



MARS 2024 | NUMÉRO 83

La Briquade

journal de quartier



Dans ce numéro :

- Le Centre de Soir-Enfants 6-12 ans (p.6)
- jardin communautaire des Deux Roches (p.7)
- Petit lexique : français / innu-aimun/ atikamekw et L'aventure de vieillir (p.12)
- Idées de recettes (p.13)
- jeux (p.14) et + encore



Entrevue : La réalité autochtone en milieu urbain p. 9 et p. 10.

DOSSIER SPÉCIAL :

25 ANS

DE

CARREFOUR



ancien logo du Carrefour



Fête de Noël du quartier St-Paul p.8

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

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

Suivez-nous 



Bottin téléphonique du Carrefour

Téléphone du Carrefour:
418-543-6963

adresse: 508, rue St-Augustin

Stéphanie / coordination

carrefourstpaul@videotron.ca



poste 101

Natalie/adjointe administrative

admcarrefour@videotron.ca



poste 102

Corinne /responsable A.Q.

animationdequartier@videotron.ca
(comité aînés, Viactive)



poste 103

Bianca / responsable CDS

centredesoirenfants@videotron.ca



poste 104

Simon / intervenant A.Q.

(journal, jardin)
intervenant.aq@videotron.ca



poste 106

Isabelle /artiste intervenante
(RAmité)

projetstpaul@videotron.ca



581-668-1875

Maude / Responsable

St-Paul en nature
saintpaulennature@videotron.ca



volet centre de soir-Enfants

418-376-7373

Saviez-vous que ?

« Le nom de notre journal de quartier vient d'un concours effectué en 2002 auprès de la population. C'est la famille de Mme et M. Gaston Tremblay qui a gagné ce concours avec le nom "la Briquade" . »

« En 1935, existait une compagnie de production de briques sur l'emplacement de l'école de La Pulperie actuelle. La briquerie employait jusqu'à 75 personnes dont une quarantaine du quartier.

C'est avec fierté que nous soulignons le travail de ces hommes vaillants en gardant vivante leur mémoire par le nom de notre journal de quartier "La Briquade" ! » (extrait de la Briquade no 14 , février 2008)



25 ANS DE CARREFOUR : LE CENTRE DE SOIR-ENFANTS

La petite histoire du Carrefour communautaire Saint- Paul débute à **l'automne 1997**. La fondatrice, madame Françoise Gagnon, membre de la congrégation Notre-Dame-du-Bon-Conseil et citoyenne du quartier Saint-Paul, en association avec monsieur Carol Bélanger, diacre, et d'autres membres de la paroisse Saint-Paul, forment un comité d'action sociale. Face aux besoins des jeunes et de la population adulte, observant l'absence de vie communautaire, le comité élabore un projet visant à doter le quartier d'une maison d'animation et de projets collectifs. Grâce à l'obtention d'une aide financière de 20 000 \$, provenant de cinq communautés religieuses, le Carrefour embauche une première intervenante-coordonnatrice, Mme Lise Leclerc .

À l'automne 1998, le Centre de soir-enfants 6-12 ans ouvre ses portes avec 45 enfants. L'intervenante y travaille avec un comité d'appui formé d'une représentante de chacun des organismes suivants : le CLSC, le Cégep de Jonquière, le conseil d'administration du Carrefour, les parents et l'école. Finalement, **c'est en 1999**, que le Carrefour Communautaire St-Paul est légalement constitué comme organisme sans but lucratif .



25 ANS DE CARREFOUR : LE CENTRE DE SOIR-ENFANTS (SUITE)

Bianca dit « Bibi »
responsable du volet depuis
2010



hiver 2023

Depuis maintenant 25 ans, le Centre de soir-Enfants 6-12 ans (CDS) accueille les enfants du quartier Saint-Paul qui fréquentent l'école de La Pulperie. Le Centre de soir-Enfants ne se limite pas à l'aide aux devoirs mais vise à développer des activités de valorisation et de compétence personnelle et sociale chez les enfants et leur famille. En 2020, le CDS effectue un virage vers la pédagogie par la nature et l'intervention par la nature et l'aventure (INA) avec le projet Saint- Paul en nature.

été 2023



Lac Pouce 2023



hiver 2024





C'est par les fêtes de quartier que s'est amorcé le travail du volet Animation de quartier (AQ). Au cours de l'année 2000, le Carrefour engage une intervenante, Mme Mirtha Domenack, chargée du développement de ce volet. Plusieurs comités citoyens et de nombreux projets verront le jour. On pouvait lire dans les pages du journal La Briquade, pour souligner les 5 ans de l'un des premiers comités citoyens impulsé par le Carrefour, que: « Dans un souci d'une plus grande prise en charge de la vie associative et des activités de loisir des citoyens du quartier, le Carrefour communautaire a suscité la mise sur pied de la corporation des loisirs de la Briquade. Née d'une initiative citoyenne en novembre 2003, la Corporation des loisirs a toujours cherché à répondre du mieux qu'elle le pouvait aux besoins des gens du quartier Saint-Paul. De nombreux projets sont nés de ce groupe, que ce soit en partenariat avec le Carrefour ou seul dont la populaire fête nationale, la fête d'Halloween au pavillon des loisirs, la patinoire, le jardin communautaire, [...] etc. ».(extraits novembre 2008). Depuis , d'autres comités formés de citoyens et de citoyennes du quartier ont pris la relève de la Corporation des loisirs (2003-2011) dont : le Comité de valorisation du quartier qui fêtera en mai prochain ses 10 ans (2014) et le Réseau-action Saint-Paul (RAmité) qui pour sa part a été fondé en février 2022.



25 ANS D'ANIMATION DU QUARTIER (SUITE)

5

Four à pain: C'est lors de la fête des récoltes de septembre 2014 que les derniers préparatifs du projet sont complétés.



Tania Hurtubise-Forget
2013-2015

Depuis 25 ans, l'animation de quartier c'est aussi, des cuisines collectives (depuis 2001), un jardin communautaire, une participation active au Collectif pour un Québec sans Pauvreté et de nombreux projets pour favoriser le sentiment d'appartenance, le vivre ensemble et l'entraide dans le quartier St-Paul. Nous tenons à souligner et célébrer l'engagement des citoyens et citoyennes du quartier qui ont rendu possible la réalisation des différents projets de l'Animation de quartier depuis 25 ans.



Stephan Dufour
2006-2011

Vente de partage sur le terrain
de l'ancienne station-service
(automne 2023)

Vente de partage sur le terrain
de l'ancienne station-service
(automne 2023)

Jardin communautaire
des Deux roches (été 2023)

LE CENTRE DE SOIR-ENFANTS

Le Centre de soir-Enfants est heureux de voir le printemps se pointer le bout du nez. Les activités en plein air se poursuivent. Nous commençons la planification des activités estivales.

Nous avons une belle activité pour les familles du quartier, nous irons à l'Aquafun le 21 avril prochain. Informez-vous au 418-543-6963 au poste 104 ou via le Messenger de la page Facebook du Carrefour communautaire St-Paul.

Les enfants du Centre de soir-Enfants voulaient vous parler de bienveillance. C'est important pour avoir de bonnes relations avec les autres.

Voici les petits conseils pour être bienveillant avec les autres :

- Parler en «je » (ex : je n'aime pas quand...)
- S'exprimer avec des mots
- Respecter les autres
- Partager
- Sourire
- Demander aux autres comment ils vont



Les dessins ci-dessous ont été réalisés par les enfants pour illustrer la bienveillance.





JARDIN COMMUNAUTAIRE DES DEUX ROCHES

Après cet hiver particulièrement doux, les jardiniers et jardinières du comité jardin avaient hâte de se rencontrer pour planifier la saison 2024. C'est donc au beau milieu du mois de février que les membres du comité ont tenu leur première rencontre pour planifier la saison.

Pour cette saison, le comité a décidé de débuter plus tôt afin de s'organiser pour produire dans les murs du Carrefour des semis pour la parcelle collective et pour les jardiniers et jardinières qui le désireront.

Encore cette année, les fêtes de jardin et corvées collectives se tiendront une fois par mois, mais en alternant entre les mercredis en début soirée (à partir 18h) et les samedis durant la journée (à partir de 10h). Les parcelles seront attribuées* le 17 avril. Nous offrons aux nouvelles et nouveaux jardiniers qui sont à leur première expérience de jardinage la possibilité de cultiver une demi-parcelle et un service de mentorat offert par des jardiniers et jardinières plus expérimentés. Pour conclure, la saison de jardinage débutera officiellement le 12 juin avec la première fête /ouverture.

* Les parcelles sont attribuées de la façon suivante : 1- Nous priorisons, les jardiniers et les jardinières de la précédente saison. 2- Ensuite, nous offrons les parcelles libres aux personnes qui habitent le quartier. 3- Enfin, si il reste des parcelles, nous ouvrons aux personnes qui résident à l'extérieur du quartier.

**Envie de jardiner
avec nous cet été?
Contactez-nous
pour obtenir une
parcelle . Elles
seront attribuées
le 17 avril.**

418-543-6963 poste 103





La fête de Noël du quartier Saint-Paul

Encore cette année (2023), la fête de Noël du quartier Saint-Paul a pris une forme particulière. Le comité des fêtes avait initialement annoncé dans la dernière parution de la Briquade, que la fête de quartier se tiendrait au gymnase de l'école. Mais à quelques jours de l'évènement, on nous a annoncé qu'il serait impossible de tenir la fête au gymnase. Rapidement, nous avons donc pris la décision de tenir les festivités dans les murs du Carrefour. En quelques heures et avec l'aide de nombreux bénévoles, nous avons transformé le Carrefour pour nous permettre d'accueillir plus d'une centaine de convives. Pour l'occasion, Dame nature a été particulièrement clément, ce qui nous a permis de tenir l'évènement sur différents plateaux, aussi bien à l'intérieur qu' à l'extérieur et ainsi réussir, malgré les imprévus, à tenir une fête de quartier festive et chaleureuse.

PS. Nous tenons à nous excuser au Grinch. Après vérification, il s'est avéré qu'il n'y était pour rien dans le vol du gymnase.



**Le comité des
fêtes
recrute
(pour la St-Jean
Baptiste)**



Engagez-vous !

**418-543-6963
poste 103**

La réalité des autochtones en milieu urbain

9

Le journal La Briquade (JB) c'est entretenu avec la présidente du centre Mamik* Saguenay, Mme Liliane Awashih afin d'en connaître davantage sur la réalité des autochtones en milieu urbain.

Liliane: Kwei, je m'appelle Liliane Awashish. Je suis une membre de la nation atikamekw et je suis originaire d'Opitciwan, mais ma mère vient de Manawan. Je suis à mon troisième mandat comme présidente du centre Mamik Saguenay. En novembre, on m'a réélue pour un mandat de 2 ans. Avant j'étais quand même une membre active. Je travaille comme agente sociale de liaison pour le projet d'autochtonisation au Centre de service scolaire des rives du Saguenay. Le projet existe depuis peut-être 2 ans et ça fait un an que je suis avec eux. Lancy, ma directrice, voyait toutes les démarches que je faisais à l'UQAC et à l'école des Quatre-Vents. Elle a réussi à trouver du budget pour m'embaucher en tant qu'agente de liaison. Moi, je me suis impliquée là-dedans parce que l'éducation c'est une arme pour nous. J'apporte beaucoup de ma culture et de mes enseignements, des transmissions comment moi aussi on me les a transmis.

Quels sont les langues et dialectes qui sont utilisés par vos membres?

Liliane: L'Atikamekw, l'innu et quelques membres parlent le Naskapis.

JB: Quelles sont les raisons qui ont amené à la fondation des Centres Mamik ?

Liliane: Avant, on portait le nom de Centre d'Amitié autochtone. En 2020, lors d'une AGA, les membres des communautés ont décidé de changer les choses et ont voté pour former un nouveau CA. On rencontrait souvent des problèmes au niveau du financement. On manquait souvent de personnes aussi, il y avait beaucoup de roulement au niveau du personnel. On a rencontré Constant Awashish, le Grand Chef du Conseil de la Nation atikamekw (CNA) pour parler des préoccupations des membres qui avaient le sentiment que leurs besoins n'étaient pas vraiment répondus quand ils arrivaient en ville. Par exemple au niveau du service de transport, le transport médical, l'aide alimentaire, l'aide pour se trouver un logement, etc. Il y avait ça avant, mais on dirait que ce n'était pas assez. On a revu toute la structure, on a décidé de changer de nom.



On a décidé de donner les services qu'on veut se donner, comme on peut faire des voyages familiaux pour aller en territoire. C'est ressourçant pour les familles et c'est très valorisant pour leur identité. On offre aussi des services pour accompagner quelqu'un à l'hôpital, de l'aide juridique, et comme les atikamekw on leur propre loi par rapport à la DPJ on les accompagne ici aussi, etc. Moi je n'arrêtais pas de dire à des personnes ; pourquoi juste autochtone moi je veux aussi des allochtones, je veux qu'ils viennent, je veux des noirs, je veux qu'ils viennent nous voir, qu'ils viennent nous connaître, assez le centre d'amitié juste entre autochtones. Le Centre Mamik, ça va être quelque chose de rassembleur, je veux qu'on fasse de notre mieux pour vivre ensemble .

JB: Est-ce qu'il existe d'autres institutions ou organisations pour la communauté autochtone qui réside à Saguenay ?

Liliane: Il y a bien sûr le Projet autochtonisation, il y a aussi le groupe Uashashkutuan. Ils sont sur appel, ils offrent des ateliers de sécurisation culturelle et de sensibilisation comme l'atelier des couvertures. Il y a aussi le Centre des Premières Nations Nikanite à l'UQAC. Le Centre nous soutient beaucoup parce qu'ils donnent des cours pour parler le français. Ils font souvent des cercles de partage et aussi des ateliers culturels. J'ai souvent été les voir pour évacuer un peu la pression que j'avais ou bien pour parler de mes déceptions et ils me remontaient tout le temps. Je suis revenue en 2016 et j'ai vu la différence depuis qu'il y a eu le Centre. En 2002-2003 il n'y avait pas grand-chose, il y avait juste une ressource au CÉGEP, et il n'y avait personne qui y allait, il n'y avait pas de fierté .

(suite) Je me sentais tellement seule. J'ai pensé pendant 1 an et demi avant de revenir à Chicoutimi. Je travaillais à Opitciwan en tant que comptable. Quitter mon travail pour être étudiante, c'était un gros changement. J'avais peur de ne pas avoir les ressources dont j'avais besoin. J'avais entendu des nouvelles du CPE MIKUENISS qui avait ouvert, ça m'a tranquillement motivée à venir ici, sinon je serais restée à Opitciwan.

JB: Selon vous, quels sont les principaux enjeux et défis que rencontrent les autochtones en milieu urbain ?

Liliane: Quand je suis venue habiter ici en 2002 - 2003, c'était l'enfer, j'avais deux enfants dans ce temps-là et j'avais de la misère à trouver une garderie, j'avais de la misère pour me trouver un appartement, il y avait du racisme. Mon garçon qui était en maternelle dans ce temps-là, il vivait du racisme à l'école. Un jour, je suis arrivée sur l'heure du dîner, mon garçon était assis à la porte et il m'attendait, ça m'a fait de quoi. J'ai dit: Qu'est-ce qui se passe ? Il m'a répondu : « Je ne veux pas aller à l'école ! ». J'ai été avec lui pour rencontrer la directrice, elle a dit: « Bien là, les changements, l'adaptation, ton garçon n'a pas le choix de faire ça. Il faut qu'il soit fort. » Je n'arrivais pas à trouver la façon qu'elle devrait faire pour m'aider, au lieu de me dire: «c'est de même ». Quand je suis revenue, j'avais à cœur de continuer à transmettre la culture aux jeunes. Premièrement parce que quand un autochtone part de sa communauté c'est vraiment un « crash ». C'est quelque chose qu'il faut qu'il apprenne à vivre et à s'adapter en même temps. Sauf qu'il y a quelque chose qui manque en lui. Il s'ennuie de sa famille, il s'ennuie aussi des liens qu'il avait avec des amis là-bas, du mode de vie qui vivait. Tandis qu'ici (à Chicoutimi), il y a des heures à respecter, c'est plus strict, il y a plein de lois. La ville c'est stressant, en plus des autos qui passent tout le temps. Également, ce qui arrive quand tu pars d'une communauté, pour moi dans tous les cas, il était hors de question que je laisse mes enfants là-bas. J'ai tout amené avec moi, quand je suis venue étudier à l'UQAC en 2016. J'avais peur qu'ils perdent leur langue, qu'ils perdent leur identité. Parce qu'en allant dans les écoles québécoises c'est vraiment un changement pour eux autres aussi. J'avais entendu qu'il y avait un projet** à l'école Laure-Conan. J'ai inscrit mes enfants. Ils ont fait une année-là. J'étais tellement contente qu'ils fassent ça, que je voulais que ça continue. Mais à un moment donné on s'est fait dire qu'ils ne renouvelaient pas le projet. Je n'étais pas contente, j'ai été voir la directrice qui était ici et j'ai dit: « Tu vas aller les rencontrer et tu vas parler qu'on veut continuer, quitte à l'avoir dans une autre

école. Va chercher des propositions et on va voir. Je vais parler avec quelques parents pour voir si on avance de même. » Elle est partie jaser avec eux et est revenue pour nous dire que ça pouvait se maintenir, que ça allait s'appeler projet autochtone (projet Petapan***) et qu'il serait situé à l'école des Quatre-Vents. Il y aurait deux classes dédiées pour nous.



JB: En général, les gens des communautés aménagent en ville pour quelles raisons ?

Liliane: Généralement, ils viennent pour les études. Certaines personnes désirent se rapprocher d'un proche malade qui fait un séjour à l'hôpital. Ils ne veulent pas la laisser toute seule. Ils viennent se prendre un appartement pour une courte durée. Il y en a aussi qui viennent pour changer de mode de vie. Certaines personnes éprouvent le besoin de sortir du village pour mieux vivre. Parfois, ça peut être quelque chose aussi de vivre dans une communauté où tout le monde se connaît. Mais, quand le membre quitte sa communauté, trois mois après, des fois même pas un mois (c'est variable), la communauté n'offre pas les services aux membres. Il se retrouve vraiment comme tout seul. Il essaie de se débrouiller avec les papiers des gouvernements, parfois les questions peuvent vraiment être difficiles, trop strictes, trop en triangles tandis que nous on est en cercles. Nous autres on est des cercles, vous autres des triangles ou des carrés.

Mon espoir c'est qu'on puisse vivre dans l'harmonie, qu'on arrête de se faire dévisager, qu'on arrête de se faire discriminer et qu'il y ait une grosse compréhension et une ouverture.

JB: Mikwetc, merci!

*En innu-aimun, Mamik signifie "en ville"

** Le projet Tshiuéti "vent du nord"

*** En innu-aimun et en atikamekw, Petapan signifie "aube"

Petit lexique:

français / innu-aimun / atikamekw

Bonjour / Kuei / Kwei

Comment ça va ? / Tan e ici pimatisin ia ? / Tan eshpanin ?

ça va bien / Miam niminupan / Ni miro pimatisin

Oui / Eshé / Ehe

Non / Mauat / Nama

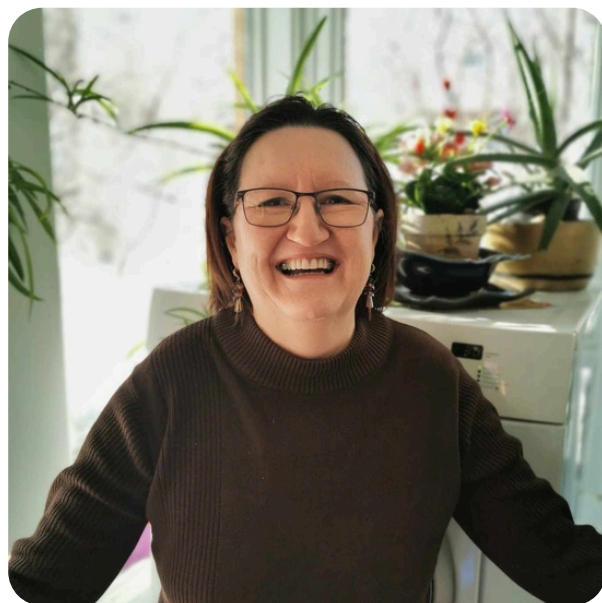
Merci / Tchinashkumitin / Mikwetc

Aurevoir / Iame , Niaut / Matcaci

L'AVENTURE DE VIEILLIR

VALORISER LE VIEILLISSEMENT

Les personnes âgées de la résidence Saint-Paul m'ont impressionné par leurs témoignages remplis de joie et de gratitude d'être si bien entourés par les responsables de la résidence. Venez rencontrer et discuter avec ces belles personnes ! Les rencontres se tiennent une fois par mois (le dernier mardi du mois) au sous-sol de la résidence au **524 rue Saint-Augustin**. Les thèmes sont variables, nous déterminons le sujet par le biais d'une pige au début des rencontres. Toutes les personnes de 55 ans et plus sont les bienvenues. Au plaisir de vous rencontrer !



Louise du Carrefour communautaire Saint-Paul

PRÉSENTATION...

Bonjour, nous sommes Marianne et Camille. Nous avons probablement eu la chance de partager un moment ensemble dans la dernière année. Nous sommes intervenantes au Centre de soir-Enfants depuis environ un an et demi et nous sommes très heureuses d'accompagner à tous les jours, vos petits cocos. Nous sommes très motivées et avons plusieurs idées pour le futur. Ce qui nous rend le plus heureuses c'est de voir les enfants s'épanouir et avoir du plaisir avec nous. Si nous n'avons jamais eu la chance de nous rencontrer, il nous fera grand plaisir de partager un moment avec vous prochainement.



Marianne



Camille

Le printemps est à nos portes et pour certaines personnes c'est aussi l'occasion de faire un grand ménage. Le comité de valorisation du quartier (CVQ) vous invite à déposer vos livres dont vous voulez disposer dans l'un des trois crocs livres du quartier.



sur la rue Garneau

au 605 rue St-Paul

au Carrefour
508 rue St-AugustinLes mercredis à partir de 13h15
au 505 rue Saint-Augustin

DES IDÉES DE RECETTES

RISOTTO DE BASE

- 3 échalottes française, hachées finement
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre
- 500 ml (2 tasses) de riz arborio
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 1,5 à 2 litres (6 à 8 tasses) de bouillon de poulet chaud
- 250 ml (1 tasse) de fromage parmigiano reggiano, râpé



- Dans une grande casserole, attendre l'oignon dans la moitié du beurre. Ajouter le riz et cuire 1 minute en remuant pour bien l'enrober. Ajouter le vin blanc et laisser réduire presque à sec.
- À feu moyen, ajouter le bouillon, environ 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Saler et poivrer. Cuire de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit « al dente ». Ajouter du bouillon au besoin.
- Hors du feu, ajouter le parmesan, le reste du beurre et la garniture au choix. Bien mélanger jusqu'à ce que la texture soit très crémeuse. Rectifier l'assaisonnement.
- Répartir le risotto dans les bols. Parsemer de parmesan, si désiré.

(recette inspirer de Ricardo)

CALENDRIER DES COLLECTES DES MATIÈRES RÉSIDUELLES , QUARTIER ST-PAUL

MARS						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAI						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Collecte des matières compostables seulement



Collecte des ordures ménagères seulement



Collecte des matières recyclables seulement



Le quartier Saint-Paul

P	I	B	R	I	Q	U	A	D	E	Q	L	G	K
E	N	H	C	N	P	C	M	A	G	C	X	J	M
N	Z	G	F	Ê	T	E	C	C	X	T	W	O	P
I	F	U	R	E	U	R	U	A	E	W	J	U	U
O	Y	R	D	G	S	B	I	R	U	B	H	R	L
G	L	N	K	Y	A	K	S	R	V	R	R	N	P
C	L	Z	N	A	G	G	I	E	M	É	V	A	E
I	H	I	Q	N	U	A	N	F	L	B	H	L	R
M	H	Q	T	Z	E	F	E	O	S	E	I	V	I
O	G	G	A	R	N	E	A	U	T	U	C	O	E
N	V	S	K	P	A	A	P	R	L	F	X	D	I
O	V	J	N	W	Y	S	C	C	O	M	E	A	U
C	H	R	J	A	R	D	I	N	V	R	H	M	Y
Q	G	F	A	F	A	R	D	M	Y	A	Y	T	E

educol.net

afeas , brébeuf, cimon, cuisine, fureur, garneau,
journal, pulperie, briquade, carrefour, comeau,
fafard, fête, jardin, nio, saguenay



		1		6	8		5	
	8	6	3				1	
5	9						8	7
		7	8				3	
8		9	5		7	1		4
	2				4	9		
6	5						9	1
	1				6	8	4	
	7		1	8		5		

www.e-sudoku.fr - n° 11263 - Niveau Facile

5				1				4
	4				2	3		
	9			3	8	6	1	
				2	4		6	
6								7
	1		7	9				
	2	5	1	4			9	
		1	2				3	
3				7				2

www.e-sudoku.fr - n° 215358 - Niveau Moyen

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**



418-543-3877
apac30@outlook.com
Association des Parents d'Ados de Chicoutimi - APAC

LES PETITES ANNONCES

viens jouer et rire entre ami.es!

SOUS-SOL À TI-PAUL

LES MERCREDIS DE 13H15 À 15H30

plus Information: Simon au 418-543-6963 poste 106



« On mange mieux pour moins cher! »

Être client *membre*

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

3-216 rue des Oblats Ouest, Chicoutimi

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.