



EMERGENCY FOOD PANTRY

BANQUE ALIMENTAIRE D'URGENCE

Mon to Thurs / Lundi au Jeudi: 10h-21h 30
Friday / Vendredi: 10h-17h



All programs and services are free and open to youth
between ages 12 and 25!

Tous nos services et programmes sont gratuits et ouverts
aux jeunes de 12 à 25 ans!

Food Pantry

The emergency food pantry at Head & Hands aims to provide about a day's worth of food, twice a month, for people 12-25, and once a month for people over 25 who are struggling to get enough food.

Our pantry is divided into food items that either do or do not require access to a kitchen or cooking supplies. Folks who don't have access to a kitchen can get pull-top cans of food, instant soup, nuts, juice, etc.

Here are some suggestions for making meals out of these foods:

- Combining beans with soup for lunch
- Adding canned vegetables to your pasta sauce for dinner
- Having oatmeal with a fruit pack and juice for breakfast
- Combining canned vegetables, beans, and/or meat to make a salad
- Eating crackers with soup
- Eating canned meat on crackers
- Adding canned meat to soup or canned meal

Because a lot of folks struggle with food insecurity, we encourage you to access other food resources in addition to our pantry to get by. All over the city, various organizations, community centres, shelters, churches, and so forth offer food services such as hot meals or food baskets for little or, usually, no cost.

Banque alimentaire

Notre banque alimentaire d'urgence vise à offrir les provisions d'une journée, deux fois par mois, aux 12 à 25 ans, et une fois par mois pour les personnes âgées de plus de 25 ans, qui peinent à obtenir assez de nourriture.

Notre banque est divisée en aliments qui requièrent ou pas d'accès à une cuisine ou à des ustensiles. Ceux qui n'ont pas accès à une cuisine peuvent recevoir des aliments en conserve à couvercle déchirable, de la soupe instantanée, des noix, du jus, etc.

Voici quelques idées de repas :

- Combiner des haricots et de la soupe pour le dîner
- Ajouter des légumes en conserves à votre sauce pour pâtes au souper
- Manger du gruau avec un paquet de fruits et du jus pour déjeuner
- Combiner des légumes en conserve, des haricots et/ou de la viande en une salade
- Manger des craquelins et de la soupe
- Manger de la viande en conserve sur des craquelins
- Ajouter de la viande en conserve à de la soupe ou à un repas en conserve

Plusieurs sont aux prises avec l'insécurité alimentaire, donc nous vous encourageons à utiliser d'autres ressources alimentaires aussi pour vous en sortir. Plusieurs organisations, centres communautaires, abris, églises, etc., offrent des services comme des repas chauds ou des paniers alimentaires pour peu ou généralement aucun coût.

Head & Hands offers a variety of other services, such as information & referrals, a twice-weekly drop-in health clinic, counseling services, a young parents' community, a youth drop-in centre, legal information and advice, a street worker who works flexible hours (and can be reached at 514-377-9858), and more.

For more information about our services, give us a call at **514-481-0277** or send us an email at **info@headandhands.ca**.

You can always come by our main office as well! We're located at **5833 Sherbrooke W.** and are open Mondays to Thursdays from 10:00 to 9:30, and Fridays from 10:00 to 5:00.

À deux mains offre une variété d'autres services, tels que de l'information et des références, des cliniques sans rendez-vous deux fois par semaine, une clinique juridique, un/une travailleur-euse de rue qui travaille des heures flexibles (peut être joint-e au 514 377-9858) et plus encore.

Pour de l'information supplémentaire à propos de nos services, contactez-nous au **514 481-0277** ou envoyez-nous un courriel à **info@headandhands.ca**.

Vous pouvez également passer à notre bureau principal! Nous sommes situés au **5833, Sherbrooke O.** et nous sommes ouverts des lundis aux jeudis de 10 h à 21 h 30, et les vendredis de 10 h à 17 h.



Head & Hands is partially funded by United Way.

À deux mains est financé en partie par Centraide.

Food Baskets

NDG Food Depot [514-483-4680] 2146 Marlowe (Mon 2-7, Fri 10-2, require ID + proof of residency)

Salvation Army [514-254-1123 (x 3234 or 3235)] 1 food basket (~50\$ value) every 4 months, require lease, ID for all household members, proof of income. Call for appointment

Société St-Vincent de Paul [514-526-5937] food baskets, food vouchers. 1930 de Champlain, call for more info (**Centre-Sud**)

Sun Youth [514-842-6822] Emergency food services, call for appointment. 4251 Saint-Urbain (**Plateau**)

St Monica's Parish [514-550-0125] Food baskets, 3rd and 4th Tuesday of every month, call to confirm. 6405 de Terrebonne (**NDG**)

Info-alimentaire populaire Centre-Sud (CDC) [514-529-2626] Info & referral, food baskets, emergency food pantry, 1710 rue Beaudry (**Centre-Sud**)

Bouffe-Action de Rosemont [514-523-2460] Food baskets, collective kitchen, cooking workshops, collective garden. For Rosemont residents only. 5350 Lafond Local R-115 (**Rosemont**)

Carrefour d'alimentation et de partage Saint-Barnabé [514-251-2081] Emergency food assistance, thrift store, community grocery store (reduced prices) 1475 Bennett (**Mercier-Hochelaga-Maisonnette**)

Carrefour d'entraide Lachine [514-634-3686] Emergency food pantry, kitchen access, collective kitchen, workshops, etc. Must reside in Lachine. 1167 Provost (**Lachine**)

Muslim Community of Quebec [514-484-2967] Food baskets (1 every 3 months, worth ~50\$) on Fridays after prayer (around 1:45) 7445 Chester (**Cote-St-Luc**)

H.O.P.E. LaSalle [514-363-4578] Food baskets, must register first, must live in LaSalle 7777 George st. (**LaSalle**)

L'Oasis St-Laurent [514 747-7621] Food baskets for St-Laurent residents only. 1895 de l'Eglise (**St Laurent**)

Welcome Hall Mission [514-935-6369] Emergency shelter, food baskets, meals (only in men's services) counseling, social/professional re-insertion, see Community Centres for other services. 1490 St-Antoine W. (**Downtown**)

La Maison du Partage d'Youville [514-935-9846] Low-cost food bank for residents of Pointe St Charles, St Henri, and Little Burgundy. Call to register. 2325 rue Centre (**Pointe St-Charles**)

Hot Meals

People's Potato (daily vegan meals) 1455 Maisonneuve W. room H-733, Hall bldg, (Mon-Fri 12:30-2, school year only) (**Downtown**)

Midnight Kitchen (daily vegan meals) 3600 McTavish, Shatner bldg room 302 (room B-30 on Fri) Mon-Fri at 12:30 (**Downtown**)

Multicaf [514-733-0554] Community cafeteria (~1.50\$ for a meal), food baskets, meals on wheels, call for more info. 3591 Appleton ave. (**Cote des Neiges**)

Le Chic Resto Pop [514-521-4089] Low-cost hot meals for lunch and dinner, call for times. 1500 avenue d'Orléans (**Mercier-Hochelaga-Maisonnette**)

Les Fourchettes de l'Espoir [514-852-1492] Low-cost hot meals, workshops, cooking classes for kids, meals on wheels for seniors. 6344 rue Pascal (**Montreal-Nord**)

Mission du Grand Berger [514-933-9608] Hot meals every day, emergency food bank, meals on the street, Saturday lunch. 2510 rue Centre (**Pointe-St-Charles**)

Chez Doris [514-937-2341] Day centre for women, 2 meals a day, cooking workshops, fod baskets. 1430 Chomedey (**Downtown**)

Old Brewery Mission (Mackenzie wing) [514-935-6369] Food baskets, hot meals (women only). 1301 Maisonneuve E. (**Downtown**)

Old Brewery Mission (Webster wing) [514-798-2244] Food baskets, hot meals (men only). 915 rue Clark (**Downtown**)

Dans la Rue (le Bunker) [514-524-0029] Emergency food services and shelter for youth 12-21. 533 Ontario E. (**Centre-Sud**)

Maison du Pere [514-845-0168] Emergency food and shelter for men 25+. 550 Rene Levesque E. (**Centre-Sud**)

Projets Autochtones du Quebec [514-879-3310] Emergency food and shelter for indigenous folks 18+. 90 de la Gauchetiere E (**Downtown**)

Refuge des Jeunes [514-849-4221] Emergency food and shelter for men 17-25. 1863 Ste-Catherine E. (**Centre-Sud**)

Maison d'Entraide St-Paul et Émard [514- 761-1280] Collective kitchen, low-cost grocery store, etc. Call for appointment. 5999 Drake st. (**Ville Emard**)

Nutri-Centre LaSalle [514-365-3670] Community meals, accompaniment to grocery store, cooking workshops, collective garden. 408-A rue Lafleur (**LaSalle**)

Paniers alimentaires

Dépôt alimentaire NDG [514 483-4680] 2146, Marlowe (lun 14 h à 19 h, ven 10 h à 14 h, identification + preuve de résidence nécessaires)

Armée du salut [514 254-1123 (x 3234 ou 3235)] Un panier alimentaire (valeur ~50\$) chaque 4 mois, bail, identification pour chaque membre du ménage et preuve de revenu requis. Appelez pour un rendez-vous.

Société St-Vincent de Paul [514 526-5937] paniers alimentaires et bons alimentaires. 1930, de Champlain, appelez pour plus d'infos (**Centre-Sud**)

Jeunesse au Soleil [514 842-6822] Services alimentaires d'urgence, appelez pour un rendez-vous. 4251, Saint-Urbain (**Plateau**)

Paroisse St Monica's [514 550-0125] Paniers alimentaires, 3e et 4e mardi de chaque mois, appelez pour confirmer. 6405, de Terrebonne (**NDG**)

Info-alimentaire populaire Centre-Sud (CDC) [514 529-2626] Informations et références, paniers alimentaires, banque alimentaire d'urgence. 1710, rue Beaudry (**Centre-Sud**)

Bouffe-Action de Rosemont [514 523-2460] Paniers alimentaires, cuisine collective, ateliers de cuisine, jardin collectif. Seulement pour les résidents de Rosemont. 5350, Lafond Local R-115 (**Rosemont**)

Carrefour d'alimentation et de partage Saint-Barnabé [514 251-2081] Aide alimentaire d'urgence, friperie, supermarché communautaire (prix réduits). 1475, Bennett (**Mercier-Hochelaga-Maisonnette**)

Carrefour d'entraide Lachine [514 634-3686] Banque alimentaire d'urgence, cuisine disponible, cuisine collective, ateliers, etc. Vous devez habiter Lachine. 1167, Provost (**Lachine**)

Communauté musulmane du Québec [514 484-2967] Paniers alimentaires (1 chaque 3 mois, valeur ~50\$) les vendredis après la prière (vers 13 h 45). 7445, Chester (**Cote-St-Luc**)

H.O.P.E. LaSalle [514 363-4578] Paniers alimentaires, vous devez d'abord vous inscrire, vous devez habiter LaSalle. 7777, rue George (**LaSalle**)

L'Oasis St-Laurent [514 747-7621] Paniers alimentaires seulement pour les résidents de St-Laurent. 1895, de l'Eglise (**St Laurent**)

Mission Bon Accueil [514 935-6369] Abris d'urgence, paniers alimentaires, services de repas (seulement dans les services aux hommes), réinsertion sociale/professionnelle, voir Centres communautaires pour d'autres services. 1490, St-Antoine W. (**Centreville**)

La Maison du Partage d'Youville [514 935-9846] Banque alimentaire à moindre coût pour les résidents de Pointe St Charles, St Henri et la Petite Bourgogne. Appelez pour vous inscrire. 2325, rue Centre (**Pointe St-Charles**)

Repas chauds

People's Potato (repas végétaliens quotidiens) 1455, Maisonneuve O. salle H-733, immeuble Hall (lun-ven 12 h 30 – 14 h, seulement pendant l'année scolaire) (**Centreville**)

Midnight Kitchen (repas végétaliens quotidiens) 3600, McTavish, immeuble Shatner, salle 302 (salle B-30 le vendredi). Lun-ven à 12 h 30 (**Centreville**)

Multicaf [514 733-0554] Cafétéria communautaire (~1.50\$ par repas), paniers alimentaires, services de repas, appelez pour plus d'informations. 3591, avenue Appleton (**Côte des Neiges**)

Le Chic Resto Pop [514 521-4089] Repas chauds à moindre coût pour le dîner et le souper, appelez pour connaître les heures. 1500, avenue d'Orléans (**Mercier-Hochelaga-Maisonnette**)

Les Fourchettes de l'Espoir [514 852-1492] Repas chauds à moindre coût, ateliers, cours de cuisine pour les enfants, services de repas pour les aînés. 6344, rue Pascal (**Montreal-Nord**)

Mission du Grand Berger [514 933-9608] Repas chauds tous les jours, banque alimentaire d'urgence, repas dans la rue, dîner du samedi. 2510, rue Centre (**Pointe-St-Charles**)

Chez Doris [514 937-2341] Centre de jour pour femmes, deux repas par jour, ateliers de cuisine, paniers alimentaires. 1430, Chomedey (**Centreville**)

Mission Old Brewery (aile Mackenzie) [514 935-6369] Paniers alimentaires et repas chauds (seulement pour femmes). 1301, Maisonneuve E. (**Centreville**)

Mission Old Brewery (aile Webster) [514 798-2244] Paniers alimentaires, repas chauds (seulement pour hommes). 915, rue Clark (**Centreville**)

Dans la Rue (le Bunker) [514 524-0029] Services de repas et abris d'urgence pour les jeunes de 12 à 21 ans. 533, Ontario E. (**Centre-Sud**)
Maison du Pere [514 845-0168] Repas et abris pour hommes de 25 ans et plus. 550, René-Levesque E. (**Centre-Sud**)

Projets Autochtones du Quebec [514 879-3310] Repas et abris pour les autochtones de 18 ans et plus. 90, de la Gauchetiere E. (**Centreville**)

Refuge des Jeunes [514 849-4221] Repas et abris d'urgence pour hommes de 17 à 25 ans. 1863, St-Catherine E. (**Centre-Sud**)

Maison d'Entraide St-Paul et Émard [514 761-1280] Cuisine collective, supermarché à moindre coût, etc. Appelez pour un rendez-vous. 5999, rue Drake (**Ville Emard**)

Nutri-Centre LaSalle [514 365-3670] Repas communautaires, accompagnements au supermarché, ateliers de cuisine, jardin collectif, 408-A, rue Lafleur (**LaSalle**)