

## LES CUISINES COLLECTIVES

Tentez-vous d'économiser ? Avez-vous besoin d'un endroit pour préparer un bon repas dans un esprit communautaire ? Pensez alors à vous inscrire aux cuisines collectives !

La cuisine collective est réalisée par un groupe de personnes qui se réunissent pour planifier et cuisiner des repas, pour eux-mêmes et leur famille. On y apprend des choses intéressantes sur les aliments, la nutrition et l'art culinaire. De même, on peut échanger sur des points d'intérêt commun et développer ses talents de leader. De plus, c'est amusant ! Si cela vous intéresse d'essayer différents types de cuisine, de rencontrer des gens, d'explorer votre créativité culinaire tout en économisant de l'argent, alors renseignez-vous. Il y a certainement une cuisine collective près de chez-vous !

### *Petits conseils pour économiser :*

- Le jus vendu en portions individuelles coûte deux fois plus cher que le jus vendu dans de gros contenants. Économisez en utilisant un thermos ou un autre contenant à la maison.
- Le fromage fondu représente une bonne source de calcium. Toutefois, il coûte plus cher et contient deux fois plus de sel. Tranchez ou râpez vous-même le fromage pour économiser.
- Économisez jusqu'à 25% en achetant les pommes, les oranges et les pommes de terre préemballées dans des sacs, plutôt qu'individuellement. Assurez-vous de bien calculer les quantités en fonction de vos besoins.
- Achetez des viandes froides au comptoir de charcuterie ou un produit "sans nom" plutôt qu'un produit de marque.
- Les substituts de viande comme les oeufs, les haricots, lentilles ou pois secs constituent les meilleurs choix, alors que le thon, le saumon et les sardines en boîtes sont des choix économiques. Comparez les marques pour trouver les aubaines.

# RESSOURCES SOCIOCOMMUNAUTAIRES

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| ◇ Aide alimentaire           | ◇ Aide financière                |
| ◇ Consommation - endettement | ◇ Gardiennage                    |
| ◇ Comptoirs vestimentaires   | ◇ Cuisines collectives           |
| ◇ Défense des droits         | ◇ Clinique d'impôt               |
| ◇ Repas communautaires       | ◇ Boîtes de fruits et de légumes |

## CLSC LAMATER

1317, boulevard des Seigneurs  
Terrebonne (Québec) J6W 5B1  
☎ 450 471-2881

☎ **Info-Santé et urgences sociales** **811**  
(24 heures par jour)

☎ **Accueil psychosocial** 450 471-2881

Du lundi au jeudi : de 8 h à 20 h  
Vendredi : de 8 h à 16 h

## AIDE ALIMENTAIRE

<b>Mascouche :</b>	Centre d'entraide de Mascouche	450	474-6588
	Parenfants de Mascouche (doit être membre)	450	474-6431
<b>Terrebonne :</b>	Galilée	450	492-9442
	Sedai TSS	450	433-0888
	Comité d'entraide Saint-Jean-Baptiste	450	471-9412
	Café de rue Solidaire de Terrebonne (18-30 ans)	450	964-3104
<b>Lachenaie :</b>	Comité d'aide aux Lachenois	450	964-0360
<b>La Plaine :</b>	Comité d'aide aux Plainois	450	477-8761
<b>Charlemagne :</b>	Fin à la faim (région de Lanaudière)	450	654-3871

## BOÎTES DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Points de chute pour Bonne Boîte Bonne Bouffe

Uniatox	450	968-0363
Centre de F.A.M. des Moulins	450	964-6827

## REPAS COMMUNAUTAIRES

Café de rue Solidaire de Terrebonne (18-30 ans)	450	964-3104
Popote volante - Terrebonne (Galilée)	450	492-9442
Popote roulante - La Plaine	450	824-1240

## CUISINES COLLECTIVES

Cuisines autonomes, Réseau moulinois	450	966-9513
Parenfants (cuisines collectives)	450	474-6431

## COMPTOIRS VESTIMENTAIRES ET ARTICLES VARIÉS

Centre d'entraide de Mascouche	- Vêtements	450	474-6588
	- Meubles	450	474-7331
Comité d'aide aux Plainois		450	477-8761
Comptoir d'entraide de Terrebonne		450	471-1067
Groupe Ressources des Moulins (Mascouche)		450	477-8522
Sedai TSS (Terrebonne Ouest)		450	433-0888
Comptoir familial de Terrebonne (petites réparations, déménagements)		450	471-0017
Comité d'entraide St-Jean-Baptiste		450	471-9412
Comité d'aide aux Lachenois (Lachenaie)		450	964-0360

## AIDE FINANCIÈRE

Service Canada (informations sur les différents programmes)	1-800	622-6232
Assurance emploi	1-800	808-6352
Sécurité de la vieillesse	1-800	277-9915
Prestation fiscale canadienne pour enfants	1-800	387-1194
Services Québec (informations sur les différents programmes)	1-877	644-4545
Régie des Rentes du Québec	1-800	463-5185
Soutien aux enfants (autrefois Allocations familiales)	1-800	667-9625
Emploi-Québec (Aide sociale et Services publics d'emploi)	1-877	767-8773
Centre local d'emploi de Terrebonne (Emploi-Québec, Sécurité du revenu)	450	471-3666

## CONSOMMATION - ENDETTEMENT

A.C.E.F. Lanaudière	1-866	414-1333
---------------------	-------	----------

## DÉFENSE DES DROITS

Aide juridique	450	492-1535
Action populaire des Moulins (pauvreté et exclusion sociale)	450	477-8985
Pleins droits de Lanaudière (santé mentale)	450	394-0779
Action logement Lanaudière (logement)	1-855	394-1778
Centre de justice de proximité du Grand Montréal (information juridique)	514	227-3782
Clinique d'information juridique à McGill (information juridique)	514	398-6792
Inform'elle (information juridique en droit de la famille)	1-877	443-8221
Service d'Aide aux Conjoints (SAC)	514	384-6296
Association Québécoise de défense des Droits des personnes		
Retraités et préretraités (AQDR des Moulins)	450	918-0800
Comité des usagers du CSSSSL	450	654-7229 # 61010

## DIVERS

Clinique d'impôt - Carrefour Familial des Moulins	450	492-1257
Liste de gardiens et gardiennes, répit - Carrefour Familial des Moulins	450	492-1257
Clinique d'hygiène dentaire (soins dispensés par des étudiants)	1-855	833-2032
Bonhomme à lunettes (lunettes à prix modique)	514	303-4315
Office municipal d'habitation de Terrebonne (La Plaine, Lachenaie)	450	471-9424
Office municipal d'habitation de Mascouche	450	474-3434

N.B. Pour les heures d'ouverture et autres informations, veuillez contacter chaque organisme.