



La Briquade



ENTREZ DANS LA DANSE

**Découvrez
la programmation
de la St-Jean 2023
dans le quartier
Saint-Paul !**

Dans ce numéro:

**Connaissez-vous la
Recette ?— (hôtel à
insectes) Mais qu'est-
ce que c'est ?— le
projet Vieillir dans
notre quartier — Des
idées de recettes +**

encore



Dans cette édition



Quelques adresses 03

Centre de soir-Enfants 04
Pour la période estivale

Actions urbaines 05
RAMITÉ

Connaissez -vous La Recette? 06-07

Vieillir dans notre quartier 08
Où en sommes-nous ?

Mais qu'est-ce que c'est ? 09
les hôtels à insectes

Des idées de recettes 10

Annonces et remerciements 11-12
Les informations sur l'assemblée générale annuelle
du Carrefour Communautaire Saint-Paul

Ont participé à ce numéro :

Michel Michaud, Lise Routhier, Steve
Ménard, Françoise Gagnon et l'équipe
du Carrefour Communautaire St-Paul

Saviez-vous que :

Le journal La Briquade tire son nom
de l'usine de Briques de Chicoutimi
construite à l'entrée du Rang Saint-
Paul en 1926 (actuelle rue Comeau).

**Nous serons au poste tous
les jeudis de 10h à 12h
lorsque la température le
permet pour poursuivre le
travail !**

intervenant.aq@videotron.ca



1. Autrefois le rang Saint-Paul
2. Vie commerciale et industrielle
3. Sports et loisirs
4. Vie sociale et communautaire
5. La Briquade
6. Éducation dans le quartier Saint-Paul
7. Le cimetière Sacré-Coeur
8. Noms des rues du quartier Saint-Paul
9. Sculpture environnementale
10. Arthur Villeneuve

CENTRE DE SOIR-ENFANTS

Pour la période estivale...

IL Y AURA DE
L'ANIMATION DANS LE
QUARTIER POUR LES
ENFANTS AINSI QUE DES
ACTIVITÉS.

AU MENU :

- JARDINAGE
- JEUX SPORTIFS
- SORTIES
- PISCINE
- ACTIVITÉ EN FORÊT
- ACTIVITÉS SPÉCIALES
(CUISINE, SCIENCE...)

C'EST GRATUIT,

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT EN
CONTACTANT L'ÉQUIPE DU
CENTRE DE SOIR-ENFANTS



au 418-543-6963 poste 104
OU

VIA LA PAGE FACEBOOK DU
CARREFOUR COMMUNAUTAIRE
ST-PAUL

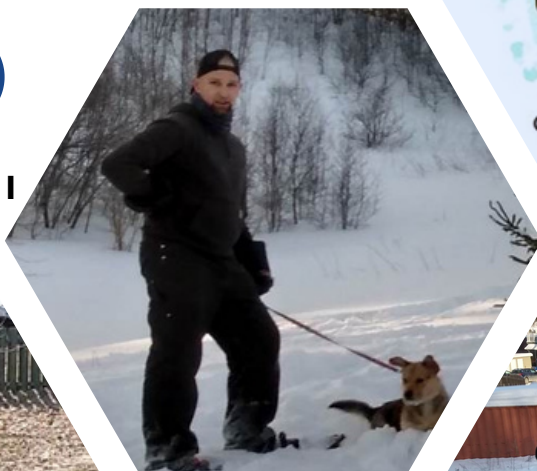


Surveillez nos ACTIONS URBAINES cet été

Nous afficherons dans le
quartier et sur la
page Facebook



**Carrefour
Communautaire St-Paul**



**Cellulaire &
message texte:**
(581) 668-1875



projetstpaul@videotron.ca



**N'hésite pas à venir nous voir dans la rue !
C'est toi qui fais la différence!**

CONNAISSEZ-VOUS LA RECETTE ?

Nous nous sommes rendues à l'épicerie communautaire La Recette afin de nous entretenir avec Annie Jean-Lajoie, agente de développement et de communication afin d'en apprendre davantage sur le fonctionnement de l'épicerie.

Journal La Briquade (JLB) : Est-ce que vous pouvez nous expliquer la différence entre une épicerie communautaire et une épicerie appartenant à une grande bannière?

Annie : Nous sommes un organisme à but non lucratif. Les aliments sont vendus au prix possible. Nous n'avons pas à subvenir à un loyer, à payer des employé.es avec le prix des aliments; nous fonctionnons avec des subventions. Donc la grosse différence, c'est qu'il y a beaucoup de produits où il va y avoir une très grande économie parce qu'il n'y aura pas de marge bénéficiaire sur ces produits-là. Évidemment, nous n'avons pas le même prix coûtant qu'une autre bannière qui achète en plus grande quantité. Nous n'avons pas le même pouvoir d'achat et nous n'avons pas la liberté par exemple de faire des spéciaux incroyables que les grandes bannières vont accorder en ayant des pertes sur le produit vendu.

L'autre différence, c'est vraiment au niveau de l'accueil. Nous avons beaucoup de personnes qui se sentent exclues ailleurs. Pour nous l'accueil, la gentillesse, c'est vraiment très très important. Nous voulons que les gens se sentent bien, peu importe dans quel état ils arrivent et peu importe leur situation.

Nous avons aussi une clientèle qui est solidaire, ce qui fait qu'il y a vraiment de l'inclusion.

Comme nous sommes un organisme communautaire, notre but c'est que les gens économisent davantage. Donc nous allons afficher les spéciaux des autres épiceries, faire de la promotion de produits qui sont plus abordables, faire des ateliers pour montrer à cuisiner, pour découvrir des aliments qui sont intéressants, qui sortent peut-être de la zone de confort, nous allons faire des dégustations et plein de choses qui ne seront pas faites dans une épicerie régulière.

JLB : Qui peut devenir membre?

Annie : Nous avons des membres réguliers, qui sont à faible revenu. Les critères d'admissibilité sont basés sur le nombre de personnes dans une famille, et non pas sur le nombre de personnes qui travaillent, mais le nombre de personnes qui vivent dans la maison. Par exemple, pour une mère monoparentale avec trois enfants, nous allons compter quatre personnes ce qui fait que la mère peut gagner plus que le salaire minimum et quand même avoir accès à La Recette. De plus,



c'est toujours le salaire net que nous regardons et donc ça donne une petite chance. Quelqu'un qui vit une situation particulière, nous allons le prendre en compte, parce que des fois, les rapports d'impôts ne sont pas représentatifs de la situation actuelle. Il peut y avoir séparation, il peut y avoir une perte d'emploi, il peut y avoir plein de choses, donc on discute.

Évidemment, les gens avec une carte étudiante sont admissibles. Nous les considérerons comme à faible revenu parce que quand une personne est aux études souvent, elle a très peu de revenus, mais aussi beaucoup de dépenses.

L'autre catégorie de membre est les clients solidaires. Ils ne sont pas membres de l'épicerie, ils sont vraiment clients. Ils ont accès à la partie vrac, des produits biologiques aussi. Ces clients-là ne sont pas à faible revenu, ils sont là pour encourager l'organisme et ils paient 30% de plus que le prix qui est affiché.

Donc ça reste somme toute une économie quand on regarde les tableaux comparatifs pour plusieurs produits. Ce 30% est réinvesti dans l'organisme. Ça nous permet d'avoir une meilleure variété de produits, un plus grand roulement pour acheter et garder en tout temps certains produits.

JLB : Est-ce qu'il faut habiter dans l'arrondissement de Chicoutimi ?

Annie : Il n'y a pas de critère au niveau de la location, tu peux venir de Jonquière, Laterrière, La Baie, nous ce n'est pas un critère, tant que tu te déplaces, il n'y a pas de problème.

JLB : Combien ça coûte par année être membre de la Recette ?

Annie: C'est deux dollars pour une carte de membre et c'est bon pour un an. Chaque année, il faut revoir, présenter une preuve de revenu même si on dit que ça n'a pas changé. Nous, on s'assure que le revenu est toujours adéquat.

Pour les clients solidaires, c'est deux dollars plus 30% donc ça revient à 2,60 sans preuve de revenu. Il faut quand même renouveler la carte chaque année.

JLB : Donc si je veux devenir membre, je me présente ici (à La Recette)?

Annie: Oui, nous allons expliquer à la personne comment ça fonctionne et nous allons faire la carte de membre. Si la personne a ses papiers, on va lui remettre sa carte une fois qu'elle va être payée. Ensuite, nous allons lui remettre sa carte de fidélité « j'aime les fruits et les légumes » (pour les membres seulement). Quand les membres achètent trois fruits et légumes frais et différents, ils ont droit à une étampe. Au bout de 10 étampes, il y a un produit vedette qui est gratuit qui est toujours un fruit ou un légume.

JLB : Quelles sont vos heures d'ouverture?

Annie : C'est ouvert du mardi au vendredi de 10h à 16h. Le jeudi jusqu'à la Saint-Jean Baptiste c'est ouvert jusqu'à 18h. L'été nous fermons à 16h jusqu'à la fête du Travail.

JLB : Pour le vrac, comment ça fonctionne?

Annie: A l'espace VRRAC, le service est effectué par des bénévoles et des employés.

Vous pouvez arriver avec vos plats, mais nous avons également des sacs et des plats récupérables. Si vous avez de grosses commandes, ce qu'on suggère, c'est de venir porter vos plats, nous on les identifie avec des crayons effaçables et vous revenez plus tard. Cela nous donne le temps de les remplir. Mais, si vous voulez attendre, c'est correct aussi.

C'est important de dire que dans l'Espace VRRAC, nous avons des produits secs, mais aussi des produits congelés, des produits réfrigérés et des produits sanitaires.

JLB : Est-ce qu'il est possible de faire des commandes en ligne?

Annie : Oui c'est possible, vous envoyez un courriel. La liste complète des produits est sur le site web epicerielarecette.com.

JLB : Merci beaucoup, cette rencontre a été fort instructive.

Annie : Ça fait plaisir !



La petite histoire de l'épicerie communautaire La Recette...

La Recette existe depuis le 11 septembre 1996. C'est venu d'une citoyenne qui trouvait que les aliments coûtaient trop cher. Donc dans un petit local, ils ont commencé à acheter de la nourriture en gros et après ils ont décidé de vendre ça à presque l'unité. Ça a changé beaucoup au travers des années, mais la mission est toujours la même : c'est d'offrir des denrées saines et fraîches au plus bas prix possible.

Localisation de l'épicerie : Elle a déjà été sur la rue Audet, mais ça fait près d'une vingtaine d'année que l'épicerie est dans ses locaux sur la rue des Oblats ouest.

Notre souci c'est vraiment l'économie et la qualité. C'est pourquoi en 2018 on a mis sur place l'Espace VRRAC. À ce moment, il y avait moins de 100 produits. Aujourd'hui on est à plus de 400 produits en vrac qui sont vendus au kilo. On a également mis en place une forêt nourricière et des boîtes-à-cuisiner : un sac avec presque tous les ingrédients de la recette à l'intérieur.

PROJET VIEILLIR DANS NOTRE QUARTIER

OÙ EN SOMMES-NOUS ?



Le projet de vieillir dans notre quartier est officiellement lancé depuis janvier 2023. Les premières phases du projet incluait une collecte de données, la présentation du projet aux gens du quartier et à des organismes partenaires et le lancement d'un groupe d'activités physiques pour aînées Viactive.

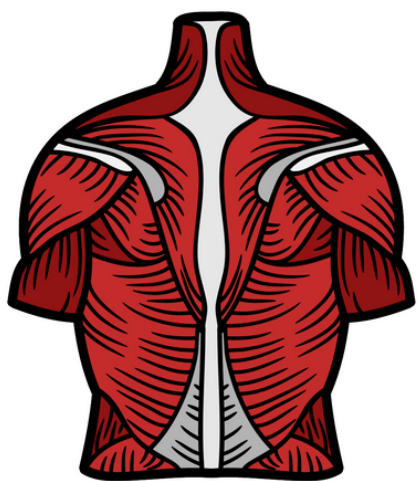
C'est Antso, stagiaire en sociologie et maintenant employé pour l'été qui s'est chargé de la collecte de données. Peut-être l'avez-vous vu faire du porte-à-porte dans le quartier pour aller à la rencontre d'ainé.es? Au total, c'est une quinzaine de personnes qui ont répondu à nos questions. Il analysera les réponses obtenues au cours de l'été afin de dresser un meilleur portrait des besoins des aînés du quartier.

Le projet a été présenté aux différents comités du Carrefour, à l'AFEAS Saint-Paul, à la Résidence Saint-Paul ainsi qu'à la Table des aînés du Royaume au cours du printemps. Ces présentations ont permis de faire mieux connaître le projet aux aîné.es du quartier et d'établir des partenariats avec d'autres organismes.

ToutEs les intervenantEs du volet animation de quartier ont été forméEs pour être en mesure de donner les cours d'activités physiques Viactive en mars et un groupe de 12 personnes a commencé à bouger deux fois par semaine dans la bonne humeur en avril. Le groupe a choisi de se nommer Les Érecteurs du Rachis, un groupe de muscle particulièrement sollicité lors de nos séances d'exercices.

Cet été, le groupe envisage de prendre une pause de l'exercice en salle pour se concentrer sur la marche en groupe. Intéressé.e de vous joindre à nous? Rejoignez Corinne au 418-543-6963 poste 103 pour les détails. L'exercice en salle sera de retour en septembre.

GROUPE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



Les érecteurs du Rachis

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les hôtels à insectes

Nous nous sommes entretenus avec Catherine Pichardie-Brisson d'Eurêko sur ces curiosités qu'on peut apercevoir dans la forêt nourricière Saint-Paul.

JLB: Comme on dit: qu'est-ce que ça mange en hiver?

Catherine: Le but des hôtels à insectes c'est de donner un abri pour la nuit et contre les prédateurs aux insectes qu'on aime. Pour qu'ils puissent combattre les insectes que nous n'aimons pas. Ainsi, nous augmentons notre pollinisation et notre production de fruit.

Au Québec, nos abeilles qui font du miel ne sont pas indigènes. Elles ont été importées d'Europe. Nos abeilles indigènes font par contre des œufs et elles les mettent dans des petites crevasses de bois pour l'hiver, pour que les petits sortent au printemps. Sinon, cette installation sert aussi à protéger les coccinelles qui mangent des pucerons, ça permet de protéger les abeilles et ça sert à protéger toutes sortes d'insectes.

JLB: Est-ce que c'est possible d'avoir plusieurs sortes d'insectes dans un seul hôtel ?

Catherine: Oui, souvent dans le même hôtel, il y a plusieurs insectes, parce qu'il y a plusieurs étages. Il y a des petites boîtes qui sont très différentes. Chaque espèce a des milieux qu'elle préfère. Par exemple, les coccinelles préfèrent les cocottes, les abeilles mellifères préfèrent des rondins de bois percés avec des trous à l'intérieur pour cacher les œufs pour l'hiver.

JLB: Merci d'avoir pris quelques minutes pour démystifier avec nous les hôtels à insectes.



Ratatouille

RECETTE DE LISE ROUTHIER

- 3 OIGNONS EN FINES LANIÈRES
- 4 TOMATES EN MORCEAUX
- 2 GOUSSES D'AIL ÉMINCÉES
- 1 C. À SOUPE DE TAMARI
- 1 AUBERGINE MOYENNE EN CUBES
- 1 C. À THÉ D'ESTRAGON
- 2 POIVRONS VERTS EN LANIÈRES
- 1/C. À THÉ DE POUDRE D'ALGUES A
- 3 ZUCCHINIS EN RONDELLES

NB LE PIMENT DE CAYENNE EST FACULTATIF

FAIRE REVENIR L'OIGNON ET L'AIL DANS UN PEU D'HUILE, DANS UN CHAUDRON À FOND ÉPAIS ET AU COUVERCLE LOURD.

AJOUTER LES AUTRES LÉGUMES, ASSAISONNER, COUVRIR ET CUIRE À FEU DOUX, ENVIRON 20 MINUTES. LES LÉGUMES CUISENT DANS LEUR PROPRE VAPEUR A L'ÉTOUFFÉE.

SERVIR AVEC UNE CÉRÉALE ET / OU UNE LÉGUMINEUSE

VARIANTE:

GRATINER OU AJOUTER DES CUBES DE TOFU POUR EN FAIRE UN PLAT PRINCIPAL.



NOUS CONTACTER



508 RUE SAINT-AUGUSTIN



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CARREFOURCOMMUNAUSTAIRESTPAUL](https://www.facebook.com/carrefourcommunaustairestPaul)



418 543-6963 POSTE 103

Des idées de recettes !



Tarte au sucre

RECETTE DE LISE ROUTHIER

- 2 TASSES DE CASSONADE
- LA MOITIÉ D'UNE GROSSE BOITE DE LAIT CARNATION
- 2 ŒUFS
- 1 CU. À THÉ DE VANILLE ON PEUT AJOUTER RAISIN SEC FACULTATIF

METTRE DANS UN PLAT, BRASSER AVEC UN BATTEUR, QUAND LE TOUT EST MÊLÉ, VERSER DANS 2 ABAISSES EN ALUMINIUM. CUIRE AU FOUR 350 DEGRÉS JUSQU'À QUE LES TARTES SOIENT DORÉES.

ANNONCES ET REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier Arboréal pour leur généreuse contribution. Ce don nous a permis de créer divers aménagements pour les enfants qui fréquentent le Centre de soir-Enfants.



Nous profitons de l'occasion pour souligner le départ d'un membre de notre équipe. Merci Louis-Do (photos) et bonne chance dans tes projets !



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2022-2023

Lundi 12 juin 2023 à 16h30

Centre des loisirs Joseph-Nio

555, rue Ste-Marthe à Chicoutimi

N.B. un repas sera servi à 17h15

Pour savoir si votre membership est à jour, vous pouvez communiquer avec nous au 418-543-6963 poste 101 ou carrefourstpaul@videotron.ca

D'UNE OD

Ne répond pas au bruit ou au toucher	Respiration difficile très lente ou inexistante	Somnolence	Lèvres bleutées bout des doigts bleutés	Pupilles en pointe d'aiguille (pinnées)

LA BARAQUE
SITE DE PRÉVENTION DES SURDOSES

SERVICES OFFERTS

- ANALYSE DE SUBSTANCES **PSYCHOACTIVES**
- INFORMATIONS SUR LES DIFFÉRENTES SUBSTANCES
- DISTRIBUTION DE TROUSSE DE **NALOXONE**
- LIEU **SÛR, PROPRE ET LÉGAL** POUR CONSOMMER DES DROGUES
- LIEU D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE

219 RUE TESSIER, CHICOUTIMI
418-718-1097
SCAN ME

GRATUIT ET CONFIDENTIEL!!!

DÈS 18H00
DU LUNDI AU VENDREDI

POUR QUI?
TOUTE PERSONNE DE 14 ANS ET PLUS QUI DÉSIRE DE L'INFORMATION SUR LES DROGUES

DE TRAVAIL
DE CHICOUTIMI

L'épicerie La Recette

216 rue des Oblats ouest, Chicoutimi



epicerielarecette.com

4 1 8 - 6 9 8 - 0 2 3 0

larecette@videotron.ca



Heures d'ouverture:

Samedi-Dimanche-
Lundi
FERMÉE

Mardi, merc. et ven.:
10h à 16h*

Jeudi
10h à 18h

*L'Espace VRRAC
ferme à **15h30**

epicerielarecette.com



PROGRAMMATION

15H cérémonie d'ouverture

15H30-17H Jeux d'eau spéciaux, baseball poche, présence de Spiderman, chansonnier, et plus encore!

17H Souper gratuit

18H30 Bingo-danse!

19H30 Remercement des bénévoles

20H - 22H Groupe de musique et danse!

