuel d'inclusion de tous.

Dans ce rapport, nous vous présentons les réalisations 2022 pour ces deux missions, qui se complètent et se renforcent. Toutefois, pour plus de lisibilité sur leurs spécificités, vous les retrouverez dans deux parties distinctes.

Pour cette introduction, je souhaite souligner trois éléments :

Premièrement, nos actions sont intrinsèquement liées au contexte social et économique. Les besoins pour une alimentation de qualité, abordable pour tous, sont malheureusement grandissants. En septembre 2022, nous avons observé une **augmentation de 40% du nombre de nos clients**.

Deuxièmement, l'année 2022 a été marquée par plusieurs **projets qui combinent alimentation et lien social**. Pour plus de convivialité et de bien-être. Découvrez : *Food & Friends*, *La cuisine nous réunit* et *Courses pour tous*.

Enfin, l'asbl Les Capucines est ancrée dans un **réseau d'associations partenaires**. Nous avons besoin de ces partenaires pour mener à bien nos missions et nous adapter aux besoins de notre environnement. Merci à tous et spécialement à la Fédération des Centres et Maisons de Jeunes en Milieu Populaire (FCJMP) qui soutient notre action de formation et nos actions de proximité au sein du quartier des Marolles. Merci aussi aux services sociaux pour la collaboration dans l'accès à l'épicerie pour les bruxellois en difficulté.

Nos activités 2022 nous confortent dans nos choix et notre philosophie d'action :

Une aide alimentaire valorisante favorise l'harmonie sociale et l'inclusion de tous. 🧡

Émilie Many
Directrice





TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Missions | 5 |
| Mission 1 : L'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous | 7 |
| Fonctionnement de l'épicerie | 8 |
| Chiffres-clés 2022 | 9 |
| Nos clients | 10 |
| Services sociaux partenaires | 11 |
| Nos projets | 12 |
| Courses pour tous | 13 |
| PLASMA | 14 |
| Food & Friends | 15 |
| La cuisine nous réunit | 16 |
| Ateliers cuisine | 17 |
| Évènements 2022 | 18 |
| Approvisionnement | 20 |
| Redistribution | 22 |
| Mission 2 : Formation de travailleurs éloignés du marché de l'emploi | 25 |
| Économie Sociale Mandatée Insertion | 26 |
| Type de contrats public cible | 27 |
| Notre programme de formations | 28 |
| Presse | 32 |
| Conclusion | 35 |

NOS MISSIONS



L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ
POUR TOUTES ET TOUS



LA FORMATION DE TRAVAILLEURS
ÉLOIGNÉS DU MARCHÉ DE L'EMPLOI



ÉPICERIE SOCIALE Les Capucines



Les Marolles



MISSION 1 : L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUTES ET TOUS

Pour notre mission d'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous, notre activité première est l'épicerie sociale, ouverte depuis 2004.

Notre modèle repose sur le **choix et la qualité des produits** proposés au sein de l'épicerie. Des produits frais, **qui donnent envie**, constituent notre plus-value par rapport à d'autres types d'aide alimentaire.

Faire ses courses en magasin permet de trouver ce dont on a besoin, et aussi, ce dont on a envie. La grande variété de l'assortiment permet aux clients de faire des courses « saines », mais aussi de courses « plaisir », en fonction de leurs goûts et de leurs besoins. En choisissant leurs courses « comme tout le monde », nos clients retrouvent un **sentiment d'autonomie et de dignité**.

Notre modèle repose aussi sur une **relation client** valorisante. Être client, c'est être reconnu, sujet d'une attention particulière, aidé. On vient aussi aux Capucines pour l'accueil et la sympathie.

Cet aspect relationnel est également mis en avant dans le développement des **nouveaux projets** : *Food & Friends*, *Courses pour tous*, *La cuisine nous réunit*, et bientôt la *Tof Cuisine*.

Et pour pouvoir mener cette mission dans cette logique, nous avons **besoin d'approvisionnement**. En 2022, comme toujours, il reste une des clés de nos résultats positifs .



NOS VALEURS :



Budget



Santé



Plaisir



FONCTIONNEMENT DE L'ÉPICERIE

- L'épicerie est ouverte les **mardis et vendredis** de **10h00 à 14h00**.
- Les courses sont hebdomadaires, à jour fixe.
- L'accès à l'épicerie est réservé aux personnes en difficultés, suivies par des **services sociaux bruxellois**, partenaires des Capucines.
- L'accès est **temporaire** mais **renouvelable**.
- Le jeudi, l'épicerie est ouverte de 10h00 à 13h00, uniquement pour les patients des consultations diététiques du **Réseau Santé Diabète**, et pour les clients du projet *Courses pour tous* (voir p.13).
- Les jours d'ouverture, un tirage au sort pour déterminer l'ordre d'entrée dans le magasin est organisé à 10h00.
- Selon le nombre de clients présents à 10h00, l'attente peut durer jusqu'à deux heures trente.
- À l'intérieur de l'épicerie, chaque client peut choisir ce dont il a envie. Mais certains articles sont limités pour garantir le plus grand choix au plus grand nombre.

Les **moments d'attente** avant d'entrer dans l'épicerie peuvent représenter une source de stress pour nos clients. Afin de rendre ces moments les plus conviviaux possibles, nous proposons des **boissons et des dégustations** lors de chaque ouverture.

L'attente peut aussi se transformer en moment de **socialisation**. Les clients se rencontrent, échangent, créent des liens et, parfois, des réseaux d'entraide avec d'autres personnes connaissant des situations similaires se tissent.

Certaines personnes socialement isolées attendent le jour des courses pour pouvoir discuter. L'équipe et les clients des Capucines représentent alors les seuls **contacts sociaux**.

CHIFFRES-CLÉS 2022

156 : Nombre d'**ouvertures de l'épicerie**. Soit 3 ouvertures par semaine durant toute l'année. Pas de fermeture d'entreprise et les jours fériés sont remplacés par une ouverture un autre jour.

61 : Nombre maximum de **clients présents** en une ouverture. Soit plus de 15 clients faisant leurs courses par heure. En moyenne, 50 clients viennent par jour d'ouverture.

1313 : Nombre de **personnes** qui composent les **466 ménages** inscrits (cartes clients).

Les crises successives ont fragilisé la population bruxelloise, et le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire augmente chaque jour. En 2022, nous avons connu une **augmentation de 47%** des inscriptions.

3.967
passages et
achats en
magasin

317
familles
clientes en
2021

+47%
d'inscriptions

466
familles
clientes
en 2022

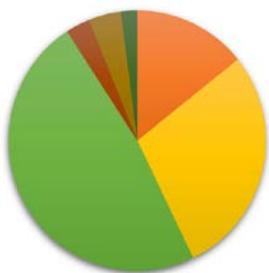




NOS CLIENTS

- Nos clients viennent de **21 communes différentes**, même si une grande majorité habite la commune de **1000 Bruxelles**.
- Nous accueillons des clients de **tous les âges**. Nous avons aussi bien des étudiants que des pensionnés.
- À l'image de Bruxelles, les clients des Capucines sont de **nationalités** diverses. 70 nationalités sont représentées.
- Toutes les personnes disposant de **revenus de remplacement** sont concernées par les difficultés financières et 1/6 des clients sont sans revenus.
- Notons aussi qu'environ 1/3 des clients sont des familles **monoparentales**, composées quasi toujours d'une maman seule avec enfant(s).

Composition des familles des client.es



Commune



Revenus



- Personnes seules (14%)
- Familles monoparentales (28%)
- Couples avec enfants (47%)
- Couples sans enfants (4%)
- Autres (5%)
- Cohabitant.e (2%)

- Bruxelles (66%)
- Saint-Gilles (8%)
- Forest (4%)
- Molenbeek (3%)
- Auderlecht (3%)
- Woluwé-Saint-Lambert (1,5%)
- Koekelberg (1%)
- Ixelles (1%)
- Schaerbeek (4%)
- Laeken (3%)
- Jette (1,5%)
- Autres (4%)

- Allocation chômage (22%)
- Allocation chômage + CPAS (0,5%)
- Allocation personne handicapée (5%)
- CPAS (20%)
- Autre (2%)
- Mutuelle (16%)
- Pension (8%)
- Pension + CPAS (0,8%)
- Sans revenu (16%)
- Travail (9%)

SERVICES SOCIAUX PARTENAIRES

En 2022, **61 services** étaient **partenaires** de l'épicerie et 52 ont octroyé l'accès à l'épicerie.

Sur chacune des 19 communes bruxelloises, au moins un service a demandé à être partenaire des Capucines. Ceux-ci sont actifs dans les secteurs suivants: action sociale de première ligne, aide à la jeunesse, aide alimentaire, insertion socioprofessionnelle et formation, logement social, maisons de quartier, médiation de dettes, petite enfance et suivi prénatal, santé et santé mentale, etc.

80% des clients bénéficient de l'accès à l'épicerie via un service social qui se situe directement dans le **quartier des Marolles** (Maison de Quartier Querelle, Centre de Santé Miroir, Nativitas, ONE Tanneurs) ou est assez proche comme les Restos du cœur de Saint-Gilles. Toutefois, des services situés à Jette, Laeken ou Woluwe continuent à donner accès malgré les temps de trajet allant parfois jusqu'à une heure.

Nous tentons d'être au maximum en contact avec nos partenaires et d'établir des **relations de confiance** avec eux. Au sein de leurs services, nous observons un turn-over important des intervenants sociaux, ce qui rend plus compliqué le maintien des relations entre les associations. Une fois par an, nous invitons l'ensemble de nos partenaires. En 2022, cette rencontre s'est déroulée le 19 mai 2022.



“ Avec toutes les factures, l'inflation, etc. Les Capucines aident nos locataires à garder la tête hors de l'eau. Cela leur fait du bien d'avoir un lieu où ils sont considérés, bien accueillis, où ils ont le choix. Nos locataires sont heureux de profiter d'un moment où ils sont reconnus dans leurs besoins.

Amandine Carpent - Accompagnatrice sociale pour Le Nouveau 150 (agence immobilière sociale)

“ Pour nos patients, aller aux Capucines permet d'acheter des produits adaptés à leur santé et bons pour leur moral. On le sent aussi dans leur humeur au quotidien. Ils vont mieux et peuvent à nouveau se projeter dans l'avenir.

Claudia Maldonado - Assistante sociale au Centre Santé Miroir



NOS PROJETS



COURSES POUR TOUS

Depuis 2021, le projet **Courses pour tous** a pour objectif de permettre à des personnes sans ressources de bénéficier d'une **expérience valorisante**: courses en magasin, conseils, accueil convivial, ateliers cuisine, etc.

Pour y parvenir, nous recherchons des **soutiens financiers** de citoyens, de fondations et d'entreprises. En 2022, nous avons réussi à parrainer les courses hebdomadaires de 49 clients. En comptant chaque membre de leur famille, **102 personnes** ont bénéficié du projet. Environ **1000 paniers de courses** ont été offerts pour soutenir ces familles.

Nos soutiens financiers:

- 82 citoyens
- Fondation Francotte-Baete
- AG Solidarity
- Fondation Roi Baudouin
- FELD (Fondation pour l'Enfance Louise Deheselle)

Les principaux apports du projet sont:

- Retrouver de **l'autonomie**
- Avoir une **vie de famille** plus agréable, moins de conflits
- Ne plus choisir entre **manger** et **payer des soins médicaux**
- Avoir **moins de stress** et d'angoisse au jour le jour
- Pouvoir se faire **plaisir**





PLASMA *Plateforme Alimentation Santé Marolles*

Le projet **PLASMA** a été créé en 2020 et soutenu dans le cadre du Contrat de Quartier Durable Marolles, par la Ville de Bruxelles et par la Région de Bruxelles-Capitale.

Il a pour but d'assurer un **approvisionnement alimentaire sain**, régulier et de qualité pour toutes les personnes se trouvant dans des situations précaires, et de leur permettre de développer des habitudes alimentaires équilibrées.

En 2022, il s'est décliné au travers de 3 axes :

- L'augmentation de l'approvisionnement et les solutions logistiques.
- La **mise en réseau** et les nouveaux **partenariats** avec les acteurs associatifs du quartier.
- Le développement de **nouvelles offres d'aide alimentaire** : *Courses pour tous* (voir ci-avant) et *Food & Friends* (voir ci-après).

Les Capucines y ont aménagé un nouvel espace de **stockage** et installé une cuisine de production. L'asbl a aussi redistribué **2.276** bacs de denrées alimentaires (18 tonnes) vers **7** associations du quartier : l'ASEB, Le Comité de la Samaritaine, La Fontaine, Le Home Baudouin, Les Petites sœurs des pauvres, La Rencontre.





FOOD & FRIENDS

Food & Friends est un service de **plats préparés maison à petits prix**, livrés à domicile pour les habitants du quartier ou le public des associations.

Les objectifs de ce projet sont :

- Proposer une nouvelle forme d'**aide alimentaire** qualitative et accessible aux habitants précarisés du quartier.
- **Créer du lien** avec ces personnes lors des livraisons à domicile.
- Viser le **zéro déchet** en valorisant les invendus de l'épicerie sociale.

Ce projet est une des suites du projet *PLASMA*. Il a été créé en 2022 et a été soutenu par Good Food, la Fondation Carrefour et la Fondation Perrier-D'leteren.

Début 2022, plusieurs *focus groups* ont été organisés en partenariat avec des associations du quartier pour tester les goûts et les envies des habitants.

À partir du mois d'avril, notre cheffe Stéphanie Miraglia a cuisiné des **collations** saines, destinées aux **enfants du quartier** fréquentant l'école des devoirs du PCS (Projet de Cohésion Sociale) Querelle. **813** collations ont été préparées en 2022.

À partir de juillet, les livraisons de plats préparés ont débuté de façon hebdomadaire puis bihebdomadaire et au total, **385** plats ont été préparés. La promotion du service a notamment été réalisée par le Logement Bruxellois auprès de ses locataires.





LA CUISINE NOUS RÉUNIT

La cuisine nous réunit combine création de **lien social** et **aide alimentaire**. Ce sont des banquets collectifs conviviaux, auxquels une vingtaine de personnes isolées du quartier sont invitées personnellement.

Parmi ces invités, certains s'inscrivent à l'**atelier cuisine** du matin pour préparer le repas dégusté par tout le monde.

À midi, les invités arrivent et la dégustation commence. Les invités se rencontrent, discutent, créent de nouveaux liens. Le sentiment d'appartenance au quartier des Marolles favorise souvent les échanges.

Grâce au soutien du Contrat de Quartier Durable Marolles, nous avons organisé **5** repas en 2022 : en mars, en juin, en octobre, en novembre et, pour les fêtes de fin d'année, le 27 décembre 2022.

Au total, **121** personnes sont venues partager ces banquets.

Parmi ces événements, nous avons organisé le **dîner de mariage** de Carine et Yannick. Lors de cette occasion spéciale, les mariés ont convié leurs proches, dont certains rencontrés à l'épicerie.





ATELIERS CUISINE

Depuis 2017, nous proposons des **ateliers cuisine** au sein de l'épicerie.

En 2022, grâce au projet *La cuisine nous réunit* (voir ci-contre), les ateliers cuisine ont été relancés. **14** ateliers ont été organisés, dont **6** en prolongement du projet.

Ces activités, en petit comité, complètent bien les événements de plus grande ampleur. **Rencontrer** de nouvelles personnes autour d'une activité facilite les **échanges**. Ils représentent aussi une occasion de **déconnexion**, de moment à soi. Durant les **vacances scolaires**, des ateliers sont proposés aux enfants.

En 2022, **34** personnes ont participé à ces ateliers.

Ces activités sont organisées en partenariat avec l'asbl pédagogique des Capucines, le Centre Marollien de Formation par le Travail (CMFT). Towa Vignal, le chargé de projet, accorde beaucoup d'importance à représenter la diversité du monde dans les assiettes. Les ateliers cuisine constituent des voyages culinaires.







APPROVISIONNEMENT

Depuis la création des Capucines, le **groupe Carrefour** est notre fournisseur quasi unique.

Dépôt de Willebroek

- 5x par semaine.
- Produits frais et secs.
- Source principale de denrées alimentaires en 2022.

Durant toute l'année, ce dépôt, en charge de l'e-commerce, nous a permis d'avoir une grande variété de **beaux produits**: produits à dates de péremption supérieures à 1 jour, viande et poisson, produits bio, produits de marque, produits sans gluten, ou pour autres régimes spécifiques...

Hyper Carrefour d'Auderghem

- 3x par semaine.
- Fruits et légumes et quelques produits secs, en petite quantité mais variés.
- Approvisionnement complémentaire.

À la différence des articles récupérés dans les dépôts, ceux reçus dans les magasins nécessitent plus de **tri** et de **manutention**. Ils sont considérés



comme «casses», **invendables**. Parmi les fruits et légumes, **50%** sont proposés directement à l'épicerie après triage, 15% sont "toilettés" avant mise en rayon (ex: poireaux, chicons), **15%** sont distribués à d'autres associations, 20% doivent malgré tout être jetés.

Conscientes des enjeux de notre épicerie, les équipes d'Auderghem et la direction du magasin nous aident régulièrement via des dons de qualité en fonction de nos besoins : carottes, concombres, oignons. Merci à Marc Del Degan, directeur, et à ses équipes. ❤️

Dépôt de Nivelles :

- 1x par mois.
- 20 bacs de produits secs.
- Lieu de réception des commandes de produits Carrefour achetés à prix « partenaires ».

Carrefour a réorganisé sa logistique et a fermé le dépôt de Nivelles début 2022. Pour les commandes, nous avons été réorientés vers le dépôt de Kontich.

Dépôt de Tessengerlo :

Début septembre, nous avons été contactés pour récupérer les «casses» du nouveau dépôt de Tessengerlo, où se préparent les **commandes en produits frais**

(frigo, fruits et légumes) vers les magasins. Ces récupérations prennent **5 heures** de travail pour **2 personnes**. Après plusieurs péripéties, nous avons structuré nos récupérations à Tessengerlo pour y aller 1x par semaine.

Autres partenaires :

- Pipaillon : atelier de conserverie artisanal.
- Bulkbar : distributeur d'en-cas sains, bio, en vrac.
- Goods to Give : asbl qui collecte les invendus non-alimentaires (hygiène, entretien, etc.) au bénéfice d'organisations sociales.

Fin 2022, grâce au financement du projet PLASMA, nous avons engagé un chauffeur supplémentaire afin d'aller à Tessengerlo une fois par semaine et à Willebroek le samedi matin. Cela nous a principalement permis de récupérer plus de produits frais : viande, fruits et légumes, et d'en faire bénéficier d'autres associations du quartier.



REDISTRIBUTION

Tous les jours, nous **trions** les denrées restées magasin et celles qui arrivent.

Selon les quantités reçues et selon leurs dates de péremption, nous les **proposons à nos clients** lors de nos ouvertures ou nous les **redistribuons** à d'autres associations actives dans l'aide alimentaire.

La redistribution permet d'aider un maximum de personnes et participe à l'**économie circulaire**. En 2022, **35** associations ont reçu près de **11.600** bacs, soit 115 tonnes de nourriture.

| Associations | Nombre de bacs |
|----------------------|----------------|
| Aide Ukraine | 267 |
| ARDAPS | 138 |
| ASEB | 212 |
| Auderghem en couleur | 132 |
| Centre Protestant | 20 |
| Citoyens et Partage | 35 |
| Club 55 | 883 |
| Collect'Actif | 839 |
| Episol | 1231 |
| Espace JV | 36 |
| Feed The Culture | 48 |
| Frigo Pour Tous | 2462 |
| Frigo Tubize | 89 |
| Gastrosophes | 75 |
| Home Baudouin | 79 |
| Home Du Pré | 37 |
| La Clé | 278 |
| La Fontaine | 73 |

| | |
|---------------------------|---------------|
| La Poissonnerie | 42 |
| La Rencontre | 250 |
| MASS | 88 |
| Nativitas | 147 |
| Nouvelle Génération | 468 |
| Opération Thermos | 30 |
| Parkfarm | 30 |
| Paroisse Marie-Thérèse | 58 |
| Poverello | 68 |
| Petites Sœurs des Pauvres | 469 |
| Resto du Cœur | 170 |
| Resto'Jet | 438 |
| Samaritaine | 236 |
| Sonatine | 14 |
| Télé Services | 61 |
| Zig Zag | 2044 |
| Zonne Klopers | 52 |
| Total | 11.599 |





MISSION 2: FORMATION DE TRAVAILLEURS ÉLOIGNÉS DU MARCHÉ DE L'EMPLOI

La **formation** par le biais d'une **expérience professionnelle**, via un contrat de travail, constitue la deuxième mission de notre asbl. Le programme des Capucines vise à acquérir des **compétences « métier »** et des **compétences** liées à **l'employabilité**.

Nos valeurs sont :

DIVERSITÉ :

La diversité des équipes est profitable pour chaque personne et pour l'organisation. Ensemble, nous fonctionnons dans le **respect** et la **valorisation** des différences.

POLYVALENCE :

« Tout le monde fait tout ». La variété des tâches et des rythmes de travail apporte une formation complète et favorise **l'adaptabilité** requise sur le marché du travail classique.

TRANSFORMATION :

L'expérience professionnelle formative et la diversité des situations rencontrées nous font **évoluer**. Nous visons la professionnalisation des **comportements** et **attitudes**.



ÉCONOMIE SOCIALE MANDATÉE INSERTION

En 2018, l'ordonnance bruxelloise qui réglementait le secteur de l'insertion a été modifiée. En 2019, nous avons été agréés en tant qu'**Entreprise Sociale et Démocratique**. Depuis 2020, notre structure est reconnue par l'Administration Bruxelles Économie et Emploi en tant qu'ESMI, c'est-à-dire en tant que structure d'**Économie Sociale Mandatée Insertion**.

Le Gouvernement nous a mandatés pour réaliser un programme d'insertion destiné aux personnes particulièrement éloignées de l'emploi. Nous sommes mandatés pour une durée de **5 ans** pour la formation de **11 travailleurs public cible**.



Focus sur les situations de handicap

Depuis 2019, nous collaborons avec **Bruxelles Formation**. L'objectif du partenariat est de permettre à des personnes en situation de handicap d'acquérir une **expérience** dans le métier de réassortisseur/aide-magasinier, de **développer des compétences** et des **connaissances** utiles sur le marché de l'emploi classique.

En 2022, nous avons organisé **3 sessions** de formation professionnelle d'une durée de 3 mois.

Les services d'accompagnement bruxellois sont également parties prenantes de ce projet. Ce sont eux qui établissent le contact entre les candidats et Les Capucines.



TYPES DE CONTRATS PUBLIC CIBLE

1. Ecosoc

Depuis 2021, nous disposons de **3 postes subventionnés** d'emploi en économie sociale (Ecosoc) pour la fonction de réassortisseur/vendeur en alimentation. Cette mesure d'**Actiris** vise à favoriser l'insertion vers le marché du travail à l'issue du contrat.

2. ACSI

Cette seconde mesure d'Actiris a pour public cible les **jeunes**. Notre convention porte sur **deux postes** : un réassortisseur et un assistant administratif.

3. Article 60

L'asbl est partenaire de 6 CPAS en région bruxelloise : **Ixelles, Jette, Molenbeek, Saint-Gilles, Watermael-Boitsfort, Woluwe-Saint-Pierre**. En 2022, nous avons noué de nouveaux partenariats avec les CPAS d'**Etterbeek** et d'**Uccle**. En tout, nous disposons de conventions de mise à disposition pour **13** travailleurs avec ces CPAS.

*En 2022, nous avons formé **17 personnes** au métier de réassortisseur.*

Les subventions des Capucines dépendent du nombre de travailleurs public cible présents au sein de l'asbl durant toute l'année, avec un subventionnement maximal pour 11. Avec nos conventions CPAS et Actiris, nous serions susceptibles de former 18 travailleurs simultanément. Malgré tout, nous peinons à avoir en permanence 11 travailleurs présents.

| | Âge | Genre | Type de contrat | Employeur |
|----|-----|-------|-----------------|-------------------|
| 1 | 37 | F | Art.60 | CPAS Molenbeek |
| 2 | 50 | F | Art.60 | CPAS Molenbeek |
| 3 | 36 | F | Ecosoc | Les Capucines |
| 4 | 41 | H | Ecosoc | Les Capucines |
| 5 | 45 | F | Art.60 | CPAS Ixelles |
| 6 | 27 | H | Art.60 | CPAS Watermael |
| 7 | 43 | F | Art.60 | CPAS Saint-Gilles |
| 8 | 35 | F | Art.60 | CPAS Ixelles |
| 9 | 27 | H | Art.60 | CPAS Ixelles |
| 10 | 21 | H | Art.60 | CPAS Watermael |
| 11 | 38 | F | Art.60 | CPAS Jette |
| 12 | 26 | H | ACSI | Les Capucines |
| 13 | 30 | H | Ecosoc | Les Capucines |
| 14 | 35 | F | Ecosoc | Les Capucines |
| 15 | 30 | H | Ecosoc | Les Capucines |
| 16 | 24 | H | ACSI | Les Capucines |
| 17 | 42 | H | Art.60 | CPAS Molenbeek |



NOTRE PROGRAMME DE FORMATIONS

Aux Capucines, nous proposons un parcours de formation et d'insertion complet qui repose sur 3 axes : la formation métier, les formations transversales et l'accompagnement des travailleurs.

1. Formation métier

La formation métier est basée principalement sur le **travail de terrain** au sein de l'épicerie. Elle a pour objectif que chacun développe les **compétences professionnelles** indispensables au métier de réassortisseur dans le secteur du retail: chargement et déchargement de bacs, tri des marchandises, réassortiment des rayons, étiquetage, gestion et accueil des clients, entretien des infrastructures, etc.

La formation de terrain représente **28 à 30 heures** par semaine.

Nous organisons également quelques **ateliers thématiques** en fonction des besoins (mises en situation, accueil des clients, respect de la chaîne du froid, FIFO, normes AFSCA, contrôle des températures, gestion de stocks, etc.) afin que les travailleurs en insertion disposent d'un maximum d'outils pour se lancer dans la vie professionnelle.

2. Formations transversales

Le programme de formations transversales est composé de 4 thématiques principales : alimentation, société, informatique et néerlandais. Ces formations représentent **8 à 10 heures** par semaine.

Alimentation

En tant que travailleur au sein d'une épicerie, la thématique de l'alimentation est au cœur du métier.



Les objectifs sont :

- Connaître les **produits** et les **catégories de produits** afin de pouvoir conseiller les clients.
- Développer des **connaissances spécifiques** (comprendre les étiquettes présentes sur les produits, les dates de péremption DDM-DLC, les surgélations, etc.).
- Acquérir des connaissances liées à une **alimentation équilibrée** (pyramide alimentaire, types de graisses, notions sur les maladies alimentaires, etc.).
- **Ateliers pratiques** (réalisation de recettes, dégustations, etc.).

Néerlandais

Pour travailler à Bruxelles, être **familiarisé** avec le néerlandais peut constituer un plus. Les objectifs sont :

- Disposer de **notions de la langue** (rythme, prononciation, structure de phrases).
- Connaître des **phrases types** du quotidien ou liées au travail (accueillir un client, prendre une liste de courses, etc.).

Société

Ces formations abordent des thématiques liées à la **Belgique** ou à des **sujets d'actualité**, et proposent des pistes de **réflexion**.

Les objectifs sont :

- Comprendre le **fonctionnement administratif et institutionnel** de la Belgique (entités fédérales et fédérées, organisation secteur public/privé, sécurité sociale, logement, justice, etc.).
- Acquérir des connaissances liées au **droit du travail** (CCT, syndicats, droit de grève, etc.).
- Comprendre des **faits d'actualité précis**.

Pour du concret, la visite du « **Parlamentarium** » en avril 2022 a permis de découvrir l'univers du Parlement européen. La visite du **musée des égouts** bruxellois en juillet a permis de découvrir des pans méconnus de notre capitale.



Informatique

Les formations hebdomadaires d'informatique sont organisées par groupes de 2 et visent à acquérir des **compétences numériques** de base (fonctionnement d'un PC, suite Office) et à **sensibiliser** les travailleurs aux **risques** liés à l'outil informatique (arnaques, spams, utilisation des données, etc.).

3. Accompagnement social

L'accompagnement social des travailleurs a pour but d'acquérir **l'attitude professionnelle** conforme aux attentes des employeurs.

Les attitudes professionnelles telles que le respect des horaires, le rythme de travail, le port des équipements de protection individuelle, les interactions au sein de l'équipe, la relation client, etc., sont habituellement reprises dans les compétences à acquérir.

Notre expérience nous montre qu'un des enjeux de l'insertion est également de prendre conscience de la **différenciation de soi** en tant que « personne » et de soi en tant que « travailleur ». En corollaire, la gestion des problématiques personnelles et des exigences liées à un contrat de travail doit aussi faire l'objet d'un ajustement.

Cet accompagnement au quotidien peut être soutenu par une **aide** au niveau des **démarches administratives** courantes auxquelles sont confrontées les travailleurs en insertion (logement, finances, scolarité des enfants, etc.).

Des activités de **team building** ou basées sur le jeu sont organisées régulièrement. Celles-ci ont un impact positif sur le développement de compétences interpersonnelles, sur la décentration et sur la cohésion d'équipe.





En 2022, les Capucines ont bénéficié d'une **importante présence dans la presse** :

- 6 publications papier
- 9 articles en ligne
- 4 reportages vidéo
- 1 dossier thématique

Au vu de l'augmentation des demandes au sein de l'épicerie, nous tentons d'alerter l'opinion publique : **un changement de modèle est nécessaire dans l'aide alimentaire.**

Nous avons lancé plusieurs actions de communication pour conscientiser un maximum de personnes et démontrer les bénéfices d'une structure professionnelle **proposant un modèle valorisant tel que le nôtre.**



En octobre, à l'occasion de la Journée mondiale de la lutte contre la pauvreté, nous avons communiqué autour de **Food & Friends**.

DH - LES SPORTS+ 14/10/2022 www.dh.be

12 BRUXELLES

Des plats à 2,5 € dans les Marolles

BRUXELLES-VILLE

L'épicerie sociale Les Capucines se lance dans les plats préparés livrés à domicile.

Des bons plats gourmands préparés par l'ancienne patronne du restaurant ucclois Tranches de Cake Stéphanie Miraglia et livrés à domicile pour 2,5 euros (3 euros avec le dessert). Voici ce que propose depuis peu l'épicerie sociale Les Capucines. Installée dans le quartier des Marolles, cette épicerie sociale vend à petits prix des denrées alimentaires aux Marolliens les plus précarisés depuis des années. Récemment, elle s'est équipée

d'une cuisine flambant neuve afin de recycler ses invendus au mieux.

■ **"On ne jette rien, tout est transformé"**

Le concept, intitulé Food & Friends - Plats cuisinés et gourmandises, propose ainsi des plats préparés chaque mercredi et vendredi. "On ne jette rien, tout est transformé", explique Stéphanie Miraglia. Mercredi, c'était nouilles sautées aux crevettes et cake au yaourt. "Nous propo-

sons toutes les cuisines du monde : libanaise, asiatique, italienne, etc. Travailler avec les invendus implique d'être imaginative, surtout pour les desserts car on n'a jamais de beurre ni d'œufs. C'est un vrai challenge."

■ **"Pour les desserts, c'est un challenge. On n'a jamais d'œufs et de beurre."**

À l'heure actuelle, Food & Friends dispose de huit clients fidèles, "qui viennent chaque mercredi et vendredi". "Ça commence donc à prendre mais nous avons un potentiel de clientèle très important dans ce quartier, le plus pauvre de Bruxelles. On estime à environ 5000 le nombre de personnes précarisées dans les Marolles."

■ **Environ 5000 Marolliens précarisés**

La crise Covid et, aujourd'hui, la crise énergétique amènent de plus en plus de monde dans l'épicerie sociale Les Capucines. "Depuis peu, on voit arriver un public différent : des étudiants, des mamans célibataires, des personnes qui travaillent mais n'arrivent pas à joindre les deux bouts." Depuis le mois de septembre, "le nombre de demandes d'accès à l'épicerie sociale a en effet augmenté de 40%", constate la directrice de l'ASBL Émilie Many. Pour commander, rien de plus simple : un coup de fil aux Capucines, un bon de commande papier, un mail, un passage à l'épicerie sociale, etc.

■ Stéphanie Miraglia a tenu le restaurant Tranches de Cake, à Uccle, pendant huit ans. © DH

M. L.

En octobre également, nous sommes apparus dans le mensuel « Juste Terre ! » de l'asbl Action Vivre Ensemble. Ce dossier abordait la **précarité alimentaire**, le modèle des Capucines et le projet *Courses pour tous*.

En novembre, dans le cadre du projet *La cuisine nous réunit*, nous avons célébré le **dîner de mariage** de Carine et Yannick. Leur belle histoire, soutenue par plusieurs services associatifs, a suscité beaucoup d'émotion.

Notre **campagne** de fin d'année nous a permis de lever des **fonds** destinés au projet *Courses pour tous*. Les dons des citoyens récoltés grâce à cette campagne permettront de parrainer les courses de 10 personnes en 2023.

Belgique

“On n’a rien. Sans les ‘Courses pour tous’, on ne mangerait pas. On est plus heureux aussi”

■ En 2021, plus de 1000 paniers d'aliments avaient été financés.

En y choisissant eux-mêmes les produits. Plus de 1 500 personnes viennent s'y approvisionner. Mais l'action des Capucines ne s'arrête pas là. Par un accueil personnalisé et l'organisation de dégustations et d'ateliers culinaires, l'association permet de retisser des liens sociaux souvent distendus ou inexistantes au sein des publics très précarisés. Les bénéficiaires, en proie à des difficultés financières, accèdent à l'épicerie via un des services partenaires. Il y en a plus de cinquante, spécialisés dans les secteurs du logement, de la santé, de l'aide à la jeunesse, de la lutte contre la pauvreté, etc. Ils délivrent une carte de client, valable pour une durée de 3 mois (qui peut être renouvelée en fonction des situations).

L'épicerie sociale Les Capucines lance un nouvel appel aux dons pour financer son projet.

Comme en 2021, l'épicerie sociale a lancé un appel aux dons pour sa campagne "Courses pour tous". Ce projet pilote, soutenu par la Fondation Roi Baudouin, avait permis l'an dernier de parrainer les courses de personnes sans ressources. Plus

de mille paniers avaient ainsi été financés, permettant de nourrir une centaine de personnes. "On n'a rien. Alors, sans le projet, on ne mangerait pas. En plus, on peut choisir ce qui nous fait plaisir", témoigne cette maman, un bébé dans les bras. "Quand on vient aux Capucines, ça nous fait du bien. On est de bonne humeur. On est plus heureux aussi: il y a moins de conflits à la maison."

"Les 'Courses pour tous' fonctionnent un peu comme le système des cafés suspendus", explique Emilie Many, directrice de l'épicerie sociale. Un versement de 20 euros permet de financer un panier qui suffit pour l'alimentation saine pour une personne pendant une semaine. L'association essaie de pérenniser son projet grâce à des financements de fondations privés et aux dons de citoyens (déductibles fiscalement à partir de 40 euros).

Annick Hovine

→ Pour plus d'infos: <https://capucines.be/courses-pour-tous.html>

10 La Libre Belgique - mercredi 28 décembre 2022

La Libre Belgique - Mercredi 28 Décembre 2022 - Annick Hovine

DOSSIER PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

Quand faire ses courses redonne de la dignité

Dans les Marolles, à Bruxelles, l'asbl Les Capucines veut proposer des alternatives positives aux colis alimentaires pour redonner de la dignité aux personnes les plus précarisées. « Pourquoi les personnes pauvres doivent-elles se contenter des invendus ? », demande sa directrice, Emilie Many. Le dispositif « Courses pour tous », soutenu par Action Vivre Ensemble, vient compléter l'épicerie sociale du Centre marollien de formation par le travail.

Ce matin de fin d'été, il fait chaud dans les Marolles. Dans la cour de ce qui fut l'école paroissiale Saint-Ghislain, les chariots de courses sont garés avec méthode. Sous la tonnelle, l'ambiance serait presque festive : sans distinction d'âge ou d'origine, les clients et clientes du jour prennent un café en attendant l'ouverture de l'épicerie sociale des Capucines. Thomas, du Réseau Santé Diabète, a préparé soupes et houmous sains pour ses « patients » et « patientes » qui ont bien souvent du mal à concilier les conseils santé avec les aliments à disposition. Towa Vignal, chargé de projet alimentation, s'apprête à partir prendre livraison des invendus cédés par Carrefour. « On veut tout de même se positionner différemment par rapport à l'aide alimentaire classique, tant sur le plan qualitatif que du lien social », explique-t-il. « Cela passe par exemple par des ateliers où l'on propose chaque semaine la cuisine d'un pays : chacun ou chacune arrive avec son vécu personnel. Il y a des gens qui n'ont pas le temps de cuisiner, qui ne savent pas le faire : ils ont un céleri-rave mais ignorent comment le préparer. »

Mensuel « Juste Terre ! » (Entraide et Fraternité asbl) - Octobre 2022
- Jean-François Lauwens, Céline Masfrand

Belgique



Yannick et Carine ont fêté leur mariage (à venir...) mercredi midi à l'épicerie sociale "Les Capucines".

Un dîner de mariage spécial dans les Marolles pour deux rescapés de la rue

La Libre Belgique - Jeudi 24 Novembre 2022 - Annick Hovine





Conclusion

En 2022, nous avons poursuivi nos missions d'accès à une alimentation de qualité et de formation.

Chaque jour, nous cherchons à :

- Répondre aux besoins des habitants bruxellois.
- Développer de nouvelles formes d'aide alimentaire valorisantes.
- Améliorer la dimension de convivialité au sein du quartier.
- Former les travailleurs pour qu'ils soient opérationnels sur le marché du travail classique.
- Favoriser la diversité des équipes.

L'inclusion de tous constitue l'objectif commun de nos missions. Et nous sommes convaincus que plus d'inclusion apporte plus d'harmonie sociale.

Pour 2023, les enjeux sont à nouveau considérables.

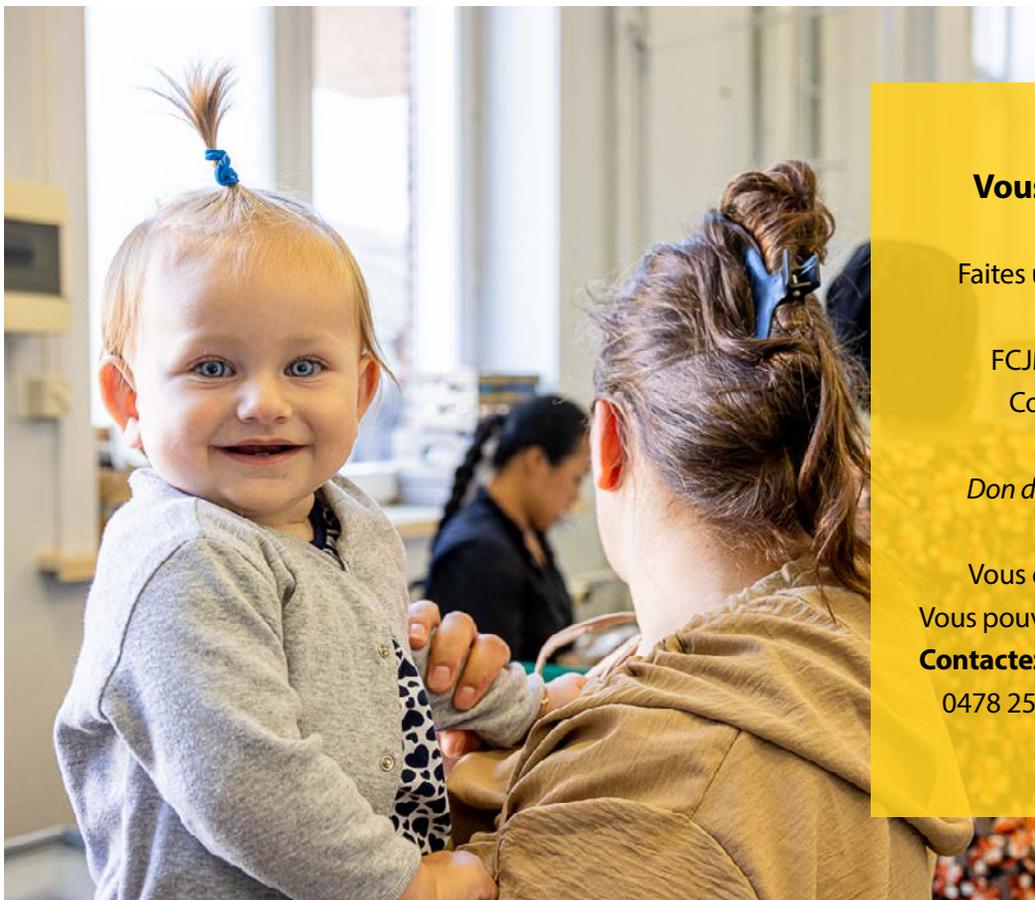
Comme l'an dernier, le **premier défi** sera **l'approvisionnement**. La filière des invendus alimentaires montre ses limites alors que les demandes d'aide augmentent. Pour y répondre de façon valorisante, il faudra changer le modèle et innover.

Nous mettrons tout en œuvre afin de continuer à proposer des produits variés, de qualité, en quantité, et un magasin bien achalandé à chaque ouverture.

La formation au métier de réassortisseur est également impactée par le niveau d'approvisionnement de l'épicerie. Au plus notre magasin sera proche d'une supérette classique, au plus les compétences métiers seront transférables directement.

Nos alternatives d'aide alimentaire et d'activités conviviales autour de l'alimentation dépendent aussi des produits que nous proposons.

Pour 2023 et les années suivantes, nous visons **le Plaisir de manger pour Tous.** ❤️



Vous souhaitez nous soutenir ?

Faites un virement sur le compte de notre
fédération :

FCJMP asbl - **BE82 0000 9062 4268**

Communication : Don Capucines

Don déductible fiscalement dès 40€ versés

Vous êtes une **entreprise alimentaire ?**

Vous pouvez soutenir notre approvisionnement.

Contactez-nous pour envisager les possibilités :

0478 254 286 ou emilie.many@capucines.be



Les Capucines asbl - rue des Capucins 30, 1000 Bruxelles
RPM Bruxelles - BE0877.149.620 - infos@capucines.be - Tél : 02 502 02 09
Editeur responsable : Freddy Hartog - Date de publication : mai 2023
Crédit photo: Frank Toussaint
Contact : Emilie Many - Tél : 0478 254 286 - emilie.many@capucines.be