

# Carte des services alimentaires de Mercier-Est



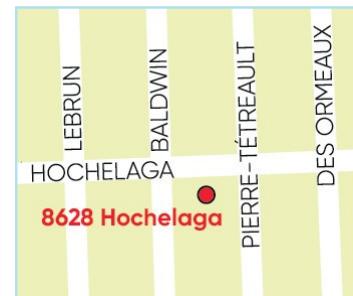
# Les services alimentaires de Mercier-Est



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](http://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 - <b>5\$</b>        |                |                |                |                |                | 60 ans et + à mobilité restreinte résidents de Mercier-Est | Inscription par téléphone - Possible aussi au Chez-Nous (514-354-5131) |
| Popotte roulante - <b>10\$ par repas*</b> | X<br>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<br><b>Prix économique variable</b> | X              | X              | X              | X              | X              | Résident.es de Mercier-Est et des quartiers avoisinants | Sur place ou livraison gratuite Commande par téléphone ou en ligne |
| Café Sésame - <b>10\$ pour la table d'hôte</b>           | X<br>11h à 14h | Tous.les  | Sur place ou pour emporter   |

# PAS DE LA RUE

55 ANS + PRÉCARITÉ, ISOLEMENT, ITINÉRANCE

Où? 9605 rue Hochelaga,  
(514) 419-1696



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 - <b>gratuit</b> | X<br>8h30 à 9h30 | 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 Této) pour des produits frais + boites 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?** Boites 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](http://quebec.ca/magrossesse)

## Les services alimentaires de Mercier-Est

### 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 <b>10\$</b> |     |     | X   | X                              | Après-midi Avant-midi<br>Séances paires Séances impaires | Tous      | Sur inscription - Par téléphone ou sur internet |
| Livraison de paniers alimentaires* <b>10\$</b>                    |     |     | X   | Après-midi<br>Séances impaires |  | Tous      | Sur inscription - Par téléphone ou sur internet |

\*Points de cueillette pour les paniers



**Où?** 9605 rue Hochelaga  
12h45 à 13h15



**Où?** 9200 rue Sherbrooke E  
13h15 à 13h45



**Où?** 9250 rue Hochelaga  
14h00 à 14h30



**Où?** 7962 rue Hochelaga  
14h30 à 15h00

## Les services alimentaires de Mercier-Est



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,<br>7901 rue Ste-Claire,<br>(514) 356-3753 |     |     |                 | X   |     | Les résident.e.s à faible revenu de la paroisse concernée | Aide alimentaire variée                                 |
| Paroisse St-Justin<br>8830 rue de Grosbois,<br>(514) 356-9541              |     |     | X<br>Avant-midi |     |     | Les résident.e.s à faible revenu de la paroisse concernée | Dépannage alimentaire. Autres services à l'occasion     |
| Paroisse Ste-Claire<br>8615 rue Ste-Claire,<br>(514) 352-0012              |     | X   | X<br>Bazar      |     | X   | Les résident.es à faible revenu de la paroisse concernée  | Dépannage alimentaire<br>Vêtements au Bazar le mercredi |
| Paroisse St-François-d'Assise<br>750 rue Georges-Bizet,<br>(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)

| Quoi?                                  | Lun | Mar | Mer              | Jeu | Ven | Pour qui?  | Précisions   |
|--|-----|-----|------------------|-----|-----|--|--|
| Comptoir de distribution - <b>10\$</b> |     |     | X<br>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 - <b>5\$</b> |     |     | X<br>9h à 11h<br>3e mercredi du mois |     |     | 55 ans et + en légère perte d'autonomie et à faibles revenus | Inscription requise 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)

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



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 - <b>18\$ pour 3 repas</b> |                |     |                | X<br>12h30 à 16h30 |     | 50 ans et + | Livraison au coût de 3\$                |
| Repas communautaire - <b>6\$</b>              | X<br>12h à 13h |     | X<br>12h à 13h |                    |     | 50 ans et + | Repas suivi d'une activité de 13h à 15h |