



What is Fresh 4 Less?

The goal of *Fresh 4 Less* is to improve the health and well being of individuals and families in our local communities by providing access to fresh fruits and vegetables at bulk food discount prices and information to develop food knowledge and skills.



C'est quoi Pensez Frais?

Le but de *Pensez Frais* est d'améliorer la santé et le bien-être des individus et des familles dans nos communautés en leur donnant accès à des fruits et légumes frais à prix réduit et en leur fournissant de l'information sur la préparation des aliments afin d'améliorer leurs connaissances et leurs compétences.

How do I join?



Contact the distribution location you are interested in joining and fill out a registration form. Pay a one-time \$5 registration fee and buy a \$10 or \$20 bag. Pick up your bag once a month.

You can also sponsor the cost of a bag for an individual or family. Contact us for more information.

Comment puis-je me joindre?

Pour vous inscrire, venez au lieu de distribution de votre choix. Le coût de l'inscription au programme est de \$5 et ne se paie qu'une seule fois. Faites votre commande en choisissant d'acheter un sac de 10\$ ou 20\$. Venez ramasser votre sac une fois par mois.

Vous pouvez également parrainer le coût d'un sac pour un individu ou une famille. Contactez-nous pour plus d'information.

What's in the bag?

These items will be in the Fresh 4 Less bags every month :

- Potatoes
- Carrots
- Onions
- Apples
- Oranges
- Bananas

Additional items will vary depending on the season.

Qu'est-ce qu'il y a dans le sac?

Ces aliments de base seront dans les sacs Pensez Frais à chaque mois.:

- Pommes de terre
- Carottes
- Oignons
- Pommes
- Oranges
- Bananes

Les aliments additionnels varient selon la saison.



Lieux de DISTRIBUTION locations



Fresh4Less allocates a small portion of each purchase to ensure our community Food Bank clients have consistent access to the program.

PensezFrais alloue une petite partie de chaque achat afin de s'assurer que les clients de nos banques alimentaires ont un accès constant au programme.

Ensemble pour vaincre la pauvreté
Overcoming Poverty Together

New Brunswick
CANADA

Miramichi

Carrefour Beausoleil

300 ch Beaverbrook Road
627-4125

Caring Friends

24 rue Princess Street, Chatham
778-6680

Peak Performance

1710 King George Hwy
622-5107

The HeRMitage Community Centre

(For Retirement Miramichi residents)
Dorothy Payson 352-0635

Metepenagiag Health Center

1926 Micmac Rd, Red Bank
836-6130

Beaubear Coop

100 Coughlan St
622-0864

Baie-Sainte-Anne

École Régionale de Baie-Sainte-Anne

5362 Route 117, Baie-Sainte-Anne
Alda Poirier 627-4228

Blackville

Greater Blackville Resource Centre

12073 Route 8 Upper Blackville
843-9024

Rogersville

Coop Rogersville

28 Rue Boucher, Rogersville
775-6131

Neguac

Centre Scolaire Communautaire La Fontaine

700 Rue Principale, Neguac
Sonya LeGresley 394-5343 (après 16:00)

**Improving health by
providing fresh vegetables
and fruits for less.**



Fresh 4 Less! Pensez Frais!

**Améliorer la santé en offrant
des légumes et fruits frais
à prix réduit.**

fresh4lesspensezfrais@gmail.com

www.facebook.com/Fresh4LessPensezFrais