



BOTTIN DES RESSOURCES EN ALIMENTATION QUARTIER ROSEMONT

ÉDITION 2020



*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.

Bouffe-Action de Rosemont 514 523-2460

Vous avez envie de popoter tout en papotant ? À chaque mois, des citoyens, citoyennes participae à l'activité Popote et papote. Ils se regroupent pour échanger, faire de nouvelles rencontres et cuisiner une douzaine de portions.

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

Vous avez envie de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles recettes ? Des ateliers culinaires thématiques sont offerts les 1^{er} et 3^e jeudis du mois à 14h30, pendant l'Épicerie solidaire Rosemont. (6178, 19^e Avenue).

Épicerie solidaire de Rosemont 438 883-9143



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

Potager aînés

Habitations Nouvelles Avenue
3950, Beaubien Est (coin Pie XI)

Potager mobile

Centre Gabrielle-
et-Marcel-Lapalme
5350, Lafond (coin Masson)

Jardin Basile-Patenaude

Place Basile-Patenaude
(coin Dandurand)

Jardin du Centre communautaire Petite-Côte

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.

Laboratoire en agriculture urbaine 438 221-2567

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)



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.

NIMO Beaubien

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

Part du chef

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

La Tête Dans Les Chaudrons

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

Association des popotes roulantes du Montréal Métropolitain

514 937-4798

Plats cuisinés B.V.M.

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

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 référé par un intervenant de la santé. Appelez pour vous renseigner!

Popotes couvertes par le Centre d'action bénévole de Montréal

_St-Esprit
_Buffet Insère-Jeunes
_Résidaire
_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

IGA Tellier

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

IGA Marché Panelli

2340, Rosemont (coin Des Écores)
514 279-3138

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

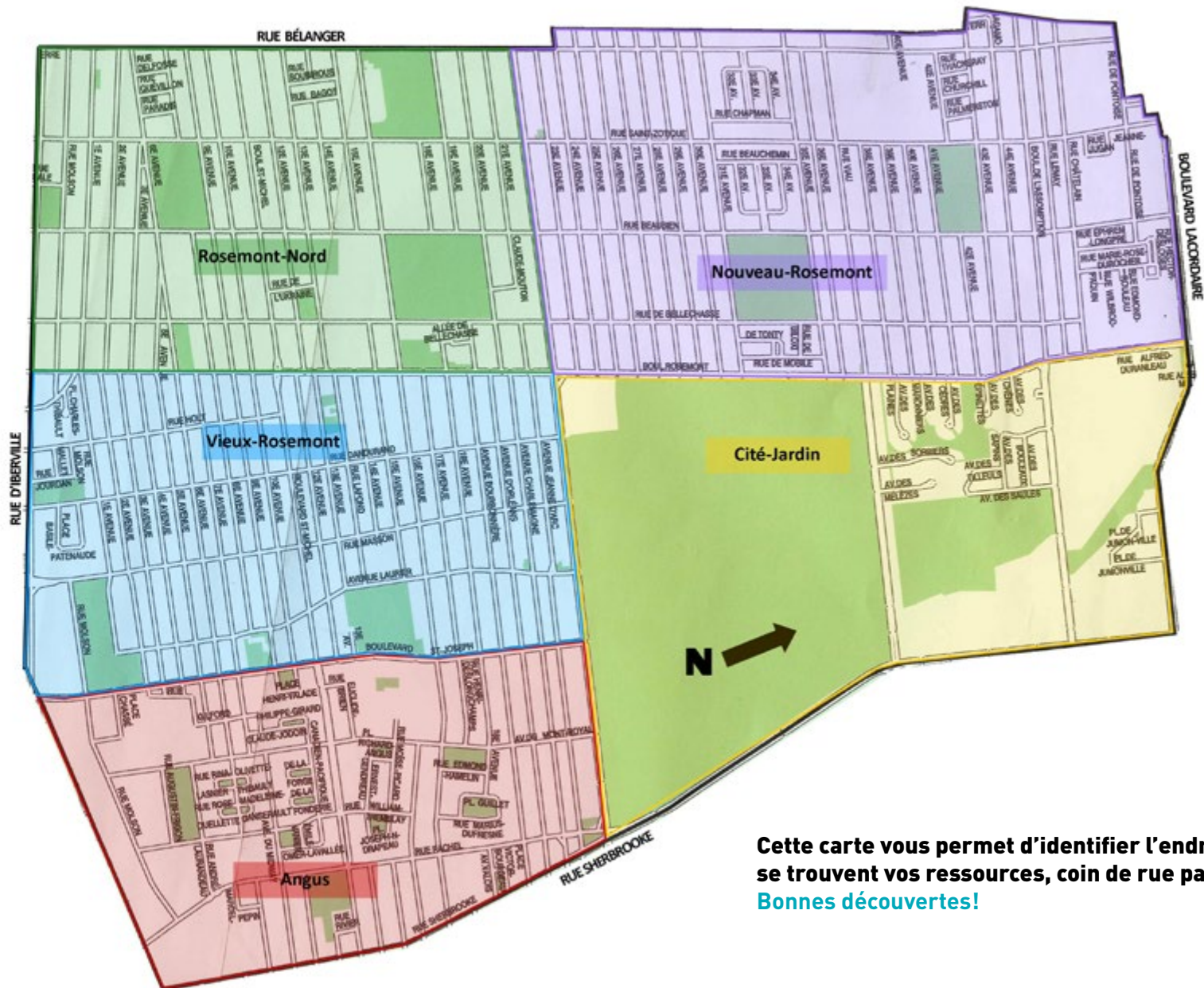
4288, Beaubien Est
(coin 25^e Avenue)
514 729-7705

Provigo Marc Bougie

3185, Beaubien Est
(coin 9^e Avenue)
514 721-2433



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

BOÎTES ÉCONOMIQUES DE FRUITS ET LÉGUMES

Voilà une bonne façon d'économiser et de se garantir des produits frais! On peut choisir la grandeur de boîte qui convient à son foyer (petit, moyen, grand). Le service est offert à l'année deux jeudis par mois. Renseignez-vous!

Bouffe-Action de Rosemont

5350, Lafond (coin Masson)

514 523-2460

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



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.

FRUIXI 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

MARCHÉ DU PARC MOLSON

Présent au parc Molson tout les mercredis de 16h à 20h de la fin juin à la mi-septembre.

Association des commerçants de la rue Beaubien Est

438 806-8877

L'AUTRE MARCHÉ ANGUS

Des marchés publics sont organisés tous les vendredis durant l'été devant le Technopôle Angus.

2600, William Tremblay (coin André-Laurendeau)



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 Est
(coin St-Michel)
514 729-5103

Entraide Saint-Esprit

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

Compagnons de Montréal

6365, Saint-Vallier (coin Beaubien)
514 727-4444 poste 224

Armée du Salut

6735, Pie-IX (coin 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
(coin Bélanger)
514 271-3533 poste 220

Église méthodiste libre de Rosemont

6005, 40^e Avenue
(coin Bellechasse)
514 831-4996

Société de Saint-Vincent de Paul

La SSVP offre du dépannage alimentaire sous forme de comptoir alimentaire, de sacs de provision ou de bons d'achat dans trois paroisses du quartier Rosemont. Appelez la centrale pour obtenir de l'information détaillée :
514 526-5937 poste 1

_Saint-François-Solano

_Saint-Jean-Vianney

_Saint-Bonaventure

ÉPICERIE SOLIDAIRE DE ROSEMONT

Une épicerie économique ouverte les 1^{ers} et 3^e jeudi de chaque mois de 13h à 19h, 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^e Avenue (coin Bellechasse)

438 883-9143

MAGASIN-PARTAGE DE NOËL

En décembre de chaque année, le quartier Rosemont se mobilise pour offrir à plus de 400 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 en début novembre. 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

Service des loisirs Angus-Bourbonnière // 514 903-7522

CUISINE MOBILE

Distribution gratuite de repas, collation et café par une cantine mobile les 2^e et 4^e mardis du mois de 18h à 19h30 au parc du Pélican, dans le Vieux-Rosemont (Masson au coin de la 1^{re} Avenue).

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. Quatre écoles accueillent le Club des petits déjeuners.

École Saint-Jean-de-la-Lande

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

École Nesbitt

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

École primaire Charles-Bruneau

2515, Holt (coin Iberville)
514 596-4266

Centre d'intégration scolaire

(primaire et secondaire)
6361, 6^e Avenue (coin Beaubien)
514 374-8490



DÉCIDER ROSEMONT ENSEMBLE

Au Forum social de Rosemont de juin 2018, plus de 300 personnes ont choisi les cinq priorités 2018-2023 pour le quartier Rosemont, dont celle-ci: S'assurer que Rosemont demeure un quartier ACCESSIBLE ÉCONOMIQUEMENT.

Depuis, citoyenNEs et intervenantEs travaillent autour d'un projet concret: faire naître dans Rosemont un restaurant à prix modique qui offre des repas sains et réconfortants ainsi qu'un espace de rencontre chaleureux et inclusif.

*IntéresséEs à y prendre part? **CDC de Rosemont 514 524-1797***

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.

Cet événement est une initiative de la Table de concertation en sécurité alimentaire de Rosemont. Surveillez la programmation!

*Information: **CDC de Rosemont 514 524-1797***

f Mois de la nutrition à Rosemont

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**