NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023-2024

Nutri-Centre LaSalle

TABLE DES MATIÈRES

LE NUTRI-CENTRE LASALLE 4

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 5

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL 6

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 7

L'ÉQUIPE 7

RETOUR SUR 2023-2024 8

PORTRAIT DE NOS MEMBRES 8

LES CAFÉS-RENCONTRES 11

LES ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION 12

Nouveautés 15

Activités en partenariats 20

LE JARDIN DU NUTRI-CENTRE 22

Activités 24

La production au jardin en 2023 26

MARCHÉS DE QUARTIER 27

Paniers hebdomadaires 27

Marché de Noël 28

Événements spéciaux – Semaine de l'harmonie interculturelle 29

BÉNÉVOLAT 30

TÉMOIGNAGES 32

FORMATION 33

REPRÉSENTATION ET RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ 34

PARTENAIRES 35

BAILLEURS DE FONDS 35

DONATEURS 35

CRÉATION GRAPHIQUE kiwee

Conception graphique
kiweecreation@gmail.com

Juin 2024

LE NUTRI-CENTRE LASALLE

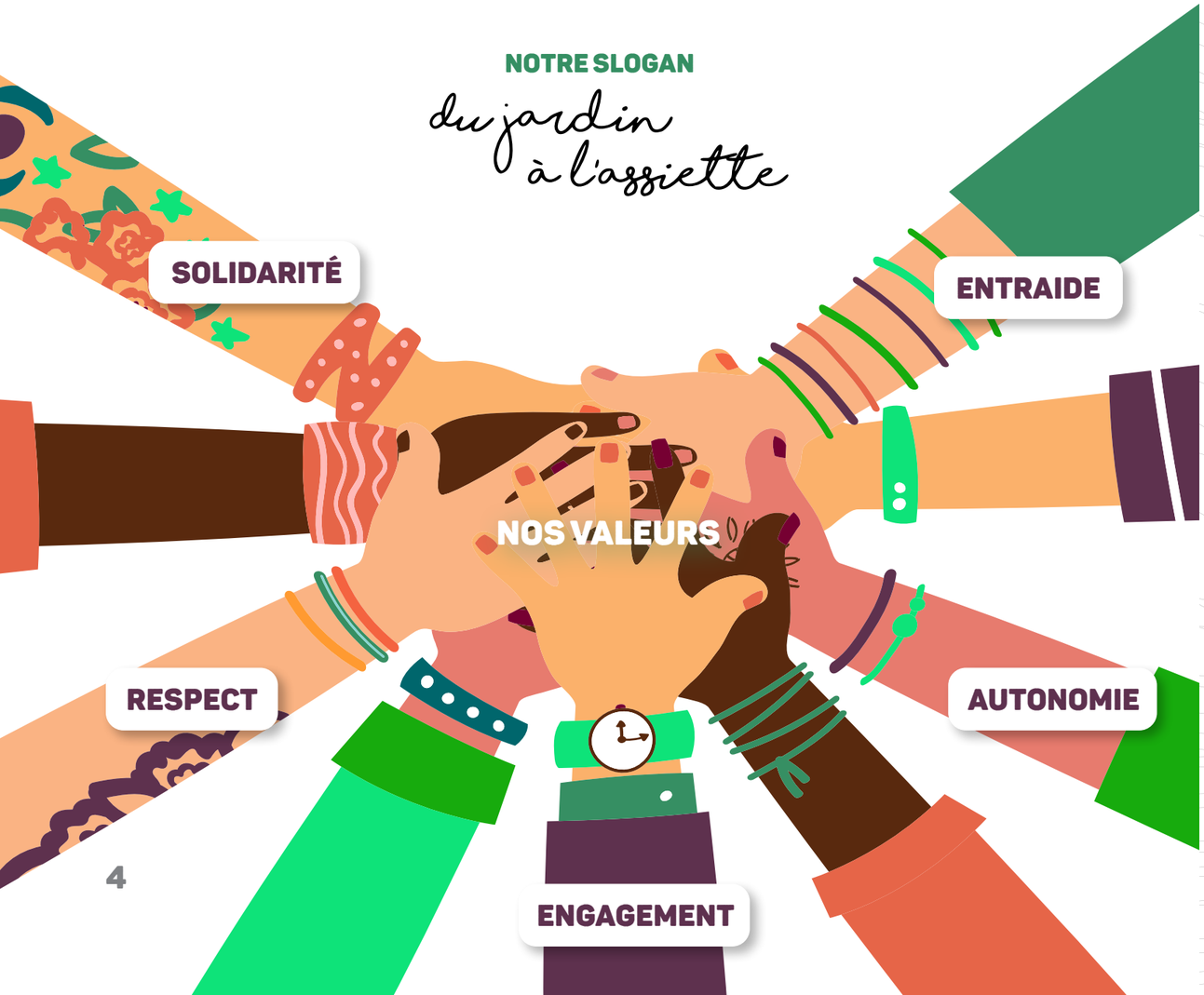
NOTRE MISSION

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.

NOTRE SLOGAN

du jardin à l'assiette



MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

En tant que membres du conseil d'administration, nous sommes très fiers de travailler pour ce bel organisme soucieux de l'autonomie et de l'éducation alimentaire pour la population laSalloise plus vulnérable.

Nous exprimons en même temps, notre profonde gratitude pour le travail et l'engagement dont l'équipe de Nutri-Centre a fait preuve tout au long de cette année.

Votre dévouement, votre expertise et votre vision ont été des atouts majeurs qui ont grandement contribué au développement de l'organisme. Chacune de vos décisions a été prise avec soins et réflexion, et cela a conduit à des progrès considérables pour les membres et la communauté laSalloise.

Votre passion et votre esprit d'équipe ont renforcé la cohésion et le moral au sein du Nutri-Centre, et pour cela, nous vous en sommes extrêmement reconnaissants.

Nous tenons également à remercier infiniment tous nos membres qui sont le moteur et la raison d'être de notre organisme. Sans vous, tout cela ne serait pas possible.

Merci encore pour tout. Nous sommes vraiment enthousiastes à l'idée de poursuivre notre collaboration avec votre précieuse contribution et votre soutien continu.

Avec toute notre reconnaissance,

Les membres du conseil d'administration

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Chers membres de la communauté du Nutri-Centre LaSalle,

On vous présente ce rapport d'activités de l'année 2023-2024 avec une grande fierté. Ce rapport témoigne de tout ce qui s'est passé au Nutri-Centre au cours de cette période, et je tiens à souligner que telles réalisations exceptionnelles sont grâce à l'équipe dévouée :Geneviève, Emily, Veronica, Carolyne et Sophie, j'en profite pour vous exprimer toute ma reconnaissance pour votre travail remarquable et votre engagement sans faille. Votre dévouement est une source d'inspiration pour nous tous.

Je souhaite également remercier chaleureusement le conseil d'administration pour son soutien constant. Leur implication et confiance sont essentielles à la poursuite de la mission du Nutri-Centre.

La sécurité alimentaire est un enjeu majeur qui nécessite une approche multidimensionnelle. Le Nutri-Centre a collaboré avec divers partenaires pour promouvoir des initiatives novatrices dans ce domaine. Merci à ces partenaires, les bénévoles, les membres et les bailleurs de fonds pour leur précieuse contribution à cette cause.

Ensemble, nous avons réalisé de grandes réussites, mais il reste encore beaucoup à faire. Gardons cet élan et continuons à travailler ensemble pour un avenir où chaque membre de notre communauté a accès à une alimentation saine.

Merci à tous pour votre engagement et votre soutien continu.

Bien à vous,

Antonio Trejo

Directeur Général,
Nutri-Centre LaSalle

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

NOM	RÔLE
MARIA GALINDO	Présidente
CHARLES GOUDREAU	Vice-président
LAURE PAINCHAUD	Secrétaire
NADIA COLOSETTI	Trésorière
MARTHA BRIGADA	Administratrice

L'ÉQUIPE

LE NUTRI-CENTRE LASALLE

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

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 *(septembre 2022 à ce jour)*

EMPLOYÉ-E-S CONTRACTUEL-LES

NNEKA EMILIA IKEMEFUNA	Aide Cuisine-jardin

RETOUR SUR 2023-2024

L'offre d'activités cette année a significativement augmenté. Nous trouvons qu'il est important de multiplier les moyens et les occasions d'intervenir sur la cuisine, la saine alimentation et l'environnement si nous souhaitons avoir un impact. L'environnement alimentaire se construit avec le temps et nous pensons que chacun doit être libre de s'investir à la hauteur de son intérêt, de son temps ou de son contexte de vie.

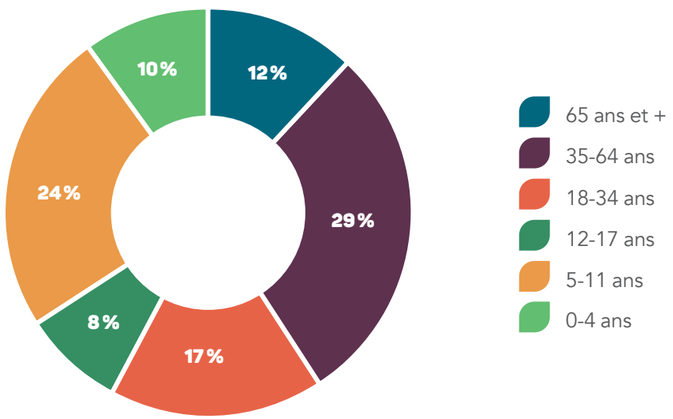
PORTRAIT DE NOS MEMBRES

Comme il est souvent souligné, nos membres occupent une place centrale dans nos activités. Nous nous engageons régulièrement à consulter nos membres pour comprendre leurs intérêts et leurs besoins. Au cours de l'année 2023-2024, nous avons observé une augmentation significative des nouvelles inscriptions et une solide rétention des membres existants.

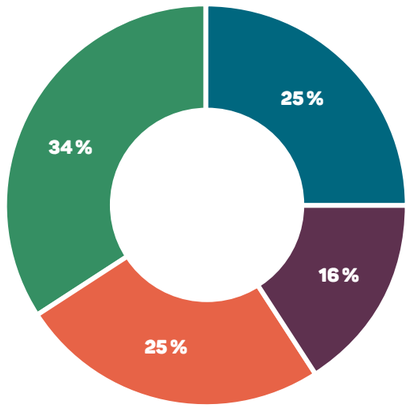
En effet, comparativement à l'année précédente, le nombre de membres du NCL a augmenté de 33 %, passant de 249 à 331 membres, comptant 89 ménages l'année dernière et 109 cette année. Il est notable que parmi les 37 nouveaux membres, seulement 5 sont d'origine canadienne, mettant ainsi en évidence la diversité culturelle de notre base de participants. Nos membres proviennent de 34 pays différents.

Les graphiques de répartition de nos membres sont présentés ci-dessous.

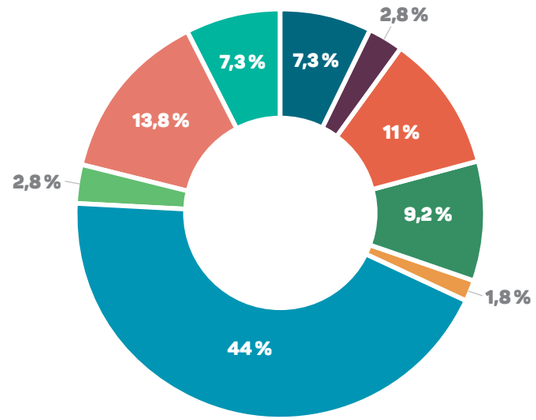
RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE



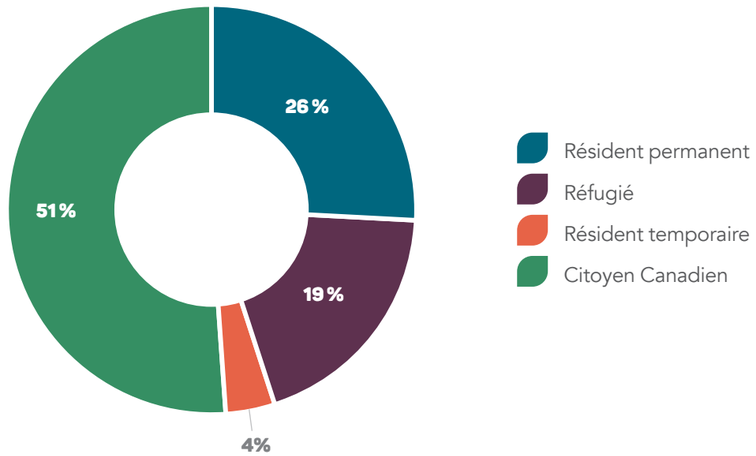
RÉPARTITION PAR COMPOSITION DU MÉNAGE



RÉPARTITION PAR ORIGINE ETHNIQUE

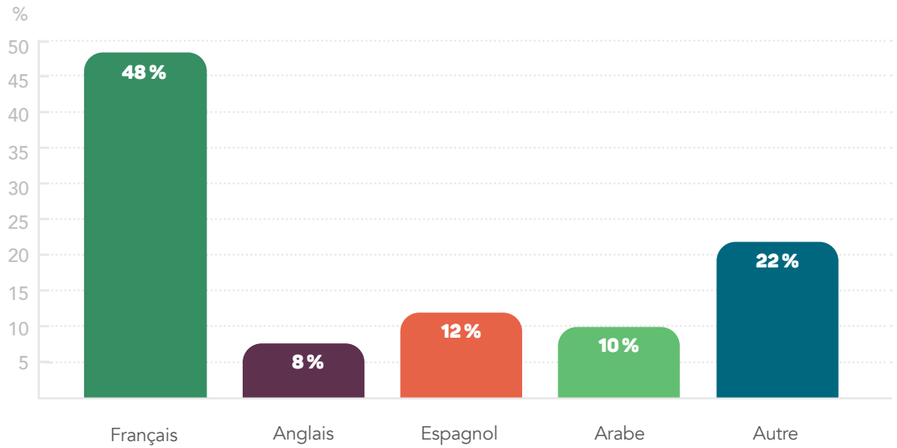


RÉPARTITION PAR STATUT LÉGAL



RÉPARTITION PAR SEXE

RÉPARTITION PAR LANGUE MATERNELLE



LES CAFÉS-RENCONTRES

Afin de renforcer notre offre de services et de favoriser un sentiment accru d'appartenance au NCL, nous avons intégré les cafés-rencontres à notre programmation. Ces activités offrent aux membres l'opportunité de connecter autour de thématiques communes. Ces rencontres sont à la fois instructives, divertissantes et intègrent parfois un côté pratique. Les objectifs des cafés rencontre sont :

- Briser l'isolement
- Accroître le sentiment d'appartenance au NCL
- Offrir un segment d'éducation populaire avec des thématiques sur les saines habitudes de vie.

11 CAFÉS-RENCONTRES

106 PARTICIPANTS

Voici les sujets abordés :

- **Le compostage et le recyclage :** Comment avoir des saines habitudes « vertes ».
- **Confection de thé Chaï maison :** Un membre d'origine indienne a partagé ses connaissances sur l'histoire du thé en Inde et sa recette personnelle de thé Chai.

- **La gestion budgétaire :** Comment avoir des saines habitudes de consommation. Obtenir des conseils pour bien gérer son budget et démystifier le crédit.
- **La saine alimentation :** Mieux comprendre le guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée.
- **Donner une deuxième vie au pain :** Éviter le gaspillage alimentaire.
- **Les barbecues végétariens :** Proposer des alternatives végétariennes et comparer des produits faits maison avec des produits achetés du commerce.
- **Rencontre citoyenne sur la transition écologique :** Rencontre de quartier à propos des enjeux des changements climatiques et échanges sur des pistes de solution pour améliorer la situation.
- **Spécial du mois de la nutrition, discussion avec notre nutritionniste :** Échanges sur des thèmes proposés préalablement par les participants.
- **Participation au choix des plantes du jardin :** Implication des membres pour la planification du jardin collectif.

LES ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION

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, partager et développer des astuces pour une alimentation plus saine.

Les objectifs de la cuisine sont :

- Développer des compétences visant une alimentation saine et abordable
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants
- Briser l'isolement par la création de liens sociaux
- Favoriser les rapprochements interculturels

BUT POUR 2023-2024 :
OFFRIR DES SERVICES PERMETTANT DE LIMITER LE STRESS PERÇU CAUSÉ PAR L'INFLATION ALIMENTAIRE

RETOUR SUR 2023-2024

Cette année, le prix élevé des aliments a augmenté le stress perçu chez plusieurs participants à nos activités, autant ceux à risque d'insécurité alimentaire que ceux qui ne sont pas à risque.

NOUVEAUTÉS

LE NUTRI-FRIGO

Le Nutri-frigo est une des initiatives principales du côté de la cuisine mise en place pour soutenir davantage l'alimentation de nos membres et bénévoles en contexte d'inflation. Le NCL met maintenant des aliments à disposition dans ce frigo. Ces aliments ont été sélectionnés car ils ont une bonne valeur nutritive, ils coûtent chers et ils sont inclusifs. Lorsqu'ils viennent au NCL pour participer à une activité, les membres et bénévoles peuvent y prendre ce dont ils ont besoin et ce, une fois par semaine. Ceux qui le désirent peuvent faire une contribution volontaire.

« Ça nous aide vraiment beaucoup ! »
B.M.

« J'avais besoin de passer à l'épicerie acheter du lait, là je peux retourner directement chez moi ! »
Anonyme

DEPUIS JANVIER 2024, LE NUTRI-FRIGO A PERMIS D'OFFRIR 49 SOUTIENS ALIMENTAIRES.

LES NUTRI-SOUPES

Notre participation au salon des aînés nous a permis de remarquer que plusieurs aînés étaient à la recherche de plats cuisinés. C'est entre autres pour répondre à ce besoin que les nutri-soupes ont été développées. Notre objectif était de rendre accessible aux aînés une offre de soupes nutritives contenant au moins un ingrédient riche en protéines.

Les soupes ont donc été cuisinées au NCL grâce à des bénévoles puis livrées au Centre du Vieux Moulin de LaSalle, qui dessert la clientèle de 50 ans et plus. Elles ont été mises en vente à faible coût en format congelé au café des aînés. Elles sont aussi disponibles au NCL pour les membres qui souhaitent en acheter.

CE SONT PLUS DE 250 CONTENANTS DE SOUPE DE 500 ML QUI ONT ÉTÉ PRODUITS CETTE ANNÉE, SOIT

128 LITRES

DE SOUPE!

NOS FABULEUX SACS COLLATION

Le NCL a accueilli un stagiaire en graphisme qui a créé pour le NCL un design pour un sac collation. Totalement alignés avec la transition écologique, ces sacs présentent une mosaïque de légumes et fruits qui poussent dans notre jardin et servent en même temps d'item promotionnel.

ATELIERS DE CUISINE

Au-delà des objectifs de développement des compétences alimentaires, les ateliers de cuisine sont des moments forts de partage et de socialisation. C'est d'ailleurs le résultat le plus unanime rapporté par notre belle communauté. L'importance de créer des liens avec les autres autour d'un sujet qui touche tout le monde crée un contexte favorable à l'adoption d'une alimentation plus saine.

14 ATELIERS OFFERTS

609 PORTIONS CUISINÉES

27 PERSONNES REJOINTES (93 PARTICIPATIONS)

ATELIERS THÉMATIQUES

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

Les repas communautaires sont très populaires et mettent de l'avant l'importance de manger ensemble. Le principe est simple : un groupe de membres viennent préparer le repas tandis que d'autres membres se joignent seulement pour le repas. L'équipe du NCL partage également le repas et en profite pour échanger avec les membres.

5
REPAS COMMUNAUTAIRES OFFERTS

CORVÉES DE TRANSFORMATION DES SURPLUS DU JARDIN

C'est plus d'une cinquantaine de recettes qui ont été préparées dans la cuisine du Nutri-Centre cette année. L'abondance de récoltes nous aura permis de produire de délicieux plats et collations nutritifs destinés à la vente ou parfois servis pendant nos activités !

Nous remercions chaleureusement nos membres et bénévoles qui fournissent des efforts constants et rendent possible cette belle production en cuisine !

101 KG
C'EST LE POIDS TOTAL DE NOS POMMES QUI A ÉTÉ CUISINÉ CETTE ANNÉE !

PRODUCTION DESTINÉE À LA VENTE ET AUX ACTIVITÉS :
279
POTS DE CONSERVES
1 607
PORTIONS DE PRODUITS VARIÉS

PROJETS SPÉCIAUX

Les projets spéciaux sont des activités bénéficiant d'un financement spécifique permettant leur réalisation.

REPAS-CAUSERIE POUR FEMMES ENCEINTES

Afin de mieux répondre aux besoins croissants des femmes enceintes et leur offrir un lieu de rencontre plus près de chez elles, une nutritionniste d'Alima, centre de nutrition sociale périnatale a utilisé un de nos bureaux pour y recevoir des clientes. Elle a aussi animé trois repas-causerie sur des sujets en lien avec l'alimentation et la période périnatale.

ATELIERS DE CUISINE POUR PARENTS

Objectifs :

- Favoriser la sécurité alimentaire et les saines habitudes alimentaires des familles avec enfants entre 0 et 12 ans, en particulier celles qui sont plus vulnérables.
- Diminuer le sentiment de stress perçu par les familles en lien avec l'aspect économique de l'alimentation.

Cette année, un sondage maison fait lors d'un groupe de discussion avec des parents nous a permis d'observer qu'en moyenne, une famille de quatre personnes a besoin de 100 $ de plus chaque semaine pour compléter le budget destiné à l'épicerie. Nous avons tenu compte de cette donnée dans l'élaboration de nos activités.

Les parents viennent ainsi cuisiner chaque deux semaines des recettes nutritives et économiques et rapportent plusieurs portions à la maison pour faire découvrir à leur famille. Nous offrons ensuite du soutien alimentaire afin d'alléger au maximum le stress financier associé à l'épicerie.

LE SOUTIEN ALIMENTAIRE FOCUS SUR DES ALIMENTS DE BONNE VALEUR NUTRITIVE :

LÉGUMES DE NOTRE JARDIN, LAIT, ŒUFS, YOGOURT NATURE, LÉGUMES, FRUITS, PAIN, HUILE VÉGÉTALE, ETC.

C'EST L'ÉQUIVALENT DE 65 $ EN DENRÉES QUI ÉTAIT REMIS AUX FAMILLES À CHAQUE ATELIER.

ATELIERS DE CUISINE PARENTS-ENFANTS

Toujours très populaires, ces ateliers offrent au parent et à l'enfant une occasion de passer un moment agréable en cuisinant. Le focus est mis sur le plaisir, la créativité et le développement de compétences de base en cuisine.

ACTIVITÉS EN PARTENARIATS

Photo: Renaud Vaillancourt

ÉCOLE CAVELIER DE LASALLE - ACTIVITÉS DE CUISINE ET DE NUTRITION POUR ADOLESCENTS

Dans le cadre de leur cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat, des élèves de secondaire 4 ont organisé la vente de plats cuisinés à l'école pour amasser des fonds qui serviront à payer différentes activités pédagogiques. Le NCL a ainsi offert des activités de cuisine préparatoires où les élèves ont pu développer des compétences culinaires à travers la réalisation de recettes adaptées à leurs goûts.

Cette année, la grève scolaire a rendu difficile la tenue des activités. Les ateliers de nutrition prévus en classe n'ont pas pu avoir lieu. Toutefois, comme le NCL avait le mandat de superviser la production des plats destinés à la vente pour assurer le respect des normes d'hygiène et de salubrité, nous avons présenté aux élèves les notions essentielles d'hygiène et salubrité à travers les activités de cuisine.

5
ACTIVITÉS DE CUISINE OFFERTES

188
PORTIONS CUISINÉES

Nous avons aussi offert du soutien alimentaire d'urgence à quelques familles d'élèves. Suite à un référencement du personnel de soutien, des familles en situation de précarité qui ne recevaient plus de soutien de l'école ont pu recevoir du soutien alimentaire du NCL.

MAISON DES FAMILLES DE LASALLE

ATELIERS DE PRÉPARATION À LA MATERNELLE – CONFÉRENCE SUR LA BOÎTE À LUNCH

Le NCL a animé des conférences sur la boîte à lunch dans le but d'informer les parents sur le contenu d'une boîte à lunch équilibrée. La conférence était précédée d'une activité parent-enfant pour initier l'enfant au contenu d'une assiette équilibrée.

LA JOIE D'ÊTRE ENSEMBLE – ACTIVITÉ DE CUISINE ET QUIZ ALIMENTAIRE SUR LE SUCRE AUX ENFANTS DE 6 À 12 ANS ET LEURS PARENTS

Le NCL a animé des activités où les familles ont réalisé une recette de collation nutritive. Les enfants ont ensuite participé à un jeu d'association pour les sensibiliser à la teneur en sucre de certains aliments et collations du commerce.

50
FAMILLES REJOINTES

5
ACTIVITÉS OFFERTES

Photo: Pixabay - Jun Yang

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 18 années d'agriculture urbaine :

- Améliorer l'accessibilité à des légumes et fruits frais aux LaSallois
- Développer les compétences des LaSallois en agriculture urbaine
- Briser l'isolement
- Favoriser le pouvoir d'agir des participants
- Développer un sentiment de partage collectif et une vie de quartier
- Favoriser la sécurité alimentaire en participant aux activités du jardin collectif

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

L'ÉQUIPE JARDIN

En 2023, nous avons accueilli au jardin une stagiaire du Carrefour blé qui a travaillé avec nous pendant 8 semaines ainsi qu'une adolescente qui a travaillé avec nous dans le cadre d'un financement d'Emploi d'été Canada pendant 6 semaines.

Malgré les défis rencontrés au niveau du recrutement de la main-d'œuvre, 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 dîner 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 des rencontres qui ont renforcé l'esprit d'équipe.

458 HEURES TRAVAILLÉES AU JARDIN

3 900 NUTRI-POINTS CUMULÉES

MEMBRES ET ÉQUIPE DÉDIÉS ET IMPLIQUÉS

Nous avons eu la chance d'avoir plusieurs participants et bénévoles qui 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 consacré plus de 30 heures de travail pendant la saison.

L'équipe du jardin et les participants ont fait pousser de magnifiques légumes qui ont approvisionné nos marchés, fourni la cuisine pour la transformation et ont permis de faire des dons aux familles et organismes de LaSalle.

MEMBRES ET NUTRI-POINTS

Pour faciliter la compréhension, l'appellation « Nutri-Dollars » utilisée antérieurement a été modifiée pour « Nutri-Points ». Un Nutri-Point équivaut à 1 $ et chaque heure de travail au jardin permet de cumuler 8,5 Nutri-Points.

Nous avons eu la chance d'avoir 20 membres qui ont travaillé avec nous pendant la saison. Grâce à leur travail, ils ont pu accumuler des Nutri-Points qui ont été dépensés lors de nos marchés hebdomadaires et pour certains ateliers de cuisine.

TRAVAUX COMMUNAUTAIRES

Nous avons aussi eu la chance d'avoir un participant qui a effectué 100 heures de travaux communautaires au jardin. Il nous a beaucoup aidé sur diverses tâches, comme l'entretien de l'équipement, la tonte régulière du gazon et l'entretien général du terrain et des locaux du NCL.

Partenariat avec l'organisme Trajet OJA

Grâce au référencement des intervenants de l'organisme Trajet, quatre jeunes ont réalisé 77 heures de travaux communautaires en participant à l'entretien du jardin.

PARTICIPATION DES MEMBRES ET NUTRI-POINTS CUMULÉS

NOMBRE DE MEMBRES AYANT PARTICIPÉS AU JARDIN	20
NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES AU JARDIN	458 h
TOTAL DES NUTRI-POINTS GAGNÉS	4900

ACTIVITÉS

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

SÉANCE D'INFORMATION JARDIN

En mai 2023, deux séances d'information ont été organisées afin d'expliquer aux membres et bénévoles le fonctionnement du jardin et des Nutri-Points, en prévision de l'ouverture officielle des activités de jardinage pour la saison 2023.

PARTICIPATION À LA FÊTE DE L'AGRICULTURE URBAINE

À la fin mai 2023, nous avons eu la chance de participer à la fête de l'agriculture urbaine, organisée par l'Éco-quartier LaSalle. Cet événement regroupait plusieurs organismes travaillant en agriculture urbaine et permettait aux citoyens d'en apprendre plus sur leurs différentes activités offertes. Nous avions un kiosque d'informations avec des semences, plantes et bouchées à distribuer, ainsi que quelques produits transformés à vendre.

ATELIERS DE JARDINAGE EN POT (" SMART POT ")

Les deux ateliers de jardinage en pots organisés à la fin juin ont été très populaires et appréciés de tous. En effet, 33 familles sont venues au jardin afin d'y concevoir des « smart pot ». Offerts dans le cadre des ateliers pour parents, les familles pouvaient choisir parmi une variété de plantes et nous leur avons expliqué comment planter et entretenir leurs « smart pot » à la maison.

ACTIVITÉ DE PLANTATION AU PARC MÉNARD

Dans le cadre du projet « Le jardin des voisins » faisant partie du budget participatif de LaSalle, le Nutri-Centre a pris en charge les six jardinières présentes au Parc Ménard. Nous avons donc organisé une activité à la fin juillet pour inviter nos membres et les citoyens à participer au démarrage et à la plantation des jardinières.

CAMP DE JOUR LASALLE MULTICULTURAL RESOURCE CENTER (LMRC)

Au début août, nous avons accueilli au jardin un groupe de jeunes d'un camp de jour. 10 enfants de 8 à 13 ans, ainsi que 2 moniteurs sont venus visiter le jardin. Ils nous ont aidé à faire du désherbage et ont pu déguster une délicieuse collation préparée par l'équipe cuisine.

PLANTATION DE L'AIL

Nous avons invité nos membres à participer à la plantation de l'ail, le 3 novembre 2023. En groupe, nous avons réussi à planter et pailler 656 gousses d'ail, que nous aurons l'honneur de récolter à l'été 2024. Cette activité clôturait la saison de jardinage et permettait de remercier nos fidèles membres pour leur participation et leur engagement tout au long de l'année.

ACTIVITÉ PARENTS-ENFANTS « MICRO-POUSSES »

Au début de mars 2024, nous avons organisé une activité parents-enfants pendant la semaine de relâche. L'objectif de l'activité était d'exposer les familles à la culture de micro-pousses en leur faisant préparer chacune un plateau de germination à rapporter à la maison.

ATELIER DE SEMIS INTÉRIEURS

À la fin mars 2024, nous avons organisé une activité pratique aux bureaux du NCL afin de montrer à nos membres comment démarrer leurs semis 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 et sont repartis avec leurs pots de semis pour continuer le processus à la maison.

LA PRODUCTION AU JARDIN EN 2023

Nous avons cultivé plus de 60 espèces différentes de fruits, légumes et fines herbes. Nous avons testé plusieurs variétés de laitues, carottes, betteraves, piments, poivrons et tomates qui ont donné de bons rendements au niveau des récoltes.

Il est important de souligner que grâce à nos efforts de plantation, d'entretien, et de conservation en 2023, nous avons grandement augmenté la quantité totale récoltée comparativement à 2022. Les récoltes ont totalisé 1 447 kg en 2023, tandis qu'en 2022 nous avions totalisé 1 331 kg de récoltes : une augmentation non négligeable de 9%.

Grâce à nos récoltes abondantes, nous avons eu la chance de donner 104 kg de nos fruits et légumes à des organismes du quartier, ainsi qu'à certaines familles qui ont participé aux ateliers de cuisine pour parents.

QUELQUES RÉCOLTES À SOULIGNER

CAROTTES
76 KG RÉCOLTÉS
(AUGMENTATION DE 76 % PAR RAPPORT À 2022 !)

MELONS D'EAU
83 KG RÉCOLTÉS
(6 FOIS PLUS QU'EN 2022 !)

COURGETTES
87 KG RÉCOLTÉS
(4 FOIS PLUS QU'EN 2022 !)

POIVRONS
28 KG RÉCOLTÉS
(7 FOIS PLUS QU'EN 2022 !)

POIDS DES RÉCOLTES SELON L'UTILISATION

RÉCOLTE TOTALE EN KG	1 447 kg
TOTAL DE KG TRANSFORMÉS EN CUISINE	218 kg
TOTAL DE KG OFFERTS EN DONS	104 kg

MARCHÉS DE QUARTIER

«UN ACCÈS À UNE OFFRE ALIMENTAIRE LOCALE, 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 :

- Offrir des aliments frais à un prix abordable pour la population du territoire LaSallois
- Favoriser la consommation de fruits et légumes sans pesticides ni engrais chimiques issus de l'agriculture urbaine et de proximité
- Faire découvrir de nouveaux produits (légumes, fruits, fines herbes et produits transformés)

PANIERS HEBDOMADAIRES

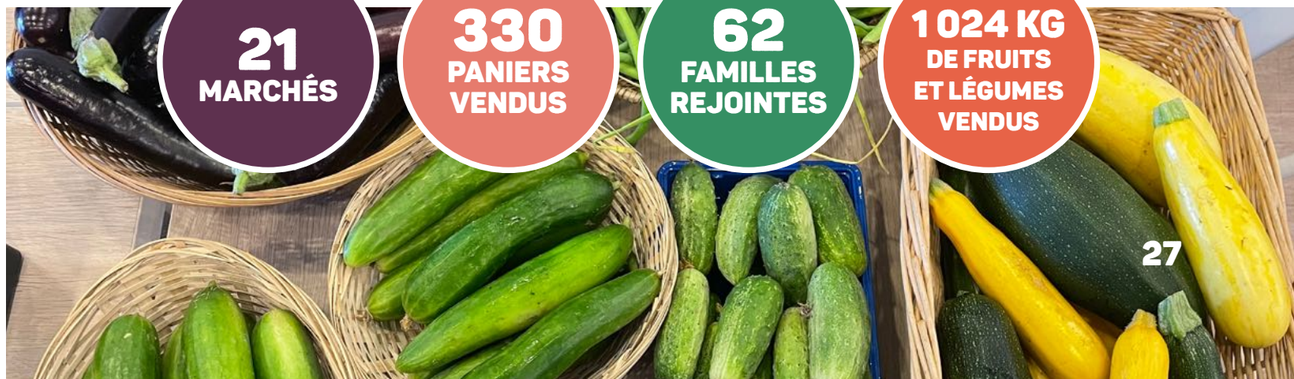
Cette année, les marchés se sont déroulés entre le 22 juin et le 26 octobre, sans oublier le marché de Noël qui a eu lieu le 7 décembre. Nous avons remarqué une augmentation du nombre de paniers vendus de 35% en comparaison avec 2022.

Comme chaque année, 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 bons de commande en ligne pour préparer les paniers de façon hebdomadaire. Ceux-ci étaient ensuite récupérés et payés aux bureaux du NCL.

À ceci s'est ajouté un volet photos sur les bons de commande pour aider à guider les choix. Cette année, les bons de commande ont été traduits en anglais. Des produits cuisinés et transformés par l'équipe en cuisine étaient aussi disponibles chaque semaine.

Pour augmenter l'offre et permettre aux familles de maximiser l'utilisation de leurs Nutri-Points, nous nous sommes approvisionnés à quelques reprises chez des fournisseurs extérieurs. Nous avons entre autres acheté des surplus de production et des légumes déclassés de producteurs locaux. L'expérience a été positive et nous a permis d'offrir plus de choix en maintenant un prix bas.

Finalement, nous avons reçu des dons de légumes et fruits venant d'un organisme partenaire. Ces produits ont été offerts gratuitement aux membres lorsqu'ils venaient récupérer leur panier et ont été très appréciés des membres.



LES REVENUS DES MARCHÉS ET NUTRI-POINTS DÉPENSÉS PENDANT LA SAISON 2023 (1 NUTRI-POINT = 1$)

REVENUS TOTAUX DES MARCHÉS	8 160 $
NUTRI-POINTS DÉPENSÉS	3 682

MARCHÉ DE NOËL

Comme chaque année, le NCL a tenu un marché de Noël en décembre. Cet événement très populaire demande beaucoup d'organisation du côté de la cuisine et 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-Points restants
- Stimuler la créativité et les liens de l'équipe et des membres

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX SEMAINE DE L'HARMONIE INTERCULTURELLE

Le NCL est fier d'avoir participé et contribué au succès de la septième édition de la Semaine de l'Harmonie Interculturelle à Lasalle.

ATELIER DE CUISINE ET REPAS COMMUNAUTAIRE

Avec l'aide précieuse de nos membres, nous avons élaboré un menu mettant en vedette des recettes de leur pays d'origine. C'est dans le cadre d'un atelier spécial que ces recettes furent cuisinées et présentées par les membres eux-mêmes. Au menu il y a eu une soupe froide du Kazakhstan (okrochka), des *arepas* colombien et un gâteau tiramisu ! Un moment festif, riche en partage et en saveurs !

FÊTE AU PARC MÉNARD

Toujours grâce à nos merveilleux membres et à des membres de l'équipe, nous avons pu servir un repas aux familles fréquentant le parc Ménard. Ce sont 6 plats qui ont été cuisinés dans les cuisines du NCL et servis au parc. Près d'une centaine de personnes se sont présentées et ont pu goûter aux plats des différents pays représentés.

Pendant la fête, le NCL a animé un match de soccer et a offert une activité de Zumba animée par une instructrice qualifiée. Un événement réussi qui a rassemblé des dizaines de familles du quartier !

BÉNÉVOLAT

Cette année, nos bénévoles ont été fabuleux ! Ils se sont impliqués au jardin, en cuisine, au conseil d'administration et aussi pour des tâches cléricales.

Le NCL a aussi reçu 4 stagiaires, qui offrent du soutien et permettent la mise en place de nouveaux projets :

Eugénie Omoyi, stagiaire au jardin – Carrefour Blé

- Participation à l'entretien du jardin, de la plantation à la récolte

Nadia Gaetani, stagiaire en nutrition – Université de Montréal

- Réalisation d'une conférence sur la saine alimentation présentée à nos membres
- Création d'une capsule vidéo de recette

Yasmine Atouani, stagiaire en nutrition – Université McGill

- Participation au développement du projet des nutri-soupes
- Création d'une fiche informative présentant des conseils sur l'alimentation à petits prix

Charles Gaudreau, stagiaire en graphisme – Centre de formation professionnelle de Verdun

- Création d'un visuel pour un sac collation réutilisable
- Propositions de logo pour les 25 ans du NCL
- Propositions de visuels pour des dépliants

JARDIN

- 82 bénévoles
- 430 heures

Ils ont généreusement donné de leur temps afin d'effectuer des travaux variés au jardin.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- 5 bénévoles
- 117 heures

Ils ont assuré la gouvernance de l'organisme.

AUTRES TÂCHES

- 2 bénévoles
- 6 heures

Ils ont offert un soutien précieux pour différentes tâches administratives.

CUISINE

- 31 bénévoles
- 483 heures

Ils ont cuisiné des centaines de portions, nos nutri-soupes, et nos belles conserves !

120 BÉNÉVOLES

1 036 HEURES

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

«Merci pour la belle générosité et la joie de vivre. C'est toujours un plaisir de venir cuisiner avec les autres. Super équipe, longue vie à vous.»

Julianne B.

«Je vous remercie pour votre excellent travail que vous faites avec beaucoup d'amour. Vous changez la vie des personnes pour le meilleur et ce travail n'a aucun prix. Merci beaucoup.»

Anonyme

"What a beautiful garden and mission you have. It was an honor to help."

Best, David

"Mi experiencia en Nutri-Centre ha sido muy gratificante. El equipo es muy cálido y amable. Estas actividades me han inspirado a cocinar más saludables e innovadoras en casa. Gracias por acogerme!"

Anonyme

FORMATION

- AULAB : L'agriculture urbaine comme un outil d'inclusion pour les personnes immigrantes et réfugiées
- L'académie potagère - L'abondance au potager, planifions-la !
- Webinaire MAPAQ - Pucerons, virus et mauvaises herbes : un trio redoutable
- Les Jardins de l'écoumène - L'art du juste dosage : eau, air et micro-organismes
- RAUQ : Conférences lors de la Fête des semences et de l'agriculture urbaine de Québec
- CRÉALAB pour gestionnaires : Programme Gouvernance, gestion et planification
- Démystifier les états financiers
- Participation à la journée annuelle des intervenantes Olo
- Université de Montréal - Journée annuelle des superviseurs de stages
- Société canadienne de nutrition – « Transdisciplinary community-based projects to promote sustainable food systems in Canada »
- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : Webinaire Les épiceries solidaires à Montréal : Leçons apprises de gouvernance et de pérennité économique
- Espace cuisine pour la sécurité alimentaire : Pratiques d'évaluation dans les organismes en sécurité alimentaire

REPRÉSENTATION ET RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

- Membre du conseil d'administration de la Table de développement social de LaSalle
- Participation au Salon des aînés de LaSalle
- Participation à la semaine de l'harmonie interculturelle de LaSalle
- Participation au lancement de la nouvelle identité du Dispensaire diététique de Montréal
- Co-animation de la Table de cuisine (table en sécurité alimentaire)
- Participation aux comités 0-5 ans, 6-12 ans et 13-24 ans de la Table de concertation enfance, famille, jeunesse de LaSalle (TACEF-JAL)
- Participation à la planification stratégique de la Table de développement social de LaSalle
- Participation à la Table des aînés de LaSalle
- Participation à la planification stratégique du Centre du Vieux Moulin
- Participation aux déjeuner causeries : Inclusion et diversité culturelle, communication et collaboration interculturelle, comment faire de LaSalle un milieu davantage inclusif
- Participation à la course et marche populaire de LaSalle, circuit endurance
- Participation au Projet Intersection sur les liens sociaux et la résilience dans six territoires de Montréal (dont LaSalle)
- Participation à la table de réflexion entre la commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, l'arrondissement et les organismes/acteurs communautaires de LaSalle
- Accueil de l'organisme de Transition en Commun
- Participation au lancement de la 33e édition du mois de l'histoire des noirs
- Présentation de notre organisme à l'école Notre-Dame Des Rapides
- Présence au festival interculturelle de BAI
- Présence à l'Assemblée générale annuelle du Centre AirSom Prisme
- Organisme pour la bonne nourriture du centre communautaire d'alimentation du Canada

PARTENAIRES

- AIR/SOM Centre prisme
- Arrondissement de LaSalle
- Accompagnement, soutien et conseil pour des finances personnelles en santé (ACEF) du Sud-Ouest
- Bibliothèque l'Octogone
- Bureau Consultation Jeunesse
- Carrefour Blé
- Centres communautaires d'alimentation du Canada
- Centre d'Écologie Urbaine
- Centre de formation professionnelle de Verdun
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'ouest de l'île de Montréal (CIUSS – ODIM)
- Carrefour jeunesse emploi Lachine
- Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)
- Centre du Vieux Moulin de LaSalle
- Échange de services de LaSalle (C.A.D.R.E.)
- Éco-quartier de LaSalle
- École primaire l'Eau Vive
- École primaire Laurendeau-Dunton
- École primaire Notre-Dame-des-Rapides
- École secondaire Cavelier de LaSalle
- LaSalle Multicultural Resource Center (LMRC)
- Maison des familles de LaSalle
- JAME
- Revitalisation Urbaine Intégrée (RUI) Airlie-Bayne
- Table de développement social de LaSalle
- Table d'action et de concertation enfance-famille-jeunesse de LaSalle
- TRAJET OJA (organisme de justice alternative)
- Transition en commun
- Université de Montréal
- Université du Québec à Montréal
- Université McGill

BAILLEURS DE FONDS

Centraide

Travail, Emploi et Solidarité sociale Québec

LaSalle Montréal

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec

Montréal

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal Québec

Gouvernement du Canada

Fondation Jacques Francoeur

mazon CANADA The Jewish Response to Hunger

DONATEURS

Merci à nos précieux donateurs, qui, à leur façon, soutiennent la réalisation de la mission du NCL. Que ce soit sous forme de dons en argent, en commandites ou encore en denrées alimentaires, votre contribution est essentielle !

IGA extra BECK

L'Atelier Boulangerie signé Bec-Fin

Rotary

NUTRI CENTRE

du jardin à l'assiette

NUTRI-CENTRE LASALLE

408-A, avenue Lafleur, LaSalle (Québec) H8R 3H6

(514) 365-3670 | www.nutricentrelasalle.com