



UNE INITIATIVE DE



# EN ACTION POUR LES ENFANTS ET LES FAMILLES

Depuis 21 ans, Nourrir un enfant assure la sécurité alimentaire d'enfants et de familles du Québec tout en participant à leur développement intellectuel, social et affectif.

Ateliers culinaires, cuisines collectives, jardins communautaires, activités sportives, aide aux devoirs... À la fois multiples et variées, les initiatives de Nourrir un enfant vont au-delà de l'aide alimentaire. L'amélioration du bien-être et de la qualité de vie de milliers d'enfants est au cœur du projet!

Pour aider les enfants à retrouver le sourire, la joie et l'estime de soi, Mission inclusion, avec Nourrir un enfant, soutient des organismes communautaires dévoués à la cause des familles défavorisées, aux quatre coins de la province.

## Nourrir un enfant avec Mission inclusion, c'est :

- Favoriser l'accès à une nourriture saine pour toute la famille;
- Encourager le développement affectif, intellectuel et social des enfants et des parents;
- Développer les habiletés éducatives et sociales des parents;
- Stimuler l'apprentissage de nouvelles connaissances en lien avec l'alimentation, le jardinage et l'agriculture;
- Générer des réseaux de soutien pour les familles isolées;
- Apaiser les familles et le quotidien des parents.

## Votre don, un soutien clé pour les enfants et leurs familles\* !

**10 \$** = contribuez à des boîtes de repas pour des familles

**25 \$** = contribuez à l'animation d'un atelier culinaire éducatif parent-enfant

**50 \$** = contribuez à une cuisine collective

**100 \$** = contribuez à l'achat de matériel essentiel pour des jardins communautaires

**200 \$** = contribuez au développement d'un projet d'agriculture urbaine

\* Montants et exemples à titre indicatif.

Nourrir un enfant en 2020, c'est 198 000 \$ distribués et 43 371 familles soutenues. C'est bien, mais ça ne suffit pas à répondre à la demande. Aidez-nous à nourrir le corps, l'esprit et le cœur des enfants. Nous avons besoin de vous pour les entourer de bienveillance et leur offrir la chance de réussir comme les autres !

**Danielle Filion**

Directrice des programmes au Québec - Mission inclusion



# SIX TYPES D'INITIATIVES QUI NOURRISSENT L'AVENIR

Grâce au programme Nourrir un enfant, Mission inclusion soutient de nombreuses activités qui éclairent le quotidien des enfants et des parents.



## Les boîtes de repas prêts à cuisiner

Mère avec pouvoir facilite le cheminement des femmes, cheffes de famille monoparentale, en situation de vulnérabilité. La création de boîtes de repas prêts à cuisiner leur donne par exemple accès à des aliments tout en développant leurs capacités culinaires et leurs habiletés parentales.

## Épicerie solidaire

L'épicerie solidaire permet aux personnes et aux familles en difficulté d'accéder à des denrées alimentaires vendues à bas prix, grâce à l'implication de chacun et chacune et à l'échange d'heures de bénévolat, comme c'est le cas avec l'épicerie Le Détour. Ce modèle d'autogestion permet aux gens du quartier de prendre en charge leur alimentation et de diminuer le prix des produits.

## Les cuisines collectives

À Lac-Saint-Charles, près de Québec, les cuisines collectives de l'organisme RAFAL améliorent le quotidien des familles. En partageant leur temps et leurs aptitudes culinaires, celles-ci s'impliquent collectivement pour une cuisine économique, saine et de qualité.

## Les jardins collectifs

Par le biais de jardins collectifs ou communautaires, le Centre de femmes du Haut-Richelieu met à disposition de ses membres une parcelle de terre à jardiner et à cultiver. Jardin de balcon, jardin en bacs, grand jardin en pleine terre... chaque projet est adaptable à un environnement. Un animateur accompagne bien souvent les résidents et résidentes pour offrir son expertise. Les participants et participantes choisissent les espèces à cultiver et se partagent le travail horticole et les récoltes.

## Les ateliers culinaires

Les ateliers culinaires de L'ABC de la Famille assurent la sécurité alimentaire des enfants et des parents. Ces moments de rencontres et d'apprentissage favorisent l'éducation et les compétences culinaires de la famille.

## Agriculture urbaine

Au cœur du quartier Mercier-Ouest à Montréal, Vert l'Harmonie est un projet de développement durable axé sur le verdissement, l'agriculture urbaine, l'éducation à l'environnement et l'implication citoyenne au sein du HLM La Pépinière. Le jardin communautaire et la serre du Projet Harmonie sont deux des plus beaux espaces d'agriculture urbaine en ville. Les bacs sont un véritable îlot de fraîcheur et de biodiversité qui améliore la sécurité alimentaire et la qualité de vie des résidents et résidentes du quartier.



No d'organisme de bienfaisance enregistré : 118923689 RR 000

**Vous aussi pouvez contribuer à nourrir les enfants du Québec!**

Contactez-nous pour plus d'informations.

514 495-2409 [bonjour@missioninclusion.ca](mailto:bonjour@missioninclusion.ca)

130, avenue de l'Épée, Montréal (Québec) H2V 3T2 • [missioninclusion.ca](http://missioninclusion.ca)