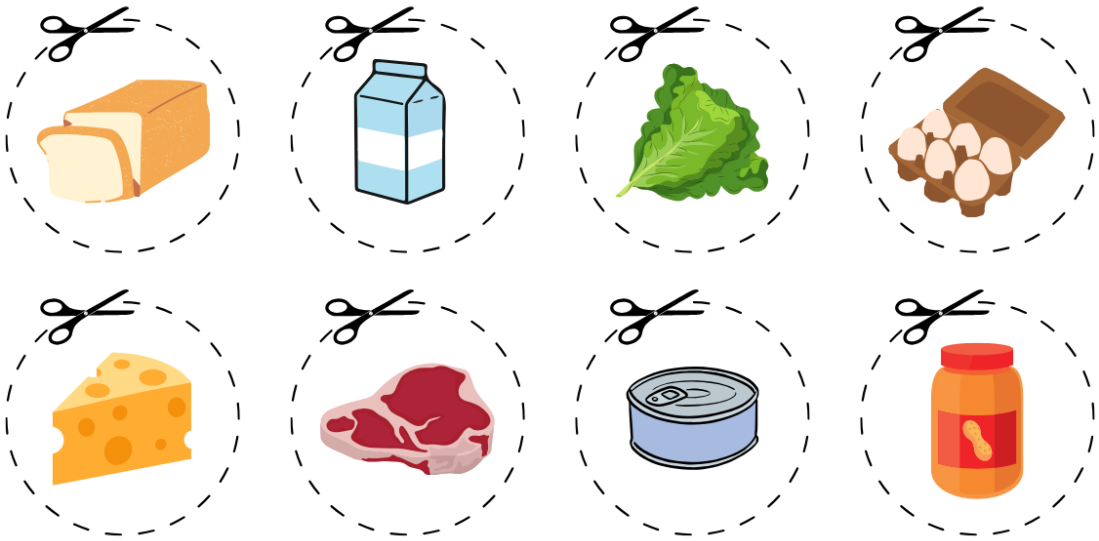
RESSOURCES ALIMENTAIRES

ET DÉPANNAGE

MOUVEMENT Personne d'Abord du Québec MÉTROPOLITAIN



CARNET D'ADRESSES



CARNET D'ADRESSES



Ce carnet d'adresses est une idée des Groupes d'entraide du MPDAQM.

Vous y trouverez des épiceries à rabais et des organismes communautaires qui offrent de l'aide alimentaire.

Recherche, sélection du contenu et infographie :
Mouvement Personne d'Abord du Québec Métropolitain
Référence et sources : 211 Québec

Nous imprimons sur papier afin de garantir l'accès à l'information pour tous et toutes.

Ressources économiques Alimentation



Escompte Fortin 2020
55, rue Marie-de-l'Incarnation
Téléphone : 418-681-9361

Horaire : Lundi au Vendredi : 8h à 20h Samedi et Dimanche : 9h à 17h

Offre un large éventail de produits de qualité, à rabais.

Panier Extra
2800, avenue St-Jean-Baptiste
Téléphone : 418-877-2803

Horaire : Lundi au Vendredi : 8h à 20h Samedi-Dimanche : 8h à 18h

Panier Extra offre une variété complète d'aliments à petits prix, vous permettant ainsi d'économiser sur votre facture d'épicerie quotidienne.

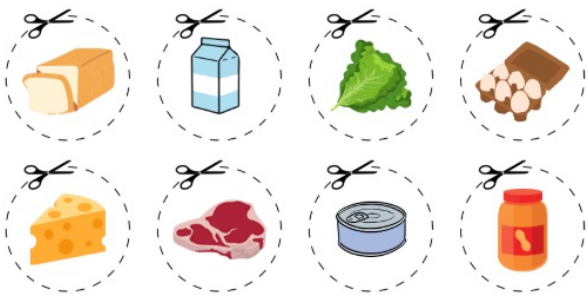
Le Frigo : Grossiste Un entrepôt libre-service ouvert au public
191, rue Joly
Téléphone : 418-681-2482 poste 242

Horaire : Lundi au Vendredi : 10h à 18h Samedi-Dimanche : 9h à 17h

CHAP Aubaines Québec
2485, boulevard Neuvialle
Téléphone : 418 682-0782, poste 4261

Horaire : Lundi au Vendredi : 9h à 17h30 Samedi-Dimanche : 10h à 17h

Centre de liquidation, surplus d'entrepôts et épicerie économique.



Popottes roulantes et aide alimentaire

La Baratte
2120, rue Boivin
Téléphone : 418 527-1173

Services offerts :
Popote roulante La Belle visite
Vente de mets préparés, congelés sur place (livraison dans la région de la Capitale-Nationale)
Distributeur des produits Épikura et Trépurée (Aliments en purée fine)
Cuisines communautaires de La Baratte
Dépannages alimentaires (rendez-vous requis)

Horaire :
Lundi-Jeudi : 8h00-15h00 Vendredi : 8h00-12h00 Samedi-Dimanche : Fermé

Entraide Agapè : La banque alimentaire
3148, chemin Royal
Téléphone : 418 661-7485 poste 200



Services offerts :
Épicerie économique
Dépannage d'urgence

Horaire
Lundi : 10h-11h45 13h-15h45
Mardi, Jeudi et Vendredi : 9h-11h45 13h-15h45
Mercredi : 13h-15h45

Patro Roc-Amadour (Service d'entraide Patro Roc-Amadour)
2301, 1re Avenue
Téléphone : 418 524-5228



Horaire : Lundi au vendredi : 8h30 à 12h 13h-16h30
Samedi-Dimanche : Fermé

Services offerts :
Cuisine collective (des frais sont exigés)
Dépannage alimentaire

Gratuit : distribution de nourriture - doit habiter autour du Patro Roc-Amadour, territoire bien déterminé, pour personne à faible revenu.

Livraison de repas préparés (popote roulante) (des frais sont exigés)
Soutien / Aide matérielle (des frais sont exigés)

ARMÉE DU SALUT, RÉGION DE QUÉBEC

815, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, QC G1M 2R6

Téléphone :	Aide alimentaire - aide à la famille 418-641-0050 poste 227
Territoire desservi:	Québec (Ville) ; Dépannage alimentaire sans restriction géographiqe
Horaire :	Lun-sam 9 h-16 h 45 Distribution alimentaire mar-mer 9 h-11 h, 3 fois par mois

Services offerts : Volet aide alimentaire
Aide aux familles et adultes à faible revenu ou en difficulté
Soutien alimentaire
Banques alimentaires
Dépannage
Paniers d'urgence (référé par unE intervenantE)
Frigo-partage de Vanier (extérieur, dans le stationnement)
* Don de denrées par le public, restaurateurs et épiceries
* aliments disponibles pour tous, selon le besoin à combler

BOUCHÉE GÉNÉREUSE (LA)

530, boulevard Wilfrid-Hamel Est

Téléphone : 418-648-8588 ; Téléc. 418-648-0934

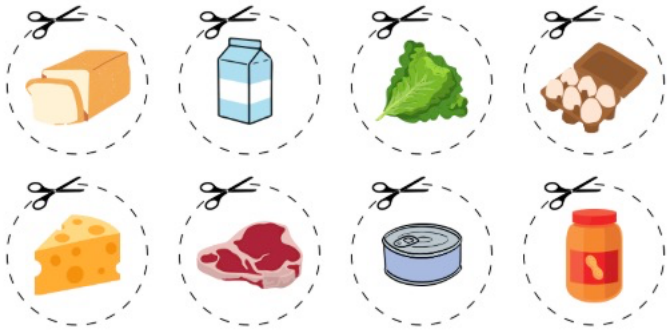
Territoire desservi: 6-1- Lairet (Quartier) ; 6-2- Maizerets (Quartier) ; 6-3- Vieux-Limoilou (Quartier) ; Paniers de Noël, résidents de la paroisse Stadaconna

Horaire : Lun-mer 9 h-midi, 13 h-16 h * jeu 8 h 30-11 h 30, 12 h 30-15 h * ven 9 h-midi, 13 h-15 h
Distribution alimentaire jeu 8 h 30-11 h 30, 12 h 30-15 h
Comptoir alimentaire économique lun-mer 9 h-midi, 13 h-16 h * ven 9 h-midi, 13 h-15 h
Vestiaire lun-mer, 9 h-midi, 13 h-16 h * ven 9 h-midi, 13 h-15 h

Comptoir et banque alimentaire
Épicerie communautaire

Point de service pour Le Marchand de lunettes (téléphoner pour connaître l'horaire)





BUTINEUSE DE VANIER (LA)

239, avenue Proulx

Téléphone : 418-681-0827 poste 102

Territoire desservi: 2-3- Vanier (Quartier)

Horaire : Lun-mer 9 h-15 h * jeu 9 h-18 h * ven 9 h-midi

Frais : Service - Soutien aux enfants et aux familles * Repas santé sous vide 7,50 $/ portion * Vente de produits congelés

Lutte à l'insécurité alimentaire auprès des enfants et familles
Soutien aux enfants et familles
Service de garde du midi
Repas santé sous vide, portion individuelle et familiale disponible

COURTEPOINTE (LA)

3180, avenue D'Amours, sous-sol

Téléphone : 418-657-3836; Marchand de lunettes rendez-vous 581-983-3883

Territoire desservi: 3-1- Sillery (Quartier) ; 3-2- Cité-Universitaire (Quartier) ; 3-3- Saint-Louis (Quartier) ; 3-4- Plateau (Quartier) ; 3-5- Pointe-de-Sainte-Foy (Quartier) ; 8-3- Cap-Rouge (Quartier) ; L'Ancienne-Lorette ; Saint-Augustin-de-Desmaures

Horaire : Lun-jeu 8 h 30-16 h 00
Déjeuners gratuits mar 9 h-11 h
Frigo-partage extérieur lun-dim 24 heures

Frais : Aucun

Services offerts : Cuisines solidaires, Groupe d'achats
Déjeuners gratuits, Dépannage alimentaire d'urgence



SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL

1625, rue Notre-Dame, bureau 212, L'Ancienne-Lorette

Téléphone : 418-871-7055; Popote roulante 418-830-0055

Territoire desservi: L'Aéroport (Quartier) - au nord du boulevard Charest * à l'ouest de la route Jean-Gauvin * quartiers Champigny, Jouvence et Laurentien ; L'Ancienne-Lorette

Horaire : Lun-jeu 8 h-midi, 13 h-16 h
Impôts mars-avril

Frais : Service - Transport pour rendez-vous médicaux * popote roulante ; Aucun frais- Impôts pour personnes à faible revenu ; Frais de transport calculés au kilométrage * paiement en argent comptant

Services d'entraide communautaires adaptés aux besoins des aînés, des personnes vulnérables et leurs proches de L'Ancienne-Lorette et des quartiers Champigny, Laurentien et Jouvence

Services offerts : Volet aide alimentaire
Popote roulante : Les savourables
Comptoir alimentaire

SERVICE DE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DU VIEUX-BOURG

30, rue Hugues-Pommier, Entrepôt Hugues-Pommier

Téléphone : Laisser un message 418-666-2336

Territoire desservi: Saint-Michel (Quartier) ; Vieux-Bourg (Quartier)

Horaire : Distribution alimentaire lun 13 h-15 h

Frais : Service - Contribution volontaire 3 $



SERVICE D'ENTRAIDE DU BON PASTEUR

4205, rue des Roses, local B, Québec

Téléphone : 418-914-5837

Territoire desservi: Orsainville (Quartier) - résidents des paroisses Saint-Pierre-aux-Liens et Bon Pasteur

Horaire : Avec rendez-vous



Aide aux personnes à faible revenu

Bons d'alimentation échangeables à l'épicerie
Accès à des comptoirs vestimentaires (Comptoir Saint-Pierre situé au 4205-C rue des Roses)

SERVICE D'ENTRAIDE PREMIÈRE LIGNE PAROISSE SAINT-CHARLES-BORROMÉE

Presbytère Saint-Charles-Borromée, 747, boulevard Louis-XIV

Téléphone : 581-984-7117 ; **Crise:** 418-623-1847

Territoire desservi: Neufchâtel Est-Lebourgneuf (Quartier) - Seulement Lebourgneuf ; Bourg-Royal (Quartier) ; Des Jésuites (Quartier) ; Saint-Charles-Borromée (Quartier)

Horaire : Demande par téléphone mar 10 h-11 h 30

Frais : Service - Participation de 25 % pour aide matérielle ; Frais Aucun - Aide alimentaire

Aide temporaire à toute personne dans le besoin dans le secteur de l'église Saint-Charles-Borromée

Services offerts : Volet aide alimentaire
Dépannage alimentaire : bons d'achat et denrées non périssables

SERVICE D'ENTRAIDE SAINT-RODRIGUE

Église Saint-Rodrigue, 4760, 1re Avenue, stationnement arrière porte 10

Téléphone : 581-849-5279

Territoire desservi: Des Jésuites (Quartier) - secteur de l'église Saint-Jérôme : Nord - 67e Rue Ouest et 75e Rue Est * Sud - 64e Rue Ouest et 57e Rue Est * Est - 3e Avenue * Ouest - 3e Avenue Ouest ; Saint-Rodrigue (Quartier) - secteur de l'église Saint-Rodrigue

Horaire : Ven 9 h-11 h (sauf exception)

Frais : Aucun

Aide alimentaire aux personnes à faible revenu de 36 ans et plus
Viande congelée et denrées sèches

SŒURS BLEUES

50, rue Saint-Joseph Ouest, Québec, QC G1K 1W6

Téléphone : Québec 418-648-6647

Territoire desservi: Québec (Ville)

Horaire : Distribution de nourriture (repas à emporter) lun-ven, dim 11 h-midi, fermé le samedi et la première semaine du mois
Dépannage alimentaire sam 9 h-midi, fermé la première semaine du mois
Don de pain lun-dim 9 h-18 h

Frais : Service - Dépannage alimentaire 2 $ Repas à emporter

Services offerts : Aide aux personnes à faible revenu
Distribution de nourriture (repas à emporter) le midi
Dépannage alimentaire, Don de pain



SŒURS MISSIONNAIRES DE LA CHARITÉ

2215, 1e Avenue, Québec



Téléphone : 418-529-8313

Territoire desservi: La Cité - Limoilou (Arrondissement)

Horaire : Lun, mer, sam ouverture 15 h 30 * 18 h

Services offerts :
Soupe populaire trois fois par semaine
Capacité d'accueil : 50 personnes

MAISON MÈRE-MALLET

945, rue des Sœurs-de-la-Charité

Téléphone : 418-692-1762

Territoire desservi: L'Ancienne-Lorette ; Québec (Ville) ; Saint-Augustin-de-Desmaures ; Wendake

Horaire : La Commode mar, mer 11 h-17 h * jeu, ven midi-18 h * sam 10 h-16 h
Soupe populaire lun-dim midi-13 h * fermé les quatre premiers jours de chaque mois

Frais : Aucun - Soupe populaire

Amélioration de la condition de vie des personnes et familles à faible revenu et des personnes itinérantes

Services offerts :
Commode (La), friperie : vêtements et accessoires pour tous
Soupe populaire et dîner de Noël



Société Saint-Vincent de Paul de Québec

La Société Saint-Vincent de Paul de Québec offre de l'aide aux personnes à faible revenu vivant une situation difficile.

Elle offre des services par exemple : Bons alimentaires, aide à l'achat de meubles, dons de vêtements et autres.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des différents secteurs où la Société a des points de services.
Nous vous conseillons de téléphoner et prendre de l'information auprès de la Société Saint-Vincent de Paul de quartier.

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINT-CHARLES-GARNIER

Téléphone : 418-688-6503

Territoire desservi: Sillery (Quartier)

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINT-DOMINIQUE

Téléphone : 418-522-5741 poste 306

Territoire desservi: Montcalm (Quartier)

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINTE-JEANNE-DE-CHANTAL

189, rue Dupont, Pont-Rouge

Téléphone : 418-873-1277

Territoire desservi: Pont-Rouge

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINTE-THÉRÈSE-DE-LISIEUX

Téléphone : 418-522-5741 poste 302

Territoire desservi: Sainte-Thérèse-de-Lisieux (Quartier)

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINT-FRÉDÉRIC-DE-GIFFARD

Téléphone : 418-522-5741 poste 364

Territoire desservi: Vieux-Moulin (Quartier)

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINT-GRÉGOIRE-DE-MONTMORENCY

Téléphone : 418-663-6222

Territoire desservi: Chutes-Montmorency (Quartier)

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC, CONFÉRENCE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE / SAINT-YVES

Téléphone : 418-653-9575

Territoire desservi: Sillery (Quartier)

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec, Conférence Saint-Mathieu

Église Saint-Mathieu de Sainte-Foy, 3155, chemin des Quatre-Bourgeois, porte 7

Téléphone : 418-650-2252; Aide alimentaire: 418-522-5741 poste 304

Territoire desservi: Plateau (Quartier)

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec, Conférence Saint-Pascal-de-Maizerets

1885, chemin de la Canardière

Téléphone : 581-300-4315

Territoire desservi: Lairet (Quartier)

Société de Saint-Vincent de Paul de Québec, Conférence Val-Bélair

Centre communautaire Saint-Gérard, 3259, route de l'Aéroport

Téléphone : 418-843-8172

Territoire desservi: Val-Bélair (Quartier)

