

BILAN DES ACTIVITÉS



LA CANTINE SOLIDAIRE 2022-2023



LESSEMEURS.CA

LESSEMEURS.CANTINE.SOLIDAIRE@GMAIL.COM

38B RUE DU PRINCE-ARTHUR, SAINT-LAMBERT (QC)

LANCEMENT DE LA CANTINE SOLIDAIRE

UNE IDÉE...

Le projet de la Cantine Solidaire a pris forme dans le cercle de l'épicerie Les Semeurs, au fil d'échanges entre collaborateurs, employés, clients et gens de la communauté.

D'entrée de jeu, la Cantine Solidaire a incarné cette volonté de porter des valeurs de respect et de justice environnementale, sociale et éthique. L'idée initiale était de "réfléchir ensemble" et de faire la promotion d'une alimentation soutenable et raisonnée, d'initier des changements d'habitudes, de (re)connecter les gens avec les aliments et leur nourriture, et de porter ces valeurs au-delà des 4 murs d'un petit commerce.

NAISSANCE EN QUELQUES DATES...

- **Avril 2022:**
Immatriculation au registre des entreprises
- **Automne 2022:** Début des activités
- **Novembre 2022:**
Assemblée générale de fondation

...QUI SE CONCRÉTISE!

En créant une organisation à but non lucratif, avec sa propre dynamique démocratique, en ralliant des gens de la communauté, des bénévoles, des partenaires, c'était une façon de décloisonner la réflexion, de travailler avec et pour la communauté, de pousser les limites du possible en se regroupant.



NOTRE MISSION

La Cantine Solidaire a pour mission de sensibiliser les citoyenNEs à leurs habitudes de consommation alimentaires par le biais d'initiatives inspirantes et rassembleuses, afin de tendre collectivement vers des choix raisonnés et soutenables pour la planète.

PLUS CONCRÈTEMENT LA CANTINE SOLIDAIRE ASPIRE À...

... favoriser la participation active des citoyen(ne)s à la réalisation d'activités éducatives et informatives autour d'une alimentation saine et raisonnée

... offrir des occasions de socialisation entre citoyen(ne)s pour faciliter le partage de connaissances et le transfert de savoirs, dans un esprit d'émulation et de mutualisation

... dynamiser notre milieu de vie, partager des moments significatifs et cultiver une communauté solidaire



DÉFINIR NOTRE CHAMP D' ACTIONS

La première année de la Cantine s'est passée sous le signe de l'exploration. Des projets et des activités très diversifiés et pour différents groupes d'âges ont vu le jour, et des échanges avec de potentiels collaborateurs et les membres du conseil d'administration ont permis de défricher le terrain et de définir le champs d'action de l'organisme.

Ainsi, les activités visent à faire réfléchir (et agir) des personnes de notre communauté sur les questions environnementales, éthiques et sociales liées à l'alimentation, tout en se servant de la cuisine pour aborder ces enjeux complexes.



LES MEMBRES

La Cantine Solidaire compte 14 membres à ce jour:

- 7 membres bénévoles
- 3 membres corporatifs
- 4 membres représentants de la communauté

Pour l'année 2023-2024, alors que l'offre de services se fera connaître davantage, nous aurons pour objectif d'aller chercher de nouveaux membres "utilisateurs". Nous travaillerons également sur la participation de toutes et tous pour bâtir les prochains mois et les prochaines années ensemble.

SERVICES AUX ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

NOMBRE DE PARTICIPANTS PREMIÈRE ANNÉE...

- 144 ENFANTS AU PRÉSCOLAIRE
- 60 ENFANTS DU PRIMAIRE
- 24 ÉTUDIANTS AU COLLÉGIAL



ACTIVITÉS ANTIGASPILLAGE AU CPE DU MOUILLEPIED

Grâce à une initiative de la Cantine, des citrouilles d'Halloween ont été transformées en muffins santé en novembre 2022 par les 144 enfants du CPE du Mouillepie. Une manière ludique d'initier les enfants au concept de l'anti-gaspillage et au concept "Réutiliser" des 3R, de leur faire découvrir le plaisir de bien manger, tout en les aidant à distinguer le compost, du recyclage et des ordures.

**215 muffins
cuisinés par les
enfants (et
dégustés par eux)**

**100% de vieilles
citrouilles
d'Halloween
récupérées et
cuisinées**

UN PROJET PHARE: LE CYCLE DU POTAGER

La Cantine Solidaire a pu réaliser un projet d'envergure avec les 3 classes d'élèves de 6e année de l'école des Saints-Anges à Saint-Lambert, avec le soutien financier de 100 degrés. Ainsi, les élèves ont vécu toutes les étapes du cycle annuel du potager via la réalisation de plusieurs activités théoriques et pratiques.

Tout au long de l'année scolaire, nous avons amené les élèves à réfléchir sur le gaspillage alimentaire, le suremballage des aliments et la provenance des aliments. Nous avons par ailleurs abordé différentes méthodes de conservation permettant de profiter des produits locaux toute l'année.



EN QUELQUES CHIFFRES

- 9 mois de projet
- 60 élèves
- 11 différentes activités
- 45 plants de tomates
- 60 plants de basilic
- 80 conserves de tomates
- 9925\$ de budget



SUITE... UN PROJET PHARE: LE CYCLE DU POTAGER

UNE SORTIE HAUTEMENT ÉDUCATIVE

Le point culminant du projet a été marqué par une sortie réalisée à La Fermette à Hemmingford, une ferme maraîchère qui cultive en bio-intensif. Les élèves ont notamment eu la chance de planter de l'ail et d'en apprendre sur des enjeux de la ferme, comme l'importance de la pollinisation et des abeilles.

EXTRAITS D'ÉVALUATIONS APPRÉCIATIONS...

"J'ai vraiment eu beaucoup de plaisir en faisant les activités, maintenant je plante beaucoup de choses."

"J'ai beaucoup aimé toutes les activités, mais surtout la sortie à la Fermette."

"Vous pourriez peut-être faire des vidéos pour les élèves puissent revoir ce qu'ils ont fait et pour que les parents puissent s'en inspirer."

EXTRAITS D'ÉVALUATIONS SUR LES CHANGEMENTS D'HABITUDES...

"Maintenant je fais du compost et j'ai parti un potager."

"Moi et ma famille voulons planter des plants de tomates l'année prochaine. Aussi, même si cela est plus difficile, nous essayons de prendre des produits bio, sans ogm, de provenance québécoise."

"Maintenant, cet été je vais planter des plantes comestibles et les mettre dans ma salade."

DES ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES

- **identification des familles de légumes**
- **récolte de fines herbes et fleurs comestible, dégustation à l'aveugle**
- **plantation de semis de tomates et de basilic et entretien journalier**
- **mise en conserve de tomates**
- **bar à salade**
- ...



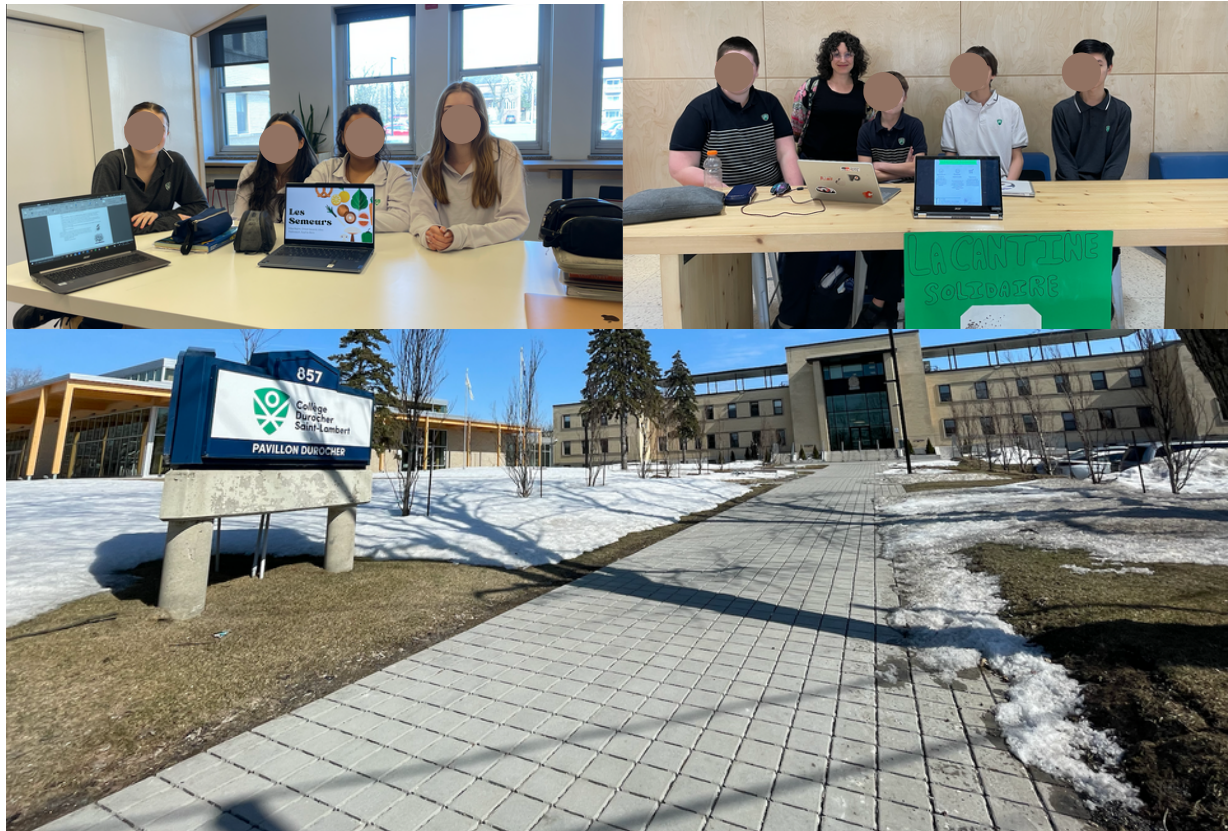
PROJET D'ACCOMPAGNEMENT AU SECONDAIRE

Toujours à l'affût des besoins des établissements d'enseignement de notre communauté, nous avons accepté avec enthousiasme l'invitation du Collège Durocher à participer à l'accompagnement d'élèves de 5e secondaire pour leur projet synthèse du cours Monde et leadership.

Divisés en plusieurs équipes, les élèves étaient d'abord invités à choisir un projet de leur choix proposé par un OBNL membre de la Table des organismes de Saint-Lambert. Deux projets déposés par la Cantine Solidaire ont retenu l'attention des élèves participants et pendant plus d'un mois, nous avons agi à titre de mentor en les accompagnant à chacune des étapes de production, de l'idéation à la réalisation de leur projet final.

Une équipe était chargée de rédiger et de mettre en page une publicité numérique présentant l'offre de service de la Cantine Solidaire destinée aux directions d'établissement d'enseignement, alors que l'autre devait faire une recherche de contenus ludiques pour la future signalétique de notre espace terrasse.

Ce stimulant projet s'est conclu avec la présentation formelle de leurs travaux à l'ensemble des OBNL sur place qui avaient reçus ce fier coup de main des élèves du Collège Durocher. Du bien beau travail de la relève!



ATELIERS DE CUISINE COLLECTIVE AU COLLÉGIAL

Deux activités de cuisine collective ont été offertes aux sessions d'hiver et d'automne à des étudiants du Collège Champlain. Animés par un vrai chef, les ateliers consistaient à cuisiner, tout en donnant des conseils pratiques en cuisine pour utiliser les aliments à leur plein potentiel, à éviter toutes les pertes, puis à outiller les étudiants pour s'organiser en groupe et faire des économies d'échelle en terme de temps et d'argent.

Les jeunes sont repartis avec leurs repas de la semaine, des nouvelles connaissances et un grand sourire.



QUELQUES CHIFFRES

- 24 étudiants
- 144 repas cuisinés
- 15\$ seulement par participants



SERVICES GRAND PUBLIC

La cantine solidaire: un espace éducatif pour préserver la planète!

Grâce à une subvention du DEL (Développement économique Longueuil), la Cantine Solidaire a pu équiper et aménager deux espaces éducatifs, soit une terrasse avec des herbes, des fleurs et des légumes comestibles, ainsi que le local de la Cantine et une portion de la cuisine partagée avec l'épicerie Les Semeurs. C'est une façon pour notre organisme de devenir autonome et d'offrir des activités sur place, directement dans nos locaux ou sur la terrasse, de recevoir jeunes et moins jeunes à des activités éducatives en alimentation.

Ce projet a également permis de faire la promotion des nouvelles activités de l'organisme, tant sur les réseaux sociaux qu'au marché fermier de Saint-Lambert notamment.

Enfin, le projet a permis d'aller chercher de la formation du côté de 100 degrés, mais également auprès de producteurs maraîchers, de membres du Réseau écocitoyen, mais aussi de transformateurs alimentaires qui ont l'environnement à coeur autant que nous.

Une offre de services et une programmation ont ainsi été déployées à l'automne 2023 et il nous tarde maintenant de lancer l'offre de services pour 2024.



19 800\$: financement du DEL

11 000\$: nouvel équipement acquis

40: nombre d'heures de formation

2: premières activités grand public données cet automne

SUITE... ATELIERS GRAND PUBLIC

Introduction des champignons comestibles dans le jardin

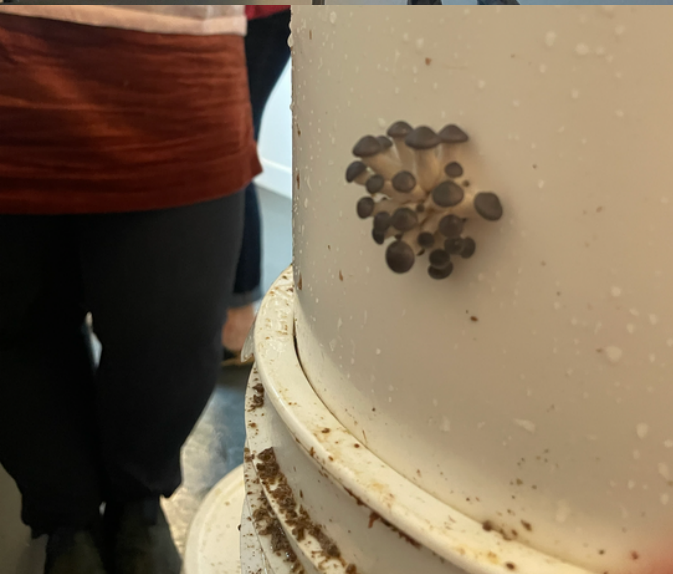
Cette activité initiait les participants au merveilleux monde des champignons et outillait ceux qui souhaitent tenter l'expérience d'en cultiver à la maison. Au passage, on voyait comment se développent les champignons, tout en apprenant des trucs pratiques pour les introduire dans le jardin.

Un bon moyen d'aborder les concepts d'économie circulaire tout en démontrant comment un déchet peut devenir une ressource!

Introduction à la lactofermentation : faire son propre kimchi, c'est facile!

Dans cet atelier, qui visait à sensibiliser à l'importance de manger localement en profitant de nos ressources tout au long de l'année, on abordait les différentes méthodes de conservation en démystifiant le processus de lactofermentation et tous ses bienfaits nutritifs.

Une fois les principes de base intégrés, les participants ont cuisiné une recette simple de kimchi, qu'ils ont tous pu rapporter à la maison pour goûter le fruit de leur travail quelques jours plus tard...



LEVÉES DE FONDS

La Cantine a tenu 3 activités de levées de fonds qui lui ont permis de récolter un peu plus de 3000\$. À cela s'est ajouté des dons à une hauteur de 360\$.

Une activité réunissant des personnes de tous âges de la communauté a permis de produire des "décomestibles" disponibles pour la vente à l'épicerie Les Semeurs. Mais surtout, cette activité a été une fantastique expérience de socialisation et d'artisanat dans une ambiance décontractée et chaleureuse.

QUELQUES CHIFFRES

- 3 activités de levées de fonds
- Un peu plus de 3000\$ récoltés
- 360\$ de dons



RAYONNEMENT ET PROMOTION



Sur tous les fronts

Notre organisme en est à ses débuts et il nous paraissait essentiel, pour cette première année d'existence, de mettre tous les efforts possibles pour faire connaître notre mission et notre offre de services.

C'est pourquoi nous avons travaillé sur les tous les fronts. Ainsi nous avons préparé le matériel suivant pour mettre de l'avant nos activités et notre mission:

- le site Web
- le site transactionnel
- la banderole
- la carte d'affaire
- la documentation pour l'offre de services

Des présences qui comptent

- Notre participation au marché fermier a été remarquée; nous aurons réussi à faire connaître davantage la Cantine Solidaire dans la communauté, avec l'aide de bénévoles et de membres du C.A.
- Nous avons également participé à une plénière organisée par le Réseau écocitoyen sur l'économie circulaire.
- Aussi, nous avons travaillé avec l'équipe de 100 degrés pour un tournage visant à reconstituer en images Le Cycle du potager. Une grande fierté!
- Enfin, nous sommes non seulement désormais membres actifs à la Table des organismes de Saint-Lambert, mais aussi membre du COCO (comité en charge des opérations de la Grande Table)



PERSPECTIVES ET PROJETS SUR LE FEU

Quelques perspectives

La dernière année a été riche en rencontres, en activités et en exploration également. Du côté des écoles primaires et secondaires, il semble y avoir de grands besoins auxquels la Cantine Solidaire pourrait certainement répondre. Et nos contacts nous confirment qu'il y a des allocations prévues dans les écoles pour le type d'activités que notre organisme propose. Quant aux activités destinées au grand public, sans pouvoir encore tirer de conclusions finales, il semble y avoir un engouement pour les ateliers plus spécialisés avec des invités du milieu qui rayonnent par leur travail.

Les projets sur le feu pour le début de l'hiver et le printemps 2024:

- Le 4 décembre prochain nous animerons un atelier de bricolage de décomestibles au HLM de Saint-Lambert (projet Les Éclaireurs)
- Un autre projet est sur le point de se conclure avec l'École internationale à Greenfield Park pour la tenue d'une série d'ateliers en éducation alimentaire pour l'ensemble des 3 cycles.
- En janvier nous tiendrons notre premier atelier grand public "privé" pour une équipe de travail, qui profitera d'un atelier de cuisine dans nos locaux.

Quant à nos perspectives de nature organisationnelles, nous souhaitons...

- que la communauté s'approprie davantage nos espaces et nos services
- développer l'adhésion de nouveaux membres
- et devenir un organisme officiellement reconnu par la Ville, nous permettant notamment d'avoir une plus grande visibilité dans les communications et sur le site Web

