

GUIDE DE SERVICES EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE À LASALLE

Les personnes habitant à LaSalle ont accès à un système alimentaire local et durable sur l'ensemble du territoire lasallois.



PROJET
CARREFOUR
ALIMENTAIRE





Table des matières

Dépannage alimentaire	3-5
Pannier d'urgence	6
Repas cuisiner	7
Services pour les aînés	8-10
Marché fermier	11-12
Jardin Participatif	13
Jardin communautaireS	14
Ateliers de cuisine	15-18
Ateliers de sensibilisation	19
Panier de noël	20-23
Autres	24-26

Dépannage ALIMENTAIRE

Société Hope 

Courriel: hope@johnbrebeuf.ca

Numéro de téléphone: 514 363 4578

Adresse: 855 Bishop-Power Boulevard, H8P 1C8

Service: Banque alimentaire les mardi et jeudi

Note: service sur rendez-vous uniquement



Bienvenue à l'immigrant 

Courriel : info@bienvenueimmigrant.org

Téléphone : 438 239-8828

Banque alimentaire : 438 830-2514

Adresse : 8700 rue Hardy, LaSalle

Site Web : bienvenueimmigrant.org

Services :

Banque alimentaire offerte les mercredis.

Service accessible uniquement sur
rendez-vous

GRATUITE





Dépannage ALIMENTAIRE

La Triade HTC



Courriel : info@latriade.ca

Téléphone : 514 368-3640

Adresse : 8593 rue Centrale, H8P 1N3

Site Web: latriade.ca

Services :

- Banque alimentaire,
disponible du lundi au jeudi.
- Coût : 7 \$ par panier.
- Adhésion obligatoire : 50 \$
par année pour avoir accès
aux services.



Trinity Church

Courriel : info@bienvenueimmigrant.org

Téléphone : 438 239-8828

Banque alimentaire : 514 363-1500

Adresse : 1050 Blvd. Shevchenko, LaSalle,
QC, H8N 1N6

Services :

Banque alimentaire les jeudis de
13h à 16 h

Dépannage ALIMENTAIRE



Cégep André-Laurendeau

Courriel:

permanenceagecal@claurendeau.qc.ca

Numéro de téléphone: 514 910-4554**Adresse:** 1111, rue Lapierre, H8N 2J4**Services:** Frigo-communautaire, banque alimentaire à 10 \$, carte cadeau pour le café étudiant**Site Web:** claurendeau.qc.ca

Notes: services offerts pour les étudiants de Cégep seulement



La bicoque - Maison des jeunes de LaSalle (MDJ)

Courriel: mdjlasalle@yahoo.ca**Numéro de téléphone:** 514 788-3938**Adresse:** 170, avenue Orchard, LaSalle, QC, H8R 0A2**Service:** Banque alimentaire**Site Web:**

mdjlasalle.wixsite.com/mdjlasalle

Notes : Les services sont réservés aux jeunes et leur famille fréquentant l'établissement





Panniers D'URGENCE



le Cadre

Courriel : fouzia@lecadre.ca

Numéro de téléphone : 514 363-2202

Adresse : 7491, rue Cordner, H8N 2R5

Site Web : lecadre.ca

Services :

Service offert : Aide alimentaire d'urgence (accessible uniquement sur référence du CLSC).

Ce service peut être demandé deux fois seulement, et la livraison est incluse.



Destination Travail

Courriel : travail@destinationtravail.org

Numéro de téléphone : 514 368-1832

Adresse : 7576, rue Centrale, LaSalle,

QC, H8P 1K5

Site Web : destinationtravail.org

Services : Dépannage d'urgence

Repas CUISINÉS



Centre du Vieux Moulin

Courriel : reception@cvmlasalle.org
Numéro de téléphone : 514 364-1541
Adresse : 7644, rue Édouard, bureau 210, H8P 1T3
Site Web : cvmlasalle.org
Services : Repas congelés avec option de livraison à LaSalle.
Notes : Services pour les 50 ans et plus.



le CADRE

Courriel : fouzia@lecadre.ca
Numéro de téléphone : 514 363-2202
Adresse : 7491, rue Cordner, H8N 2R5
Services : Préparation et livraison de repas à 5,50 \$, avec possibilité de livraison.



Services POUR LES AÎNÉS

1. Le CADRE

Courriel : fouzia@lecadre.ca

Numéro de téléphone : 514 363-2202

Adresse : 7491, rue Cordner, H8N 2R5

Site Web: lecadre.ca

Services:

- Aide alimentaire d'urgence (tu dois avoir été référé par le CLSC). Tu peux le demander deux fois seulement, et la livraison est fournie.
- Préparation et livraison de repas à 5,50 \$, avec possibilité de livraison.
- Dîners communautaires et popote roulante à 6,50 \$ le plat complet, les mardis et jeudis.
- Service de livraison pour la popote roulante et service de taxi au coût de 3 \$ (ou 1,50 \$ la deuxième journée si tu participes deux jours).
- Transports médicaux pour les aînés (LaSalle, Lachine et Île-des-Soeurs).

Il faut être membre : 5 \$ par année.



Services POUR LES AÎNÉS



2. Centre du Vieux Moulin

Courriel : reception@cvmlasalle.org

Numéro de téléphone : 514 364-1541

Adresse : 7644, rue Édouard, bureau 210, H8P 1T3

Site Web : cvmlasalle.org

Services:

- Café des aînés tous les midis, du lundi au vendredi (repas complet à 7 \$).
- Popote roulante trois fois par semaine (lundi, mercredi et vendredi).
- Repas congelés avec option de livraison à LaSalle.
- Dîner communautaire chaque mois sur contribution volontaire.
- Panier de Noël.

Notes : Services pour les 50 ans et plus.

Services POUR LES AINÉS

3. The Council for Black Aging Community (CBAC)

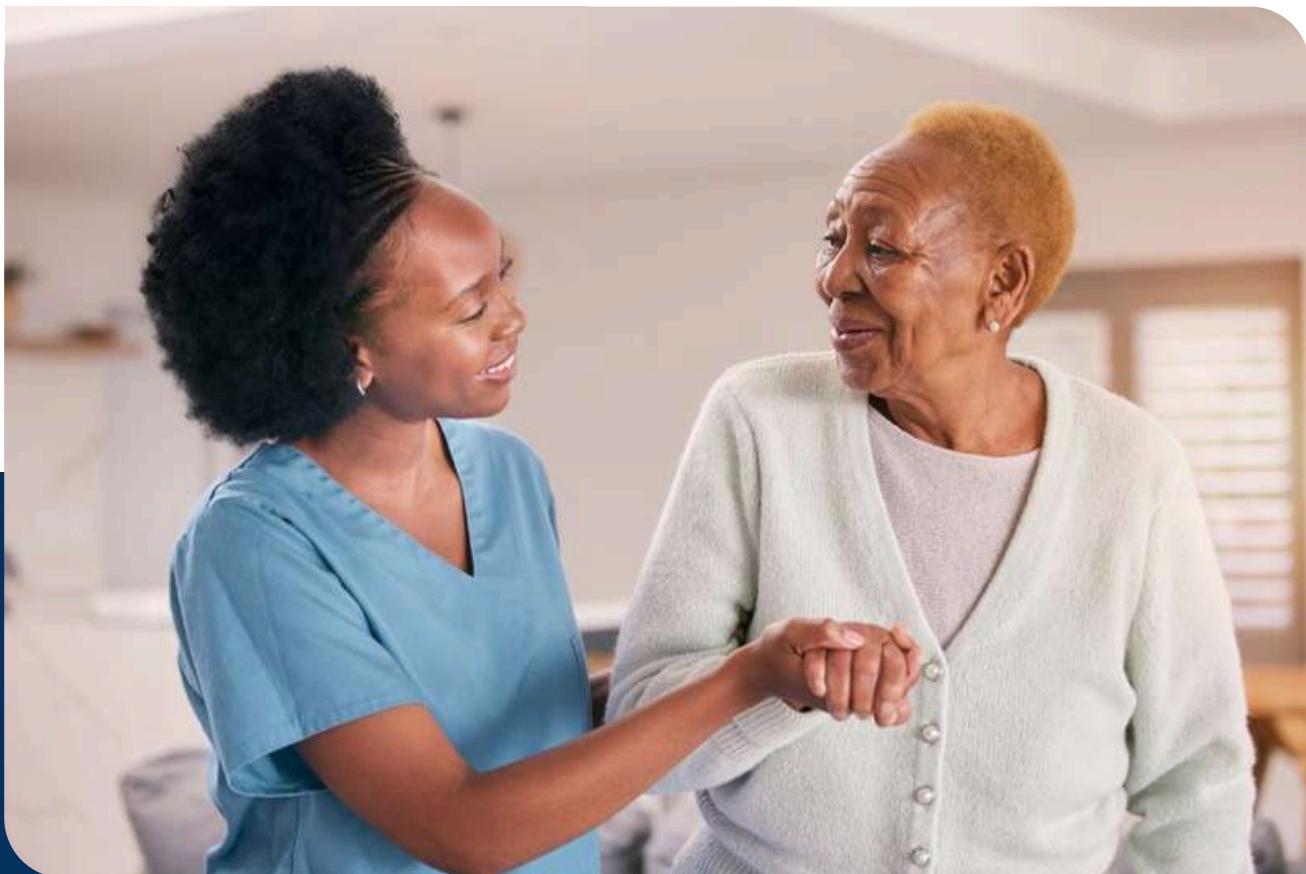
Courriel : cbacmtl@gmail.com

Numéro de téléphone : 514 935 4951

Adresse : 7401, boulevard Newman, LaSalle, QC, H8N 1X3

Services : Banque alimentaire, repas préparés, accompagnement et soutien.

Notes : Pour les aînés de la communauté noire.





Marché FERMIER

Allions-nous



Courriel : info@allions-nous.org

Adresse : Ex- École Allion
55 5e Avenue, LaSalle, H8P 2K1
Site web : allions-nous.org

Service : Marché fermier
estival, marchant pour la carte
Proximité*



*La carte Proximité

permet d'acheter des produits alimentaires dans des magasins agréés, qui s'approvisionnent directement auprès de fermes locales.



La Carte Proximité favorise l'accès à une alimentation saine pour tous. soutient les producteurs d'ici et renforce les circuits courts.

Marché FERMIER

Nutri-Centre



Numéro de téléphone : 514 365-3670

Adresse : 408-A, avenue Lafleur, H8R 3H6

Site web : nutricentrelasalle.com

Courriel : administration@nutricentrelasalle.com



Services:

- **Marché fermier estival.**

Les membres qui s'impliquent au jardin récoltent des Nutri-Points par heure, échangeables au marché contre des fruits, légumes et produits transformés.

- **Marchand pour la Carte Proximité***

*La Carte Proximité

permet d'acheter des produits alimentaires dans des magasins agréés, qui s'approvisionnent directement auprès de fermes locales.



La Carte Proximité favorise l'accès à une alimentation saine pour tous. soutient les producteurs d'ici et renforce les circuits courts.

Jardins PARTICIPATIF

Nutri-Centre



Courriel :

administration@nutricentrelasalle.com

Numéro de téléphone : 514 365-3670

Adresse : 408-A, Av. Lafleur, H8R 3H6

Site Web : nutricentrelasalle.com

Services :

- Le jardin est ouvert aux membres à partir de mai à raison de 6 plages (horaires de 2,5h par semaine).
- Les membres qui s'impliquent au jardin récolte 8,5 Nutri-Point de l'heure qui sont échangeable au marché pour des fruits, légumes et produits transformés ou pour payer les ateliers.



Allions-nous



Courriel: info@allions-nous.org

Adresse: 55 5e Avenue, LaSalle, H8P 2K1

Site Web: allions-nous.org

Services :

- Bacs de jardin accessible pour tous

Éco-Quartier



Courriel: info@ecolasalle.org

Numéro de téléphone: 514 367-2388

Adresse: 55, avenue Dupras, bureau 405 H8R 4A8

Site Web: ecolasalle.org

Services :

- Jardin participatif
- Distribution de compost et de plants en mai

Jardins COMMUNAUTAIRES



Photo: Andréanne Moreau/TC Media

Jardin communautaire Charles Naguy

Courriel : lasalle.horticulture@gmail.com
Numéro de téléphone : 514-367-2384
Adresse : 9619 Boul. LaSalle, LaSalle, QC H8R 2N5

Il y a déjà une liste d'attente

Services:

Environ 177 parcelles à la communauté Lasalloise.

Jardin communautaire des Rapides

Courriel : societedhorticulturedesrapides@gmail.com
Numéro de téléphone : 514 367-2383
Adresse : Boulevard LaSalle (près du canal de l'Aqueduc)

Il y a déjà une liste d'attente

Services:

Environ 160 parcelles à la communauté Lasalloise.

Ateliers NUTRI-CENTRE

Numéro de téléphone: 514 365-3670
Adresse: 408-A, Av. Lafleur, H8R 3H6
Site web: nutricentrelasalle.com
Courriel: administration@nutricentrelasalle.com



NUTRI CENTRE
du jardin à la boîte



Activité de cuisine et repas communautaire Coût: 5\$

Tous les participants doivent être autonomes.

Fréquence : Une fois par saison

Particularité : Les participants cuisinent ensemble et mangent sur place avec l'équipe du Nutri-Centre.

Activité de cuisine parent et enfant (entre 5 et 8 ans)

Fréquence: Un samedi par mois

Particularité: Le parent et l'enfant repartent avec ce qu'ils ont cuisiné.

Coût: gratuit

Cafés rencontres

Coût: 3\$

Thèmes :

- Comment recycler et composter adéquatement
- Aide à la recherche de logement
- Comment faire un budget
- Comprendre le crédit et éviter les pièges
- Valoriser une recette ou une tradition d'une autre culture



Activités de production en cuisine / Activités bénévoles

Ouvert à tous, sans besoin d'être membre.

Fréquence : Une fois par mois

Particularité : Accès au Nutri-Frigo

Coût: gratuit

Ateliers NUTRI-CENTRE



Activité de cuisine pour tous (tous les âges)

Sans critère d'âge, tous les participants doivent être autonome.

Fréquence : Une fois par mois

Particularité : Les participants repartent avec ce qu'ils ont cuisiner à la maison.

Coût : 3\$



Activité de cuisine entre parents et enfants (entre 0-12 ans)

Fréquence : Une semaine sur deux

Particularité : Les parents repartent avec l'équivalent d'un ou deux repas pour l'ensemble de leur famille et du soutien alimentaire.

Coût : gratuit



Activité de cuisine pour préados (entre 9-13 ans)

Ils cuisinent de façon autonome guidé par l'animatrice en cuisine.

Fréquence : Un samedi par mois

Particularité : Les préados repartent avec ce qu'ils ont cuisiner à la maison.

Coût : gratuit

Ateliers DE CUISINE



Destination Travail

Courriel: travail@destinationtravail.org
Numéro de téléphone: 514 368-1832
Adresse: 7576, rue Centrale, LaSalle, QC, H8P 1K5
Service: Atelier de cuisine collective
Site Web: destinationtravail.org



Henri Lemieux

Courriel: info@ccchl.ca
Numéro de téléphone: 514 367-5000
Adresse: 7644, rue Édouard, LaSalle, QC, H8P 1T3
Services: Atelier de cuisine
Site Web: ccchl.ca



Bibliothèque L'Octogone

Courriel: adultesoctogone@ville.montreal.qc.ca
Numéro de téléphone: 514 367-6376
Adresse: 1080 avenue du Dollard, Lasalle, QC, H8N 2T9
Service: Atelier de cuisine
Site Web: montreal.ca/lieux/bibliotheque-loctogone





Ateliers de cuisine

Maison des familles de LaSalle

Courriel : info@mflasalle.com

Numéro : 514 364-1332

Adresse : 535 avenue Lafleur, LaSalle,
QC, H8R 3J3

Services : Atelier culinaire

Site Web : mflasalle.com



La bicoque - Maison des jeunes de LaSalle (MDJ)



Courriel : mdjlasalle@yahoo.ca

Numéro : 514 788-3938

Adresse : 170, avenue Orchard,
LaSalle, QC, H8R 0A2

Services : Atelier de cuisine

Site Web :

mdjlasalle.wixsite.com/mdjlasalle

Notes: Les services sont réservés aux jeunes et leur famille fréquentant l'établissement



Ateliers de sensibilisation



Courriel : info@ecolasalle.org

Numéro de téléphone : 514 367-2388

Adresse : 55 Av. Dupras, Bureau 405, LaSalle, QC, H8R 4A8

Site Web : ecolasalle.org

Services

Sensibilisation, éducation et organisation d'activités ou de projets sur des thèmes comme le recyclage, le compostage, le jardinage, etc.

Panier DE NOËL



Bienvenue à l'immigrant (BAI)

Courriel : info@bienvenueimmigrant.org

Numéro : 438 239-8828

Banque alimentaire : 438 830 2514

Adresse : 8700 rue Hardy, LaSalle

Services : panier de Noël

Site Web : bienvenueimmigrant.org

Coût : gratuit



Le CADRE



Courriel : fouzia@lecadre.ca

Numéro : 514 363-2202

Adresse : 7491 rue Cordner, H8N 2R5

Site Web : lecadre.ca

Service : Panier de Noël

Société HOPE



Courriel : hope@johnbrebeuf.ca

Numéro : 514 363-4578

Adresse : 855 boulevard Bishop Power,
La Salle, QC, H8P 1C8

Site Web : hopefoodbank.org

Service : Panier de Noël



Panier DE NOËL

Les chevaliers de Colomb

Numéro : 866 893-3681
Adresse : 7710 Boul. LaSalle,
QC, H8P 1Y3
Service : Panier de noël

Centre KEDA



Courriel : centrekeda@gmail.com
Numéro : 514 662-1743
Adresse : 7979 Rue Fontaine, Lasalle,
QC, H8N 2E7
Service : Panier de noël
Site Web : cedakeda.com

La TRIADE HTC



Courriel : info@latriade.ca
Numéro : 514 368-3640
Adresse : 8593 Rue Centrale, LaSalle,
QC, H8P 1N3
Site Web : latriade.ca
Services : Panier de Noël et de Pâques

Il faut être membre pour avoir accès aux services (montant de 50\$ par année)

Trinitiy church

Courriel : info@trinitymontreal.ca
Numéro : 514 363-1500
Adresse : 1050 Blvd. Shevchenko, LaSalle,
QC, H8N 1N6
Service : Panier de noël



Panier DE NOËL



Destination travail

Courriel : travail@destinationtravail.org

Numéro : 514 368-1832

Adresse : 7576, rue Centrale, LaSalle,
QC, H8P 1K5

Services : Panier Noel et de Pâques

Site Web : destinationtravail.org

Gratuit



Club Richelieu LaSalle

Courriel :

info@clubrichelieulasalle.com

Numéro : 800 267-6525

Adresse : 1200 Av. du Dollard, LaSalle,
Montréal, QC, H8N 2P2

Site Web : richelieu.org

Service : Panier de noël



Centre du Vieux Moulin de LaSalle



Courriel : reception@cvmlasalle.org

Numéro : 514 364-1541

Adresse : 7644, rue Édouard,
bureau 210, H8P 1T3

Services : Panier de Noel

Site Web : cvmlasalle.org

Coût : gratuit

Autres SERVICES



Maison des familles de LaSalle

Courriel : info@mflasalle.com

Numéro de téléphone : 514 364-1332

Adresse : 535 avenue Lafleur, H8R 3J3

Site web : mflasalle.com

Il y a déjà une liste d'attente

Services :

- Halte-Garderie 4 jours semaines (temps partiel), intervenante

Le CADRE

Courriel : fouzia@lecadre.ca

Numéro de téléphone : 514 363-2202

Adresse : 7491, rue Cordner, H8N 2R5

Site Web : lecadre.ca

Il y a déjà une liste d'attente

Services :

- Transport médical pour les aînés (LaSalle, Lachine et Île-des-Soeurs). Exemples : rendez-vous à l'hôpital, chez le dentiste ou l'ophtalmologue.
- Adhésion requise : 5 \$ par année



BIBLIOTHÈQUE
L'Octogone
LASALLE

Bibliothèque L'Octogone

Courriel : adultesoctogone@ville.montreal.qc.ca

Numéro de téléphone : 514 367-6376

Adresse : 1080 avenue du Dollard H8N 2T9

Site Web : montreal.ca/lieux/bibliotheque-loctogone

Service gratuit

Trousse de naissance d'une valeur de 400 \$

Autres SERVICES



service sur rendez-vous

Bienvenue à l'immigrant (BAI)



Courriel: info@bienvenueimmigrant.org

Numéro de téléphone: 438 239-8828

Adresse: 8700 Rue Hardy LaSalle

Site web: bienvenueimmigrant.org

Service: Entrepôt de dons

- Pour personnes arrivées au Québec depuis moins de 2 ans
- Accès : 6 fois par année
- Sur rendez-vous (appeler avant)
- Gratuit (selon quantités disponibles)
- Horaire: jeudi 9 h à 11 h + 2 samedis/mois

La bicoque - Maison des jeunes de LaSalle (MDJ)



Courriel: mdjlasalle@yahoo.ca

Numéro de téléphone: 514 788-3938

Adresse: 170, avenue Orchard,
LaSalle, QC, H8R 0A2

Services: Intervenants

Site web:

mdjlasalle.wixsite.com/mdjlasalle



Remerciements

La Table de développement social de LaSalle tient à remercier chaleureusement toutes les personnes et organismes qui ont contribué à la création de ce Guide des services de sécurité alimentaire. Ce document est le résultat d'un travail collectif, rendu possible grâce à votre collaboration et votre engagement.

Nous souhaitons souligner plus particulièrement :

Les organismes communautaires de LaSalle, qui ont partagé leurs informations, leurs horaires, leurs critères d'accès et leurs services avec transparence et rapidité. Votre participation permet d'offrir un guide fiable et représentatif du terrain.

Renée-Jeanne Malenfant , Responsable de la recherche et de la vérification des données.

Shirley Nunez de la Torre, qui a assuré la mise en page et l'organisation du contenu.

Nicolle Del Rosario, en charge du design visuel.

La direction de la TDSL, qui a soutenu la démarche et encouragé la diffusion de ce guide au sein de la communauté.

Suivez-nous



TDS LaSalle



Shack Communautaire



IntégrAction LaSalle