

# Covid-19

## AIDE-MÉMOIRE POUR LES CITOYENS



### Arrondissement du Plateau-Mont-Royal



#### Besoin d'aide ou de parler ?

Info-sociale : composez le 811

Accueil psychosocial du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal : 514 527-2361 poste 1466

Tel-aide (24h/24) : 514 935-1101

Tel-écoute : 514 493-4484

Tel-aînés : 514 353-2463

Ligne-Parents : 1 800 361-5081

Tel-Jeunes : 514 600-1002

Centre de crise le Transit : 514 282-7753

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Prévention du suicide : 1 866 APPELLE

(277-3553)



#### À la recherche d'une ressource ou d'un service ?

Composez le 211 (multilingue)



#### Questions et inquiétudes sur la COVID-19 ?

Téléphone : 514 644-4545



#### Envie d'être bénévole ?

Accès-bénévolat

514 523-6599, poste 28

Jebenevole.ca

#### Besoin de bénévoles ?

514 523-6599, poste 32



#### Questions sur les organismes communautaires du quartier ?

CDC Action solidarité Grand Plateau :

Téléphone : 514 528-8656

Courriel : [info@cdcasgp.org](mailto:info@cdcasgp.org)

Site Internet : [cdcasgp.org](http://cdcasgp.org)



#### Besoin de soutien au logement ?

(Défense des droits des locataires)

Comité logement Plateau-Mont-Royal :

514 527-3495

#### À risque d'être sans logement ?

Composez le 311



#### Besoin de soutien pour la recherche d'emploi ?

CODEM-CJE Plateau-Mont-Royal-Mile-End :

514 522-9151

Travail Sans Frontières : 514 499-0606



#### Questions sur les services municipaux ?

Composez le 311



#### Pour rejoindre le bureau des élu(e)s :

##### Bureau de Luc Rabouin

Maire d'arrondissement du Plateau-Mont-Royal

Téléphone : 514 872-8123

Courriel :

[pmr.bureaudumaire@ville.montreal.qc.ca](mailto:pmr.bureaudumaire@ville.montreal.qc.ca)

##### Bureau de Ruba Ghazal

Députée provinciale de Mercier

Téléphone : 514 525-8877

Courriel : [ruba.ghazal.merc@assnat.qc.ca](mailto:ruba.ghazal.merc@assnat.qc.ca)

##### Bureau de Steven Guilbeault

Député fédéral de Laurier-Sainte-Marie

Téléphone : 514 522-1339

Courriel : [steven.guilbeault@parl.gc.ca](mailto:steven.guilbeault@parl.gc.ca)



Sécurité alimentaire

Voir verso

# Ressources en sécurité alimentaire sur le territoire



## DÉPANNAGE ALIMENTAIRE (PANIERS)



## DISTRIBUTION DE REPAS PRÉPARÉS

- 1 Ateliers d'éducation populaire du Plateau**  
 4273, rue Drolet • 514 350-8881  
*S'adresse aux personnes qui ont besoin d'aide alimentaire*  
*Sur place*
- 2 Centre d'aide à la famille**  
 514 982-0804  
*S'adresse aux familles et aux aînés*  
*Sur place et livraison à domicile*
- 3 Centre des femmes de Montréal**  
 3585, rue Saint-Urbain • 514 842-4780  
*S'adresse aux femmes seules ou avec famille*  
*Sur place et livraison à domicile*
- 4 Centre Communautaire Restauration Verticale**  
 3767, rue Berri • 514 750-3946  
*S'adresse à tous / Sur place*
- 5 Mission Communautaire Mile End**  
 99, rue Bernard Ouest • 514 274-3401  
*Repas communautaire à emporter*  
*Ouvert à tous*  
*Mardi, mercredi et vendredi midi*
- 6 Partage & solidarité**  
 4191, rue Fullum  
 Inscription via groupe facebook ou [info@partageetsolidarite.org](mailto:info@partageetsolidarite.org)  
*S'adresse à tous*  
*Sur place*
- 7 Racine Croisée**  
 120, av. Duluth Est • 514 225-3448  
*S'adresse à tous*  
*Sur place*
- 8 La Maison d'Aurore**  
 4816, Garnier • 514-527-9075  
*Distribution de repas préparés à 3\$.*  
*Paniers de fruits et légumes à prix économique*  
*S'adresse aux ménages à faible revenu/*  
*Commande sur place/Distribution aux 2 semaines*

- 9 Cuisines collectives du Grand Plateau**  
 4095, rue Saint-André  
 514 523-1752  
*S'adresse aux personnes de 60 ans et plus*  
*Sur place et livraison à domicile*
- 10 Dîners St-Louis**  
 1818, rue Gilford • 514 521-8619  
*S'adresse aux jeunes de 18-30 ans*  
*Sur place*
- 11 Maison des amis du Plateau-Mont-Royal**  
 1370, boul. Saint-Joseph  
 514 527-1344 poste 226  
*S'adresse aux personnes en situation de précarité*  
*Repas à emporter servis à l'extérieur*
- 12 Resto Plateau**  
 4450, rue Saint-Hubert • 514 527-5997  
*Services à tous*  
*Repas sur place et à l'intérieur*
- 13 Santropol Roulant**  
 111, rue Roy Est • 514 284-9335  
*Sur référence de professionnels de la santé / S'adresse aux aînés, aux personnes à mobilité réduite ou en perte d'autonomie*  
*Livraison à domicile*
- 14 La Porte Ouverte Montréal/ The Open Door Montreal**  
 3535, Avenue du Parc  
 514 939-1970  
*S'adresse aux personnes en situation de précarité*  
*Sur place*



Communiquez avec les organismes avant de vous déplacer pour connaître les modalités de leurs services