



JUIN 2024 | NUMÉRO 84

La Briquade

journal de quartier

Dans ce numéro :

La fête de la St-Jean:
une tradition dans le quartier (p.2)
Le pouvoir d'agir d'une communauté (p.4)
Programmation estivale (p.5)
AGA du Carrefour (p.6)
et plus encore

la St-Jean 2004



(p.3)



Fête du printemps (p.7)

Le journal la Briquade est un journal de quartier produit par un comité de bénévoles chapeauté par le Carrefour communautaire St-Paul.

Ont participé à ce numéro: Michel Michaud, Steve Ménard, Françoise Gagnon et l'équipe du Carrefour .



Vous voulez proposer un texte ou vous avez des idées de chroniques pour le prochain journal? Vous pouvez nous écrire à l'adresse suivante:
animationdequartier@videotron.ca



Suivez-nous



Bottin téléphonique du Carrefour

Téléphone du Carrefour:

418-543-6963

508 rue St-Augustin

Stéphanie / coordination

carrefourstpaul@videotron.ca



poste 101

administration

admcarrefour@videotron.ca

poste 102

Simon/responsable A.Q.

(intérim)

animationdequartier@videotron.ca
(jardin, journal)



poste 103

Responsable CDS

centredesoirenfants@videotron.ca

poste 104

intervenant A.Q.

intervenant.aq@videotron.ca

poste 106

Isabelle /artiste intervenante

(RAMité)

projetstpaul@videotron.ca



581-668-1875

volet Centre de soir-Enfants

418-376-7373



LA FÊTE DE LA ST-JEAN : UNE TRADITION DANS LE QUARTIER DEPUIS 25 ANS



La fête de la St-Jean Baptiste est une tradition bien établie dans le quartier St-Paul. À ses tout début, elle était organisée par la Corporation des loisirs la Briquade et le Carrefour communautaire St-Paul. Aujourd'hui, le comité des fêtes du Carrefour a pris le relais. Actuellement, ce comité est composé : d'Alain Tremblay, le doyen du comité qui met la main à la pâte depuis l'époque de la Corporation des loisirs, Ginette Méthé, Marlène Parizeau, Lyne Dubé, Steeve Desmeules et Jean-Yves Harvey. Le comité débute généralement ses rencontres au début du mois de mars pour planifier tous les détails de la fête. Par la suite, de nombreux bénévoles se joignent aux membres du comité pour compléter les derniers préparatifs ou donner un coup de main le jour de la célébration. C'est grâce à toutes ces personnes, avec le concours de la société nationale des Québécois Saguenay-lac-St-jean, le Marché Richelieu Alimentation Robert Blackburn, la ville de Saguenay et d'autres partenaires, que nous pouvons tenir, année après année, cet événement festif et rassembleur.



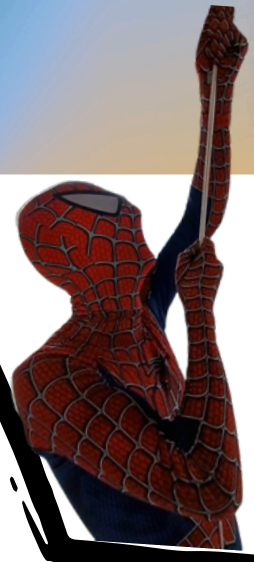
**LE COMITÉ ORGANISATEUR DE LA ST-JEAN 2024
L'UN DES 10 ARTISANS RÉGIONAUX RÉCIPENDIAIRE
DU PRIX "ARTISAN DE LA FÊTE NATIONALE" 2024**

RETROUVONS-NOUS À LA BELLE ÉTOILE

PROGRAMMATION ST-JEAN 2024
AU PARC ST-PAUL APOTRE



Cérémonie
protocolaire
15h-15h30



MARCHÉ RICHELIEU
COMPLICE DE VOTRE QUOTIDIEN
Hot-dogs gratuits
17h-19h

Tournois de
poché 15h30
16h30



Bingo spatial
19h-20h



En avril 2023, nous avons reçu une subvention du programme Culture et Inclusion du ministère de la Culture et des Communications. En collaboration avec l'artiste-intervenante, Isabelle Brassard, nous avons recruté plusieurs personnes citoyennes du quartier pour former des groupes dans le but de leur offrir des projets d'art, celle-ci les accompagnait et les outillait à reprendre leur pouvoir d'agir (autonomisation) individuel et collectif.

La poésie du deuil : Apprendre à mieux vivre avec le deuil. Nous avons eu 4 rencontres, avec 3 personnes citoyennes en situation de deuil. Les rencontres ont été articulées autour de cercles de paroles, d'actions de passages, de fabrication d'objets significatifs et d'un atelier d'expansion de soi par le mouvement avec l'artiste Isabelle Girard.

L'aventure de vieillir : Ce groupe, dédié aux personnes de 55 ans et plus, était l'initiative d'une citoyenne du quartier, Louise Perron. Ce fut un espace pour partager et valoriser leurs expériences et leur vécu afin d'améliorer leur qualité de vie. « Vieillir sans être vieux! » (Marie de Hennezel)

Nous avons tenu 3 rencontres qui avaient lieu à la résidence Saint-Paul. Plus ou moins 14 personnes âgées étaient présentes à chaque rencontre. Nous avons assisté à des témoignages remplis de joie et de gratitude. Nous tenons à souligner le beau travail de Louise, sa grande facilité à tenir un groupe de paroles. Attentive et sensible, elle sait où et quand aller chercher quelqu'un. Ce fut formateur de l'accompagner!

La recette pour vieillir dans le bonheur; il faut être bien accompagné! Jouer ensemble aide à mieux se connaître et à tisser des liens plus forts. Faire le vide, faire le ménage intérieur aidait à voir plus loin. De ne plus regarder derrière aiderait

à apprécier le moment présent. Il semblerait que de ne plus s'en faire pour les petites choses superflues contribuerait grandement au bonheur! « On avance dans la vie! » Aussi, semblerait-il que d'avoir le sentiment du devoir accompli, que leur vie ait été bien remplie, leur donnait le sentiment de paix pour le grand départ.

Leur sentiment d'appartenance au quartier et à la résidence St-Paul est fort! C'est touchant de les entendre parler en bien de ces lieux.

À la dernière rencontre, nous avons fait cuire des brioches au four à pain. **Surveillez notre petit café roulant de rue cet été et venez discuter avec nous.**

Expansion créative: Nous avons fait une collaboration avec l'école des adultes CFGA (le 216, où l'épicerie La Recette). Nous avons travaillé avec deux groupes de la classe d'art, composé d'environ 20 jeunes de 16 à 23 ans, de mi-octobre au début juin, ce qui équivaut à environ 190 heures de travail, dans l'optique d'accompagner ces jeunes à mieux se connaître, à valoriser leur force, leur connaissance, leur savoir-faire, dans l'optique de s'autonomiser.

Trois projets artistiques ont été produits par les jeunes. Le premier, 5 portes ont été recouvertes de peintures, de collages et de dessins, sous le thème « une ouverture sur moi ou sur l'avenir » ces portes vont être utilisées comme installation dans le centre social de l'école. Un beau mouvement de reprise de confiance en soi et de reconnaissance de soi qui s'est créé.

Le deuxième projet est une fresque sur les blocs de béton du terrain vague de la rue St-Paul. Redonnez de la couleur et de la joie de vivre aux citoyen.nes du quartier! Ils méritent mieux qu'un terrain laissé en friche!

Enfin, le troisième projet est une fresque d'art naïf * peinte sur le mur d'escalade du Carrefour.

*comme la maison du peintre d'Arthure Villeneuve autrefois situé dans le quartier.

Vernissage le 4 juin à 13h15

**EXPANSION
CREATIVE**



Parc Cimon



LE CENTRE DE SOIR-ENFANTS POUR LA PÉRIODE ESTIVALE

Le Centre de soir-Enfants termine le 6 juin. Le 26 juin les enfants partiront vivre **une expédition en nature au Camp Brochet**. Il y aura des activités nautiques, de la pêche, de la baignade, du camping et bien d'autres activités. Cette activité est possible grâce à l'aide financière du Réseau des Loisirs et Sports du Saguenay-Lac-St-Jean.

L'équipe sera **de retour le 2 juillet avec de l'animation dans le quartier**. Vous pouvez demander à être ajouté dans le groupe des parents si vous souhaitez voir l'horaire des activités. Il y aura plusieurs activités variées tel que jardinage, jeux dans les parcs, sorties, piscine et autres. **C'est gratuit pour tous les enfants.**

Vous pouvez inscrire votre enfant en prenant contact avec l'équipe au 418-543-6963 poste 104 ou via Messenger.



Bienvenue à Laura !
Après avoir fait son stage au Carrefour, elle a été embauchée comme intervenant au CSE



Aurevoir Maude et merci pour ton année passé au Carrefour !



Aurevoir Bibi ! Merci pour tes 15 ans de service au Carrefour et nous te souhaitons la meilleure des chances dans tes nouvelles fonctions.

À METTRE À VOTRE AGENDA



Assemblée Générale Annuelle

CARREFOUR COMMUNAUTAIRE ST-PAUL



LUNDI 18 JUIN 2024
★★★
16H30

Rejoignez-nous pour un échange enrichissant !

- Repas offert pendant la réunion
- Lancement officiel du 25e anniversaire de l'organisme.
- Présentation des orientations 2024-2029

Lieu: 508, rue St-Augustin

CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE: 418 543-6963 POSTE 101

LA FORÊT NOURRICIÈRE

La saison d'entretien de la forêt nourricière* du quartier St-Paul est lancée!

Les membres du comité de valorisation du quartier (CVQ) seront au poste tous les jeudi de 10h à 12h lorsque la température le permet pour poursuivre le travail !

N'hésitez pas à vous joindre à nous , ou à poursuivre le travail!



* derrière le stationnement de Sagym, au 420 rue Cimon.





La fête du printemps du quartier Saint-Paul

Le comité RAmité et le CDS ont uni leurs efforts afin d'organiser une fête du printemps sur le terrain de l'ancienne station-service. De nombreuses personnes, parents et enfants du quartier et des alentours ont répondu à l'invitation. Pour l'occasion, le Ramité et le CDS ont préparé diverses collations (tire d'érable, bannique cuite sur le feu, etc.) et activités. Il faut souligner la contribution de dame nature qui été très collaboratrice et a permis que l'évènement soit un succès.

Nous profitons de l'occasion pour réitérer notre désir que ce terrain soit acheté par la ville et cédé à la population du quartier St-Paul pour un usage collectif. Nous demeurons en contact avec les représentants de la ville de Saguenay et nous poursuivrons les activités au cours de l'été sur ce terrain, afin que celui-ci demeure propre et devienne un endroit plus accueillant. On se donne donc rendez-vous au courant de l'été !



SURVEILLEZ NOS  **ACTIONS URBAINES !**



LES TRAVAUX REPRENDRONT AU SENTIER PANORAMIQUE DES DEUX-ROCHES

Après une interruption qui a duré plusieurs années, les travaux d'aménagement du sentier de promenade vont enfin reprendre dans le sentier des Deux-Roches. Au moment d'écrire ces lignes, les Verts-Boisés du Fjord planifiaient les travaux pour compléter l'aménagement du sentier situé en haut de la rue Cimon (près du parc et de Sagym). Les membres du comité de valorisation du quartier (CVQ) sont heureux et heureuses que le projet, qui était l'une des trois priorités du CVQ à sa fondation en 2014, voit enfin le jour.

« Les gens du quartier et les personnes de passage vont pouvoir profiter du panorama imprenable sur le Quartier St-Paul, le centre-ville de Chicoutimi et les bâtiments de la Pulperie » nous a confié M. Michel Michaud, membre du CVQ.

Les membres du comité vous invitent à découvrir ou redécouvrir ce panorama au courant de l'été.



LE CLUB DE MARCHÉ DU QUARTIER ST-PAUL

Le club de marche, c'est un groupe de personnes de tous âges qui habitent le quartier. Ils se réunissent généralement deux fois par semaine pour une marche d'une durée d'une heure avec une pause d'une quinzaine de minutes à la forêt nouricière.

Envie de marcher avec nous cet été? Contactez-nous au 418-543-6963 poste 103

*les journées restent à déterminer avec les personnes intéressées.



Voici un projet de panneau . Une version de celui-ci sera éventuellement installé à l'entrée du sentier.

LA BRIQUADE/ JUIN 2024/ NUMÉRO 84

CHANGEMENT DE GARDE À L'ANIMATION DE QUARTIER

Vous l'avez peut-être déjà remarqué, Corinne, la responsable de l'animation de Quartier nous a quittés... pour un congé de maternité. Elle devrait accoucher de son deuxième rejeton au mois de juillet. Nous lui souhaitons un bon congé parental.

Pendant le congé de Corinne, Simon s'occupera de l'intérim jusqu'au printemps 2025, Isabelle demeure toujours en poste comme artiste-intervenante. Pour compléter l'équipe, une personne a été embauchée pour un contrat d'un an au sein du volet d'intervention. Nous profitons de l'occasion pour vous présenter Catherine. Elle est entrée en fonction à la mi-mai. Bienvenue dans l'équipe!



Retour du frigo libre service

Ça te rappelle quelque chose ?

Ne t'inquiète pas, cela arrive à tous les parents d'être en conflit avec son adolescent...



Besoin de soutien et de conseils ?

Contacte la **TRAJCTOIRE**

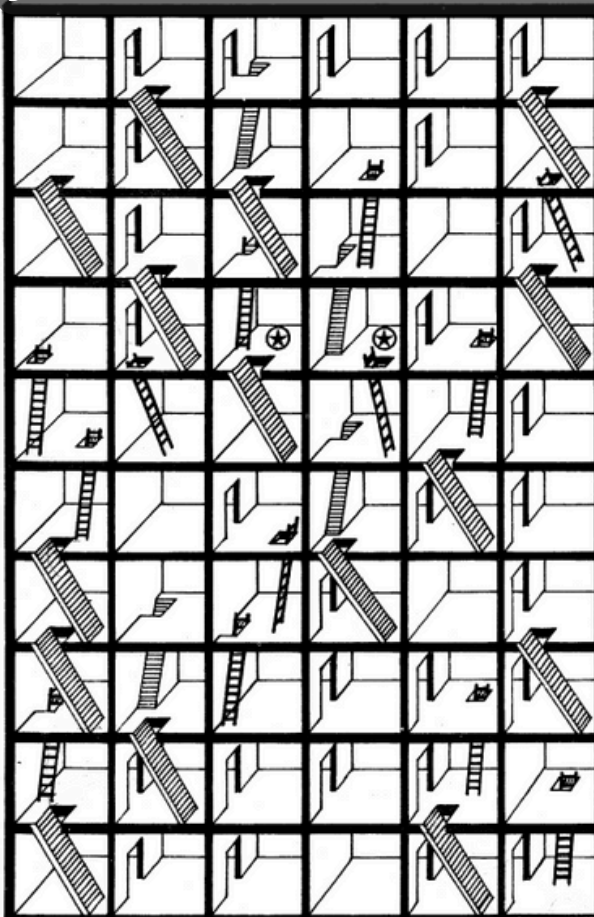
Trajectoire
PARENTS JEUNES

418-543-3877

apac30@outlook.com

Association des Parents d'Ados de Chicoutimi - APAC

Jeu: Allez d'une étoile à l'autre.



Source: Bernard Myers, Super mazes no.1.

2 oignons

800 g de jarret de veau coupé en cubes

200 g de pruneaux

100 g (3/4 tasse) d'amandes émondées

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 bâton de cannelle

1 c. à thé de cannelle moulue

1/2 c. à thé de gingembre moulu

1 pincée de pistils de safran pilés

2 c. à soupe de miel

50g (1/3 tasse) de graines de sésame

DES IDÉES DE RECETTES

Tajine de veau aux pruneaux et au sésame

*"Tajine lahm albakkar bi albarkkouk oua samssam" **



atelier de cuisine , 25 avril

- Épluchez et coupez les oignons en rondelles. Déposez la moitié des oignons au fond d'un tajine allant sur le feu (NDR. une mijoteuse ou un poêlon électrique peuvent faire). Ajoutez les morceaux de viande, les épices, le beurre et l'huile. Recouvrez d'eau à hauteur. Placez sur feu moyen et laissez cuire à couvert pendant environ 1 heure en remuant et en retournant les morceaux de viande de temps en temps.
- Pendant ce temps, faites dorer les graines de sésame à sec dans une poêle. Réservez.
- Lorsque la viande est cuite, retirez-la du tajine et réservez-la au chaud. Retirez le bâton de cannelle.
- Mettez les oignons restants, les pruneaux, les amandes, le miel et 3 c. à soupe d'eau dans la tajine. Mélangez et faites mijoter à couvert environ 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Remettez la viande et laissez mijoter 10 minutes supplémentaires.
- Dressez dans un tajine de service. Saupoudrez de graines de sésame et servez très chaud.

* Arnould, Zekri, La cuisine marocaine, Les éditions de l'Homme, 2007, 125 p.



Le 11 avril dernier, le Carrefour a rencontré M. Michel Tremblay (au centre de la photo), conseiller du district no.9, afin de faire le suivi sur les différents projets du Carrefour, du Ramité et du CVQ, comme la sécurisation du parc Cimon et de la rue St-Jean, etc.



« On mange
mieux pour
moins cher! »

Être client *membre*

3-216 rue des Oblats Ouest, Chicoutimi

- Économie de plus de 25 %
- Espace VRRAC
- Dégustations
- Tableaux comparatifs
- Carte de membre au coût de 2\$ par année (avec preuve de revenu)

HEURES D'OUVERTURE

Mardi 10h à 16h*

Mercredi 10h à 16h*

Jeudi 10h à 18h**

Vendredi 10h à 16h*

*L'Espace VRRAC ferme à 15h30.

** horaire d'été de 10h à 16h du 24 juin au 5 septembre.

Être client *solidaire*

- Carte client solidaire au coût de 2 \$ par année.
- Avoir accès à **plus de 400 produits en vrac**.
- Faire un **achat social** et contribuer à l'organisme en payant 30 % de plus que les membre client.



l'espace
VRRAC

Économiser

Réduire le gaspillage alimentaire

Éliminer du plastique

Plus d'infos : 418 698-0230

 /epicerielarecette



www.epicerielarecette.com

Vous trouvez la liste complète de tous les produits de l'Espace VRRAC, des tableaux comparatifs et plus encore!