

**RESSOURCES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE:** [Dépannage alimentaire](#) [Restaurants Communautaires](#)  
Popotes Roulantes  
[Mesures Alimentaires en milieu scolaire](#) [Éducation Alimentaire](#) [Paniers et Groupes d'Achats](#) [Jardinage et production locale](#) [Ateliers de cuisine](#)

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

### Le Dépôt Centre Communautaire d'Alimentation

Distribution des paniers d'urgence alimentaires et repas communautaires gratuits.

**Admissibilité pour les paniers:** Ouvert à tous résidents du territoire de service (par code postal : H4A - H4B - H4V - H4W - H4X - H3X - H3Z). Les résidents peuvent recevoir un panier, deux fois par mois.

Appelez [514 483-4680](tel:5144834680) pour obtenir un rendez-vous pour vous inscrire. Preuve de résidence et identification nécessaire pour chaque membre de la famille

**Voir les sections pour jardinage et ateliers de cuisine** pour des détails sur les autres programmes ouverts aux membres de la communauté.

Mardi, 14:00 – 19:00  
Vendredi, 10:00 – 14h00  
[6450 av Somerled](#), Montréal, QC H4V 1S5

HEURES DE BUREAU au [6505 Somerled](#) H4V 1S7  
Lundi-Vendredi 9:00-16:00  
514-483-4680

<https://depotmtl.org/fr/>

### Marché Bon Accueil

Épicerie gratuite--Les clients du Marché Bon Accueil peuvent choisir parmi les denrées disponibles selon leurs préférences personnelles.

Paniers de Noël et distribution de jouets

Matériel scolaire

Déclaration d'Impôts

**Admissibilité:** Vous devez créer un dossier avant de recevoir une aide alimentaire, pièce d'identification nécessaire pour tous les membres de la famille, preuve d'adresse, preuve de revenu/besoin (aide sociale, relevés bancaires des 3 derniers mois)

Mardi & Mercredi: 8:30 - 11:30 & 13:00-14:30

Jeudi: 13:00 -19:00

Vendredi: 8:30 -11:30

4755 Rue D Acorn, Montréal, H4C 3L6

514-937-9317 Appelez pour rendez-vous

[https://welcomehallmission.com/services/grocery\\_store/](https://welcomehallmission.com/services/grocery_store/)

### Paroisse St Monica - Dépannage Alimentaire

<p>Offre un variété de nourriture aux individus en besoin résidant dans les limites de la paroisse (Entre l'avenue Walkley à l'ouest et l'avenue Beaconsfield à l'est , entre les rues St-Jacques et Côte-St-Luc). Preuve de revenu et d'adresse ainsi qu'une carte RAMQ (ou preuve de statut) exigés. Les résidents peuvent seulement utiliser le service de dépannage une fois par mois.</p>	<p>Chaque troisième et quatrième Mardi du mois, 8:30AM - 11:30AM à partir du 18 septembre 6405, rue de Terrebonne, Montréal, QC H4B 1A8 514-550-0125 <a href="http://www.stmonica.ca">www.stmonica.ca</a></p>
--	---

### Islamic Circle of North America (ICNA) Relief Canada

<p>Dépannage alimentaire pour les individus en besoin répondant aux critères de besoin financier de l'organisme. Appelez pour avoir plus d'information.</p>	<p>Dépannage ouvert les dimanches de 10:00 à 13:00. Les individus peuvent utiliser le service de dépannage une fois par mois. Appelez 514-482-7070 pour ouvrir un dossier et obtenir un rendez-vous. 5876 ch. Upper Lachine, Montréal, QC H4A 2B9 <a href="https://icnareliefcanada.ca/food-banks">https://icnareliefcanada.ca/food-banks</a></p>
---	---

### Muslim Community of Quebec (MCQ)

<p>Dépannage alimentaire d'urgence <b>Admissibilité:</b> Preuve de besoin, eg: relevés de l'aide sociale, carte RAMQ, joint au formulaire d'inscription. Cela inclut les réfugiés et les résidents permanents.</p>	<p>Distribution chaque vendredi après les prières(vers 14:00) Les individus peuvent seulement recevoir 4 paniers par année 7445 Avenue de Chester, Montréal, QC H4V 1M4 514-484-2967 <a href="http://www.muslimcommunityofquebec.com">www.muslimcommunityofquebec.com</a></p>
--	---

### À Deux Mains

<p>Dépannage alimentaire. Denrées alimentaires pour 1 à 2 jours disponibles aux clients. Des items supplémentaires, tel que des couches et du lait UHT disponibles de temps en temps. <b>Admissibilité:</b> Accessible à toute personne âgée 12 et 25 ans ou aux familles ayant des dépendants, pour un maximum de deux fois par mois. Aucune pièce d'identification exigée. Veuillez appeler à l'avance pour confirmer qu'il reste des denrées.</p>	<p>Lundi &amp; Vendredi 10:00 – 17:00 Mardi à Jeudi 10:00 – 21:30 3465 Benny, Montreal, QC H4B 2R9 514-481-0277 <a href="http://www.headandhands.ca">www.headandhands.ca</a></p>
--	--

## RESTAURANTS COMMUNAUTAIRES

### Espoir Nouveau Centre pour Personnes Âgées

Repas communautaires pour \$6, incluant une soupe ou salade, entrée et dessert. Repas congelés aussi disponibles pour emporter pour \$4.50. Admissibilité: 55 ans+, avec capacité de se déplacer. (Repas congelés). Les personnes peuvent venir avec une proche-aidant s'ils ont besoin d'un soutien additionnel. Adhésion(\$ au centre optionnelle pour pouvoir assister à d'autres activités.	6225 avenue Godfrey Montréal, Québec 514 484-0425 ext 202 Lundi, Mercredi, Jeudi à 12:00.
---	--

### **Conseil des Aînés et des Aînées N.D.G. "Le Café Boomer"**

Café communautaire sans réservation Repas de midi Admissibilité: Toute personne entre 50 - 65 ans	Lundi 11:00 - 15:00 88 Ballantyne Ave N, Montréal-Ouest, QC H4X 2B8 514-487-1311 <a href="http://www.ndgsc.ca">www.ndgsc.ca</a>
---	---

### **Conseil des Aînés et des Aînées N.D.G. "Day Away Program"**

Un programme de loisir et de socialisation pour offrir aux personnes âgées une journée pleine d'activités. Un repas est servi à midi. Admissibilité: 65 ans +	Jeudi 10:00 – 14:00
--	---------------------

### **MultiCaf Cafétéria Communautaire**

Cafétéria: repas chaud pour \$2.00 (\$1.00 pour les enfants). Petit déjeuner gratuit. Dépannage alimentaire: Les résidents de Côte-des-Neiges et Snowdon ont droit à un panier par mois Popote Roulante: repas livrés aux résidents admissibles de Côte-des-Neiges \$2.50 par repas.	Cafétéria: Lundi au Jeudi 9.30 - 10.30 Lundi au Vendredi 12:00 - 13:15 (lunch) Dépannage alimentaire: Mardi, Mercredi et Jeudi de 9:00 à 10:30 3591 Ave. Appleton, Montréal, QC H3S 1L7 514-733-0554 <a href="http://www.multicaf.org">www.multicaf.org</a>
--	---

## **POPOTES ROULANTES**

### **Espoir Nouveau Centre pour Personnes Âgées**

60 – 80 repas par jour Admissibilité: Personnes référées par CABM – Centre d'action bénévole de Montréal, CLSC et des membres de la famille	Service de livraison Lundi, Mardi, Jeudi. 6225 Godfrey Ave Montréal, QC 514 484-0425 ext 202
--	---

### **Santropol Roulant**

<p>Livraison de repas dans divers quartiers, incluant NDG. Chaque repas coûte \$3.50  <b>Admissibilité:</b> Clients doivent être référés par un professionnel de santé.</p>	<p>Chaque jour de la semaine excepté les Jeudis et Dimanches.  111 rue Roy Est, Montréal, QC  514-284-9335  <a href="http://www.santropolroulant.org">www.santropolroulant.org</a></p>
---	--

### Cummings Centre Juif des Aînés

<p>Popote Roulante cachère  Admissibilité: Appelez 514 342-1234</p>	<p>5700 Westbury Avenue, Montreal, QC, H3W 3E8  514-342-1234 <a href="http://www.cummingscentre.org">www.cummingscentre.org</a></p>
---	---

## MESURES ALIMENTAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

### Mesures Alimentaires Commission Scolaire de Montréal

<p>Programme de lait, programme de collations, programme de repas.  Admissibilité: Tous les étudiants des écoles participantes reçoivent gratuitement les programmes de lait et des collations.</p>	<p>Contactez la Commission Scolaire de Montréal pour savoir quelles écoles dans NDG sont admissibles pour les mesures alimentaires.  3737 Sherbrooke Est, Montreal, QC, HX 3B3  514 596-1192 ext 6375 <a href="http://www.csdm.qc.ca">www.csdm.qc.ca</a></p>
---	--

### English Montreal School Board

<p>Lait offert sans frais aux étudiants 3 fois par semaine à l'école Willingdon et 5 jours par semaine à St-Monica.  Contacter le EMSB pour avoir plus d'information.</p>	<p>Écoles desservies:  École St-Monica, 6440 Rue Terrebonne  École Willingdon, 5870 Rue Terrebonne  <b>EMSB:</b> 6000 avenue Fielding, Montréal, QC, H3X 1T4  514-483-7200 <a href="http://www.emsb.qc.ca">www.emsb.qc.ca</a></p>
---	---

## ÉDUCATION ALIMENTAIRE

### Boîte à Lunch Ateliers Après-École de cuisine et nutrition

<p>Programmes d'éducation alimentaire incluant des ateliers de cuisine et de nutrition après l'école pour les enfants et adolescents, activités interactives et éducatives offertes dans les salles de classe, dans les camps de jour et aux centres communautaires, et une série d'ateliers de nutrition parent-enfant. Nous travaillons pour soutenir les jeunes à avoir une saine alimentation et pour renforcer la sécurité alimentaire de leurs familles.</p>	<p>Lundi au vendredi à différents points de service à travers NDG  Le Dépôt Centre Communautaire d'Alimentation  514 483-4680 poste. 218  <a href="http://www.boitealunchndg.org">www.boitealunchndg.org</a></p>
--	--

### CSSS Cavendish, Éducation et Conseillers en Nutrition

<p>Séances individuelles avec une nutritionniste pour ceux (enfants, femmes enceintes, adultes, personnes à mobilité réduite) ayant des problèmes de santé liés à la nutrition et aux habitudes alimentaires.</p> <p>Conférences sur la nutrition aux groupes communautaires.</p> <p><b>Admissibilité:</b> Tout le monde peut appeler pour un rendez-vous avec une référence médicale</p>	<p>Service par rendez-vous, appelez 514-484-7878</p>
---	--

## PANIERES ALIMENTAIRES ET GROUPES D'ACHATS

### Coop La Maison Verte

<p>Agriculture soutenue par la communauté: livraisons de fruits et légumes frais aux membres de la Coop La Maison Verte</p>	<p><a href="http://cooplamaisonverte.com/our-partners">http://cooplamaisonverte.com/our-partners</a> Coop La maison verte, 5785 rue Sherbrooke O. 514-489-8000</p>
---	--

## MARCHÉS FERMIERS SAISONNIERS

### Le Dépôt Marché Bonne Bouffe

<p>En été - Les Marchés Bonne Bouffe offrent des produits frais, abordables et sains dans un marché extérieur dans NDG <a href="http://www.depotndg.org/en/market">http://www.depotndg.org/en/market</a></p>	<p><b>Marché Bonne Bouffe 2018</b> Juin à fin septembre</p> <p>Mercredi 15:30 - 18:30 Centre Walkley <a href="#">6550 ch Côte St- Luc</a> Jeudi 15:30 - 18:30 Parc George St Pierre à côté de <a href="#">5660 Upper Lachine</a> , Centre St-Raymond Vendredi 11:00 -14:00 Parc Herbert-Outerbridge Benny, au nord de Sherbrooke</p>
--	--

### Coop La Maison Verte

<p>La coop travaille depuis plusieurs années à développer des relations avec des fermiers locaux, afin de soutenir le développement de l'agriculture au sein de notre communauté. Nous travaillons avec des fermiers locaux qui cultivent des légumes et des fruits biologiques. Trois d'entre eux placent leur tente devant la coop pour offrir un marché de proximité à notre quartier. Cela y crée du dynamisme et favorise l'esprit de communauté. Le contact avec les fermiers est une expérience que nous n'avons plus l'opportunité d'entretenir en ville. La coop est donc fière de garder cette tradition en vie. <a href="http://cooplamaisonverte.com/outdoor-markets">http://cooplamaisonverte.com/outdoor-markets</a></p>	<p>Jardins d'En Haut: Mercredi 16h-19h Ferme de l'île: Jeudi 15h-19h Ferme Terra Mille Folia: Samedi 10h-13h</p> <p>Tous les marchés sont à la Coop la Maison Verte, 5785 Rue Sherbrooke Ouest</p>
--	--

## City Farm School

Marché Fermier vendant des fruits et légumes cultivés sur le campus Loyola de l'université Concordia dans NDG

Mardi de 16:00 à 18:00 dans le Quad Loyola de juin à octobre  
<https://www.facebook.com/CityFarmSchool/>

## AGRICULTURE URBAINE

### Le Dépôt Centre Communautaire d'Alimentation-Jardins Collectifs

Adhésion au jardin collectif  
Les membres reçoivent une formation pour la culture des fruits et légumes biologiques.  
Admissibilité: Ouvert à tous.  
514-483-4680  
<http://depotndg.org/en/collective-gardening>

6 Locations:  
Phoenix garden – Unitarian Church, 5035 boulevard de Maisonneuve Ouest  
Cantaloup garden – Hampton YMCA, 4335 Avenue de Hampton  
Racines de Paix garden – École Les enfants du monde, 5350 Avenue Rosedale  
St Thomas garden – Église St-Thomas, 6897 Somerled  
Parc N'Lot garden – Royal West Academy, 48 Ch. Ainslie  
Westhaven garden - Coin de West Broadway et Harley

### Jardins Communautaires CDN/NDG

Les résidents peuvent faire une demande pour leur propre jardin communautaire. Veuillez noter que la liste d'attente est longue mais, il existe d'autres options tel que les jardins collectifs.

**Gardens CDN** - Pour les jardins de CDN, veuillez contacter le SOCENV au 514 738-7848, [info@socenv.ca](mailto:info@socenv.ca)

**Jardin Châteaufort:** avenues Van Horne et Darlington  
**Jardin de la Savane:** rue du Parc de la Savane et avenue Mountain Sights

**Jardins NDG** - Pour les jardins du NDG, veuillez contacter la coordinatrice des jardins communautaires au Dépôt Centre Communautaire d'Alimentation au 514 483-4680 ext 223, [rebeka@depotndg.org](mailto:rebeka@depotndg.org)

**Jardin Notre-Dame-de-Grâce:** chemin de la Côte-Saint-Luc et avenue Rosedale

**Jardin Rencontres:** avenue Notre-Dame-de-Grâce et rue Botrel  
**Jardin Saint-Raymond:** chemin Upper Lachine et avenue Oxford

## Transition NDG-Incroyables Comestibles

Incroyables Comestibles est un mouvement social commencé à Todmorden, Royaume-Uni en 2008 pour mettre à l'oeuvre des espaces vides publics urbains pour la culture des fruits et légumes.

Plusieurs terrains à travers NDG  
<https://transitionndg.wordpress.com/incredible-edibles/>

# ATELIERS DE CUISINE

## Le Dépôt Centre Communautaire d'Alimentation-Jardins Collectifs

Ateliers gratuits de cuisine et nutrition-ouverts à tous.

Créations Collectives: Mercredi 10:30-13:30

Ateliers de Cuisine Culturelle: Samedi en février, avril et novembre

Pique-niques: Été

Inscription nécessaire: [cuisine@depotndg.org](mailto:cuisine@depotndg.org) or 514-483-4680 poste 210

Le Dépôt - 6450 av. Somerled

Plusieurs endroits, incluant les parcs et jardins à NDG

## À Deux Mains, Jeunesse 2000 (J2K) Ateliers de Cuisine

Ateliers de cuisine

**Admissibilité:** Jeunes 12 – 17 ans

Offert Mardis soirs dans le programme Jeunesse 2000 (J2K)  
15:00PM - 20:00

3770 boulevard Décarie, Montreal, QC H4A 3J7

514-481-0277

<http://headandhands.ca/programs-services/j2k/>

## YMCA NDG Teen Zone ateliers de cuisine

Ateliers offerts une fois par semaine aux jeunes 12 – 17.

Lundi 17:00-19:00, dans le TeenZone

[4335 Hampton Avenue, Montreal, H4A 2L3](#) 514 486-3273 poste. 3118 [www.ymcaquebec.org](http://www.ymcaquebec.org)

\*Ces pages de ressources ne sont pas des opinions ou des conseils juridiques. Le contenu du site web est pour votre information générale seulement. Il est sujet à des changements sans préavis.\*

## Comment puis-je participer à des initiatives de sécurité alimentaire

### a- Vous pouvez donner de la nourriture et des fonds aux banques alimentaires:

Il existe des moyens simples pour participer au flux de nourriture à des organismes de bienfaisance. En plus de contribuer des articles non-périssables et des articles d'hygiène personnelle aux banques alimentaires, les aliments périssables excédentaires peuvent également être donnés à des organismes. Pour plus d'informations sur le don de nourriture et de fonds, contactez votre banque alimentaire locale ou NDG Food Depot ([depotndg.org](http://depotndg.org)).

### b- Vous pouvez faire du bénévolat pour des initiatives de sécurité alimentaire

Les services alimentaires d'urgence s'appuient souvent sur le soutien des bénévoles pour le fonctionnement quotidien des banques alimentaires. Vous pouvez faire du bénévolat en tant que chauffeur, cuisinier ou lors de l'enregistrement des clients. Pour plus d'informations contactez votre banque alimentaire locale ou le NDG food depot ([depotndg.org](http://depotndg.org)). Restez en contact avec le conseil communautaire et nous vous ferons parvenir, grâce à notre bulletin courriel ([LINK TO NEWSLETTER](#)), les possibilités de bénévolat mises à jour.

### c- Vous pouvez participer localement à l'activisme social

L'activisme social est tout simplement s'engager activement dans le changement social. Les organisations locales telles que Transition NDG (<https://ttndg.wordpress.com/>) cherchent à augmenter la résilience de la communauté face à des défis tels que l'insécurité alimentaire. En vous impliquant, vous pouvez jouer un rôle dans la prolifération de l'autonomie locale par l'éducation des citoyens sur des thèmes importants.

## LIENS UTILES

[Le Plan d'Action du Canada sur la Sécurité Alimentaire](#) est la réponse du Canada à l'engagement pris au Sommet Mondial de l'Alimentation par la communauté internationale de réduire de moitié le nombre de personnes sous-alimentées d'ici 2015.

[Le Directeur de la Santé Publique](#) a pour mission d'améliorer la santé et le bien-être de la région.

[Le Réseau pour une Alimentation Durable](#) est une alliance pancanadienne composée d'organisations et d'individus qui travaillent ensemble pour faire avancer la sécurité alimentaire et la souveraineté alimentaire à travers trois objectifs: zéro faim, la nourriture saine et sûre, et des systèmes alimentaires durables.

[Le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries, et de l'Alimentation du Québec \(MAPAQ\)](#) influence et soutient la croissance de l'industrie bioalimentaire Québécoise dans une perspective de développement durable.

[La mission d'Équiterre](#) est de contribuer à la construction d'un mouvement de citoyens en plaidant des choix individuels et collectifs à la fois qu'écologiques et socialement responsables. À travers quatre programmes - agriculture écologique, commerce, le transport écologique, et l'efficacité énergétique - l'organisme a développé des projets qui permettent aux citoyens de faire.