



# ACTIVITÉS DÉCEMBRE

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)



## TIRAGE AU SORT !

**PARTICIPEZ À NOS ATELIERS ET TENTEZ DE GAGNER**

1 CARTE D'ÉPICERIE DE 25\$ ET 1 PANIER ALIMENTAIRE



**Mardi 14 de 10H à 13H**

### ATELIER CULINAIRE

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

À 12H30 RESTEZ DÉGUSTER LES PLATS DU JOUR AVEC NOUS OU RAMENEZ VOTRE PART CHEZ VOUS.

N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER :

- VOTRE TABLIER
- VOTRE BOITE RÉUTILISABLE
- VOTRE BONNE HUMEUR



**Jeudis 2, 9, 16 à 13H**

### RENCONTRES D'ÉCHANGE

ON VOUS PROPOSE DE DISCUTER ET D'ÉCHANGER NOS ASTUCES CUISINE, TRUC ZÉRO DÉCHET ET ANTI-GASPILLAGE, AUTOUR DE CAFÉ, THÉ ET QUELQUES GOURMANDISES.

NOUS AVONS DÉJÀ ABORDÉ LA CONSERVATION DES ALIMENTS ET LES PRODUITS ZÉRO DÉCHET DE VOTRE SALLE DE BAIN.

### CAPSULES VIDÉOS

À  
PARAÎTRE

- ❖ 1 ASSIETTE SAINES
- ❖ LES DATES DE PÉREMPTION

13 & 20  
DÉCEMBRE

### PANIER DE NOËL 2021

- ❖ INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE LA SEMAINE PRÉCEDENTES COMME POUR LES DISTRIBUTIONS RÉGULIÈRES
- ❖ VOTRE INSCRIPTION SERA REFUSÉE SI VOUS ÊTES DÉJÀ INSCRITS À UN AUTRE PANIER DE NOËL DANS LE QUARTIER

**NOUS SERONS EN CONGÉ POUR LES FÊTES DU 23 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER**

**1ÈRE DISTRIBUTION DE L'ANNÉE LE 17 JANVIER**

**RETOUR DES ACTIVITÉS EN FÉVRIER**

**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