

S'IMPLIQUER AU SNAC

S'engager dans la communauté

Bénévolat

La personne bénévole est un acteur-clé de l'équipe du SNAC. Sans son apport précieux, impossible de continuer à offrir les mêmes services à la population. Le bénévolat au sein du SNAC permet de grandir sur le plan personnel, tout en s'impliquant socialement. Il offre une expérience de travail reconnue en plus de briser l'isolement.

Vous désirez joindre une équipe de personnes dynamiques ? N'hésitez pas à nous contacter !

Pour faire un don

Chaque dollar reçu est directement attribué à l'achat de denrées alimentaires.

Pour faire un don, rien de plus simple via notre site web ou encore par l'envoi d'un chèque. Et avec les **dons mensuels**, vous aidez le SNAC à améliorer la sécurité alimentaire des gens du quartier Ahuntsic et ce, **tout au long de l'année**.

LE SNAC, J'EN MANGE !

Le SNAC c'est...

- plus de 4500 dépannages alimentaires
- plus de 3300 repas communautaires servis
- plus de 400 familles au Magasin-Partage de Noël
- plus de 260 généreux bénévoles impliqués

...et bien plus encore !*

* au cours de l'année 2018-2019



10 780, rue Laverdure,
bureau 003
Montréal, Québec, H3L 2L9
Tél. : 514 385-6499
Télé. : 514 385-1167
Courriel :
info@lesnac.com
Heures d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9 h à 16 h



Abonnez-vous à notre infolettre à
lesnac.com

Le Service de nutrition et d'action communautaire



Le SNAC,
un organisme du quartier
depuis 1992



lesnac.com



Créé en 1992, le **Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC)** est un organisme sans but lucratif. Notre mission : offrir des services pour améliorer la sécurité alimentaire des résidents du quartier Ahuntsic qui ont un revenu sous le seuil du faible revenu.

Nous y parvenons de différentes façons : services d'aide, activités, outils, informations, références et documentation.

Outre le respect et la dignité, qui sont essentiels, trois valeurs maîtresses orientent chacune de nos actions :

- **favoriser l'autonomie et le pouvoir d'agir des usagers**
- **optimiser les services afin qu'ils répondent le mieux possible aux besoins des usagers**
- **construire un réseau d'entraide fort au sein des usagers, de la communauté et des organismes du quartier.**

Le SNAC est membre de la table de concertation Solidarité Ahuntsic, du RIOCM (Regroupement intersectoriel des organismes communautaires de Montréal) et du Regroupement Partage. L'organisme est aussi activement impliqué dans plusieurs projets de Solidarité Ahuntsic.

Le SNAC offre plusieurs services aux résidents du quartier Ahuntsic temporairement dans le besoin. Ceux-ci visent à améliorer leur quotidien et à leur fournir des outils pour développer leur potentiel et (re)trouver leur autonomie.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Soutenir dans le besoin

Depuis 1992, tout citoyen habitant Ahuntsic dont le code postal est :

H2B, H2C, H2M, H2N ou H3L

peut s'inscrire et recevoir **GRATUITEMENT** un dépannage alimentaire.

Pour ce faire, il doit :

- **prouver qu'il a un revenu sous le seuil du faible revenu**
- **soumettre une preuve d'adresse**
- **présenter sa carte d'identité avec photo ainsi que celle de chacun des membres de sa famille**

La **contribution est volontaire**. Elle nous permet d'offrir plus d'aliments lors des prochains dépannages. **S.V.P APORTEZ VOS SACS, un sac isothermique et un bloc réfrigéré pour recevoir de la viande.**

Les personnes inscrites peuvent venir **une fois par mois**, à l'un des trois endroits suivants :

Mercredi 13 h à 14 h 30	10 780, rue Laverdure, au sous-sol du Centre communautaire, près du métro Henri-Bourassa
Jedi 17 h 30 à 19 h	20, rue Chabanel Ouest, à la Maison du Monde, coin Saint-Laurent
Vendredi 10 h 30 à 12 h	10 125, rue Parthenais, au Centre Saints- Martyrs-Canadiens, près de l'hôpital Fleury



DÎNERS COMMUNAUTAIRES

Bien manger, en bonne compagnie

Ce service est offert à toute la population.

Dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, notre cuisinière et son équipe de bénévoles vous reçoivent autour d'un délicieux repas complet, sain et nutritif.

Trois dîners sont offerts par semaine, au coût de 4 \$ pour une personne à faible revenu et de 6 \$ pour les autres.

Lundi 12 h à 13 h	SNAC, au Centre communautaire Ahuntsic, salles Poly 1 et 2, 10 780, rue Laverdure, près du métro Henri-Bourassa
Mardi 12 h à 13 h	HLM St-Firmin 2025, boul. Henri-Bourassa Est, près de la rue Papineau
Mercredi 12 h à 13 h	HLM Crémazie 8750, rue Berri, près du métro Crémazie

ATELIERS CULINAIRES

Apprendre à s'alimenter sainement

Offerts en priorité aux usagers du dépannage alimentaire. Les participants ont l'occasion de suivre une session de six ateliers au cours desquels ils apprendront les bases de la cuisine et concocteront des plats avec des aliments reçus régulièrement lors des dépannages alimentaires. Ce service **GRATUIT** est offert grâce à une contribution de la Ville de Montréal. Il suffit de consulter notre site web pour connaître l'horaire puis de s'inscrire auprès de la réception du SNAC.

CAFÉ COMMUNAUTAIRE - LE SNACafé

Depuis octobre 2016, le SNAC opère le comptoir alimentaire du Café de DA, situé au-dessus de la bibliothèque Ahuntsic, au 545, rue Fleury Est. Nous y offrons café, breuvages, gâteaux et collations, ainsi que nos plats congelés, tout cela à prix très abordables. Consultez notre site web pour les heures d'ouverture.



PLATS CONGELÉS

Manger sur le pouce... en donnant un coup de pouce

Vous pouvez vous procurer de succulents plats congelés préparés par notre cuisinière et son équipe de bénévoles au SNAC ou au SNACafé (545, rue Fleury Est). Les profits sont directement investis pour l'achat de nourriture destinée aux résidents d'Ahuntsic ayant un faible revenu. Toutes nos soupes, lasagnes, pâtes chinoises, gâteaux, etc. ne contiennent ni agent de conservation, ni ajout de sel. Consultez notre site web pour connaître tous nos produits.

SERVICE DE TRAITEUR

De quoi rassasier vos invités

N'hésitez pas à nous confier la préparation de votre buffet et ce, pour toutes occasions. Notre approche personnalisée saura répondre à vos besoins et à votre budget. Communiquez avec nous pour plus de détails.

MAGASIN-PARTAGE AHUNTSIC DE NOËL ET OPÉRATION SAC À DOS

En collaboration avec le Regroupement Partage, cette activité permet aux ménages démunis du quartier de choisir eux-mêmes des denrées alimentaires selon leur goût en contribuant à 10 % du coût de leur épicerie. Grâce à cet événement, les usagers se procurent leurs aliments dans le respect et la dignité...tout en évitant le gaspillage.

L'Opération Sac à Dos, en collaboration avec le Regroupement Partage ainsi que plusieurs organismes du quartier, permet en plus à des centaines d'enfants de recevoir gratuitement leurs fournitures scolaires et sac à dos.

Le Magasin-Partage Ahuntsic répond d'abord à un besoin primaire qui est la faim et par son ancrage dans le quartier, amène les résidents appauvris du quartier vers une prise en charge en les intégrant dans un réseau local d'entraide.



- Dépannage alimentaire
- Dîners communautaires
- SNACafé
- Métro

SERVICE D'ORIENTATION ET DE RÉFÉRENCE

Trouver ensemble des pistes de solutions

Nous croyons essentiel de favoriser l'autonomie de la personne. Pour apprendre à développer leur plein potentiel et à se prendre en main, les usagers peuvent rencontrer individuellement notre intervenant communautaire. Ils discutent ensemble afin de déterminer les besoins de l'utilisateur et il les oriente par la suite vers les ressources spécialisées capables de les accompagner dans leurs démarches. Un suivi est ensuite assuré.

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL DE LA PERSONNE

S'épanouir avec ses forces

L'utilisateur du service de dépannage alimentaire vit souvent des difficultés dans plusieurs sphères de sa vie. Le SNAC l'encourage vivement à s'impliquer bénévolement dans les diverses activités pour :

- travailler sa confiance en soi
- améliorer l'organisation et la gestion de son temps
- développer un sentiment d'accomplissement
- pratiquer la langue du pays d'accueil

Nous offrons également le « Programme de formation pour les usagers du SNAC désirant réintégrer le marché du travail » que nous appelons aussi **SNAC Académie**. Avec ce programme, les usagers sont formés sur la manutention, la préparation des aliments, le travail d'équipe et le service à la clientèle, facteurs clé de la recherche d'emploi.

