

VOTRE
**QUARTIER
NOURRICIER**
EN FÊTE

ÉDITION
RALLYE



PASSEPORT

.....
EXPLOREZ
LE SYSTÈME
ALIMENTAIRE
DU CENTRE-SUD
.....

17 > 24 SEPTEMBRE 2020

4 DESTINATIONS

DES DÉFIS & DES PRIX À GAGNER

CONCOURS PHOTO, COMMENT ÇA MARCHE?



INFO@QUARTIERNOURRICIER.COM



NQNFETE

BRAVO!

Vous avez mis la main
sur le Passeport de
Votre Quartier
Nourricier en fête!

Préparez-vous à
voyager dans le système
alimentaire local de
Centre-Sud!

Pour y arriver, explorez
4 destinations :

- Produire
- Transformer
- Valoriser - distribuer
- Mobiliser - éduquer

EXPLOREZ...

Relevez les défis et
découvrez les projets de
Notre Quartier Nourricier.

Répondez aux questions-
jeux pour explorer d'autres
initiatives en alimentation
du quartier.

ET FÊTEZ!

Venez au kiosque déposer
votre passeport complété et
nous rencontrer :

JEUDI 24 SEPTEMBRE

DE 13 H À 19 H

PLACE DU MARCHÉ (MÉTRO FRONTENAC)

Prix de participation
Collations gratuites
Cadeaux surprises

TOUTES LES VIDÉOS
MENTIONNÉES SONT
DISPONIBLES ICI



WWW.QUARTIERNOURRICIER.COM

FACEBOOK



DESTINATION PRODUIRE

FAIRE POUSSER DES ALIMENTS, PÊCHER,
CHASSER OU CUEILLIR

RENDEZ-VOUS À LA SERRE EMILY-DE-WITT
2215, RUE DUFRESNE

DÉFI :

Photographiez-vous devant
le panneau Votre Quartier
Nourricier en fête!

Partagez votre photo devant la serre et commentez ce que vous aimeriez y voir pousser! Ou encore partagez votre photo d'un jardin inspirant du quartier.

QUESTIONS

1. Combien y a-t-il de jardins communautaires dans Centre-Sud ?

Indice : (20 - 13 + 5)

2. Pouvez-vous nommer le jardin communautaire qui se situe à côté de la serre?

Indice : A T I N S - B U E S E È

À EXPLORER DANS LE QUARTIER

- Le Circuit jardins et la serre Emily-de-Witt
 - Sentier urbain
- Les jardins collectifs et la rue comestible (rue Dufresne)
 - Carrefour alimentaire Centre-Sud
- Jardins communautaires
 - Arrondissement Ville-Marie
- Bibliothèque des semences
 - Société écocitoyenne de Montréal





DESTINATION TRANSFORMER + VALORISER

- * PRÉPARER ET FABRIQUER DES PRODUITS ALIMENTAIRES
- * DONNER UNE SECONDE VIE À DES DÉCHETS ALIMENTAIRES

DÉFI :

Faites votre pesto!

Visionnez la capsule-recette pour réaliser votre pesto Zéro Gaspillage.

Vous êtes déjà pro du pesto? Sauvez un autre légume grâce à une recette anti-gaspillage!

QUESTION

Vous connaissez Le Fridge des Faubourgs? Un endroit où on peut donner ou prendre des repas préparés afin de lutter contre le gaspillage alimentaire. Ce projet citoyen est porté par quel organisme de Centre-Sud?

- La Relance
- Carrefour alimentaire Centre-Sud
- Au coup de pouce Centre-Sud Inc
- Entraide Léo-Théoret

À EXPLORER DANS LE QUARTIER

- **Atelier culinaire, projet Zéro Gaspillage et cuisine collective**
 - Carrefour alimentaire Centre-Sud
- **Atelier cuisine**
 - La Relance
- **Cuisine collective et atelier**
 - Entraide Léo-Théorêt
- **Fridge des Faubourgs**
 - Au Coup de pouce Centre-Sud
- **Cuisine collective et atelier de purée pour bébé**
 - Comité social Centre-Sud



DESTINATION DISTRIBUER

RENDRE ACCESSIBLE DES ALIMENTS
AFIN QU'ILS SOIENT
ACHETÉS OU CONSOMMÉS



RENDEZ-VOUS
À LA PLACE DU MARCHÉ
(MÉTRO FRONTENAC)

DÉFI :

Saurez-vous repérer un des 8 légumes produits à la serre et vendus au Marché solidaire Frontenac?

Ouvrez l'oeil!

Partagez votre photo devant la Place du Marché et commentez quelles animations vous aimeriez y voir?

QUESTIONS

Depuis 1978, Information alimentaire populaire Centre-Sud distribue combien de paniers alimentaires chaque année aux résident.e.s du quartier?

- a. Moins de 1 000 paniers
- b. 1 500 paniers
- c. 15 000 paniers
- d. Plus de 150 000 paniers



À EXPLORER DANS LE QUARTIER

- **Marché solidaire Frontenac & projet Récoltes solidaires**
 - Carrefour alimentaire Centre-Sud
- **Banque alimentaire**
 - Information alimentaire populaire de Centre-Sud
- **Foire de l'agriculture urbaine**
 - Société écocitoyenne de Montréal
- **Soutien alimentaire (panier)**
 - Maison Adriana
 - Maison d'entraide populaire Chez Émilie
- **Cantine et distribution de repas à faible coût**
 - Comité social Centre-Sud
- **Dépannage alimentaire**
 - Entraide Léo-Théorêt
 - Société Saint-Vincent-de-Paul
- **Popote roulante**
 - Carrefour Saint-Eusèbe
- **Distribution alimentaire mensuelle**
 - CERF
- **Dîners gratuits**
 - Dans la Rue / Chez Pop
- **Dîners et déjeuners**
 - Pas de la rue (55 ans et plus)



DESTINATION EDUQUER + MOBILISER

RASSEMBLER ET DYNAMISER LES ÉNERGIES



DÉFI :

Apprenez des nouvelles notions agricoles grâce à notre série d'ateliers en ligne!

Par exemple, qu'est-ce qu'une bombe de semences?

Pour le savoir, visionnez l'atelier en ligne!

Vous avez le goût d'essayer? Venez chercher des sachets de semences au kiosque le 24 septembre!

QUESTIONS

1. Que veut dire Table CIGAL ?

- Table des Consommateurs Intelligents et Groupe Alimentaire
- Table Comment Intégrer la Gestion Alimentaire Local
- Table de Concertation et d'Intervention pour une Garantie ALimentaire
- Table de Concertation en Indigestion Gastronomique Autonome et Libre

2. Quel est le nom de la fête organisée par les partenaires de Notre Quartier Nourricier où les semis de la serre sont distribués aux résident.e.s du quartier?

À EXPLORER DANS LE QUARTIER

- Projet Plateau d'affiliation sociale (Apprenti.e.s) - Sentier urbain
- Place du Marché et activités sur l'agriculture urbaine - Société écocitoyenne de Montréal
- Boîte à lunch - Carrefour alimentaire Centre-Sud
- Marche ruelles vertes - Au coup de pouce Centre-Sud
- Conférences - Maison d'entraide populaire Chez Émilie
- Activités et intervention pour l'autonomisation alimentaire - Pas de la rue

CONTRIBUEZ AU SYSTÈME ALIMENTAIRE LOCAL!

DÉFI :

Partagez votre rêve pour Votre Quartier Nourricier ou venez le dévoiler au kiosque le 24 septembre!
Est-ce un projet? Une sortie?
Un atelier?

C'EST SIMPLE DE S'IMPLIQUER DANS LE SYSTÈME ALIMENTAIRE LOCAL DE CENTRE-SUD :

- ACHETER DES FRUITS ET LÉGUMES PRODUITS LOCALEMENT AU MARCHÉ SOLIDAIRE FRONTENAC
- PARTICIPER AUX ATELIERS OFFERTS À LA PERGOLA DE LA SERRE
- VISITER LA SERRE EMILY-DE-WITT ET SA PERGOLA
- FRÉQUENTER LA PLACE DU MARCHÉ
- TRANSFORMER UN ESPACE EN FRICHE EN PETIT JARDIN FLEURI
- CUISINER VOS LÉGUMES MOCHES AU LIEU DE LES JETER À LA POUBELLE/COMPOST
- UTILISER LA BIBLIOTHÈQUE DES SEMENCES
- FAIRE UN POTAGER DE BALCON
- FAIRE SES PROPRES SEMIS OU POUSSES
- PROFITER DES RUELLES ET RUES COMESTIBLES
- PARLER DE VOS ACTIONS ET DÉCOUVERTES LIÉES À L'ALIMENTATION À VOS VOISINS
- RÉALISER UNE BOMBE DE SEMENCES
- PRODUIRE DES POUSSES ET GERMINATIONS SUR SON COMPTOIR
- CONTRIBUER AUX JARDINS COLLECTIFS
- S'INSCRIRE À UN ATELIER DE CUISINE COLLECTIVE
- S'ABONNER À LA PAGE FACEBOOK DE NOTRE QUARTIER NOURRICIER POUR RESTER INFORMÉ
- SAVOURER UN BOL DU PARTAGE SUR LA PLACE DU MARCHÉ
- FAIRE QUELQUES HEURES DE BÉNÉVOLAT AUPRÈS D'ORGANISMES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
- VENIR CHERCHER DES SEMIS LORS DE LA FÊTE DE L'AGRICULTURE URBAINE
- SEMER DES PLANTES COMESTIBLES OU POTAGÈRES
- PARTICIPER À UN ATELIER CULINAIRE OU À UNE CONFÉRENCE PORTANT SUR L'ALIMENTATION
- CUISINER VOS REPAS TOUT SIMPLEMENT!

ORGANISÉ PAR



NOTRE
**QUARTIER
NOURRICIER**

WWW.QUARTIERNOURRICIER.COM

514-523-9220 | INFO@QUARTIERNOURRICIER.COM

Porté par des organismes partenaires et coordonné par la Corporation de développement communautaire Centre-Sud, Notre Quartier Nourricier développe des actions collectives en alimentation dans le quartier Centre-Sud.

Depuis son commencement, la démarche Notre Quartier Nourricier a engendré de nombreuses transformations pour le quartier, notamment :

- L'aménagement d'une serre urbaine collective dans le Parc Walter-Stewart.
- La rénovation du marché solidaire au Métro Frontenac.
- Le développement d'un plateau de travail pour jeunes horticulteur.trice.s.
- Le développement de nouveaux espaces pour l'agriculture urbaine
- La récupération et transformation des denrées non vendues pour améliorer l'accès alimentaire local.
- L'embauche de pair.e.s-aidant.e.s pour rejoindre et accompagner les populations vivant de l'insécurité alimentaire.
- Une plus grande synergie des actions en alimentation.

UNE INITIATIVE PORTÉE COLLECTIVEMENT PAR



UN ÉVÉNEMENT SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR

