INFOLETTRE | AUTOMNE 2019

PARTICIPEZ À NOTRE CAMPAGNE POUR LA SAINE ALIMENTATION

Nous débutons la saison des dons de fin d'année en lançant notre nouvelle campagne Pour la saine alimentation. Joignez-vous à nous pour offrir des aliments sains aux moins fortunés en cette période des Fêtes. Après tout, n'y a-t-il pas meilleur moment que le temps des Fêtes pour soutenir les gens de votre communauté en leur offrant des aliments sains?

Voyez dans les pages suivantes comment vous pouvez vous impliquer et contribuer à faire une différence !

MARDI JE DONNE

Un mardi pas comme les autres!

Ce 3 décembre 2019 se tiendra la journée **Mardi je donne**, une journée de don de bienfaisance qui a déclenché un mouvement philanthropique mondial. Cette journée se déroulera le premier mardi après l'Action de grâce américaine. Cette journée fait un peu contrepoids aux journées du Vendredi fou et du Cyberlundi. Le succès de cette journée dépend de la générosité des gens du monde entier à redonner à leur communauté et à encourager l'entraide dans le monde.

PARTAGEONS
L'ESPOIR

Dégustation, banque alimentaire octobre 2019

Eleni, étudiante de McGill et stagiaire à Partageons l'espoir, fait une dégustation de haricots frits à la banque alimentaire. Les membres de la banque alimentaire ont aussi reçu un mélange d'épices.

L'AN PASSÉ, NOTRE BANQUE ALIMENTAIRE

a fourni de la nourriture à

11,221 personnes dont

5,675 familles

Nous avons aussi effectué 718 livraisons à domicile pour les membres de la communauté dont la mobilité est réduite.

Le saviez-vous?

Manger sainement influence considérablement la santé en général. L'insécurité alimentaire, c'est-à-dire l'accès insuffisant à une bonne quantité d'aliments sains, nutritifs et adaptés à la culture, a non seulement une incidence sur la santé à long terme des Canadiens, mais elle exerce aussi une pression financière sur le système de santé public. En moyenne, un ménage qui a accès à la sécurité alimentaire coûte environ 1 600 $ par année au système; un ménage qui a plus ou moins accès à la sécurité alimentaire en coûte 2 800 $; et un ménage qui se trouve en situation d'insécurité alimentaire importante en coûte 4 000 $! [1]

Qu'est-ce que la campagne Pour la saine alimentation?

La campagne Pour la saine alimentation est notre nouvelle collecte de denrées virtuelle. Elle encourage le don d'argent plutôt que celui de nourriture en conserve et sensibilise les gens à l'importance de donner des aliments sains. L'an passé, nous avons adopté notre **philosophie de la saine alimentation**, car nous croyons que collectivement, nous avons la responsabilité de rendre les denrées saines accessibles à tous. Donc cette année, nous vous demandons de faire cadeau d'aliments sains aux moins fortunés.

Pourquoi de l'argent et non pas de la nourriture en conserve?

Les dons en argent ont une plus grande incidence sur la lutte contre la faim dans notre collectivité. Comme nous achetons en vrac et profitons de tarifs réduits, **chaque don de 10 $ nous permet d'acheter jusqu'à 30 $ de nourriture !** De plus, en achetant de façon responsable, nous visons à fournir à nos membres des aliments frais, sains, saisonniers, locaux et peu transformés.

[1] https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/food-insecurity-a-huge-drain-on-health-care-costs-study-shows-1.3187546

Recueillir des denrées pour la banque alimentaire

Aidez-nous à remplir les garde-manger en recueillant des denrées non périssables pour notre banque alimentaire.

Veuillez consulter notre liste de besoins et encouragez les dons d'articles sains à faible teneur en sucre, en sel et en gras saturés ou trans. Les légumes en conserve, les fruits, les protéines comme le thon et les aliments de base comme la farine, le riz, les pâtes et les céréales sont toujours les bienvenus. Pour commander des boîtes pour votre école ou votre lieu de travail, veuillez communiquer avec Vanessa au 514 933-5599 poste 224 ou par courriel à l'adresse suivante : securitealimentaire@partageonslespoir.ca

Comment s'impliquer? Simple.

Participez à notre collecte de denrées virtuelle!

Personnes, entreprises, écoles, clubs, équipes, adultes, enfants, personnes âgées : nous avons besoin de votre aide pour récolter de l'argent pour notre banque alimentaire.

Participer à notre collecte de denrées virtuelle est un jeu d'enfant. Vous pouvez le faire de votre bureau et même de votre fauteuil!

1. Visitez le https://partageonslespoir.ca/collecte-denrees/
2. Vous pouvez faire un don ou nous aider à amasser des fonds en cliquant sur le lien. Amasser des fonds est simple. Vous pouvez amasser des fonds comme individu, créer une équipe, ou vous joindre à une équipe existante. Encouragez votre entourage à vous soutenir dans vos efforts.
3. Partagez votre lien de collecte de fonds sur vos réseaux sociaux et à vos contacts.

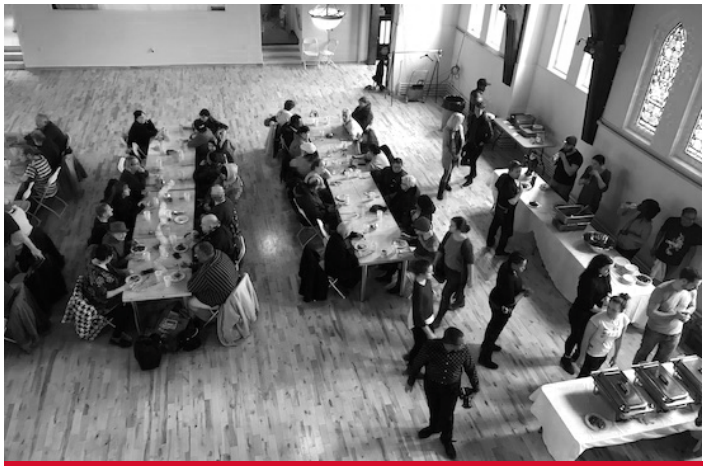
Et voilà une bonne action d'accomplie!

PARTAGEONS
L'ESPOIR

De la nourriture saine dans votre boîte à lunch!

Cet automne, nous avons accueilli 31 enfants des trois écoles primaires de Pointe-Saint-Charles dans le cadre de notre nouveau programme Boîte à lunch. En partenariat avec Le Dépôt centre communautaire d'alimentation, nous avons lancé ces ateliers de cuisine amusants et interactifs pour encourager les élèves à participer à la préparation de repas nutritifs et délicieux. Les enfants apprennent les rudiments de la nutrition et l'importance de bien manger et d'adopter de saines habitudes de vie.

Ces ateliers visent à renforcer la sécurité alimentaire des familles locales, tout en renforçant la confiance et l'autonomie des participants. Grâce à Boîte à lunch, la cuisine se transforme en un lieu d'apprentissage, de partage, de rapprochement et d'amitié!



La nourriture est rassembleuse

Après avoir consulté les membres, nous avons décidé de fermer temporairement le Café et d'offrir un programme de dîner communautaire plus complet deux fois par semaine dans notre salle nouvellement rénovée. La salle peut accueillir beaucoup plus de gens et offre un espace accueillant où les membres de la communauté peuvent socialiser et prendre un repas sain ensemble.

En moyenne, nous accueillons de 50 à 70 personnes par dîner communautaire. Cette activité est ouverte à tous et suit la formule « payez-ce-que-vous-pouvez ».

AU-DELÀ DE L'ACCESSIBILITÉ

Selon de récentes études, pour qu'on note une incidence positive sur la santé et l'alimentation des résidents des quartiers à faible revenu, rendre les aliments sains accessibles ne suffit pas.[2] Le fossé nutritionnel entre les ménages à faible revenu et les ménages plus riches provient en fait de la différence de revenus, d'éducation et de connaissances. Chez Partageons l'espoir, nous profitons de chaque occasion pour apprendre, cultiver, cuisiner et manger ensemble. Nous sommes tout aussi déterminés à promouvoir l'importance d'une saine alimentation et le plaisir de pouvoir choisir ce que nous mangeons. Nous travaillons également à doter nos membres des compétences et des connaissances nécessaires pour faire des choix plus sains.

[2] www.nber.org/papers/w24094

Fruits et légumes toute l'année

Le marché communautaire est ouvert tous les mardis de 16 h à 18 h pour l'automne et l'hiver, ce qui permet à tout le monde d'acheter des aliments frais et nutritifs pour remplir leurs assiettes.

PARTAGEONS
L'ESPOIR

Donner une deuxième vie à vos objets et à vos vêtements!

Vous songez à vous débarrasser de vos tenues de Noël de l'an dernier? Vous pensez recevoir un nouveau manteau en cadeau? Vous pouvez faire don de vêtements usagés et de petits articles ménagers à notre boutique. Les dons peuvent être déposés pendant les heures d'ouverture, ou vous pouvez nous appeler pour planifier un ramassage. Nous ramassons le tout, les mardis et mercredis dans les secteurs suivants : Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce, Côte-Saint-Luc, Centre-ville, Hampstead, LaSalle, Montréal-Ouest, Sud-Ouest, Ville de Mont-Royal, Ville-Émard, Ville Saint-Laurent, Verdun et Westmount.

De la musique au programme pour décembre

Joignez-vous à nous pour célébrer la fin du semestre scolaire et pour manifester votre soutien à nos jeunes musiciens !

Le 11 décembre à 19 h et le 12 décembre à 18 h 30, nos étudiants en piano du programme de musique hebdomadaire monteront sur la scène. Le 12 décembre à 19 h 30, ce seront les étudiants en guitare qui monteront sur la scène. Tous les concerts du programme hebdomadaire se dérouleront à Partageons l'espoir (au 625, rue Fortune, Montréal, QC H3K 2R9).

Le 17 décembre à 18 h, le programme intensif *El Sistema* sera présenté à l'auditorium Charles-Lemoyne (école Charles-Lemoyne située 2001, rue Mullins, Montréal, QC H3K 1N9).

Quelle est votre résolution du Nouvel An?

Pourquoi ne pas ajouter le bénévolat à votre liste de résolutions? Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour aider à la banque alimentaire, à la cuisine, à la boutique, dans nos programmes jeunesse ou lors d'événements spéciaux.

Pour plus de détails, communiquez avec Dalila au 514 933-5599, poste 223.

Des questions ou des commentaires
Veuillez nous faire parvenir vos questions ou commentaires à l'adresse :
info@partageonslespoir.ca

PARTAGEONS L'ESPOIR | SHARE THE WARMTH

625, rue Fortune
Montréal (Québec) H3K 2R9
Tel: (514) 933-5599
www.partageonslespoir.ca