



Centraide
Richelieu-Yamaska

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.

Parmi les organismes du réseau
de Centraide Richelieu-Yamaska

110 000 SERVICES ONT ÉTÉ OFFERTS

à des personnes souffrant 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

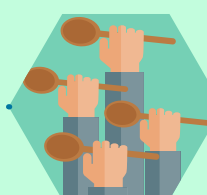


Manquer
d'aliments
nutritifs

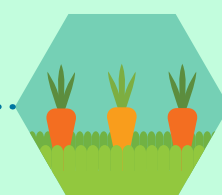


S'inquiéter
d'un manque
de nourriture

COMMENT S'EN SORTIR?



Cuisiner ensemble
à moindre coût



Produire sa propre
nourriture dans un
jardin collectif



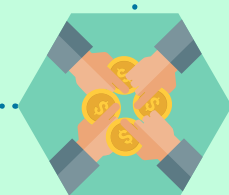
Apprendre à mieux
gérer son budget



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'UNE RÉGION S'ALLIENT
POUR TROUVER DES SOLUTIONS À LA PORTÉE DE TOUS**

Voilà pourquoi Centraide soutient 18 organismes
qui ont pour mission de favoriser l'autonomie alimentaire
des personnes et des familles

DONNEZ

www.centraidery.org