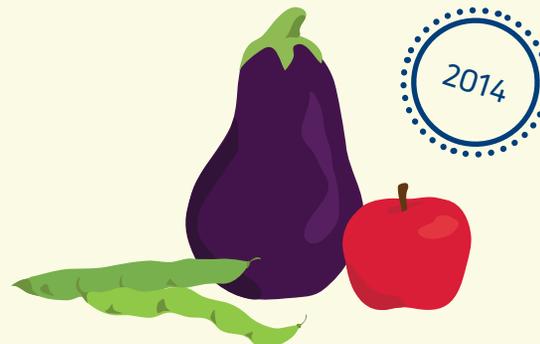


# RESSOURCES EN ALIMENTATION DE PARC-EXTENSION

PRÉSENTÉ PAR LE GRASAPE\*



## INFORMATION SUR LA NUTRITION ET L'ALIMENTATION

### ACCÈSS **A**

Formation sur la saine alimentation et ses aspects culturels. Ateliers d'information et de sensibilisation pour ses organismes membres.

### CSSS DE LA MONTAGNE/ CLSC DE PARC-EXTENSION **D**

Le Centre d'éducation pour la santé (CES) est un service gratuit s'adressant aux adultes ayant besoin de soutien pour améliorer leurs habitudes de vie. Prendre rendez-vous auprès du CLSC de Parc-Extension.

Le programme LOV offre un soutien aux femmes enceintes de tous âges vivant des inquiétudes tant au niveau économique que psychologique, physique ou nutritionnel. Suivi de grossesse par une infirmière, rencontres prénatales de groupe, coupons pour lait, œufs et vitamines dès la 16<sup>e</sup> semaine de grossesse.

### CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH **F**

Atelier thématique d'éducation populaire.

### FILIA **G**

Information sur la nutrition des aînés.

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

*Distribution régulière de denrées alimentaires aux personnes en difficulté.*

### AFRIQUE AU FÉMININ **B**

S'adresse aux femmes seulement qui gagnent moins de 20 000\$/année et qui résident à Montréal. Pour ouvrir un dossier, la carte d'assurance maladie, une preuve de résidence et une preuve de revenu sont obligatoires. Environ 100 familles sont desservies.

mardi, 13h-15h, 3\$

### CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH **F**

S'adresse aux membres de l'organisme, à faible revenu et qui résident à Parc-Extension. Preuves de revenu et de résidence obligatoires. Environ 75 familles sont desservies par semaine. Certaines familles nombreuses peuvent prendre 2 dépannages. Liste d'attente.

lundi, 3\$

### SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC **J**

S'adresse aux résidents de Montréal et de Laval ayant un faible revenu. Environ 80 familles par semaine sont desservies.

mardi, 10h30-12h

## DÉPANNAGE D'URGENCE

*Distribution ponctuelle de denrées alimentaires aux personnes en difficulté.*

### AFRIQUE AU FÉMININ **B**

Aide alimentaire gratuite aux femmes n'ayant pas de source de revenu ou qui sont référées par le CSSS de la Montagne, pour une durée déterminée.

lundi au vendredi, 9h à 17h  
au 419, rue Saint-Roch

### CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH **F**

Les bénéficiaires peuvent recevoir de l'aide alimentaire à 3 reprises gratuitement. Pour les fois suivantes, une référence du CLSC est nécessaire.

lundi prioritairement

### FILIA **G**

Denrées alimentaires distribuées gratuitement aux personnes à faible revenu et aux aînés résidant à Montréal. Preuves de revenu et de résidence non-requises. Une quinzaine de personnes sont desservies par semaine.

mardi au vendredi, 10h-15h

### RESSOURCE ACTION-ALIMENTATION **I**

S'adresse aux résidents de Parc-Extension. Preuves de résidence et de revenu et carte

d'assurance-maladie requises. La personne paie 15% de la valeur de l'épicerie. Environ 15 personnes sont desservies par semaine.  
lundi au vendredi, 10h à 16h

## CUISINES COLLECTIVES

*Petit groupe de personnes qui met en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats sains, économiques et appétissants.*

### CUISINES ET VIE COLLECTIVE SAINT-ROCH **F**

Groupes de cuisines collectives pour adultes et adolescents; cours de cuisine et francisation pour les nouveaux arrivants; ateliers de cuisine éducative dans les écoles du quartier.

## POPOTE ROULANTE

*Repas chauds livrés au domicile des personnes en perte d'autonomie.*

### FILIA **G**

mardi, mercredi et vendredi, 5\$

### PEYO **H**

lundi et jeudi, 5\$

C.R.A.I.C **E**  
jeudi, 7\$

## REPAS COMMUNAUTAIRE POUR LES AÎNÉS

C.R.A.I.C. **E**

mercredi aux 2 semaines, 12h, 5\$

FILIA **G**

date, heure, coût, à déterminer

## CAFÉTÉRIA COMMUNAUTAIRE

*Repas chauds du midi servis à la cafétéria.  
Ouvert à tous.*

PEYO **H**

lundi au vendredi, 5\$

## REPAS À L'ÉCOLE

*Repas complets distribués le midi  
dans les écoles primaires publiques  
et défavorisées du Québec.*

PEYO **H**

Les repas sont préparés, livrés aux écoles et servis par l'organisme PEYO. Les modalités d'inscriptions sont transmises par une lettre envoyée aux parents avant la rentrée scolaire. Au moment de l'inscription les parents doivent présenter une preuve de revenu familial. Il n'y a pas de porc au menu et un repas différent est offert aux élèves qui ne mangent pas de bœuf.

## MAGASIN PARTAGE

*Épicerie organisée deux fois par année  
(rentrée scolaire et Noël) où le participant  
paie 10% du coût réel des produits (den-  
rées non-périssables, fruits et légumes,  
produits pour le corps, etc.). Du matériel  
scolaire est disponible à la rentrée.*

Le magasin-partage a lieu au mois d'août et en décembre, au Centre William-Hingston. Une personne ne

peut pas s'inscrire à plusieurs endroits pour un même magasin-partage. Prévoir des sacs pour le transport.

Inscriptions à partir d'avril et d'octobre dans les organismes suivants :

CLSC DE PARC-EXTENSION **D**

PEYO **H**

RESSOURCE ACTION-ALIMENTATION **I**

CHAIS

HAPOPEX

MAISON BLEUE

## PANIER DE NOËL

*Paniers préparés spécialement pour la fête  
de Noël pour venir en aide aux ménages  
défavorisés. Preuves de revenu et de  
résidence et carte d'assurance-maladie  
obligatoires.*

CUISINES ET VIE COLLECTIVES

SAINT-ROCH **F**

AFRIQUE AU FÉMININ **B**

FILIA **G**

## PANIER DE LÉGUMES

*Panier de fruits et légumes livrés  
régulièrement à un point de chute.*

BONNE BOÎTE BONNE BOUFFE,  
CUISINES ET VIE COLLECTIVES  
SAINT-ROCH **F**

Programme chapeauté par Moisson Montréal. Le point de chute est situé à l'organisme Cuisines et vie collectives St-Roch. Prix varie selon le format.

jeudi, 7\$-10\$-16\$  
aux deux semaines

FERME LES JARDINS ÉPICÉS,  
BRIC À VRAC **C**

Point de chute de la ferme biologique  
Les jardins épicés. Produits maraîchers

cultivés en pleine terre à l'île Bizarre.  
vendredi, 12h à 17h, en saison

FERME LUFA, BRIC À VRAC **C**

Point de chute de la ferme Lufa. Produits maraîchers cultivés en serre sur des toits à Montréal.

mercredi, 15h-19h,  
22\$-30\$/panier

## AGRICULTURE URBAINE

JARDIN ST-ROCH **Z**,

VRAC ENVIRONNEMENT **L**

Parcelles communes de jardinage et répartition des produits entre les participants. Inscription à l'organisme Vrac environnement entre janvier et mai. Environ 20 places disponibles. Jardinage entre mars (semis) et novembre (fermeture du jardin). Animation horticole et sensibilisation. Frais de participation.

JARDIN BABYLONE **B**

176 parcelles individuelles à cultiver. Inscription à la Ville de Montréal (Tél. 311). Frais d'inscription de 10\$ à 25\$ par saison. Frais de 5\$ à 15\$ pour cotisation annuelle au comité de jardin.

## SERVICE TRAITEUR

*Préparation et distribution de plus de  
60 commandes de traiteur par année,  
pour des groupes variés.*

PEYO **H**

CAFÉ L'ARTÈRE

## SORTIE AUX POMMES/ CABANE À SUCRE

AFRIQUE AU FÉMININ **B**



\* LE GROUPE DE RÉFLEXION ET D'ACTION EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DE PARC-EXTENSION (GRASAPE) EST UN REGROUPEMENT D'ORGANISMES ET D'INSTITUTIONS DONT L'OBJECTIF COMMUN EST DE FAVORISER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES CITOYENS DU QUARTIER.

## COORDONNÉES ET DESCRIPTION DES ORGANISMES

### A ACCÉSSS

ACCÉSSS signifie l'Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux.

514-287-1106  
7000, avenue du Parc,  
bureau 408

[www.accesss.net](http://www.accesss.net)

### B AFRIQUE AU FÉMININ

Fondée en 1988, Afrique au Féminin a pour mission de travailler à l'amélioration des conditions de vie des femmes immigrantes

*Dépannage alimentaire*  
419, rue Saint-roch

*Bureau*

514-272-3274

7000, avenue du Parc, # 106-107

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

### C BRIC À VRAC

7000, avenue du parc  
café l'Artère

### D CSSS DE LA MONTAGNE/ CLSC DE PARC-EXTENSION

Sa mission est d'améliorer la santé et le bien-être de la population de son territoire.

514-273-9591  
(CES, poste 6409 et LOV, poste 6354)  
7085, rue Hutchison  
[www.csssdelamontagne.qc.ca](http://www.csssdelamontagne.qc.ca)

### E C.R.A.I.C.

Le Conseil régional des personnes âgées Italo-canadiennes a pour mission d'améliorer la qualité de vie des aînés, de promouvoir la participation sociale des membres et de diffuser de l'information préventive et légale auprès des aînés.

514-273-6588  
671, avenue Ogilvy

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

### F CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH

Fondé en 1992, sa mission est de permettre une meilleure qualité de vie et la prise en charge des personnes et des familles de Parc-Extension. Diverses initiatives visant la sécurité et l'autonomie alimentaires sont lancées: cuisines collectives, ateliers et cours, distribution de denrées, formations et activités sociales.

*Cuisine*  
7408, bloomfield

*Bureau*  
514-948-3631  
419, rue Saint-Roch

### G FILIA - ASSOCIATION DU TROISIÈME ÂGE

L'organisme Filia œuvre depuis 25 ans pour maintenir la qualité de vie des personnes âgées isolées et/ou en perte d'autonomie de la communauté.

514-948-3021  
821, avenue Ogilvy

### H PEYO

Fondé en 1967, le Park Extension Youth Organization contribue à l'amélioration de la qualité de vie des résidents du quartier en offrant, particulièrement aux jeunes et à leur famille, des services et activités à caractère social, économique, culturel et sportif, et ce, sans égard à leur statut, ethnie, religion, langue et condition socio-économique.

514-278-7396  
419, rue Saint-Roch

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

### I RESSOURCE ACTION-ALIMENTATION

Ressource Action-Alimentation Parc-Extension est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis 1999 dans le domaine de la sécurité alimentaire. Leur objectif est d'alléger le fardeau des familles défavorisées de Parc-Extension en leur permettant d'avoir accès, entre autres, à des aliments sains et nutritifs à prix abordable.

514-948-3246  
419, rue Saint-Roch

### J SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC

Les Services sociaux helléniques du Québec ont été fondés en 1972 et œuvrent à titre d'organisme à but non-lucratif. Il répond aux besoins psycho-sociaux des individus, principalement d'origine hellénique à faible revenu et aux individus les plus marginalisés de la société.

*Dépannage alimentaire*  
514-906-0784  
821, avenue Ogilvy

*Siège social*  
514 738-2421  
5777, avenue Wilderton  
[www.hcgm.org](http://www.hcgm.org)

### K SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL

La Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal offre, par l'entremise de ses milliers de bénévoles, une aide d'urgence à toute personne vivant une situation difficile et qui nécessite un soutien ponctuel.

*Distribution*  
514-271-5661  
7755, av. d'Outremont

### L VRAC ENVIRONNEMENT

Fondé en 2007, Vrac Environnement est un organisme dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des Montréalais en favorisant des pratiques de développement durable. L'Éco-Quartier a été fondé en 1996.

514-270-4049  
7001, rue Hutchison

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

### 1 CHAIS

514-271-7563  
419, rue Saint-Roch

### 2 HAPOPEX

514-655-9944  
8035, rue Bloomfield, #16  
[www.hapopex.com](http://www.hapopex.com)

### 3 MAISON BLEUE

514-507-9123  
7867, rue Querbes  
[www.maisonbleue.info](http://www.maisonbleue.info)



- |   |   |   |                       |                            |
|---|---|---|-----------------------|----------------------------|
| <b>A</b> ACCÉSSS                                      | <b>E</b> C.R.A.I.C.                             | <b>I</b> RESSOURCE ACTION-ALIMENTATION          | <b>1</b> CHAIS        | <b>1</b> JARDIN BLOOMFIELD |
| <b>B</b> AFRIQUE AU FÉMININ                           | <b>F</b> CUISINES ET VIE COLLECTIVES SAINT-ROCH | <b>J</b> SERVICES SOCIAUX HELLÉNIQUES DU QUÉBEC | <b>2</b> HAPOPEX      | <b>2</b> JARDIN ST-ROCH    |
| <b>C</b> BRIC À VRAC                                  | <b>G</b> FILIA                                  | <b>K</b> SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL          | <b>3</b> MAISON BLEUE | <b>3</b> JARDIN BABYLONE   |
| <b>D</b> CLSC DE PARC-EXTENSION / CSSS DE LA MONTAGNE | <b>H</b> PEYO                                   | <b>L</b> VRAC ENVIRONNEMENT                     |                       |                            |