



# BOTTIN DES RESSOURCES EN ALIMENTATION QUARTIER ROSEMONT

ÉDITION ÉTÉ 2023

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

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 citoyen·nes qu'aux intervenant·es. 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 :

<b>CUISINONS ENSEMBLE</b>	<b>3</b>
<b>JARDINONS EN VILLE</b>	<b>4</b>
<b>TOUT PRÈS, TOUT PRÊT!</b>	<b>6</b>
<b>LA FRAÎCHEUR DANS VOTRE ASSIETTE</b>	<b>9</b>
<b>ÇA DÉPANNE!</b>	<b>10</b>

### 211 GRAND MONTRÉAL

Pour avoir accès à des informations sur des ressources en alimentation à Montréal, communiquez avec le 211 du Grand Montréal.

Par téléphone : 211 ou 1 844 387-3598

Directement sur le site Internet : [211.qc.ca](http://211.qc.ca)

Le Bottin des ressources en alimentation du quartier Rosemont est disponible sur le site Internet de la Corporation de développement communautaire (CDC) de Rosemont : [cdcrosemont.org](http://cdcrosemont.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. Appelez pour obtenir plus d'informations.

[Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460](#)

Vous avez envie de popoter tout en papotant? À chaque mois, des citoyen·nes participent à l'activité Popote et papote. Ils se regroupent pour échanger, faire de nouvelles rencontres et cuisiner ensemble.

[Épicerie solidaire de Rosemont 438 883-9143](#)

## ATELIERS DE CUISINE

Des enfants dans la famille? Participez à des ateliers de cuisine animés par une nutritionniste et conçus spécialement pour les futures mamans, leur nouveau bébé et les parents de jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans.

[Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460](#)

## SAVIEZ-VOUS QUE...

*... plusieurs organismes du quartier organisent avec leurs membres des activités de cuisine en groupe, des soupes populaires, des petits déjeuners, des soupers collectifs?*

*C'est le cas notamment du Carrefour communautaire Montrose, de CoopÈRE, du Centre communautaire Petite-Côte, de L'Oasis des enfants de Rosemont, du Comité logement Rosemont, et bien d'autres!*



# 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.

[Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460](#)

### **Jardin en bacs Habitations Nouvelles Avenue**

3950, Beaubien Est  
(coin Pie XI)

### **Jardin en bacs Potager mobile Centre Gabrielle- et-Marcel-Lapalme**

5350, Lafond  
(coin Masson)

### **Jardin Basile-Patenaude** Place Basile-Patenaude (coin Dandurand)

**Jardin 2<sup>e</sup> Avenue**  
5250, 2<sup>e</sup> Avenue (coin  
Masson)

**Jardin Lafond**  
Parc Lafond  
(coin Laurier)



### **Jardins Loggia**

Un sur Bellechasse et un sur  
Rachel

### **Jardin famille Centre communautaire Petite-Côte**

5675, Lafond  
(coin Rosemont)

**Jardin Rosemont**  
Rosemont (coin 30<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin Étienne-  
Desmarteau**  
Bellechasse (coin 18<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin Providence  
du CHSLD**  
5605, Beaubien Est  
(coin de Pontoise)

**Parc Joseph-Paré**  
43<sup>e</sup> Avenue  
(coin Saint-Zotique)

## 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.

[Laboratoire sur l'agriculture urbaine AU/LAB 438 985-1556](#)

**Jardin Étienne-Desmarteau**  
Bellechasse (coin 18<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin biologique Églantier**  
Rosemont (coin 31<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin Laurier**  
Laurier (coin 12<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin Pré-Carré**  
Nord de Sherbrooke  
(coin Viau - près du golf municipal)

**Jardin Rosemont**  
Rosemont (coin 30<sup>e</sup> Avenue)

**Jardin St-Marc**  
Bélanger (coin 1<sup>re</sup> Avenue)

**Jardin Basile-Patenaude**  
Place Basile-Patenaude  
(coin Dandurand)



# TOUT PRÈS, TOUT PRÊT!

## PLATS CUISINÉS, CONGELÉS

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

### **NIMO Beaubien**

4875, Beaubien Est  
(coin 35<sup>e</sup> Avenue)  
514 750-9949

### **Groupe PART**

4100, André-Laurendeau  
(coin Rachel)  
514 526-7278

### **Créalunch**

5000, rue d'Iberville, local 234  
(coin St-Joseph)  
514 596-6896

### **Carrefour communautaire Montrose**

5350, rue Lafond  
(coin Masson)  
438 522-5350

## 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·e intervenant·e de la santé. Appelez pour vous renseigner!

### **Popotes couvertes par le Centre d'action bénévole de Montréal (CABM)**

- St-Esprit
  - Résolidaire
  - Centre communautaire
- Rendez-vous 50 +

**Info // 514 842-3351**

### **Popotes couvertes par l'Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain (APRMM)**

**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

### **IGA Tellier**

5000, Beaubien  
(coin 38<sup>e</sup> Avenue)  
514 259-8281

### **IGA Extra marché Tellier**

5000, Jean-Talon Est  
(coin Viau)  
514 728-3535

### **Provigo Angus**

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

### **Alimentation Poivre et Sel**

3245, Masson  
(coin St-Michel)  
514 722-8600

### **Épicerie Le point de rosée**

4288, Beaubien Est  
(coin 25<sup>e</sup> Avenue)  
514 729-7705

### **Provigo Marc Bougie**

3185, Beaubien Est  
(coin 9<sup>e</sup> Avenue)  
514 721-2433

### **Provigo Préfontaine**

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









# LA FRAÎCHEUR DANS VOTRE ASSIETTE

## MARCHÉS SAISONNIERS

L'été, vous pouvez aller aux marchés publics faire le plein de fruits et légumes du Québec et autres produits locaux.

### L'autre marché ANGUS

Des marchés publics sont organisés tous les vendredis de 15h à 19h durant l'été, jusqu'au 27 octobre.

Technopôle Angus  
2600, William Tremblay  
(coin André-Laurendeau)

### Marché Masson

Des marchés publics sont organisés une fois par mois au cours de l'été 2023 de 11h à 16h.

Samedi 17 juin  
Samedi 22 juillet  
Samedi 19 août

Parc du Pélican  
Masson (coin 1<sup>re</sup> Avenue)



# LA FRAÎCHEUR DANS VOTRE ASSIETTE

## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Distribution d'aliments ou de bons d'achat échangeables à l'épicerie offerte aux personnes du quartier Rosemont en difficulté économique. 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.

### **Armée du Salut**

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

### **L'Oasis des enfants de Rosemont**

2555, rue Holt  
(coin Iberville)  
438 920-1575

### **Centre d'Aide Nouveau Départ**

4506, Bélanger  
(coin 29<sup>e</sup> Avenue)  
514 728-9699

### **Église St-Brendan**

5740, 15<sup>e</sup> Avenue  
(coin Rosemont)  
514 376-4537

### **Église Avdentiste du 7<sup>e</sup> jour**

**Beer-Schéba**  
3730, Dandurand  
(coin 18<sup>e</sup> Avenue)  
514 730-3362

### **Partage et solidarité**

Collège de Rosemont  
6400, 16<sup>e</sup> Avenue  
[www.partagetsolidarite.org](http://www.partagetsolidarite.org)

### **Église Baptiste Évangélique de Rosemont**

3245, Saint-Joseph Est  
(coin St-Michel)  
514 729-5103 poste 0

### **Projaide**

7393, 18<sup>e</sup> Avenue  
(coin Everett) - extérieur à Rosemont  
6400, 16<sup>e</sup> Avenue  
438 501-7227

### **Entraide Saint-Esprit**

5415, 5<sup>e</sup> Avenue, salle Brien  
(coin Masson)  
514 376-3920 poste 110

### **La Maisonnée - Aide aux immigrants Dépannage alimentaire à l'Église St-Ambroise**

6510, de Normanville  
(coin Beaubien Est) - extérieur à  
Rosemont  
514 271-3533

## LA PÉLICANTINE

Espace d'accueil, d'échange et de distribution gratuite de lunch pour des personnes en situation de vulnérabilité. Les mardis et jeudis de 12h30 à 13h30.

### Chalet du parc du Pélican

2590, Masson  
(coin 1<sup>re</sup> Avenue)

## FRIGO-PARTAGE

Des citoyen·nes et des organismes partagent de la nourriture avec ceux et celles qui en ont besoin en déposant des denrées dans le frigo. Accessible 24h/24h et 7 jours/7.

**Entraide St-Esprit 514 376-3920**

### Chalet du parc du Pélican

2590, Masson  
(coin 1<sup>re</sup> Avenue)



## MAGASIN-PARTAGE DE LA RENTRÉE SCOLAIRE / OPÉRATION SAC À DOS

Des familles à faible revenu 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).

**L'Oasis des enfants de Rosemont 514 419-4736**

## MAGASIN-PARTAGE DE NOËL

En décembre de chaque année, le quartier se mobilise pour offrir aux Rosemontois-es une épicerie temporaire de trois jours. Pour y avoir accès, les ménages à faibles revenus doivent s'inscrire. La période d'inscription se déroule généralement en début novembre. Surveillez les babillards et le journal de quartier pour obtenir tous les détails.

**Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460**

## 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. Trois écoles accueillent le Club des petits déjeuners.*

**École Saint-Jean-  
de-la-Lande**  
3120, Laurier Est  
(coin 9<sup>e</sup> Avenue)  
514 596-5007

**École Charles-  
Bruneau**  
2515, Holt  
(coin Iberville)  
514 596-4266

**École Nesbitt**  
6108, 8<sup>e</sup> Avenue  
(coin Rosemont)  
514 721-2850



## ÉPICERIE SOLIDAIRE DE ROSEMONT

Une épicerie économique ouverte les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois de 13h à 18h, 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.

6178, 19<sup>e</sup> Avenue  
(coin Bellechasse)  
438 883-9143

## GRUPE D'ACTION RESTO-POP

Dans le cadre de la démarche Décider Rosemont ensemble, plus de 300 personnes du quartier se sont réunis en juin 2018 autour du Forum social de Rosemont. Ensemble, ils ont fait le choix des 5 priorités du quartier Rosemont en développement social pour 2018-2023, dont celle-ci :

S'assurer que Rosemont demeure un quartier  
ACCESSIBLE ÉCONOMIQUEMENT.

Depuis, citoyen·nes et intervenant·es travaillent autour d'un projet concret : faire naître dans Rosemont un restaurant à prix modique, de type Resto-Pop, qui offre des repas sains et réconfortants ainsi qu'un espace de rencontre chaleureux et inclusif.

Envie de vous joindre à notre groupe d'action?  
**CDC de Rosemont 514 524-1797 poste 228**  
**[info@cdcrosemont.org](mailto:info@cdcrosemont.org)**





## La Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont

Dans une approche d'autonomie alimentaire, la Table de concertation en sécurité alimentaire (TSAR) rassemble et outille les acteurs Rosemontois impliqués au sein de différents projets et initiatives ou qui sont fortement interpellés par l'enjeu de la sécurité alimentaire afin de contrer l'insécurité alimentaire sous toutes ses formes, tout en assurant la cohérence des actions dans le quartier.

Animée par la CDC de Rosemont, la TSAR s'est dotée des 4 principaux rôles suivants :

1. Concerter, mobiliser, échanger
2. Informer, faire connaître, sensibiliser
3. Soutenir, accompagner les initiatives existantes
4. Favoriser l'émergence de nouvelles initiatives

**CDC de Rosemont 514 524-1797 poste 226**



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

[cdcrosemont.org](http://cdcrosemont.org) [info@cdcrosemont.org](mailto:info@cdcrosemont.org) T 514 524 1797