



Table Sisters Cuisine Communautaire

La cuisine communautaire de Table Sisters est une initiative de justice alimentaire par et pour les transfems. Chaque semaine, nous préparons des repas végétariens à emporter et à placer dans notre réfrigérateur commun. Nous travaillons également sur un réseau de distribution pour permettre un meilleur accès aux personnes qui veulent profiter de notre initiative. Nous donnons la priorité aux transfems dans notre noyau organisateur, ainsi que dans les personnes qui viennent chercher notre nourriture, mais nous ne sommes pas exclusifs, et nous ne refuserons pas aux non-transfems de venir chercher nos repas. Tu peux prendre plus d'un repas, mais n'emporte que ce que tu utiliseras stp.

Indique-nous si tu as ramassé de la nourriture et quelle quantité tu as ramassée. Cela nous permettra de suivre les stocks et d'éviter les déplacements inutiles.

Si tu as des questions, des préoccupations, des suggestions, des demandes de dépôt ou si tu as besoin d'autres informations, n'hésite pas à nous contacter à l'adresse suivante :

trapsmtl@gmail.com. Tu peux aussi utiliser ce formulaire de contact:

<https://forms.gle/htcPoK9vNE2Zjgs6A>.

Comment Ramasser La Nourriture

Où :

ASTTeQ, à la station Berri-UQAM, 1300 rue Sanguinet

(<https://cactusmontreal.org/programmes/astteq/>)

Église unitarienne de Montréal, à la station Vendôme, 5035 Boul De Maisonneuve O

(<https://www.ucmtl.ca/about-us>)

Quand :

ASTTeQ: Horaires d'ouverture. Contactez-les via Instagram

<https://www.instagram.com/astteq/> pour vérifier s'ils proposent des repas.

- Du lundi au jeudi : de 13 h à 16 h

Unitarienne: Chaque fois que l'église est ouverte. Vous pouvez appeler le 514-485-9933 pour confirmer qu'elle est ouverte.

- Lundi - Vendredi : 9h - 17h
- Samedi : 9h00 - 12h00
- Dimanche : 10h30 - 12h00 (pendant le service)

ASTTeQ: Il suffit de demander de la nourriture, les coordinateurs pourront vous aider.

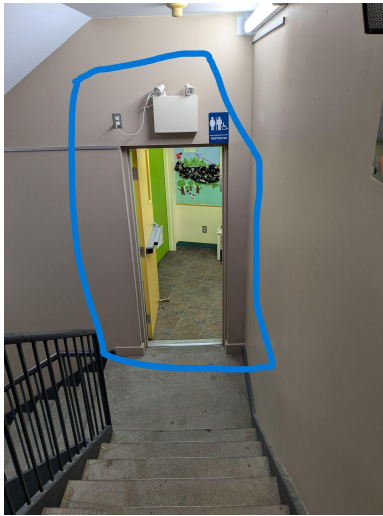
Unitarienne:

Où se trouve la nourriture :

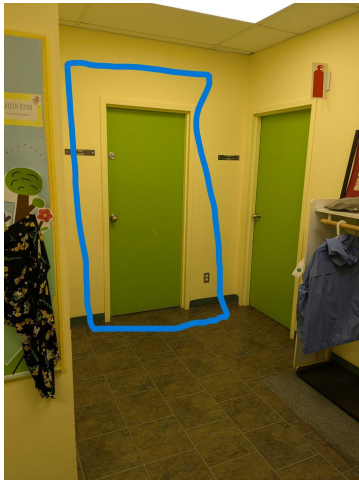
- La nourriture se trouve dans la pouponnière. Si quelqu'un demande, tu peux dire que tu viens chercher de la nourriture à la cuisine communautaire transfem. Le personnel sait qui nous sommes et est heureux de recevoir des gens tout au long de la semaine.

Comment se rendre à la pouponnière :

1. Traverse les portes principales
2. Tournez à gauche et descends le couloir
3. A l'escalier sur ta gauche, descends d'un niveau jusqu'à la mezzanine et entre dans la pièce qui se trouve devant toi.



4. Dans l'atrium, il devrait y avoir un petit couloir en L sur la droite, et la porte de la pouponnière devrait se trouver juste en face de vous.



5. Le réfrigérateur se trouve directement devant toi lorsque tu ouvres la porte, et les repas se trouvent sur l'étagère supérieure.

Comment savoir quels sont les repas :

1. Chaque repas devrait avoir un petit autocollant de couleur, qui représente la semaine où il a été préparé. Il y a également un livre de recettes qui devrait se trouver dans le réfrigérateur et qui aura un autocollant correspondant à celui des repas. Tu peux y jeter un coup d'œil pour voir ce qui est inclus dans le repas et toute autre information. Les repas actuels par semaine, historiques et à venir, peuvent être consultés ici : [Scheduled Recipes](#).