

Guide alimentaire Nouveaux arrivant.es

Comment bien s'alimenter durant les premiers mois au Canada ? Ce guide alimentaire partage des conseils pratiques pour économiser et s'alimenter en période de transition. Tu y trouveras de nombreuses ressources communautaires d'accueil et de soutien.



Pour le télécharger

DES RESSOURCES ALTERNATIVES

• Cuisines collectives



Pour découvrir des cuisines collectives prendre contact avec le Regroupement des Cuisines Collectives de Gatineau

• Jardins communautaires



Carte des jardins communautaires de Gatineau

• Frigos communautaires



Répertoire des frigos communautaires

Besoin d'une ressource?

Numéros utiles



Info social : 811



Urgence : 911



Service socio-communautaires : 211



Ministère de l'immigration, de la Francisation et de l'intégration : (514) 864-9191

Le site du Santé Québec propose un répertoire des organismes communautaires de la région.



Lien vers le site internet

NOUS CONTACTER



180, boulevard du Mont-Bleu
Gatineau (Québec) J8Z 3J5



819-771-8391, poste 337



tcfdso.org

RESSOURCES ET OUTILS POUR BIEN S'ALIMENTER LORS DE VOS PREMIERS MOIS EN OUTAOUAIS

Des conseils simples et des ressources pour faire vos achats alimentaires, économiser et découvrir les ressources disponibles près de chez vous.



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



Économiser à l'épicerie

Quelques trucs :

- Consultez les circulaires et planifiez vos achats.
- Comparez les prix au kilo ou à la livre.
- Attention aux promotions qui vous font acheter plus que nécessaire.
- Les aliments à 30–50 % de rabais peuvent être intéressants s'ils sont consommés rapidement.
- Les fruits et légumes congelés sont souvent économiques et nutritifs.
- Utilisez le congélateur pour conserver les aliments et éviter le gaspillage.

Les banques alimentaires :

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

Cartographie des banques alimentaires



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



BESOIN D'AIDE ALIMENTAIRE ?

Banques alimentaires

- Centre alimentaire Aylmer — 819-684-0163
- La BASE — 819-770-5261
- CSAG — 873-376-2724
- Banque alimentaire de la Lièvre — 819-281-3231

Soupes populaires

- Soupe Populaire de Hull — 819-778-0173
- La Soupière du Vieux-Gatineau — 819-663-6777
- La Tablée Populaire — 819-770-3789



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

RECHERCHE D'EMPLOI

Service Intégration Travail Outaouais (SITO)

920 Boulevard Saint-Joseph, bureau 107,
Secteur Hull
+1 819-776-2260 poste 16



Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais (CJEO)

350 boulevard de la Gappe,
Secteur Gatineau
+1 819-561-7712



AIDE AU TRANSPORT

Transport Solidaire

23 rue lanctôt, Gatineau, Qc, J8Y 1B5
+1 819-318-0630



L'accès au service se fait uniquement sur référence d'un organisme communautaire ou d'un travailleur social.



AIDE AU BUDGET

Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEF)

109 rue Wright, Gatineau, Qc, J8X 2G7
+1 819 770-4911 ext 203



AIDE À L'INTÉGRATION

Accueil Parrainage Outaouais (APO)

124, rue Jeanne d'Arc, Secteur Hull
+1 819-777-2960



Accompagnement des femmes Immigrantes en Outaouais (AFIO)

309 rue Wright, unité 9, Gatineau
Secteur Hull
+1 819-777-2960

