

# **BOTTIN DES RESSOURCES ALIMENTAIRES DU PLATEAU MONT-ROYAL**



La CDC Action Solidarité Grand Plateau est soutenue dans le cadre de l'Initiative montréalaise de soutien au développement social local : Ville de Montréal/Arrondissement Plateau, Centraide et l'Agence de la santé et des services sociaux ainsi que par le programme de soutien financier des Corporations de développement communautaire au Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. - SACAIS

**Corporation de développement communautaire  
Action Solidarité Grand Plateau**

4450, rue St-Hubert, bureau 226

Montréal (Québec)

H2J 2W9

Téléphone : (514) 528-8656

Courriel : [info@asgp.qc.ca](mailto:info@asgp.qc.ca)

Site Web : [asgp.qc.ca](http://asgp.qc.ca)

# **La CDC Action Solidarité Grand Plateau**

Fondé en 1994 par les groupes communautaires, Action Solidarité Grand Plateau (ASGP) est la table de concertation des quartiers Saint-Louis, Mile End, Plateau Mont-Royal et Milton Parc et a pour mission de soutenir le développement juste, équitable et solidaire du Grand Plateau dans les domaines social, communautaire et économique.

En 2009, ASGP s'est joint au mouvement québécois qu'est la Table nationale des corporations de développement communautaire pour devenir la Corporation de développement communautaire Action Solidarité Grand Plateau (CDC ASGP).

## **Notre mandat**

Pour une société fondée sur une juste répartition des richesses et une réelle qualité de vie.

- Regrouper les organismes communautaires autonomes et favoriser leur participation au développement du territoire du Grand Plateau.
- Favoriser la solidarité et développer la concertation intersectorielle et multiréseaux sur des enjeux, des dossiers sociaux, économiques et communautaires du territoire.
- Soutenir les initiatives développées par les communautés pour résoudre collectivement leurs problèmes.
- Soutenir les groupes communautaires par la concertation, la mise en commun des ressources, le soutien et le partage.
- Entreprendre des actions solidaires et concertées pour l'amélioration des conditions et de la qualité de vie des personnes de ces quartiers.

## Légende

- R** Repas communautaire / Restaurant populaire / Popote roulante
- C** Cuisine collective / Atelier de cuisine
- D** Dépannage alimentaire / Banque alimentaire
- B** Point de chute pour *Bonne Boîte Bonne Bouffe*
- G** Groupe d'achat
- E** Épicerie solidaire mensuelle


## Table des matières

	Pages
<b>Légende</b>	<b>4</b>
<b>Magasin solidaire</b>	<b>6</b>
<b>Centre d'aide à la famille</b>	<b>7</b>
<b>Centre des femmes de Montréal</b>	<b>8</b>
<b>Cuisines collectives du Grand Plateau</b>	<b>9</b>
<b>Dîners-Saint-Louis</b>	<b>10</b>
<b>Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal</b>	<b>11</b>
<b>Ketch Café (Centre de soir des Dîners-Saint-Louis)</b>	<b>12</b>
<b>La Maison d'Aurore</b>	<b>13</b>
<b>La Maison des amis du Plateau Mont-Royal</b>	<b>14</b>
<b>Le Café Les Gourmandises des Ateliers d'éducation populaire du Plateau</b>	<b>15</b>
<b>Les Accordailles</b>	<b>16</b>
<b>Mission communautaire Mile End</b>	<b>17</b>
<b>Projet Changement – Centre communautaire pour aînés</b>	<b>18</b>
<b>Racine croisée</b>	<b>19</b>
<b>Resto Plateau</b>	<b>20</b>
<b>Santropol Roulant</b>	<b>21</b>
<b>AUTRES RESSOURCES</b>	<b>22</b>

## E

### Magasin solidaire

Une initiative des groupes communautaires de la CDC Action solidarité Grand Plateau qui vise à améliorer la sécurité alimentaire de la population du quartier en développant un pouvoir d'achat collectif. Le magasin solidaire intègre l'épicerie solidaire, un café citoyen et des kiosques d'animation et d'information, animés par les citoyens et les organismes du quartier.

**Contact** ○ **CDC Action solidarité**   
**Grand Plateau**  
4450, rue Saint-Hubert  
Bureau 226  
Montréal (Québec)  
H2J 2W9  
Téléphone : (514) 528-8656

**Population desservie : Territoire du Plateau Mont-Royal**

**Services** – Vente de denrées alimentaires non périssables, mini marché de fruits et légumes frais dont quelques produits biologiques.

**Frais** – Paiement comptant

**Capacité** – En moyenne 200 personnes

**Dates et heures d'ouverture** – Les premiers samedi du mois, de 11h à 14h

Lieu	Samedi	Heures d'ouverture
Resto Plateau Salle sous-sol 4450 rue Saint-Hubert (Métro Mont Royal)	5 septembre 2015	11h à 14h
	3 octobre 2015	
	7 novembre 2015	
	6 février 2016	
	5 mars 2016	
Dîners Saint-Louis 1818 rue Gilford (coin Papineau)	Samedi	11h à 14h
	2 avril 2016	
	7 mai 2016	
	4 juin 2016	

EN PARTENARIAT AVEC

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal** 

DB

## Centre d'aide à la famille

Apporter du support et de l'aide aux individus et familles en difficulté, notamment aux victimes de violence conjugale.

**Contact**



**Centre d'aide à la famille**



**Manuela Pedroso**

**Gianina Mena-Bonne**

*Boîte Bonne Bouffe*

Téléphone :  
(514) 982-0804

**Population desservie** - *Aucun territoire délimité pour notre clientèle. Territoire du Plateau Mont-Royal Est pour les usagers de nos services alimentaires ou référencés par un autre organisme.*

**Services** - *Banque alimentaire à tous les mercredis de 14h à 16h; dépannage alimentaire d'urgence; point de chute Bonne Boîte Bonne Bouffe. Cuisine collective aux 2 semaines.*

### **Frais**

*Pour la banque alimentaire : 5\$ pour la carte de membre et d'autres frais pour le transport et les dépenses liés à l'hygiène et à la salubrité.*

*Dépannage alimentaire gratuit.*

*Bonne Boîte Bonne Bouffe de 7\$ à 17\$ selon la grosseur du panier.*

**Capacité** - *Actuellement, la capacité d'accueil est dépassée pour la banque alimentaire, le Centre accepte seulement les références par d'autres organismes, même chose pour le dépannage d'urgence.*

*Pour Bonne Boîte Bonne Bouffe, le Centre accepte encore de nouvelles inscriptions.*


**Heures d'ouverture** - *Du lundi au vendredi, de 9h à 17h.*

### **Informations supplémentaires**

*Les boîtes de Bonne Bouffe Bonne Boite sont livrées deux (2) fois par mois, toute l'année. Contactez le Centre pour plus de renseignements.*

## Centre des femmes de Montréal

Organisme communautaire dont la mission est d'aider les femmes à s'aider elles-mêmes en leur fournissant les outils dont elles ont besoin pour améliorer leurs conditions de vie et celles de leurs familles.

**Contact** ○ **Centre des femmes de Montréal**   
3585, rue St-Urbain  
Montréal (Québec)  
H2X 2N6  
Téléphone : (514) 842-4780

**Population desservie** – Femmes québécoises, nouvelles arrivantes et autochtones, familles du Grand Montréal.

**Services** – Première ligne et employabilité; dépannage alimentaire; paniers de Noël.

**Frais** – Aucun

**Heures d'ouverture** – Du lundi au vendredi, de 9h à 17h



**RCB**

## Cuisines collectives du Grand Plateau

Dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes, les Cuisines collectives du Grand Plateau travaillent à susciter, soutenir et accompagner la mise sur pied d'activités éducatives à caractère culinaire, plus spécifiquement des cuisines collectives organisées par et pour les personnes vivant dans le Grand Plateau, avec une attention particulière aux personnes qui ont des besoins au niveau de leur alimentation.

**Contact**



**Cuisines collectives du Grand Plateau**

4095, rue Saint-André  
Montréal (Québec) H2L 3W4  
Téléphone : (514) 523-1752  
Site Web :  
<http://ccgp-montreal.org>



**Audely Duarte**

### **Population desservie**

- Population en général, prioritairement des personnes à faible revenu, enfants de 7 à 13 ans résidants des HLM du Plateau Mont-Royal.
- Des jeunes âgés de 15 à 30 ans en réinsertion à l'emploi ou en réinsertion sociale.
- Des aînés résidant dans les HLM du Plateau Mont-Royal.

**Services** – Démarrage et animation des cuisines collectives; ateliers pratiques sur la saine alimentation; cours de cuisine de base; repas thématiques; ateliers de cuisine pour les enfants résidants des HLM; point de chute Bonne Boîte Bonne Bouffe; accès au jardin communautaire; site de compost.

**Frais** – selon la catégorie de membre.

**Heures d'ouverture** – Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 17h

### **Informations supplémentaires**

- Contactez l'organisme pour plus d'informations sur l'horaire.
- Pour s'inscrire, veuillez vous adresser à Chantal Poirier ou Lia Chiasson, par téléphone par téléphone au (514) 523-1752 ou par courriel à [animation1@ccgp-montreal.org](mailto:animation1@ccgp-montreal.org) ou [animation3@ccgp-montreal.org](mailto:animation3@ccgp-montreal.org)
- Les boîtes de Bonne Bouffe Bonne Boîte sont livrées deux (2) fois par mois, toute l'année. Contactez l'organisme pour plus de renseignements.

## R

### Dîners-Saint-Louis

La mission de Dîners-St-Louis est d'offrir de l'aide aux jeunes adultes, de 18 à 30 ans, démunis, itinérants ou marginalisés et de combattre la pauvreté et la faim.

**Contact** ○ **Dîners Saint-Louis**  
1818, rue Gilford  
Montréal (Québec)  
H2H 1G5  
Téléphone :  
(514) 521-8619 #301

📞 **Michelle Duchesne**

**Population desservie** – Jeunes de 18 à 30 ans.

**Services** – Repas communautaires.

**Frais** – Gratuit.

**Capacité** – 50

**Heures d'ouverture** – Du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h.

#### Horaires des activités

Dîner	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
communautaire	Midi à 13h	Midi à 13h	Midi à 13h	Midi à 13h	Midi à 13h

**RG**

## Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal

Dans une logique de promotion et de défense des droits : Activité de groupe d'achats coopératifs de produits québécois et locaux : fruits et légumes, viandes, volailles, fromages, produits naturels, etc.

De la fraîcheur ! Des économies ! (30 à 50% des grandes chaînes).

**Contact**



**Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal**

4245, avenue Laval  
Montréal (Québec)  
H2W 2J6

Téléphone :  
(514) 598-9149  
Télécopieur :  
(514) 598-9994

Courriel :  
grpmr@cooptel.ca



**Vincent Pilon et  
Louise Bergeron**

**Population desservie** - Les citoyens et citoyennes du quartier tout statuts socio-économiques confondus.

**Services** - Groupe d'achats lors d'un souper partagé; soupers gourmands; sorties champêtres; carrefours citoyens; rencontres avec le député; sorties culturelles, etc.

**Frais** - Membership : 12 \$ par année

**Capacité** - 135 personnes

**Heures d'ouverture** - Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

### Informations supplémentaires

- Contacter l'organisme pour plus d'informations sur le fonctionnement.

## R

### **Ketch Café (Centre de soir des Dîners-Saint-Louis)**

La mission de Dîners-St-Louis est d'offrir de l'aide aux jeunes adultes, de dix-huit à trente ans, démunis, itinérants ou marginalisés et de combattre la pauvreté et la faim.

**Contact** ○ **Ketch Café**  
4707 St-Denis  
Téléphone :  
(514) 521-8619 #5001

🗉 **Michelle Duchesne**

**Population desservie** – Jeunes de 18 à 30 ans.

**Services** – Collation.

**Frais** Gratuit.

**Capacité** - 35

**Heures d'ouverture** – Du jeudi au lundi, de 16h à 22h.

#### **Horaire des activités**

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Collation gratuite	17h30 à 18h30	17h30 à 18h30	17h30 à 18h30	17h30 à 18h30	17h30 à 18h30

**RCB**

## **La Maison d'Aurore**

Accueillir, rassembler et accompagner les personnes du Plateau Mont-Royal afin d'améliorer leurs conditions de vie et leur milieu.

**Contact**



**La Maison d'Aurore**

4816, rue Garnier  
Montréal (Québec)  
H2J 4B4  
Téléphone : (514) 527-9075



**Sylvie Bureau**

**Population desservie** – Pour tous.

**Services** – Cuisines collectives; repas communautaires; activités culinaires formatives ou informatives; point de chute Bonne Boîte Bonne Bouffe.

**Frais** - Carte de membre annuelle : 5\$. Repas communautaire : 4\$. Coût des cuisines : prix par portion, en fonction des recettes.

**Capacité** - Repas communautaire (ouvert à tous) : 60 personnes. Cuisines collectives : 4 groupes de 4 à 8 participants chacun. Activités culinaires (selon le type d'activités (maximum 75).

**Heures d'ouverture** – Lundi, de 9h30 à 12h et de 13h15 à 16h30; Mardi, de 13h15 à 16h30; Mercredi, de 9h30 à 12h et de 13h45 à 18h; Jeudi, de 9h30 à 12h et de 13h15 à 16h30.

- Les boîtes de Bonne Bouffe Bonne Boîte sont livrées les mercredis, à toutes les deux (2) semaines, de 15h à 18h. Contactez la Maison d'Aurore pour plus de renseignements.

## R

### La Maison des amis du Plateau Mont-Royal

Offre un centre de jour visant à briser l'isolement des personnes seules et démunies.

**Contact** ○ **La Maison des amis du Plateau Mont-Royal**      **Q Pierre Martin**

1360, boulevard St-Joseph Est  
Montréal (Québec)  
H2J 1M7  
Téléphone : (514) 527-1344  
Télécopieur : (514) 527-3769

**Population desservie** - Femmes et hommes de tous âges

**Services** - Repas communautaire; écoute et activités divertissantes.

**Frais** – Gratuit

**Capacité** - 135 personnes

**Heures d'ouverture**

- **Centre de jour** : Du lundi au vendredi, de 12h45 à 17h; Samedi de 12h45 à 16h
- **Centre d'accueil et d'information** : Du lundi au vendredi, de 9 à 11h45h; Samedi, de 9h à 12h45 et de 12h45 à 16h

**Horaire des activités**

	Du lundi au vendredi	Samedi
Dîner communautaire	13 h 30	13 h 30

**Informations supplémentaires**

- **La Friperie des Amis** offre des vêtements et divers items à prix modiques.  
Téléphone : (514) 527-2150

**R**

## **Le Café Les Gourmandises des Ateliers d'éducation populaire du Plateau**

Offre un centre de jour visant à briser l'isolement des personnes seules et démunies.

**Contact**



**Le Café Les  
Gourmandises des  
Ateliers d'éducation  
populaire du Plateau**

4273, rue Drolet  
Montréal (Québec)  
H2W 2L7  
Téléphone : (514) 350-8886



**Sylvain Simard**

**Population desservie** – Les membres des Ateliers d'éducation populaire du Plateau (AEPP).

**Services** – Ateliers et cours pour les adultes et pour les familles et possibilité de s'impliquer comme bénévoles dans différents volets de l'organisme; activités spéciales; fêtes; sorties; soirées thématiques et 5 à 7.

**Frais** – 5,00\$ pour un repas complet; 10\$ par année pour la carte de membre AEPP.

**Carte de membre AEPP** -10 \$ par année ou gratuite avec 30h de bénévolat.

**Capacité** – Une trentaine de repas par jour

**Heures d'ouverture** - Lundi et vendredi de 8h45 à 17h; Mardi, mercredi et jeudi de 8h45 à 21h

### **Horaire des activités**

Dîner communautaire	Mardi	Mercredi	Jeudi
	11h30 à 13h	11h30 à 13h	11h30 à 13h

## R

### Les Accordailles

Organisme dont la mission est de favoriser le maintien dans la communauté des personnes âgées ou en perte d'autonomie.

#### Contact



#### Les Accordailles

465, rue Gilford, bureau 101  
Montréal (Québec)  
H2J 1N5  
Téléphone : (514) 282-1553



#### Nicole Frappier

**Population desservie** - 50 ans et plus – pas de restriction au niveau du territoire

**Services** - Repas communautaire à faible coût

**Frais** - 3,50\$ membres – 4,50\$ non membres

**Capacité** - 55 personnes

**Heures d'ouverture** - Mardi, de 11h30 à 13h

#### Informations supplémentaires

*Les autres services de l'organisme (accompagnements, visites d'amitié, etc.) sont réservés aux personnes demeurant sur le Grand Plateau, qui doivent nous être référées par un professionnel de la santé ou des services sociaux.*



**RD**

## Mission communautaire Mile End

La Mission Communautaire Mile End apporte un sentiment de sécurité dans sa communauté en répondant aux besoins pratiques, psychologiques et spirituels des personnes à faibles revenus.

**Contact** ○ **Mission communautaire Mile End**      📞 **Linda Lou Hachey**  
 99, rue Bernard Ouest  
 Montréal (Québec)  
 H2T 2J9  
 Téléphone :  
 (514) 274-3401  
 Site Web :  
<http://www.mileendmission.org>

**Population desservie** - Personnes à faible revenu.

**Services**

**1\$ par an pour être membre**

- **Banque alimentaire** : Pour les résidents du Mile-End (Le quadrilatère : À l'Est : St-Denis, À l'Ouest : Hutchison, Au nord : Jean Talon et au sud : Mont-Royal). Preuve d'adresse et preuve de revenu requis. **Frais** - 1\$ par semaine

- **Déjeuners et dîners communautaires** : Pour les résidents du Mile-End et les environs.

**Frais** : Repas gratuit

**Capacité** : 40 pour le déjeuner et le dîner.

**Heures d'ouverture** – Bureau : Mardi au Vendredi de 10h à 16h

Frippeurie Joyce : Mardi au Jeudi de 10h à 14h

**Horaire des activités :**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner				8h-9h	10h-11h30		
Dîner communautaire		Midi	Midi	Midi			
Banque alimentaire					10h à 11h30 (inscription)		

## Projet Changement – Centre communautaire pour aînés

Projet Changement est un centre communautaire pour les 50 ans et plus du Grand Plateau Mont-Royal, Il vise à rassembler les forces du milieu en faveur du maintien et de l'autonomie des aînés dans leur communauté. Il se définit comme un lieu de développement personnel, de socialisation et d'entraide en plus d'encourager la participation à la vie démocratique et de soutenir les initiatives intra et intergénérationnelles pour le bien des aînés en situation de plus grande vulnérabilité.

**Contact** ○ **Projet Changement  
Centre communautaire  
pour aînés**  
4450, rue Saint-Hubert,  
bureau 130  
Montréal (Québec)  
H2J 2W9  
Téléphone : (514) 521-5145  
Site Web :  
[www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)

🗨 **Jean Ouellet**

**Population desservie** - Personnes âgées 50 ans et plus.

**Services** – Déjeuners et dîners communautaires; services d'entraide; d'information et de références. Développement social et communautaire; sorti. Travail de milieu; animation collective en tour HLM favorisant le bénévolat de proximité.

**Frais** – 4,50\$ pour les membres et 6\$ pour les non membres.

**Capacité** – 80 places

**Heures d'ouverture** – Du lundi au vendredi, de 8h30 à 10h et dîner de 11h30 à 13h

**R**

## **Racine croisée**

Contribuer à l'intégration rapide, échanges interculturels des immigrants (es) d'origine africaine et antillaise au Québec et au Canada à travers la démocratisation culturelle, et l'éducation citoyenne sur les enjeux et les réalités de la vie urbaine.

**Contact**



**Racine Croisée**

120, rue Duluth E.  
Montréal (Québec)  
H2JW 1H1  
Téléphone :  
(514) 668-6080  
(438) 888-1241



**Agnès Moume**

**Services** – Aide alimentaire et repas.

**Frais** – 4\$ pour les membres et 5\$ pour les non membres.

**Capacité** – Moyenne 70 personnes

**Fréquence de distribution** : Chaque deuxième et dernier lundi du mois

**Heures d'ouverture** – 13h30 à 17h30

## R + traiteur

### Resto Plateau

Le Resto Plateau est une entreprise d'insertion sociale et professionnelle qui a pour mission de combattre la pauvreté et l'exclusion des sans-emploi.

#### Contact



#### Resto Plateau

4450, rue Saint-Hubert

Montréal (Québec)

H2J 2W9

Téléphone : (514) 527-5997

Site Web :

<http://www.restoplateau.com>



#### Gilles Trépanier

**Population desservie** - Personnes à faible revenu.

**Services** – Restaurant populaire, service traiteur et service de référence.

**Frais** – Repas complet : 4\$; prix solidaire : 6\$.

**Capacité** – 100 chaises assises pour le repas du midi.

#### Horaire des activités :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dîner	11h30 à	11h30 à	11h30 à	11h30 à	11h30 à
communautaire	13h30	13h30	13h30	13h30	13h30

**R**

## **Santropol Roulant**

Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour briser l'isolement social et économique entre les générations et les cultures. De manière créative et collaborative, il travaille à renforcer et à nourrir leur communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement des jeunes, des systèmes alimentaires urbains, de la sécurité alimentaire et du maintien dans la communauté.

**Contact**



**Santropol Roulant**

111, avenue Roy Est  
Montréal (Québec)  
H2W 1M1  
Téléphone : (514) 284-9335  
Site Web :  
[www.santropolroulant.org](http://www.santropolroulant.org)



**Kateri Décary**

**Population desservie** - Personnes âgées et personnes en perte d'autonomie; jeunes; communauté en général.

**Services** - Popote roulante; bénévolat; jardins urbains; réparation de vélo; ateliers de cuisine.

**Frais** - Repas popote roulante : 4,50\$; frais d'adhésion pour l'atelier de vélo : 15\$/an + achat des pièces; ateliers de cuisine : sur donation.

**Capacité** - Repas popote roulante (sur référence du CLSC) : 80 à 100 repas par jour; ateliers de cuisine : sur réservation.

**Heures d'ouverture** – Du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (sauf jeudi : fermé l'après-midi); Samedi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### **Informations supplémentaires**

- Contactez l'organisme pour plus d'informations sur l'horaire.

## AUTRES RESSOURCES

### ACTION CENTRE-VILLE

**Adresse :** 105, rue Ontario Est, 2<sup>ème</sup> étage

**Téléphone :** (514) 878-0847

**Repas offerts :** Lundi au vendredi

**Heures :** 11h45 à 12h45 (Été : Fermé le vendredi)

**Clientèle :** Préretraités et retraités de 50 ans et plus. Ouvert aussi à toute personne dans le besoin. Personnes à faible revenu

**Prix : Membre :** 4 \$/ Non-membre : 5,00\$ (Coût de la carte de membre : 10.00/an)

### CENTRE COMMUNAUTAIRE LA PATIENCE

**Adresse :** 8961, 12<sup>ème</sup> avenue, St Michel

**Téléphone :** (514) 326-4766

**Heures :** 12h à 13h00

**Repas offerts :** Lundi au jeudi

**Prix : Enfants :** 1,50 \$ **Adultes :** 3 \$ À partir de 5,95 \$

**Clientèle :** Personnes à faible revenu

### JEUNESSE AU SOLEIL

**Adresse :** 4251, rue Saint-Urbain

**Téléphone :** (514) 842-1214 /514-842-6822

**Heures :** 9h-16h

**Capacité :** 2 000 ménages/mois

**Population desservie :** Personnes et ménages défavorisés du Grand Montréal

**Services :** Distribution de paniers d'épicerie. Programme de médicaments destinés aux personnes de 60 ans et plus et à faible revenu. Programme pour les femmes enceintes. Vêtements usagés (3 \$ pour 2 sacs). Distribution de vêtements neufs en cas d'incendie.

**Frais :** Gratuit

**Informations supplémentaires :** La personne doit présenter une preuve de ses revenus, de ses dépenses (factures payées) et du lieu de résidence. Sauf exception, une personne a droit à l'aide une fois par mois. Il est préférable de prendre rendez-vous avant de se présenter. Pour prendre rendez-vous : 514-842-1214

**Site web :** [www.sunyouthorg.com](http://www.sunyouthorg.com)

## **LE PHARE-OEUVRES DE ST-JACQUES**

**Adresse :** 430A, Ste-Catherine Est  
**Téléphone :** 845-8278  
**Repas offerts :** Lundi au vendredi  
**Heures :** 17h à 18h15  
**Clientèle :** Personnes à faible revenu  
**Prix : Membre :** 2,50/Non-membre : 3,00\$

## **MULTI-CAF**

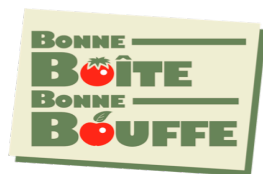
**Adresse :** 3591, rue Appletown  
**Téléphone :** (514) 733-0554  
**Heures :** 7h à 17h30  
**Repas offerts :**  
**Déjeuner gratuit :** Lundi au jeudi 9h30 à 10h30  
**Dîner :** Lundi au vendredi 11h45 à 13h00  
**Prix :** Dîner 1,50 \$  
**Dépannage alimentaire pour les résidents du quartier :** Mardi-Mercredi-jeudi 9h-10h30  
**Banque alimentaire pour les habitants de Côte-des-Neiges :** 1 \$ une fois par mois  
**Popote roulante pour les personnes âgées :** 4 \$ Lundi et jeudi de 10h30-12h

## **PART DU CHEF**

**Adresse :** 4100, rue André Laurendeau  
**Téléphone :** (514) 526-7278 poste 1  
**Heures :** 7h à 17h30  
**Repas offerts :** Cafétéria Lundi au vendredi  
**Prix :** À partir de 5,95 \$  
**Café Shop :** 7,95 repas complet  
**Surgelé :** 4\$-4,95\$  
**Clientèle :** Ouvert à tous

# Bonne Boîte Bonne Bouffe

Une belle réussite communautaire  
en sécurité alimentaire



**Bonne Boîte Bonne Bouffe** (BBBB) permet aux résidentEs du Grand Plateau l'accès à une variété de fruits et légumes frais d'excellente qualité. Elle est une alternative très intéressante car elle permet à la population de pouvoir planifier sa consommation à long terme, en plus d'encourager l'achat collectif et les producteurs locaux.

**Bonne Boîte Bonne Bouffe est ouvert à toutes et tous, et ce, de façon uniforme et non discriminatoire, en priorisant une clientèle ayant un accès limité à une alimentation saine.**

---

## Les points de chute

**Bonne Boîte Bonne Bouffe** sur le **Grand Plateau**

Le Centre d'aide à la famille

Les Cuisines collectives du Grand Plateau

La Maison d'Aurore

**Trois (3) boîtes sont disponibles** pour répondre à tous les besoins et à tous les budgets, au coût de **7\$, 11\$ et 17\$.**

Le contenu varie selon les saisons et les arrivages et est livré, normalement, aux deux semaines sur le Plateau Mont-Royal, chez les groupes communautaires participants.

**Informez-vous auprès d'eux !**

Partenaire : Moisson Montréal