

Services de repas et de soutien à l'alimentation de Niagara



Livraison de repas à domicile

Popote roulante (*Meals on Wheels*)

- Processus d'inscription de 10 minutes; le client choisit ses repas une fois qu'il est inscrit.
- Livraison de repas du midi chauds et nutritifs en semaine, jusqu'à 5 jours par semaine.
- Les repas chauds sont offerts dans une variété de diètes et de textures spéciales (p. ex., sans gluten ou en purée)
- Des repas congelés sont également offerts
- Coût : environ 6,00 \$ par repas
- Fort Erie (905) 871-9366
- Lincoln (905) 563-9501
- Niagara Falls / NOTL (905) 356-7548
- Port Colborne (807) 727-2277
www.mealsonwheelspc.ca
- St. Catharine's / Thorold 905-682-0333
www.mealsonwheels-tsc.ca
- Welland (905) 788-3181 poste 25

Repas congelés *Heart to Home Meals*

- Livrés à domicile gratuitement une ou deux fois par semaine
- Les jours et heures de livraison varient selon le code postal
- Trois tailles de portions : mini, standard et copieux
- Diètes spéciales offertes (p. ex., sans gluten, sans lactose, faible en sodium ou en potassium)
- Textures spéciales offertes (p. ex., purées, émincés ou soupes épaissies)
- Téléphonnez pour obtenir le menu ou pour d'autres renseignements
- Coût par repas : mini, 5 \$; standard, 6-9 \$; copieux, 8-10 \$
- (905) 714-0333 / 1-844-714-0333 www.niagara@hearttohomemeals.ca



Repas congelés Campbell's Trepuree

- Chaque repas comprend une portion de viande, de légumes et de féculents, en purée
- Livraison gratuite par la pharmacie Hauser's
- Coût par repas : 3,29 \$
- (905) 685-3030



Repas congelés à emporter

Repas congelés Ina Grafton Gage Village

- Repas maison congelés pouvant être ramassés à Ina Grafton Gage Village après 10 h 30 le lundi matin, après avoir passé une commande
- Aucune diète ni texture spéciale offerte, mais les repas sont décrits comme étant des repas santé
- Les repas comprennent : viande, pommes de terre/pâtes/riz et légumes
- Plats à emporter à récupérer à Ina Grafton Gage Village
- Coût par repas : environ 5-6 \$
- Renseignements : (905) 935-6822, (905) 935-6080 poste 228



Livraison d'aliments

Specialty Food Shop

- Une bonne ressource pour les personnes ayant des restrictions alimentaires plus serrées, par exemple en cas d'allergies alimentaires multiples ou de diète thérapeutique stricte. La boutique offre aussi des articles comme des boissons et aliments énergisants, des aliments sans gluten et des agents épaississants.
- Les frais de livraisons dépendent du poids de la commande.
- 1-800-737-7976 www.specialtyfoodshop.ca.



Suppléments nutritionnels

- Certaines pharmacies offrent la livraison de suppléments nutritionnels
- Certaines ont des frais de livraison, alors que d'autres livrent les commandes gratuitement
- De la même façon, il pourrait être possible de commander à la pharmacie des épaississants pour boissons, pour livraison à domicile
- Si votre pharmacie n'offre pas de service de livraison, des suppléments nutritionnels et des agents épaississants peuvent être commandés à **Ontario Medical Supply**, au 1-800-267-1069 poste 25000 ou par courriel à ciorders@oms.ca

Pour plus de renseignements sur les banques alimentaires, les programmes de repas et les services d'aide alimentaire d'urgence dans la région, visitez le : www.niagararegion.ca/social-services/food-for-all.aspx.

Pour plus d'information sur les jardins communautaires, visitez le : www.greeningniagara.ca.

niagarahealth
Extraordinary Caring. Every Person. Every Time.