

FRIG  de l'EST



RAPPORT ANNUEL

2020 - 2021

FRIGO COMMUNAUTAIRE ET SOLIDAIRE DE L'EST

Pages
3-4

MISSION ET VALEURS

NOTRE MISSION

DÉVELOPPEMENT DURABLE : LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

SANTÉ : BIEN MANGER EST ESSENTIEL

PRÉCARITÉ : ENSEMBLE POUR L'INCLUSION

QUI SOMMES-NOUS ?

Pages
5-8

CONSEIL D'ADMINISTRATION

PARTICIPANTS ET USAGERS

NOS BÉNÉVOLES : HÉROS DU QUOTIDIEN

RENCONTRE DE LA COMPÉTENCE ET DU CŒUR

Page
9

INTEGRATION ET REINSERTION

TRAVAILLEURS COMMUNAUTAIRES ET COMPENSATOIRES

PROGRAMMES DE RÉADAPTATION

STAGIAIRES ET ÉTUDIANTS

ENTREPRISE INCLUSIVE

ACTIVITES ET SERVICES

Pages
10-12

SAUVETAGE DES MARCHANDISES

AIDE ALIMENTAIRE ET MATÉRIELLE

AUTRES SERVICES À LA COMMUNAUTÉ

PARTAGE ET REDISTRIBUTION

Pages
13-15

LIAISONS COMMUNAUTAIRES

VIE ASSOCIATIVE

LE FRIGO DE L'EST : « ON PARLE DE LUI ! »

NOS FIERES PARTENAIRES

NOS GÉNÉREUX ANGES FINANCIERS

NOS PROJETS POUR L'AVENIR

Page
16

MOT DE LA DIRECTRICE ET DE LA PRÉSIDENTE DU C.A.

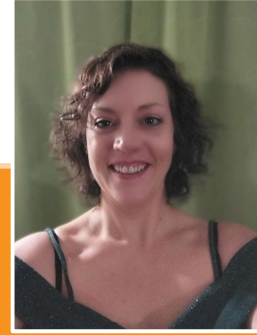
Chers amis,

La démarche du Frigo de l'Est s'est toujours inscrite dans une volonté de **PROMOUVOIR UNE SOLIDARITÉ ACTIVE ET RESPONSABLE.**

Fin 2019, le Frigo de l'Est recevait ses lettres patentes, après 3 ans d'existence en tant qu'initiative citoyenne. C'était l'aboutissement d'un rêve collectif, l'effort de toute une population pour rendre la lutte contre la précarité et le gaspillage, prioritaire dans l'Est de Montréal.

Depuis, plus que motivés et toujours unis, nous avons enfin trouvé un « toit » dans un local de l'OMHM, une magnifique opportunité pour notre service d'aide alimentaire.

Nous avons également mis en place un nouveau système de distribution et de livraison pour adapter notre activité au confinement.



Virginie Coignet

Fondatrice
Directrice générale



Jacinthe Grenon

Présidente
du conseil d'administration

Maintenir le cap sur ce projet humain pour lequel nous avons tant travaillé, reste donc le fil conducteur pour l'année en cours. Après ces mois de crise, nous sommes plus que jamais en première ligne pour **LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE, SOUTENIR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE** et favoriser l'**INCLUSION SOCIALE.**

C'est la vocation de notre organisme et nous sommes fiers d'avoir doté le quartier de Mercier-Est d'une ressource supplémentaire nécessaire, en sécurité alimentaire. Ainsi, 2020, première année d'existence officielle pour notre jeune OBNL, restera gravée dans l'histoire du quartier, d'autant plus que le recyclage et la réutilisation des surplus alimentaires sont des enjeux enfin devenus prioritaires au Québec.

Les membres du conseil d'administration, les employés et toute l'équipe des bénévoles ont su miser sur des actions concrètes afin de permettre la réalisation de **NOTRE MISSION** :

POURVOIR UNE AIDE ALIMENTAIRE AUX RÉSIDANTS DE L'EST DE L'ILE DE MONTRÉAL QUI SONT DANS LE BESOIN, AFIN D'AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE VIE ET FAVORISER LEUR RETOUR A L'INDÉPENDANCE ALIMENTAIRE.

Ensemble, pierre après pierre, contribuons à combattre la faim et à consommer de façon plus responsable.
Merci pour votre confiance et pour votre soutien !

Jacinthe Grenon



Virginie Coignet

MISSION ET VALEURS

NOTRE MISSION



LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE



**RÉPONDRE À L'URGENCE SOCIALE
PAR L'AIDE ALIMENTAIRE**



FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE

1 DES FONDEMENTS PRINCIPAUX DE NOTRE ACTION :

LA **VALORISATION** DES **RESSOURCES GRATUITES**
(REPRÉSENTANT **60%** DE NOS RESSOURCES)

Ressources Financières
directes (dons,
subventions)

175 000 \$

40%

95 Tonnes de denrées
distribuées (soit 200 000 \$
dont 40 000\$ d'achats)

160 000 \$

36%

D'une part, avec la gratuité
des marchandises offertes par
les généreux donateurs.

8 250 Heures
de bénévolat (valorisé
au salaire minimum)

105 000 \$

24%

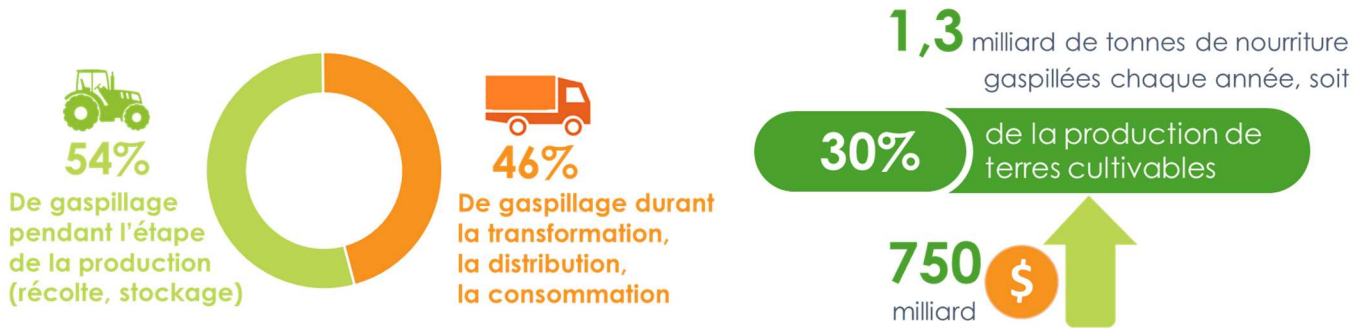
D'autre part, avec la gratuité
du temps donné, par nos
irremplaçables bénévoles.

440 000 \$



DÉVELOPPEMENT DURABLE : LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

Le Frigo de l'Est fait partie du changement qui s'opère.



Nos objectifs :

- **Participer à la réduction de l'empreinte écologique**, en encourageant la récupération, le réemploi des marchandises et soutenir le mode de vie « Zéro-déchet » aussi bien que la simplicité volontaire.
- **Promouvoir un système alimentaire sain, durable et équitable**, de la production au consommateur final et proposer des solutions pour changer nos habitudes de consommation.

SANTÉ : BIEN MANGER EST ESSENTIEL

La **Qualité** est aussi importante que la **Quantité** !

Nos objectifs :

- **Garantir une alimentation saine et diversifiée** en veillant à équilibrer la qualité nutritionnelle des denrées distribuées.
- **Valoriser socialement les choix alimentaires sains.**



PRÉCARITÉ : ENSEMBLE POUR L'INCLUSION

Pour nos usagers, comme pour tout le monde, « être reconnu » et « exister » est primordial pour le bien-être.



Nos objectifs :

- **Favoriser la mixité sociale et culturelle** et garantir l'accès à un lieu d'échange sécuritaire et sans discrimination aucune.
- **Permettre aux usagers et bénévoles** de discuter, d'échanger, de faire part de leurs problèmes et même **de commencer à esquisser une solution pour retrouver dignité et utilité.**

**L'AIDE ALIMENTAIRE EST LA VÉRITABLE PORTE D'ENTRÉE
VERS L'INCLUSION ET L'INSERTION DURABLE,
RÉELLES FINALITÉS DE NOTRE ACTION !**

QUI SOMMES-NOUS ?

Au Frigo de l'Est, les membres sont les usagers, bénévoles, partenaires et autres entreprises voulant s'impliquer et utilisant ou non les services de l'organisme. En effet, cet organisme a été créé PAR et POUR ses membres et a pris son envol grâce au vent de solidarité qu'il a su faire naître dans notre petit quartier.

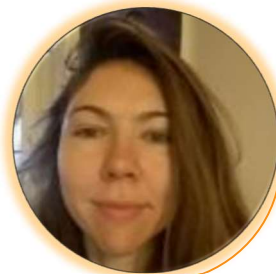
CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nos administratrices ont eu fort à faire cette année, avec des priorités et enjeux bien particuliers comme la recherche d'un local permanent, la pérennisation de nos services, les nombreuses démarches administratives de démarrage et la planification de l'avenir prometteur du Frigo de l'Est.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION EST COMPOSÉ DE
7 FEMMES ÉTONNANTES, D'HORIZONS DIVERS ET VARIÉS.



Danielle Chénier
VICE-PRÉSIDENTE
CONFÉRENCIÈRE
DANS LE MILIEU TRANS



Jasmina Danilovic
TRÉSORIÈRE
COMPTABLE
ÉCOLE MONTESSORI



Alissa McCallum
ADMINISTRATRICE
ÉTUDIANTE
EN BIOLOGIE

Jacinthe Grenon
PRÉSIDENTE
COORDINATRICE
YMCA



Christiane Gaucher
SECRÉTAIRE
INFIRMIÈRE
RETRAITÉE



Sophie Vandal
ADMINISTRATRICE
CHEF CUISINIÈRE
BISTRO V



Caroline Martel
ADMINISTRATRICE
COMPTABLE
PROFESSIONNELLE AGRÉÉE

NOTRE ÉQUIPE

Notre directrice générale, **Virginie Coignet** a su faire rayonner le Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est, en défendant chaque jour ses valeurs fondatrices.

6 employés par intermittence (chauffeur, responsable bénévolat et réinsertion, adjoint administratif, coordonnatrice aide alimentaire, réceptionniste) et l'implication quotidienne de notre vice-présidente, Danielle Chénier, ont aussi grandement contribué à ce succès.

PARTICIPANTS ET USAGERS

La majorité de nos usagers sont en situation précaire : assurance-emploi, aide sociale, invalidité, étudiants, retraités, monoparentaux, jeunes familles, personnes seules, couples sans enfant, nouveaux arrivants, réfugiés sans statut, individus avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie.



PLUS DE 150 MÉNAGES ONT DEMANDÉ DE L'AIDE ALIMENTAIRE POUR LA PREMIÈRE FOIS CET ÉTÉ !

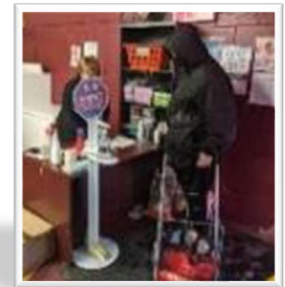
« Nouveaux pauvres »

Une tendance forte est observée : de plus en plus de citoyens ayant un emploi et n'ayant jamais connu d'insécurité financière, doivent malgré tout se tourner vers notre service d'aide alimentaire, car leur vie a basculé dans la précarité en un instant (COVID, incident de parcours, problème de santé...).



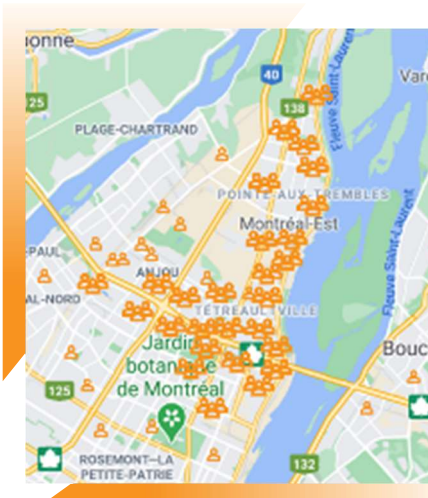
« Au début, je n'osais pas demander de l'aide. J'ai bien fait de franchir ce cap. Ici nous sommes bien accueillis, l'aide alimentaire est pour moi indispensable en ce moment, le temps que je retrouve un travail. Venir ici me permet aussi d'avoir quelques échanges avec d'autres personnes que mes enfants... »

Maria, mère de 2 enfants

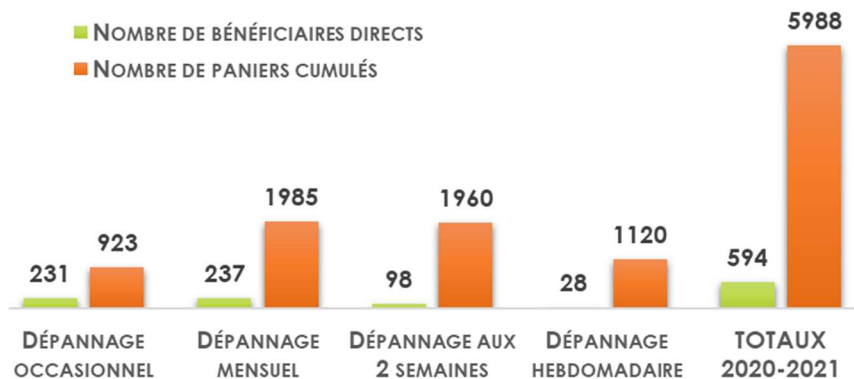


594 MÉNAGES ONT REÇU DES PANIERS ALIMENTAIRES DEPUIS MARS 2020, SOIT PLUS DE 1800 CITOYENS QUI ONT INDIRECTEMENT PU SE NOURRIR GRÂCE AU FRIGO DE L'EST.

D'où viennent nos membres ?



Bénéficiaires et de Paniers selon la fréquence de dépannage



NOS BÉNÉVOLES : HÉROS DU QUOTIDIEN

Depuis 2016, le Frigo de l'Est s'est développé grâce à l'implication de citoyens engagés, qui offrent leurs compétences, leurs expériences et leurs idées pour assurer le bon déroulement de nos distributions et pour permettre l'enracinement de l'organisme dans sa communauté.

CETTE ANNÉE, **86 BÉNÉVOLES** ONT CONSACRÉ

PLUS DE **8250 HEURES** DE TRAVAIL À NOTRE ORGANISME.



« C'est l'opportunité pour moi de me rendre utile et de prendre part à un organisme accueillant qui fait un bon travail en permettant d'aider plusieurs foyers dans le besoin et en favorisant le non-gaspillage alimentaire... C'est une expérience stimulante pour moi et j'y retrouve une équipe dynamique et efficace. »

Manon Raymond, bénévole

LA CONTRIBUTION DE **25 BÉNÉVOLES** PAR SEMAINE
EST **VITALE** POUR NOTRE SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE.

RENCONTRE DE LA COMPÉTENCE ET DU CŒUR

La volonté de se sentir utile, la conviction de servir une cause juste et l'épanouissement personnel sont leurs principales motivations. Chaque jour, leur aide essentielle et leur bonne humeur sont grandement appréciées.



DISTRIBUER PRÈS DE 500 SACS D'ÉPICERIE
À 120 FOYERS PAR SEMAINE, C'EST LEUR EXPLOIT !

La plupart de nos bénévoles sont des particuliers mais on accueille régulièrement des salariés missionnés par leurs entreprises respectives.

Bénévolat corporatif et d'affaires



Les Entreprises EMA (services d'entretien ménager), Sanimax, ainsi que des professionnels (comme Caroline Martel, CPA, devenue administratrice depuis).

Nous avons aussi pu compter cette année sur la précieuse collaboration des employés et bénévoles d'autres organismes locaux pour certaines tâches :

- Manon Martin, intervenante de l'Antre Jeunes qui offre de l'écoute et de l'information, des références et un suivi selon les besoins de nos usagers à l'accueil des distributions de paniers alimentaires.
- Émilie Fortin, intervenante à la Maison des familles, qui a appelé nos usagers pour collecter diverses informations et données démographiques afin de mettre à jour leur adhésion pour l'année 2021.
- Les livreurs et chauffeurs bénévoles de BAR, GEMO, RAEM...



UN GROS MERCI ET UN GROS BRAVO À TOUS NOS HÉROS !

Mention spéciale pour nos bienfaiteurs locaux

Cette année, 3 citoyens bien intentionnés et indépendants les uns des autres, ont contacté le Frigo pour être jumelés avec une famille dans le besoin pendant la période des fêtes.

Ils ont donc pu soutenir concrètement certains de nos usagers avec des dons en argent et en les accompagnant en voiture (dans le respect des consignes de prévention) pour leur offrir une épicerie ou encore en leur donnant des sacs de linge d'enfants et de jouets.



INTÉGRATION SOCIALE ET RÉINSERTION PROFESSIONNELLE

Outre les nouveaux arrivants qui pratiquent le bénévolat pour mieux s'intégrer, pour se familiariser avec la langue, la culture, les coutumes et les ressources de ce pays d'adoption avant de pouvoir trouver un travail,

ON A ACCUEILLI 27 CITOYENS SUR DIFFÉRENTS PROGRAMMES :

TRAVAILLEURS COMMUNAUTAIRES ET COMPENSATOIRES



Nous collaborons avec le YMCA et les Services correctionnels de la Sécurité publique, pour proposer des travaux compensatoires aux contrevenants n'ayant pas payés leurs contraventions.

Nous travaillons aussi étroitement avec les avocats de la cour municipale et des organismes tel que Trajet (pour les mineurs), afin de permettre à ceux qui ont une dette envers la société de se racheter en réalisant leurs travaux communautaires chez nous.



11 TRAVAILLEURS TOTALISANT 675 HEURES.

PROGRAMMES DE RÉADAPTATION

Sur référence des CLSC, centres spécialisés tels que Lucie Bruneau et autres organismes (Accès-Cible), nous accueillons aussi des personnes en réadaptation pour des problèmes de santé physique ou mentale.

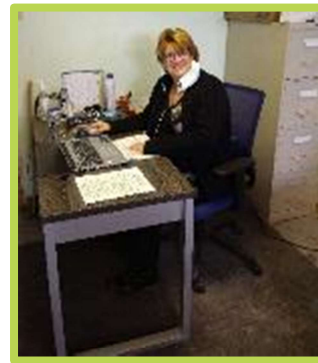
Accompagnés ou non de leurs intervenants, éducateurs spécialisés ou ergothérapeutes, ils participent à la préparation et à la distribution des paniers, au sein de notre équipe.

STAGIAIRES ET ÉTUDIANTS

Pour certains, le bénévolat offre aussi l'opportunité de rester actif et de compléter un parcours professionnel avant de retrouver un emploi. Leur collaboration avec notre équipe constitue une mutualisation des compétences qui enrichit notre projet associatif.



- 2 stagiaires de La Puce Informatique (en photo)
- 4 stagiaires en sciences infirmières qui ont fait de l'accompagnement téléphonique en santé
- Marie-Josée Leblond, stagiaire en planification et recherche de financement
- 2 doctorants en criminologie pour collecte de données démographiques et statistiques (COVID)
- Alissa, étudiante en biologie, en charge de nos médias sociaux (devenue administratrice depuis)



ENTREPRISE INCLUSIVE

Notre objectif :

Être reconnu comme Entreprise Inclusive avec le support de Moelle Épinière et Motricité du Québec (voir article sur notre directrice générale dans Parasquad).

ACTIVITÉS ET SERVICES DU FRIGO DE L'EST

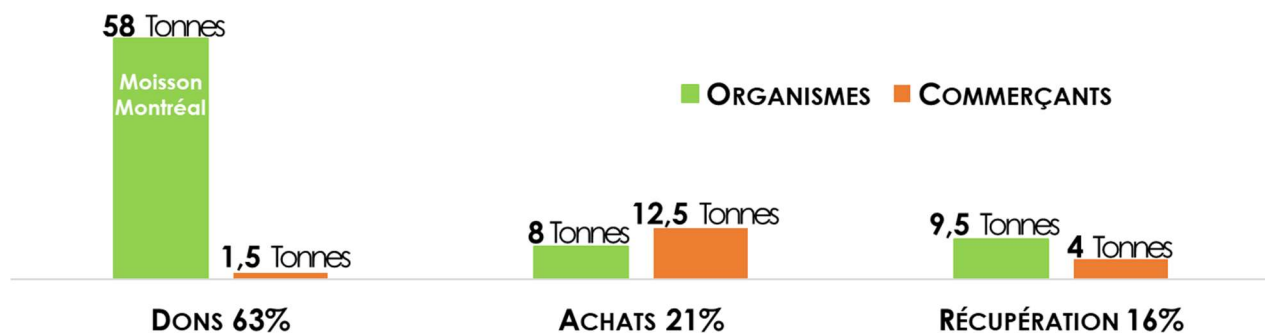
SAUVETAGE DES MARCHANDISES



Avant la pandémie, toutes les denrées distribuées au Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est provenaient uniquement de la lutte contre le gaspillage alimentaire à 100% : « dumpster diving », dons des commerces locaux, épicerie, dépanneurs, écoles, autres organismes, entreprises, particuliers, ainsi que directement des producteurs locaux.

Depuis mai 2020, Moisson Montréal nous a fourni près de 60 tonnes de denrées (soit plus de 60% de la nourriture distribuée) et nous continuons de recevoir des dons de marchandises tout à fait consommables, mais destinées aux déchets car en fin d'inventaire, faisant partie des invendus ou non commercialisables, ainsi que des produits périssables proches de leur date limite de consommation.

Provenance des denrées distribuées en Kilogrammes & Pourcentages



AIDE ALIMENTAIRE ET MATÉRIELLE

Précédemment, nos membres choisissaient eux-mêmes les produits dont ils avaient besoin, comme à l'épicerie. Cette année, ils ont reçu des paniers préparés d'avance afin de respecter les mesures de la santé publique, mais nous avons hâte au retour du Frigo de l'Est, en libre-service et en tant que lieu d'échange et de partage.



Ici, on collecte, on trie, on portionne, on prépare et on partage des **denrées alimentaires**, des produits d'**hygiène personnelle** ou d'**entretien ménager**, des **livres**, des **jouets** et même des **meubles** et **vêtements** pour aider nos membres à répondre à leurs besoins.



5 988

PANIER
DISTRIBUÉS



10 -15

KILOGRAMMES
PAR PANIER



594

USAGERS
DIRECTS



1 800

CITOYENS
BÉNÉFICIAIRES

Distribution hebdomadaire (cueillette sur RDV)

2020 a souligné la réelle valeur de notre service d'aide alimentaire pour les plus démunis du quartier, autant pour le soutien matériel indispensable qu'il apporte que sur l'accompagnement social qu'il permet.

Nous nous devons de soutenir au mieux nos usagers et de pouvoir répondre à leurs besoins immédiats, de leur transmettre des informations utiles et de les diriger vers les bonnes ressources.

D'où l'importance d'accueillir des intervenants extérieurs à l'accueil de nos distributions.

**NOUS TENONS D'AILLEURS À REMERCIER
CHALEUREUSEMENT MANON MARTIN,
INTERVENANTE DE L'ANTRE JEUNES,
FIDÈLE À CHAQUE DISTRIBUTION.**

« J'aime venir ici, le Frigo ce n'est pas comme une banque alimentaire. Je reçois au moins 100\$ d'épicerie et j'ai 2 semaines de repas. Je peine à ramener mes 3 ou 4 sacs chez nous et je découvre plein de nouveaux fruits et légumes que j'apprends à cuisiner. »

Émilie C. (membre depuis 2018)



Livraisons de paniers alimentaires

Notre service de livraison est réservé aux personnes à mobilité réduite, aux aînés, aux familles monoparentales et à ceux en isolement préventif ou positifs à la COVID.



Dépannages d'urgence et surplus à la porte

Chaque semaine, nous donnons une dizaine de paniers d'urgence à des usagers, souvent référés par des travailleurs sociaux, intervenants scolaires ou des spécialistes de la santé.

Les « drops » ou surplus à la porte sont annoncés sur la page et le groupe Facebook, invitant l'ensemble de la communauté à venir se servir à volonté, sur la base du premier arrivé premier servi.



AUTRES SERVICES À LA COMMUNAUTÉ



Éducation populaire et lutte contre le gaspillage

Selon les aliments distribués, des recettes sont suggérées afin de varier et d'équilibrer les repas en optimisant l'utilisation des denrées reçues et en plébiscitant le mode de vie Zéro-déchet.



Entraide et Solidarité

Échanges de biens, partage de denrées et dons sont facilités par notre groupe Facebook, qui offre une place communautaire virtuelle.



Accompagnement social et en santé

Des intervenants extérieurs sont présents à chaque distribution pour offrir information et soutien et 4 infirmières ont contacté les usagers, depuis janvier pour les aider avec leur santé et les référer au besoin.

LE FRIGO DE L'EST PROPOSERA BIENTÔT DES ACTIVITÉS DE TRANSITION VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

REDISTRIBUTION AUX AUTRES ORGANISMES

Dons réguliers hebdomadaires ou mensuels

Le Frigo de l'Est approvisionne en nourriture 6 organismes différents, ainsi que 2 coopératives d'habitations de Mercier-Est et Montréal-Est afin de bonifier leurs services alimentaires aux citoyens. Il s'agit de ravitaillements en fruits et légumes, en viande, en denrées non périssables et des plats préparés congelés.



Chaque semaine, nos surplus de nourriture périssable sont donnés à l'Antre Jeunes pour les résidents des HLM et chaque mois, nous bonifions les 50 paniers préparés par le Sésame pour les membres du Chez Nous de Mercier-Est, en ajoutant de la viande pour chaque ménage.

Approvisionnement ponctuel :

Cet hiver, nous avons pu fournir la viande pour chacun des **paniers d'urgence hivernale** de Mercier Est. Cela correspond à 400 paquets de viande par distribution mensuelle, pour décembre, janvier, février et mars, **soit plus de 800Kg de viande**, ajoutés dans les paniers soigneusement préparés par Norma Ouellet (Bonne franquette).

Coordination d'un projet local :

Mandaté par la Table de Quartier de Hochelaga-Maisonneuve et Solidarité Mercier-Est, c'est avec fierté que nous avons coordonné un projet de distribution de plats congelés dans le quartier, en collaboration avec le Sésame (chargé de la préparation et de la livraison).

Cela fut réalisable grâce au généreux financement des Fondations Philanthropiques du Canada.

COLLABORATION ET LIAISONS COMMUNAUTAIRES

VIE ASSOCIATIVE

Regroupements dont nous sommes membres

- Table de concertation sur la faim et le développement social
- La Table de Quartier de Hochelaga-Maisonneuve
- Moelle épinière et motricité du Québec
- Centre d'action bénévole de Montréal
- Caisse d'économie solidaire de Montréal
- Réseau alimentaire de l'Est de Montréal
-  SOLIDARITÉ
Mercier-Est
- Conseil SAM
- Bouffe Action Rosemont
- Antre Jeunes
- Espace OBNL & Yapla
- Association des commerçants Tétro.ca

Formations et accréditations

- Formation et Certification MAPAQ pour les gestionnaires d'entreprises alimentaires avec ITHQ
- Formation et Certification aux premiers soins de 16 heures pour 2 employés avec SANTINEL
- Accréditation pour recevoir des travailleurs compensatoires avec le YMCA
- Accréditation avec Moisson Montréal en mai 2020 et pour les viandes en septembre 2020

Participations aux instances de concertation

- Assemblées régulières des membres de plusieurs partenaires et organismes locaux
- Rencontres de concertation locales, municipales et régionales en sécurité alimentaire
- Comités de développement, socio-urbain et Mercier-Est en réseau avec Solidarité Mercier-Est
- Groupes de discussion et planification (Réseau Alimentaire de l'Est, Bouffe Action Rosemont, Conseil SAM)
- Grands échanges de Moisson Montréal
- Pétition contre le gaspillage alimentaire, projet de loi porté par Partage et Solidarité
- Participation aux sondages et rencontres de planification stratégique des partenaires (L'Est-ô-Maqué)
- Diffusion d'informations et de pamphlets (Info-logis, Accès-cible, Antre Jeunes, SME, CIUSSS, YMCA...)
- Concours d'innovation sociale du RAEM et de PME Montréal-Est de l'île
- Concours « Illuminer la vie des gens » de la Caisse populaire Desjardins de Mercier-Est-Anjou

Remerciements particuliers

À ces personnes qui ont soutenu ce projet avant même notre incorporation, ainsi qu'à celles qui nous ont apportés écoute, soutien et conseils depuis ce jour :

- Samira Fezzani et Walter Zelaya de Moelle Épinière et Motricité du Québec
- Tai Cory et Manuel Moreau de Solidarité Mercier-Est
- Joelle McNeil Paquet, Doug Scott Lorvil de l'Antre Jeunes
- Gloria King de ALMAGE et Danielle Lacombe du PITREM
- Suzie Miron, conseillère municipale à Tétreaultville
- Nathalie Dufort, organisatrice communautaire de l'OMHM
- Nathalie Langlois, organisatrice communautaire du CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal
- Martine Larose, Pierre Trudel et toute l'équipe du député Richard Campeau (arrondissement Bourget)

LE FRIGO DE L'EST : « ON PARLE DE LUI ! »

Il se fait connaître par la bouche-à-oreilles auprès des citoyens, puis à travers les différents médias. Les actions de notre organisme ont été couvertes à la télévision (Journal télévisé de Radio Canada), dans les journaux (Flambeau de Mercier-Est et Journal Métro), ainsi que sur Internet (2 articles dans Pamplemousse).

Nous avons su développer des outils de communication adaptés pour rejoindre la population, en étant présents sur Internet avec un site en voie de devenir interactif, une page Facebook avec un groupe associé et Instagram, mais surtout en innovant avec une plateforme d'inscription en ligne pour nos services de dépannage alimentaire.

NOS FIERS PARTENAIRES

Le Frigo de l'Est accomplit sa mission grâce au support et à l'engagement de précieux fournisseurs, partenaires et collaborateurs, qui contribuent en dons alimentaires, matériels ou financiers.

1000 MERCIs À TOUS POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ ET POUR NOUS AIDER CHAQUE JOUR À VENIR EN AIDE AUX PLUS DÉMUNIS.

Approvisionnement alimentaire régulier

L'hiver dernier ayant connu une baisse des dons de nos fournisseurs réguliers, l'accréditation à Moisson Montréal nous a particulièrement aidé et c'est aujourd'hui notre principal fournisseur de denrées.



Fournisseurs de denrées occasionnels

- **Bistro V**
- Café Life / Reflet du Christ
- CJE Pointe-aux-Trembles
- D'la bouffe pas d'bombe
- Dépanneurs Couche tard
- **Du pain et des enjeux**
- Écoles Hôtelière Calixa-Lavallée
- Écoles et CPE
- Épicerie Metro & IGA
- Figuration Julie Breton
- Good Food
- Guignolée des médias
- Miracle Montréal
- **Mon Beau Bon Boeuf**
- Opération sac à dos
- Pharmacies Jean Coutu
- Première Moisson
- **Rais Zaidi, Pirate Vert**
- **Réchaud Bus (STM)**
- **Tablee des Chefs**
- Toits de mercier

Bienfaiteurs pour l'équipement et le matériel



Transport : Merci aux initiatives de mutualisation de camions de **Bouffe Action Rosemont** et du **Sésame**, ainsi qu'à **U-Haul** et **Location Légaré** pour la location à prix réduit. Nous tenons aussi à remercier tous nos livreurs bénévoles avec leurs propres autos...

Chambre froide : Un gros merci à **Héritage Kalamata** et **Ben réfrigération** pour leur généreuse participation dans l'achat, et l'installation de notre magnifique chambre froide.



Autres dons de mobilier, fournitures ou équipement de prévention COVID :



- L'Anonyme, Solidarité Mercier-Est, CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal, Arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve (Masques, gants, désinfectant, ...)
- ALMAGE (Mobilier, fournitures de bureau)
- Monthly Dignity pour les couches et produits d'hygiène féminin

Prêt gratuit d'un local

En mars 2020, l'**OMHM** nous offrait un emplacement stratégique de plus de 2 000 pi² au cœur des HLM Dupéré, qui a permis de concrétiser nos ambitions en facilitant l'approvisionnement et le stockage à plus grande échelle. D'ailleurs, nous débutons, fin mars, des rénovations afin d'assurer la salubrité et l'aération idéale des lieux et pérenniser ainsi nos services, grâce à l'implication et au travail de toute l'équipe du **Député Richard Campeau**.



Office municipal
d'habitation
de Montréal



Nos GÉNÉREUX ANGES FINANCIERS

Le Frigo de l'Est a bénéficié d'aide financière grâce à la confiance de notre table de concertation locale, Solidarité Mercier-Est, qui s'est portée garante en tant qu'organisme fiduciaire, ainsi qu'à l'Antre Jeunes qui s'est associé à notre organisme pour porter nos projets concertés. **Merci à nos bailleurs de fonds 2020-2021 :**



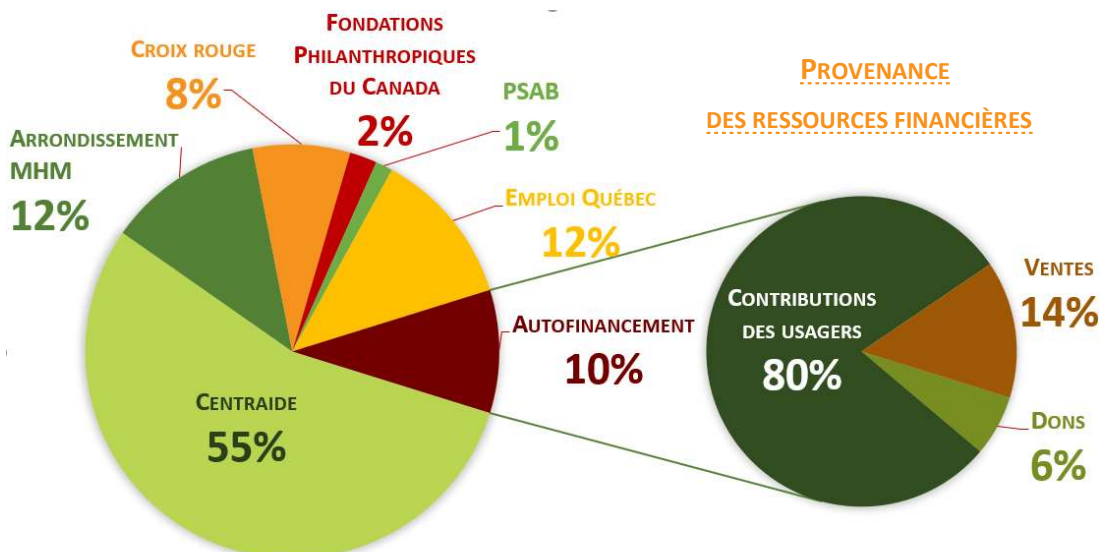
Centraide
du Grand Montréal



Croix-Rouge
canadienne



FONDATION LAURE-GAUDREULT



NOS PROJETS : AGIR AU-DELÀ DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Si l'aide alimentaire reste vitale pour faire face quotidiennement à la faim, nous voulons surtout aider les plus démunis à sortir durablement de cette insécurité.

DÈS MAI 2021 : LANCEMENT D'ACTIVITÉS VIRTUELLES RÉGULIÈRES

Visant à retrouver le lieu d'échange qui existait au Frigo avant la pandémie et à permettre à nos usagers de sortir un peu de leur quotidien en confinement, il y aura 3 formats proposés :

- Capsules vidéo d'éducation populaire, mises en ligne et accessibles à tous, sur la conservation des aliments, les dates de péremption, l'utilisation des surplus et conscientisation sur le gaspillage) ;
- Ateliers culinaires (« quoi cuisiner avec mon panier de la semaine » pour optimiser la quantité et la qualité des repas, ainsi que l'adaptation de recettes culturelles avec les produits locaux) ;
- Rencontres d'échange de trucs et astuces pour éviter le gaspillage, promouvoir la simplicité volontaire, le mode de vie zéro-déchet et les saines habitudes de vie (manger sainement à moindre coût).

**NOS FUTURES ACTIVITÉS VONT AU-DELÀ DE CETTE RÉPONSE
IMMÉDIATE ET VISENT L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE**

Autres projets à venir :



Activités de transformation, à partir de matériel recyclé : sculptures éphémères, mobilier urbain...



Journées de découverte et de cueillette de fruits et légumes directement chez les producteurs locaux.



Activités de fabrication de produits d'hygiène et d'entretien ménager (simplicité volontaire).



Accompagnement de nouveaux arrivants en épicerie pour faciliter leur adaptation aux différences alimentaires.



Soupers - bénéfiques, cuisinés avec des denrées sauvées du gaspillage, par des chefs reconnus.



Frigos en libre-service dans les parcs de Mercier-Est et proche des transports en commun.

NON AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE
OUI AU PARTAGE ET À LA SOLIDARITÉ
ENSEMBLE, FAISONS LA DIFFÉRENCE !



Frigo Communautaire et Solidaire de l'Est

Téléphone : (438) 388 0187

Adresse postale : 404-3300 rue Bolduc - Montréal QC H1L 4H8

Local d'activités : Garage B – 8365, rue Forbin Janson – Montréal QC H1K 2H9

Info@FrigodelEst.org – [www.Facebook.com/FrigodelEst](https://www.facebook.com/FrigodelEst) – <https://FrigodelEst.org>

NEQ : 1174903501 - TPS : 761036672 RT-001 - TVQ : 1226936315 TQ-001