

YOUR GREEN THUMB IS PART OF A HELPING HAND FOR OTTAWA'S POOREST

# Plant a Row \* Grow a Row DONATE A ROW!

## UN RANG pour ceux qui ont faim

VOTRE POUCE VERT DONNE UN COUP DE MAIN AUX PLUS PAUVRES D'OTTAWA

### CALLING ALL GARDENERS & FARMERS

Plant an extra row of vegetables or fruit this year  
and share your harvest by donating it to your local food cupboard

### UN APPEL À TOUS LES JARDINIERS et FERMIERS

Semez un rang de plus de fruits et légumes cette année et partagez  
votre récolte en la donnant au comptoir alimentaire près de chez vous

To donate your fruit and vegetables,  
contact your local food cupboard  
or call The Ottawa Food Bank  
for contact information:

Pour faire don de vos fruits et légumes,  
contactez le comptoir alimentaire de votre quartier  
ou appelez la Banque alimentaire d'Ottawa  
pour les coordonnées :

613-745-7001 - [foodbank@ottawafoodbank.ca](mailto:foodbank@ottawafoodbank.ca)

If you have fresh vegetables or fruit to donate to your local food  
cupboard but do not have access to transportation to get it there,  
please call Just Food at 613.699.6850 ext 12.

Si vous avez des fruits et des légumes frais à donner à votre  
banque d'alimentation locale mais n'avez pas accès à un  
moyen de transport pour vous y rendre, veuillez téléphoner  
à Alimentation Juste au 613.699.6850 poste 12.



jwalkerdesign.ca