



La Banque
d'alimentation d'Ottawa

PRINTEMPS 2022

Vous mettez **fin** à la **faim**

ENSEMBLE, NOUS SOMMES BEAUCOUP PLUS FORTS

« JE ME SENS BIEN PAR RAPPORT À LA NOURRITURE QUE JE REÇOIS MAINTENANT ».

Vous avez peut-être de bons souvenirs de certains repas qui vous réconfortent ou vous évoquent des rassemblements de famille. Pourtant, les aliments que vous trouvez savoureux, réconfortants et familiers ne sont pas toujours les mêmes pour les personnes issues de cultures ou d'origines ethniques différentes.

Suite page 2...

À L'INTÉRIEUR :

• VOS DONS
À L'ŒUVRE

• LE POINT SUR LA RÉCOLTE
COMMUNAUTAIRE

• VOTRE AIDE AUX
MAMANS ET AUX BÉBÉS



La Banque
d'alimentation d'Ottawa

1317 rue Michael | Ottawa, ON | K1B 3M9 (613) 745-7001 ottawafoodbank.ca/fr

Un repas nourrissant se présente différemment pour chacun.

Heureusement, votre généreux soutien permet de proposer des aliments familiers, adaptés et sains en offrant des choix.

Par exemple, vous nous avez aidés à augmenter la quantité de légumineuses et de viande halal que nous pouvons fournir à nos clients qui sont musulmans ou qui privilégient les protéines végétales. Beaucoup de nos clients sont également très reconnaissants de recevoir des options en matière d'huile, d'œufs, de poisson et de yogourt, ainsi qu'une variété de fruits et légumes frais.

Nadia*, une mère de famille qui travaille fort, selon un horaire par quarts, nous a récemment parlé de sa situation. Elle trouvait pénible de gérer trois enfants faisant l'école à la maison tout en s'isolant. Le fait de disposer de repas culturellement adaptés l'a vraiment aidée à se sentir mieux par rapport à ce que ses enfants mangeaient pendant la journée. De plus, le fait de pouvoir manger des aliments familiers et réconfortants est important pour les enfants qui doivent faire face à beaucoup de stress et d'inquiétude de nos jours.

Nadia* déclare : *« Merci d'avoir posé des questions sur le type d'aliments que nous voulons voir plus souvent et d'y avoir répondu. Je me sens bien par rapport aux repas que je reçois maintenant. Je peux donner à mes enfants des options plus saines à manger lorsque je pars au travail. »*

*Le nom a été changé pour protéger la vie privée.



Les photos sont représentatives de l'histoire, pas de la personne réelle.



Cultures ethnoculturelles 2022 :

Grâce à votre soutien continu, nous augmenterons le nombre d'aliments ethnoculturels cultivés à la ferme en 2022 ainsi que ceux provenant des banques alimentaires communautaires. En plus des 20 variétés de cultures déjà en place, voici ce qui sera mis en terre en 2022 :

- L'aubergine et le gombo seront ajoutés.
- La production d'ail augmentera de 50 %, avec un objectif de 2 000 livres.
- La production de patates douces se poursuivra, après le succès du projet pilote de l'année dernière.

Merci d'aider à fournir une grande variété d'aliments culturellement diversifiés qui procurent une alimentation - corps et âme ! — à la grande variété de clients que nous servons.

Votre soutien permet à nos jardins de pousser



Plus de **167 000 livres de cultures** en 2021 **grâce à vous !**

De notre ferme à vos assiettes

POMMES DE TERRE	26 120 lb
CHOUX	15 829 lb
OIGNONS	15 239 lb
MELON D'EAU	15 096 lb
COURGES	13 199 lb
CAROTTES	11 108 lb
CANTALOUPE	10 988 lb
POIVRONS	8 844 lb
CHOU-FLEUR	8 497 lb
BROCOLI	8 104 lb
CONCOMBRES	6 399 lb



SAVIEZ-VOUS QUE :

- La Banque d’Alimentation d’Ottawa cultive des produits frais sur sa propre ferme de **8 acres** près de Stittsville.
- Cette ferme joue un rôle important en nous aidant à livrer une très grande proportion d’aliments frais à nos **112 partenaires du réseau alimentaire**.
- En 2021, nous avons cultivé d’autres aliments **adaptés à la réalité ethnoculturelle**, notamment : 1 911 lb de patates douces, 1 312 lb d’ail et 216 lb de fleurs d’ail.

Vos Dons à L'œuvre

Votre soutien généreux fait une énorme différence pour les personnes qui ont faim dans votre communauté ! En 2021, **voici les résultats de vos contributions :**

NOURRITURE POUR LA COMMUNAUTÉ



198 462 LIVRES DE RÉCOLTES ET DE GLANAGE POUR LE PROGRAMME RÉCOLTE COMMUNAUTAIRE



3 271 LIVRAISONS À DOMICILE



14 602 HEURES DE SOUTIEN BÉNÉVOLE



7 134 875 LIVRES DE NOURRITURE LIVRÉES AUX ORGANISMES MEMBRES

2022 RAPPORT DE GRATITUDE

« Nous sommes très reconnaissants de tout le travail extraordinaire que la Banque d’Alimentation d’Ottawa fait pour nous et pour la communauté. Vous êtes tous des héros ! »
- Les Bergers de l’espoir

« Vous avez répondu à notre demande comme personne d’autre pendant la pandémie. Merci ! »

- Banff Ave. Community House



« Travailler en partenariat avec vous présente tellement d’avantages en plus de la nourriture. Aujourd’hui, nous avons reçu les trousse de dépistage rapide. C’est une bouée de sauvetage pour notre organisme, car nous avons beaucoup de mal à en trouver pour notre personnel et nos clients. »

- Empathy House



MERCI!

Le **parcours** de votre don :

Subvenir aux besoins de votre bébé ne devrait pas être une épreuve.

Nous pouvons rendre la fête des Mères heureuse pour tous.

Vivre dans la pauvreté peut être particulièrement difficile pour les nouvelles mères, les bébés et les enfants. Vous pouvez contribuer à rendre leur vie un peu plus facile en faisant un don spécial ce printemps.

Voici quelques-uns des articles essentiels que votre don permettra d'acheter dans le cadre du programme Besoins des bébés :



préparation
pour
nourrissons



céréales



couches



aliments
pour
bébés



Autres façons de donner

Un don d'actions vous permet d'économiser davantage et de donner plus !
Envisagez de faire don de vos actions directement à la Banque d'Alimentation d'Ottawa.

C'est simple comme bonjour :

1. Décidez quelles actions vous voulez donner « en nature ».
2. Communiquez avec l'agente des dons majeurs de la Banque d'Alimentation d'Ottawa, Tricia, par téléphone au **613 745 7001, poste 119**, ou par courriel à **tricia@ottawafoodbank.ca**.
3. Envoyez le formulaire de don de titres, que vous trouverez à l'adresse **ottawafoodbank.ca/fr/faire-un-don/donate-securities/**, à votre courtier et à la Banque d'Alimentation d'Ottawa.

Pour venir en aide aux plus vulnérables d'entre nous, faites un don dès maintenant à
www.ottawafoodbank.ca/fr/faire-un-don/

CHAQUE 1 \$ QUE VOUS DONNEZ = 5 \$ D'ALIMENTS NUTRITIFS !



DONNEZ DE L'ARGENT

Chaque 1 \$ que vous donnez permet de fournir 5 \$ de nourriture à des hommes, des femmes et des enfants dans le besoin !



DONNEZ DE LA NOURRITURE

Déposez vos dons d'aliments sains non périssables dans l'une de nos caisses rouges dans une épicerie près de chez vous.



ORGANISEZ UNE COLLECTE DE DENRÉES

Organisez une collecte de denrées et de fonds.
Pour en savoir plus, consultez le :
www.ottawafoodbank.ca/fr/evenements-de-la-banque-alimentaire-dottawa/



TOMORROW'S
HARVEST | LA RÉCOLTE DE
L'AVENIR

Si vous souhaitez nous laisser un don dans votre testament, veuillez communiquer avec Tricia Johnson, agente des dons majeurs et des dons planifiés, par téléphone au **613 745 7001, poste 119**, ou par courriel à **tricia@ottawafoodbank.ca**

1



Collecte :

les dons de nourriture sont collectés auprès de la communauté et livrés à notre entrepôt. **Les dons en argent sont utilisés pour acheter des aliments frais et des produits de base essentiels.**

2



Triage :

les meilleurs bénévoles d'Ottawa trient les aliments donnés en différentes catégories.

3



Livraison :

notre équipe des opérations prépare et livre les commandes aux 112 programmes alimentaires de la ville.

4



112 programmes alimentaires :

les organismes membres partout à Ottawa aident vos voisins en leur offrant de la nourriture, du soutien et des soins.

5



Tables partout à Ottawa :

des aliments sains et nutritifs enrichissent la vie de **ceux qui en ont besoin.**