



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

Courriel : [info@lebledor.org](mailto:info@lebledor.org)

Site internet : [www.lebledor.org](http://www.lebledor.org)

Téléphone : 819 820-1231



1765, BELVÉDÈRE SUD  
SHERBROOKE



# Témoignages de nos membres

Michelle



Depuis que je viens au Blé d'Or, je cuisine plus chez moi, je ramène beaucoup de plats à la maison, ça coûte pas trop cher. On s'amuse, on travaille, on s'entraide, j'aime ça. Merci aux partenaires!

Alain



Je viens au Blé d'Or depuis 2018, depuis que je suis seul. J'avais de la difficulté avec les recettes, la cuisine, ça m'aide beaucoup et c'est un bon moyen social de rencontrer des gens, c'est une belle expérience, j'adore ça!



## TABLE DES MATIÈRES

<b>MOT DE LA DIRECTION</b> .....	2
<b>MOT DE LA PRESIDENTE</b> .....	2
<b>HISTORIQUE</b> .....	3
<b>CONSEIL D'ADMINISTRATION</b> .....	4
<b>CONSEIL DES MEMBRES</b> .....	5
<b>BENEVOLES</b> .....	5
<b>MEMBRES DU PERSONNEL</b> .....	5
<b>PLANIFICATION STRATEGIQUE</b> .....	6
MISSION .....	6
VISION.....	6
VALEURS .....	6
QUATRE ORIENTATIONS.....	6
<b>AU-DELÀ DES CUISINES, LE BLÉ D'OR C'EST...</b> .....	7
UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME.....	7
DE PRECIEUX COLLABORATEURS TERRAIN .....	7
DES LIENS AVEC LES OBJECTIFS DE DEVELOPPEMENT DURABLES DE L'ONU .....	7
DES IMPACTS CONCRETS .....	8
<b>MISSION INTERNE</b> .....	9
FONCTIONNEMENT.....	9
ATELIERS SPECIAUX.....	10
ACTIVITES SPECIALES.....	11
DECOUVERTE DU MOIS ET LA RECETTE DU CHEF .....	12
DES CADEAUX POUR LES MEMBRES .....	12
JARDIN COLLECTIF .....	13
MEMBRES & PARTENARIATS REGULIERS.....	13
PROFIL DES MEMBRES .....	15
PARTENARIATS PONCTUELS .....	16
<b>MISSION EXTERNE</b> .....	17
<b>ÉCOLES</b> .....	17
ATELIERS REGULIERS .....	17
ATELIERS PONCTUELS .....	18
<b>ORGANISMES COMMUNAUTAIRES</b> .....	19
PARTENAIRES REGULIERS.....	19
PARTENAIRES PONCTUELS .....	20
<b>PROMOTION DES SERVICES</b> .....	21
<b>L'IMPACT DU BLE D'OR EN CHIFFRES</b> .....	22
<b>EN COULISSES : GRANDIR DE L'INTÉRIEUR</b> .....	23
<b>REPRESENTATION REGULIERE</b> .....	24
<b>REPRESENTATION PONCTUELLE</b> .....	25
<b>MILIEU DE VIE</b> .....	26
<b>MERCI A NOS PARTENAIRES &amp; DONATEURS</b> .....	27
<b>30E EDITION DE LA SOIREE HOMARD &amp; ROSBIF</b> .....	28
<b>ANNEXE - ORGANISMES ET ÉCOLES PARTENAIRES</b> .....	29

Note aux lecteurs :

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

## **MOT DE LA DIRECTION**

Chers membres, chers partenaires,

Quelle année extraordinaire que celle de 2024-2025 !

Ma première journée officielle au Blé d'Or restera gravée dans ma mémoire : elle coïncidait avec l'éclipse totale du 8 avril 2024. Un signe du destin ? Peut-être ! Ce qui est certain, c'est que cette mission est des plus stimulantes, nous permettant d'avoir un impact concret à tous les niveaux, Le Blé d'Or est un véritable organisme de transformation sociale ! Comme vous pourrez le constater en parcourant ces pages, le travail accompli est impressionnant.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toute l'équipe pour son accueil chaleureux. Un merci tout particulier à Patricia, notre précieuse conseillère en nutrition, ainsi qu'aux membres du conseil d'administration pour leur soutien indéfectible, leur générosité et leur engagement dans mon intégration.

Un immense merci à vous tous pour votre temps, votre disponibilité, vos précieux conseils, ainsi que votre ouverture et votre bienveillance. J'ai réussi à prendre les rênes du Blé d'Or et nous avons, ensemble, réussi cette transition et les nombreuses réalisations décrites un peu plus loin.

Je souhaite également remercier nos partenaires, qu'ils soient financiers ou collaboratifs, pour leur implication exceptionnelle. Sans vous, rien de tout cela ne serait possible.

Maintenant, retroussons nos manches et avançons ensemble vers de nouveaux défis !

Isabelle Prud'homme, directrice générale



## **MOT DE LA PRESIDENTE**

Chers membres, chers partenaires,

La rédaction du rapport d'activité est toujours un moment privilégié : il nous offre l'occasion de prendre du recul, de mesurer le chemin parcouru et de mettre en lumière les nombreuses réalisations de la dernière année. Ce document couvre l'ensemble de nos activités, interventions, représentations et divers autres dossiers, du 1er avril 2024 au 31 mars 2025, et reflète l'engagement collectif qui anime Le Blé d'Or.

Cette dernière année fût particulièrement intense, mais tellement satisfaisante. Je tiens à exprimer mes remerciements les plus sincères envers les membres du conseil d'administration pour leur dévouement exceptionnel cette année. Ils ont fait preuve de réactivité, d'ingéniosité, de disponibilité et d'un engagement indéfectible pour continuer d'avancer. Je ne pourrais passer sous silence l'arrivée énergétique de notre nouvelle directrice générale, Isabelle. Nous avons besoin d'un pilier solide afin de mettre en place nos grandes ambitions. Elle a su être cette personne. Merci du fond du cœur.

L'implication et la générosité de nos partenaires sont également au cœur de notre réussite. Grâce à leur soutien constant, ils facilitent grandement le travail de toutes les personnes engagées, de près ou de loin, dans la mission du Blé d'Or. Je remercie également les familles, amis, collègues et employés qui répondent toujours présents lors de nos événements : votre appui est précieux.

C'est ensemble, dans l'entraide et la bienveillance, que nous traçons la route de demain.

Annie Auger, présidente



# HISTORIQUE

Le Blé d'Or en quelques dates :

- En **1989**, un premier groupe de cuisine est mis en place au sous-sol de l'église St-Joseph. Le concept des cuisines collectives est issu d'un groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté en Estrie. À la suite de leurs démarches, une aide financière a été accordée dans le cadre d'un projet-pilote.
- Notre organisme communautaire a été officiellement constitué en **mars 1991**.
- De **1991 à 1995**, le nombre de participants est passé de 24 à 198.
- En **1995**, Cuisine collective le Blé d'Or organisait sa première activité de financement, la Soirée homards.
- En **1995**, un service de traiteur avait été implanté comme activité d'autofinancement. En février **2004**, ce service ne répondant plus à l'objectif fixé, le conseil d'administration a décidé d'y mettre fin.
- En **1996**, Le Blé d'Or atteint une vitesse de croisière avec 26 groupes de personnes qui cuisinent deux fois par mois dans cinq emplacements de la ville de Sherbrooke. Depuis le début, une halte-garderie, le transport des participantes, des ateliers d'éducation populaire, des cueillettes de fruits et légumes et des activités sociales sont offerts aux membres.
- Un groupe d'achats économiques a existé jusqu'en **2005**.
- Depuis l'année **2000**, des projets spécifiques avec des partenaires pour des personnes en situation d'insécurité alimentaire sont développés.
- Depuis septembre 2007, nous sommes identifiés sous l'appellation de Cuisine collective le Blé d'Or de Sherbrooke. Le blé symbolise la saine alimentation et l'or réfère à la prospérité.
- De 2008 à 2012, nous avons occupé les locaux du presbytère Saint-Joseph où nous disposions de deux espaces de cuisine. La notion de groupe autonome et de groupe avec soutien d'une animatrice était alors en place.
- Il était impossible de devenir propriétaire de ce bâtiment, Le Blé d'Or a donc acquis la propriété située au 1765 Belvédère Sud en **2012**. L'établissement compte deux cuisines complètes, un terrain pouvant accueillir un jardin collectif et des bureaux pour le personnel. Son emplacement stratégique permet à la population du secteur d'Ascot, population plus immigrante et défavorisée, d'accéder aux cuisines.
- **Mars 2020**, la pandémie mondiale frappe de plein fouet la ville de Sherbrooke comme l'ensemble des régions du Québec. Le Blé d'Or, organisme de première ligne ajuste immédiatement ses services pour offrir des repas prêts à faible coût à ses membres.
- En **octobre 2021** l'organisme recommence à tenir des groupes de cuisines collectives en présentiel sous une formule différente, Le Blé d'Or rend disponible toutes les denrées gratuitement ou à faible coût, grâce à des dons et à son épicerie solidaire. Les membres n'ont plus à faire d'achats à l'extérieur.
- Un grand congélateur et des surfaces de travail sont ajoutés en **septembre 2023** afin d'améliorer la gestion de son entreposage de denrées. En novembre 2023 un jardin collectif en bac est construit et mis en fonction dès **juin 2024**.
- En **mars 2025**, le conseil d'administration adopte une première planification stratégique 2025-2028, à la suite d'un exercice de consultation auprès de tous les collaborateurs du Blé d'Or.



## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre conseil d'administration se distingue par son engagement, sa rigueur et son accompagnement essentiel au bon fonctionnement de notre organisation. Il est composé de huit membres de la communauté et d'un membre régulier actif dans nos cuisines.

Annie Auger	Présidente
Audrey Mongeau	Vice-Présidente
Éric Théroix	Trésorier
Patrick Demers	Secrétaire
André Duncan	Administrateur
Christopher Garrett	Administrateur
Nicolas Perron	Administrateur
Benjamin Rancourt	Administrateur



### Au cours de l'année, le conseil d'administration a tenu :

- 7 séances régulières
- 2 séances extraordinaires
- 1 séance de formation le 9 septembre 2024

### Réunions régulières et extraordinaires :

- 15 avril 2024 (extraordinaire)
- 9 mai 2024
- 5 juin 2024
- 12 juin 2024
- 27 juin 2024
- 29 octobre 2024
- 12 décembre 2024 (extraordinaire)
- 28 janvier 2025
- 18 mars 2025

Plusieurs comités ont également été mis de l'avant afin d'accélérer le rythme des travaux

- Tandem présidence & direction
- Gouvernance & RH
- Informatique
- Finances
- Planification stratégique
- Soirée homard & rosibif

### Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale s'est tenue le **mercredi 12 juin 2024 à 17 h**, à l'église Précieux-Sang.

- Membres présents : 31
- Membres du personnel présents : 3

Présidente de l'assemblée : Annie Auger, invité : Jérémy Deslandes, CPA

Une présentation électronique conviviale a été projetée sur grand écran afin d'appuyer les discussions. Pour l'occasion, les membres ont également pu apprécier un savoureux repas santé, favorisant un moment d'échange et de convivialité.

### Assemblée générale extraordinaire

L'assemblée générale s'est tenue le **vendredi 24 janvier 2025 à 12 h**, à l'église Précieux-Sang.

- Membres inscrits : 36
- Membres présents : 25
- Membres du personnel présents : 8

Présidente de l'assemblée : Audrey Mongeau

Une fois de plus, un délicieux repas santé a été offert à l'ensemble des membres présents, contribuant à un climat convivial et chaleureux.

Les points suivants ont été abordés et approuvés lors de la séance : nomination de l'auditeur, ratification des règlements généraux et leur mise en œuvre, élection des 8 membres du Conseil des membres.

À l'occasion des AGA et AGE 2024-2025, Le Blé d'Or a offert aux participants près de 394 portions de nourriture.

## CONSEIL DES MEMBRES

Le conseil des membres, composé des membres réguliers actifs au Blé d'Or, a été créé cette année. Cette nouvelle entité permet de dynamiser le Blé d'Or, d'augmenter l'implication des membres dans la création de différents projets afin de faire du Blé d'Or un véritable milieu de vie. Un grand merci à tous les membres du comité, ainsi qu'à Honorine Paridaens Vigneau qui pilote ce navire :

- Lise Bugeaud, membre depuis 2014
- Alain Grenier, membre depuis 2018
- Lise Casavant, membre depuis 2010
- Claire Bonneville, membre depuis 2022
- Johanne Garneau, membre depuis 2024
- Mickaël Perreault, membre depuis 2021
- Michelle René, membre depuis 2022
- Benjamin Rancourt, membre depuis 2023 (également représentant officiel au CA)



## BENEVOLES

En plus des membres du conseil d'administration, Le Blé d'Or bénéficie du soutien précieux de bénévoles issus de la communauté, qui contribuent activement à la réalisation de sa mission.

- Étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke : 10 étudiants
- Étudiants du Programme d'intervention dans la communauté de l'Université de Sherbrooke : 5 étudiants
- Épluchette de maïs : 7 personnes de la communauté + 1 membre du CA
- Jardin : 1 membre
- Parents et professeurs impliqués dans les ateliers d'écoles primaires et secondaires visités : 60 personnes
- Soirée homards : 31 membres, 6 administrateurs, 8 personnes de la communauté

## MEMBRES DU PERSONNEL

Notre équipe, engagée et bienveillante, met tout en œuvre pour offrir des services de qualité, aussi bien à nos membres qu'à nos partenaires extérieurs.

Isabelle Prud'homme	Directrice générale
Patricia Bouchard	Conseillère en nutrition
Honorine P. Vigneau	Chef d'équipe
Somsak Dubois-Savoie	Agent aux approvisionnements
Gyslaine Côté	Agente de soutien
Meg-Ann Lessard	Agente de soutien
Fanny Bond	Animatrice
Josée Bibeau	Animatrice
Sandrine Champagne	Animatrice
Juliette Ferland	Animatrice
Cinthia Lambert	Animatrice
Matt Veza	Animateur
Jacinthe Forest (contractuelle)	Commis comptable



# PLANIFICATION STRATEGIQUE



L'année a été marquée par un grand chantier : la réalisation de la toute première planification stratégique du Blé d'Or. L'objectif de cette démarche était de **redéfinir la mission, la vision et les valeurs** de l'organisation, tout en réalisant une **analyse FFOM** (forces, faiblesses, opportunités et menaces), et en établissant **des orientations** en fonction des besoins du milieu. Cette démarche représente un jalon important pour l'avenir du Blé d'Or, en assurant une vision claire et cohérente pour les années à venir.

Un **comité de planification stratégique** a été mis en place, composé d'Annie Auger, Audrey Mongeau, Patrick Demers et Isabelle Prud'homme.

Le processus s'est déroulé en plusieurs étapes :

- 8 novembre et 13 décembre 2024 : Élaboration de questionnaires destinés aux membres et à la communauté.
- Janvier 2025 : Plus de 80 réponses ont été recueillies et analysées par la firme, puis les résultats ont été transmis au comité le 31 janvier.
- 7 février 2025 : Journée de réflexion stratégique, réunissant l'ensemble des membres du CA et plusieurs employés.
- 14 mars 2025 : Présentation du rapport préliminaire au comité.
- 18 mars 2025 : Adoption officielle du rapport de planification stratégique lors de la séance du conseil.

Voici la mission, la vision, les valeurs et les grandes orientations qui ont été déterminées dans le cadre de la planification stratégique.

## Mission

Le Blé d'Or favorise l'autonomie, la sécurité alimentaire, les liens sociaux et l'inclusion à Sherbrooke en outillant la communauté pour développer des saines habitudes alimentaires durables, transférables et accessibles.

## Vision

Ancré à Sherbrooke, le Blé d'Or est et demeure une référence en éducation alimentaire, grâce à un cadre collectif et inclusif propice à l'autonomisation des individus et à une transformation sociale durable.

## Quatre orientations

1. Développement des services et de l'accessibilité
2. Sécurisation et diversification du financement
3. Rayonnement et engagement communautaire
4. Gouvernance et structure interne

## Valeurs

**Autonomie et engagement** : Encourager l'implication des membres et agir avec responsabilité et transparence.

**Entraide et collaboration** : Construire un espace inclusif basé sur la collaboration, le partage et la solidarité. Favoriser un vivre-ensemble respectueux, bienveillant et humain pour briser l'isolement et tisser des liens.

**Adaptabilité et résilience** : Faire preuve d'ouverture et d'agilité pour répondre aux besoins changeants. Assurer un impact durable en évoluant avec rigueur et responsabilité.



# AU-DELÀ DES CUISINES, LE BLÉ D'OR C'EST...

## Un organisme communautaire autonome

- Son statut d'organisme à but non lucratif ;
- Son enracinement dans la communauté ;
- Sa vie associative et démocratique ;
- Sa liberté à déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations ;
- Sa constitution à l'initiative des gens de la communauté ;
- Ses pratiques citoyennes et ses approches larges axées sur la globalité de la problématique abordée ;
- Son conseil d'administration indépendant du réseau public ;
- Sa mission qui favorise la transformation sociale ;
- Sa présence et participation à la vie de quartier des différents arrondissements de la ville de Sherbrooke.



## De précieux collaborateurs terrain

Depuis le mois de février 2021, le Blé d'Or accueille une dizaine d'**étudiants** au programme de **doctorat en médecine** de l'Université de Sherbrooke. Dans le cadre de l'activité *Apprentissage par le service dans la communauté* (ASC), ces étudiants offrent 30 heures de service bénévole non clinique, et ce, au cours de la prochaine année. Ces étudiants participent aux groupes de cuisines collectives semaine après semaine.

Le but de ces activités d'ASC est de mettre l'accent sur la responsabilité sociale des futurs médecins afin qu'ils développent une sensibilité à percevoir et à comprendre les enjeux de santé dans leur communauté par le biais des organismes communautaires. Cette implication leur permet en plus de développer une conscience citoyenne dans le but de se préparer à agir en professionnels socialement responsables.

Le **programme d'intervention en communauté (PIC)** est également un collaborateur précieux. Chaque année, un groupe d'étudiants de ce programme, offre ces services afin de soutenir le Blé d'Or dans l'un de ses enjeux. En 2024-2025, le groupe composé de six étudiants, a offert ses services afin d'améliorer les profits générés par la traditionnelle Soirée homard & rosbif. Merci !



## Des liens avec les Objectifs de développement durables de l'ONU

La mission du Blé d'Or s'inscrit naturellement dans plusieurs objectifs de développement durable de l'ONU, notamment les objectifs :

- #1 Pas de pauvreté
- #2 Faim zéro
- #3 Bonne santé et bien-être
- #10 Inégalités réduites
- #12 Consommation et production responsables
- #17 Partenariat pour la réalisation des objectifs

### OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



## Des impacts concrets

Les actions du Blé d'Or répondent aux différents niveaux de la pyramide de Maslow, en adressant à la fois les besoins fondamentaux et le développement personnel

### ✓ Offrir une aide aux besoins de base

- Cuisiner à très faible coût (dépannage alimentaire)
- Apprendre à préparer des repas équilibrés et nutritifs (santé)
- Découvrir le cycle « de la terre à l'assiette » grâce au jardin
- Sécurité (stabilité, hygiène, protection)

### ✓ Offrir un espace sécuritaire

- Accueillir chaque personne avec respect et bienveillance
- Appliquer des notions essentielles d'hygiène et de salubrité en cuisine.
- Apprendre à faire des choix alimentaires sains et économiques pour mieux se nourrir ainsi que sa famille.

### ✓ Répondre à un besoin d'appartenance

- Briser l'isolement et favoriser le lien social grâce aux activités collectives.

### ✓ Développer des aptitudes sociales

- Offrir un lieu d'intégration, d'entraide, d'apprentissage des différences et de partage.
- Respecter la réalité et le parcours de chaque participant, en favorisant l'inclusion et l'entraide.

### ✓ Développer son estime, son autonomie

- Développer son autonomie alimentaire, la confiance en soi, le sentiment de fierté, prendre conscience de ses capacités
- Apprendre : littératie culinaire, intégrer de nouveaux aliments, reproduire des recettes à la maison
- Utiliser davantage les ressources disponibles dans la communauté pour assurer une meilleure sécurité alimentaire
- Appliquer des consignes et s'affirmer adéquatement au sein du groupe.

### ✓ Favoriser les accomplissements

- Se développer personnellement, s'engager, se dépasser.
- Stimuler la curiosité et le plaisir d'apprendre.
- Développer une pensée critique, en apprenant à faire des choix éclairés pour soi et sa communauté.
- Participer à des actions communautaires et à une vie citoyenne, en s'engageant pour le bien commun.
- Transmettre ses connaissances et compétences en partageant avec la communauté.



# MISSION INTERNE

## Fonctionnement

Un groupe de cuisine collective se compose de 5 à 6 membres qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des repas sains, économiques et appétissants.

- 1 cuisine régulière de 3,5 heures aux 2 semaines + certains ateliers thématiques ponctuels.
- Le Blé d'Or met à la disposition tous les aliments grâce aux nombreux dons reçus de la communauté et aux aliments de l'épicerie solidaire ce qui leur permet d'acheter à faible coût.
- Un animateur accompagne les membres au niveau de l'hygiène, des achats, des recettes, de la substitution des aliments et des techniques culinaires de base. Ainsi, il supervise le travail de chacun en cuisine, s'assurant de respecter les capacités de chacun et le temps alloué.

Avant de rejoindre un groupe de cuisine, chaque personne doit au préalable participer à une rencontre d'inscription afin de :

- Déterminer son profil ;
- Expliquer les règlements et les devoirs de chacun ;
- Présenter le déroulement d'un atelier de cuisine ;
- Choisir le groupe à intégrer selon ses intérêts, ses goûts et ses disponibilités.

Par la suite, une fois que le nouveau membre s'est joint à un groupe de cuisine, ce dernier s'engage à être présent à chaque rencontre, à apporter son argent et ses contenants, ainsi qu'à participer à la préparation des aliments et la réalisation des tâches ménagères.

### 5 grandes étapes lors d'une cuisine :

- 1- **Planification** : choisir 4 à 5 recettes (durée de la cuisine, compromis au sein du groupe)
- 2- **Choix** des aliments : faire les remplacements dans les recettes afin de diminuer le coût au maximum en lien avec les gratuités disponibles
- 3- **Préparation** et cuisson : laver les aliments, utiliser les bons instruments, faire les coupes, débiter les cuissons.
- 4- **Pause-café** : moment de partage et paiement de la facture (division équitable)
- 5- **Portionnement et ménage** : division équitable de la nourriture par l'animatrice, ménage et vaisselle par les membres.



## Ateliers spéciaux

Le Blé d'Or organise chaque année de nombreux ateliers spéciaux. Ceux-ci se classent en différentes catégories : les ateliers de production (journées popotte) et les ateliers techniques. Ces ateliers ont lieu en dehors des cuisines régulières. Il s'agit d'activités additionnelles qui réunissent l'ensemble des membres du Blé d'Or, au-delà de leurs groupes habituels. Cela leur permet de mieux se connaître, de tisser des liens et d'élargir leur réseau.

Les ateliers de production comprennent, entre autres, les après-midis de **sauce à spaghetti** ainsi que les ateliers de **tourtières au millet ou à la viande**, deux grands classiques très attendus par les membres. Chacun de ces ateliers a réuni entre 75 et 80 membres, répartis sur 11 à 12 groupes, à chaque représentation. Ce sont des demi-journées physiquement exigeantes, mais qui se déroulent dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Les membres repartent avec une grande quantité de nourriture à très faible coût, ce qui leur permet de garnir leur congélateur tout en partageant un moment de solidarité.

**Les ateliers de sauce à spaghetti** sont particulièrement appréciés pour leur aspect **pratique et polyvalent**. La sauce préparée peut être utilisée de multiples façons dans les repas du quotidien, ce qui en fait une ressource précieuse pour plusieurs familles. C'est un moment de production intense, mais aussi de partage d'astuces culinaires et de bonnes discussions autour des chaudrons. Le coût était de **5 \$ pour 5 à 6 litres** par membre.

**Les ateliers de tourtières** ont une **saveur bien particulière**. Se déroulant à l'approche du temps des Fêtes, ils prennent une dimension plus **symbolique et émotive**. Pour plusieurs membres, cette période de l'année peut être difficile, marquée par la solitude ou des souvenirs douloureux. Ces ateliers leur offrent un moment **festif et réconfortant**, une façon de presque célébrer Noël ensemble. L'ambiance y est souvent chargée d'émotion, et la **fierté** des participants est palpable, que ce soit en admirant leur production ou en apportant leurs tourtières à un rassemblement familial. Pour plusieurs, c'est une façon de contribuer activement à une table des Fêtes et de créer des souvenirs positifs dans une période autrement délicate. Le coût était de 3 \$ par membre pour 3 tourtières, soit **1 \$ par tourtière**.

Les **ateliers techniques**, quant à eux, sont expressément conçus pour effectuer de nouveaux apprentissages : apprendre à décortiquer son **homard**, découper et cuisiner un légume qui peut être impressionnant comme la **citrouille** ou découvrir une **herbe fraîche**. Ces ateliers mettent de l'avant de bonnes pratiques liées à l'alimentation, telles que **l'anti-gaspillage**, l'achat **d'aliments de saison** durant le temps des récoltes, la **budgetisation** et les méthodes de **conservation** d'aliments, en plus de promouvoir la **découverte alimentaire**. Lors des ateliers, nous avons préparé de délicieuses recettes, telles qu'une salade de homard parfaite pour les guédilles, un potage de citrouille au curry, des graines de citrouille croquantes et un savoureux pain à la citrouille.

Enfin, comme les ateliers mélangent des membres de divers groupes réguliers, ils sont un beau moment de socialisation et favorisent l'inclusion, le sentiment d'appartenance à la communauté du Blé d'Or. À la pause-café ou même durant l'atelier, les membres partagent des connaissances, du vécu et tissent de nouveaux liens. Ces ateliers thématiques à faible coût, souvent sous forme de cuisine collective extra, sont un beau prétexte pour célébrer en communauté, briser l'isolement et contribuent à animer la vie sociale du Blé d'Or.



## Activités spéciales

### Épluchette de maïs

Le Blé d'Or s'illumine avec le début d'une nouvelle saison pleine de promesses et de convivialité ! Pour célébrer cette rentrée 2024-2025, deux événements rassembleurs ont été organisés : une épluchette de maïs et une sortie aux pommes, visant à renforcer les liens au sein de la communauté.

Le 16 août, sous un soleil éclatant, la journée d'inscription a réuni des citoyens de Sherbrooke dans une ambiance chaleureuse et festive. Avec 81 inscriptions officielles, cet événement a permis aux nouveaux venus de découvrir les services offerts, tout en offrant aux anciens membres du Blé d'Or l'occasion de se retrouver et d'échanger des sourires et des histoires. Grâce à l'engagement de 8 employés, de 8 bénévoles dévoués et de la directrice, cette journée a été un véritable succès, agrémentée de délicieux maïs en épi, des salades fraîches et des collations savoureuses.



### Sortie aux pommes

En septembre, la sortie aux pommes a fait le bonheur de 27 participants, qui ont eu la chance de s'évader au verger la Pommalbonne. Entre le tour de tracteur, la cueillette de pommes et la dégustation de muffins aux pommes préparés par l'équipe du Blé d'Or, cette journée a été une belle expérience, laissant de joyeux souvenirs en images. Les membres présents ont pu ramener gratuitement des pommes à la maison pour réaliser de bons classiques comme la croustade ou la tarte aux pommes.



## Découverte du mois et la recette du chef

Bien plus qu'un simple aliment mis en lumière, la découverte du mois est une invitation à redécouvrir des trésors méconnus ou de saison. Tapissant les couloirs du Blé d'Or, des **affiches pleines de conseils** précieux pour mieux conserver et apprivoiser ces aliments en cuisine sont disponibles pour les membres. Cette démarche valorise aussi des **aliments économiques**, offerts à nos membres selon les récoltes.

Au fil des saisons, les thèmes se succèdent : les herbes fraîches qui embaument l'été, les pommes et courges dorées de l'automne, les repas réconfortants du Temps des Fêtes, la fabrication du sirop d'érable canadien au printemps, le chocolat fondant de la Saint-Valentin, etc.



Chaque mois, de savoureuses recettes économiques, spécialement conçues pour les cuisines de groupes, sont proposées aux membres. Parmi elles, à découvrir : la crème onctueuse de panais et pommes, la plaque de légumes parfumée à la fleur d'ail, la salade de chou rouge de la Saint-Valentin, les appétissantes boulettes de bœuf à la grecque. Cette initiative vise à donner de nouvelles idées aux membres et leur transmettre le plaisir de cuisiner pour qu'ils partagent des saveurs uniques en famille ou entre amis. Une autre belle occasion favorisant la découverte alimentaire !

## Des cadeaux pour les membres

Pour célébrer la magie des Fêtes, chaque membre du Blé d'Or s'est vu offrir une enveloppe garnie d'un savoureux mélange de lentilles, de légumes séchés et de bouillon, ainsi qu'une carte de souhaits signée et préparée par l'équipe. Une petite pensée pour réchauffer les cœurs avec une soupe réconfortante, nourrissante et pleine de saveurs à partager en famille ou entre amis.

Le 26 mars 2024 partout au Québec se déroulait la 28e Journée nationale des cuisines collectives. Celle-ci est célébrée annuellement, et ce depuis le 26 mars 1997. En 2005, l'Assemblée nationale du Québec a déclaré officiellement le 26 mars comme étant la journée nationale des cuisines collectives. Cette journée est également reconnue par la ville de Sherbrooke depuis plusieurs années. Fidèles à la tradition, de moelleuses galettes à la mélasse accompagnées d'un mémo expliquant ce qu'est la journée nationale des cuisines collectives ont été remises à tous les membres du Blé d'Or.



À l'Halloween, offrir des bonbons à nos membres, pourquoi pas ? Cette fête reste avant tout un moment de joie et de partage, où le plaisir de savourer se met à l'honneur. Une alimentation saine et équilibrée peut parfaitement intégrer, à l'occasion, de petites douceurs sucrées. Ainsi, les membres étaient tous invités à se choisir deux à trois bonbons dans le bol collectif pour se gâter de façon modérée !



## Jardin collectif



La cuisine collective le Blé d'Or compte un superbe jardin collectif, courageusement porté par quelques bénévoles. L'objectif de ce jardin est en premier lieu de bonifier les recettes des groupes de cuisine. En effet, la totalité des récoltes retourne directement dans les cuisines. Voilà pourquoi une grande partie de ce jardin est consacré aux fines herbes et aromates (livèche, origan, romarin, thym citron, aneth, ...), tandis que la seconde partie est dédiée aux fruits et légumes plus dispendieux et moins accessibles (concombres, tomates, aubergines, rhubarbe, kale, bettes à carde, pâtissons...).

Les variétés de légumes sont proposées par l'équipe d'animation, mais le choix final revient aux membres du comité. Être en mesure de faire des choix est un objectif de l'autonomisation alimentaire, but premier de la cuisine collective.

Le jardin a bien entendu un objectif pédagogique : **apprendre** à faire pousser des légumes, **découvrir** une grande variété de plantes potagères, faire **comprendre l'effort et la constance** qui se cache derrière la production maraîchère, être en mesure de **travailler avec les saisons** au jardin et en cuisine.

Enfin, tout au long de l'année, le jardin collectif a aussi su accueillir les membres hypersensibles au bruit des cuisines, aider ceux ayant besoin d'un petit moment afin de **se recentrer** avant leur activité et **apaiser les grandes émotions** qui peuvent surgir lors d'un partage. Le contact de la nature et des plantes a de nombreux **effets bénéfiques sur la santé mentale**, c'est un constat quotidien au Blé d'Or.

### Le jardin en quelques chiffres

25 variétés de plantes potagères

Près de 300 \$ de fruits et légumes récoltés

Un atelier hebdomadaire offert pendant 12 semaines

Un grand merci à tous les membres impliqués et particulièrement à Claire Bonneville pour son infaillible présence.



## Membres & partenariats réguliers

Le Blé d'Or a compté un total de **302 membres réguliers** actifs en 2024-2025, qui ont cuisiné dans **52 groupes**.

Ce chiffre inclut les organismes partenaires qui tiennent des cuisines régulières, aux 2 semaines. Nous comptons 25 participants annuellement, provenant groupes du **Centre Jeunesse de l'Estrie**, du **CRDE**, du programme **Parent'aise** et du **SARP-CRDITED** et impliquant 4-5 intervenants/aidants.

### **CENTRE JEUNESSE DE L'ESTRIE**

Présent depuis au moins cinq ans, le groupe du Centre Jeunesse de l'Estrie réunit des jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans, participants au Programme Qualification des Jeunes (PQJ). Un intervenant accompagne régulièrement cinq de ces jeunes lors des sessions de cuisine, leur offrant un **soutien tant économique que psychologique** au besoin.

L'objectif de ce groupe est de **favoriser l'autonomisation alimentaire** des jeunes adultes en les aidant à naviguer leur transition vers la vie en appartement, à gérer leur temps et à organiser leurs repas. Grâce à ce partenariat, ces cinq jeunes apprennent à préparer des plats sains en respectant un budget limité, tout en apprenant à faire des compromis.



## CENTRE DE READAPTATION EN DEPENDANCE DE L'ESTRIE (CRDE)

Depuis une quinzaine d'années, un partenariat a été établi avec le CRDE pour favoriser le développement des compétences culinaires chez des **adultes en réinsertion sociale**, souvent confrontés à des enjeux de dépendance (toxicomanie, alcoolisme, jeux, etc). L'objectif de cette activité est d'offrir aux usagers **des outils pour les aider à retrouver une vie autonome**.



Ils participent à des ateliers où ils apprennent des techniques de cuisine et réalisent des recettes simples, adaptées à un petit budget, ce qui leur permet de **mieux gérer leur alimentation** et de réduire leur dépendance à la nourriture toute faite. Les participants, en majorité des hommes, bénéficient également de stages en appartements simulés avec le Centre, pour mettre en pratique les apprentissages faits au Blé d'Or. En plus **d'améliorer leur confiance en eux et leurs capacités culinaires**, ces ateliers **favorisent la socialisation**, car les participants partagent leurs repas sur place.

Sous une version plus légère, deux partenariats émergent depuis 2-3 ans, deux initiatives du CIUSSS-CHUS : le SARP-CRDITED et le programme Parent'aise du CLSC.

## SERVICE ADAPTATION READAPTATION A LA PERSONNE-CENTRE DE READAPTATION EN DEFICIENCE INTELLECTUELLE ET EN TROUBLES ENVAHISSANTS DU DEVELOPPEMENT (SARP-CRDITED)

Ce groupe réunit 3 à 5 personnes avec une déficience intellectuelle légère (DI) ou un trouble envahissant du développement, ainsi que des aidants naturels. Le but est de **favoriser l'apprentissage, l'autonomie** des personnes en DI et de les **initier à une alimentation saine** et équilibrée. Avec l'aide d'un bénévole, les participants développent des compétences culinaires et des stratégies pour gagner en indépendance, et de développer leur confiance en eux.

## PROGRAMME PARENT'AISE

Parent'aise est un programme conçu pour **aider les familles d'enfants de 0 à 12 ans**, dans leur pratique parentale tout en répondant à leurs besoins individuels. Le programme propose des activités de **socialisation** et de **partage**, telles que la cuisine collective qui favorise les échanges et crée des liens entre parents. De plus, cette activité permet aux parents **d'organiser leur semaine** sur le plan alimentaire, grâce aux grandes portions préparées à leur cuisine de groupe. Grâce à cette association, les familles peuvent bénéficier d'un soutien **économique** et alimentaire précieux, profitant des prix de l'épicerie alimentaire du Blé d'Or et des dons de récoltes saisonnières.

Le tableau suivant présente le profil des membres qui cuisinent au Blé d'Or ainsi que les données de nos plus récentes actions.

Tableau synthèse :	2024-2025
<b>Membres réguliers internes</b>	
Nbre de groupes	52
Nbre de membres	302
Nbre de personnes rejointes	560
Nbre de cuisines régulières	708
Nbre de portions des cuisines régulières	80 803
Nbre d'ateliers spéciaux	38
Nbre de portions cuisinées aux ateliers spéciaux	7800
Nbre de portions préparées par l'équipe à l'occasion d'évènements et d'activités spéciales (AGE, AGA, pommes, épiluchette, rentrée administrative)	893
Nbre de portions de cadeaux offerts aux membres (Noël, JNCC)	1029

## PROFIL DES MEMBRES

Le genre	2024-2025	2023-2024	2022-2023	2021-2022
Femmes	70 %	71 %	69 %	73 %
Hommes	29 %	28 %	31 %	27 %
Non-binaire	1 %	>1 %		

Les groupes d'âge	2024-2025	2023-2024	2022-2023	2021-2022
18-25 ans	11 %	9 %	8 %	5 %
26-39 ans	29 %	30 %	24 %	29 %
40-64 ans	30 %	29 %	31 %	29 %
65 et +	30 %	31 %	36 %	34 %
N'ont pas répondu	0 %	1 %	1 %	3 %

La situation familiale	2024-2025	2023-2024	2022-2023	2021-2022
Personne seule	<b>59 %</b>	62 %	69 %	57 %
Couples sans enfant	20 %	16 %	17 %	19 %
Couples avec enfants	14 %	13 %	10 %	16 %
Familles monoparentales	7 %	9 %	4 %	8 %
N'ont pas répondu	0 %	0 %	0 %	0 %

Les revenus individuels	2024-2025	2023-2024	2022-2023	2021-2022
26 000 \$ et -	<b>78 %</b>	70 %	84 %	47 %
36 000 \$ et -	6 %	13 %	2 %	11 %
46 000 \$ et -	7 %	12 %	3 %	7 %
+ de 46 000 \$	4 %	4 %	5 %	24 %
N'ont pas répondu	3 %	1 %	6 %	11 %

Source de revenus	2024-2025	2023-2024	2022-2023
Pension de retraite	<b>34 %</b>	33 %	38 %
Salarié	24 %	26 %	25 %
Sécurité du revenu (aide sociale)	19 %	17 %	20 %
Étudiant	7 %	4 %	8 %
Travailleur autonome	5 %	6 %	4 %
Assurance emploi	4 %	3 %	1 %
Assurance maladie	4 %	4 %	1 %
Revenu du conjoint(e)	2 %	3 %	3 %
N'ont pas répondu	1 %	3 %	0 %



## Partenariats ponctuels

Deux organismes partenaires viennent saisonnièrement au Blé d'Or pour tenir des « cuisines d'un jour », réunissant chaque fois un nouveau groupe de participants : **Orientation travail et le Centre d'intégration au marché de l'emploi (CIME)**. Ces ateliers rassemblent majoritairement des femmes issues de l'immigration, engagées dans un **parcours d'intégration socioprofessionnelle** et des groupes de personnes en **réinsertion à l'emploi**. Accompagnés d'une intervenante, les participants abordent une variété d'objectifs à travers l'activité culinaire.



Ces activités ont pour but de **favoriser l'échange culturel**, d'acquérir des compétences pratiques en matière d'hygiène et salubrité alimentaire selon les normes québécoises, de découvrir les aliments disponibles localement, de favoriser leur autonomie, de développer des liens sociaux et de **pratiquer la langue française** dans un contexte bienveillant. Enfin, pour certains hommes, c'est aussi une première expérience de cuisine dans un contexte où le genre ne détermine pas les tâches.



Au cours de l'année 2024-2025, d'autres organismes, tels que **L'Autre-Rive et Mental Health Estrie**, ont eu l'occasion de découvrir les services du Blé d'Or en participant à une cuisine d'un jour. Œuvrant dans le domaine de la santé mentale, ces organismes offrent soutien et outils aux personnes souffrant de troubles psychologiques incapacitants, comme l'anxiété, à travers des interventions individuelles et de groupe. Quoi de mieux pour favoriser des échanges et créer des liens entre les participants que de cuisiner en groupe. Se concentrer sur le moment présent et l'effort commun a une valeur ajoutée pour le bien-être mental.

Tableau synthèse : Cuisines d'un jour au Blé d'Or	2024-2025
Partenaires ponctuels	4
Nbre de participant.es	99
Nbre de personnes rejointes	313
Nbre d'ateliers de cuisine	20
Nbre de portions réalisées	1743



# MISSION EXTERNE

## Écoles

### ATELIERS REGULIERS

Afin de promouvoir la saine alimentation dans tous Sherbrooke, le Blé d'Or s'associe chaque année aux écoles primaires, secondaires et aux adultes pour offrir des ateliers éducatifs et pratiques à diverses clientèles. Selon le besoin visé par l'école, divers thèmes peuvent être abordés et diverses compétences soulignées, toujours dans un but de prévention et d'éducation à la saine alimentation.

#### Projet Court-circuit-Centre St-Michel

Le programme Court-circuit vise à retenir dans le filet social de jeunes adultes non diplômés de 16 à 24 ans à risque de décrochage scolaire en les accompagnant du secondaire vers un retour aux études ou la poursuite d'une formation à l'emploi. L'objectif est d'explorer les ressources de Sherbrooke en soutien à l'alimentation, l'habitation, le réseau social, les finances personnelles et la santé physique et mentale pour développer l'autonomie des jeunes adultes dans toutes ces sphères.

Le Blé d'Or s'inscrit dans ce projet porteur pour une 4<sup>e</sup> année, pour transmettre son savoir en cuisine, en alimentation saine et discuter de budgétisation alimentaire. Des réflexions sont amenées aux participants via un questionnaire Kahoot sur l'importance des protéines, les applications de rabais, la valeur nutritive des aliments, l'hygiène et la salubrité en cuisine, le gaspillage alimentaire et plus encore. Jusqu'à 12 jeunes adultes par cohorte réalisent 1 à 3 recettes simples pour les préparer à la vie en appartement, par l'apprentissage de techniques de coupe et la lecture de recettes. Les participants sont invités à déguster leurs réalisations en groupe et ramener les restes de nourriture à la maison pour leurs lunches !

Cette année 8 groupes mensuels ont profité de ces ateliers, rassemblant un total de 54 participants provenant de diverses écoles secondaires ou aux adultes (Triolet, Goéland, du Phare, etc.).



#### Cuisine collective du Service à la vie étudiante-Centre St-Michel

Ce projet pilote a été lancé en réponse aux besoins des étudiants du Centre St-Michel d'avoir accès à des petits plats de bonne qualité nutritive à faible coût. De plus, beaucoup d'étudiants cuisinent peu, souvent par manque de connaissances, de compétences culinaires ou simplement de motivation. Pour répondre à cette problématique, un groupe de cuisine collective mensuel a été créé et proposé gratuitement aux élèves en dehors des heures de cours. Comme les ateliers ont lieu au Centre St-Michel, l'accès physique aux ateliers est facilité pour les étudiants et le format simplifié et encadrant encourage à l'apprentissage de la cuisine.

Chaque atelier culinaire accueille pour une durée de 3 heures jusqu'à huit nouveaux participants, qui repartent avec trois portions de chaque recette (soit deux), prêtes à être dégustées à la maison. Ces rencontres offrent une occasion d'apprentissage, d'échanges entre les participants et de découvertes culinaires, comme la réalisation de pâte à tarte ou de pouding au tapioca. Ces ateliers visent également à favoriser l'ouverture alimentaire et démontrer que préparer des repas sains n'a pas à être compliqué, cher, ni chronophage si l'on a les bons outils et les bonnes connaissances !



Cette année 8 groupes mensuels ont profité de ces ateliers, rassemblant un total de 37 participants.

## Ateliers parascolaires Mitchell-Montcalm

Depuis janvier 2020, les ateliers parascolaires en collaboration avec l'école Montcalm rencontrent un franc succès. Ce projet culinaire se déroule sur environ 15 semaines d'octobre à mars (suivant l'année scolaire) et implique jusqu'à 42 jeunes différents chaque année, soit 2 groupes par semaine.



Les résultats de ces activités sont significatifs. Les jeunes acquièrent des compétences en littératie alimentaire, apprenant à lire et à suivre des recettes simples. Ils découvrent des trucs et astuces culinaires, maîtrisent des techniques de cuisine, et explorent l'usage des aliments, en travaillant en équipe. En plus de développer leur gestion du temps et d'apprendre à faire la vaisselle, chaque participant repart avec 2 à 3 portions de chaque recette préparée, soit deux recettes différentes par atelier, qu'ils peuvent partager à la maison. Ces ateliers contribuent ainsi à renforcer les compétences culinaires des jeunes tout en favorisant le plaisir de cuisiner ensemble et en démontrant que la cuisine peut être simple et rapide.

## ATELIERS PONCTUELS

Que ce soit à l'approche des fêtes, pour une journée blanche ou à l'occasion du mois de la nutrition, les services du Blé d'Or sont sollicités par les écoles de Sherbrooke pour combler des besoins éducatifs particuliers. Des niveaux sélectionnés du primaire ou du secondaire participent à des ateliers de cuisine, réalisant une recette simple qu'ils peuvent déguster sur place ou à la maison.

Bien que la thématique diffère, ces activités ont un but commun sous-jacent, soit de semer les graines de la saine alimentation, la découverte culinaire, la littératie alimentaire, espérant qu'elles fleurissent ultérieurement vers l'autonomie alimentaire des jeunes, la curiosité culinaire et l'adoption de saines habitudes de vie. Par des exemples concrets, les ateliers démontrent aux jeunes le plaisir de cuisiner et manger sainement et l'importance de l'équilibre alimentaire : trop de boules d'énergie, c'est comme pas assez !

## École secondaire internationale du Phare

Le Blé d'Or a visité cette année l'équipe de cheerleading féminine de l'école secondaire internationale du Phare pour parler spécifiquement de l'alimentation en contexte sportif. Une mini-conférence a été donnée sur la consommation de boissons énergisantes et la malbouffe chez les athlètes, qui peuvent nuire à la performance et à la récupération après le sport.

L'importance des collations protéinées et de repas complets avant, pendant et après les entraînements a également été soulevé, un besoin relevé chez les jeunes femmes sportives qui freine parfois leur alimentation par peur de prendre trop de muscle ou de poids. Cette mini-conférence fut couplée à un exemple de collation complète pratique pour les jeunes athlètes, la réalisation de boules d'énergie.



3 groupes regroupant un total de 71 élèves ont assisté à ces ateliers.

## Écoles primaires



Deux écoles primaires ont fait appel au Blé d'Or pour des ateliers en 2024-2025 : l'école **Beaulieu** et l'école **Marie-Reine**. Des niveaux sélectionnés de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année ont participé à des ateliers sur la saine alimentation, sur plusieurs jours.

Les ateliers pour les plus petits (prématernelle à 1<sup>er</sup> année) consistaient souvent en une construction à partir de divers légumes. Le but étant de leur faire découvrir des aliments par les sens (toucher, goût, odorat et vue) et comprendre l'importance des fruits et légumes dans notre alimentation.

Les plus vieux quant à eux (souvent 2<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année) participaient à des ateliers sous le thème des collations santé ou de l'importance du petit déjeuner. Ils étaient initiés aux techniques de mesures et/ou de coupe via la réalisation de boules d'énergie, d'un gruau froid étagé ou d'une salade de fruit.

Ces ateliers mettent en pratique des concepts de littératie et de mathématiques, tout en démystifiant les différents ingrédients des recettes et leurs usages. L'intention est de transmettre des connaissances durables aux enfants, comme la distinction entre de la noix de coco, du fromage et du riz !

Le Blé d'Or a donné 28 ateliers dans les écoles primaires cette année, rejoignant 477 jeunes.



<b>Tableau synthèse :</b> <b>Écoles primaires, secondaires, aux adultes</b>	<b>2024-2025</b>
Nbre de partenaires	5
Nbre de groupes	47
Nbre de participant.es	681
Nbre de personnes rejointes	1230
Nbre d'ateliers de cuisine réalisées	72
Nbre de portions réalisées	3261



## Organismes communautaires

Afin de rejoindre davantage la population de Sherbrooke et ses diverses clientèles, le Blé d'Or a mis en place des partenariats en dehors de ses murs avec des organismes communautaires de Sherbrooke. Le principe étant de pallier les difficultés de transport entre autres et de s'intégrer dans la communauté, dans l'environnement des organismes partenaires.

### **PARTENAIRES RÉGULIERS**

#### **Projet pilote- Cuisine collective Marie-Reine**

Mise en place l'an dernier, le projet pilote de cuisine collective du quartier Marie-Reine en collaboration avec Action Marie-Reine et l'Office municipal d'habitation, avait pour but d'amener la cuisine collective aux résidents du quartier avec un groupe mensuel stable. Toutefois, les cuisines sont réalisées dans le local d'intervention de quartier, situé dans un logement subventionné à prix modique sur le boulevard Lavigerie, ainsi seuls certains résidents du HLM se sont sentis interpellés. Le projet bat de l'aile à l'hiver 2024, avec un taux de participation grandement à la baisse, passant de 5 participants à 1.

Après une pause pour la saison estivale et avec la collaboration de l'Accorderie pour le recrutement, les cuisines sont réinventées à l'automne 2025. Le format de cuisine multiculturelle sans inscription formelle laisse place davantage à la découverte culinaire avec des recettes de diverses cultures. De petites portions sont cuisinées, au format dégustation, avec une contribution volontaire des participants et un petit budget, mais l'apprentissage des techniques culinaires demeure au centre des préoccupations. Malgré le changement de format, le retour de vacances est difficile et les participants ne sont toujours pas au rendez-vous. Ainsi, le Blé d'Or se retire du projet pour répondre à d'autres besoins et laisse l'Accorderie chapeauter le projet.

Un total de 4 ateliers, comprenant 7 participants, ont été réalisés avec le Blé d'Or, d'avril à octobre 2024.

## Organismes famille

Cette année nous avons consolidé nos partenariats avec deux organismes Famille de Sherbrooke : **Famille Plus** et **Famille Espoir**, en plus d'en mettre en place un nouveau avec **Bedon & bout'chou**. Ces organismes soutiennent les parents en période de vulnérabilité et leurs enfants de 0 à 5 ans, dans l'accomplissement de leur rôle parental et le développement de leurs enfants. Ils organisent ainsi différentes activités rassembleuses et éducatives, comme les cuisines mensuelles en partenariat avec le Blé d'Or pour faciliter l'organisation des parents dans leur quotidien.



Les objectifs des ateliers incluent la découverte de la cuisine québécoise, l'éducation à la saine alimentation, et l'apprentissage de techniques culinaires. Les parents profitent aussi de ces moments pour se partager des trucs et astuces de parentalité, échanger sur leur quotidien. L'intégration du Blé d'Or dans le milieu de vie des parents, leur permet de s'adonner à la cuisine tranquillement, grâce à la halte-garderie sur place pour leurs tout-petits.



Les participantes, en majorité des mamans, issues ou non de l'immigration, cuisinent une ou deux recettes adaptées à leurs intérêts, et repartent avec des petits plats prêts et des idées de recettes pour les souper pressés.

Un total de 8 ateliers famille, comprenant 57 personnes ont été réalisés durant l'année.

## PARTENAIRES PONCTUELS



**LE BLE D'OR A VISITE DIVERS ETABLISSEMENTS DE FAÇON PONCTUELLE, TELS QUE DES LOGEMENTS FAMILLE DU QUARTIER JARDINS-FLEURIS PAR ASSOCIATION AVEC LE CIUSSE ET DES MAISONS DE REINTEGRATION SOCIALE POUR ITINERANTS COMME LE CENTRE DE JOUR MA CABANE ET MAISON LAURIER.**

Le but était de favoriser l'autonomie alimentaire, la sensibilisation à la saine alimentation et l'apprentissage des rudiments de la cuisine, dans un atelier de 3 heures. En plus de repartir avec plusieurs portions gratuitement, les participants recevaient un aide-mémoire informatif et la recette suite aux ateliers, afin de la reproduire plus tard.

Que la clientèle soit des parents ou des personnes seules en difficulté, les ateliers de cuisine permettaient de se retrouver en groupe et de s'encourager à cuisiner deux recettes courtes, économiques et pratiques. Les ateliers étaient une démonstration que les aliments sains (comme les pois chiches) peuvent être bons au goût et d'en expérimenter l'utilisation, afin de favoriser l'ouverture alimentaire.

Au total 2 ateliers ont été réalisés avec ces organismes permettant à 4 personnes d'expérimenter la cuisine en collectivité.

<b>Tableau synthèse : Organismes communautaires externes</b>	<b>2024-2025</b>
Nbre de partenaires	7
Nbre de groupes	12
Nbre de participant.es	71
Nbre de personnes rejointes	200
Nbre d'ateliers de cuisine réalisées	14
Nbre de portions réalisées	782

# PROMOTION DES SERVICES

## Présentations et fêtes de quartier

À la demande de la communauté, le Blé d'Or démystifie ses différents services offerts aux Sherbrookoïses. Que ce soit en tenant un kiosque d'information avec petites bouchées dans des fêtes de quartier, en répondant aux questions d'étudiants visitant le Blé d'Or en autobus scolaire ou en effectuant une petite présentation dans des établissements externes (organismes et services de santé et réseaux sociaux) de Sherbrooke, le Blé d'Or s'efforce de répondre aux besoins et de se faire connaître dans la communauté.

Représentations dans la communauté	2024-2025
Fêtes de quartier (Fête de la famille-Parc Victoria, Voisinage en fête-Ascot en santé), CIUSSSE-CHUS Hotel Dieu, Cégep de Sherbrooke- Travail social	6
Nbre de participant.es	235
Nbre de portions réalisées	174



## Campagne médiatique

Une campagne promotionnelle a été lancée pour faire connaître les multiples actions du Blé d'Or dans la communauté. Une journée complète de tournage a eu lieu le 16 septembre dernier. S'en est suivi une déclinaison d'informations sur les réseaux sociaux afin de faire connaître :

- Le Blé d'Or et ses multiples actions : historique, les grandes lignes (vidéo générale) ;
- Les acteurs du Blé d'Or : membres, employés, conseil d'administration, donateurs, partenaires (vidéo témoignages) ;
- Le pourquoi : éducation alimentaire, économie, socialisation (vidéo services externes) ;
- Les partenaires : remerciements aux nombreux collaborateurs, partenaires et donateurs (vidéo partenaires).



### Cuisine collective Le Ble D'or Sherbrooke

@CuisincollectiveLeBleDorSherb · 4 vidéos

En savoir plus sur cette chaîne ...plus

S'abonner

Vidéos



Blé d'Or Nos partenaires



Blé d'Or Services externes



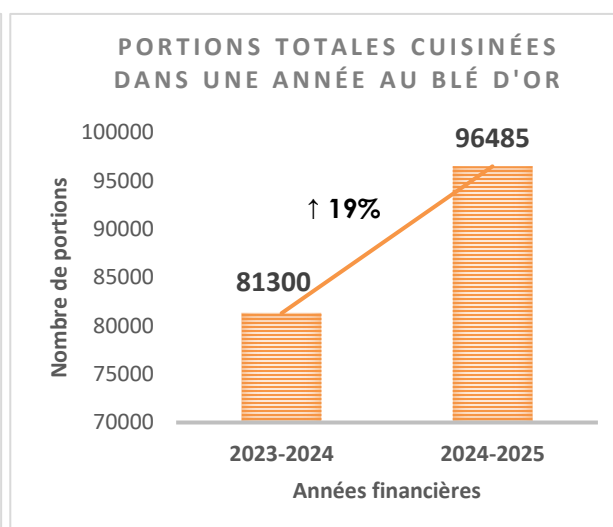
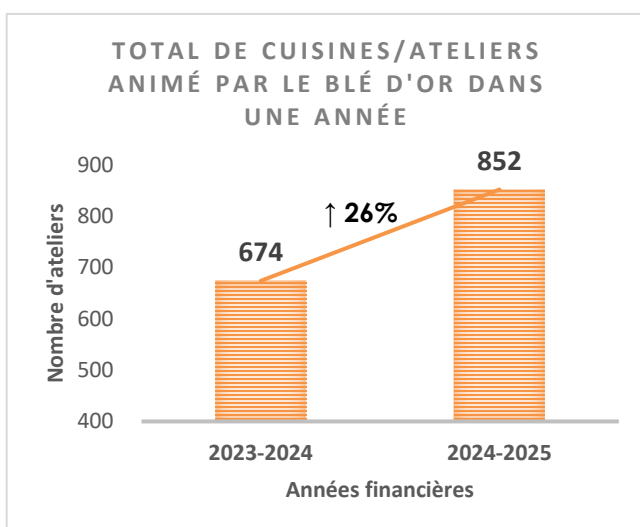
Blé d'Or Témoignages



Cuisine collective Le Blé d'Or de

## L'IMPACT DU BLÉ D'OR EN CHIFFRES

Tableau synthèse annuel des activités internes et externes	2024-2025
<b>MEMBRE RÉGULIER</b>	
Nbre de groupes	52
Nbre de membres	302
Nbre de personnes rejointes	560
Nbre d'activités de cuisines totales aux membres	746
Nbre de portions totales offertes aux membres	90 525
<b>PARTENAIRES PONCTUELS ET EXTERNES</b>	
Nbre total d'activités de cuisine	106
Nbre de participants totaux aux activités	851
Nbre de personnes rejointes	1978
Nbre de portions totales effectuées	5960
<b>MISSION INTERNE ET EXTERNE</b>	
Nbre de partenaires d'ateliers	20
Nbre total de groupes de cuisines collectives	131
Nbre total de participants aux activités	1153
Nbre total de personnes rejointes	2538
<b>Nbre de portions totales annuelle</b>	<b>96 485</b>



# EN COULISSES : GRANDIR DE L'INTÉRIEUR

En plus de la planification stratégique, d'autres chantiers ont été mis de l'avant en 2024-2025, notamment :

- ✓ **Amélioration des outils pour les membres réguliers** : refonte complète du Guide du participant, du Cahier du participant, mise en place de rencontres pour bien vulgariser le fonctionnement, création ou mise à jour d'outils de référence « La ligne du temps, Une portion c'est quoi ? ».
- ✓ **Amélioration des espaces** : un grand nettoyage des bureaux, des multiples classeurs, des cuisines, des salles de réunion, ainsi qu'une vente de garage a eu lieu le 28 juin afin d'offrir des articles de cuisine (désuets pour le Blé d'Or) à prix très bas pour les membres et les gens de la communauté. Réparations de plusieurs murs, peinture, nettoyage de conduits de ventilation, des hottes de poêle, réparation d'armoires et remplacement d'outils brisés dans les cuisines. Un réaménagement des lieux a été mis en œuvre afin d'offrir un espace convivial aux membres. Un local dédié aux animateurs a également été instauré.
- ✓ **Renforcement du cadre organisationnel** : refonte des règlements généraux avec le comité gouvernance et à la suite d'une formation avec le ROC de l'Estrie, création et mise en place de plusieurs politiques, notamment pour l'émission des reçus aux fins d'impôts ainsi que pour les achats et la gestion des approvisionnements.
- ✓ **Refonte de l'environnement numérique** : migration vers Office 365 afin d'assurer la sécurité et la préservation des précieuses données, ainsi que l'amorce de la première phase d'amélioration du parc informatique qui a débuté en janvier.
- ✓ **Valorisation de l'équipe et structuration des ressources humaines** :
  - Élaboration de politiques internes, notamment un Guide des politiques de travail incluant des volets sur la prévention du harcèlement, la consommation, ainsi qu'une échelle salariale claire et équitable.
  - Encadrement et développement du personnel : des rencontres d'équipe régulières ont été instaurées afin de favoriser la communication et la cohésion. Un programme de formation continue a été mis en place, incluant un accompagnement personnalisé (coaching) pour soutenir l'intégration des nouveaux employés. Des formations MAPAQ et RCR ont également été offertes à plusieurs membres de l'équipe.
  - Renforcement de l'organisation interne : en janvier 2025, une cheffe d'équipe ainsi qu'un agent aux approvisionnements ont été nommés afin d'optimiser la répartition des rôles et la gestion quotidienne.
  - Optimisation des outils de travail : plusieurs outils collaboratifs numériques ont été créés pour améliorer la coordination interne. Un nouveau système de chèques-cadeaux pour les achats alimentaires a aussi été implanté, afin de renforcer l'efficacité et la traçabilité des processus.



## REPRESENTATION REGULIERE

Le Blé d'Or assure une présence dans différentes instances de concertations visant un partage d'expertise sur la saine alimentation sachant que nous sommes le seul organisme de deuxième ligne en alimentation sur le territoire sherbrookois. Au cours de la dernière année, les rencontres furent nombreuses.

### Collectif en sécurité alimentaire de Sherbrooke

Tous les organismes de la ville de Sherbrooke qui travaillent de près ou de loin pour lutter contre l'insécurité alimentaire se rencontrent plusieurs fois par année, dans le but de mettre en place un plan d'action et un cadre de référence en alimentation. Le Blé d'Or siège également sur le comité de coordination de ce collectif et participe activement à la Journée de la sécurité alimentaire annuelle.



**Champ d'actions**  
Collectif en sécurité alimentaire  
de Sherbrooke

### Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Désireuses de se doter d'une force de représentation en tant qu'agentes de changement social, les participantes des groupes de cuisine collective ont mis sur pied en 1990 le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) qui a pour mission de favoriser l'émergence, la consolidation et la concertation des cuisines collectives sur l'ensemble du territoire du Québec.



**RCCQ**

La coordination générale du RCCQ est venue visiter les locaux du Blé d'Or le 28 janvier 2025. S'en est suivi une grande rencontre avec la direction générale du RCCQ et plusieurs cuisines collectives de l'Estrie à Bromont le 31 janvier. Une rencontre importante et enrichissante !

Le Blé d'Or respecte les valeurs prônées par le RCCQ dans chacune de ses décisions et de ses actions :

- Justice sociale
- Dignité
- Autonomie
- Démocratie
- Entraide

### Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie (RCCE)

L'objectif principal du RCCE est de faire reconnaître la mission des cuisines collectives dans les diverses communautés et autres secteurs et de permettre aux membres d'échanger de l'information. Son rôle à titre de membre du regroupement est de soutenir et d'accompagner les diverses cuisines collectives de l'Estrie par des visites dans le milieu, par le développement d'outils de travail et par du mentorat entre autres. Le Blé d'Or a assisté activement à toutes les rencontres du RCCE en 2024-2025.



### Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC)

La mission du ROC de l'Estrie consiste à regrouper les organismes communautaires sans but lucratif de la région administrative 05, afin de protéger, défendre, promouvoir et valoriser l'expertise, l'idéologie et les intérêts communautaires.



**ROC**  
estrie

## REPRESENTATION PONCTUELLE

### Centraide

Centraide Estrie joue un rôle clé dans la mobilisation du milieu et la mise en commun des ressources pour améliorer les conditions de vie des personnes démunies et vulnérables, en collaboration étroite avec les organismes communautaires œuvrant directement auprès de ces clientèles.

Dans un esprit de solidarité et de sensibilisation, le Blé d'Or a participé à la campagne de Centraide en effectuant un témoignage auprès des employés du Café William le 15 octobre. Le Blé d'Or a également pris part au Café-rencontre des organismes soutenus par Centraide Estrie, tenu le 3 décembre, renforçant ainsi les liens entre les différents acteurs du milieu communautaire.

**Initiative Sherbrooise du développement des communautés (ISDC) :** participation au premier atelier de planification stratégique le 26 septembre 2024, en collaboration avec de multiples organismes de Sherbrooke.

**Plan de développement d'une communauté nourricière (PDCN) :** participation à la rencontre de consultation sur la sécurité alimentaire le 8 octobre ainsi qu'au Forum 3 en avril pour le développement du PDCN par la Ville de Sherbrooke.

**Journée de la sécurité alimentaire :** participation à cette seconde édition ayant eu lieu le 8 octobre 2024. Conférences, discussions, présentations sur différentes initiatives innovantes et inspirantes en sécurité alimentaire qui prennent forme dans la région sherbrooise ou à proximité.

**Moisson Estrie :** participation au forum sur la sécurité alimentaire le 19 novembre 2024.

**Concertation sherbrooise de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CSLPES) :** participation au Forum du 26 février 2025 mobilisation & solidarité.



# MILIEU DE VIE

Le Blé d'Or accorde une grande importance à sa présence active et significative dans le quartier d'Ascot, où se trouve son siège social. Par son engagement dans diverses initiatives locales, l'organisme contribue au développement d'un milieu de vie solidaire, axé sur la sécurité alimentaire, la participation citoyenne et le bien-être collectif.

## Comité Autonomie alimentaire Ascot (CAAA)

La vision de la sécurité alimentaire développée par le CAAA s'inscrit dans une logique de développement des communautés et d'amélioration du pouvoir d'agir des citoyens. Cette vision se base sur des travaux menés depuis octobre 2023 et Le Blé d'Or siège sur ce comité.



**Regards**  
JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



VOLUME 19 NUMÉ  
NOVEMBRE-DÉCEMBRE



Doossier spécial

### L'ALIMENTATION

Comment s'alimenter sainement quand notre budget est restreint? Comment aider les jeunes à développer une image corporelle positive? Ce dossier spécial apporte quelques réponses à ces questions.

p. 14 à 21

## Journal Regards

Honorine Paridaens Vigneau, animatrice depuis plusieurs années au Blé d'Or et maintenant chef d'équipe, a rédigé plusieurs articles aux sujets variés pour le Journal Regards d'Ascot. Parfois accompagnés de recettes, ces textes, touchants et porteurs de réflexion sont très appréciés par la communauté. L'objectif de ces textes est toujours de se simplifier la vie et d'apporter de la douceur au regard que l'on porte sur soi ou sur les autres. Ils visent ainsi à faire rayonner, au cœur de la communauté, la bienveillance prônée par notre organisme communautaire.



DOSSIER SPÉCIAL - Agriculture urbaine

## KOMOREBI

Honorine P. VIGNEAU  
Animatrice  
Cuisine collective Le Blé d'Or

**K**omorebi, c'est le mot japonais qui désigne la beauté et l'apaisement qu'on trouve en regardant l'ombre des feuillages. C'est incroyable à quel point la verdure offre un apaisement, une sensation de plénitude. Face à ces océans de béton que sont les villes, le jardinage urbain offre un refuge.

De nombreuses études démontrent les bienfaits du jardinage pour contrer l'anxiété et améliorer la santé mentale. La thérapie par le jardinage porte un nom : l'hortithérapie. En effet, planifier un jardin permet de se projeter dans le futur. Observer les plantes qui poussent de la graine au fruit marque le temps qui passe. Le cycle des saisons, quant à lui, fait comprendre les bienfaits du repos de l'hiver après la vivacité de l'été et le foisonnement de l'automne.

Les jardins sensoriels, eux, stimulent en douceur les cinq sens. Les plantes qui y poussent sont comestibles et odorantes quand on les froisse. Parfois, une fontaine émet un doux clapotis apaisant. Ces jardins sont particulièrement utilisés auprès des enfants vivant avec le trouble de l'autisme, soutenant les sens sans les surstimuler.

Le potager urbain, lui, permet en plus d'espérer des récoltes et répond au besoin fondamental de manger. Il exige de la part de son jardinier de la patience, du temps, de la constance. En plus de la nourriture, le potager offre un sentiment d'accomplissement, la fierté du travail accompli et le bonheur de travailler dehors.

Encore mieux, le jardin collectif ou communautaire brise l'isolement et favorise la mixité sociale. Il permet aussi, littéralement, de nourrir des communautés. L'exemple le plus frappant est certainement celui de Détroit. Autrefois reine de l'industrie automobile, la ville a périéclaté à la suite du crash de ce secteur industriel. Les commerces ont fermé et les aliments frais sont devenus de moins en moins accessibles. La piètre qualité des aliments a fait exploser les taux d'obésité et de diabète. Face à cette crise, la population s'est

organisée, s'est autonomisée, créant d'immenses jardins collectifs dans les cours d'écoles, les terrains vagues et les parcs. La ville compte désormais plus de 1 600 jardins nourriciers de toutes formes. Des programmes de soutien alimentaire et des soupes populaires se sont progressivement greffés à ces initiatives. L'agriculture urbaine de Détroit ne sera jamais suffisante pour nourrir toute sa population : il faudrait une production de plusieurs centaines de milliers de tonnes par an. Les villes auront toujours besoin de la campagne. Cependant, cet exemple démontre que le jardinage urbain offre un support intéressant pour contrer la précarité alimentaire, sociale et économique.

De nombreux potagers urbains sont présents sur le territoire de Sherbrooke. Ceux-ci sont chapeautés par une pléiade d'organismes : les Amis de la Terre, la

Fédération des communautés culturelles de l'Estrie, la Cuisine collective le Blé d'Or, etc. Impliquez-vous si vous le pouvez! Votre santé globale ne s'en portera que mieux. Vous n'avez pas trouvé de place et avez envie de créer votre potager urbain? La ville de Sherbrooke a un programme de financement. Restez à l'affût de l'appel de projets ([www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/loisirs-et-vie-de-quartier/jardins-communautaires-collectifs-et-solidaires](http://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/loisirs-et-vie-de-quartier/jardins-communautaires-collectifs-et-solidaires)).



Le blé d'Or  
Cuisine collective

Coordonnées :  
Cuisine collective le Blé d'Or  
765 Belvedere Rue Sud, Sherbrooke  
819 820-1231



Recettes

## MAMAN, J'AI FAIM!

Honorine P. VIGNEAU  
Animatrice  
Cuisine collective Le Blé d'Or

Ahhhh l'été! Vivement les vacances, la piscine, les jeux d'eau, les visites chez grand-maman, le camping, les festivals, les balades au mont Bellevue et les sorties au musée! Cependant, pour beaucoup d'entre nous, cela signifie aussi des dépenses imprévues, des enfants impatientes pendant les longs trajets et beaucoup de « Mammaaaaaaaannnnnn, j'ai faim!!! ».



DOSSIER SPÉCIAL - Alimentation

## LES GENS SONT COMME DES COURGES

Honorine P. VIGNEAU  
Animatrice  
Cuisine collective Le Blé d'Or

« On sous-estime souvent le grand pouvoir de la courge »

Fred Vargas, *Pars vite et reviens tard*, éditions Viviane Hamy, 2001



DOSSIER SPÉCIAL - La rentrée scolaire

## UNE RENTRÉE SCOLAIRE PARESSEUSE

HONORINE P. VIGNEAU  
Animatrice  
Cuisine collective le Blé d'Or



DOSSIER SPÉCIAL - Construire des logements pour déconstruire l'itinérance

## BIEN SE NOURRIR DANS UNE CHAMBRE

Honorine P. VIGNEAU  
Animatrice  
Cuisine collective Le Blé d'Or

Les ramens, eux, peuvent être améliorés. Ajoutez-y quelques légumes : brocolis surgelés, épinards, poivrons en lanières, champignons, petits pois, maïs en grains. Pour que ce soit plus soutenant, une protéine :

ENJEUX SOCIAUX

DOSSIER SPÉCIAL - AGRICULTURE URBAINE

Mai - juin 2024 19

# MERCI A NOS PARTENAIRES & DONATEURS

Un immense merci à nos précieux partenaires et collaborateurs. Grâce à leur générosité, nous sommes en mesure de maintenir et de développer des services d'apprentissage essentiels, transférables et accessibles à tous, répondant ainsi aux besoins concrets de notre communauté.

Chaque don contribue directement à transformer la vie de nos membres et à créer un impact réel et durable auprès de centaines de personnes.



## PARTENAIRES 2024-2025

Le Blé d'Or tient à remercier chaleureusement ses partenaires!

### PLATINE

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrée – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke



Centraide  
Estrée

### DIAMANT

OEUVRES  
DE MÈRE  
ÉMILIE-JAURON



### OR



### ARGENT



### BRONZE



SOEURS SERVANTES  
DU SAINT-COEUR DE MARIE

### AMIS

- Fruits et légumes Estrie
- Les petites sœurs de la Sainte-famille
- Madame Isabelle Prud'homme
- Madame Lise Casavant
- Sœurs Missionnaires de Notre-Dame des Anges

## MERCI

819 820-1231  
info@lebledor.org  
lebledor.org



## 30E EDITION DE LA SOIREE HOMARD & ROSBIF

Le Blé d'Or tient à exprimer sa profonde reconnaissance envers tous les partenaires, les participants et les bénévoles ayant contribué au succès de la 30e édition de la Soirée Homard & Rosbif, qui s'est tenue les 15 et 16 mai 2024 au Club de Golf de Sherbrooke.

La soirée du 15 mai, placée sous la présidence d'honneur de M. Jean-Benoît Desbiens du Groupe Custeau, a réuni 284 convives dans une formule buffet conviviale, animée par le chanteur Carbo, qui a su créer une ambiance festive et chaleureuse.

Le 16 mai, c'est M. Vincent Mongeau de Créations Jade qui a assuré la présidence d'honneur. Cette deuxième soirée, organisée sous une formule banquet avec service aux tables, a accueilli 229 participants. Le chanteur Frank Robert a offert une prestation entraînante qui a enchanté l'assistance.

Un nouveau plan de commandites a été mis en place pour cette édition spéciale, bonifiant à la fois l'expérience des invités et les retombées financières de l'événement.

Grâce à la générosité et à l'engagement de toutes les personnes impliquées, la 30e édition de la Soirée Homard & Rosbif a permis d'amasser la somme impressionnante de 37 894 \$, entièrement dédiée à la poursuite de la mission du Blé d'Or.

Un merci tout particulier aux membres du conseil d'administration du Blé d'Or pour leur appui :

- Roch Filiatrault
- Nicolas Perron
- Cynthia Berger
- Éric Thérout
- Annie Auger
- Audrey Mongeau
- Michel Rouleau

Un immense merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce succès !



# ANNEXE – ORGANISMES ET ÉCOLES PARTENAIRES

## Organismes communautaires

### **Bedon Bout'chou**

19 rue J-A Bombardier,  
Sherbrooke (Québec) J1L 0H8

### **Centre de Jour Ma cabane**

46 King Est  
Sherbrooke, Québec J1G 1A1

### **Centre d'intégration au marché de l'emploi**

309, rue Marquette  
Sherbrooke (Québec) J1H 1M2

### **Centre Jeunesse de l'Estrie**

594 boulevard Queen-Victoria  
Sherbrooke (Québec) J1H 3R7

### **Centre de réadaptation en dépendance de l'Estrie (CRDE)**

1930 rue King Ouest  
Sherbrooke, (Québec) J1J 2E2

### **CIUSSSE-CHUS-Parent'aise**

CLSC, 95 rue Camirand  
Sherbrooke (Québec) J1H 4J6

### **Famille Espoir**

1520 rue Dunant  
Sherbrooke, (Québec) J1H 4A2

### **Famille Plus**

1035 Rue Genest  
Sherbrooke, QC J1H 2K2

### **L'Autre-Rive**

1820 rue Galt Ouest, bureau 245  
Sherbrooke (Québec) J1K 1H8

### **Les Habitations Lavigerie**

965 boulevard Lavigerie  
Sherbrooke (Québec) J1G 5A2

### **Local d'intervention de quartier - Jardins Fleuris**

785 rue des Pivoines  
Sherbrooke (Québec) J1K 1A8

### **Maison Laurier**

540 rue Laurier,  
Sherbrooke, Québec J1H 4Z5

### **Mental Health Estrie**

3355 rue College  
Sherbrooke (Québec) J1M 0B8

### **Office municipal d'habitation de Sherbrooke**

22, rue William-Ives, bureau 100,  
Sherbrooke (Québec) J1E 2C2

### **Orientation travail**

124 Rue Wellington N bureau 50  
Sherbrooke (Québec) J1H 5X8

### **SARP-CRDITED**

1621, rue Prospect  
Sherbrooke (Québec) J1J 1K4

## Écoles de Sherbrooke

### **Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke**

2955, boulevard de l'Université  
Sherbrooke (Québec) J1K 2Y3

### **Centre Saint-Michel – Formation pour adultes**

135, rue King Ouest  
Sherbrooke (Québec) J1H 1P4

### **École internationale Duphare**

405 Rue Sara  
Sherbrooke (Québec) J1H 5S6

### **École Mitchell-Montcalm**

2050, boulevard de Portland  
Sherbrooke (Québec) J1J 1T9

### **École primaire Marie-Reine**

976 Rue de Caen,  
Sherbrooke (Québec) J1G 2A4

### **École primaire Beaulieu**

4565 rue de Chambois,  
Sherbrooke (Québec) J1N 2B7





Avec Le blé d'Or, bien manger devient possible.



1765, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke (Québec)



819 820-1231



info@lebledor.org



lebledor.org

