



Emergency food pantry

Banque alimentaire d'urgence

Mon + Fri / lundi + vendredi: 10h-17h
 Tue-Thur / mardi-jeudi: 10h-22h



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 years old, and for parents who have dependent children within this age range.

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 pour les parents qui ont des enfants dépendants de cet âge.

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 514-808-1312), and more.

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

You can always come by our main office as well! We're located at **3465 Ave. Benny** and are open Mondays and Fridays 10:00am – 5:00pm, and Tuesday-Thursday from 10:00am to 10:00pm.

A 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 514-808-1312) 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 eoc@headandhands.ca

Vous pouvez également passer à notre bureau principal! Nous sommes situés au **3465 Ave. Benny** et nous sommes ouverts des lundis et vendredis de 10 h à 5 h, et les mardis à jeudis de 10 h à 22 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] (Mon 2-7, Fri 10-2, require ID + proof of residency)
6450 Somerled Ave. (NDG)

Salvation Army [514-254-1123 xt 205 or 514-288-2848] 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 (main) or 514-660-0980 (local)] food baskets, food vouchers. Call for more info. *1930 de Champlain* (main) or *7070 Somerled* (local). *(Centre-Sud/NDG)*

Sun Youth [514-842-1214] Emergency food services, call for appointment. *4251 Saint-Urbain (Plateau)*

St Monica's Parish [514-481-0267] Food baskets, 3rd and 4th Tuesday of every month, call to confirm. *6405 de Terrebonne (NDG)*

Info-alimentaire populaire Centre-Sud

[514-529-2626] Info & referral, food baskets. *1710 rue Beaudry office 1.14 (Centre-Sud)*

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-Maisonneuve)*

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 during ramadan, email

mrdeen25@hotmail.com for more info. *7445 Chester. (Cote-St-Luc)*

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

L'Oasis St-Laurent [514 747-7621] Food baskets Thursday 1-3:30PM. Must live in St-Laurent. *1895 de l'Eglise. (St-Laurent)*

Welcome Hall Mission [514-935-6369 or 514-937-9317 for food bank] Emergency shelter, food baskets, meals (men+youth services) counseling, social, professional reinsertion, etc. Must open a file first, certain documents are required. Call for more info. *1490 St-Antoine W. (main) 4755 rue Acorn* (food bank) *(Downtown/St-Henri)*

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. *2221 Coleraine. (Pointe St-Charles)*

Multicaf [514-733-0554] Community cafeteria (~\$1.50-\$2), food baskets (\$2), meals on wheels, call for info. *3591 Appleton ave. (Cote des Neiges)*

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

HOT MEALS

People's Potato (daily vegan meals) (Mon-Fri 12:30-1:30, school year only) *1455 Maisonneuve W. room H-733, Hall bldg; 7141 Sherbrooke W., HIVE cafe. (Downtown, NDG)*

Midnight Kitchen (daily vegan meals) Mon-Fri 12:30-1 3480 McTavish, Shatner bldg., room 304 (room B-30 on Fri). *(Downtown)*

Multicaf [514-733-0554] Community cafeteria (2\$/meal) Food baskets (2\$) Meals on wheels. Call for more info. *3600 Barclay. (Côte-des-Neiges)*

Le Chic Resto Pop [514-521-4089] Low-cost hot meals for lunch and dinner, call for times.

Resto: *3900 rue Adam. (Mercier-Hochelaga-Maisonneuve)*

Les Fourchettes de l'Espoir [514-852-1492] Low-cost hot meals (11:30-2:30, 4\$), workshops, cooking classes for kids, meals on wheels for seniors. *12165 boul Rolland. (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, food baskets. *1430 Chomedey (Downtown)*

Old Brewery Mission (Patricia-Mackenzie wing, for women) [514-526-6446] Food baskets, hot meals. *1301 Maisonneuve E. (Downtown)*

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

Dans la Rue (Chez Pops) [514-526-5222] Emergency food services and shelter for youth 12-21 at le Bunker (confidential address, call for info). *533 Ontario E. (Centre-Sud)*

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

Projets Autochtones du Québec [514-879-3310] Emergency food and shelter for indigenous folks 18+. *90 de la Gauchetière 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, cooking workshops, etc. Call for appointment. *5999 Drake st. (Ville-Emard)*

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

Bouffe-Action de Rosemont

[514-523-2460] Collective kitchen and garden, cooking workshops for mothers. For Rosemont residents only. *5350 Lafond local R-115. (Rosemont)*

PANIERES ALIMENTAIRES

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

6450 Somerled (NDG)

Armée du Salut [514-254-1123 x 205 ou 514-288-2848] 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 (principal) ou 514-660-0980 (local)] Paniers alimentaires, bons alimentaires. Appelez pour plus d'infos.

1930 de Champlain (principal) ou *7070 Somerled* (local) *(Centre-Sud/NDG)*

Jeunesse au Soleil [514-842-1214] Services alimentaires d'urgence, appelez pour un rendez-vous. *4251, Saint-Urbain (Plateau)*

Paroisse St Monica [514-481-0267] Paniers alimentaires, 3e et 4e mardi de chaque mois, appelez pour confirmer. *6405 de Terrebonne (NDG)*

Info-alimentaire populaire Centre-Sud [514-529-2626] Informations et références, paniers alimentaires. *1710, rue Beaudry, local 1.14 (Centre-Sud)*

Carrefour d'alimentation et de partage

Saint-Barnabé [514-251-2081] Aide alimentaire d'urgence, friperie, supermarché communautaire (prix réduits). *1475 Bennett (Mercier-Hochelaga-Maisonneuve)*

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

Communauté musulmane du Québec [514-484-2967] Paniers alimentaires durant le Ramadan, envoyez courriel à mrdeen@hotmail.com pour plus d'info. *7445 Chester (Côte-St-Luc)*

H.O.P.E. LaSalle [514 363-4578] Paniers alimentaires, vous devez d'abord vous inscrire, résidents de LaSalle seulement.

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 ou 514-937-9317 pour banque alim.] 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)

4755 rue Acorn (St-Henri)

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) (lun-ven 12h30–14h, seulement pendant l'année scolaire) *1455, Maisonneuve O. salle H-733, immeuble Hall (Centreville)*

Midnight Kitchen (repas végétaliens quotidiens) Lun-Ven à 12h30. *3480, McTavish, immeuble Shatner, salle 302 (salle B-30 le vendredi) (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-Maisonneuve)

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. *12165 boul Rolland (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, 2 par jour, ateliers de cuisine, paniers alimentaires. *1430, Chomedey (Centreville)*

Mission Old Brewery (aile Mackenzie) [514 526-6446] 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 (Chez Pops) [514 526-5222] Services de repas et abris d'urgence pour les jeunes de 12 à 21 ans. *533, Ontario E. (Centre-Sud)*

Maison du Père [514 845-0168] Repas et abris pour hommes de 25+ ans. *550, René-Levesque E. (Centre-Sud)*

Projets Autochtones du Québec [514 879-3310] Repas et abris pour les autochtones de 18 ans et plus. *90, de la Gauchetière 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. 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)*

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