

# Donner, c'est nourrissant !



Bonjour,

**Saviez-vous que plus de 26 % des personnes qui reçoivent des dépannages alimentaires sont des familles monoparentales ?** Avec l'arrivée du temps des Fêtes, Catherine, mère de deux enfants (Mathias et Alicia), se demande s'il lui sera possible d'offrir un vrai repas de Noël à ses enfants. À la suite de sa séparation, Catherine rachète les parts de la maison familiale. Obligée de renouveler à un taux hypothécaire très élevé, ses paiements mensuels augmentent de plus d'une centaine de dollars. Acheter une nouvelle propriété ou louer un logement sont des options encore moins accessibles et abordables pour elle. En fait, son emploi à temps plein ne suffit même plus et elle doit faire des heures supplémentaires pour arriver à payer ses factures et subvenir aux besoins de ses enfants. Du jour au lendemain, elle doit réévaluer l'ensemble de son budget. Même en sabrant dans ses dépenses discrétionnaires, elle se voit obligée, malgré tout, couper dans sa facture d'épicerie. Cette maman se rend à l'évidence : elle doit aller chercher de l'aide à la banque alimentaire de son quartier.

**Je suppose que, vous aussi, vous remarquez l'augmentation constante du coût de la vie et du panier d'épicerie.** Je ne peux m'imaginer le stress psychologique et financier que vit cette mère monoparentale. Son histoire, comme tant d'autres, est la preuve que personne n'est à l'abri d'une infortune.

**Grâce à vous, Moisson Outaouais sera en mesure de nourrir plus de 24 200 personnes mensuellement,** par l'entremise de ses 70 organismes membres et partenaires. Durant les temps froids qui approchent, votre don sera synonyme de chaleur et de réconfort, car il nous permettra de distribuer des denrées et des aliments nutritifs pour venir en aide aux gens dans le besoin.

En cette période d'amour et de partage, au nom de Catherine et de tous ceux et celles qui ont besoin de soutien, je tiens à vous exprimer ma profonde gratitude.

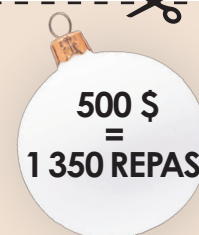
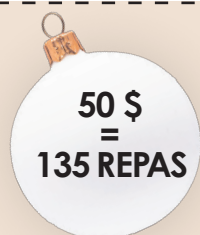
Merci de vous joindre à nous avec un esprit empreint de solidarité et d'entraide.

Sincèrement,

Armand Kayolo, Directeur général de Moisson Outaouais

**P.-S. Multipliez le montant de votre don par 10 pour connaître la valeur réelle de l'aide alimentaire que vous offrirez à une famille de la région.**

Merci de permettre à des familles et enfants de manger à leur faim.



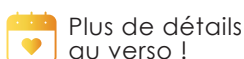
## Je choisis de contribuer avec un :

Don unique :  50 \$  100 \$  300 \$  500 \$

Autre : \_\_\_\_\_ \$

Don mensuel :  10 \$  20 \$  30 \$  50 \$

Autre : \_\_\_\_\_ \$



## Vous pouvez faire un don en ligne ou par la poste !

MODE DE PAIEMENT :  Visa  Mastercard  Cheque

NUMÉRO DE CARTE : \_\_\_\_\_

Mois Année  
\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|  
EXPIRATION CVC

COURRIEL POUR REÇU D'IMPÔT : \_\_\_\_\_

(Optionnel, si vous souhaitez le recevoir par la poste)



2 500 paniers  
de Noël distribués  
dans notre réseau



24 236 personnes  
aidées mensuellement  
(tous services confondus)



1,6 million de kg  
de nourriture distribué  
par année

Moisson Outaouais et ses organismes s'unissent pour que chaque personne puisse passer un Noël le ventre plein, à l'abri des inquiétudes. La demande d'aide alimentaire restera forte pour les prochains mois d'hiver, mais c'est avec cœur et vigueur que nous continuerons de tendre la main.

## Comblen un besoin essentiel

Indispensable à la survie, manger est un besoin humain fondamental. Lorsqu'une personne se trouve en situation de vulnérabilité, les **dépannages alimentaires** offrent une solution immédiate pour fournir une nutrition adéquate.



## Rassembler la communauté

Pour les personnes seules, les **soupes populaires** procurent un lieu de rassemblement. Durant le temps des Fêtes, se retrouver autour d'un repas chaud favorise les discussions et les rencontres, tout en brisant la solitude. En travaillant ensemble pour contrer la faim, ces organismes partagent l'objectif commun de créer un tissu social plus fort et résilient.

## Prôner la justice sociale

L'accès à la nourriture est un droit vital qui contribue à un monde plus juste et solidaire. Dans le cas des personnes en situation d'itinérance, les **centres d'hébergement** leur offrent non seulement des repas, mais aussi réconfort, sécurité et bienveillance tout en les outillant pour améliorer leur qualité de vie.



## Atténuer le stress psychologique, physique et financier

Les temps froids de l'hiver peuvent être plus coûteux pour les familles à faible revenu. C'est pourquoi les **maisons de la famille** agissent comme carrefour pour renforcer le nid familial. Elles deviennent, entre autres, la porte d'entrée vers d'autres ressources telles qu'apprendre à cuisiner pour satisfaire les besoins nutritionnels des enfants.



### Joignez-vous à nos donateurs mensuels !

Le don mensuel, c'est une façon astucieuse de donner. Elle vous apporte plusieurs avantages :

- Une aide qui confirme votre engagement soutenu et régulier à la cause de la faim;
- Une meilleure planification annuelle de vos contributions selon votre budget réel;
- Un reçu unique aux fins d'impôt envoyé à la fin de l'année fiscale.

Pour Moisson Outaouais, c'est une source de revenu prévisible et récurrente qui nous permet de :

- Mieux planifier les actions à mener pour réaliser notre mission et soutenir tout le territoire de l'Outaouais;
- Assurer une aide alimentaire riche et constante en cas de situation exceptionnelle d'urgence;
- Réduire nos frais administratifs.

