

QUELQUES CONSEILS



Des colis alimentaires disponibles

"La Solidarithèque"

- Ouverte tous les mercredis de 16h00 à 18h30 à partir du 18/09 et durant l'année académique.
- Propose 150 paniers alimentaires au prix de 5€.
La réservation doit se faire exclusivement via l'application « au P'tit Panier ».

"Une Main Tendue asbl"

- Distribue des colis alimentaires variés au prix de 3€.
- Du mardi au vendredi de 16h00 à 19h30. UNIQUEMENT sur réservation, sur place ou par téléphone au 081/23.02.05 de 9h30 à 12h.
- Attestation du CPAS requise. L'asbl sert également chaque jour un repas chaud complet à manger sur place ou à emporter : potage, plat, dessert, boisson et café au prix de 3€.
- Ouvert à tous et à toutes ! Repas du mardi au vendredi de 16h00 à 19h30. À emporter à partir de 19h.

"Les restos du cœur" proposent :

- Des colis « Familles » : 1€/semaine (Uniquement sur rendez-vous avec une assistante sociale et selon disponibilité).
- Des colis « Urgences » : 1€/mois (Inscription au service social du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00) par téléphone au 081/22 73 22.
- Et des colis « weekends » : (en fonction des disponibilité) 1€/semaine => uniquement pour les personnes venant dîner (distribution le vendredi après le service).

"La Croix-Rouge" propose, à Floreffe et Gembloux, des colis alimentaires.

"Saint Vincent de Paul" propose, également, des colis alimentaires, ainsi que des articles ménagers et du mobilier. Les antennes se situent à Salzinnes, Jambes, Malonne et Flawinne.

L'association est partenaire du Relais Social Urbain Namurois en sa qualité de membre fondateur.

- Coût (sous réserve d'actualisation) des colis alimentaires : de 1 à 5€ suivant la composition de la famille.
- Accessible à toute personne en difficulté sur le territoire namurois.

Différentes applications peuvent t'aider à acheter soit des invendus, soit des produits proches de la date de péremption ou encore t'aider à concocter des menus avec les restes du frigo : Toogood to Go, Foodello, frigo magic, Marmiton, ...



Informations utiles

Pour t'aider à faire des économies, tu trouveras une série d'informations utiles sur le site Internet de MEDENAM.



Évite le gaspillage alimentaire :

- ✓ Fais tes courses (en ayant mangé) avec une liste et tes menus ;
- ✓ Avant les courses, dresse un inventaire de ce qu'il te reste ;
- ✓ Privilégie les produits proches de la date de péremption (-30% ou-50%) ;
- ✓ Fais la fin des marchés-vas dans un Potagers collectifs ;
- ✓ Achète à plusieurs, en grosse quantité ;
- ✓ Vérifie les dates de conservation : « à consommer de préférence avant le ... »
 - pas de risque pour la santé de le consommer après.
 - « à consommer jusqu'au... » => risque pour la santé si tu la dépasses !
- ✓ Compare systématiquement le prix au Litre, au Kg ou à l'unité ;
- ✓ Fais tes tartines-prévois tes boissons/une gourde à remplir pour éviter les achats inutiles et couteux ;
- ✓ Privilégie les produits locaux et de saison => ils sont plus goûteux et moins chers !

Besoin de plus d'informations ? Contacte le Pôle académique de Namur

 www.poledenamur.be

 info@poledenamur.be

 Rue Godefroid 5-7
5000 Namur
Du lundi au vendredi



Astuces, outils, aides,...

Atelier collectif

