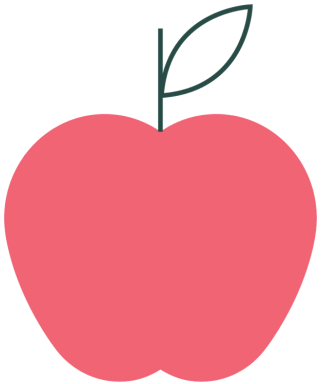
Ressources alimentaires sur le Plateau-Mont-Royal



Objectif

Ce dépliant vise à rendre disponible et à mieux faire connaître les services en sécurité alimentaire offerts sur le territoire du Plateau-Mont-Royal.

Légende

- Boîtes alimentaires
- Paniers de fruits et légumes
- Repas préparés
- Ateliers éducatifs et cuisines collectives

Lundi

- Mile-End Community Mission - 9h (Repas communautaire)
- Resto Plateau - 16h30 à 18h30 (repas préparé et banque alimentaire)

Mardi

- Mile-End Community Mission - 12h (Repas communautaire)
- Coop MPB - 12h30 à 14h30 (repas communautaire)
- Accordailles - 12h à 15h (repas communautaire)
- Restauration Verticale - 14h à 17h (boîte alimentaire)

Mercredi

- Restauration Verticale -10h à 12h30 (boîte alimentaire)
- Mile-End Community Mission -12h (Repas communautaire)
- Centre d'aide à la famille - 13h à 15h - 1 semaine sur 2 (boîte alimentaire)
- Resto Plateau 16h30 à 18h30 (repas préparé)

Jeudi

- Mile-End Community Mission - 12h30 (banque alimentaire)
- AEPP (boîte alimentaire)
- Restauration Verticale - 10h à 12h30 (boîte alimentaire)
- Cuisine collective (Livraison de repas prêts à cuisiner)
- PIAMP - 13h à 19 - 1 semaine sur 2 (boîte alimentaire)

Vendredi

- AEPP - 10h (banque alimentaire)
- Mile-End Community Mission - 12h (Repas communautaire)
- Mousquet'aides - 14h30 à 15h30 (boîte alimentaire)
- Santropol Roulant - 14 juin au 25 octobre - 16h à 18h (soupe populaire)
- Banque alimentaire Milton Parc - 18h (boite alimentaire)
- Réseau d'entraide Milton Parc - 16h à 20h (banque alimentaire)

Dimanche

- Réseau d'entraide Milton Parc 14h à 16h (boîte alimentaire)

RDV

- Chaînon - sur rdv (boite alimentaire et repas préparé)
- Centre des femmes - sur rdv les mercredis (boîte alimentaire)

Du lundi au vendredi

- Plein Milieu (distribution de soupe et collation)
- Open door - 9h, 12h et 17h (repas chaud)
- Resto Plateau 11h30 à 13h30 (repas chaud)
- Société Saint-Vincent de Paul - annonce sur la boite vocale (repas communautaire)
- Diners St-Louis - 12h à 13h et 15h (Repas sur place)
- Maison d'Aurore (repas congelé)
- Maison des amis 13h à 14h (repas sur place)
- Fruits de la passion - voir la page Facebook (boîte alimentaire)

Mile End

Les Accordailles

Repas communautaires et service d'accompagnement à l'épicerie

465, rue Gilford, bureau 101

Tous les mardis de 12h à 15h

Repas communautaire: 4$ pour les membres, 5$ pour les non-membres. Repas congelés dont les prix varient entre 2$ et 4$

514 282-1553

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux personnes de 50 ans et +

Comment ça fonctionne ?

- Repas communautaires: se présenter à l'organisme le mardi entre 12h et 15h.
- Services d'accompagnement: besoin du référencement d'un·e professionnel·le. Vous pouvez vous rendre aux Accordailles pour plus d'information.

Mission communautaire Mile End

Distribution de boîtes alimentaires, de repas communautaires et de repas à emporter

99, rue Bernard Ouest

Repas communautaires : les lundis à 9h, et les mardis, mercredis et vendredis à 12h. Banque alimentaire: les jeudis à 12h30

Repas communautaires gratuits et banque alimentaire 2$

514 274-3401 \\ general@mileendmission.org

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Repas communautaires: aucune inscription ou documents requis, se présenter à l'organisme à l'heure des repas.
- Banque alimentaire: s'inscrire pour déterminer si vous êtes admissible. Une preuve de résidence et une preuve de revenu sont demandées.

Plein Milieu - Site fixe

Distribution de soupes et de collations

4675, rue Saint-Denis

Du lundi au vendredi (veuillez nous appeler pour les heures)

Gratuit

514 524-3661 #26

Pour qui ?

- Le Site fixe, Centre de jour et de soir d'adresse aux personnes en situation de vulnérabilité, d'itinérance ou utilisatrices de drogues par injection et/ou inhalation.

Comment ça fonctionne ?

- Aucune inscription ou document requis.
- Se présenter à l'organisme lors des heures d'ouverture.

Banque alimentaire Milton Parc

Repas préparé (options végétariennes), distribution de boîtes alimentaires.

3594 RueJeanne-Mance

Tous les vendredi 18h

Gratuit

mpfoodbank@gmail.com

Pour qui?

- Pour tous les gens qui en ont besoin.

Comment ça fonctionne?

- Se présenter durant pendant la distribution avec des sacs pour les boîte alimentaire et des contenants pour les repas préparés.
- Aucune inscription et aucun document requis.

Coop BMP

Repas communautaire (sur place ou à emporter)

3714 avenue du Parc

Tous les mardi 12h30 à 14h30

Gratuit / contribution volontaire

solidaritymealprogram@bmp.coop

Pour qui?

- Pour tous les gens qui en ont besoin.

Comment ça fonctionne?

- Aucune inscription et aucun document requis.
- Se présenter vers 12h30.
- Possibilité de manger sur place et de prendre pour emporter (apportez votre contenant).

Jeanne-Mance

Ateliers d'éducation populaire du Plateau

Distribution de boîtes alimentaires, point de ramassage de paniers solidaires et distribution de surplus alimentaires.

4273, rue Drolet

Du lundi au jeudi de 9h à 17h, et les vendredis de 9h à 12h (inscription requise). Distribution de boîtes alimentaires les jeudis et surplus les vendredis à 10h (sans rendez-vous).

5$ par année pour être membre

514 350-8881 poste 201\\ chargedeprojet3@aepp.ca

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux personnes résidentes du Plateau à faible revenu.

Comment ça fonctionne ?

- Boîtes alimentaires ou paniers solidaires: contactez l'organisme pour vous inscrire à une séance d'information.
- Documents requis pour boîte alimentaire: une pièce d'identité une preuve de revenu pour chaque adulte et une preuve de résidence.

Centre communautaire Restauration Vertical

Distribution de boîtes alimentaires

3767, rue Berri

Les mardis de 14h00 à 17h00, et les mercredis et jeudis de 10h00 à 12h30 selon la quantité de denrées

7$ par boîte alimentaire et frais d'inscription de 10$

514 750-3946 \\ nydia@restauracion.ca

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Présentez-vous à l'organisme aux heures d'ouverture pour vous inscrire.
- Documents requis: une pièce d'identité

Centre des femmes de Montréal

Distribution de boîtes alimentaires

3585, rue Saint-Urbain

Les mercredis, sur rendez-vous

Gratuit

514 842-4780

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute femme qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour vous inscrire.
- Aucun document requis.

Le Chaînon

Distribution de boîtes alimentaires et de repas préparés

4373, av. de l'Esplanade

Durant les heures d'ouvertures, veuillez contacter l'organisme pour prendre rendez-vous

Gratuit

514 845-0151

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux femmes en situation de vulnérabilité.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour confirmer les disponibilités.
- Aucun document requis.

La porte ouverte

Distribution de 3 repas par jour

3535, av. du Parc

Tous les jours à 9h, 12h et 17h

Gratuit

514 939-1970

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne en situation d'itinérance et une priorité est donné aux personnes autochtones.

Comment ça fonctionne ?

- Se rendre sur place à l'heure des repas ou s'inscrire à 8h pour avoir un lit.
- Aucun document requis.

Les Cuisines collectives du Grand Plateau

Ateliers culinaires et programme Vous êtes le chef (livraison à domicile de repas prêts à cuisiner)

4095, rue Saint-André

Ateliers : mensuels
Livraison de repas prêts à cuisiner: tous les jeudis

Gratuit

514 523-1752 \\ ainmation3@ccgp-montreal.org

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin, ce qui inclut les adultes, les personnes aînées, les familles et les femmes.
- Vous êtes le chef: 60 ans+, habiter en HLM.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour vous inscrire.
- Aucun document requis.

Réseau d'entraide Milton Parc

Distribution de boîtes alimentaires, livraison de repas à domicile et distribution avec Partage & Solidarité

3516, av. du Parc

Banque alimentaire: les vendredis de 16h à 20h, distribution avec Partage & Solidarité les dimanches de 14h à 16h

Gratuit

514 561-4656

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin. La livraison de repas à domicile vise les personnes à mobilité réduite.

Comment ça fonctionne ?

- Pas d'inscription requise, simplement se présenter aux distributions.
- Aucun document requis.

Resto Plateau

Repas communautaires, repas à emporter congelés ou en vrac, banque alimentaire et point de ramassage des paniers solidaires

4450, rue Saint-Hubert (sous-sol)

Repas communautaire et comptoir à emporter du midi : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30// Comptoir à emporter du soir : les lundis et mercredis de 16h30 à 18h30// Comptoir à emporter du samedi : 11h30 à 13h30
Banque alimentaire : lundi de 16h30 à 18h30

Tarification sociale, les prix varient entre 3,75$ et 9$

514 527-5997, poste 2373

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Se présenter à l'organisme aux heures de distribution.
- Aucune inscription ou document requis.
- Banque alimentaire: première personne arrivées, premières servies.

Santropol roulant

111, rue Roy Est

Popote roulante (livraison à domicile): lundi au mercredi, vendredi et samedi de 9h30 à 17h30. Kiosque alimentaire: chaque vendredi du 14 juin au 25 octobre de 16h à 18h, prix variables selon le revenu, entre 0$ et 6$. Dépannage alimentaire: du lundi au mercredi 9h30 à 16h30, jeudi 13h30-16h30 et vendredi 9h30-16h30

514-284-9335

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Popote roulante: un formulaire de référence doit être rempli par un·e professionnel·le de la santé sur le site internet de l'organisme (preuve de revenue requise pour avoir le service gratuitement). Si vous être admissible, vous serez contacté par l'organisme.
- Soupe populaire et légume : se présenter au kiosque alimentaire à la période d'ouverture.
- Dépannage alimentaire: se présenter sur place. Gratuit. Denrées non-périssables, café.

Société Saint-Vincent de Paul
Centre d'aide Saint-Jean-Baptiste

Repas communautaires mensuels et distribution de boîtes de Noël

4240, rue Drolet

Les dates des repas sont annoncés sur la boîte vocale de l'organisme

Gratuit

514 849-2008

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Laisser un message sur la boîte vocale avec vos coordonnées pour prendre rendez-vous.

Les fruits de la passion & Montréal food rescrue

Action citoyenne de redistribution de surplus alimentaires

Au coin des rues St-Denis et Duluth

Environ tous les jours sauf le samedi, consulter la page Facebook régulièrement pour connaître les moments de distribution

Gratuit

Lien de la page Facebook:
www.facebook.com/lesfruitsdelapassion
https://surl.li/vkvjcl

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à tout le monde

Comment ça fonctionne ?

- Voir le fonctionnement sur les pages Facebook la journée même.
- Aucune inscription ou document requis.

De Lorimier

La Maison d'Aurore

Point de ramassage de paniers solidaires, repas communautaires, distribution de repas congelés et ateliers culinaires

4816, rue Garnier

Repas congelés disponibles en tout temps, pour les autres activités vous pouvez vous référer à la programmation

Contribution financière selon la capacité de la personne

514 527-9075 \\ info@maisonaurore.org

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour vous inscrire.
- Aucun document requis.

La Maison des Amis du Plateau Mont-Royal

Distribution de paniers de légumes et de repas préparés

1360, boul. Saint-Joseph Est

Service repas de 13h à 14h du lundi au vendredi, ainsi que le 25 décembre et le 1er janvier de chaque année

Gratuit

514 527-1344

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.
- Le dîner est offert aux personnes résidentes du plateau et ses environs.

Comment ça fonctionne ?

- Se présenter à l'organisme à l'heure des repas.
- Aucun document requis.

Mousquet'aides

Distribution de boîtes alimentaires

2275, boul. Saint-Joseph Est

Les vendredis entre 14h30 et 15h30

Abonnement annuel de 12$, boîtes à 3$, 5$ ou 7$ selon la taille de la famille

438 930-9035 \\ https://lesmousquetaides.org/?p=1

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse à toute personne qui en a besoin.

Comment ça fonctionne ?

- Remplir le formulaire sur le site internet pour devenir membre, puis inscrivez-vous sur le même site internet à chaque semaine pour prendre rendez-vous et recevoir votre boîte alimentaire.
- Aucun document requis.

PIAMP

Distribution de boîtes alimentaires

4430, av. Papineau

Les jeudis de 13h à 19h, 2 fois par mois

Gratuit

438 408-6376

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux jeunes de 25 ans et moins qui échangent ou vendent des services sexuels, ou qui l'ont déjà fait.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour vous inscrire.
- Aucun document requis.

Dîners Saint-Louis

Distribution de repas sur place et de boîtes alimentaires pour les usagers·ères de la ressource

1818, rue Gilford

Distribution des repas: lundi au vendredi de 12h00 à 13h00 et collation à 15h00.
Un dépannage alimentaire par mois, appelez pour connaitre la date.

Gratuit

514 521-8619

Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux jeunes de 18 à 30 ans dans la rue et/ou en difficultés.

Comment ça fonctionne ?

- Se présenter à l'organisme au moment des repas.
- Une preuve d'âge est demandée peu importe le document fourni.

Autres ressources

Centre d'aide à la famille

Distribution de boîtes alimentaires, popote collective et paniers d'urgence

La distribution se fait 1 mercredi sur 2 de 13h30 à 15h, la popote collective se déroule 1 fois par mois.

Frais annuels de 5$, popote collective 5$ et boîtes alimentaires de 4$ à 7$ selon la taille de la famille

514 982-0804 poste 2 \\ ba@centreaidefamille.com

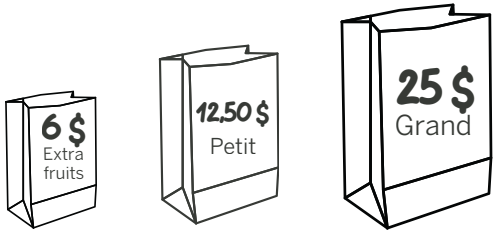
Pour qui ?

- Cette ressource s'adresse aux personnes résidentes du Plateau qui en ont besoin ou toute personne lusophone ou victime de violence conjugale peu importe le quartier de résidence.

Comment ça fonctionne ?

- Contactez l'organisme pour vous inscrire.
- Documents requis: une pièce d'identité, une preuve de revenu et d'adresse.

Les paniers solidaires sur le Plateau!



Les paniers solidaires sont des paniers de fruits et de légumes disponibles en 3 formats (petit, grand ou extra fruits) et distribués dans plusieurs points de chutes. Une subvention de 50% est aussi disponible pour les ménages à faible revenu.

Fier partenaire de la

Mutuelle d'approvisionnement des marchés solidaires

Comment obtenir un panier?

- **Maison d'Aurore**

  Inscription : Lundi et mercredi entre 9h et 17h et mardi de 13h à 17h. au 514 527-9075, poste 108 ou écrivez à sylvie@maisonaurore.org

  Distribution : Mardi entre 16h et 18h

- **Resto Plateau**

  Inscription : Du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30 ou lundi et mercredi soir de 16h30 à 18h30. Rendez-vous à la caisse du comptoir des repas congelés.

  Distribution : Mercredi

- **Centre du Plateau (CDP)**

  Inscription : Écrivez à communautaire@centreduplateau.com Panier extra fruits non-disponible. Achat requis de 3 ou 4 paniers à l'avance en personne.

  Points de chute : CdP, HLM Ste-Véronique, Accordailles

- **AEPP**

  Inscription : 514 350-8881 poste 204 ou adjointedir@aepp.ca, paiement en argent comptant seulement.

  Distribution : mardi entre 13h30-16h30

Besoin de support immédiat ?

Accueil psychosocial

Les CLSC Saint-Louis-du-Parc et des Faubourgs offrent des services d'accueil psychosocial pour vous aider dans des situations personnelles, familiales ou sociales difficiles. Vous pouvez appeler pour prendre rendez-vous ou vous présenter directement sans rendez-vous.

514 908-3530

CLSC Saint-Louis-du-Parc : 15, av. Mont-Royal Ouest
Du lundi au vendredi de 8h à 16h

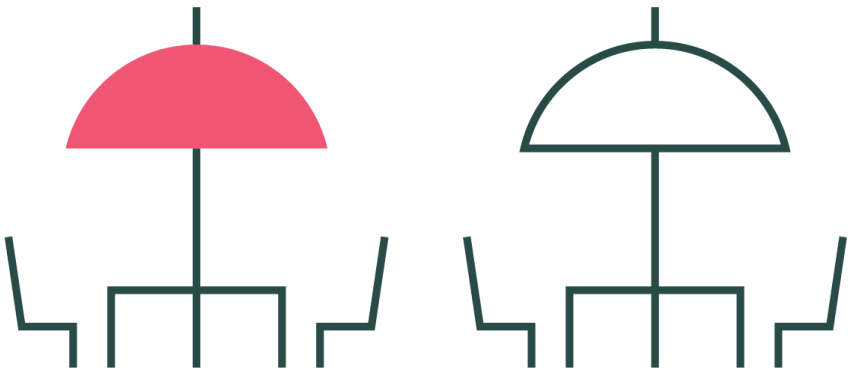
CLSC des Faubourgs: 1705, de la Visitation
Du lundi au vendredi de 8h à 20h & samedi de 8h à 16h

Lignes d'écoute :

- Info-Santé : 811 (physique et psychologique)
- Tel-Aide : 514 935-1101
- Tel-Aînés : 514 353-2463
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 ou par texto : 514 600-1002
- Tel-Jeunes-Parents : 1 800 361-5085 (pour tous les parents)
- Interligne : 514 866-0103 ou par texto : 1 888 505-1010 (LGBTQ+)
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Suicide.ca : 1 866 277-3553 ou par texto : 438 601-1211
- Centre de crise le Transit : 514 282-7753

Cartographie des ressources

1. **Les Ateliers d'éducation populaire du Plateau**
   4273 rue Drolet
2. **Centre communautaire de Restauration Verticale**
   3767, rue Berri
3. **Centre des femmes de Montréal**
   3585, rue Saint-Urbain
4. **Dîners St-Louis**
   1818, rue Gilford
5. **Maison d'Aurore**
   4816 rue Garnier
6. **La Maison des Amis du Plateau-Mont-Royal**
   1360, boulevard Saint-Joseph Est
7. **La porte ouverte**
   3535, avenue du Parc
8. **Le centre du Plateau**
   2275 Bd Saint-Joseph E
9. **Le Chaînon**
   4373, ave. De l'Esplanade
10. **Les Acordailles**
    465, rue Gilford
11. **Les cuisines collectives du Grand Plateau**
    4095, rue Saint-André
12. **Les Fruits de la passion**
    Coin St-Denis et Duluth
13. **Mission communautaire Mile-End**
    99, rue Bernard Ouest
14. **Mousquet'aides**
    Centre du Plateau: 2275 Saint-Joseph Est
15. **PIAMP**
    4430 Av. Papineau
16. **Plein Milieu - Site fixe**
    4675 rue Saint-Denis
17. **Réseau d'entraide Milton Parc**
    3516 Av du Parc
18. **Resto Plateau**
    4450, rue Saint-Hubert (sous-sol)
19. **Santropol Roulant**
    111, rue Roy Est
20. **Centre d'aide Saint-Jean-Baptiste**
    4240, rue Drolet
21. **Banque alimentaire - Centre d'aide à la famille**
    5440 avenue des Érables
22. **Banque alimentaire de Milton Parc**
    3594 rue Jeanne-Mance
23. **COOP MBP**
    3714 Avenue du Parc



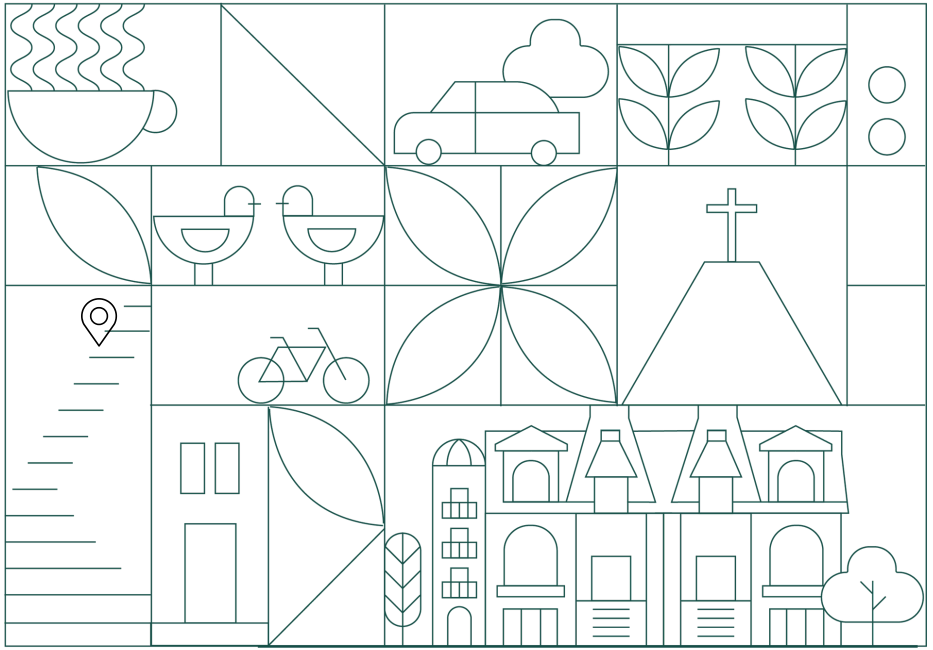


TABLE DE QUARTIER DU PLATEAU-MONT-ROYAL