



# TERRITOIRE MRC des Etchemins



## L'Essentiel des Etchemins travaille dans le but de :

Réduire les effets de la pauvreté pour les personnes à faible revenu de la MRC des Etchemins et favoriser l'autonomie alimentaire et l'insertion sociale.

L'Essentiel des Etchemins...  
leader de la lutte contre la pauvreté  
dans les Etchemins.

### Affilié à :

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 



Moisson Beauce



Centralde  
Québec et  
Chaudière-Appalaches



## L'Essentiel des Etchemins



301-A, rue Industrielle

Lac-Etchemin (Qc) G0R 1S0

Téléphone : 418 625-4112

Télécopieur : 418 625-4111

Sans frais : 1 855 625-4112

Courriel : [lessentiel@sogetel.net](mailto:lessentiel@sogetel.net)  
<http://lessentieletchemins.com/>

Heures de bureau  
du lundi au vendredi  
de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

## L'Essentiel des Etchemins



Services d'aide  
et d'entraide :

Comptoir alimentaire



Friperie

Grenier des trouvailles



Cuisines collectives



Jardin communautaire

**418 625-4112**

L'Essentiel des Etchemins vise une sécurité bien en deça de l'aide alimentaire. Nous favorisons l'implication et la participation des utilisateurs de nos services de même que toute la population.

Les participants, à travers différentes activités y acquièrent de nouvelles connaissances et savoir-faire, rehaussent leur estime de soi et développent ainsi une plus grande autonomie.

Toutes nos activités se réalisent dans un esprit de complémentarité et oeuvrent dans un but commun : apporter soutien et support aux familles et individus du territoire.

Nos sphères d'activités vous intéressent ? Joignez-vous à nous comme bénévole ou participant(e).

Votre collaboration et votre soutien sont essentiels afin de concilier sécurité alimentaire et aide à la communauté.

Unifier les forces de chacun pour maintenir et consolider les services d'aide auprès de la population est au coeur de notre motivation.



## L'Essentiel des Etchemins



### Comptoir alimentaire



### Friperie Grenier des trouvailles

418 625-4115



### Cuisines collectives



#### Services

- Boîte de denrées alimentaires pouvant contenir des mets préparés

- Vêtements, chaussures
- Artisanat, livres
- Vaisselle et petits appareils ménagers
- Jouets et articles de sport
- Guenilles de garage

- Groupes de personnes qui se rencontrent à chaque mois pour cuisiner ensemble et en grande quantité des repas sains et nourrissants

#### Utilisateurs Utilisatrices

- Personnes à faible revenu (preuves à l'appui)

- Toute la population

- Toute personne sans restriction : hommes ou femmes seules, familles, groupes sociaux

#### Territoire

- MRC des Etchemins

- MRC des Etchemins et des environs

- MRC des Etchemins (chaque groupe cuisine dans sa paroisse)

#### Coût

- Contribution sujet à changement

- Selon les articles

- Selon le nombre de portions des membres de la famille

#### Heures d'ouverture

- Jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h 30

- Mardi de 9 h à 16 h
- Mercredi de 9 h à 16 h
- Jeudi de 9 h à 16 h et de 17 h à 20 h
- Horaire sujet à changements

- Présences requises 1/2 journée / mois pour planifier menus, liste d'épicerie et achats 1 journée / mois pour cuisiner
- Relâche durant la période estivale



### JARDIN COMMUNAUTAIRE

Vous aimeriez jardiner votre potager ? Réservez une parcelle de notre jardin situé sur le site du Centre communautaire.

En plus d'économiser à l'achat de vos légumes, fruits, fines herbes, vous y découvrirez un excellent lieu de rencontres et d'apprentissages.

Toute contribution bénévole (main d'oeuvre, conseils, dons de matériel de jardinage, plantes et fleurs vivaces, etc.) est la bienvenue !

