



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE : WWW.CALENDLY.COM/FRIGODELEST

OU CONTACTEZ PAULINE, COORDINATRICE DES ACTIVITÉS
(438) 388 0187 #4 – ZEROGASPI@FRIGODELEST.ORG

ACTIVITÉS OCTOBRE

Tirage
au sort

Participez
sur zoom ou
en présentiel

GAGNEZ
1 carte d'épicerie de 25\$
1 panier alimentaire

 WWW.FRIGODELEST.ORG
 WWW.FACEBOOK.COM/FRIGODELEST

 N'OUBLIEZ PAS NOTRE ATELIER CULINAIRE
MARDI 28 SEPTEMBRE DE 10 À 12H AM

Mercredi
6
5H-6H
PM

CAFÉ CAUSERIE

LA CONSERVATION DES ALIMENTS

TRUCS ET ASTUCES MAISON POUR MIEUX CONSERVER VOS ALIMENTS
VENEZ PARTICIPER SUR PLACE OU VIRTUELLEMENT.

ATELIER CULINAIRE

Mardi
12
10H-12H
AM

LE PANIER DE LA SEMAINE ET SES RECETTES

ON VOUS PROPOSE 3 RECETTES FACILES À FAIRE
AVEC LE PANIER ALIMENTAIRE DU FRIGO DE L'EST DISTRIBUÉ LA VEILLE.

Jeudi
21
3H-4H
PM

CAFÉ CAUSERIE

ADOPTER DES PRODUITS D'HYGIÈNE ZÉRO DÉCHET

DÉCOUVREZ DES PRODUITS UTILES, ÉCOLOGIQUES, QUI VOUS FERONT ÉCONOMISER
ET PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS.

ATELIER CULINAIRE

Mardi
26
3H-5H
PM

LE PANIER DE LA SEMAINE ET SES RECETTES

ON VOUS PROPOSE 3 RECETTES FACILES À FAIRE
AVEC LE PANIER ALIMENTAIRE DU FRIGO DE L'EST DISTRIBUÉ LA VEILLE.

Suivez-
nous

À PARAÎTRE PROCHAINEMENT

- ❖ CAPSULES VIDÉO : DATES DE PÉREMPTION ET DUMPSTER DIVING.
- ❖ VENTE DE GARAGE : AIDEZ NOUS À AMASSER DES FONDS POUR NOS FUTURES ACTIVITÉS.
- ❖ RECETTES ANIMÉES DE NOS DERNIERS ATELIERS CULINAIRES.

VOUS VOULEZ FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

CONTACTEZ ALIX AU (438) 388 0187 #3 - BENEVOLAT@FRIGODELEST.ORG
GARAGE B – 8365, RUE FORBIN JANSON, H1K 2H9

 Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal 

Ces activités sont proposées
grâce au soutien de l'arrondissement