



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE : [WWW.CALENDLY.COM/FRIGODELEST](http://WWW.CALENDLY.COM/FRIGODELEST)

OU CONTACTEZ PAULINE, COORDINATRICE DES ACTIVITÉS  
(438) 388 0187 #4 – [ZEROGASPI@FRIGODELEST.ORG](mailto: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](http://WWW.FRIGODELEST.ORG)  
 [WWW.FACEBOOK.COM/FRIGODELEST](http://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  
19  
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](mailto: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