



Centraide
du Grand Montréal

SE LOGER OU SE NOURRIR?

SE NOURRIR
EST ESSENTIEL

MAIS IL FAUT D'ABORD PAYER



+



LE LOYER ET LES COMPTES



C'EST AVEC
LE RESTE
QU'ON FERA
L'ÉPICERIE

Et quand les revenus sont insuffisants... il en reste bien peu.

Dans le Grand Montréal

200 000 PERSONNES
souffrent d'insécurité alimentaire

QU'EST-CE QUE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE?



Réduire son panier
d'épicerie pour arriver
à payer son loyer



Diminuer sa
consommation
alimentaire



Se priver afin
de nourrir
ses enfants



Manquer
d'aliments
nutritifs



S'inquiéter
d'un manque
de nourriture

COMMENT S'EN SORTIR?



Cuisiner ensemble
à moindre coût



Produire sa propre
nourriture dans un
jardin collectif



Apprendre à mieux
gérer son budget



Partager
un repas
communautaire



Diversifier son
alimentation en
apprenant de
nouvelles recettes



Se regrouper pour
économiser dans
ses achats

C'EST POSSIBLE QUAND LES GENS D'UN QUARTIER S'ALLIENT
POUR TROUVER DES SOLUTIONS À LA PORTÉE DE TOUS

Voilà pourquoi Centraide soutient 89 organismes
qui ont pour mission de favoriser l'autonomie alimentaire
des personnes et des familles

Un investissement annuel de
4 700 000 \$

#OnCentraide

pour consolider le plus grand
réseau en sécurité alimentaire
dans le Grand Montréal

DONNEZ