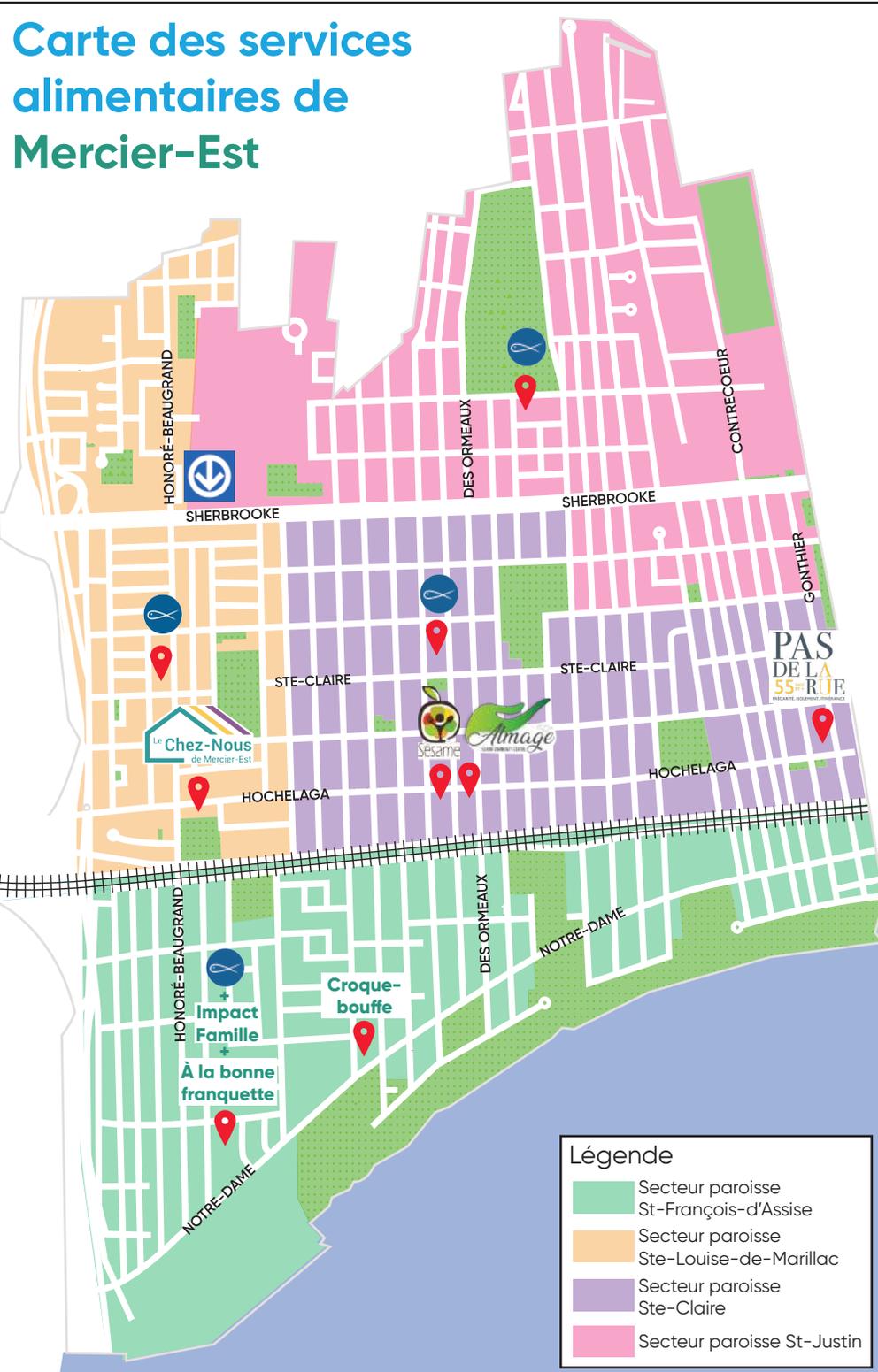
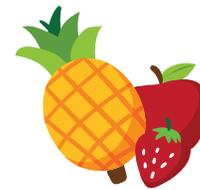


Carte des services alimentaires de Mercier-Est



Légende

- Secteur paroisse St-François-d'Assise
- Secteur paroisse Ste-Louise-de-Marillac
- Secteur paroisse Ste-Claire
- Secteur paroisse St-Justin



Les services alimentaires de Mercier-Est



Dans ce document, tous les services de Mercier-Est destinés à l'alimentation saine et à bas prix seront présentés. Ceci vous permettra également de connaître les organismes du quartier!



Où? 8628 rue Hochelaga,
(514) 493-7656
www.lesesame.org



Le Sésame est une organisation qui œuvre au développement social et économique pour les résident.e.s de Mercier-Est. Il a une véritable expertise dans le domaine de l'alimentation!

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Dépannage alimentaire - 5\$						60 ans et + à mobilité restreinte résidents de Mercier-Est	Inscription par téléphone - Possible aussi au Chez-Nous (514-354-5131)
Popote roulante - 10\$ par repas*	X 11h à 13h	Résident.es de Mercier-Est et Anjou	Livraison de repas, inscription par téléphone ou en ligne				

*Sans taxes, inclut entrée, repas complet et dessert.

Autres ressources disponibles dans les environs

Groupe d'entraide de Mercier-Ouest (GEMO) : 6765, rue de Marseille, Montréal, H1N 1M4, (514) 253-0297

Pour qui? Résident.e.s de l'est de Montréal

Quand? Du mardi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 10h à 16h

Quoi? L'organisme offre une aide alimentaire pour les personnes à faible revenu ainsi qu'une épicerie de quartier et une gamme de produits en vrac zéro déchet pour tous les citoyens.

Centre Naha : 5995, rue Hochelaga, Montréal, H1N 1X3, (514) 259-9962

Pour qui? Résident.e.s de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

Quand? Les jeudis entre 13h et 15h.

Quoi? Service d'aide alimentaire. Les paniers alimentaires sont 7\$ et il faut devenir membre en déboursant 20\$ et en présentant les pièces suivantes :

- Preuve de résidence
- Preuve d'identité
- Preuve de revenu

Dispensaire diététique de Montréal - 2182, Avenue Lincoln, Montréal, H3H 1J3, (514) 937-5375

Pour qui? Femmes enceintes ayant de faibles revenus et leur conjoint.e.

Quoi? - Counseling nutritionnel

- Soutien à l'allaitement
- Activités de groupe

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Livraison de boîtes de fruits et légumes - 10\$-15\$-20\$-25\$		X <i>Commande</i>		X <i>Livraison</i>		Résident.es de Mercier-Est Anjou et Montréal-Est	Livraison gratuite Inscription et paiement en ligne
Café Sésame - 10\$ pour la table d'hôte	X 11h à 14h	X 11h à 14h	X 11h à 14h	X 11h à 14h	X 11h à 14h	Tous.tes	Sur place ou pour emporter



Où? 9605 rue Hochelaga, (514) 526-1699



Le PAS de la rue offre à Montréal deux centres de jour où les aîné.e.s de 55 ans et plus trouvent un milieu de vie agréable pour y socialiser, participer à des activités ou y trouver un accompagnement.

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Repas communautaires - gratuit	X 8h30 à 9h30 11h30 à 12h30	55 ans et +	Pour personnes sans logement fixe, en situation de précarité ou d'isolement social				

Autres ressources disponibles dans les environs

Croque-bouffe - Coin St-Donat et Notre-Dame + Frigo collectif devant le 8628 Rue Hochelaga (Espace Tétro Coop) pour des produits frais.

Pour qui? Tout le monde.

Quoi? Boîtes de dons en libre accès, fonctionnant sur un système de libre-service. Prenez ou laissez la nourriture que vous voulez!

Le Frigo des élans : 6055 Rue Hochelaga, Montréal, H1N 1X7, (514) 356-9541

Pour qui? Résident.e.s du Grand Montréal

Quand? Les mardis de 10h30 à 11h15 et de 13h30 à 16h15 + les mercredis 9h45 à 11h15 et de 15h15 à 17h45

Quoi? Frigo communautaire, dépannage alimentaire gratuit. Une seule visite par mois pour les non-membres. Pour devenir membre (gratuitement) et bénéficier du dépannage à chaque semaine :

- Avoir un ou des enfant.s à charge
- Résider dans le Grand Montréal
- Être sous le seuil de la pauvreté

L'ACCOHAM- 2934 rue Joseph Nolin, Montréal, H1L 4H5, (514) 645-0320

Pour qui? Résident.es de Mercier-Est

Quand? Lundi et vendredi de 12h30 à 16h

Quoi? - Dépannage alimentaire. 7\$. Appeler avant.



SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL

La société St-Vincent de Paul offre du **dépannage alimentaire sous forme de denrées** aux résident.e.s concernés des 4 paroisses de Mercier-Est. Certaines paroisses ont également des magasins vendant des articles usagés (vêtements, jouets, livres, etc.) à petit prix!

Où?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Paroisse Ste-Louise-de-Marillac, 7901 rue Ste-Claire, (514) 356-3753				X		Les résident.e.s à faible revenu de la paroisse concernée	Aide alimentaire variée
Paroisse St-Justin 8830 rue de Grosbois, (514) 356-9541			X Avant-midi			Les résident.e.s à faible revenu de la paroisse concernée	Dépannage alimentaire. Autres services à l'occasion
Paroisse Ste-Claire 8615 rue Ste-Claire, (514) 352-0012	Jour variant selon la demande					Les résident.es à faible revenu de la paroisse concernée	Dépannage alimentaire, vêtements
Paroisse St-François-d'Assise 750 rue Georges-Bizet, (514) 353-3838		X			X	Les résident.e.s à faible revenu de la paroisse concernée	Dépannage alimentaire.

Impact Famille

Où? 750 rue de Georges-Bizet, (514) 654-1415



Dépannage alimentaire et matériel, intégration et soutien aux personnes et familles immigrantes, ateliers thématiques, sorties de groupes, etc.

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Comptoir de distribution - 10\$			X 11h30 à 13h			Résidents de ME à moindre revenu (preuve exigée)	Inscription le lundi de 11h à 12h30 - Par téléphone (438-922-5651)

À la bonne franquette

Où? 750 rue de Georges-Bizet, (438) 937-5124 (sous-sol de l'Église Saint-François d'Assise)



À la bonne franquette est un espace où un **repas gratuit** est offert chaque **troisième mercredi de chaque mois!**

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Soupe, dessert et café - gratuit			X 10h à 13h30 3 ^e mercredi du mois			Tous.tes	



Où? 7958 rue Hochelaga, (514) 354-5131



Le Chez-Nous de Mercier-Est est un milieu d'appartenance et de soutien pour les personnes de **55 ans et plus**. Offrant des activités et des services variés et adaptés à leurs besoins.

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Livraison de panier - gratuit			X 9h à 11h 3 ^e mercredi du mois			55 ans et + en légère perte d'autonomie et à faibles revenus	Inscription requise le vendredi précédent par téléphone



Où? 8680 rue Hochelaga, (514) 355-1712



Almage a pour but d'améliorer la qualité de vie des **ainé.e.s** autonome. Le centre vise à valoriser la dignité de la personne, la soutenir et l'inciter à s'investir au sein de sa communauté.

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Livraison de repas - 18\$ pour 3 repas				X 12h30 à 16h30		50 ans et +.	Livraison au coût de 3\$
Repas communautaire - 6\$		X 12h à 13h	X 12h à 13h			50 ans et +.	Repas suivi d'une activité de 13h à 15h