

SUIS-JE EN SITUATION D'URGENCE ?

L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

L'insécurité alimentaire est le fait d'être **incapable de se procurer** ou de **consommer** des aliments de **qualité** ou en **quantité suffisante** ou encore **l'incertitude d'être en mesure de le faire**.

Aujourd'hui, nous estimons que 30% à 40% des étudiant.es post secondaires vivent de l'insécurité alimentaire !

UN ACCOMPAGNEMENT DE L'UQO

Si tu vis une **insécurité alimentaire** qui pèse lourd dans ta vie, passe sans hésiter rencontrer **l'équipe psychosociale des Services aux étudiants de l'UQO** afin d'être accompagné.e et orienté.e vers des ressources qui correspondent à tes besoins. **Sens toi légitime et à l'aise de t'y rendre**, car ce service t'est spécialement dédié !

Service psychosocial
uqo

code QR



Voir les services des banques alimentaires au dos du document

LE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE D'URGENCE

LES BANQUES ALIMENTAIRES

C'est un service **gratuit** qui offre des **dépannages alimentaires** et des **articles essentiels** aux personnes vivants dans des conditions socio-économiques difficiles.

Tu peux en bénéficier seulement si tu as été référé par le service psychosocial de l'UQO.

Cartographie des banques alimentaires

code QR



- 1 Téléphone à la banque alimentaire la plus proche pour prendre **rendez-vous**
- 2 Sur place, apportes une **pièce d'identité**, une **preuve d'adresse** et une **preuve de revenu**, s'il y a lieu.

Les banques alimentaires existent pour dépanner les personnes en **situation d'urgence**

LES SOUPES POPULAIRES

Des repas chauds sont servis gratuitement le midi, du lundi au vendredi !



code QR



code QR



Table de concertation sur la faim et le développement social de l'Outaouais

UQO

NOUVEAU

ENTR' AIDE ALIMENTAIRE À L'UQO



AUTRES RESSOURCES

GUIDE ALIMENTAIRE ÉTUDIANT

«MANGER BIEN, ÉTUDIER MIEUX»

Comment bien s'alimenter en période de vie chargée ? Ce guide alimentaire partage des conseils pratiques pour **économiser et cuisiner** sans cuisine complète avec des astuces pour mieux conserver ses aliments. Tu y trouveras aussi un **outil Excel à télécharger pour établir ton budget alimentaire !**



LE SERVICE 211



Tu ressens un besoin social, quel qu'il soit ? **N'hésite pas à téléphoner le service d'information et de référence 211 ou à clavarder en ligne** afin d'être orienté.e vers des services sociocommunautaires locaux en fonction de tes besoins !



Tous les jours

- Au téléphone : 24h/24
- En clavardage : de 8h à 18h

SE NOURRIR À PETIT PRIX

CAMPUS NOURRICIER DE L'UQO

Cafeteria CAF'etcetera



Pavillon Lucien-Brault
101, rue Saint-Jean-Bosco



- Assiette du jour à prix modique
- Ouvert de 11h30 à 14h30
- Possibilité d'y faire du bénévolat en cuisine en échange d'aliments
- Un frigo partage se trouve sur place



Frigo partage

Pavillon Alexandre-Taché
283, boul. Alexandre-Taché

Ateliers de cuisine

Plusieurs ateliers de cuisine sont offerts chaque session à l'UQO.

Cuisez en groupe, apprenez des recettes, puis repartez avec les repas préparés !



Inscription

Cuisines collectives

Il s'agit de groupes qui se rencontrent régulièrement pour préparer ensemble des recettes de leur goût, afin de se partager les repas cuisinés. Retrouvez les cuisines collectives dans toute la région !



RCCG
Regroupement des cuisines collectives de Gatineau

HORS CAMPUS

Dépanneur Sylvestre



230 Rue Montcalm,
Secteur Hull

Bénévolat possible

L'espace DEP Sylvestre est un lieu aux multiples facettes ! Profite du Café Sylvestre avec des repas légers à prix modique.



Épicerie alternative à prix modique



Épicerie 3R Québec
309 rue Notre Dame,
Secteur Gatineau

Bénévolat possible



Invendus dont la date de péremption est proche : payez 50 \$ pour 200 \$ d'aliments prêts à cuisiner

Épiceries proches du campus



Maxi

300 boul. Saint-Joseph,
Secteur Hull



Le Marché

50 Rue Bégin
Secteur Hull