La Grande Guignolée
DU QUARTIER HISTORIQUE

Une initiative du Bureau de la présidence du conseil municipal de la Ville de Montréal, en partenariat avec la SDC Vieux-Montréal

Liste des dons matériels recherchés

Vêtements et accessoires prioritaires (neuf ou de bonne qualité)

Bas chauds / bas de laine : pour garder les pieds au sec et au chaud, un besoin constant à toute période de l'année, mais essentiel en période de froid.
Sous-vêtements neufs : un essentiel d'hygiène et de dignité, toujours demandé et rarement donné par les ressources par manque d'inventaire.
Chandails chauds : pulls, molletons et tricots pour superposer les couches.
Manteaux d'hiver : des manteaux isolés, en bon état.
Pantalons chauds : pantalons doublés ou épais pour les journées passées dehors.
Pantalons de type jogging ou en coton ouaté : confortables et extensibles, ils permettent de superposer plusieurs couches.
Gants et mitaines : pour prévenir les engelures aux mains.
Bottes d'hiver : chaudes, imperméables, parmi les articles les plus précieux.
Sacs à dos : pour transporter les effets personnels en sécurité.
Chauffe mains et pieds : une source de chaleur d'appoint lors des grands froids.
Vêtements thermiques : sous-vêtements et couches de base qui conservent la chaleur du corps.
Cache-cous
Écharpes
Tuques
Ponchos / imperméables : pour rester au sec par temps de pluie ou de neige mouillée.
Pantalons imperméables : pour se protéger de l'humidité qui rend le froid plus difficile à supporter.
Couverture thermique : légère et compacte, elle aide à garder la chaleur corporelle.
Sac de couchage

Hygiène personnelle (neuf)

Dentifrice : pour les soins buccodentaires de base.
Brosses à dents : neuves et idéalement emballées individuellement.
Lingettes humides : pratiques pour se rafraîchir quand l'accès à l'eau est limité.
Crème hydratante : pour soulager la peau asséchée par l'hiver.
Serviettes : pour se sécher après la douche ou en cas de besoin.
Trousse d'hygiène personnelle : un ensemble prêt à remettre avec les articles de

base.

Mouchoirs : Les mouchoirs peuvent être fournis en boîtes régulières ou en petits paquets individuels.
Papier hygiénique : un produit de base, toujours en demande.
Produits menstruels : serviettes et tampons, indispensables.
Baume à lèvres : protège du froid et du vent.
Désinfectant pour les mains : pour se nettoyer quand il n'y a pas de point d'eau à proximité.
Peignes / brosses à cheveux : un article simple qui aide à se sentir bien.
Savon : pour l'hygiène de base, corps et mains.
Shampooing : format individuel ou régulier, pour l'hygiène des cheveux.
Déodorant : un petit geste de confort et de confiance au quotidien.

Produits de premiers soins

Pansements - pour les petites plaies et les ampoules causées par la marche.
Rouleaux de gaze - pour couvrir et protéger les plaies.
Sachet d'onguent de Bacitracine (généralement 0,9 g) - onguent antibiotique à usage unique conçu pour prévenir les infections bactériennes et favoriser la guérison des petites coupures, éraflures et brûlures mineures.

Alimentation

***Aucuns aliments frais** ou **surgelés**. Aliments ne nécessitant pas de préparation si possible.

Barres tendres - faciles à distribuer, énergétiques.
Beurre d'arachide en portion individuelle - rassasiant, riche en protéines et en énergie.
Craquelins de grains entiers - accompagnement polyvalent.
Mélanges de noix et de fruits séchés - apport énergétique intéressant.
Compotes en gourde - faciles à consommer, sans cuillère.
Fruits séchés - se conservent longtemps et se transportent facilement.
Boissons de soya enrichies - boisson nutritive prête à boire.
Boissons nutritionnelles prêtes à boire (Boost, Ensure) - option intéressante lorsque l'alimentation est insuffisante.

Informations pratiques – *La Grande Guignolée du quartier historique*

Du 1er décembre au 16 décembre
Place Vauquelin – Hôtel de ville de Montréal
Pour plus d'informations, visitez cette page web.