

NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette



Rapport d'activités 2022-2023

Nutri-Centre LaSalle

Table des matières

Tableau des acronymes	4
Le Nutri-Centre Lasalle	5
Notre Mission / Notre slogan / Nos valeurs	5
Mot de la présidente	6
Mot du directeur	7
Le Conseil d'Administration (CA)	8
Le mandat accompli par le conseil d'administration au cours de l'année 2022-23	8
L'équipe	9
Le Nutri-Centre LaSalle	9
Portrait de nos membres	10
Soutien alimentaire	14
La cuisine du Nutri-Centre	15
Les objectifs	15
Reprise des activités en cuisine	15
Ateliers thématiques et de transformation	16
Production et transformation	17
Mesure 3.1 – Milieux de vie favorables – Petite enfance	18
Recueil de recettes et tablier de cuisine pour enfants	19
Partenariats	20
Portrait des personnes rejointes par les activités de cuisine et de nutrition	22
Le Jardin du Nutri-Centre	24
L'équipe jardin	25
Membres, bénévoles et équipe dédiés & impliqués / Membres	25
Activités	26
La production au jardin en 2022	28
Personnes rejointes par les activités de jardinage	29
Marchés de quartier	31
Un accès à une offre alimentaire saine et abordable	31
Marché de Noël	32
Bénévolat	33
Témoignages	34
Formation	35
Représentation dans la communauté	36
Projet PIC	36
Table d'action et de concertation enfance, famille, jeunesse de LaSalle (TACEFJAL)	36
Autres participations	36
Partenaires 2022-2023	37
Bailleurs de fonds	37

Juin 2023



Conception graphique
kiweecreation@gmail.com

Tableau des acronymes

ACRONYME	DÉFINITION
AULAB	Laboratoire agriculture urbaine UQAM
CA	Conseil d'administration
CO-CO	Comité de coordination
NCL	Nutri-Centre Lasalle
PIC	Programme d'impact collectif
TACEFJAL	Table d'action et de concertation Enfance, famille, jeunesse de LaSalle



Photo : Markus Spiske

Le Nutri-Centre Lasalle

NOTRE MISSION

Engagé envers les plus vulnérables. Le Nutri-Centre LaSalle (NCL) est un carrefour axé sur l'autonomie et l'éducation. Plus précisément, nous visons à :

- Offrir un espace jardin et une cuisine équipée favorisant la sécurité alimentaire et les saines habitudes dans un principe d'autonomisation.
- Favoriser le développement d'habiletés et de connaissances en matière de nutrition et/ou de jardinage.
- Plaidoyer, sensibiliser les organismes communautaires et les institutions dans une perspective de lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale.

ACCESSIBILITÉ

Le NCL est ouvert 50 semaines par année du lundi au vendredi de 9 :00 à 16 :30 (l'horaire peut varier à l'occasion selon les jours fériés et projets spéciaux)

NOTRE SLOGAN

du jardin à l'assiette

SOLIDARITÉ

ENTRAIDE

NOS VALEURS

RESPECT

AUTONOMIE

ENGAGEMENT

Mot de la présidente

Cher.e.s membres, bénévoles, employé.e.s, bailleurs de fonds, donateurs et ami.e.s du Nutri-Centre LaSalle,

Le rapport d'activités que vous vous apprêtez à lire illustre tout le beau et humble travail que l'équipe du Nutri-Centre LaSalle a accompli avec merveille durant l'année 2022-2023. Il démontre aussi, dans l'implicite, les défis rencontrés et desquels il est ressorti chaque fois, défenseur de la sécurité alimentaire.

Cette année a marqué le changement de direction générale au sein de l'organisme. Notre chère Gratia Lapointe, qui a dirigé le Nutri-Centre pendant 19 ans, a cédé le flambeau d'un organisme qu'elle a laissé très bien ancré : en plus d'être composé d'une équipe de travail formidable et fiable, il est en très bonne santé financière et il est bien reconnu dans le milieu communautaire laSallois pour sa mission.

Le NCL remercie Gratia Lapointe pour toutes ces belles années de travail communautaire qu'elle a dédié à la lutte à la pauvreté et aux injustices sociales. Gratia Lapointe a quitté ses fonctions le 4 novembre 2022 pour prendre sa retraite, dédier plus de temps à ses êtres chers et poursuivre d'autres rêves. Elle est, et le sera toujours, un personnage marquant dans l'histoire de l'organisme.

L'année 2022-2023 a été une année de défis et de changements. Malgré les difficultés de recrutement au CA, celui-ci qui a été composé de deux administrateurs, a consacré beaucoup de temps et d'énergie

bénévolement pour assurer la pérennité de l'organisme et une bonne continuation des projets et des activités au moment du changement de direction.

Ce qui a été à la fois un épisode d'incertitude et d'inquiétude a été conclu par l'embauche de Monsieur Antonio Trejo en tant que directeur général de l'organisme. Il s'est distingué par ses compétences, qualifications professionnelles et ambitions qui en ont fait un candidat idéal pour continuer la mission de l'organisme. Le processus de transition a été préparé et suivi dans les règles de l'art avec finesse par Gratia, l'équipe et le conseil d'administration.

L'équipe du Nutri-Centre LaSalle, par sa stabilité et son dévouement, a fait preuve d'ouverture et de collaboration à chaque étape. Ainsi, je remercie l'équipe d'avoir permis que ce processus de transition se fasse aisément et dans le plus grand intérêt de l'organisme.

Cette année, avec l'augmentation du prix des aliments qui se poursuit, le NCL a décidé de soutenir ses membres en leur offrant un bon d'achat à l'épicerie à l'approche du temps des fêtes. On voit que déjà, des projets au bénéfice de la communauté ont été réalisés grâce à cette brillante et inspirante équipe et nouvelle direction qui n'ont cessé de travailler pour mettre le tout en place.

Maintenant que Le Nutri-Centre LaSalle retrouve sa stabilité peu à peu, de grands projets s'en viennent. Il continuera à soutenir la communauté vulnérable, à prêter

main forte et à s'impliquer. Durant les années de pandémie, le Nutri-Centre a vu une baisse significative de participation des membres et de la communauté laSalloise, de ce fait, depuis son entrée en poste, Monsieur Antonio Trejo, avec l'appui du Conseil d'administration, s'est donné le défi de remonter le taux de participation et d'inscription des membres. Avec tout l'effort qui est déployé vers cet objectif depuis quelque temps, nous voyons une augmentation dans la participation.

Enfin, je remercie, Charles, administrateur du conseil d'administration, pour sa disponibilité, pour son support remarquable et pour son apport. Ses compétences et connaissances sont irréfutablement un atout pour l'organisme.

Au nom du conseil d'administration, nous remercions, partenaires, bailleurs de fonds et donateurs pour leur énorme soutien et nous saluons aussi le travail et la collaboration inestimable des bénévoles, votre implication est précieuse.

Cela dit, je vous invite à rester à l'affût et à faire partie de l'impact communautaire du Nutri-Centre LaSalle!

Bonne lecture!

Maria Galindo
Présidente du conseil
d'administration
du Nutri-Centre LaSalle

Mot du directeur général

Chers membres de la communauté,

C'est avec un enthousiasme débordant que je m'adresse à vous en tant que directeur général, à l'occasion de la publication du rapport d'activités du Nutri-Centre LaSalle pour l'année 2022-2023. Depuis mon arrivée en octobre 2022, j'ai eu le privilège de succéder à Gratia Lapointe, qui a occupé le poste de directrice générale pendant de nombreuses années et à qui je tiens à exprimer mes sincères remerciements pour les fondements solides qu'elle a établis au sein de notre organisation.

Je considère comme une véritable passion de pouvoir contribuer à une cause qui me tient profondément à cœur : l'amélioration de la sécurité alimentaire des individus à travers des actions concrètes qui favorisent leur pouvoir d'agir.

Je suis conscient que le travail communautaire, en concertation avec les acteurs locaux, et la compréhension des facteurs de vulnérabilité de notre population sont essentiels pour entreprendre des actions qui apporteront des solutions durables.

Le jardinage urbain s'est révélé être une voie prometteuse pour rendre les aliments accessibles à tous. En plus d'offrir un environnement propice à l'acquisition de connaissances, au réseautage et à la pratique de la langue d'accueil, le jardinage contribue à contrer les îlots de chaleur dans notre quartier fournissant de la végétation et en contribuant à la qualité de l'air en plus de favoriser la biodiversité.

Nos membres ont ainsi la possibilité d'acquérir les fruits et légumes cultivés dans notre jardin lors des marchés, en utilisant les Nutri-Dollars. Cette approche permet de favoriser leur implication tout en leur offrant les moyens de se procurer des aliments sains, biologiques et avec dignité.

Le fait de compter sur une nutritionniste dans la coordination des activités culinaires est remarquable. De plus, l'accueil chaleureux et inclusif, les animations autour du jardinage et de la cuisine sont exceptionnelles et apportent une réelle valeur ajoutée à nos membres. Les repas communautaires, parfois thématiques, offrent à nos membres l'opportunité de socialiser tout en dégustant des mets délicieusement préparés. Une alimentation saine contribue à réduire les risques de problèmes de santé, et c'est un aspect que nous prenons à cœur.

Je suis également reconnaissant envers mon CA qui m'épaula depuis le début et envers l'équipe extraordinaire, passionnée, engagée et inspirante. Le dévouement de chaque membre de notre équipe est un moteur essentiel de notre réussite.

Je souhaite également exprimer ma sincère gratitude envers nos partenaires, qui nous offrent un soutien précieux pour mieux servir notre communauté. J'en profite pour remercier chaleureusement nos bailleurs de fonds, qui ont placé leur confiance dans le Nutri-Centre pour lutter contre l'insécurité alimentaire. Leur soutien financier

est essentiel pour nous permettre de mener à bien notre mission.

Un immense merci également à nos bénévoles dévoués, qui croient en la mission du Nutri-Centre LaSalle et qui offrent généreusement leur temps. Votre contribution est inestimable et constitue un véritable moteur pour notre organisation.

Je tiens principalement à remercier nos membres, qui trouvent au sein de notre organisme un espace de ressourcement précieux. Votre présence et votre engagement sont au cœur de notre action. Nous sommes déterminés à mettre tous nos efforts et compétences pour que l'esprit d'entraide du Nutri-Centre LaSalle porte ses fruits dans la vie des plus vulnérables de LaSalle.

Ensemble, nous continuerons à construire un avenir où l'accès à une alimentation saine et de qualité ne sera plus un privilège, mais un droit fondamental pour tous. Votre soutien et votre participation active sont nécessaires pour réaliser cette vision. Merci de faire partie de cette merveilleuse communauté engagée dans la lutte contre l'insécurité alimentaire.

Antonio Trejo
Directeur Général,
Nutri-Centre LaSalle

Le Conseil d'Administration (CA)

NOM	RÔLE
MARIA GALINDO	présidente
CHARLES GOUDREAU	secrétaire, trésorier
AKRAM KHANI	vice-présidente, membre de la communauté et usager

LE MANDAT ACCOMPLI PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA) AU COURS DE L'ANNÉE 2022-23

- Un total de 40 heures furent investies par le CA pour la prise en charge du processus de recrutement de la prochaine direction et l'accompagnement du nouveau DG pour assurer une saine transition.
- Huit (8) rencontres du CA qui correspondent à neuf (9) heures de rencontre.
- Dix (10) heures de temps investi pour l'étude et l'analyse de documentation afin d'assurer une bonne gestion de l'organisme.
- Quatre (4) heures de rencontre avec Centraide pour l'évaluation triennale.
- Trois rencontres correspondant à quatre (4) heures de rencontre entre la présidente et le nouveau DG à la suite de son entrée en poste pour assurer un suivi des dossiers.
- Le secrétaire-trésorier a investi de dix (10) heures pour la rédaction et pour assurer un suivi des résolutions et procès-verbaux afin de garantir une saine transition.
- Approbation et mise en œuvre du projet des heures de formation du nouveau DG au bénéfice de l'organisme.



Photo : Elaine Casap

L'équipe

LE NUTRI-CENTRE LASALLE

Direction générale : Antonio Trejo (octobre 2022 à ce jour)

Direction générale : Gratia Lapointe (9 juin 2003 au 4 novembre 2022)

Coordonnatrice de la production et des activités au jardin : Emily Dupras-Rioux (juin 2021 à ce jour)

Nutritionniste et coordonnatrice des activités culinaires : Geneviève Nolet (juillet 2018 à ce jour)

Agente du développement communautaire

et service aux membres : Sophie Falardeau (janvier 2022 à ce jour)

Cuisinière-animatrice : Carolyne Perreault (mai 2022 à ce jour)

Responsable des marchés et de l'animation :

Veronica Roldan Moreno (12 septembre au 2 décembre 2022 – retour en avril 2023)

EMPLOYÉ-E-S CONTRACTUEL-LES

MARIE-SOLEIL COUPAL
(24 mai au 21 octobre 2022)

Responsable des marchés et de l'animation

CÉLIA DENEPOU
(24 mai au 8 août 2022)

Responsable des marchés et de l'animation

TRANSITION DE DIRECTION GÉNÉRALE



Après près de 20 ans à la barre du NCL en tant que directrice générale, Gratia Lapointe a passé le flambeau. Le NCL tient à la remercier sincèrement pour son dévouement et son implication au NCL et dans la communauté. Elle a été une fervente défenseuse de la sécurité alimentaire des LaSallois.



Nous sommes heureux d'avoir pu accueillir Antonio Trejo, nouveau directeur général depuis octobre 2022.

Portrait de nos membres

Au cours de l'année 2022 et au terme de 2 années de pandémie, nous avons travaillé à bâtir, à nouveau, les liens avec nos membres, anciens et nouveaux. Nous avons ainsi pu amener ou ramener nos membres dans nos espaces et ainsi recréer une belle dynamique de participation.

Par rapport à l'année dernière, le NCL a connu une augmentation de 210% du nombre de ses membres. Ce sont maintenant plus de 249 personnes qui sont rejointes par nos activités régulières.

On sent que la reprise « normale » des activités a créé un engouement pour l'inscription de nouveaux membres. À la lecture des graphiques, nous constatons une grande disparité dans le portrait de nos membres dans la répartition des ménages, des âges et dans la représentation ethnique. Le NCL met ses membres au cœur de ses activités et il considère ces profils hétérogènes comme étant une richesse. Cette année, nous avons continué de consulter régulièrement nos membres par sondage afin de mieux cerner leurs besoins et d'être le plus possible collé à leur réalité.

CE SONT MAINTENANT PLUS DE **249** PERSONNES QUI SONT REJOINTES PAR NOS ACTIVITÉS RÉGULIÈRES.

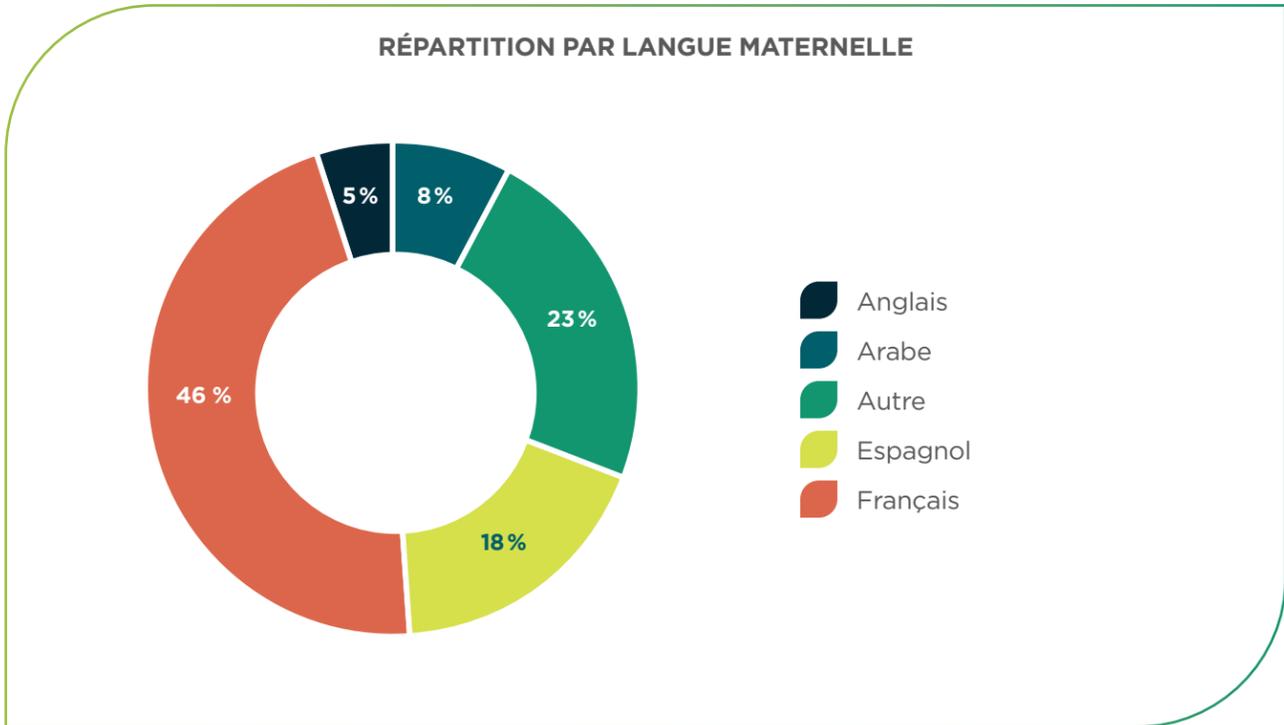
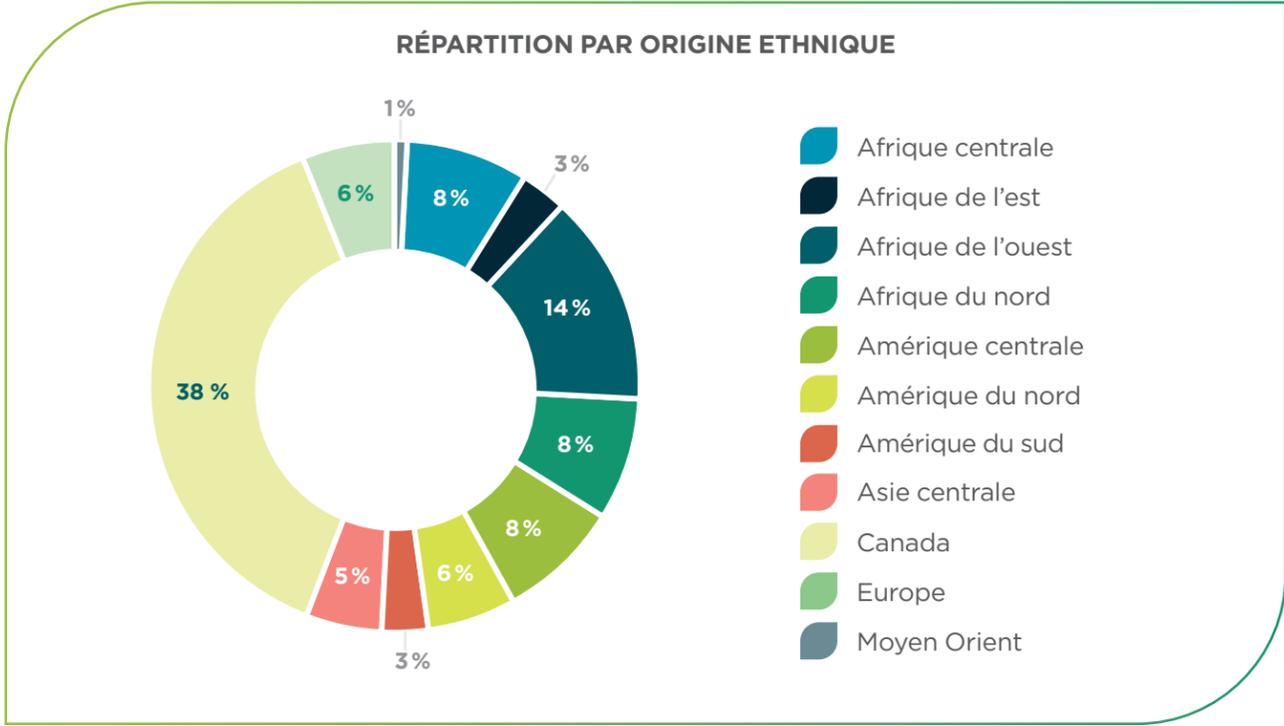
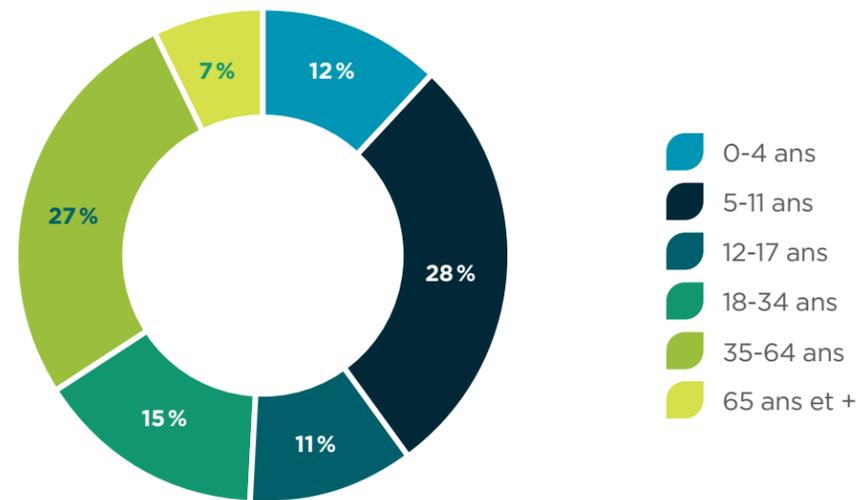
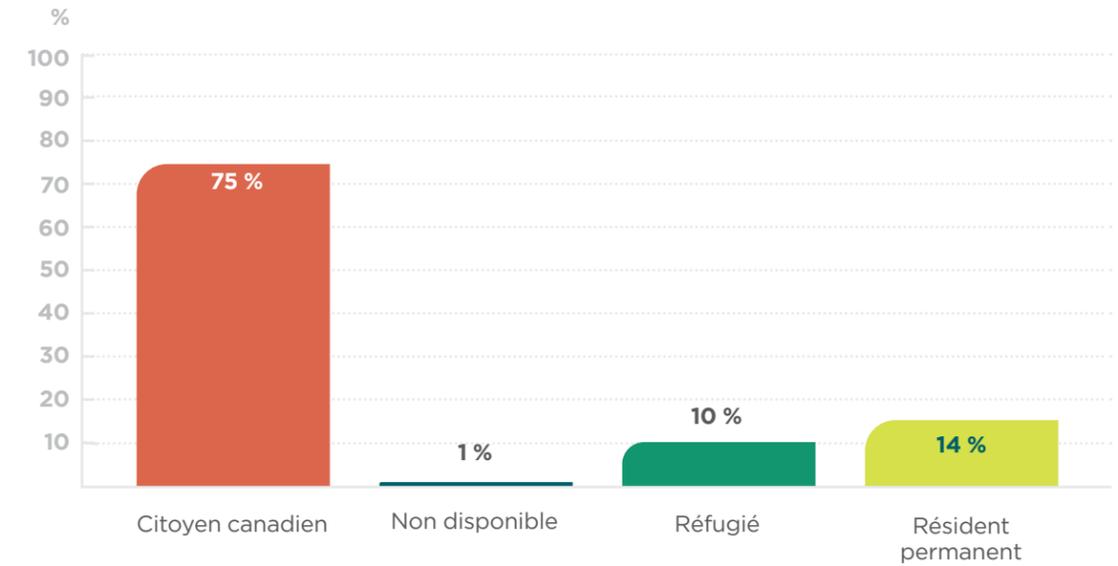


Photo : Maya GM

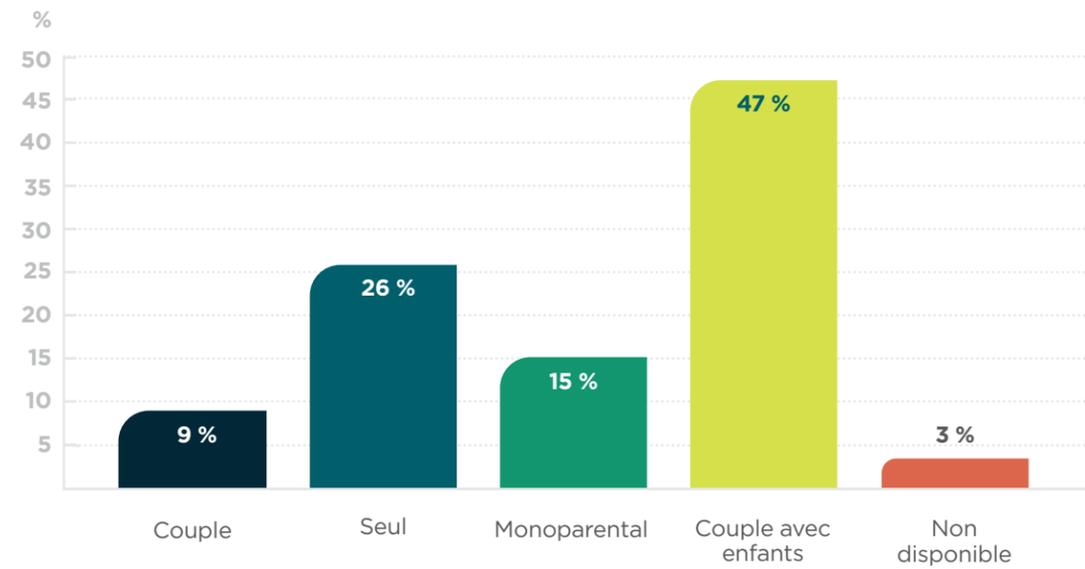
RÉPARTITION PAR ÂGE



RÉPARTITION PAR STATUT LÉGAL AU CANADA



RÉPARTITION PAR COMPOSITION DU MÉNAGE



RÉPARTITION PAR SEXE



SOUTIEN ALIMENTAIRE

Nos membres ont bénéficié d'un soutien alimentaire exceptionnel pour le temps des fêtes 2022. Nous avons distribué à 74 familles (248 personnes) un montant total de 9 975\$ réparti selon le nombre de personnes par famille. Seize familles (52 personnes) n'étaient pas membres du Nutri-Centre.

Avec l'inflation fulgurante du prix des aliments, plusieurs personnes sont venues cogner à notre porte pour du soutien alimentaire. Ainsi, nous avons décidé de distribuer les surplus non réclamés par nos membres aux résidents de LaSalle selon le système du premier arrivé premier servi. Nous n'avons

pas pu répondre à toute la demande et quelques familles ont été référées au Carrefour alimentaire de LaSalle pour du soutien alimentaire. Plusieurs témoignages nous ont fait réaliser à nouveau la pression financière que Noël ajoute aux familles qui ont déjà des ressources limitées.



Photo : Inigo de la Maza

La cuisine du Nutri-Centre

LA CUISINE DU
NCL SE VEUT [...]

UN ENDROIT
POUR
DÉCOUVRIR ET
DÉVELOPPER UNE
ALIMENTATION
PLUS SAIN
PAR SA MISE EN
PRATIQUE

LES OBJECTIFS

La cuisine du NCL se veut un espace rassembleur, une salle de classe, un laboratoire d'expériences et une cuisine collective avec une ambiance de café du coin. Mais il s'agit surtout d'un endroit pour découvrir et développer une alimentation plus saine par sa mise en pratique.

Les objectifs de la cuisine sont :

- Développer des compétences visant une alimentation saine et abordable;
- Accroître les habiletés culinaires;
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants-es;
- Briser l'isolement par la création de liens sociaux ;
- Favoriser les échanges culturels et l'intégration à travers la cuisine.

Nb d'ateliers de cuisine offerts	25
Nb de personnes rejointes	65
Nb de participations totales	154
Nb de portions cuisinées	808

REPRISE DES ACTIVITÉS EN CUISINE

L'année 2022-2023 a été synonyme de reprise de toutes nos activités régulières pré-pandémie. Nous étions heureux de reprendre des activités de cuisine qui n'avaient pas eu lieu depuis mars 2020. L'équipe cuisine a aussi accueilli une nouvelle cuisinière-animatrice, qui a pu reprendre l'animation des ateliers de cuisine.



ATELIERS THÉMATIQUES ET DE TRANSFORMATION

Ces ateliers sont des moments privilégiés pour discuter de la préparation, la conservation, la transformation, et l'utilisation optimale de différents aliments. Nous poursuivons l'offre de plages horaires en soirée et le samedi matin pour rejoindre un maximum de membres.



Repas communautaires

Le NCL a offert deux ateliers de cuisine suivis d'un dîner communautaire. L'enthousiasme des membres a été grand et a remis en lumière l'importance de manger ensemble. Nous avons bien l'intention de poursuivre ce type d'activité l'année prochaine.



Activités pour les 60 ans et plus

Afin d'offrir des ateliers de cuisine mieux alignés avec la réalité des personnes âgées, le NCL a débuté une offre d'ateliers de cuisine pour personnes de 60 ans et plus vivant seules. Ces ateliers avaient pour objectifs de :

- Briser l'isolement;
- Favoriser l'accès à des aliments sains et nutritifs;
- Permettre l'apprentissage de recettes adaptées aux besoins nutritionnels.

Un groupe de discussion a été initialement réalisé et a permis d'identifier certains enjeux pouvant avoir un impact sur les apports alimentaires des personnes.

PRODUCTION ET TRANSFORMATION

L'équipe de la cuisine a été très active cette année et a transformé et cuisiné les surplus du jardin. Plus d'une quarantaine de recettes ont été cuisinées, destinées à la vente et au soutien alimentaire.

La profusion de laitues fut intégrée dans de délicieux potages et des pains salés, tandis que les surplus de courgettes ont été transformés en galettes savoureuses et en muffins sucrés. Nos belles tomates ont également su ravir les membres dans des sauces, salsas et chilis appétissants.

Nos fraises (les meilleures) ont permis la production de confitures et tartinades, pour le plus grand plaisir de tous. C'est finalement les pommes qui auront volées la vedette en fin de saison : 85 kg ont été cuisinées en croustades, muffins, compotes, muesli, tisanes et jus.



PRODUCTION ET TRANSFORMATION EN CUISINE 2022-2023

Nb total de portions produites	1275
Nb total de conserves produites	303
Quantité totale de légumes et fruits du jardin transformés en cuisine	262 kg



MESURE 3.1 – MILIEUX DE VIE FAVORABLES – PETITE ENFANCE

Objectif : Favoriser la sécurité alimentaire et les saines habitudes alimentaires des familles avec enfants entre 0 et 5 ans via le développement des connaissances alimentaires et culinaires et l'accès à de la nourriture saine.

Cette année, le projet déposé se déclinait en quatre volets :

- Focus groupes (nouveau)
- Ateliers de cuisine pour parents (avec distribution de légumes, fruits et produits laitiers)
- Ateliers de cuisine pères-enfants
- Ateliers de jardinage en pot (*smart pot*)



Nb total de personnes rejointes	69
Nb de portions cuisinées pendant les ateliers	1827
Nb de portions de légumes, fruits et produits laitiers distribués	934



L'ajout de focus groupes a permis de mieux connaître les enjeux alimentaires des familles et de déterminer la structure des ateliers de cuisine offerts.

Bien que le recrutement de pères pour les activités de cuisine demande plus de temps, nous avons pu observer un intérêt des papas à participer à une activité de cuisine parents-enfants.

Finalement, au jardin, les activités de « smart pot » ont eu lieu et 35 personnes sont venues afin d'y concevoir des « smart pot ». Les familles avaient le choix parmi : tomates, poivrons et fines herbes. Ils sont repartis avec leur « smart pot » afin de poursuivre leur petit jardin sur leur balcon.



Nouveauté

RECUEIL DE RECETTES ET TABLIER DE CUISINE POUR ENFANTS

Un recueil personnalisé comprenant les recettes « coups de cœur » cuisinées lors des ateliers fut créé et remis aux participantes lors du dernier atelier. C'est avec enthousiasme que les mères ont pu constater l'étendue de leurs efforts. Une belle cohésion de groupe s'est formée à travers les semaines et ce recueil est un beau souvenir pour elles, en plus d'être un outil pratique rassemblant un bon nombre de recettes saines et accessibles.

Afin de créer un sentiment d'appartenance au NCL et de permettre aux enfants participants aux activités de cuisine parents-enfants d'avoir un tablier de cuisine, nous en avons conçu un. Ce dernier est maintenant disponible pendant les ateliers, sur contribution volontaire.



PARTENARIATS

Nb d'activités et ateliers spéciaux réalisés en partenariats	13
Pour un total de	28 heures
Nb total de personnes rejointes	125

Le NCL a le souci de s'adapter aux besoins de la population laSalloise. C'est dans cet objectif et aussi pour enrichir ses liens avec ses partenaires qu'il offre de nouvelles activités de cuisine et nutrition cette année.

Centre du Vieux Moulin de LaSalle

En collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle, offrant des services aux personnes de 50 ans et plus, nous avons offert un café-rencontre à leurs membres sur le thème de la saine alimentation, ainsi qu'une activité de cuisine à des aînés habitant un HLM du quartier LaSalle-Heights.

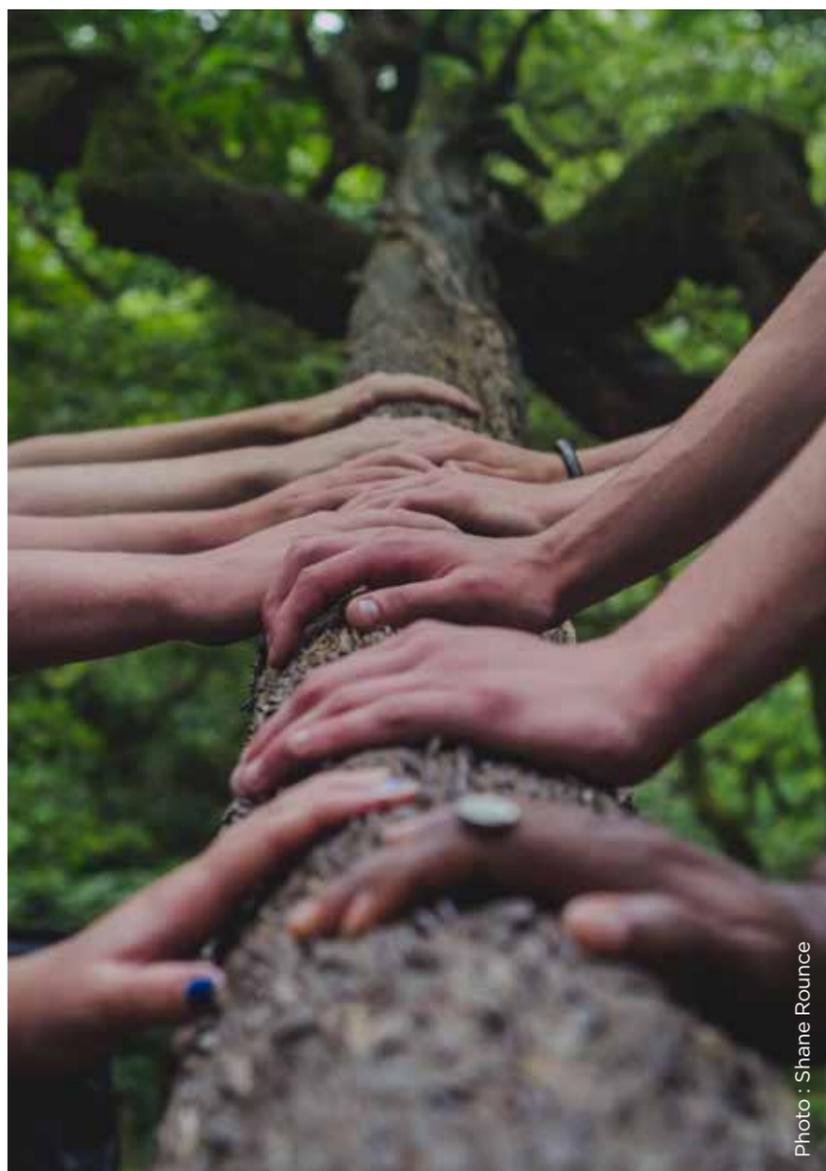


Photo : Shane Rounce

École Cavelier de LaSalle - Activités de cuisine et de nutrition pour adolescents

Dans le but de répondre à un besoin soulevé par la Table jeunesse de LaSalle, le NCL a souhaité offrir des activités de cuisine et nutrition pour adolescents. C'est dans cette optique que nous avons, en partenariat avec une enseignante de l'école Cavelier de LaSalle, réalisé des activités de cuisine et de nutrition. Les objectifs étaient :

- Outiller les élèves en tant qu'adulte responsable en devenir;
- Prendre leur santé en main et faire prendre conscience du rôle de l'alimentation sur celle-ci;
- Motiver les élèves à participer au cours et créer un sentiment de cohésion.

Dans le cadre de leur cours « Santé et bien-être », une classe d'élèves âgés de 15 à 18 ans ont assisté à des ateliers de nutrition et de saine alimentation en classe et des ateliers de cuisine réalisés au café étudiant. Dans un contexte convivial, les élèves ont été initiés à la cuisine de plats nutritifs, qu'ils ont mangé ensemble à la fin de l'activité.

Nb d'heures d'ateliers de nutrition et de saine alimentation	6
Nb d'heures d'ateliers de cuisine	13
Nombre d'élèves rejoints	15

Exemples de thèmes présentés :

L'assiette équilibrée et le rôle des nutriments, le sucre dans les boissons, les aliments ultra-transformés, etc.

Exemples de recettes

préparées : Chili viande et tofu, muffins aux bananes, barres tendres maison, etc.



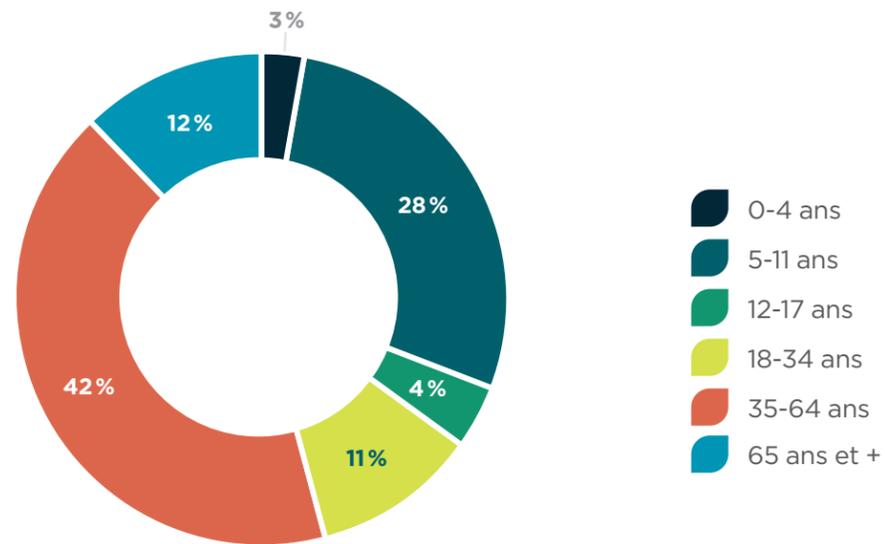
Activités ponctuelles avec des organismes de services aux familles

Le NCL a offert deux ateliers de cuisine suivis d'un dîner communautaire. L'enthousiasme des membres a été grand et a remis en lumière l'importance de manger ensemble. Nous avons bien l'intention de poursuivre ce type d'activité l'année prochaine.



PORTRAIT DES PERSONNES REJOINTES PAR LES ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION

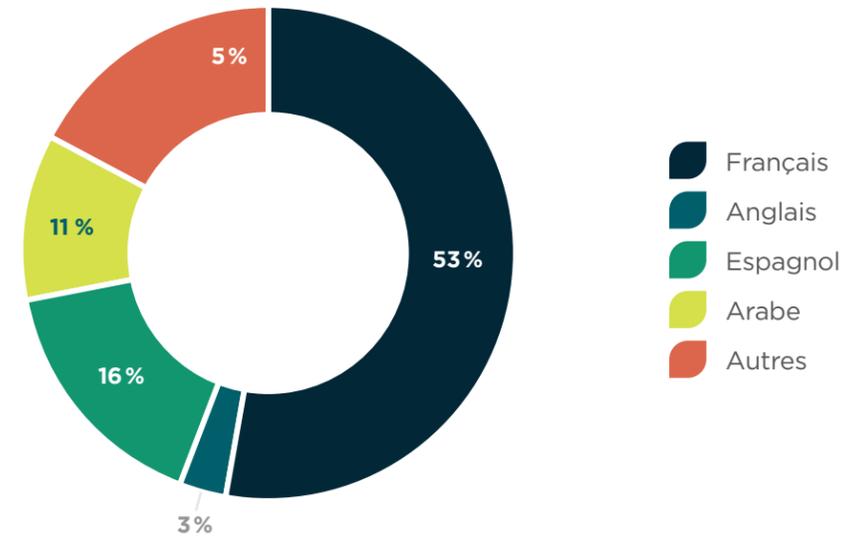
RÉPARTITION PAR ÂGE



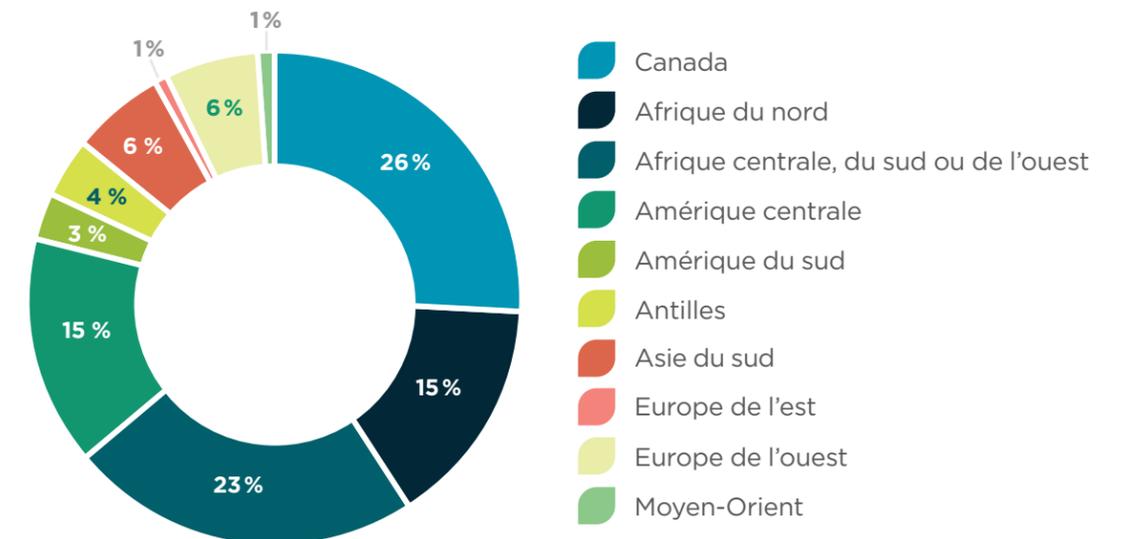
RÉPARTITION PAR SEXE



RÉPARTITION PAR LANGUE MATERNELLE



RÉPARTITION PAR ORIGINE ETHNIQUE



Le Jardin du Nutri-Centre

Plus qu'un jardin, ce dernier s'inscrit dans une vision d'accès et de promotion de la sécurité alimentaire par le biais d'une alimentation saine fraîche et abordable, dont les principaux objectifs demeurent après 17 années d'agriculture urbaine :

- Améliorer l'accessibilité à des légumes et fruits frais
 - Développer les compétences en agriculture urbaine aidant à la sécurité alimentaire
 - Briser l'isolement
 - Développer et partager son savoir-faire
 - Favoriser le pouvoir d'agir des participants
- À moyen et long terme :**
- Favoriser la sécurité alimentaire en produisant ses légumes et fruits.
 - Développer un sentiment de partage collectif et une vie de quartier, en socialisant.
 - Acquérir de saines habitudes alimentaires.

Le NCL, par le biais de son jardin, offre à ses membres de travailler au jardin en échange de Nutri-Dollars échangeables lors des marchés pour se procurer des fruits, des légumes, produits cuisinés, transformés ou pour participer à des ateliers de cuisine.



L'équipe jardin

Malgré un roulement d'employés élevé, nous avons réussi à garder l'équipe motivée et enjouée tout au long de la saison. Grâce à quelques initiatives, nous avons pu conserver un esprit d'équipe fort et agréable.

L'heure du diner était un bon moment pour se retrouver tous ensemble et échanger des idées et des fous rires. Nous avons organisé quelques activités, telles que des collations, lunchs et rencontres d'équipe qui ont renforcé l'esprit d'équipe.

Membres, bénévoles et équipe dédiés & impliqués

Malgré les nombreux défis rencontrés au courant de la saison, les participants et bénévoles se sont impliqués du début à la fin de la saison. Ils étaient très motivés à travailler au jardin et plusieurs d'entre eux ont dédiés plus de 35 h de travail pendant la saison.

L'équipe du jardin et les participants ont fait pousser de très beaux et bons légumes qui ont agrémenté nos marchés, fourni la cuisine répondant au besoin de transformation et ont permis de faire des dons aux familles et organismes de LaSalle.



Membres

Nous avons eu la chance d'avoir 13 membres qui ont travaillé un total de 238 heures au jardin. Grâce à leurs efforts, ils ont accumulé 1790 \$ Nutri-Dollars qui ont tous été dépensés lors de nos marchés hebdomadaires et pour certains ateliers de cuisine.



PARTICIPATION DES MEMBRES

RÉSULTAT

Nombre de membres ayant participé au jardin	13
Nombre d'heures travaillées au jardin	238 h
Total des Nutri-Dollars gagnés	1790 \$

Nous avons aussi eu la chance d'avoir un participant qui a effectué 120 heures de travaux communautaires au jardin. Il nous a beaucoup aidés sur diverses tâches, comme l'entretien de l'équipement, la tonte régulière du gazon, l'entretien général du terrain et la peinture de la table à pique-nique.

ACTIVITÉS

Plusieurs ateliers ont été organisés afin de créer du rayonnement au sein de la communauté de LaSalle :

Café rencontre sur la planification d'un jardin

En avril 2022, nous avons organisé un café rencontre ayant pour thème la planification d'un jardin. Les membres ont pu assister à une présentation leur expliquant toutes les étapes nécessaires, afin de les outiller pour qu'ils puissent eux-mêmes bien planifier et démarrer un jardin à la maison.

Séance d'information jardin

En mai 2022, une séance d'information a été organisée afin d'expliquer aux membres et bénévoles le fonctionnement du jardin et des Nutri-Dollars, en prévision de l'ouverture officielle des activités de jardinage pour la saison 2022.

Corvée de ménage d'automne

Au début du mois de novembre, quelques membres sont venus nous aider pour une corvée de ménage d'automne. Nous avons nettoyé la serre de fond en comble, afin de pouvoir repartir du bon pied en 2023. Cette activité a clôturé la saison de jardinage 2022 et nous a permis de remercier nos membres pour leurs efforts tout au long de l'année.

Atelier Smart pot

L'atelier Smart Pot organisé à la fin juin a été très populaire et apprécié de tous. En effet 35 personnes sont venues au jardin afin d'y concevoir des «smart pot». Offert dans le cadre de la mesure 3.1, les familles pouvaient choisir parmi une variété de plantes et nous leurs avons expliqué comment planter et entretenir leurs «smart pot» à la maison. Ils sont repartis avec leurs «smart pot» afin de poursuivre leurs petits jardins sur leurs balcons.



Démonstration comment faire ses semis/germinations

À la fin mars 2023, nous avons organisé une activité pratique au bureau, afin de montrer à nos membres comment faire leurs semis et germinations à l'intérieur. Lors de cette démonstration, nous avons présenté un peu de théorie, afin que nos membres comprennent bien le processus et les étapes à suivre, par la suite ils ont pu mettre en pratique leurs apprentissages. Ils sont tous repartis avec leurs pots de germinations et de semis, ainsi qu'une fiche synthèse, afin de continuer le processus à la maison.

Camp de jour LaSalle Multicultural Resource Center (LMRC)

À la mi-août, nous avons accueillis au jardin un groupe de jeunes d'un camp de jour. 24 enfants de 8 à 13 ans, ainsi que 4 moniteurs sont venus visiter le jardin et nous ont aidé à faire du désherbage.



ACTIVITÉS AU JARDIN

RÉSULTAT

Nombre d'activités organisées	7
Nombre de personnes rejointes	91

7
91





LA PRODUCTION AU JARDIN EN 2022

Nous avons réussi à cultiver plus de 60 espèces différentes de fruits, légumes et fines herbes. Nous avons testé plusieurs variétés de laitues, carottes, tomates, haricots et aubergines qui ont donné de bons rendements au niveau des récoltes.



Il est important de souligner que grâce à nos efforts de plantation, entretien, récoltes et conservation en 2022 nous avons augmenté de plus de 45% la quantité totale récoltée comparativement à 2021 : 908 kg de récoltes en 2021 vs. 1331 kg en 2022!

Grâce à la taille, au traitement et à la fertilisation des arbres fruitiers, nous avons récolté au total 597 kg de pommes durant les mois de septembre et octobre, soit cinq fois plus que l'année dernière.



Les tomates ont aussi été très productives en 2022. Le grand nombre de plants et les diverses variétés plantées dans la serre ont fait en sorte que nous avons été submergés par les récoltes de tomates. Pour faire une comparaison, en 2021 nous avons récoltés 91,2 kg de tomates et en 2022 nous en avons récolté 161 kg.

CULTURE

RÉSULTAT

Récolte totale en kg	1331 kg
Total de kg transformés en cuisine	262 kg
Total de kg offert en dons	186 kg

PERSONNES REJOINTES PAR LES ACTIVITÉS DE JARDINAGE

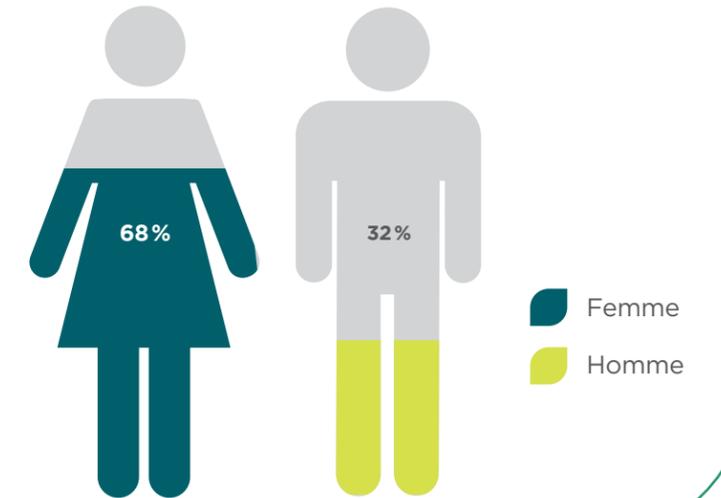
CETTE ANNÉE,

91

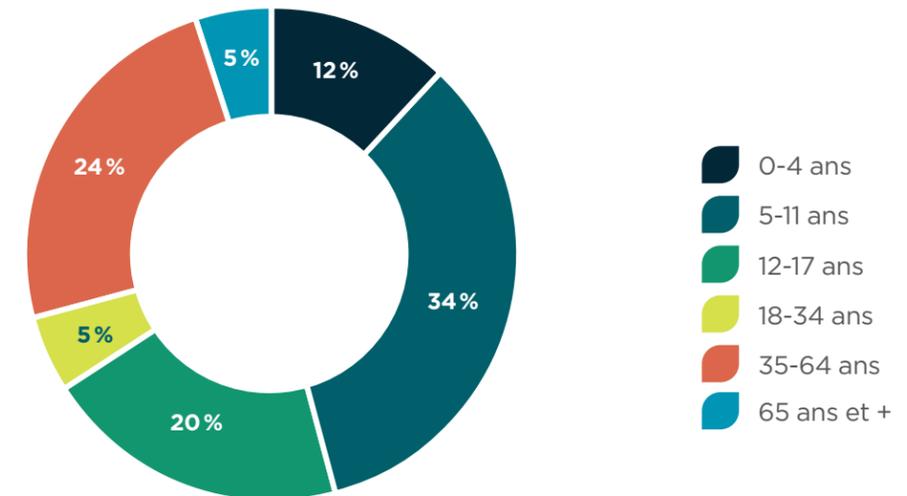
PERSONNES

ONT ÉTÉ REJOINTES PAR NOS ACTIVITÉS AU JARDIN.

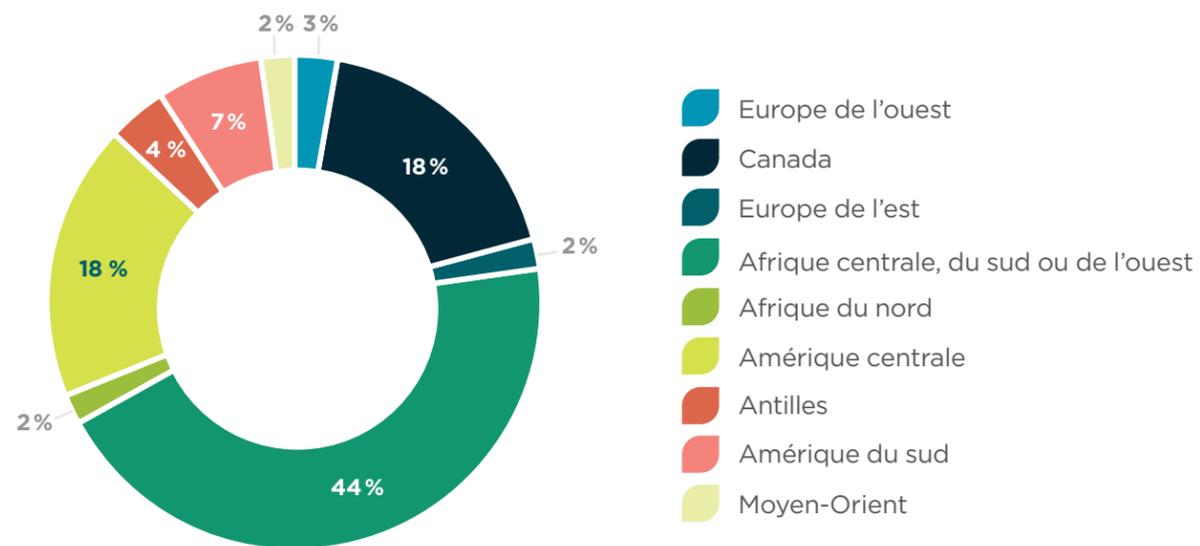
RÉPARTITION PAR SEXE



RÉPARTITION PAR ÂGE



RÉPARTITION PAR ORIGINE ETHNIQUE



Marchés de quartier

UN ACCÈS À UNE OFFRE ALIMENTAIRE Saine ET ABORDABLE

Les marchés de quartiers offerts par le NCL font partie d'une approche concertée, pour favoriser une alimentation saine et offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population du territoire LaSallois.

Les objectifs du marché sont :

- Favoriser une plus grande consommation de fruits et légumes par le biais de l'agriculture urbaine et de proximité;
- Offrir des conseils nutritionnels
- Promouvoir de saines habitudes de vie.

Paniers hebdomadaires

Nous avons consulté nos membres pour savoir ce qu'ils souhaitaient retrouver dans leurs paniers, ainsi que le jour et la plage horaire la plus accessible pour tous.

Ensuite, nous avons utilisé notre système de bon de commandes en ligne pour préparer les paniers de façon hebdomadaire. Ceux-ci étaient ensuite récupérés et payés au bureau du NCL.

À ceci s'ajoute un volet photos sur les bons de commande pour aider à guider les choix des personnes ne connaissant pas le nom de certains légumes, ou avec un problème de littératie ou de compréhension de la langue.

Nous avons aussi un éventail de produits cuisinés et transformés que vous voyez dans la section cuisine du rapport.

Au total, 245 paniers individuels ont été assemblés et achetés lors de nos 20 marchés hebdomadaires qui se sont déroulés du 23 juin au 8 décembre. 56 familles ont pu bénéficier de nos beaux produits, dont 667 kg de fruits et légumes du jardin.



LES MARCHÉS DE QUARTIER DU NCL

Nombre de paniers vendus	245
Nombre de marchés réalisés	20
Fruits et légumes du jardin vendu sans transformation en kg	667 kg
Personnes uniques aux marchés	56
Revenus totaux des marchés	6 415\$
Nutri-dollars dépensés	1 788\$

MARCHÉ DE NOËL

Comme chaque année, le NCL a tenu un marché de Noël en décembre. Cet événement qui demande beaucoup d'organisation du côté de la cuisine permet entre autres de :

- Finaliser les transformations des surplus du jardin
- Créer un moment de rencontre avec les membres
- Permettre aux membres de dépenser leurs Nutri-Dollars restants
- Stimuler la créativité et les liens de l'équipe et des membres

Un total 30 personnes ont commandé des produits pour le temps des fêtes et ont contribué à cet événement apprécié de tous.



Bénévolat

EN 2022, C'EST
UN TOTAL DE
552
HEURES DE
TRAVAIL
QUI ONT
ÉTÉ FAITES
BÉNÉVOLEMENT
AU NCL!

CA

Tel qu'il a été décrit plus haut, le CA a été très actif cette année et cumule, à lui seul, 77 heures de travail bénévole pour l'année 2022-2023.

Cuisine - Sarah et Inderpreet

Sarah et Inderpreet sont venues au NCL dans le cadre d'un stage baccalauréat en nutrition de l'Université McGill et de l'Université de Montréal. Elles ont travaillé sur différents projets comme le développement d'un café-rencontre permettant de connaître les besoins de nos membres de 60 ans et plus, la préparation d'une présentation sur la nutrition pour une classe d'étudiants du secondaire et l'animation d'un atelier de cuisine pour aînés.

Mehrshad

Le NCL a aussi accueilli un étudiant en médecine de l'Université McGill qui, dans le cadre d'un cours, s'est impliqué dans notre organisme. Il a aidé avec plusieurs tâches de transformation en cuisine et a aussi assisté à un atelier de cuisine pour lui permettre de mieux comprendre la réalité des communautés et les enjeux sur la santé

Jardin

Nous tenons à souligner les bénévoles qui nous ont grandement aidés au jardin tout au long de l'année.

Deepinder

Deepinder, un jeune étudiant du secondaire a été notre bénévole le plus dédié en 2022. Il a donné 64 h de travail au jardin pendant 9 semaines consécutives, du 30 juin 2022 au 26 août 2022. Il a été un bénévole très assidu, présent et à l'écoute des directives. Il était toujours prêt à aider l'équipe dans toutes les tâches au jardin (plantation, récoltes, entretien, arrosage, désherbage etc.) Son attitude était exemplaire et il a fait preuve de beaucoup d'intérêt, de motivation et de rigueur.

Le NCL tient à remercier chaleureusement tous les bénévoles pour leur implication et pour le travail accompli pendant cette période. Votre contribution fait la différence!



Témoignages

« Le Nutri-Centre est un organisme incroyable. J'adore venir cuisiner, partager des moments avec des nouvelles personnes. Carolyne, Geneviève, Sophie sont une très belle équipe. Merci. » - *Anonyme*

« Nutri-Centre est arrivé dans ma vie à un moment où j'avais besoin de rencontrer et partager des connaissances culinaires avec d'autres mères qui comme moi avaient besoin d'enrichir leurs carnets. Je ne cesserai jamais de vous remercier pour cette initiative car cela apporte beaucoup de soleil dans nos cuisines. J'espère que cela n'arrêtera pas pour que mamans et familles continuent à participer à son développement. » - *O.N.*

« J'ai connu Nutri-Centre et j'adore, je suis maman de 3 enfants et j'aime beaucoup les activités parce que ça m'aide pour être plus consciente de ce que je mange et comment préparer mes aliments. Le jardin est une place où on apprend comment créer nos aliments. Nutri-Centre m'aide beaucoup pour libérer mon stress et partager avec d'autres mamans et membres du Nutri-Centre. Merci! » - *Bibiana Martinez*

Formation

- Association québécoise de distribution de fruits et légumes - Formation pour nutritionnistes : Découvrez le monde des fruits et légumes
- PROOF (Université de Toronto) : L'insécurité alimentaire au Canada; Identifier des options politiques pour réduire l'insécurité alimentaire
- Dispensaire Diététique de Montréal : Dévoilement des données du panier à provisions nutritif et économique (PPNE)
- Société Canadienne de Nutrition :
 - *Healthy Food subsidies for low-income households - the impact of the BC Farmer's Market Nutrition Coupon Program*
 - *Plant foods for health*
- Université de Montréal : Symposium « Le partenariat communautaire : dialoguer, construire et innover »
- Dynamo : Approche de Projet à Impact Collectif
- Dynamo : Évaluation du changement dans un contexte collectif
- CNESST - Formation RCR en milieu de travail
- Laboratoire en agriculture urbaine (AULAB) : École d'été sur l'agriculture urbaine
- Réseau de l'Agriculture Urbaine de Québec (RAUQ) : Conférences lors de la Fête des semences
- L'Académie Potagère : Conserver ses légumes
- Université de Sherbrooke : Où est allé tout ce monde? Webinaire sur l'évolution du marché du travail québécois.
- MAPAQ : Pourquoi tant de plants virosés en 2022



Photo : Jonathan Kemper

Représentation et participation dans la communauté

PROJET PIC

Le NCL est membre du Comité de Coordination (Co-Co) du projet Impact collectif (PIC) de LaSalle depuis 2016. Cette année, l'insécurité alimentaire a touché plusieurs citoyens de la communauté laSalloise. Heureusement, le « Carrefour Alimentaire » a pu démarrer ses activités de soutien alimentaire à l'été. Le NCL a contribué aux suggestions d'aliments à offrir pour assurer une offre suffisante d'aliments nutritifs, au choix de chacun. À travers les observations et constats, la raison d'être du Carrefour a été clarifiée et le Co-Co a clos la phase 1 du projet PIC.



Photo : Nina Luong

TABLE D'ACTION ET DE CONCERTATION ENFANCE, FAMILLE, JEUNESSE DE LASALLE (TACEFJAL)

Après la fusion des Tables de concertation enfance famille et Jeunesse, le NCL s'est assuré de rester activement présent dans tous les sous-comités créés (0-5 ans, 6-12 ans et 13-24 ans). D'ailleurs, le NCL a participé au processus de consultation des parents de LaSalle.

AUTRES PARTICIPATIONS

- Membre du CA de la Table de développement social (TDS)
- 04 mai 2022 : Matinée kiosque dans le cadre du projet Bien dans sa peau - Centre d'éducation des adultes de LaSalle, Édifice Clément
- 28 septembre 2022 - Fête de la Rentrée Scolaire à l'école primaire l'Eau Vive
- 11 et 19 octobre ainsi que le 10 novembre - Présence aux ateliers parents-enfants de la Maison de Famille de LaSalle
- 15 décembre 2022 - Soirée Café-Communautaire à Cavelier de LaSalle
- 22 mars 2023 - Déjeuner causerie Histoire d'Espoir présenté par La Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social.

Partenaires 2022-2023

- AIR/SOM Centre prisme
- Arrondissement de LaSalle
- BAI
- Bureau Consultation Jeunesse
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle
- Échange de services de LaSalle (C.A.D.R.E.)
- Centre d'éducation des adultes de LaSalle, Édifice Clément
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'ouest de l'île de Montréal (CIUSS - ODIM)
- École primaire l'Eau Vive
- École secondaire Cavelier de LaSalle
- Éco-quartiers
- LaSalle Multicultural Resource Center (LMRC)
- Maison des familles de LaSalle
- Jame
- Revitalisation Urbaine Intégrée (RUI) Airlie-Bayne
- Services communautaires collectifs (CCS)
- Table de développement social de LaSalle
- Table d'action et de concertation enfance-famille-jeunesse de LaSalle
- Université de Montréal
- Université du Québec à Montréal
- Université McGill
- Carrefour jeunesse emploi Lachine

Bailleurs de fonds



PROMOTION

Nous recevons régulièrement du référencement de nos partenaires qui font la promotion de nos activités pour leurs usagers. Des affiches publicitaires sont partagées à tous nos partenaires. Plusieurs écoles dont l'Eau-Vive et Cavelier de LaSalle ainsi que le CIUSSS contribuent grandement à la promotion de nos services. À l'occasion, nous distribuons des pamphlets dans les boîtes aux lettres de notre secteur de LaSalle étant à proximité de notre centre et étant considéré comme un quartier défavorisé.



NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette

NUTRI-CENTRE LASALLE

408-A, avenue Lafleur, LaSalle (Québec) H8R 3H6
(514) 365-3670 | www.nutricentrelasalle.com

