

# BOTTIN DES RESSOURCES EN ALIMENTATION


*de la  
MRC des PAYS-D'EN-HAUT*

2015



REGROUPEMENT DES PARTENAIRES ALIMENTAIRES  
ET SOLIDAIRES DES PAYS-D'EN-HAUT

# • Une MRC pleine de ressources!!!

 Voici un bottin qui présente les ressources en sécurité alimentaire qui existent dans la MRC des Pays-d'en-Haut. 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 à toutes les personnes qui, à un moment ou à un autre, vivent des situations difficiles liées à leur capacité de bien s'alimenter: limitations fonctionnelles, maladies, manque de temps, isolement, absence de produits frais à proximité et manque de ressources financières.

Dans ce bottin, les ressources en alimentation de la MRC des Pays-d'en-Haut sont regroupées de la façon suivante:

<b>SAVIEZ-VOUS QUE .....</b>	page 05
<b>CUISINONS ENSEMBLE.....</b>	page 06
<b>JARDINONS ENSEMBLE.....</b>	page 07
<b>MANGEONS ENSEMBLE.....</b>	page 08
<b>NOURISSONS ENSEMBLE.....</b>	page 09
<b>TOUT PRÊT!.....</b>	page 09
<b>LA FRAICHEUR DANS VOTRE ASSIETTE.....</b>	page 10
<b>ÇA DÉPANNE!.....</b>	page 11
<b>LA GUIGNOLÉE .....</b>	page 12
<b>EN CAS D'URGENCE! .....</b>	page 12

# • Pour rejoindre...



## Les organismes communautaires proposant des services alimentaires...

<b>CAFÉ COMMUNAUTAIRE L'ENTRE-GENS</b>	1006, rue Valiquette Ste-Adèle, J8B 2M3	450-229-2211	entregen@cgocable.ca
<b>CISSS DES LAURENTIDES</b> Points de service Pays-d'en-Haut	707, boul. Ste-Adèle Ste-Adèle, J8B 2N1 150, rue Principale St-Sauveur, J0R 1R6 694, chemin Avila Piedmont, J0R 1R3	450-229-6601 800-363-2482	
<b>COOP SORE</b>	170, des Épinettes Morin-Heights, J0R 1H0	450-226-2466 514-944-9335	sore@cgocable.ca
<b>ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	1013, rue Valiquette Ste-Adèle, J8B 2M4	450-229-9020 855-226-5626	www.entraidebenevole pdh.com info@entraidebenevole pdh.com
<b>GARDE-MANGER DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	100, rue Morin Ste-Adèle, J8B 2P7	450-229-2011 450-227-3757	secretariat@gardemangerpdh.ca www.gardemangerpdh.ca
<b>LA RENCONTRE</b>	2, chemin Masson Ste-Marguerite-du- Lac-Masson, J0T 1L0	450-228-8606	larencontre@qc.aira.com
<b>L'ÉCHELON</b> (santé mentale)	734, rue Principale Piedmont, J0R 1K0	450-227-1996	echelon.pdh@bellnet.ca www.echelonpaysdenhaut.ca
<b>MAISON DE LA FAMILLE DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	480, rue des Capucines, Ste-Adèle J8B 1W5	450-229-3354	info@maisondefamille.com www.maisondefamille.com
<b>RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SOPHIE</b>	3458, Route Principale Wentworth-Nord J0T 1Y0	450-226-1304	ressourcessophie@gmail.com
<b>SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT</b>	205, rue Principale St-Sauveur, J0R 1R2	450-227-2423	info@soupeetcompagnie.com www.soupeetcompagnie.com

## • Pour rejoindre...



**Les regroupements bénévoles  
proposant des activités alimentaires...**

<b>CLUB DES AÎNÉS</b>	Sainte-Marguerite- du-lac-Masson	450-228-1195
<b>CLUB ÂGE D'OR LA DÉTENTE</b>	Secteur Mont-Rolland Ste-Adèle	450-229-4384
<b>CLUB L'AMITIE 3E ÂGE</b>	Sainte-Adèle	450-229-2304
<b>COSY CORNER</b>	Morin-Heights	450-226-6681
<b>REPAS COMMUNAUTAIRE DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD</b>	Saint-Adolphe- d'Howard	514-952-4501
<b>GROUPE LA SAGESSE</b>	Secteur St-Michel Wentworth-Nord	450-533-9949
<b>HERITAGE CLUB</b>	Morin-Heights	450-226-8882
<b>LES JOYEUX COPAINS SOUS LA NEF</b>	Église Sainte-Adèle	450-229-9522
<b>L'AMICALE</b>	Sainte-Anne-des-Lacs	450-224-5347
<b>L'ÉTOILE DU NORD</b>	Secteur Laurel Wentworth-Nord	450-226-5678
<b>NOUVEAUX DÉFIS</b>	Lac-des-Seize-Îles	450-226-3212

# • Saviez-vous que



## Écoles francophones...

Avec la collaboration de bénévoles, le **Garde-Manger des Pays-d'en-Haut** préparent deux fois par semaine des petits-déjeuners et des lunchs pour les enfants dans les écoles francophones.

ÉCOLE SAINT-JOSEPH	Sainte-Adèle	Petit-déjeuner*	Lunch	450-229-2646
POLYVALENTE A-N-MORIN	Sainte-Adèle		Lunch	450-229-3571
ÉCOLE DES CÎMES	Sainte-Adèle		Lunch	450-240-6221
ÉCOLE DE LA VALLÉE	Saint-Sauveur	Petit-déjeuner	Lunch	450-227-8034
ÉCOLE MARIE-ROSE	Saint-Sauveur	Petit-déjeuner	Lunch	450-227-2660
ÉCOLE MGR-OVIDE- CHARLEBOIS	Sainte- Marguerite- du-Lac- Masson	Petit-déjeuner*		450-240-6225

\* Desservi par le Club des Petits Déjeuners du Québec

## École anglophone...



Des **citoyens bénévoles** cuisinent et servent des **petits-déjeuners** pour tous les enfants de l'école anglophone les mardis et jeudis matin!

MORIN-HEIGHTS ELEMENTARY SCHOOL	Morin-Heights			450-226-2017
------------------------------------	---------------	--	--	--------------

# • Cuisinons ensemble...



## Cuisines collectives...

Où	Qui	Lieu	Quand
PIEDMONT	L'Échelon (santé mentale)	734, rue Principale	Tous les jeudis
SAINTE-ADÈLE	Café commun. l'Entre-Gens	1006, rue Valiquette	Jeudi et Vendredi 09h00 à 16h00
	Garde-Manger	100, rue Morin	Mercredi et vendredi 09h00 à 15h00
	Maison de la famille	480, rue des Capucines	Voir calendrier <a href="http://www.maisondela&lt;br/&gt;famille.com">www.maisondela famille.com</a>
SAINTE- MARGUERITE	La Rencontre	2, chemin Masson	Mardi 08h30 à 14h00
SAINT-SAUVEUR	Garde-Manger	Chalet Pauline-Vanier 33, rue de l'Église	Lundi 09h00 à 15h00
WENTWORTH- NORD	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale	Jeudi 08h00 à 14h00

## Ateliers de cuisine...

Où	Qui	Pour qui?
SAINTE-ADÈLE*	Polyvalente A-N-Morin	Étudiants
WENTWORTH-NORD* SAINTE-ADÈLE* SAINT-SAUVEUR*	Ressources communautaires Sophie Maison des jeunes de Ste-Adèle Maison des jeunes de St-Sauveur	Jeunes 12-17 ans
SAINT-SAUVEUR	Soupe et Compagnie	Adultes Les vendredis 09h00 à 12h00

\*Financés par Pays-d'en-Haut en forme

# • Jardinons ensemble...



Jardins communautaires, collectifs  
et solidaires...

Où	Qui	Lieu
MORIN-HEIGHTS	Groupe bénévole	Morin-Heights Elementary school
SAINT-SAUVEUR	Jardin communautaire Yvon Corbeil	Coin rues Promenade et Guindon
SAINTE-ADÈLE	Partenaires	Projet en cours
SAINT-ADOLPHE- D'HOWARD	Municipalité	En arrière de l'Hôtel de ville
SAINTE-ANNE- DES-LACS	Municipalité	Chemin Sainte-Anne-des-Lacs
SAINTE- MARGUERITE-DU- LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson
WENTWORTH-NORD	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale, Laurel
	Groupe La Sagesse	Parc Aîné Santé St-Michel 1900, chemin du Lac Farmer



# • Mangeons ensemble!

## Repas communautaires\*



Où	Qui	Lieu	Quand	Heure
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Nouveaux défis	Hôtel de ville	1fois/mois	
MORIN-HEIGHTS	Coop SORE Soupe et compagnie	Église St-Eugène 148, Watchorn	Lundi	11h45
PIEDMONT	L'Échelon (santé mentale)	734, rue Principale	Ponctuel	
SAINT-ADOLPHE	Repas communautaire St-Adolphe-d'Howard Soupe et compagnie	Centre récréatif 110, du Collège	Mardi	11h30
SAINTE-ADÈLE	Café l'Entre-gens	1006, rue Valiquette	Lundi, Mardi Mercredi	12h00
	Les joyeux copains sous la nef	Église Ste-Adèle Jardin sous la nef	Mardi	12h00
	Santé amicale de l'Entraide bénévole	Centre communautaire Mont-Rolland	Dernier lundi du mois	12h00
STE-ANNE-DES-LACS	L'Amicale Soupe et compagnie	Hôtel de ville	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	12h00
SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson	Mercredi	12h00
			Lundi (déjeuner)	10h30
SAINT-SAUVEUR	Soupe et compagnie des Pays-d'en-Haut	Sous-sol de l'église	Lundi, Mardi Jeudi	11h30
WENTWORTH-NORD	Club Étoile du nord	3199, ch. Millette	2 <sup>ième</sup> mercredi du mois	16h30
	Groupe la Sagesse	Église St-Michel	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	17h00
	Ressources communautaires Sophie	Église de Laurel 3470, rte Principale	3 <sup>ième</sup> mercredi du mois	12h00

\* Possibilité de relâche en été



# • Tout prêt!



## Plats cuisinés

Où	Qui	Quand	Tarifs
MORIN-HEIGHTS PIEDMONT SAINT-ADOLPHE SAINT-SAUVEUR STE-ANNE-DES-LACS SAINTE-ADÈLE	Entraide Bénévole Popotte roulante	Mardi et jeudi	5\$
SAINTE-MARGUERITE- DU-LAC-MASSON	La Rencontre en collaboration avec Entraide bénévole	Mardi et jeudi	5\$
WENTWORTH-NORD LAC-DES-SEIZE-ÎLES SUD	Ressources communautaires Sophie	Jeudi	Variable

# • Nourrissons ensemble!

**NOURRI SOURCE LAURENTIDES** est un organisme qui soutient les familles qui ont choisi l'allaitement maternel par le marrainage téléphonique et des haltes allaitement à travers la grande région des Laurentides. De la formation en allaitement est aussi disponible! **POUR INFORMATIONS: 450-433-8785 OU 1-866-436-271**



## Haltes Allaitement

Où	Lieu	Quand
MAISON DE LA FAMILLE STE-ADÈLE	480, rue des Capucines	3e jeudi de chaque mois 09h30 à 11h30
CISSS DES LAURENTIDES (CLSC) ST-SAUVEUR	150, rue Principale	1er jeudi du mois, halte libre de 09h30 à 11h30. Cours sur l'allaitement aux 8 semaines.

# • La fraîcheur dans votre assiette...



## Bonne boîte Bonne bouffe

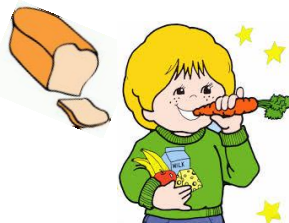
Où	Qui	Lieu	Quand	Heure
PIEDMONT	L'Échelon (santé mentale)	734, rue Principale	Tous les deux mercredis	10h00 à 15h00
SAINTE-ADÈLE	Café communautaire l'Entre-Gens	1006, rue Valiquette		10h00 à 15h00
SAINTE-MARGUERITE -DU-LAC-MASSON	La Rencontre	2, chemin Masson		11h30 à 15h30
WENTWORTH-NORD LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Ressources communautaires Sophie	3458, route Principale	Tous les deux jeudis	13h00 à 15h00



## Marchés publics

Où	Qui	Lieu	Quand
MORIN-HEIGHTS	Marché fermier Farmer's market morinheightsmarket@gmail.com	148, chemin Watchorn	Juin - octobre vendredis 13h à 18h
SAINTE-ADÈLE	Place du citoyen	999, boul. de Sainte-Adèle	Juin - octobre Samedis

# • Ça dépanne!



## Comptoirs alimentaires

Le Garde-Manger dessert les dix municipalités des Pays-d'en-Haut et offre un comptoir alimentaire hebdomadaire dans sept municipalités. L'approvisionnement en nourriture se fait pendant la Guignolée ainsi qu'auprès de Moisson Laurentides. Les bénéficiaires ou les familles ont ainsi accès à un soutien alimentaire pour une contribution de 2 \$ par semaine.

Pour inscription, vous adresser au 100, rue Morin à Sainte-Adèle ou par téléphone au 450-227-3757 ou 450-229-2011.

Où	Lieu	Quand	Heure
LAC-DES-SEIZE-ÎLES	Église 50 rue de l'Église	Mardi	15h00 à 15h30
MORIN-HEIGHTS	148 Chemin Watchorn	Mardi	14h15 à 15h00
SAINT-ADOLPHE- D'HOWARD	Centre récréatif 110, rue du Collège	Mardi	13h30 à 14h00
SAINTE-ADÈLE	Garde Manger 100, rue Morin	Lundi	13h00 à 16h00
SAINTE-MARGUERITE-DU- LAC-MASSON	La Rencontre 2, chemin Masson	Jeudi	11h30 à 13h00
SAINT-SAUVEUR STE-ANNE-DES-LACS PIEDMONT	Église St-Sauveur 205, rue Principale	Mercredi	09h30 à 11h00
WENTWORTH-NORD	Église de Laurel 3470, rte Principale	Jeudi	14h00 à 14h30

## • La guignolée



### Bons d'épicerie de Noël

Chaque année, des centaines de familles qui se qualifient à une évaluation financière, reçoivent un bon d'épicerie de Noël.

**Contactez le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut!**

## • En cas d'urgence!



### Dépannages alimentaires

Une boîte de nourriture peut être remise en cas d'urgence, par le Garde-Manger des Pays-d'En-Haut. Lorsque des personnes bénéficient d'un dépannage d'urgence, elles peuvent être invitées par la suite à s'inscrire à un des sept comptoirs alimentaires.

#### **Vous rendre au:**

100, rue Morin, Sainte-Adèle  
Lundi au jeudi de 9h à 16h  
Vendredi de 09h à 12h



#### **Ou contacter:**

Manon Legris 450-229-2011  
Carole Legault 450-227-3757

### **Autres dépannages**

Service d'accueil psychosocial  
CISSS des Laurentides

Point de service des Pays-d'en-Haut (CLSC)  
450-229-6601

*Le bottin des ressources en alimentation de la MRC des Pays-d'en-Haut est une réalisation du **REgroupement des Partenaires Alimentaires et Solidaires de la MRC des Pays-d'en-Haut**.*

*Le regroupement rassemble la majorité des partenaires qui proposent des services et des projets en sécurité alimentaire sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut.*

*Conçu et réalisé par Christine Gouin.*