



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

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

ACTIVITÉS NOVEMBRE

TIRAGE AU SORT

PARTICIPEZ À NOS ATELIERS ET TENTEZ DE GAGNER

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



Tous les Mardis

10H - 12H

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.

À APPORTER AVEC VOUS :

- VOTRE TABLIER
- VOTRE BOITE RÉUTILISABLE
- VOTRE BONNE HUMEUR



Tous les Jeudis

13H - 14H



Rencontre d'échange

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

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

VENTE DE GARAGE

Mercredi
17
10h-18h

LEVÉE DE FONDS AU PROFIT DU FRIGO DE L'EST

POUR MOINS DE 5\$ VOUS TROUVEREZ DES VÊTEMENTS POUR FEMMES, HOMMES ET ENFANTS
LINGES DE MAISON, DÉCORATIONS, JOUETS, PELUCHES, LIVRES, ET BIEN PLUS



COLLATIONS SUR PLACE : HOT DOG, SAUCISSES VÉGANS, CRACKERS, GÂTEAUX, BOISSONS



Suivez-nous

À PARAÎTRE PROCHAINEMENT

❖ CAPSULES VIDÉO : DATES DE PÉREMPTION ET DUMPSTER DIVING.

VOUS VOULEZ FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

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