

What is Fresh 4 Less?

Fresh 4 Less is a program that uses bulk-buying power to provide fresh produce for individuals and families at a lower cost.

- Monthly bag filled with fresh vegetables and fruit
- Flyer on how to clean, prepare, cook and store produce in each bag. Recipes included.



C'est quoi Pensez Frais?

Pensez Frais est un programme qui utilise le pouvoir d'achat en vrac pour fournir des produits frais aux individus et familles à un coût moindre.

- Sac mensuel rempli de légumes et fruits frais
- Dépliant dans chaque sac expliquant comment nettoyer, préparer, cuisiner et préserver les aliments. Recettes incluses.

How do I join?



Contact the distribution location you are interested in joining. Pay a one-time \$5 registration fee and \$15 for a bag.

Fresh 4 Less pick-up is the second Wednesday of every month (Tuesday in Neguac and Thursday in Rogersville). Orders are due two Fridays before Fresh 4 Less.

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

Comment puis-je me joindre?

Contactez la location de distribution qui vous intéresse. Payez un frais d'inscription de 5 \$ une fois et 15 \$ pour votre sac.

Pensez Frais est le 2^{ième} mercredi de chaque mois (mardi à Neguac et jeudi à Rogersville). Les commandes sont dues deux vendredis avant Pensez Frais.

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

What are the benefits?

- Access to affordable produce
- Try new vegetables and fruit
- Receive healthy recipes and healthy eating tips
- Learn how to clean, prepare, cook and store different vegetables and fruit
- Improved health
- Connect with your community

Quels sont les avantages?

- Accès à des aliments frais abordables
- Essayer de nouveaux légumes et fruits
- Recevez des recettes et conseils santé
- Apprenez à nettoyer, préparer, cuisiner et conserver différents légumes et fruits
- Amélioration de votre santé
- Connectez-vous à votre communauté

What's in the bag?

Staple items in the bag usually include :

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

Every month is a little different. Additional items will vary depending on the season.



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

Les articles qui sont habituellement dans le sac sont.:

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

Chaque mois est un peu différent. Les aliments additionnels varient selon la saison.

Miramichi

Carrefour Beausoleil

300 ch Beaverbrook Road
627-4125

Caring Friends

24 rue Princess Street, Chatham
778-6680

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 every month**



Fresh 4 Less! Pensez Frais!

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



fresh4lesspensezfrais@gmail.com