



GRAINS DE SEL

N2 - JANVIER - FÉVRIER 2024

Nous vous souhaitons tous **nos vœux pour 2024** :
la santé, un logement et de la nourriture ce qui,
dans le contexte actuel, n'est malheureusement pas
donné à tous et toutes.

Restons solidaires !

LIVRAISON DE PANIERS DE FRUITS et LÉGUMES

Des paniers solidaires



Grâce à votre générosité, nous continuerons
de livrer nos paniers aux personnes les plus
vulnérables du quartier



- SYSTÈME ALIMENTAIRE LOCAL -
VILLE-ÉMARD & CÔTE ST-PAUL

VOTRE PANIER DE FRUITS & LÉGUMES

FRAIS - ABORDABLE - ACCESSIBLE
LIVRAISON GRATUITE CHAQUE 2 SEMAINES



PETIT : 20\$



MOYEN : 25\$



GRAND : 30\$

10\$ LE PETIT PANIER POUR LES 65 ANS ET +



POUR RÉSERVER :

514.761.1280 POSTE 22 - ANIMATRICE@MAISON-ENTRAIDE.ORG

@ACCES ALIMENTAIRE ST-PAUL/EMARD

Vous connaissez sûrement le service de livraison de fruits et légumes ?

Ce service permet de recevoir un panier de fruits et/ou légumes selon

- plusieurs formats : panier aîné, petit, moyen, grand
- plusieurs budgets : 10\$, 20\$, 25\$ ou 30\$.

Cette année afin de pérenniser ce service, nous en appelons à votre
solidarité en participant aux frais de livraison. **Cette contribution
volontaire** nous permet d'étendre ce service aux personnes plus
vulnérables.

Aucune condition n'est requise pour profiter de ce service.
Inscrivez vous ! animatrice@maison-entraide.org ou au **514 761 1280**

AGRICULTURE URBAINE

Le Groupe Pro-Vert possède dans le jardin des Orioles une **serre**. Située dans le **parc Angrignon**, elle est un lieu d'expérimentation d'agriculture pendant l'hiver.

Suivez leurs vidéos pour en apprendre plus sur les cultures en période de basses températures.

[Plus d'informations](#)



BÉNÉVOLAT

De nombreux organismes sont toujours à la recherche de bénévoles afin de répondre au mieux aux besoins grandissants en sécurité alimentaire. Une manière de **s'impliquer activement**.



- **les organismes de distribution**

- la Maison d'Entraide 514 761 1280
- la Main qui partage 438 380 6655
- la Société Saint-Vincent de Paul 514 762 0909
- l'épicerie Paule & Émard, la livraison de paniers de fruits et légumes 514 506 6272
- **agriculture urbaine** (à la belle saison)
 - le Groupe Pro-Vert 514 768 2709

ÉPICERIE

L'Épicerie Paule & Émard proche du métro Jolicoeur au 5999 rye Drake, rue Maricourt, est un projet communautaire **accessible à toutes et tous** :

- Mardi et Jeudi de 12h à 19h
- Mercredi et Vendredi de 12h à 17h

PAULE & ÉMARD
Épicerie Solidaire

Venez magasiner et participez à la solidarité dans le quartier !

L'épicerie accueille aussi les personnes admissibles au programme **le P'tit Marché** de la Maison d'Entraide afin de magasiner avec des rabais.

Si vous vous sentez en insécurité alimentaire, contactez Lilian à la Maison d'entraide 514-761-1280 poste 27 pour participer à ce programme.

Toute l'équipe vous attend nombreux et nombreuses.

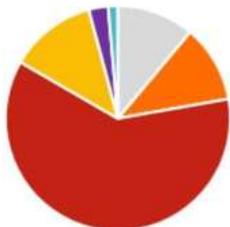
RÉSULTAT du SONDAGE

été 2023

Le comité Sécurité Alimentaire a lancé un sondage afin de mieux connaître les freins à l'utilisation du Système Alimentaire Local (SAL)

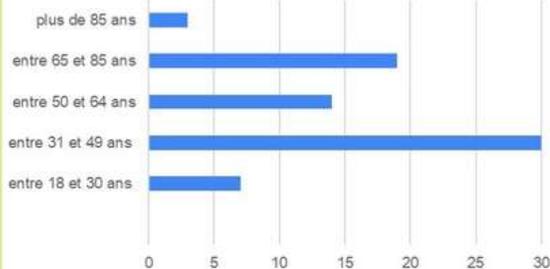
76 répondant.es

Revenu familial annuel

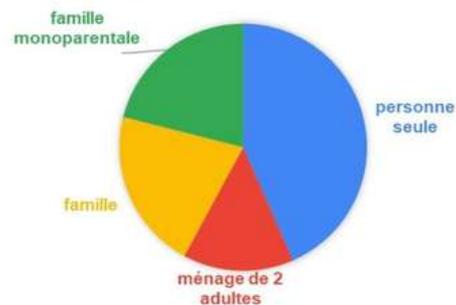


■ Ne souhaite pas répondre ■ moins de 10 000 \$
 ■ entre 10 000 et 45 000 \$ ■ entre 45 000 et 65 000 \$
 ■ entre 65 000 et 85 000 \$ ■ entre 85 000 et 105 000 \$

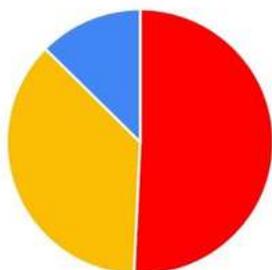
Âge des répondant.es



Composition familiale

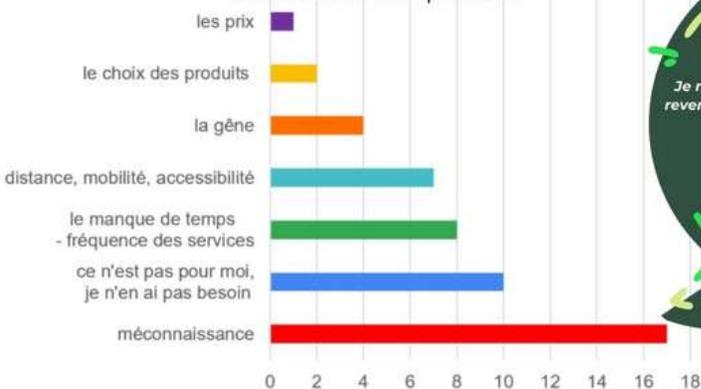


Utilisation et connaissance des services du SAL



■ je ne connais pas
 ■ je connais mais je n'utilise pas ou plus
 ■ je l'utilise

Raisons pour lesquelles vous utilisez pas ou peu les ressources du quartier



Je ne connais pas tous les services
 Je laisse la place à ceux qui en ont vraiment besoin
 Je n'ai pas de voiture et je ne peux pas revenir de la rue Drake avec les gros sacs
 J'ai de la difficulté à marcher
 le type d'aliments proposés
 je me sens coupable de les utiliser
 je ne crois pas le avoir le droit

Conclusion principale : le principal frein est la méconnaissance des services.

Le résultat de ce sondage a notamment donné naissance à cette info-lettre GRAINS DE SEL pour recevoir des nouvelles du SAL.

Pour mieux connaître les ressources du quartier, il existe aussi :

- [Facebook Accès alimentaire St Paul/Émard](#)
- La liste des ressources alimentaires offertes aux habitant.es du quartier ci jointe
- Concertation : [les infos du vendredi](#)

Et puis VOUS ! en jasant avec vos voisin.es





BANQUE ALIMENTAIRE

Armée du Salut
 6620, boulevard Monk
 514-766-2155 poste 5 ou 6
 pour toutes et tous
 prendre rdv par téléphone

La Main qui Partage
 1677 rue Galt
 438-380-6655
 la-main-qui-partage@gmail.com
 pour toutes et tous
 preuve d'habitation + 7S
 tous les vendredis
 entre 13h00 et 16h00

Le Croc-Bouffe
 1831 rue de Maricourt
 pour toutes et tous
 libre-service

Maison d'Entraide Saint Paul/Émard
 5999 rue Drake
 514-761-1280 poste 27
 pour toutes et tous
 preuve d'habitation
 prendre rdv par téléphone

La Maison du Partage d'Youville
 2221 rue Coleraine
 Pointe-Saint-Charles
 514 935 9846
 personne à faible revenu
 preuve d'habitation
 mercredis 16h à 18h
 vendredis 13h à 15h
 5\$ par 1 panier / semaine

Mission Bon accueil
 4755 rue Acorn (Saint Henri)
 514-937-9317
 personnes à faible revenu
 prendre rdv par téléphone

Partageons l'espoir
 625 Rue Fortune,
 Pointe-Saint-Charles
 514-933-5599 - poste 231
 info@partageonslespoir.ca
 pour toutes et tous
 preuve d'habitation + 1S
 tous les mardis et jeudis
 entre 13h00 15h30
 jusqu'à 18h les 2èmes et 4èmes
 jeudis du mois

Réseau d'Entraide de Verdun (REV)
 5132 rue Wellington
 Facebook "Réseau d'Entraide de Verdun"
 pour toutes et tous
 7S
 tous les lundis
 entre 16h à 18h

Société Saint-Vincent de Paul
 514-762-0909
 pour toutes et tous
 preuve d'habitation
 prendre rdv par téléphone



AUTRE RÉFÉRENCE

211 Grand Montréal

7 Jours 8h à 18h



ÉPICERIE - LIVRAISON

P'tit Marché
Maison d'Entraide Saint Paul/ Émard
 514-761-1280 poste 27
 interventionsabenevoles@maison-entraide.org
 personnes à faibles revenus
 sur inscription
 épicerie subventionnée

Épicerie Paule & Émard
 5999 rue Drake
 sur rue de Maricourt
 animatrice@maison-entraide.org
pour toutes et tous
 mercredi, vendredi 12h-17h
 mardi, jeudi : 12h-19h

Livraison de fruits et légumes
 514-761-1280
 animatrice@maison-entraide.org
 paniers de 10\$ à 30\$
 livraison gratuite
 tous les 15 jours

Marchés Mobiles
 Facebook "Accès alimentaire St Paul/Émard"
 printemps - été - automne
 6 places dans le quartier



PLATS PRÉPARÉS

Maison d'Entraide Saint Paul/Émard
 5999 rue Drake
 514-761-1280 poste 27
 intervenantesa@maison-entraide.org
 pour les 50 ans et +
 ou les personnes à mobilité
 réduite
 Livrés vendredi : 3,50\$
 sur place sur rdv : 3\$

Les Popotes Roulantes
 514 937-4798
 clients@popotesmontreal.org
 popotesmontreal.org

 Personne en perte d'autonomie



CUISINE

Maison d'Entraide Saint Paul/Émard
 5999 rue Drake
 514-761-1280 poste 26
 Facebook :
 "La Maison d'Entraide St Paul & Émard"
 pour toutes et tous
 ateliers de cuisine
 sur inscription



AGRICULTURE URBAINE

Groupe Pro-Vert
 514-768-2709 / info@provert.org
 Facebook : Groupe Pro-vert
 • Jardin Egaliterre
 jardinegaliterre@provert.org
 • Jardin des Orioles, Parc Angrignon
 pour toutes et tous
 jardins collectifs ou solidaire,
 bacs en agriculture urbaine

Éco-quartier du Sud-Ouest
 1990, de Maricourt
 514-872-0122 poste 2
 impliquez-vous, cultivez et
 récoltez !