

## **Bottin des ressources en alimentation du quartier Peter-McGill :**

### **À la découverte des ressources alimentaires de mon quartier!**



*Ce bottin des ressources en alimentation est destiné aux intervenants communautaires et aux professionnels de la santé qui travaillent avec des clients qui résident à Peter-McGill.*

*Il est maintenant plus facile pour vous de référer les clients vers les organisations du quartier qui répondront à leurs besoins!*

*Pour modifier les informations de ce bottin ou pour les mettre à jour, contacter : [slepage@dispensaire.ca](mailto:slepage@dispensaire.ca)*

*Dernières mises à jour : 14 août 2016*

*Les organisations qui offrent des services pour les familles sont indiquées par le logo suivant*



*Bottin des ressources en alimentation du quartier Peter-McGill développé par :*

*Suzanne Lepage, Dt.P., Dispensaire diététique de Montréal*

*Fatima Abbass, Étudiante en nutrition*



2182, avenue Lincoln  
Montréal (Québec) H3H 1J3  
Tél. : 514 937-5375  
[info@dispensaire.ca](mailto:info@dispensaire.ca)  
[www.dispensaire.ca](http://www.dispensaire.ca)

Fondé en 1879, le Dispensaire diététique de Montréal est, au Québec, le chef de file en nutrition sociale adaptée aux femmes enceintes en situation de pauvreté. Il aide chaque année quelque 1500 de ces femmes du Grand Montréal à donner vie à des bébés en santé. Ses interventions cliniques et communautaires innovantes permettent aux nouveaux parents de veiller au développement optimal de leur nouveau-né et de leur famille.

*Dans le cadre des initiatives de Familles centre-ville et Inter-action du quartier Peter-McGill*



*Grâce au soutien financier d'Avenir d'enfants*



---

## Innovation Jeunes

---

Offre un espace communautaire visant à favoriser l'intégration harmonieuse à la vie scolaire, familiale et sociale.

1410, rue Pierce, H3H 2K2

(514) 843-3996

Contact : Jacynthe Vaillancourt

[www.innovationjeunes.com](http://www.innovationjeunes.com)



### Services en alimentation

- Jardins communautaires
  - Capacité : 4 familles
  - Frais et horaire décidés par les familles
- Cuisines collectives
  - Mercredi 9h30 à 12h00, à toutes les deux semaines
  - Fermé en juillet
- Ateliers sur la saine alimentation et ateliers culinaires
  - Réservé aux étudiants ou aux groupes déjà formés à Innovation Jeunes
- Point de chute Second Life

**Population desservie-** Jeunes et familles qui résident ou qui fréquentent le centre-ville

**Frais :** Jardins- variable, Cuisines collectives- 5\$ pour un repas et un dessert format familial (4 personnes), Ateliers- gratuit

---

## Centre Greene

---

Fournir des services récréatifs, sociaux et culturels à la communauté.

1090, Avenue Greene, H3Z 1Z9

(514) 931-6202

Contact: Beth Symansky

[www.centregreene.org](http://www.centregreene.org)



### Services en alimentation

- Repas et service de popote roulante offerts aux personnes âgées
  - 6\$ pour un repas (1 repas, 1 fruit, 1 dessert)
  - Fermé en été, recommence en septembre
  - 2 fois par semaine
- Programme de La Ligue La Lèche
  - Contact : Melissa (514) 939-0698
  - 2eme jeudi de chaque mois
- Activités de cuisine pour les enfants de 8-12 ans (Kids' Kitchen)
  - Des frais s'appliquent
  - Un chef professionnel apprend aux enfants des astuces de cuisine ainsi que la salubrité alimentaire
- Repas trois services préparé par un chef professionnel pour personnes âgées à chaque deux mercredi, de septembre à juin. Frais de 5\$.

**Population desservie-** Ouvert à tous

**Frais-** Varie selon les activités

**Heures d'ouverture-** Varie selon les activités

---

## Éco-quartier Peter-McGill

---

Offrir un programme d'action, d'initiative, de sensibilisation et de responsabilisation environnementale.

1240, Rue Saint Marc, H3H 2E5

(514) 933-1069

Contact : Dana Pfeuty

[www.ecoquartierpetermcgill.org](http://www.ecoquartierpetermcgill.org)



### Services en alimentation

- Ateliers de sensibilisation environnementale en incluant le recyclage, le compostage, l'agriculture urbaine, etc.
- Distribution de boîtes de sacs de recyclage gratuitement et collecte des matières recyclables
- Compostage communautaire
- Jardin communautaire Versailles
  - Capacité : 1 groupe qui reçoit de l'accompagnement dans la plantation et l'entretien d'un jardin potager

**Population desservie-** Tous les habitants de Peter-McGill

**Frais-** Varie selon les activités

- Compostage communautaire : 10\$ pour l'inscription et 5\$ annuel pour la clé
- Ateliers gratuits

**Heures d'ouverture-** Lundi au jeudi de 10h à 18h

---

## Chez Doris

---

Offrir un refuge de jour pour les femmes en difficulté.

1430, Rue Chomedey, H3H 2A7

(514) 937-2341

Contact: Tina Pisuktie

[www.chezdoris.ca](http://www.chezdoris.ca)

### Services en alimentation

- Déjeuner quotidien de 8h30 à 10h30 et un dîner de 12h à 13h
- À partir du 15 de chaque mois, 5 paniers alimentaires d'urgence par jour sont distribués
- Cuisines collectives une fois par semaine (à chaque mardi)
  - Capacité : 5 femmes qui préparent un repas ou un repas + un dessert
  - Dirigé par des bénévoles
  - Cuisine traditionnelle Inuit tous les vendredis
- Ateliers d'information sur la nutrition et ateliers culinaires en partenariat avec le département de l'université McGill
  - Dépend de la présence de stagiaire

**Population desservie-** Femmes en difficulté

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Tous les jours de 8h30 à 15h. Du 1<sup>er</sup> Novembre au 31 Mars, le centre est ouvert jusqu'à 16h.

---

## Y des Femmes de Montréal

---

Offrir un avenir meilleur pour les femmes et les filles en contribuant à réduire l'exclusion et les inégalités sociales.

1355, boul. René-Lévesque Ouest, H3G 1T3

(514) 866-9941

[www.ydesfemmesmtl.org](http://www.ydesfemmesmtl.org)



### Services en alimentation

- Résidences pour des femmes en difficulté
  - Critères d'admissibilité et de sélection
- Jardins communautaires dans les résidences et exclusifs aux résidentes
- Ateliers sur la saine alimentation
  - Activités de familles+ offerts aux résidentes
  - Pour les familles, 1 atelier à tous les 3-4 mois
- Cuisines collectives : Un total de 6 durant l'année. Ouvert à toutes les femmes.
- Dépannage alimentaire- exclusif aux résidentes

**Population desservie-** Les femmes et filles de tous âges

**Frais-** Gratuit (excepté pour les résidences)

**Heures d'ouverture-** Heures de bureau officielles: du lundi au vendredi de 9h à 17h

---

## Dispensaire diététique de Montréal

---

Offrir un soutien nutritionnel et social aux femmes enceintes dans le besoin et les aider à mettre au monde des bébés en santé.

2182, avenue Lincoln, H3H 1J3

(514) 937-5375

[Info@dispensaire.ca](mailto:Info@dispensaire.ca)



Contact : Tammy Tran

[www.dispensaire.ca](http://www.dispensaire.ca)

### Services en alimentation

- Ateliers en lien avec l'alimentation : ateliers culinaires, ateliers sur la saine alimentation, ateliers sur l'alimentation des enfants, sorties (ex : visites de marchés publics) et repas en groupe.
- Counseling nutritionnel régulier durant et après la grossesse avec un programme de suppléments alimentaires.

**Population desservie-** Femmes enceintes à faible revenu

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Lundi au vendredi de 9h à 17h

---

## Société de Saint-Vincent de Paul

---

Servir les personnes vivant une situation financière difficile sans égard à leur culture, leur langue ou leur religion.

1085, rue De la Cathédrale, H3B 2V3

(514) 866-1661

Contact: Florent Wetu

[www.ssvp-mtl.org](http://www.ssvp-mtl.org)



### Services en alimentation

- Aide alimentaire d'urgence (denrées ou coupons échangeable dans un supermarché local.) La nature, la fréquence et la durée de l'aide allouée dépendent des besoins de chaque personne.
  - Pour obtenir de l'aide, il faut communiquer par téléphone et laisser un message. Un bénévole rappellera dans 48 heures. Un rendez-vous sera fixé et la démarche à suivre sera expliquée. Certains documents seront demandés (preuves de revenus)
  - Aide, en grande partie, les personnes retraitées, étudiantes et sur l'aide social.
- Paniers de Noël (7 000 paniers distribués par les bénévoles, 17 500 personnes bénéficient des paniers à chaque année)
  - Même procédure à suivre pour recevoir des paniers.

**Population desservie-** Toutes les personnes du quartier vivant une situation financière difficile

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Lundi au vendredi de 9h à 16h30

---

## CLSC Métro

---

Le CLSC Métro fait partie du CIUSSS du Centre-Ouest de l'île de Montréal qui a pour mission d'améliorer la santé et le bien-être de la population de son territoire.

1801, boul. de Maisonneuve Ouest, H3H 1J9

(514) 934-0354

<https://www.cssdelamontagne.qc.ca/>



### Services en alimentation

- Nutritionniste disponible sur place pour les personnes ayant du diabète, des maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes de santé qui désirent adapter leur alimentation à leurs problèmes de santé.
- Le Centre d'éducation pour la santé pour tout adulte ayant besoin de soutien pour manger sainement et être plus actif.
- Halte-allaitement
- Ateliers théoriques sur la saine alimentation pour les femmes enceintes et les bébés.
- Counseling nutritionnel pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et les bébés. Programme OLO pour les femmes enceintes.

**Population desservie-** Toute la population du territoire du CLSC

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Lundi au vendredi de 8h à 20h. Durant la fin de semaine et les jours fériés, se présenter au CLSC de Côte-des-Neiges (5700, ch. de la Côte-des-Neiges, H3T 2A8)

---

## La Maison Benoît-Labre

---

Offrir un refuge de jour pour les sans-abris.

308, rue Young, H3C 2G2

(514) 937-5973

Contact: Karine Projean

[www.benedictlabre.org](http://www.benedictlabre.org)

### Services en alimentation

- Repas complets du lundi au jeudi de 9h30 à 16h
  - Lundi : déjeuner/ diner
  - Mardi et jeudi : déjeuner/ souper
  - Mercredi : déjeuner/ diner/ souper
  - Le centre accepte toutes les personnes sans-abris qui se présentent – environ une centaine de personnes.
- Repas communautaire de fin de semaine (diner seulement)
  - Capacité : 150 personnes
- Dépannage alimentaire
  - Inscription doit être faite le lundi de chaque semaine par téléphone
  - Capacité : seulement 10 paniers par semaine

**Population desservie-** Les gens dans le besoin

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Lundi 8h à 12h45, mardi à jeudi 8h à 16h45, samedi et dimanche 8h à 13h. Fermé le 1<sup>er</sup> jour de chaque mois ainsi que la 1<sup>ère</sup> fin de semaine de chaque mois.

---

## Armée du Salut (Centre Booth)

---

Comprend 3 programmes : *Le gouvernail* (accueil des hommes de 18 ans et plus qui vivent une détresse sociale, économique ou familiale), *le rivage* (accueil des hommes de 18 ans et plus vivant des problèmes de santé mentale, qui sont autonomes et dont la condition physique ne nécessite pas l'intervention continue d'un professionnel de la santé) et *l'ancrage* (un programme de thérapie résidentielle, d'une durée de six mois, qui a pour but général le rétablissement des hommes ayant des problèmes de dépendance à l'alcool et aux drogues.)

880, rue Guy, H3J 1T4

(514) 932-2214

Contact : Carmen Blais

[www.centreboothmtl.ca](http://www.centreboothmtl.ca)

### Services en alimentation

- Repas aux résidents : Déjeuner, diner, souper.
- À la fin de la thérapie, les résidents reçoivent des cours culinaires pour avoir des bonnes habitudes alimentaires
- Capacité : 207 résidents et les critères d'admission sont : être autonome, besoin de logement/ soutien, capable de suivre un code de vie

**Personnes desservie:** Personnes dans le besoin

**Frais :** Varie en fonction du revenu de la personne

**Heures d'ouverture :** Centre ouvert 24h. Pour les admissions, il est préférable de les faire avant 23h.

---

## La Porte Ouverte

---

Répondre aux besoins de base des clients, accueillir les sans-abris, aider à rebâtir leur estime de soi et favoriser leur réintégration sociale.

4006, Boulevard Dorchester, H3Z 1G7

(514) 939-1970

Contact: David Chapman

[www.opendoortoday.org](http://www.opendoortoday.org)

### Services en alimentation

- 2 repas complets à chaque jour
  - Déjeuner : libre-service de 7h30 à 11h30
  - Dîner : À partir de 11h30 à 14h00
    - Capacité : 100-200 personnes
- Sacs de provisions pour dépanner les clients
  - 1 sac de provisions (valeur de 35\$) par semaine par personne en échange d'une heure de bénévolat (aider à ranger de 14h30 à 15h30)
  - Capacité de 5 sacs/ jour (1 sac par personne)
- Paniers de Noël
  - Environ 40 paniers l'année dernière

**Population desservies-** Ouvert à tous

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Tous les jours de 7h30 à 15h30

---

## Foyer pour Femmes Autochtones de Montréal

---

Offrir de l'hébergement d'urgence et le soutien nécessaire aux femmes Autochtones, Inuit et Métis, en difficultés, de même qu'à leurs enfants.

Adresse confidentielle, pour toute correspondance, veuillez vous adresser à : C.P. 183, Station A, Montréal, QC H3C 2S1

(514) 514-933-4688

Contact: Marti Miller

[www.nwsm.info](http://www.nwsm.info)



### Services en alimentation

- Repas communautaires offerts seulement aux résidentes
  - 3 repas et 2 collations par jour
  - 13 chambres et capacité de 16 personnes (incluant les enfants)
- Jardins communautaires réservés aux résidentes
- Ateliers sur la saine alimentation et ateliers culinaires
  - Durant l'année scolaire, une fois par semaine
  - Seulement aux résidentes

**Population desservie-** Femmes Autochtones, Inuit et Métis.

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** 24h

---

## Centre d'amitié autochtone de Montréal

---

Favoriser, développer et augmenter la qualité de vie des autochtones dans la communauté urbaine de Montréal.

2001, boul. St-Laurent, H2X 2T3

(514) 499-1854

Contact: Ashanti Rosado

[www.nfcm.org](http://www.nfcm.org)



### Services en alimentation

- MUHAP : Centre de jour qui vise à aider et améliorer la qualité de vie des autochtones sans-abri ou à risque de l'être
  - Déjeuners et repas chauds
    - 30-50 déjeuners libre-service par jour
    - 50-70 repas par jour
  - 100-120 paniers de nourriture distribués par mois
    - Mardi/mercredi : Membres à part entière
    - Jeudi/ vendredi : Membres associés
  - Repas communautaire mensuel le dernier mercredi de chaque mois
- Patrouille de rue Ka'washse : patrouille le centre-ville pour servir les sans-abris et les personnes à risque
  - Distribution de repas- 2000 repas par mois

**Population desservie-** Population autochtone de Montréal

**Frais-** Les repas et les paniers de nourriture sont gratuits. Il y a des frais qui s'appliquent pour devenir membre du Centre.

### Heures d'ouverture-

MUHAP (Montreal Urban Homelessness Aboriginal Project) → Lundi/mardi 9h à 17h, mercredi 9h à 20h, jeudi 9h à 17h et vendredi 9h à 16h.

Patrouille → Lundi/mardi/jeudi 10h à 18h, mercredi 12h à 20h et vendredi 9h à 16h.

### Informations supplémentaires

**Membres à part entière :** Toute personne autochtone définie par la Constitution comme étant amérindienne, inuit ou métis. Âgé de plus de 16 ans qui comprend et accepte les objectifs du centre. Cette personne peut devenir membre pendant 1 an en payant un montant annuel déterminé par l'assemblée générale annuelle. Les membres ont le droit de participer aux rencontres du centre, de voter, d'exercer des fonctions et de participer dans les activités.

**Membres associés:** Toute personne de n'importe quelle nationalité âgée de plus de 20 ans qui comprend et accepte les objectifs du centre. Cette personne peut devenir membre pendant 1 an en payant un montant annuel déterminé par l'assemblée générale annuelle. Les membres peuvent assister à l'AGA et aux autres rencontres comme observateurs et peuvent participer aux activités du centre.

---

## La porte jaune

---

Faire des jeunes des innovateurs de la ville, promouvoir le dialogue, partager les idées et les projets qui visent à résoudre les problèmes sociaux et rencontrer de nouveaux amis.

3625, Rue Aylmer, H2X 2C3

(514) 845-2600

Contact : [admin@yellowdoor.org](mailto:admin@yellowdoor.org)

<http://www.yellowdoor.org/>

### Services en alimentation

- Repas végétarien chaque vendredi de l'année scolaire de 12h à 15h.
- Banque alimentaire pour les étudiants dans le besoin

**Population desservie-** Les jeunes de Montréal

**Frais-** Pour un repas végétarien : 2\$.

**Heures d'ouverture-** Lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

---

## The Midnight Kitchen

---

Repas végétaliens gratuits/ payez-ce-que-vous-pouvez, du dépannage alimentaire d'été et un projet de pots de jardins.

3600, Rue McTavish, local 302 (3eme étage) ou B-30 (sous-sol)

Contact: [midnightkitchencollective@gmail.com](mailto:midnightkitchencollective@gmail.com)

[www.midnightkitchencollective.wordpress.com](http://www.midnightkitchencollective.wordpress.com)

### Services en alimentation

- Repas végétalien sans noix du lundi au jeudi de l'année scolaire à 12h30. Présentez-vous en avance ou vers la fin pour aider à cuisiner ou à nettoyer.
- Banque alimentaire d'été au 3480, rue McTavish. Enregistrement en ligne ou par courriel (au mois de mai) pour recevoir une plage horaire.
- Gère un jardin sur le terrain de McGill durant l'été; les bénévoles sont invités à un pique-nique chaque vendredi où les récoltes sont partagées.

**Population desservie-** Ouvert à tous (aucun document n'est demandé). Accès complet aux services en chaises roulantes.

**Frais-** Gratuit. Les dons sont toujours acceptés.

---

## People's Potato

---

Offrir des repas abordables.

1455, boul. de Maisonneuve O., H3G 1M8 (H-733)

(514) 848-2424 x 7590

Contact : [peoplespotato@gmail.com](mailto:peoplespotato@gmail.com)

[www.peoplespotato.com](http://www.peoplespotato.com)

### Services en alimentation

- Repas végétalien de lundi au vendredi de 12h30 à 14h
- Banque alimentaire durant l'année scolaire
- Jardins communautaire situé au Loyola campus de Concordia à Notre-Dame de Grâce. Projet d'été de People's potato soutenu par des bénévoles de mai en septembre. Travaille parfois avec des organisations (ex : Dépôt alimentaire Notre-Dame de Grâce) pour les aider au niveau de la sécurité alimentaire.

**Population desservie-** Ouvert à tous

**Frais-** Payez-ce-que-vous-pouvez

---

## Concordia University Student Parents Centre

---

Offrir aux étudiants parents de l'université Concordia un endroit pour étudier, augmenter le niveau académique et faire des nouvelles rencontres.

1410, Rue Guy (Local 24), H3H 2L6

(514) 848-2424 x 2431

Contact : [cusp@concordia.ca](mailto:cusp@concordia.ca)



### Services en alimentation

- Counseling nutritionnel- Durant quelques semestres d'université, des nutritionnistes de Concordia Health Services sont invités pour donner des ateliers gratuits sur la saine alimentation
- Référencement- si les étudiants-parents ont besoin de l'aide d'urgence, ils sont référés au Multifath Chaplaincy qui leur offre des aliments et des bons d'achats.
- Repas mensuel

**Population desservie-** Étudiants parents de l'université Concordia

**Frais-** Gratuit

**Heures d'ouverture-** Lundi au vendredi de 10h à 18h