

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**.

Les études montrent que de nombreuses personnes nouvellement arrivantes au Canada ont des ressources financières limitées et rencontrent des défis significatifs en matière d'alimentation.

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 !

code QR



Tous les jours

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

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.

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 !

 La Soupière de l'Amitié

code QR



 Soupe Populaire de Hull

code QR



 LA TABLEE POPULAIRE

code QR



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


**RESSOURCES
ALIMENTAIRES
NOUVELLE
ARRIVANT.E**



OUTAOUAIS



Voir les services des banques alimentaires au dos du document

ALTERNATIVES

GUIDE ALIMENTAIRE

«MANGER BIEN, VIVRE MIEUX»

Comment bien s'alimenter durant les premiers mois au Canada ? Ce guide alimentaire partage des conseils pratiques pour **économiser et préparer des aliments** 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 !**



code QR



ÉPICERIE ALTERNATIVE

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

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

RECHERCHE D'EMPLOI

Service Intégration Travail Outaouais SITO



920 Boulevard Saint-Joseph, bureau 107,
Secteur Hull



+1 819-776-2260
poste 16



code QR



Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais



350, boulevard
de la Gappe,
Secteur Gatineau



+1 819-561-7712



code QR



Emploi Québec



Quebec.emploi
@mess.gouv.qc.ca



1 888-367-5647



code QR



AIDE À L'INTÉGRATION

Accueil parrainage Outaouais APO



124, rue Jeanne
d'Arc, Secteur Hull



+1 819-777-2960



code QR



Accompagnement des femmes Immigrantes en Outaouais AFIO



109 rue Wright unité
9 Gatineau,
Secteur Hull



+1 819-777-2960



code QR



CUISINES COLLECTIVES

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