

Carte des services alimentaires de Mercier-Est



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
Dépense alimentaire - 5\$						60 ans et + à mobilité restreinte résidents de Mercier-Est	Inscription par téléphone - Possible aussi au Chez-Nous (514-354-5131)
Popotte roulante - 10\$ par repas*	X 11h à 13h	X 11h à 13h	X 11h à 13h	X 11h à 13h	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.



Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Repas congelés maison Prix économique variable	X	X	X	X	X	Résident.es de Mercier-Est et des quartiers avoisants	Sur place ou livraison gratuite Commande par téléphone ou 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) 419-1696



Le PAS de la rue offre à Montréal deux centres de jour où les **ainé.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	X 8h30 à 9h30 11h30 à 12h30	X 8h30 à 9h30 11h30 à 12h30	X 8h30 à 9h30 11h30 à 12h30	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

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 14h.

Quoi? Service d'aide alimentaire. Les paniers alimentaires sont 7\$ et il faut devenir membre en déboursant 2\$ et en présentant les pièces suivantes :

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

Pour vos Besoins: 5987, rue Notre-Dame E, Montréal, H1N 2C8, (514) 377-1525

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

Quand? Les samedis en journée (heures variables)

Quoi? Distribution alimentaire de paniers avec une variété de produits. Une contribution de 10\$ est demandée. Pour plus d'information sur la distribution, contactez l'organisme.

Croc-bouffe - Frigo collectif devant le 8628 Rue Hochelaga (La Tétro) pour des produits frais + boîtes de dons aux emplacements suivants: Notre-Dame/Saint-Donat, Ruelle des Découvertes, Sherbrooke/Saint-Donat, Des Ormeaux/ De Grosbois

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!

CLSC de Mercier-Est - 9503 rue Sherbrooke, Montréal, H1L 6P2, (514) 356-2572

Pour qui? Femmes enceintes en situation de faible revenu

Quoi?

- Distribution gratuite de coupons alimentaires (oeufs, lait et légumes surgelés
- Vitamines prénatales
- Suivi nutritionnel

Inscription par téléphone ou quebec.ca/magrossesse

Autres ressources disponibles dans les environs



Où? 6055 rue Hochelaga
(514) 447-8114

Le Frigo de l'Est est un organisme distribuant des **denrées aux résident.e.s de Mercier-Est et des environs**. L'adhésion est obligatoire et se fait sur présentation d'une pièce d'identité pour le membre et ses enfants de moins de 18 ans, des preuves d'adresse et de revenu. Le coût de l'adhésion est de 10\$ pour l'année 2025-2026. **L'organisme propose également différentes activités, ateliers culinaires et rencontres d'échange en tout genre.**

Quoi?	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Pour qui?	Précisions
Distribution en libre service de paniers alimentaires 10\$			X Après-midi Semaines paires	X Avant-midi Semaines impaires		Tous	Sur inscription - Par téléphone ou sur internet
Livraison de paniers alimentaires* 10\$			X Après-midi Semaines impaires			Tous	Sur inscription - Par téléphone ou sur internet

*Points de cueillette pour les paniers



PAS de la Rue
Où? 9605 rue Hochelaga
12h45 à 13h15



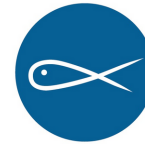
Loisirs St-Justin
Où? 9200 rue Sherbrooke E
13h15 à 13h45



Toits de Mercier
Où? 9250 rue Hochelaga
14h00 à 14h30



PITREM
Où? 7962 rue Hochelaga
14h30 à 15h00



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		X	X Bazar		X	Les résident.es à faible revenu de la paroisse concernée	Dépannage alimentaire Vêtements au Bazar le mercredi
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

Les services alimentaires de Mercier-Est

Impact Famille

Où? 750 rue
Georges-Bizet,
(438) 922-5651

(sous-sol de l'Église Saint-François d'Assise)



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)



Où? 9200 rue
Sherbrooke,
(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 - 5\$			X 9h à 11h 3e mercredi du mois			55 ans et + en légère perte d'autonomie et à faibles revenus	Inscription requis le vendredi précédent par téléphone

Les services alimentaires de Mercier-Est

À la bonne franquette

Où? 750 rue
Georges-Bizet,
(514) 354-6044

(sous-sol de l'Église Saint-François d'Assise)



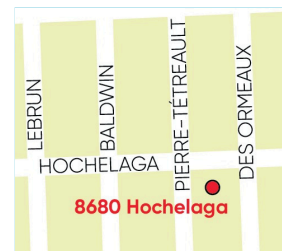
À la bonne franquette est
un espace où un **repas
gratuit** est offert les **premiers
et troisièmes mercredis de
chaque mois!**

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

CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR PERSONNES AGÉES



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



Almage a pour but
d'améliorer la qualité de vie
des **ainé.e.s** autonomes. Le
centre vise à valoriser la
dignité de la personne, et la
soutenir 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 communau- taire - 6\$		X 12h à 13h	X 12h à 13h			50 ans et +	Repas suivi d'une activité de 13h à 15h