



Infolettre du mois de mars : Le mois de la nutrition

Économiser temps et argent à la Cuisine collective Hochelaga

Marc-André et Andréanne cuisinent tous les mois dans le groupe des parents à la Cuisine collective Hochelaga. Ce groupe est né il y a 7 ans des membres du comité de parents de 200 portes HM et a rendu service à bien des familles depuis !

Le principe est simple, 4 ou 5 parents se réunissent, choisissent quelques recettes et la Cuisine collective s'occupe du reste ! Les animatrices font la liste d'épicerie en fonction du nombre de portions par personne et indiquent ce qui peut être acheté directement à l'organisme. Le reste de la liste, les parents s'en chargent. Le montant des achats est ensuite déduit de la facture totale et le tour est joué ! Chaque participant repart généralement avec une douzaine de portions par recette et les coûts dépassent rarement 1\$ par portion.

Mais au-delà de l'économie d'argent, ce que les parents préfèrent, c'est l'économie de temps ! Marc-André fait partie du groupe de parents depuis ses tout débuts et, pour lui, la Cuisine collective lui permet de prévoir au moins une vingtaine de repas par mois. Étant père de deux enfants qui ont beaucoup d'activités parascolaires, la préparation des repas en semaine

n'est pas toujours évidente. Les mets qu'il cuisine à la Cuisine collective lui permettent d'avoir plus de temps pour planifier les activités familiales de la semaine.

Pour Andréanne, le temps qu'elle économise grâce à la Cuisine collective lui permet de passer plus de temps de qualité avec ses deux filles. « On est moins à la course lorsqu'on revient de l'école et plutôt que de passer mon temps à préparer le souper, je m'assoie avec mes filles et j'en profite pour me coller et jaser de leur journée. »

La Cuisine collective, c'est aussi une excellente façon de découvrir de nouvelles recettes, de varier son alimentation et de s'amuser. Si vous le souhaitez, vous pouvez soit vous joindre à un groupe déjà existant (en fonction des places disponibles) ou proposer la création d'un groupe. Il faut être trois personnes minimalement et habiter le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Pour plus de renseignements :

3568 Rue Adam, Montréal, QC H1W 1Y9

Tel: 514 529-0789

cuisinecollective@LaCCHM.com

Défi cuisine chez Entr'Ados

Tous les jeudis, les jeunes d'Entr'Ados se réunissent au Carrefour Parenfants pour relever le défi cuisine. Plusieurs ingrédients sont mis à leur disposition et ils doivent, avec ceux-ci, réaliser un plat qu'ils partageront ensuite. Le but de cette activité ? Apprendre aux jeunes à développer leur débrouillardise, leur autonomie et leur créativité.

C'est plus facile de bien manger quand on sait cuisiner et apprêter les aliments ! Plusieurs jeunes en sont à leur première expérience. Pour ... : « Ce qui est bien avec le défi cuisine, c'est qu'on apprend à préparer des choses simples qu'on peut facilement refaire à la maison. J'ai aussi découvert plein de nouveaux aliments que je n'avais pas l'habitude de manger. »

Les jeunes apprécient le fait de cuisiner en groupe et de partager ensuite le repas. Pour certains, il s'agit du seul souper qu'ils mangeront en «famille».

En plus du défi cuisine, Entr'Ados offre aux jeunes du soutien scolaire ainsi qu'un bon nombre d'ateliers interactifs dans un contexte amical et orienté vers la communauté. Toutes ses activités sont conçues pour aider les jeunes à poursuivre leurs études, développer leur autonomie et leurs habiletés sociales.

Pour plus de renseignements :

Entr'Ados, 4650, rue Ontario E

Tel : 514 259-6127

cnantel@directionca

<http://entradosca/fr/>

Ressources en alimentation pour femme enceinte

L'alimentation durant la grossesse a une grande incidence sur le développement du bébé. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont également plus grands durant cette période pour la mère. Ainsi, il est important de bien s'alimenter pour s'assurer de donner le maximum à son enfant.

Plusieurs ressources existent pour vous aider à choisir des aliments sains.

FONDATION OLO :

Pour les mères dont les revenus sont inférieurs au seuil de faible revenu établi pour leur région, la Fondation OLO offre de l'aide alimentaire (œuf, lait, orange et suppléments vitaminiques). Les mères doivent d'abord s'inscrire au programme et rencontrer une responsable pour déterminer leur accessibilité. Une fois admise au programme, la distribution des suppléments OLO débute dès la 12^e semaine de grossesse.

Pour en savoir plus : <http://fondationoloca/>

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE :

Le Dispensaire diététique est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir un soutien nutritionnel et social aux femmes enceintes dans le besoin pour les outiller et les aider à mettre au monde des bébés en santé.

Les nutritionnistes de l'organisme reçoivent en consultations individuelles les femmes inscrites au programme et leur indiquent, en tenant compte de leur culture familiale, de leur état de santé et de leur situation financière, comment optimiser leur alimentation pendant leur grossesse et peut, au besoin, fournir un supplément quotidien.

Pour en savoir plus : <http://www.dispensaireca/>

RENCONTRE EN NUTRITION POUR FEMME ENCEINTE :

Les trois CLSC du territoire (Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve et Olivier-Guimond) offrent des rencontres de groupe en nutrition pour femmes enceintes les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30 en alternance dans les 3 CLSC du territoire.

Le service est offert à toute. L'inscription est requise : 514 524-3544 poste 21330.

CLSC Hochelaga-Maisonneuve	CLSC Rosemont	CLSC Olivier-Guimond
6 avril 2017	23 février 2017	12 janvier 2017
31 août 2017	29 juin 2017	18 mai 2017
14 décembre 2017	16 novembre 2017	5 octobre 2017

Pour en savoir plus : <https://www.cssslucilleteasdale.qc.ca/soins-et-services/enfants-parents-et-famille/futurs-et-nouveaux-parents/#c22546>

Cinq façons de bien manger sans se ruiner dans Hochelaga-Maisonneuve

Cuisinez à la Cuisine collective Hochelaga : La cuisine collective vous permet de cuisiner en groupe et de bénéficier de prix avantageux pour l'achat de vos denrées. Les participants cuisinent entre 4 et 5 recettes et repartent chacun avec une douzaine de portions par recette. Le coût par portion varie entre 0,50\$ et 1\$.

Coordonnées : 3568, rue Adam
514 529-0789 cuisinecollective@LaCCHM.com

Joignez le groupe d'achats de l'Accorderie Mercier-Hochelaga-Maisonneuve : Ce groupe d'achat vous permet de faire des économies significatives sur vos denrées et d'acheter des aliments de qualité. Ces économies existent parce que des AccordeurEs s'impliquent dans le projet groupe d'achat, et que le volume d'achat permet de faire affaire avec des grossistes. Plus nous sommes nombreux à commander, plus c'est intéressant et plus il y a de diversité de produits.

Coordonnées : 4903, rue Ontario Est, #002
514-759-0697 p222 mhm@accorderieca

Achetez vos légumes aux Fruits et légumes du coin : Les Fruits et légumes du coin est un réseau de kiosques de fruits et légumes frais vendus à bas prix à toute la population. Trois points de service desservent la population du quartier.

<https://www.facebook.com/FLduCoin/>

Profitez du dépannage alimentaire au besoin : La Société St-Vincent de Paul offre un dépannage alimentaire sur place ou en bons d'épicerie. Pour obtenir de l'aide, vous devez appeler et laisser un message. Un bénévole vous rappellera à l'intérieur de 48 h. Il vous donnera un rendez-vous et vous expliquera la marche à suivre pour obtenir de l'aide. Certains documents vous seront demandés à des fins d'évaluation de l'aide que vous recevrez.

Coordonnées : 3944, Place Jeanne-d'Arc
514 523-0202 <https://www.ssvp-mtl.org/fr>

Visitez le Chic Resto Pop pour vos sorties en famille : Le Chic Resto Pop offre des services alimentaires à prix modiques permettant à la communauté de se procurer des repas nutritifs et de qualité. Le coût des repas est de 4\$ pour les adultes, gratuit pour les enfants de 0 à 6 ans et de 2\$ pour les enfants de 7 à 12 ans et les femmes enceintes.

Coordonnées : Chic Resto Pop, 3900 Rue Adam
514-521-4089 <http://www.chicrestopop.com/>

200porteshm.com