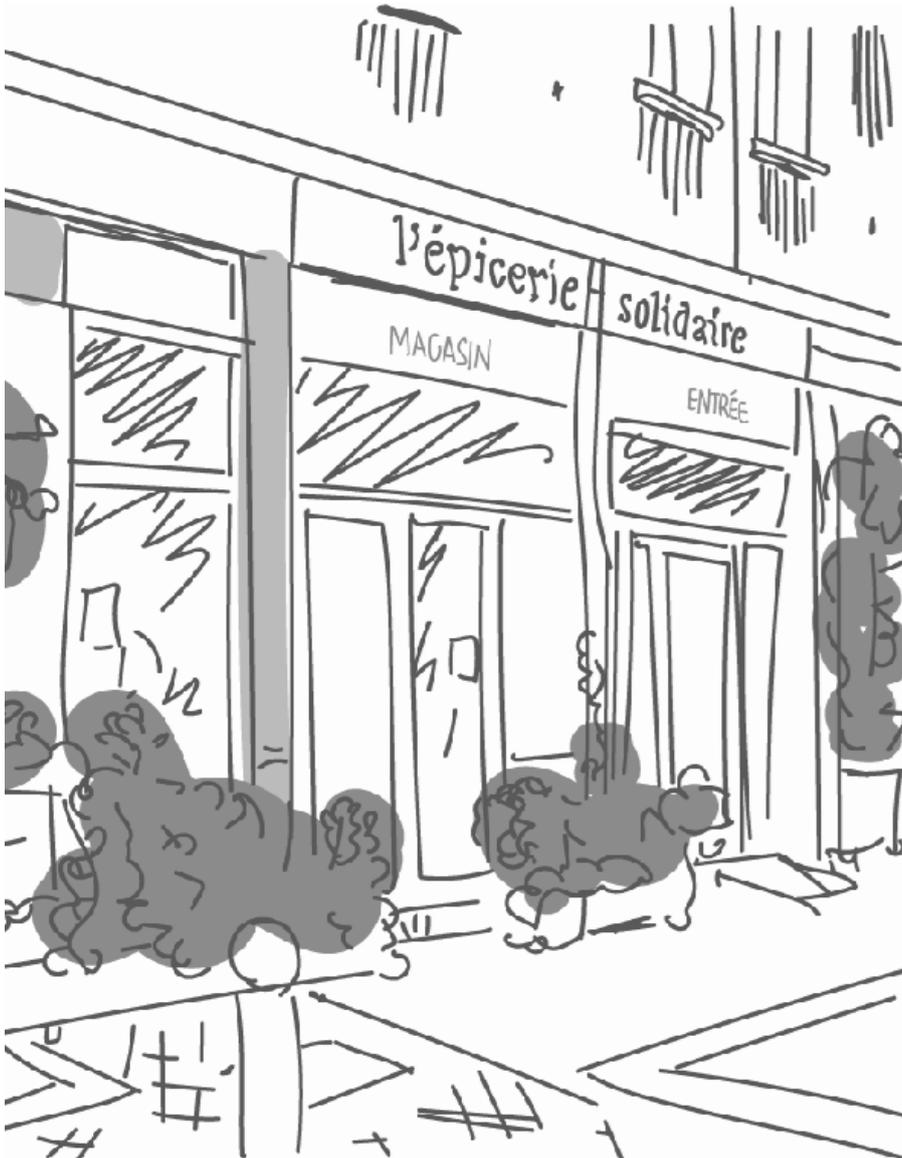


l'épicerie solidaire des capus



Bilan d'activité 2024





Table des matières

I. Informations générales	3
1. Rapport moral de la présidente	3
2. L'année 2024 en une page	5
3. Panorama des adhérents	6
4. L'équipe : salariées et bénévoles	7
II. Bilan de la mission "alimentation"	9
1. Synthèse des dispositifs d'aide alimentaire	10
2. Les personnes qui bénéficient de la solidarité alimentaire :.....	11
3. L'approvisionnement :.....	12
4. Analyse de la consommation des adhérents.....	13
III. Bilan de la mission "animation"	15
1. La vie associative :.....	16
2. Les animations dans l'épicerie :.....	18
3. Les animations extérieures et le travail en partenariat	20
4. Le gros chantier : végétalisation et jardin pédagogique	22



I. Informations générales

1. Rapport moral de la présidente

Chers amis, merci à tous d'être présents aujourd'hui pour notre assemblée générale qui nous rassemble aujourd'hui, dans un esprit festif et de détente et qui va vous présenter un bilan de l'année 2024 et les perspectives pour 2025 déjà bien entamée...

Merci à la Halle des Douves de nous accueillir dans ses murs.

Merci aux élus d'avoir pris le temps de venir passer un moment avec nous. Nous les savons attentifs à la vie de l'Épicerie et leur soutien nous est précieux.

Merci à vous adhérents. Je suis heureuse de vous accueillir aujourd'hui et espère que vous passerez un bon moment à revenir sur des moments heureux de l'année 2024. Rappelez-vous que je suis ici votre représentante. Votre parole compte.

Merci aux bénévoles qui aident au quotidien pour la bonne marche du magasin et des ateliers. Sans vous, nous serions un distributeur d'alimentation sans vie.

Je ne voudrais pas retenir votre attention trop longtemps, je voudrais cependant vous dresser un petit bilan de ma première année en tant que Présidente de notre association. Bien que participant comme bénévole à la vie du magasin depuis sa création en 2008 et au Conseil d'Administration depuis l'année 2022, j'ai découvert beaucoup d'aspects de la vie de l'Épicerie durant cette première année de présidence.

J'ai pu apprécier particulièrement l'atmosphère bienveillante de travail du Conseil d'Administration. Tous les intervenants sont représentés, membres fondateurs, adhérents, associations partenaires, collectivités locales, personne ne boude l'Épicerie ou la laisse se gérer de loin ; l'écoute est réelle, tant pour les bonnes nouvelles que pour les sujets plus difficiles pour lesquels nous recevons un réel soutien et un partage d'expérience. Merci à tous les membres du Conseil d'Administration qui sont venus nous rejoindre aujourd'hui. .

Participant à des assemblées générales ou à des séances de travail avec diverses associations du quartier, Promofemmes, Calk, Les P'tits gratteurs, Centre d'animation, Le Petit grain, etc ... j'ai découvert leur dynamisme, la qualité de leurs interventions et que vous étiez nombreux, vous adhérents de l'Épicerie, à participer à leurs activités. Merci à toutes ces associations et à leurs animatrices et animateurs. Merci en particulier à celles et ceux qui se sont déplacés aujourd'hui pour nous retrouver. Ces qualités et compétences cumulées de nos diverses associations sont tout à fait motivantes et enthousiasmantes. Cultivons cette belle collaboration.

Les réunions de travail avec nos partenaires de la Mairie, du Département, de la CAF auxquelles j'ai assisté, m'ont permis de mesurer l'intérêt réel porté aux personnes et donc aux adhérents de l'Épicerie. L'investissement de chacun est un véritable engagement au service des plus démunis. Qu'ils en soient remerciés, et plus particulièrement ceux qui sont là pour nous rencontrer.



C'est au sein de notre association elle-même que se sont passés les meilleurs moments, avec vous, chers adhérents. Vous trouver le lundi après-midi, les jours où le temps est clément, éventuellement assis sur les nouveaux bancs, à attendre l'ouverture en vous parlant de façon détendue, riant, créant un vrai lien et accueillant les nouveaux venus pour leur faire prendre leur tour dans l'attente de l'ouverture, est une vraie joie. Je sais que quelques instants après, l'attente sera parfois longue, nous n'avons pas encore trouvé le moyen de l'abrégéer ...

Ces bancs sur lesquels vous vous asseyez, entourés de ces plantes sont votre œuvre. Un épisode chaleureux de notre activité, avec l'aide de La Planche, de Ben'jardin, grâce au financement de nos partenaires. Maintenant nous pouvons observer les progrès de la nature et prendre conscience de l'entretien que cela entraîne. Un exemple de l'activité de quelques-uns au service de la communauté, pour bien vivre ensemble. Bientôt nous espérons accueillir des oiseaux ? qui sait ? nous avons bien eu la visite d'une grenouille !

Lors de la réécriture de notre projet associatif, nous vous avons sollicités pour recueillir vos impressions. Les divers ateliers ont permis un travail collectif représentatif de nos diversités : différentes générations (jeunes, encore jeunes, moins jeunes et beaucoup moins jeunes), origines, langues et cultures très variées. Vous avez exprimé l'importance de ces rencontres : l'accueil sans condition, le désir que vous avez de voir des personnes différentes et d'avoir une activité commune avec elles, et du plaisir et de l'enrichissement que vous y trouvez ; y compris apprendre à se connaître, l'acquisition du français et de compétences culinaires, les centres d'intérêt divers, la sortie de la solitude, l'ouverture à d'autres habitudes de vie.... Nous avons là l'exemple que notre projet initial est bien en route. Proposer à tous une alimentation de qualité et choisie, dans un univers ouvert à tous, favorisant une réelle insertion dans la société.

Bien sûr l'alimentation de qualité à prix abordable est un objectif encore et toujours à atteindre ... et nous y travaillons.

C'est ici l'occasion de remercier nos généreux partenaires, sans qui beaucoup de choses ne seraient pas possibles. Je pense à la fondation Blancmesnil, à la fondation Dumeste, à Harmonie Mutuelle, Aquitanis, Gironde Habitat. Je pense aussi aux acteurs de la grande distribution et aux producteurs qui font des efforts sur leurs prix (notamment pour nous fournir du miel et de bons œufs frais « bio »).

Merci également à l'UGESS et au GALAS qui nous épaulent pour l'obtention de subventions, pour la recherche de fournisseurs et qui concrétisent la solidarité entre les diverses associations qui se préoccupent du bien-être alimentaire.

Pour 2025, nous souhaitons accentuer notre travail sur l'accueil des jeunes. Nous souhaiterions entre autres choses, aider les collégiens et lycéens à s'ouvrir sur un monde qu'ils ne connaissent pas toujours, pour leur ouvrir des horizons. Nous nous mettons en route dans cette perspective.

Et c'est l'occasion pour saluer le travail remarquable et remercier vivement notre trio inimitable et dynamique, Nathalie, Naomi et Leslie, qui assurent à elles trois, dans leur merveilleuse entente, la qualité matérielle et humaine de l'Epicerie.

Cécile Perrin



2. L'année 2024 en une page

- Quelques chiffres

1 106 familles adhérentes, soit plus de 2 250 personnes,

3 salariées à temps plein,

122 bénévoles, 1 service civique, 6 stagiaires,

Près de 7 000 heures de missions bénévoles,

30 fournisseurs pour acheminer plus de 1 000 produits différents,

131 animations rassemblant 850 participations,

17 sources de financement différentes pour mener les actions et équilibrer le budget.



- Quelques particularités de l'année

Réalisation d'un grand chantier participatif pour végétaliser les extérieurs : menuiserie et jardinage,

Déploiement de 2 dispositifs d'aide la *carte jeunes* et le *coup de pouce*,

Mise à jour du projet associatif et renouvellement de l'agrément Espace de vie sociale de la CAF,

Election biennale des représentants des adhérents et renouvellement du bureau,

Expérimentation du mécénat de compétences,

Résultats concrets au bénéfice des adhérents, du travail en réseau avec le GALAS (Groupement des Acteurs Locaux de l'Alimentation Solidaire) et l'UGESS (Union Nationale des Groupements d'Epicerie Sociales et Solidaires).

- Les mots clefs de l'année

Rencontres

C'est la motivation première exprimée par les personnes qui participent à la vie de l'association : rencontrer "d'autres personnes", dans leurs singularités.

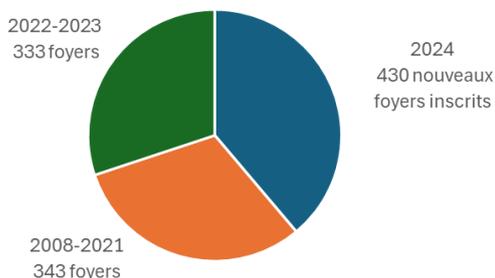
Coopérations

Entre associations locales pour les animations et au niveau régional et national entre acteurs de l'alimentation solidaire, on observe une montée en puissance des dynamiques de réseau.



3. Panorama des adhérents

Ancienneté des adhérents en 2024



Le nombre de familles adhérentes a augmenté de 17% depuis 2023, avec un total 1 106 adhérents.

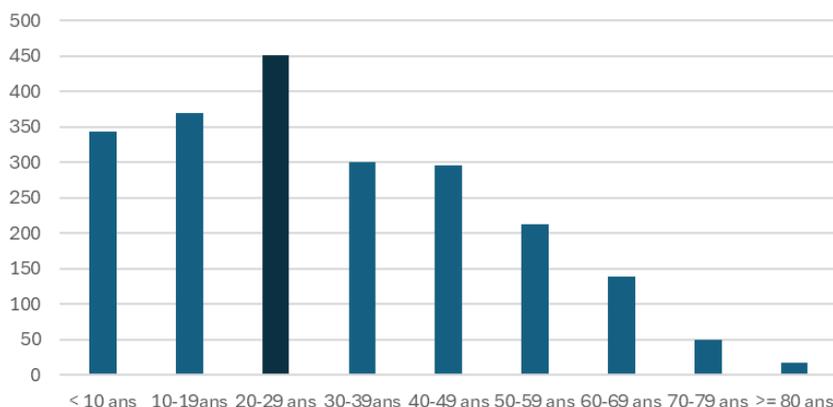
Le nombre de nouveaux adhérents a également augmenté avec 65 nouvelles inscriptions de plus que l'année précédente.

Au sein de ces familles, plus de 2 250 personnes bénéficient de l'activité de l'épicerie, et 92% y trouvent une aide alimentaire.

La plupart des adhérents résident dans la moitié sud et centre de Bordeaux mais on dénombre également 70 familles qui vivent dans 13 autres villes de la métropole. Ils viennent aussi régulièrement que les bordelais à l'épicerie.

56% des adhérents vivent seuls, 27% des foyers sont composés de 2 à 4 personnes et 7% sont des familles de plus de 4 membres.

Répartition des âges des 2 250 adhérents



La moitié des personnes qui adhèrent ont moins de 40 ans et la moitié de toutes les personnes dans ces familles qui utilisent l'épicerie ont moins de 27 ans.

On observe en 2024 une proportion plus importante de jeunes, générée par le projet « aider les jeunes » mené en 2024.

Comment et pourquoi sont venus les nouveaux adhérents en 2024



Plus des 2/3 de ces nouveaux adhérents sont venus par le bouche à oreille ou en passant devant l'épicerie.

Les Maisons du Département des Solidarités ont orienté plus de 60% de ces nouveaux adhérents, le CCAS et la mission locale 20% et les 20% restants étaient d'abord venus spontanément.



4. L'équipe : salariées et bénévoles

Les 3 salariées

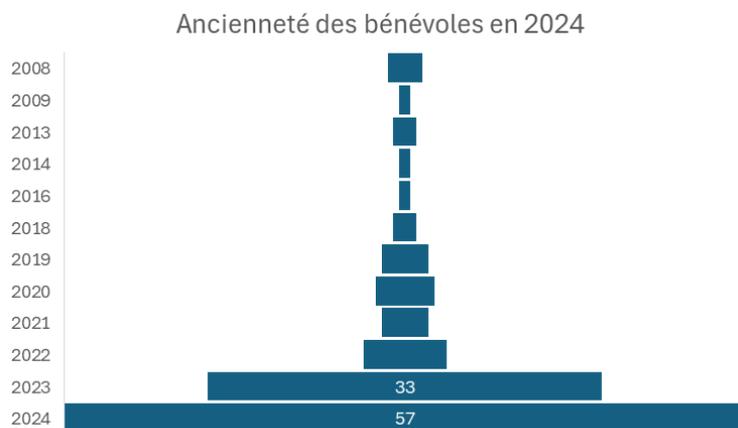
Les 3 salariées permanentes Leslie, Naomi et Nathalie ont organisé un relais qui s'est parfaitement passé avec Léa une collègue remplaçante pendant 12 semaines.

Accompagnées de

Caroline en service civique, et 6 stagiaires ont contribué au fonctionnement opérationnel de l'association. Victor, ingénieur informatique, a réalisé une mission en mécénat de compétences. C'est une première expérience que l'épicerie souhaite renouveler.

Et de... 122 bénévoles

Majoritairement féminine, l'équipe compte quand même 37% d'hommes.



C'est une équipe ouverte, dynamique, dans laquelle on peut rentrer, dans laquelle on peut rester.

57 nouveaux bénévoles ont été accueillis tout au long de l'année et intégrés à l'activité quotidienne.

La moitié des bénévoles est venue au départ pour du bénévolat (personnes en activité ou sans emploi, à la retraite, en situation de

migration, étudiant...), et un quart pour une aide alimentaire.

Chaque année, la moitié de l'équipe vient régulièrement, alors que l'autre moitié est composée de personnes qui découvrent le bénévolat sur quelques séances ou qui offrent leur aide pendant une période transitoire.

Le souhait de se rendre utile, associé à la possibilité de rencontrer des personnes différentes, porteuses de cultures, de vécus, de situations personnelles variées nourrissent les motivations de toutes et tous les bénévoles.

L'ensemble des activités relevées sous-estime les missions réalisées à la maison (aide à la communication, recherche de recettes, etc) et les temps de représentation extérieure.

Il faudrait plus de 4 personnes en équivalent temps plein soit doubler la masse salariale pour faire fonctionner l'association en l'absence de bénévoles.

ACTIVITES BENEVOLES 2024 Nb d'heures	
MAGASIN	3 381
APPROVISIONNEMENT	2 130
ATELIERS CUISINE	324
Administratif et compta	294
BRICOLAGE	36
Vie Associative (CA,R Ben, projets)	368
Total général	6 533





II. Bilan de la mission "alimentation"

Mission :

« Permettre aux personnes vivant dans l'inconfort d'accéder à une alimentation de qualité choisie afin de préserver leur santé et celle de leur famille ».

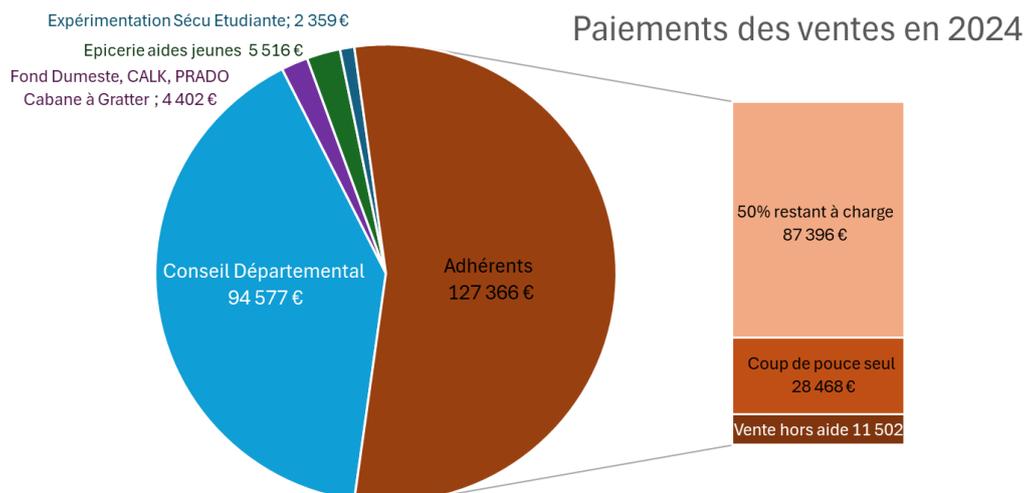




1. Synthèse des dispositifs d'aide alimentaire

Cinq dispositifs, correspondant à différents niveaux de soutien et associés à différents publics, étaient mis en œuvre à l'épicerie en 2024 :

- L'aide consomm'acteur financée par le Conseil Départemental : 50% de remise sur tout le magasin à concurrence d'une somme attribuée sur évaluation individualisée par les professionnelles du service social. C'est le moteur de l'épicerie.
- La carte jeunes : Inspirée de ce même modèle, cette aide lancée grâce à une dotation de la fondation AG2R a pu se poursuivre grâce à une réserve constituée par les dons des adhérents de l'épicerie au fil des années. Il restera pour ce dispositif un budget qui couvrira une partie de l'année 2025.
- Le Coup de Pouce : 30% de remise sur les fruits & légumes frais, les œufs bio, le Biovrac, le miel et l'hygiène féminine, ainsi que l'accès aux fruits et légumes de la banque alimentaire le lundi. Cette aide peut s'appliquer seule ou être cumulée avec les deux précédents dispositifs. Elle est financée par l'Etat jusqu'à la fin de l'année 2025.
- L'expérimentation Sécurité Sociale de l'Alimentation Etudiante : Menée par le CREPAQ entre octobre 2023 et juin 2024, 150 étudiants volontaires de la métropole ont reçu 100 euros mensuels en Gemme (monnaie girondine) contre une participation libre d'au minimum de 10 euros. Ces étudiants étaient libres de les dépenser dans les magasins membres du réseau de la Gemme dont l'épicerie fait partie. Il n'y a pas de reconduction de l'expérimentation décidée à ce jour.
- Les aides des associations à leurs résidents ou usagers : Plusieurs associations financent des achats : La maison Dumeste propose à ses 13 résidents une carte jeune, le Calk et le Prado distribuent des "chèques épicerie", La cabane à gratter a émis des bons cadeaux à gagner lors des lotos.



En face de ces dispositifs, les adhérents restent financeurs de leurs achats ; par leur libre choix quotidien ils valident ou non les propositions du magasin.



2. Les personnes qui bénéficient de la solidarité alimentaire

Répartition des familles par type d'aides	Evolution 2023-2024	nb familles 2024	Aide annuelle moyenne par famille
Aide consomm'acteur du conseil départemental	-1%	585	162 €
Aides spécifiques jeunes	84%	118	78 €
Coup de pouce seul	34%	232	non quantifié
Sans aide financière	53%	171	0, sans objet
Total général	18%	1106	

La progression du nombre de personnes qui sollicitent le coup de pouce se poursuit avec encore une augmentation d'un tiers, malgré la modestie du niveau d'aide qui ne porte que sur certains produits.

La nouvelle *carte jeunes* a pris sa place en aidant un nombre de jeunes aussi important qu'à l'époque des fonds d'Etat délivrés par la Métropole (jusqu'en 2019).

Le cumul du Coup de Pouce avec la remise consomm'acteur permet une action forte sur l'accès aux fruits et légumes, au miel, aux œufs bio, au vrac bio et à l'hygiène féminine. En effet, 1 394 personnes n'ont réglé que 30% du prix de ces produits sur l'ensemble de l'année.

Pour information complémentaire, une partie des étudiants venus pour utiliser leurs Gemmes ont également sollicité une aide Coup de pouce et/ou carte jeunes.



- **Focus sur l'action pour les jeunes :**

Une grosse moitié des jeunes est venue par le bouche à oreille, ce sont principalement les étudiants, dont une partie d'étudiants étrangers qui n'ont pas de permis de travail.

De nombreux partenaires nous ont orienté des jeunes mais pour des raisons d'interconnaissance, la mission locale et le CCAS ont été les principaux interlocuteurs.

Le budget de la carte jeunes s'est élevé à 7 200 euros sur l'année 2024, soit davantage que prévu. Une réunion de pré-bilan a été organisée en décembre avec quelques jeunes. Il en est ressorti l'importance cruciale de cette aide financière qui couvrait l'intégralité de l'alimentation pour certains d'entre eux.

L'épicerie a donc conservé cette action pour l'année 2025 en espérant trouver des financements relais dès la deuxième moitié de l'année.



3. L'approvisionnement

Circuits d'approvisionnement	Part des achats en euros
Circuits solidaires	4%
Grande Distribution	63%
Commerçants & grossistes	16%
PME transformation	3%
Producteurs	13%
Total général	100%

- **Les circuits solidaires :**

Ces circuits représentent une faible part des achats et améliorent l'accès aux fruits et légumes pour la banque alimentaire et aux produits bébé ainsi qu'à la lessive et à quelques produits plaisir pour la plateforme Appro alternative des épiceries solidaires de midi Pyrénées

L'UGESS (union nationales des groupements d'épiceries solidaires) nous a dotés de culottes menstruelles intégrées à notre action de lutte contre la précarité féminine.

- **Les circuits courts :**

Plusieurs politiques publiques nationales et locales convergent pour soutenir une aide alimentaire de qualité, en agissant simultanément sur l'aide sociale, le développement territorial et une agriculture locale écologique. Cela nous oriente vers une relocalisation renforcée de certains approvisionnements tout en contenant les prix.

Avec le Galas (notre groupement local d'épiceries solidaires) nous expérimentons des mutualisations logistiques et des commandes groupées de produits locaux.

A titre d'exemple, comme 7 autres épiceries solidaires girondines, l'épicerie reçoit des pommes bio locales acheminées grâce à un partenariat avec l'association "le chaînon manquant".

- **Les achats auprès des professionnels classiques :**

De bons accords avec la grande distribution sont indispensables pour fournir la majorité des denrées alimentaires à bon prix (épicerie sèche, rayon laitage, surgelé). Or les séquelles de l'inflation de 2022 se font encore sentir dans les conditions de coopération et malgré un nombre élevé de partenaires certains besoins des adhérents restent encore mal couverts.

- **Etat global de l'offre :**

Environ 1 000 références différentes ont été proposées en 2024, c'est un léger recul amorcé depuis le confinement, pour des raisons logistiques et financières. Le choix se répartissait auparavant plutôt parmi 1 200 références. Les objectifs à venir sont de maîtriser les prix et re diversifier l'offre, sans multiplier encore les fournisseurs, déjà au nombre de 30 en 2024.



4. Analyse de la consommation des adhérents

L'accès à une alimentation vertueuse dépend de son accessibilité financière et se travaille au quotidien dans les ateliers de cuisine ainsi qu'au travers des animations cuisine-santé, gestes écologiques, jardinage, compostage.

Les données de consommation dans l'épicerie résultent de plusieurs facteurs parfois en tension :

- les différents modes d'alimentation des adhérents, choix végétariens, bio, régimes,
- ou le poids subi des prix de certains produits tels que le papier hygiénique,
- ou la pertinence de l'offre de l'épicerie, selon le rapport qualité prix.

Ainsi les analyses croisées des ventes par catégories de produits puis par produits livrent quelques informations sur les attentes des adhérents et sur l'apport de l'épicerie :

Les protéines animales restent le premier poste de dépense mais la consommation de viande recule nettement au profit des œufs.

La consommation de fruits et légumes augmente continuellement, dans la dynamique des circuits courts et bio mais l'apport de la banque alimentaire est également significatif.

Des produits indispensables comme le papier hygiénique et la lessive pèsent sur le budget des ménages.

CATEGORIE	Part des ventes		Evolution 2023/2024
	2024		
Viande, poisson, œufs	20%		-7%
Epicerie sucrée	17%		15%
Produit laitiers	14%		6%
Fruites & légumes	14%		40%
Matières grasses	10%		10%
Féculents et légumes secs	6%		8%
Jus, thé, café	5%		-9%
Produits d'entretien	5%		6%
Produits bébé	5%		7%
Hygiène	5%		13%
Total général	100%		8%



Les 25 produits les plus consommés	Consommation Nb références	
Les oeufs bio locaux ultra frais	5 128 €	1
3 huiles : olive, tournesol, colza	8 570 €	3
Les Fruits & Légumes de la banque alimentaire	4 458 €	1
De l'hygiène indispensable : PQ, lessive, Couches T6	5 932 €	3
5 références de viande fraîche ou surgelée	11 205 €	5
2 types de lait demi écrémé	2 850 €	2
10 produits plaisirs	14 761 €	10
Total des 25 produits	52 905 €	25

L'augmentation du prix de l'huile depuis l'inflation de 2022 continue à peser sur l'équilibre des budgets.

L'observation de ces tendances se confirme sur le premier trimestre de l'année 2025.

Les difficultés financières des adhérents semblent s'accroître et on observe une baisse du panier moyen : 19€50 en 2023, 18€50 en 2024 et 17€80 au premier trimestre 2025. Des sacrifices inédits ont été constatés sur la récente période de Noël, les familles se privant d'alimentation sur tout le mois de décembre pour préserver un petit budget de fêtes.





III. Bilan de la mission "animation"

Mission :

« Accueillir dans un cadre dynamique, tolérant et chaleureux l'envie de solidarité et de rencontre.

Ainsi, permettre à chacun, chacune de se sentir bien pour agir et aider dans un projet collectif ».





1. La vie associative

L'année 2024 fut riche avec :

- L'élection biennale des 6 représentant des adhérents au conseil d'administration

Au mois de mars Cécile, Gilles, Isabelle et Marème ont été élues par les adhérents pour deux ans. Deux places restant vacantes, il a été décidé d'inviter des adhérents aux conseils d'administration et d'animer des groupes de travail sur des thématiques ou des projets.

- Le renouvellement du bureau, dont la présidente.

La gouvernance de l'association s'est appuyée jusqu'à maintenant sur un conseil d'administration fourni diversifié et régulièrement renouvelé, plus de 70 personnes différentes ont participé au conseil d'administration depuis la création.

Au sein de ce Conseil d'administration évolutif le bureau est resté très stable avec des personnes investies depuis de nombreuses années. Une transition s'est opérée depuis 2 ans investissant de nouvelles personnes.

- Des adhérents actifs et force de proposition :

Au-delà des activités du magasin et de l'atelier, l'épicerie accueille les initiatives des adhérentes et adhérents. Ainsi une performance artistique, expression contre les violences faites aux femmes, a été exposée sur les murs rue des douves, dans un autre domaine, de magnifiques illustrations saisonnières embellissent régulièrement nos vitrines.

De plus en plus d'adhérents participent à des activités différentes, ils aident à titre bénévole, s'inscrivent dans un atelier, changent d'habitude. Cette tendance que l'on observe depuis deux ans témoigne de l'ouverture d'esprit à de nouveaux sujets, et de la disponibilité des personnes aux nouvelles rencontres.

Participation libre en 2024	Hommes	Femmes	Total
Ont fait du bénévolat	36	42	78
Ont participé à des ateliers	7	31	38
Ont fait du bénévolat et participé aux ateliers	16	28	44
Nombre de participant.es régulier.es			160

- Les temps de rencontre entre bénévoles :

Organisées chaque trimestre, ces rencontres permettent aux bénévoles, qui ne se croisent pas forcément lors de leurs permanences, de faire connaissance et d'échanger. En 2024, ces temps ont notamment permis de retravailler collectivement notre deuxième mission. Le "pot des bénévoles", quant à lui, a été un moment plus festif, dédié à valoriser l'engagement et l'implication de chacun, chacune au sein de l'association.



- La révision quinquennale du projet associatif.

La révision du projet associatif, réalisée dans le cadre du renouvellement de l'agrément Espace de vie sociale de la CAF, s'est décomposée en un diagnostic partagé sur le territoire avec les associations partenaires, suivi d'une réflexion interne avec les adhérents bénévoles sur les missions prioritaires.

Les adhérents ont été invités à s'exprimer sur leur vécu à l'Épicerie au cours de quatre réunions auxquelles ont participé une quarantaine d'adhérents. L'aboutissement de ces différents temps ont permis la réécriture de notre mission d'animation, ainsi qu'un large recueil de la parole des adhérents. Un atelier en particulier a facilité l'expression, celui de l'expression par l'image qui a fourni la base de mots clés, ensuite retravaillés ensemble afin de constituer la deuxième mission de l'Épicerie.

De l'image vers la parole et vers l'écriture :



Être accueilli,
quel que soit son masque



Pour venir en aide aux autres



Un point d'ancrage



Les bras grands ouverts,
générosité et sincérité



C'est la bouffe
et la convivialité



Avoir de l'humour, de la joie, du rire



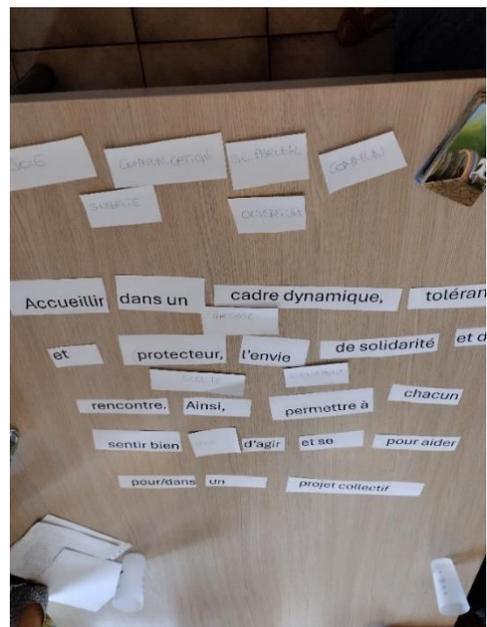
On se parle sans se connaître



Blotti en collectif



Donner les clés pour
communiquer avec
les autres





2. Les animations dans l'épicerie

Les animations se composent d'ateliers hebdomadaires réguliers, de temps forts festifs, de projets inter-associatifs et en 2024 d'un grand chantier collectif de végétalisation.

Les ateliers en 2024	Nombre
Activités chez des partenaires	5
Ateliers exceptionnels (AG, buffet)	13
Jardin, compostage gestes écologiques	34
Ateliers cuisine santé	7
Ateliers de cuisine	72
Total général	131

131 ateliers ont été menés, ils ont réuni 851 participations.

En dehors de projets festifs ou des sorties, le petit groupe est privilégié avec un nombre moyen de 6,5 participants par atelier.

Les deux ateliers hebdomadaires de cuisine :

Tous les mercredis après-midi et vendredis matin, plus de 250 recettes ont été réalisées à l'Épicerie cette année. Les plats proposés sont végétariens et de saison. Les participants sont également invités à partager leurs propres recettes, celles qu'ils aiment faire chez eux, afin de les cuisiner ensemble et les faire découvrir aux autres.



Face à une forte demande de participation en 2024, un temps de réflexion collectif a été organisé avec les participants réguliers pour repenser les modalités d'inscription et envisager comment accueillir de nouveaux participants.

Un accueil gourmand pour les fêtes :

Comme chaque année, les cuisinières et cuisiniers des ateliers se sont mobilisés pour préparer et distribuer des gourmandises à l'occasion des fêtes de fin d'année. Le matin ou l'après-midi, gaufres, crêpes, biscuits de Noël et chocolat chaud ont été réalisés et partagés avec tous les adhérents dans une ambiance chaleureuse et festive.

Les ateliers cuisine santé :



Animés chaque mois par une diététicienne, ces ateliers permettent de cuisiner un menu autour d'une thématique de santé précise. C'est l'occasion de recevoir des conseils et astuces pour mieux manger au quotidien, tout en se régalant. Un livret, édité pour chaque thématique, est mis à disposition de tous les adhérents.

Les thématiques traitées en 2024 : la santé de la peau, prévention diabète, le sommeil (deux fois), prévention ostéoporose, équilibre alimentaire, prévention maladies cardio-vasculaires.



Les ateliers écologiques :

Fabriquer ses produits : masque de cheveux, gommage du corps, carré de vaisselle solide et baume à lèvres. Le CESEAU a également animé un atelier cuisine autour de la dégustation de l'eau.

Plusieurs bénévoles se sont regroupées pour coudre quantités d'essuie-tout afin de supprimer l'utilisation de papier jetable.

- **Renforcer les liens entre les différents ateliers**

Les ateliers jardins : Animés par Ben'jardin, l'objectif est de valoriser la biodiversité, de préserver la nature et de montrer qu'il est possible de jardiner en milieu urbain. Durant les ateliers, nous expérimentons, semons, plantons, etc. Nous voulons démontrer que jardiner en ville est réalisable. Ce que nous faisons à l'Épicerie peut être reproduit à la maison, avec ou sans jardin. Nous souhaitons donner envie et fournir les moyens nécessaires.

Les ateliers écologiques : Toujours animés par le Céseau, l'objectif de ces ateliers est de sensibiliser les adhérents aux enjeux liés à l'eau. Les jardinières de l'Épicerie ont été conçues dans ce même esprit, par les adhérents, avec l'accompagnement de l'association La Planche. En effet, l'eau de pluie ou d'arrosage est stockée dans le fond des jardinières, permettant aux racines des plantes de s'y alimenter directement. Ainsi, l'arrosage excessif des plantes, notamment en été, est limité et l'eau est préservée.

Les ateliers de compostage : En 2024, nous rencontrons le service de tri des déchets de Bordeaux Métropole. Nous envisageons et construisons ensemble un projet afin de proposer des ateliers de lombricompostage et de compostage aux adhérents de l'Épicerie. À cette occasion, le lombricomposteur extérieur de l'Épicerie est entièrement rénové par un bénévole des Ptits Gratteurs et les adhérents de l'Épicerie.

Un atelier préparé conjointement par la Maison de la nutrition et le Céseau a réalisé un menu équilibré défini en fonction de sa consommation d'eau théorique.



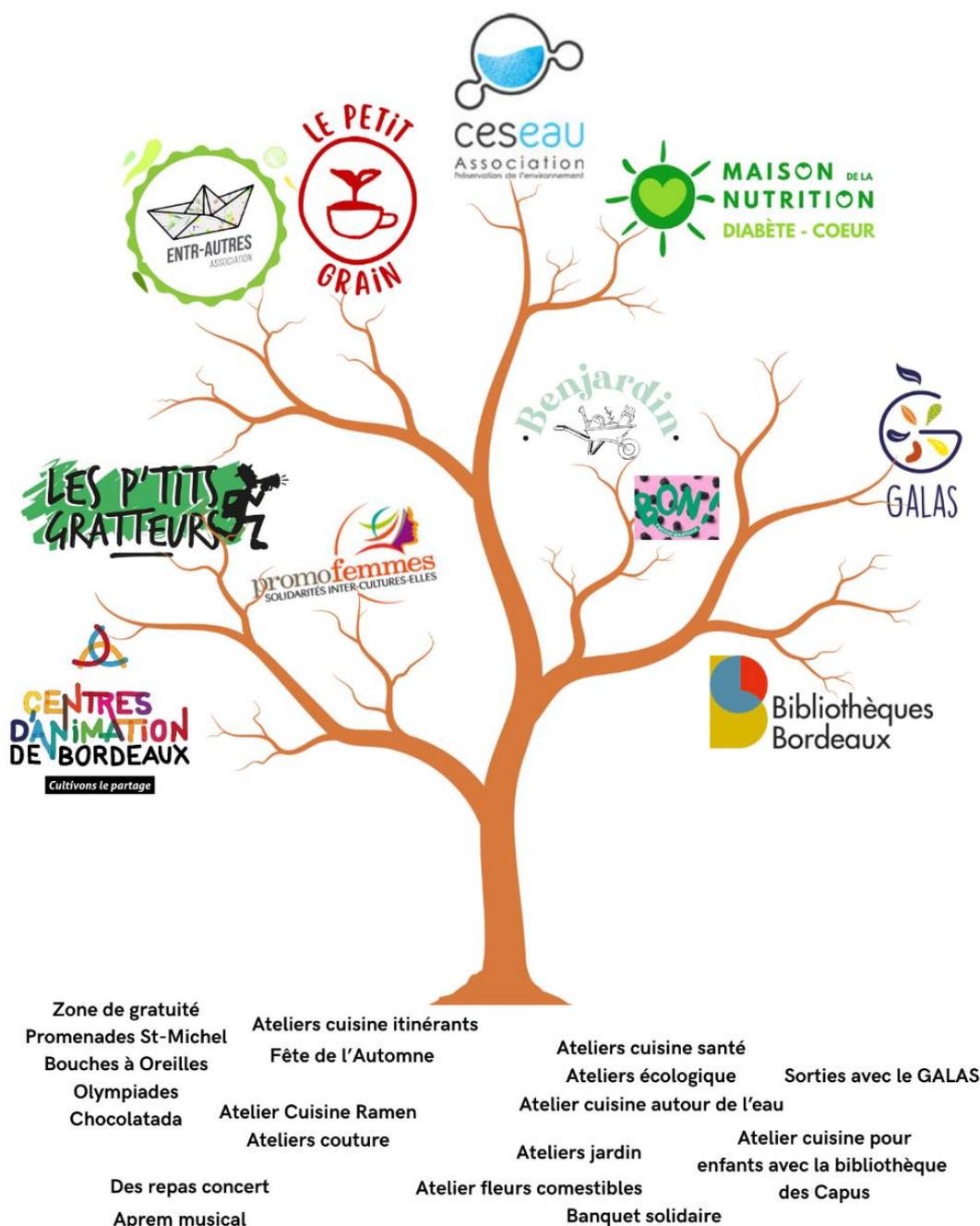


3. Les animations extérieures et le travail en partenariat

En 2024, des partenariats sont consolidés et de nouveaux partenaires sont rencontrés. Cela entraîne une multiplication des collaborations avec une diversification des intervenants et des ateliers proposés à l'Épicerie.

Echelonnées toute l'année, l'épicerie a participé ou a co-organisé plus 20 animations dans le quartier.

Les animations en partenariat en 2024





Objectifs des animations en partenariat :

- Proposer des intervenants experts afin que l'Épicerie devienne un lieu ressource en santé et en mieux-être pour les adhérents.
- Organiser des animations extérieures avec les partenaires pour faire découvrir la richesse du quartier de St-Michel et des nombreuses associations qui s'y trouvent.
- Créer des temps collectifs et conviviaux où les adhérents peuvent s'amuser, découvrir et partager des moments ensemble.
- Offrir une grande diversité d'animations pour les ouvrir au plus grand nombre. Permettre aux adhérents, avec leurs envies, leurs connaissances et leurs curiosités diverses et singulières, de trouver à l'Épicerie des activités qui leur correspondent. Un lieu où ils se sentent accueillis et à l'aise pour s'exprimer et découvrir de nouvelles personnes, associations, idées et connaissances.

Exemple : construction d'un projet intergénérationnel

En 2022, l'Épicerie Solidaire, Entr-Autres et le Petit Grain se rencontrent pour créer un projet commun. Chacune de ces structures anime des activités autour de la cuisine. L'objectif pour chaque structure est de créer du lien et de la rencontre autour d'une activité fédératrice : la cuisine.

Depuis lors, des ateliers cuisine itinérants sont proposés aux adhérents des trois structures, avec la particularité que les adhérents réalisent les recettes dans l'une des deux autres structures qu'ils ne connaissent pas. Ainsi, nous faisons découvrir de nouveaux lieux ressources dans le quartier de St-Michel. La dégustation collective des recettes réalisées se déroule au Petit Grain avec tous les participants, permettant à chacun, chacune, de rencontrer les autres et de partager son expérience.

Lors de ces rencontres, une mixité générationnelle est évidente. Suite aux différents ateliers menés, l'Épicerie a pu accueillir trois nouveaux jeunes dans son équipe bénévole. Participer aux ateliers cuisine ou leur aide à la vie associative du magasin les intéresse. La possibilité d'un engagement ponctuel à l'Épicerie est un avantage pour ces jeunes qui ont des disponibilités irrégulières, liées à leurs formations ou à d'autres activités qu'ils mènent. À l'inverse, des bénévoles de l'Épicerie se sont impliquées dans l'association Entr-Autres. En 2024, nous commençons donc à réfléchir à des projets qui pourraient valoriser cette mixité intergénérationnelle et à la manière dont l'Épicerie peut accompagner et accueillir au mieux les jeunes. Des temps de réflexion ont également été organisés avec les jeunes de l'Épicerie, nos partenaires et au sein de l'équipe.

Exemple : élargissement de notre projet de lutte contre la précarité menstruelle

Fin 2023, l'épicerie lance une action de lutte contre la précarité menstruelle associant formation des bénévoles, sensibilisation des adhérentes, mise en place d'une offre très complète avec des produits lavables et jetables, et l'application des prix Coup de Pouce. Cette action rencontre un plein succès auprès des adhérentes.

En 2024, l'Épicerie candidate au budget participatif du département pour installer des distributeurs de protections hygiéniques gratuites dans les espaces publics. Ce projet n'est pas élu mais nous poursuivons l'élargissement de notre action. À la fin de l'année, l'Épicerie reçoit un financement pour proposer des ateliers de sensibilisation et de formation autour de la précarité menstruelle. Un temps de réflexion et de travail est lancé avec Nouveaux Cycles, Promofemmes, le Centre d'animation St-Michel et les P'tits Gratteurs afin d'ouvrir ces ateliers aux adhérents de ces diverses associations. L'objectif est de former différents partenaires à cette thématique et de diversifier le public sensibilisé.



4. Le gros chantier : végétalisation et jardin pédagogique

En 2024, c'est le gros chantier ! Les objectifs sont multiples :

- . améliorer les abords de l'association en vue de rendre le lieu attractif et agréable pour les adhérents,
- . contribuer à la végétalisation d'un centre urbain très minéral et identifié comme « îlot de chaleur »,
- . rafraîchir les locaux,
- . contribuer au maintien de la biodiversité en ville,
- . et enfin nous créer un espace de jardinage, en lien avec nos ateliers de cuisine, selon le cycle :
du balcon à l'assiette, de l'assiette au compost, du compost au balcon.

Il s'agissait concrètement de remplacer les anciennes jardinières construites en 2015, dans une version mieux conçue au plan écologique, de rajouter des fosses de plantations au sol pour développer des plantes grimpantes et de créer des assises pour profiter de cet espace. Un auvent végétal avait même été envisagé.

Ce projet en gestation depuis 2 ans s'est concrétisé cette année avec une succession d'ateliers de menuiserie et de jardinage menés par Clément du tiers lieu "La planche" et Benjamin, jardinier urbain.

Les équipements se sont nettement améliorés : jardinières low-tech avec réserve d'eau, bancs extérieurs très vite adoptés par les adhérents, grilles de support pour plantes grimpantes sur une hauteur de 4 mètres.

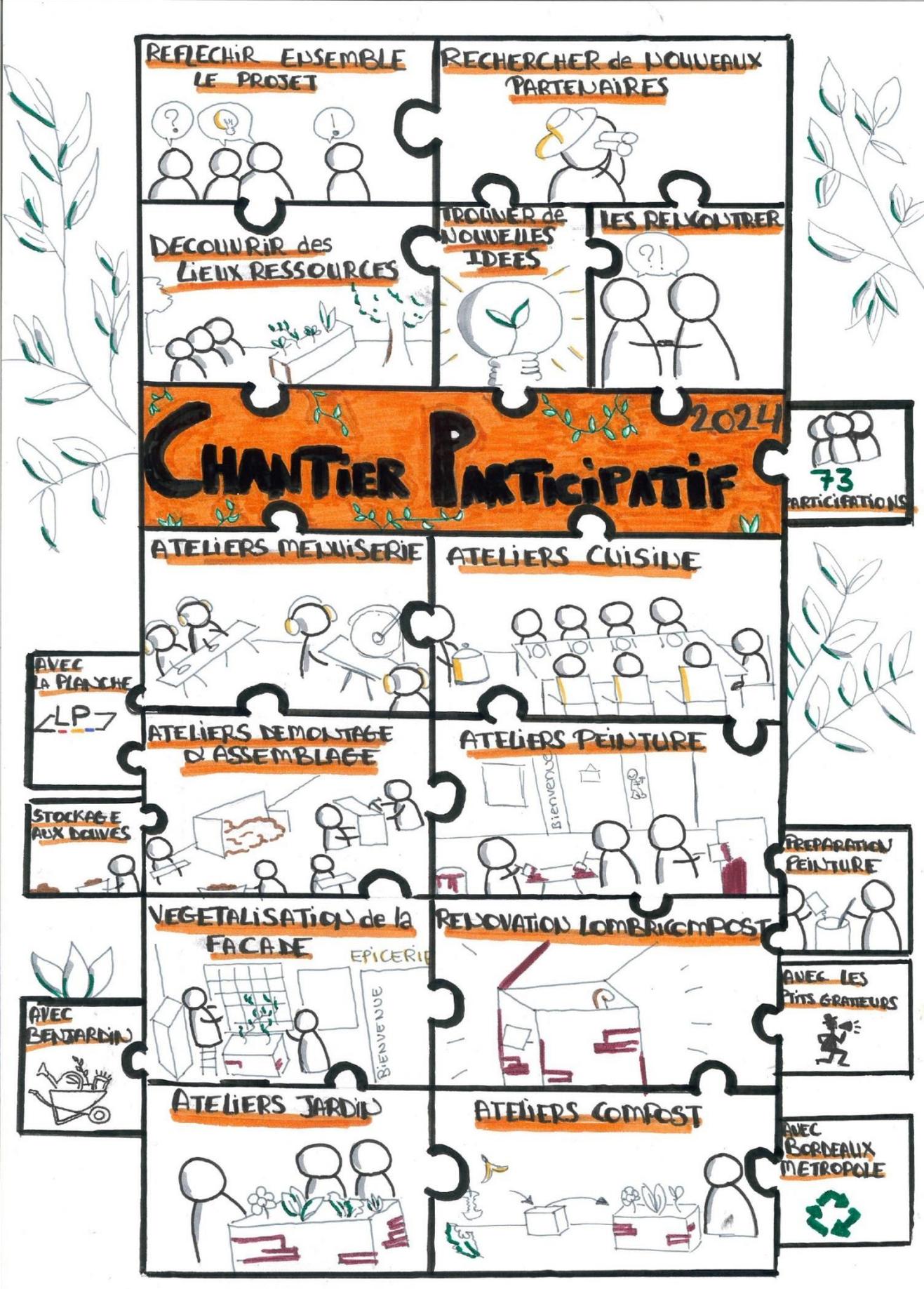
L'installation d'un auvent végétal se heurtant à plusieurs règles d'urbanisme a été annulée et sera remplacée en 2025 par l'installation de nids d'oiseaux et abris à chauve-souris en coopération avec la Ligue pour la Protection des Oiseaux. Le lombricomposteur a également été rénové pour relancer les ateliers de formation.

Les ateliers de jardinage sont programmés en lien avec la résilience alimentaire, le plaisir, la beauté. Ainsi un atelier de culture de fleurs comestibles a même été organisé.



Et le plus important, les gestes doivent être reproductibles à la maison, sur son balcon, devant sa fenêtre.

Ce projet a été fédérateur, une quarantaine d'adhérentes et adhérents y ont participé chacune et chacun s'essayant à toutes les disciplines. Hommes et femmes de tous âges ont pu découvrir une menuiserie professionnelle et utiliser les machines, fabriquer de la peinture avec des ingrédients naturels, et même peindre dehors dans le froid de l'hiver (grand merci!).





Que de belles personnes, que de belles rencontres !

Ahamada, Aicha, Ali, Amber, Ange H, Ange K, Anissa, Annabel, Anne, Apolline, Arlette, Auria, Aurore, Babe, Baptiste, Beatrice, Beauty, Benjamin, Benoit, Bertrand, Bricette, Brigitte, Camille, Carmen Ri, Carmen Ru, Carole, Caroline C, Caroline F, Catherine, Cecile, Charlotte, Cheikh, Christelle G, Christelle J, Christiane, Claire G, Claire S, Clemence, Cosme, Damien, Daniel A, Daniel F, Derya, Dominique D, Dominique Mo, Dominique Me, Efe, Elodie, Emmanuelle, Estelle, Fanny, Fatima C, Fatima E, Fatna, Fatoumata, Fazeleh, Folad, France, Francoise, Frederic K, Frederic S, Gemima, Ghezlane, Gilles, Guillaume D, Guillaume M, Helene F, Helene M, Hortencia, Idher, Ignace, Imane, Imrane, Innoncent, Irene, Irina, Isabelle A, Isabelle M, Isabelle R, Jackine, Jamila, Jean-Noel, Jean-Pierre, Jerome, Jocelyne, Joelle, Johan, Jude, Karim, Karine, Keira, Laurence, Lea, Lea G, Leslie, Lina, Loic, Lucie, Luis, Luna, Maelys, Mahjouba, Malika, Mamaissata, Mareme, Margaux, Mariam, Marie, Marie-Christine, Marie-Joelle, Martine, Marya, Mathilde, Micheline, Mohamed E, Mohammed D, Monica, Morgane, Mourad, Moustafa, Nadia, Naomi, Nathael, Nathalie, Nelly, Ninelle, Noel, Nour, Oceane K, Oceane L, Olga, Ouarda B, Ouarda, Pascale E, Pascale S, Philippe, Pierre, Pierre F, Rabia, Raphael, Romain, Rosemary, Ryma, Saadia, Sabri, Saliha, Saliou, Samuel, Samy, Sandra, Sandrine, Sarah, Sebastien, Sekouba, Simeon, Sunday, Suze, Teophile M, Theophile, Thibauld, Tuna, Victoria, Virginie, Wafa D, Wafa L, Xhemile, Yoni, Zeynab, Zina, Louzou.



Merci à chacune et à chacun pour sa contribution à l'année 2024