



CARREFOUR
COMMUNAUTAIRE
ST-PAUL

AU COEUR DU QUARTIER
DEPUIS 1998

La Briquade

journal de quartier

Réaménagement du parc Cimon (P.10)

Entrevue avec Khadidja du café
La Teranga (pages 8-9)

DANS CE NUMÉRO :

- **LE RETOUR DES PANIERS DE NOËL À CHICOUTIMI (P.3)**
- **RETOUR EN PHOTOS SUR LA FÊTE DE NOËL (P.4)**
- **PREMIÈRE DU DOCUMENTAIRE : ST-PAUL, L'HISTOIRE D'UN QUARTIER (P.5)**
- **LES SEPT PRINCIPES DE SANS TRACES CANADA (PP. 6-7)**
- **SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : LES CONSEILS DE MICHEL (P.10)**
- **NOUVELLE SAISON DE JARDINAGE (P.11)**
- **DES IDÉES DE RECETTES (P.14)**
- **ET BIEN PLUS ENCORE.**



LE RETOUR DES PANIERS DE NOËL À CHICOUTIMI

PAR GINETTE

En mai 2024, quelques organismes communautaires se sont réunis pour offrir des paniers de Noël. Ainsi est né le comité des paniers de Noël solidaires. Nous avons fait une levée de fonds, sollicité des compagnies et des partenaires pour produire de beaux paniers. Les 14 et 15 décembre 2024, ce sont 850 paniers que nous avons donnés, au grand plaisir des gens.

Les célébrations sont derrière nous, mais les besoins alimentaires sont toujours aussi présents. Si vous ou un de vos proches avez besoin d'un dépannage, n'hésitez pas à joindre le comité de sécurité alimentaire (CSA) de Chicoutimi au numéro suivant : **581-668-1161**.



La **Popote Express** de **Chicoutimi** est de retour! Pour recevoir des repas cuisinés directement à la maison! Pour toute question, n'hésitez pas à leur téléphoner au **418-690-1819**!

Un service idéal pour les personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie! (plus de 65 ans).



Collecte des matières résiduelles dans le quartier

-  Collecte des matières compostables seulement
-  Collecte des ordures ménagères seulement
-  Collecte des matières recyclables seulement

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



RETOUR EN PHOTOS SUR LA FÊTE DE NOËL DU QUARTIER ST-PAUL

PAR SIMON



La fête de Noël du quartier n'aurait pas pu voir le jour sans l'engagement des bénévoles du comité des fêtes du Carrefour. Cette année, le comité a eu le plaisir d'accueillir deux nouvelles membres, Mme Aïcha Janine et Laura, du Centre de soir-Enfants (qui a depuis quitté pour relever un nouveau défi professionnel). L'événement s'est déroulé sous le thème « Terre d'accueil et de traditions ». Trois ateliers culinaires ont été mis en place : le premier a porté sur la confection de gâteaux aux fruits de Gigi, le deuxième sur la préparation de biscuits et de fudge et lors du troisième, nous avons élaboré un bouillon de poulet, tout en cuisinant avec Janine le Dégué (un dessert à base de yaourt et de semoule de mil) et l'Alloco (un plat traditionnel africain à base de banane plantain).

La fête a eu lieu le 14 décembre au gymnase de l'école. En plus de madame et monsieur Noël, nous avons fait appel pour l'occasion au groupe de musique traditionnelle Boulot Noir (photo à gauche) pour animer le repas, où 97 plats ont été servis. Dans l'après-midi, madame Yolande, une fière St-Pauloise, est venue danser avec sa troupe (photo : en bas à droite). Pour sa part, le Centre de soir-Enfants a organisé des jeux pour les enfants.

Le comité des fêtes a organisé sa première réunion pour planifier la fête de la Saint-Jean-Baptiste (fête nationale). Si vous souhaitez participer et mettre la main à la pâte, vous êtes les bienvenu.e.s ! Il vous suffit de contacter Corinne au 418-543-6963, poste 103.



LA PREMIÈRE DU DOCUMENTAIRE : "SAINT-PAUL, L'HISTOIRE D'UN QUARTIER"

PAR SIMON

À l'été 2023, un projet de documentaire a été lancé pour mettre en lumière le parcours des aîné.es du Quartier Saint-Paul. À l'automne 2024, Catherine s'est portée volontaire pour travailler au montage. Après plusieurs heures de travail, "Saint-Paul, l'histoire d'un quartier", un documentaire de 30 minutes intégrant des voix d'aîné.es et des images d'archives, prend vie. La première projection* a eu lieu le 23 janvier avec la présence des familles des participant.es, suscitant divers commentaires.

« J'ai ressenti la fierté des gens, la fierté d'être impliqués et de connaître leur milieu, notamment à travers leur engagement dans leur quartier et au Carrefour. Cette fierté là, je la sentais... J'ai travaillé ici il y a 20 ans, c'est la même chose, c'est la même ambiance. C'est continuer d'être proche des gens, comme c'était il y a 20 ans et comme c'était avant, et vous l'avez tous et toutes témoigné. » -Yoan



Photographies prises durant l'été 2023.

« Ça a commencé comme étant un quartier "rough" et c'est devenu un quartier d'entraide. C'est quelque chose qu'on ne voit pas dans les autres quartiers, on voit l'évolution. » -Steve

« Ce qui m'a marqué, c'est la solidarité sociale et le soutien du Carrefour au fil des ans, ainsi que les efforts pour maintenir l'unicité et les liens entre les personnes du quartier ... C'est le jardin communautaire, la forêt nourricière, c'est tout ce qui est fait pour que nos enfants soient content.es de voir l'évolution de tout ça. » -Julie

« Il y a un petit hommage au mien qui est disparu, Marcel. Dans le documentaire, on voit des images des fêtes de quartier, on voyait Pierrot, on voyait Camil qui a tellement fait dans le quartier. Ça fait du bien de les revoir. » - Yolande

« Selon moi ce que le Carrefour réalise, c'est de prolonger ce qui était déjà là dans le quartier. Au départ, les témoignages montrent que des équipes de hockey étaient présentes et que les gens se rassemblaient déjà avant l'arrivée du Carrefour. J'ai le sentiment que nous sommes dans une sorte de continuité, cherchant à préserver cet esprit. » -Corinne

« Moi, ce qui m'a marqué, ce sont les témoignages qui montrent une communauté soudée. Quand les gens allaient se baigner à St-Paul "Beach" Les enfants s'amusaient, il y avait tellement d'activités, ils et elles étaient tellement fiers de ça. C'est quasiment une histoire comme Michel Tremblay quand il a écrit Les Belles Sœurs. C'est à ça que ça m'a fait penser et c'est pour ça que ça m'a beaucoup touchée. » - Chantale

* D'autres séances de projections seront prochainement annoncées.

LES SEPT PRINCIPES

Sans trace Canada

LA PRÉPARATION

Assurez-vous de connaître les règles de l'endroit et apportez les outils nécessaires pour retrouver votre chemin (boussole et carte du site).

LES SURFACES DURABLES

Déplacez-vous sur des chantiers déjà existants. Déplacez-vous le plus souvent sur un sol dénudé, de la roche, du sable de l'herbe sèche ou de la neige épaisse puisque ce sont des surfaces durables.

LA GESTION DES DÉCHETS

Rapportez vos déchets pour les jeter à la maison. En cas d'envie pressante, creusez un trou d'environ 15 cm et le recouvrir par après.

LES FEUX

Pour protéger le sol, assurez-vous que votre feu est sur l'une des surfaces durables nommées précédemment.

LES SEPT PRINCIPES

Sans trace Canada (suite)

LE RESPECT DE LA NATURE

Laissez ce que vous trouvez à leur place. Vous pouvez observer, mais éviter de déplacer les éléments que vous trouvez afin de préserver la nature.

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Observez les animaux et n'essayez pas de les suivre. Ne les nourrissez pas puisqu'ils pourraient développer des problèmes de santé.

RESPECT DES AUTRES

Évitez de faire trop de bruit afin de préserver le calme que les autres viennent chercher en nature. Agissez avec courtoisie lors de vos déplacements.

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS : ENTREVUE AVEC KHADIDJA DU CAFÉ LA TERANGA

PAR CATHERINE

Dans le cadre du mois de l'histoire des noirs, le Carrefour communautaire St-Paul, en collaboration avec les organismes *Le berceau de nos ancêtres* et le *Café La Teranga*, a organisé un atelier de cuisine africaine. Pour l'occasion, Khadidja Gning, la directrice du Café La Teranga, nous a concocté un poulet Yassa, une spécialité culinaire traditionnel de la cuisine Sénégalaise.

La Briquade s'est entretenu avec Khadidja afin d'en connaître davantage sur son organisme, mais aussi sur l'importance de se réunir autour d'un bon repas et de célébrer le mois de l'histoire des noirs.

Peux-tu nous parler de ton organisme, Café La Teranga?

L'idée de la Teranga – qui signifie « hospitalité » en sénégalais – était de créer un lieu d'échange et d'ancrage culturel pour accueillir les étudiant.es internationaux, la population immigrante et locale afin de briser l'isolement. Au café La Teranga on fait de tout; on danse, on fait du karaoké, on joue à des jeux de société des quatre coins du monde. C'est capoté, on a de la clientèle de partout dans le monde qui nous en apprennent sur leurs coutumes, leurs recettes et leurs jeux. Ce sont des trucs qui rappellent l'enfance et à travers desquels on ressent beaucoup d'émotions et de nostalgie.

Au Café La Teranga vous organisez beaucoup d'ateliers de cuisine collective, pourquoi privilégier ce type d'activité ?

Chez nous, quand on demande aux gens de venir parler ou de venir nous rencontrer, y'a toujours un repas de servi. Quand les gens mangent c'est là que les langues se délient, que les choses se disent et qu'on assiste aux plus beaux partages. Avec le Café La Teranga, c'est que de la joie, les gens font des échanges interculturels autour d'un bon repas et c'est très agréable. À l'UQÀC, lors de nos ateliers de cuisine, on entend de l'arabe, de l'espagnol, du français. Les étudiants viennent de partout dans le monde et se rassemblent autour d'un même plat. On a déjà préparé du Couscous, du bœuf Stroganoff, un plat de la Russie; des plats maghrébins (...) Les gens sont très heureux de partager leur recette, mais aussi de découvrir des nouvelles saveurs. Pour nous, c'est ça les ateliers de cuisine collectives. Ça nous permet de toucher à tous les pays du monde, sans sortir de notre local et ça c'est magique.



ENTREVUE (SUITE)

Pourquoi, selon toi, c'est important de célébrer le mois de l'histoire des noirs?

Dans une société comme la nôtre, les personnes issues des minorités sont plus invisibles que visibles. Alors d'avoir juste un mois pour pouvoir montrer notre culture, partager d'où l'on vient, c'est important. L'intégration c'est important, mais c'est important aussi de montrer que nous, on vient de là, qu'on a adhéré à la culture d'ici, que nos origines ne sont pas les mêmes que les vôtres. Le mois de février, c'est un mois emblématique pour les communautés noires venues d'ailleurs parce qu'il permet de mettre de l'avant notre culture.

Avec les personnes qui participent aux ateliers de cuisine de la Teranga, j'entends ce cri du cœur de pouvoir se reconnaître et pouvoir reconnaître sa culture dans leur pays d'accueil. Certaines personnes arrivent déjà à un certain âge et leur culture est déjà bien intégrée en eux. Un proverbe de chez nous dit « un bois a beau séjourner dans l'eau, il ne va jamais finir comme un crocodile ». Cela veut dire, tu as beau être ici au Québec et avoir 50 ans d'immigration, tu ne seras jamais la personne québécoise parfaite qu'on attend de toi. Malgré l'accent québécois que je développe, j'aurai toujours cette marque qui me définit comme africaine et c'est pour cette raison que c'est important de le célébrer.

UNE NOUVELLE RECRUE AU SEIN DE L'ÉQUIPE DU CARREFOUR.



Bonjour, je m'appelle Fatouma et je suis nouvelle dans l'équipe administrative du Carrefour communautaire Saint-Paul. Rejoindre cet organisme est un grand honneur, car ses valeurs de solidarité, d'écoute, d'entraide, d'accueil, de respect et d'ouverture résonnent profondément en moi.

Originaire du Niger, à 7300 km de Chicoutimi, je suis diplômée de l'Université du Québec à Chicoutimi. Passionnée par l'administration et la planification, l'entraide et le vivre-ensemble sont des principes qui me sont chers.

J'aime apprendre et partager mes connaissances, car je crois que chaque personne porte des valeurs et des savoirs précieux. Je suis ouverte, empathique et j'ai une expérience enrichissante avec les enfants et les aînés.

Je suis déterminée à contribuer activement aux projets de notre organisme et à mettre mon enthousiasme, mon sens de l'organisation et mes compétences au service de notre vision. J'ai hâte de participer à la réussite de l'équipe

EN BREF : RÉAMÉNAGEMENT DU PARC CIMON



Le 10 février dernier, le Carrefour a rencontré Michel Tremblay, conseiller municipal de notre district, pour faire le point sur les demandes communes soumises par le Comité de valorisation du quartier (CVQ) et le RAmité. Ces demandes visent à sécuriser et revitaliser les installations du Parc Cimon. La ville a réagi favorablement aux requêtes des citoyens et des citoyennes et prévoit de réaménager le parc cet été. Tous les équipements seront remplacés et un tout nouveau jeu d'eau sera installé. Au moment où nous écrivons ces lignes, la ville est en train de procéder aux appels d'offres. Pour l'instant, nous ne savons pas quand les travaux débiteront.

SÉCURITÉ NUMÉRIQUE : LES CONSEILS DE MICHEL L.

Voici quelques conseils pour créer un bon mot de passe qui respecte les standards de sécurité courants :

1. Utilisez au moins 12 caractères.
2. Mélangez majuscules, minuscules, chiffres et caractères spéciaux.
3. Évitez les informations personnelles et les mots du dictionnaire.
4. Créez une phrase unique et mémorisable, par exemple : "J'aime_manger_5_pommes_vertes !"
5. Utilisez un gestionnaire de mots de passe pour en générer et lister des mots de passe complexes.
6. Créez un mot de passe unique pour chaque compte.
7. Changez-les régulièrement.

En suivant ces principes, vous obtiendrez un mot de passe robuste accepté par la plupart des plateformes.

NOUVELLE SAISON DE JARDINAGE

PAR SIMON



Les jardiniers et jardinières du comité jardin étaient très enthousiastes à l'idée de se retrouver pour préparer la saison 2025. Ainsi, au mois de mars, les membres du comité se sont réunis pour leur première session de planification.

Encore cette année, le comité a choisi de commencer plus tôt afin de s'organiser pour produire des semis à l'intérieur du Carrefour, tant pour la parcelle collective que pour les jardiniers et jardinières intéressés.

Cette saison, les fêtes de jardin et les corvées collectives auront lieu une fois par mois, alternant entre les jeudis en début de soirée (à partir de 18h) et les samedis (ou dimanches) durant la journée (à partir de 10h). Les parcelles seront attribuées le 17 avril. Nous offrons aux nouveaux jardiniers la possibilité de cultiver une demi-parcelle, accompagnée d'un service de mentorat proposé par des jardiniers et jardinières plus expérimentés. Pour finir, la saison de jardinage commencera officiellement le 11 mai avec la première fête d'ouverture.

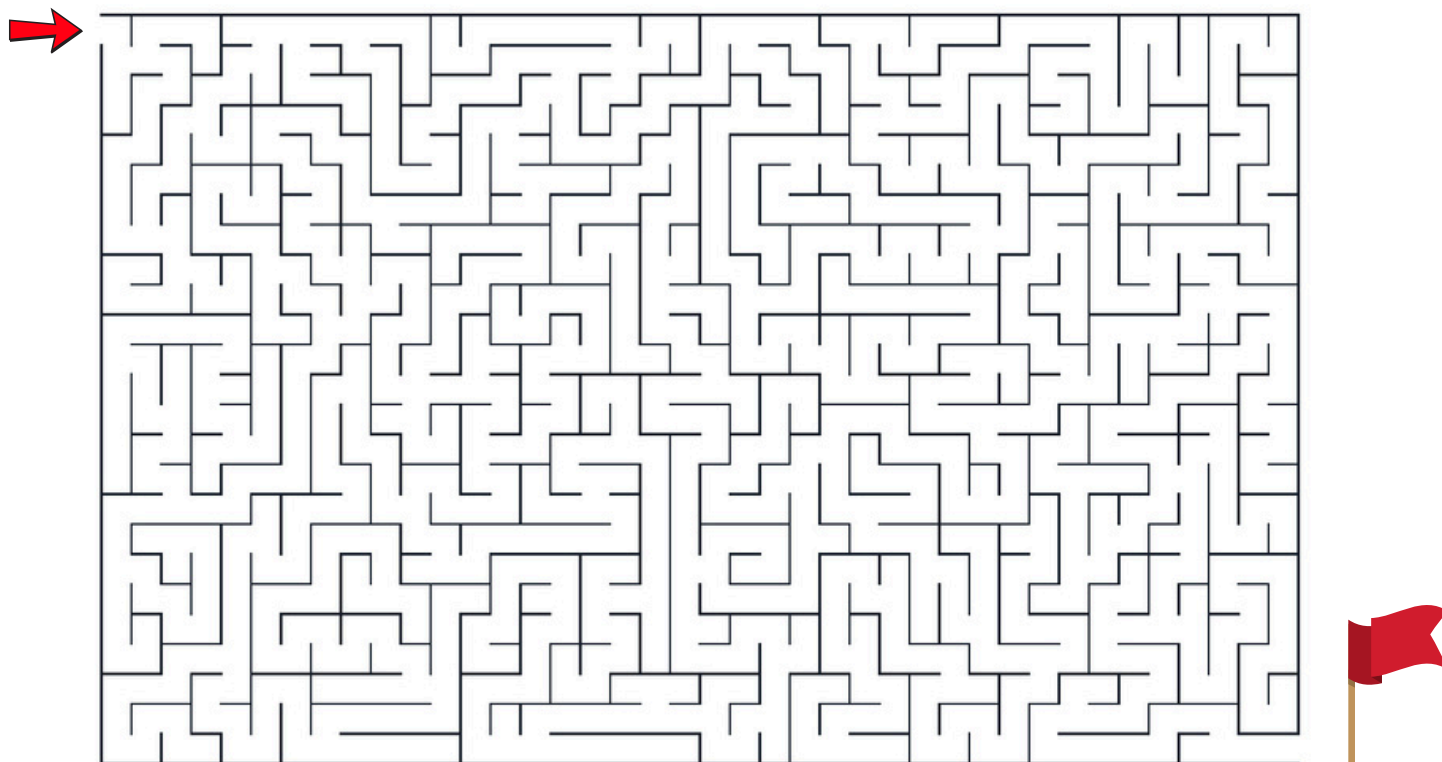
*Les parcelles seront attribuées selon les critères suivants :
1- Nous priorisons les jardiniers et jardinières de la saison précédente. 2- Ensuite, nous proposons les parcelles libres aux résidents et résidentes du quartier. 3- Enfin, si des parcelles restent disponibles, nous les ouvrons aux personnes vivant en dehors du quartier.



**ENVIE DE JARDINER
AVEC NOUS CET ÉTÉ?
CONTACTEZ-NOUS
POUR OBTENIR UNE
PARCELLE. ELLES
SERONT ATTRIBUÉES*
LE JEUDI 17 AVRIL.**

**CORINNE: 418-543-6963 POSTE
103**

LE JEU DU LABYRINTHE



ACTIVITÉS HIVERNALES DU RAMITÉ.

PAR ISABELLE

Le RAMité a mis en place des activités hivernales, comprenant des sessions de glissade et de hockey bottine toutes les deux semaines, les mercredis à partir de 18h30. La première activité s'est déroulée le 18 décembre, suivie d'une glissade le 8 janvier. Au total, cinq événements ont eu lieu, accompagnés de feux de camp, de chocolat chaud et de popcorn. Environ quinze participant.es étaient présent.es à chaque occasion, illustrant une belle implication citoyenne.

SURVEILLEZ NOS  **ACTIONS URBAINES !**



Consultation citoyenne

Votre avis nous intéresse

Venez parler avec nous

- ☐ De la santé de la population dans le quartier
- ☐ De la situation du logement
- ☐ Des services de proximité

La discussion est d'une durée de 15 à 30 minutes et peut se faire par téléphone, en visioconférence ou à votre domicile par l'une des organisatrices communautaires du CLSC de Chicoutimi ! Nous avons besoin de vous pour faire avancer la recherche et inspirer les futures actions pour améliorer la vie dans le quartier St-Paul

Nous invitons les personnes intéressées à contacter Florence Thibeault au 418-718-7146



VITALITÉ
DES COMMUNAUTÉS



DES IDÉES DE RECETTES : TOFU MAGIQUE INSPIRÉ PAR LOOUNIE

PAR CATHERINE

Ingredients (pour 4 portions)

- 1 bloc de tofu extra-ferme
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1/2 tasse de levure alimentaire
- 15 ml (1 c. à soupe) huile végétale

Préparation

1. Dans un bol, défaire le tofu avec les doigts en morceaux de la grosseur d'une bouchée
2. Ajouter le vinaigre de cidre, la sauce soya et le sirop d'érable. Mélanger.
3. Ajouter la levure alimentaire. Bien mélanger pour enrober les morceaux

Cuisson du tofu :

1. ****Au four**** : Préchauffez le four à 190°C. Disposez les bouchées de tofu sur une plaque recouverte de papier parchemin. Ajoutez de l'huile si désiré. Faites cuire 25 minutes jusqu'à dorure.

****À la poêle**** : Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, faites cuire le tofu avec un peu d'huile pendant environ 8 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ingredients (pour 2/3 de tasse)

- 1/2 tasse de levure alimentaire
- 60 ml (1/4 t.) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 15 ml de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, coupée en deux

SAUCE «DRAGON»**Préparation**

Au mélangeur personnel muni de la lame à broyer ou dans un bol avec un mélangeur à main, réduire en purée lisse tous les ingrédients. Verser dans un contenant hermétique. La sauce dragon se conserve 4 jours au réfrigérateur.

Pour le bol, vous pouvez ajouter tous les légumes, crus ou cuits. La sauce dragon et le tofu magique s'accordent bien avec toutes les garnitures.





« 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 [f/epicerielarecette](https://www.facebook.com/epicerielarecette)



www.epicerielarecette.com

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

ARTICLES RECHERCHÉS

30 RUE JACQUES-CARTIER, OUEST,

418-696-2871

Afin de poursuivre notre service de dépannage matériel pour les jeunes parents, nous sommes actuellement à la recherche des articles suivants:

- Poussettes
- Chaises hautes
- Sièges d'auto 2ième étape
- Bancs d'appoints
- Matelas à langer
- Lit pour bébé
- Souteuses
- Matelas



DIVERSITÉ
02

Diversité 02 offre des services pour les personnes de la communauté LGBTQ+ et leurs proches.

Nos services



Intervention individuelle



Groupe de discussion pour les parents et groupe de discussion pour les personnes trans et non-binaire



Activités sociales (club de marche, 5 à 7 queer, soirée jeux de société, café-jasette, friperie queer, etc.)



Formations pour sensibiliser et éduquer (milieux de travail, intervenant.e.s, enseignant.e.s, élèves, etc.)

Contactez-nous 581-447-2211 ou info@diversite02.ca



Samedi 26 avril
13h à 15h

FÊTE DU PRINTEMPS

694 rue St-Paul

LE RAMITÉ ET LE CENTRE DE SOIR-
ENFANTS, VOUS INVITENT À CÉLÉBRER
L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

TIRE
D'ÉRABLE

feu

BREUVAGES

JEUx!

GRIGNOTES

Ramité
Comité Réseaux-Actions
St-Paul



CARREFOUR COMMUNAUTAIRE ST-PAUL