

BOTTIN DES RESSOURCES EN ALIMENTATION QUARTIER ROSEMONT

ÉDITION 2016



*Une réalisation de la Table de concertation
en sécurité alimentaire de Rosemont*



UN QUARTIER PLEIN DE RESSOURCES !

Voici un bottin qui présente un certain nombre de ressources en sécurité alimentaire qui existent dans le quartier Rosemont. Il s'adresse autant aux citoyens, citoyennes qu'aux intervenants et intervenantes. Il se veut convivial et facile à consulter.

Nous espérons qu'il sera utile aux personnes qui, à un moment ou à un autre, vivent des situations difficiles liées à leur capacité à bien s'alimenter : limitations fonctionnelles, maladies, manque de temps, isolement, absence de produits frais à proximité, manque de ressources financières, etc.

Dans ce bottin, les ressources en alimentation du quartier Rosemont sont regroupées en cinq grands thèmes :

CUISINONS ENSEMBLE	3
JARDINONS EN VILLE	4
TOUT PRÈS, TOUT PRÊT!	6
LA FRAÎCHEUR DANS VOTRE ASSIETTE	10
ÇA DÉPANNE!	12

Le Bottin des ressources en alimentation du quartier Rosemont est disponible sur le site Internet de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Rosemont : www.cdicrosemont.org

CUISINONS ENSEMBLE

CUISINES COLLECTIVES

Vous aimez cuisiner avec d'autres? Des personnes dans le besoin mettent en commun temps, argent et compétences pour réaliser des plats sains et économiques. Certains groupes sont conçus pour les personnes ayant une déficience intellectuelle ou une mobilité réduite. Les cuisines collectives sont offertes dans quatre lieux différents. Appelez pour obtenir plus d'informations.

Info // Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460

ATELIER DE CUISINE

Des enfants dans la famille? Participez à des ateliers de cuisine animés par une nutritionniste et conçus spécialement pour les futures mamans et leur nouveau bébé.

Info // Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460



JARDINONS EN VILLE

JARDINS COLLECTIFS

Cultiver en groupe vous plaît? Joignez-vous à d'autres personnes pour planifier, semer et récolter en petits groupes vos légumes. Certains jardins sont surélevés pour faciliter la participation des personnes à mobilité réduite. Des jardins collectifs sont aussi conçus spécialement pour les familles et leurs enfants. Renseignez-vous pour obtenir plus de détails!

Info // Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460

Potager aînés - HNA

3950, Beaubien Est (coin Pie XI)

Jardin Projet sur la main

5250, 2^e Avenue (coin Masson)

Potager mobile - Centre Gabrielle-

et-Marcel-Lapalme

5350, Lafond (coin Masson)

Jardin Basile-Patenaude

Place Basile-Patenaude
(coin Dandurand)

Jardin de l'Entre-Gens

5675, Lafond (coin Rosemont)

Jardin Rosemont

Rosemont (coin 30^e Avenue)

Jardin Étienne-Desmarteau

Bellechasse (coin 18^e Avenue)



JARDINS COMMUNAUTAIRES

Vous aimeriez avoir votre propre jardin, mais manquez d'espace? L'arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie offre, aux personnes qui en font la demande, des parcelles de terre où chacun cultive et récolte individuellement.

Info // Ville de Montréal, composez le 311

Jardin Étienne-Desmarteau

Bellechasse (coin 18^e Avenue)

Jardin biologique Églantier

Rosemont (coin 31^e Avenue)

Jardin Laurier

Laurier (coin 12^e Avenue)

Jardin Pré-Carré

Nord de Sherbrooke
(coin Viau - près du golf municipal)

Jardin Rosemont

Rosemont (coin 30^e Avenue)

Jardin St-Marc

Bélanger (coin 1^{re} Avenue)

Jardin Basile-Patenaude

Place Basile-Patenaude
(coin Dandurand)

UN JARDIN POUR TOUS

Citoyens et intervenants créés un espace comestible ouvert à tous sur le terrain de la bibliothèque Rosemont. Jardinage, création, échange de savoir-faire sont au rendez-vous.

Info // 514 727-6775 poste 903

Bellechasse (coin 9^e Avenue)



TOUT PRÈS. TOUT PRÊT!

PLATS CUISINÉS ET CONGELÉS

Vous manquez de temps pour cuisiner des plats sains et nutritifs? Des services de plats cuisinés et congelés sont disponibles dans le quartier. Certains commerces offrent un service de livraison, d'autres non. Les tarifs varient.

Le Petit marché de l'Est de Rosemont

4451, Beaubien Est
(coin 28^e Avenue)
514 439-2818

Part du chef

4100, André-Laurendeau
(coin Rachel)
514 526-2681

La Tête Dans Les Chaudrons

3136, Masson (coin 9^e Avenue)
514 721-1423

Plats cuisinés B.V.M.

3738, Masson (coin 17^e Avenue)
514 725-1670

NIMO Beaubien

4875, Beaubien Est
(coin 35^e Avenue)
514 750-9949

Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

514 937-4798

Agrigourmet

514 508-4383

Produits du terroir

514 521-4408

POPOTES ROULANTES

Service de repas chauds livrés à domicile offert aux personnes en perte d'autonomie. Chacune des popotes couvre un territoire spécifique. Certaines popotes demandent d'être référées par un intervenant de la santé. Appelez pour vous renseigner!

Popotes couvertes par le Centre d'action bénévole de Montréal

_ Buffet Insère-Jeunes
_ St-Esprit
_ Résolidaire
_ Centre communautaire
Rendez-vous 50+

Info // 514 842-3351

Popotes couvertes par l'Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

_ St François-Solano
_ St-Jean-Vianney

Info // 514 937-4798

ÉPICERIES AVEC LIVRAISON

Vous en avez plein les bras et n'avez pas accès à une voiture? Les services de livraison sont faits pour vous! L'horaire de livraison, le territoire couvert et tarif varient d'une épicerie à l'autre. Renseignez-vous!

Métro Plus St-Joseph

3600, Saint-Joseph
(coin Chambly)
514 254-6689

Métro Plus Pie-IX

4290, Jean-Talon
(Centre d'achat du Boulevard, près de Pie-IX)
514 725-9321

Provigo Angus

2925, Rachel Est
(près des Shop Angus)
514 522-4442

IGA Tellier

5000, Beaubien (coin 38^e Avenue)
514 259-8281

IGA Marché Panelli

2340, Rosemont (coin Des Écores)
514 279-3138 **Alimentation Poivre et Sel**
3245, Masson (coin St-Michel)
514 722-8600

Épicerie Le point de rosée

4288, Beaubien Est
(coin 25^e Avenue)
514 729-7705

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ VERS LES ÉPICERIES COMMUNAUTAIRES

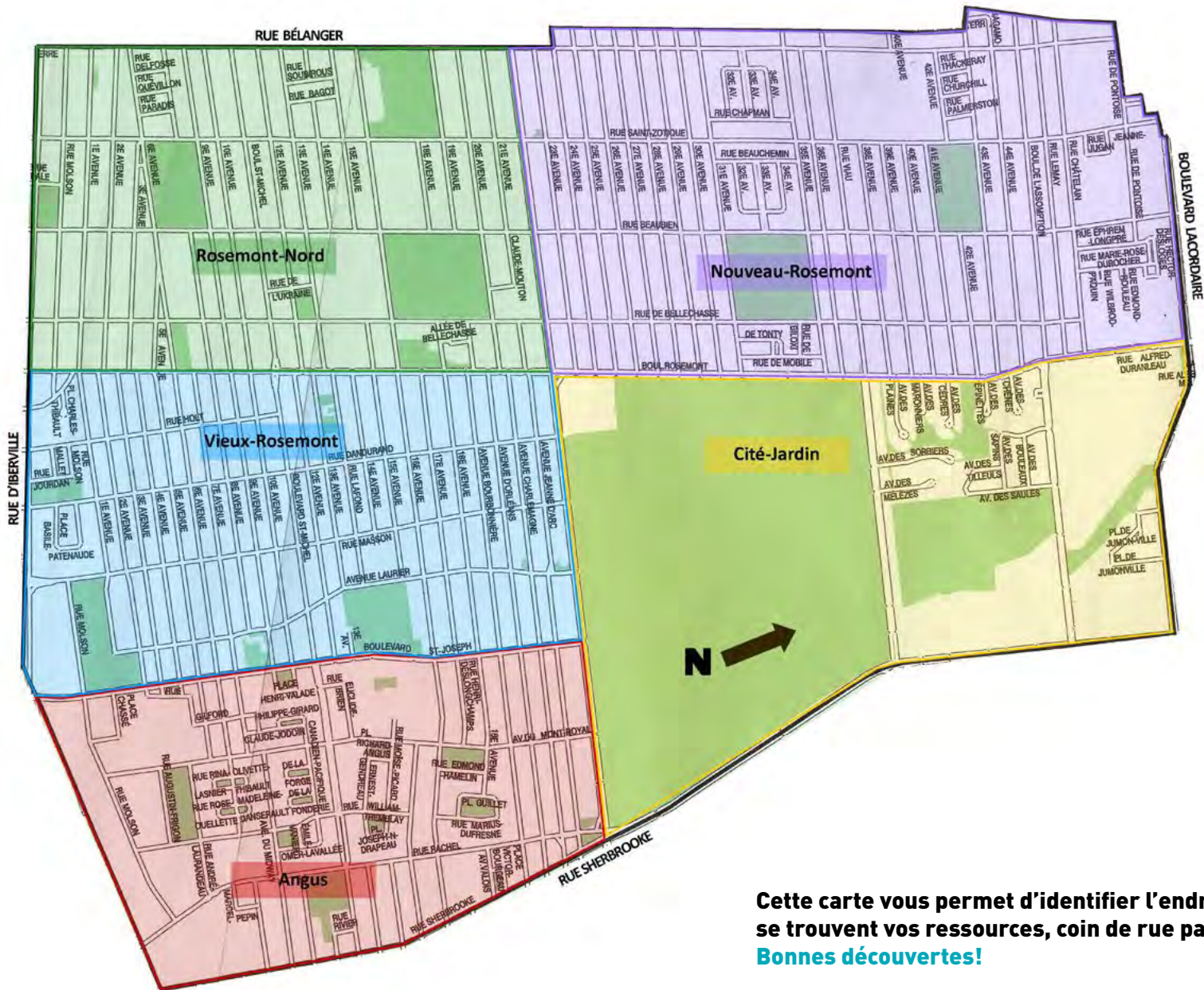
L'Accompagnement personnalisé vers les épiceries communautaires (APEC) est un service d'accompagnement pour les personnes ayant des difficultés de déplacement (vieillesse, rétablissement d'une chirurgie, fracture, surplus de poids, trouble de l'orientation, anxiété sociale, déficience intellectuelle, etc.) vers le Petit Marché de l'Est de Rosemont ou l'Épicerie solidaire de Rosemont. Pour être éligible au jumelage avec un bénévole (transport en voiture) il faut être référé par un intervenant d'un organisme référant.

Accès-Bénévolat

514 523-6599 poste 35



ROSEMONT, UN QUARTIER PLEIN DE RESSOURCES!



Cette carte vous permet d'identifier l'endroit où se trouvent vos ressources, coin de rue par coin de rue.
Bonnes découvertes!

LA FRAÎCHEUR DANS VOTRE ASSIETTE

PETIT MARCHÉ DE L'EST DE ROSEMONT

Une fruiterie de quartier est née grâce au travail de plusieurs citoyens, citoyennes et organismes du quartier Rosemont. Une fruiterie d'économie sociale, une réussite collective qui vous offre tous les produits dont vous avez besoin pour concocter vos repas, et ce, 7 jours sur 7.

Le Petit marché de l'Est de Rosemont
4451, Beaubien Est (coin 28^e Avenue)
514 439-2818



ÉPICERIE SOLIDAIRE DE ROSEMONT

Une épicerie économique ouverte deux fois par mois, où l'on trouve l'essentiel à moindre coût et où l'on peut aussi échanger autour d'un bon café. Seules les personnes qui habitent Rosemont peuvent devenir membre.

6180, 19^e Avenue (coin Bellechasse)
438 883-9143



MARCHÉS SAISONNIERS

L'été, vous pouvez aller au marché public ou laisser le marché venir chez vous! Deux façons originales et amusantes de se procurer des produits du Québec de qualité.

FRUICI ROSEMONT

Durant l'été, grâce à un comité de partenaires, un vélo triporteur sillonnent les ruelles du quartier Rosemont en offrant des fruits et légumes frais. L'horaire et la programmation varient d'un été à l'autre.

CDC de Rosemont
514 524-1797 poste 227

L'AUTRE MARCHÉ ANGUS

L'Autre Marché Angus organise, tous les vendredis durant l'été, des marchés publics devant le Technopôle Angus.

2600, William Tremblay

PANIER DE FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX

Pour encourager la production québécoise sans pesticides, deux organismes offrent la livraison de fruits et légumes à des points de chute près de chez vous.

**Réseau de fermiers de famille
d'Équiterre**
514 522-2000

Les fermes Lufa
514 669-3559



ÇA DÉPANNE!

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Distribution d'aliments ou de bons d'achat échangeables à l'épicerie offerte aux personnes en difficulté économique du quartier Rosemont. Attention, les modes de fonctionnement, les jours de distribution et les critères de sélection sont différents pour chaque lieu de dépannage. Vous devez appeler l'endroit le plus proche de chez-vous pour obtenir de l'information.

Église Baptiste évangélique de Rosemont

3245, Saint-Joseph
(coin St-Michel)
514 729-5103

Entraide Saint-Esprit

5415, 5^e Avenue, salle Brien
(coin Masson)
514 376-3920

Compagnons de Montréal

6420, 2^e Avenue (coin Beaubien)
514 727-4444 poste 221

Armée du Salut

6735, Pie-IX (près de St-Zotique)
514 722-8534

Paroisse de Saint-Brendan's Parish

5740, 15^e Avenue (coin Rosemont)
514 376-4537

La Maisonnée – Aide aux immigrants

6865, Christophe-Colomb
(près de Bélanger)
514 271-3533 poste 220

Église méthodiste libre de Rosemont

6005, 40^e Avenue (coin Belle-chasse)

Société Sainte-Vincent de Paul

La SSVV offre du dépannage alimentaire sous forme de comptoir alimentaire, de sacs de provision ou de bons d'achat dans cinq paroisses du quartier Rosemont. Appelez la centrale pour obtenir de l'information détaillée :
514 526-5937

_Saint-Albert-le-Grand

_Saint-François-Solano

_Saint-Jean-Vianney

_Saint-Bonaventure

_Notre-Dame-du-Foyer



MAGASIN-PARTAGE DE NOËL

En décembre de chaque année, le quartier Rosemont se mobilise pour offrir à plus de 370 ménages une épicerie temporaire de trois jours. Pour y avoir accès, les ménages à faibles revenus doivent se présenter à la journée d'inscription qui se déroule généralement à la fin octobre. Surveillez les babillards et le journal de quartier pour obtenir tous les détails.

Bouffe-Action de Rosemont

514 523-2460

MAGASIN-PARTAGE DE LA RENTRÉE SCOLAIRE

Tout au long de l'année scolaire, les familles à faibles revenus sont identifiées par les directions d'école primaire du quartier et sont rencontrées individuellement pour l'inscription. Le Magasin-Partage donne accès à un panier d'épicerie complet et à des effets scolaires (sac à dos, boîte à lunch, articles scolaires).

CooPÈRE Rosemont

514 419-4736

CANTINE MOBILE

Distribution gratuite de repas, collation et café par une cantine mobile les 2^e, 3^e et 4^e mardis du mois de 18h à 19h30 au parc du Pélican, dans le Vieux-Rosemont.

Armée du salut

514 254-1123 poste 205

SAVIEZ-VOUS QUE...

... le Club des petits déjeuners est présent dans Rosemont?

Les élèves qui fréquentent des écoles primaires situées en milieux défavorisés, ont accès à ce service. Sur une base volontaire, ils s'inscrivent au service et reçoivent un petit déjeuner chaud avant le début des classes. Cinq écoles accueillent le Club des petits déjeuners.

École Saint-Jean-de-Brébeuf

2870, Dandurand
(coin 6^e Avenue)
514 596-5122

École Saint-Jean-de-la-Lande

3120, Laurier Est
(coin 9^e Avenue)
514 596-5007

École primaire Charles-Bruneau

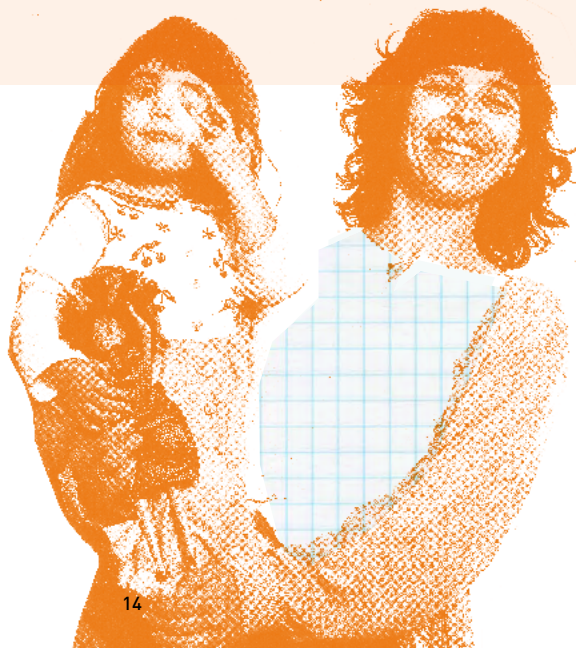
2515, Holt (coin Iberville)
514 596-4266

École Nesbitt

6108, 8^e Avenue (coin Rosemont)
514 721-2850

Centre d'intégration scolaire

(primaire et secondaire)
6361, 6^e Avenue (coin Rosemont)
514 374-3490



COMITÉ ACCÈS À LA NOURRITURE


En lien avec la démarche Décider Rosemont ensemble, un groupe de citoyens et de citoyennes travaille en collaboration avec des organismes du quartier Rosemont pour mettre sur pied des projets concrets afin de favoriser l'accès à la nourriture, tant au niveau économique que géographique.

Information : 514 524-1797 poste 227

MOIS DE LA NUTRITION À ROSEMONT

L'accès à une saine alimentation est, pour un trop grand nombre de personnes, un défi qui se vit au quotidien! C'est pourquoi, en mars de chaque année, le quartier se mobilise pour offrir une quinzaine d'activités très variées pour découvrir, développer et échanger des trucs pour bien manger à petits prix.

Depuis 2007, un comité organisateur profite du Mois de la nutrition pour sensibiliser les intervenants, intervenantes et les citoyens, citoyennes du quartier aux enjeux liés à l'insécurité alimentaire. Cet événement est une initiative de la Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont. Surveillez la programmation!

 Mois de la nutrition à Rosemont

514 524-1797 poste 227



MOIS DE LA NUTRITION À ROSEMONT

La Coalition sécurité alimentaire de Rosemont

La Coalition sécurité alimentaire de Rosemont regroupe l'ensemble des organismes, institutions et citoyens qui sont impliqués au sein de différents projets et initiatives permettant de contrer l'insécurité alimentaire sous ses multiples formes ou qui sont fortement interpellés par l'enjeu.

La Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont

Animée par la CDC de Rosemont, la Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont assure quand à elle l'arrimage entre les différentes initiatives qui sont portées par la Coalition.

Information / 514 524-1797 poste 226



CORPORATION de
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE
de ROSEMONT

5350, rue Lafond, Montréal (Québec) H1X 2X2

www.cdcrosemont.org info@cdcrosemont.org T 514 524 1797