

## JE VEUX M'IMPLIQUER

L'accès à une saine alimentation vous préoccupe ? Vous avez des propositions pour son amélioration? Vous aimeriez faire valoir vos enjeux alimentaires ? Vous aimeriez vous impliquer de diverses façons? Vous avez des questions?

Le projet *Dans mon coin, on mange sain* est là pour vous.

Pour plus d'informations, contactez le GRAME au 514 634-7205 ou à [alimentation@grame.com](mailto:alimentation@grame.com).



Ce projet est porté par le Groupe de travail en sécurité alimentaire de Lachine (GTSAL)



Ce dépliant a été réalisé par le GRAME



Nous remercions le soutien de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal et Concert'Action Lachine.



Graphisme par Eadeh Attarzadeh du GRAME  
Juin 2014

## N'HÉSITEZ PAS À UTILISER ET CONSERVER CET OUTIL SIMPLE ET CONVIVAL!

Ce dépliant vous présente diverses ressources en sécurité alimentaire sur le territoire lachinois. Vous trouverez ici les différents types de services offerts.

Pour de plus amples informations et participer à l'un des services offerts, veuillez contacter au préalable l'organisme concerné. Les intervenants des organismes se feront un plaisir de répondre à vos questions ou de vous rediriger.

Pour découvrir l'offre alimentaire lachinoise, consultez le [www.grame.org/Alimentation.html](http://www.grame.org/Alimentation.html).

Bonne exploration!

## CONDITIONS D'UTILISATIONS DES COUPONS-RABAIS

- + valable pour une seule participation par organisme par personne
- + afin de valider votre coupon pour une participation aux cuisines collectives et de réserver votre place, veuillez contacter au préalable l'organisme concerné.

## GUIGNOLÉE

Chaque année à l'approche des fêtes, comme le veut la tradition, les bénévoles de la Guignolée de Lachine sonnent aux portes des résidences de Lachine pour recueillir des dons en argent ou en denrées non périssables. La cueillette se déroulera au début du mois de décembre, dans toutes les rues de l'arrondissement

Pour informations : 514 634-3471 ext. 348  
[laguignoleedelachine@gmail.com](mailto:laguignoleedelachine@gmail.com)

## JARDINS COLLECTIFS

Lachine comporte de nombreux jardins collectifs, une excellente façon de cultiver des fruits et légumes en ville!

### Pourquoi?

- Pour le plaisir de jardiner en groupe
- Pour le plaisir de récolter des fruits et légumes frais et biologiques

Vous voulez apprendre à jardiner et vous joindre à un groupe de jardiniers?

Appelez-nous! 514 634-7205

Le Réseau des jardins collectifs de Lachine est coordonné par le GRAME

## BIEN MANGER DANS MA COMMUNAUTÉ

### OÙ & COMMENT

Trouver le service alimentaire qui répond à mes besoins à Lachine!



COUPON

COUPON

COUPON

## SERVICES OFFERTS



### ATELIERS CULINAIRES

Découvrir différentes techniques, recettes et astuces en cuisine, dans une ambiance conviviale et pour tous.



### REPAS COMMUNAUTAIRES

Repas organisé afin d'offrir une ressource alimentaire, tout en favorisant la rencontre et l'échange des participants.



### CUISINES COLLECTIVES

Participants partageant leurs temps, argent et compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'ils rapportent chez eux.



### DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Soutien temporaire et d'urgence d'aliments.



### ÉPICERIE ET FRUITERIE COMMUNAUTAIRE

Épicerie d'économie sociale offrant des fruits et légumes frais, des plats maisons, des denrées non périssables et des activités culinaires pour tous.



### BOÎTES À LUNCH

Activité collective permettant aux parents de confectionner des boîtes à lunch à faible coût pour leurs enfants.



### POINT DE CHUTE BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE

Distribution de boîtes de fruits et légumes frais et à faible coût. Ces boîtes sont livrées aux 2 semaines dans votre quartier.  
<http://www.bonneboitebonnebouffe.org>

## 1 LA P'TITE MAISON DE SAINT-PIERRE



Ouvert à tous!

41, avenue Ouellette, H8R 1L4  
514 544-1319  
Facebook: La P'tite maison de Saint-Pierre

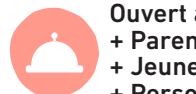
## 2 CENTRE MULTI-RESSOURCES DE LACHINE



Ouvert à tous!  
+ Parents/enfants

800, rue Sherbrooke, local 206, H8S 1H2  
514 634-3658  
[www.cmrl.ca](http://www.cmrl.ca)

## 3 CARREFOUR D'ENTRAIDE LACHINE



Ouvert à tous!  
+ Parents/enfants  
+ Jeunes mères  
+ Personnes âgées



Ouvert à tous!

AUTRES : Cuisine d'urgence et atelier d'activités d'éducation populaire

1176, rue Provost, H8S 1N5  
514 634-3686  
[www.carrefourdentraide.com](http://www.carrefourdentraide.com)

## 4 L'OEUVRE SOUPE MAISON (LACHINE)



Ouvert à tous!

1170, rue Notre-Dame, H8S 2C4  
514 469-9954  
[soupe maison@videotron.ca](mailto:soupe maison@videotron.ca) \*Fermé durant l'été

## 5 LE RELAIS POPULAIRE INC.



Pour les jeunes et les enfants uniquement

AUTRES : Livraison de repas dans les écoles primaires et distribution de déjeuners et de collations au secondaire

740, Esther-Blondin, H8S 4C4  
514 855-4232 ext. 6392

## 6 COMITÉ DE VIE DE QUARTIER DUFF-COURT (COVIQ)



+ Jeunes cuistots (6 à 12 ans)  
+ Jeune cuistots (12 à 17 ans)



Ouvert à tous!

\*\*\* Tous les services offerts sont réservés aux résidents de Duff-Court uniquement

1830, Duff-Court-103, H8S 1C8  
514 634-5055  
[www.lecoviqinfo.com](http://www.lecoviqinfo.com)

## 7 LA THÉIÈRE (TEAPOT)



Pour les personnes âgées de 50 ans et plus uniquement.

2901, boul St. Joseph, H8S 4B7  
514 637-5627  
[www.theteapot.org](http://www.theteapot.org)

## 8 SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL SAINT-PIERRE-AUX-LIENS



\*Sur rendez-vous

\*\*\* Tous les services offerts sont réservés aux résidents du quartier Saint-Pierre

69, avenue Saint-Pierre, H8R 1P1  
514 634-3471 ext. 334 \*Boîte vocale 7 jours

## 9 MARCHÉ SAINT-PIERRE



Ouvert à tous!

59, avenue Saint-Pierre, H8R 1P1  
514 439-3353  
Facebook: Marché Saint-Pierre



CUISINE COLLECTIVE GRATUITE  
POUR NOUVEAU PARTICIPANT

CARREFOUR D'ENTRAIDE LACHINE



CUISINE COLLECTIVE  
GRATUITE X 1

COMITÉ DE VIE DE QUARTIER  
DUFF-COURT (COVIQ)



25% DE RABAIS AU MARCHÉ  
SAINT-PIERRE

MARCHÉ SAINT-PIERRE

