

2024  
1<sup>ère</sup> édition

# Mă Carte Alimentaire Limoulo

Design graphique: Isabel Sanchez Design



TABLE EN SÉCURITÉ  
ALIMENTAIRE DE  
LIMOILLOU



Un grand merci aux citoyens et aux partenaires qui travaillent en collaboration dans le milieu afin d'améliorer les conditions de vie dans nos quartiers. Un merci particulier à nos partenaires financiers et à nos collaborateurs pour leur précieuse contribution au projet.

## Remerciements

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Notes

### Description du projet

Ma Carte alimentaire Limoulou dresse un portrait des ressources en sécurité alimentaire qui sont offertes dans le secteur de Limoulo, soit les quartiers **Lairèt, Maizerets et Vieux-Limoulo**. La carte permet aux citoyens et aux organisations de visualiser rapidement les services offerts à proximité et les coordonnées de ceux-ci. La majorité des ressources de Limoulo y figurent, mais la carte ne prétend pas être exhaustive.

Ma Carte alimentaire Limoulo se veut un outil à partager et diffuser largement. Il est à noter qu'il existe également un outil semblable pour : Haute-Ville, Basse-Ville, Charlesbourg et Vanier. Ces cartes sont disponibles sur le site de Sauve ta bouffe : [sauvetabouffe.org/boite-a-outils/outils-a-telecharger/](http://sauvetabouffe.org/boite-a-outils/outils-a-telecharger/)

### Autres références en sécurité alimentaire

**Service du 211**  
Service d'information et de référence sur les ressources communautaires.  
**Composez le 211 ou [www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)**

**Moisson Québec**  
[info@moissonquebec.com](mailto:info@moissonquebec.com)  
**418 682-5061 ou [www.moissonquebec.com](http://www.moissonquebec.com)**

**Conseil central des Sociétés Saint-Vincent de Paul**  
Pour connaître les différents points de distribution  
**418 522-5741 ou [www.ssvp-quebec.org](http://www.ssvp-quebec.org)**

**Entraide Agapé**  
3148, chemin Royal, Québec, G1E 1V2  
**418 661-7485 poste 200**  
\*Il est préférable de se présenter en personne.



### Jardins communautaires

[www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/environnement/agriculture-urbaine/jardins-municipaux/](http://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/environnement/agriculture-urbaine/jardins-municipaux/)

**Jardin communautaire Maizerets**  
2000, boulevard Montmorency

**Potager Saint-Odile**  
045, avenue Duval

**Jardin communautaire Sapinière-Dorion**  
805, rue Sapinière-Dorion Est

**Association des Jardiniers de Bardy**  
2282, rue Adjuitor-Rivard

**Jardin communautaire Conway**  
1545, avenue Conway

**Jardin communautaire d'Iberville**  
600, 1<sup>ère</sup> Rue

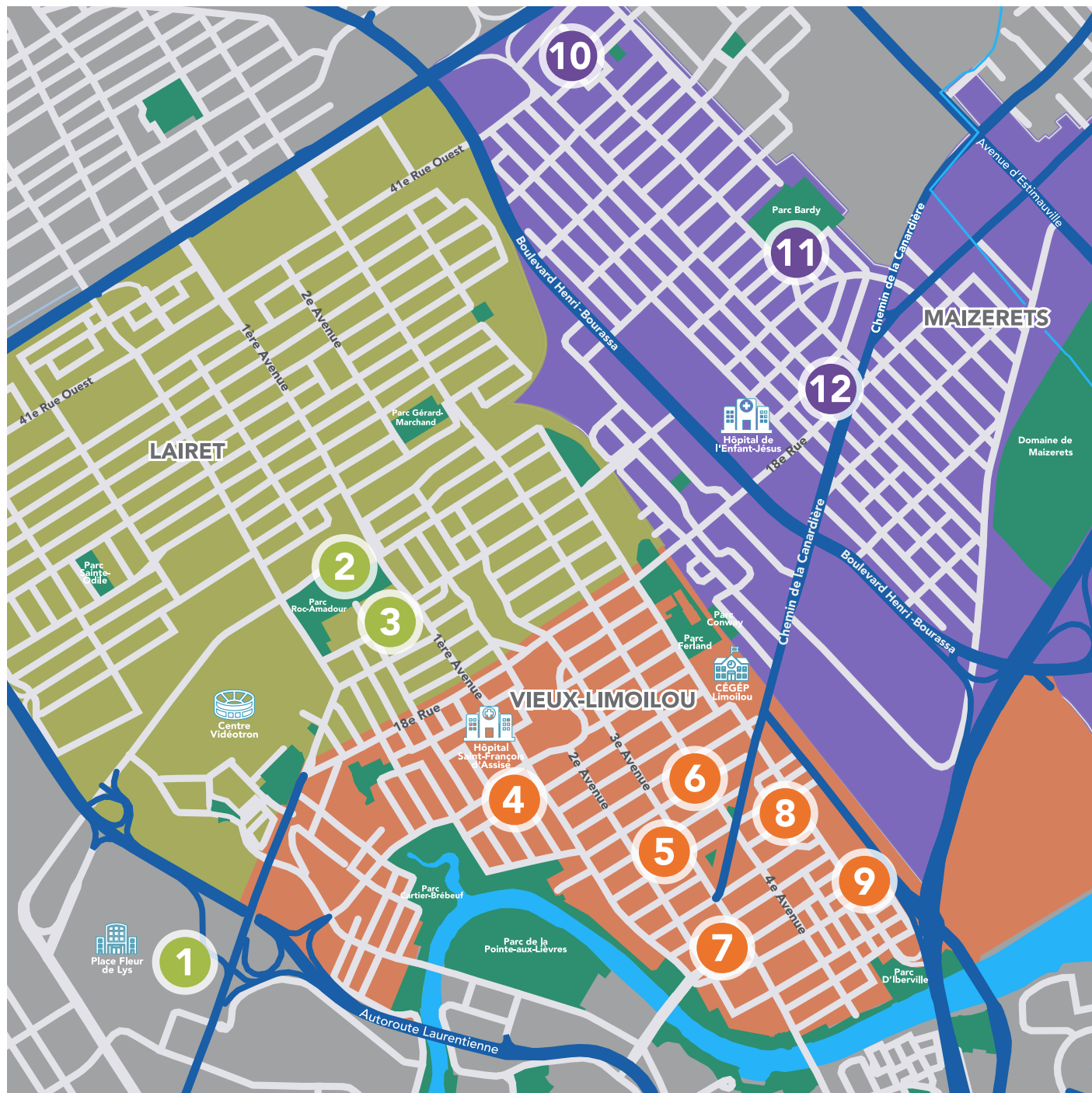
**Jardin communautaire Lairèt**  
171, avenue Eugène-Lamontagne

**Jardin communautaire Marchand**  
66, rue des Bouleaux Est

**Jardin communautaire Parfum d'été**  
171, avenue Eugène-Lamontagne

**Jardin communautaire des Sables**  
401, rue des Sables

\* Les jardins communautaires ne sont pas des jardins en libre-service. Pour pouvoir y participer et récolter, vous devez vous inscrire auprès de la ville.



# Ressources communautaires en alimentation

## Lairet

- 1 BOUCHÉE GÉNÉREUSE** \$ ♿  
530, boulevard Wilfrid-Hamel  
418 648-8588  
Ouvert à tous  
Jeudi, de 8h30 à 11h00 et 12h30 à 15h00  
Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00  
Fermé le jeudi  
Livraison de panier alimentaire à domicile  
70 ans et plus, éprouver des problèmes de santé / Résider dans Lairet ou le Vieux-Limoilou  
Évaluation d'admission obligatoire  
Ne peut pas être combiné avec la distribution alimentaire régulière  
Vendredi en après-midi

- 2 SERVICE D'ENTRAIDE DU PATRO ROC-AMADOUR** \$ ♿  
2301, 1<sup>re</sup> Avenue  
418 524-5228  
Aînés en perte d'autonomie ou personnes en convalescence  
Livraison du lundi au vendredi  
Sur rendez-vous / Résider dans Lairet, preuve requise  
Une semaine sur deux  
Sur rendez-vous  
Ouvert à tous

- 3 SŒURS MISSIONNAIRES DE LA CHARITÉ** \$ ♿  
2215, 1<sup>re</sup> Avenue  
418 529-8313  
Ouvert à tous  
Lundi, mercredi et samedi de 15h à 18h

## Vieux-Limoilou

- 4a P'TIT MARCHÉ SOLIDAIRE DE LIMOILOU** \$ ♿  
16, rue Royal-Roussillon  
418 262-0057  
Ouvert à tous  
Juillet à septembre  
PetitmarcheLimoilou  
Livraison dans des points de chute à Limoilou  
Formats: 5\$ petit, 10\$ moyen, 15\$ grand

- 4b COMPTOIR ALIMENTAIRE SAINT-FRANÇOIS D'ASSISE** \$ ♿  
16, rue Royal-Roussillon  
418-529-2825 poste 104  
Résidents Saint-François d'Assise et de Stadacona  
Preuve de résidence et carte d'assurance maladie requises  
Mardi à partir de 13h

- 5 FRIGO PARTAGE** ♿  
885, 3<sup>e</sup> Avenue (devant La Récolte)  
418 523-1616  
Ouvert à tous

- 6 LE RELAIS D'ESPÉRANCE** \$  
1001, 4<sup>e</sup> Avenue  
418 522-3301 poste 2  
16 ans et plus. Inscription une semaine avant la distribution alimentaire  
2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi du mois de 9h30 à 10h30  
Lundi au vendredi de 13h à 16h

- 7 CENTRE FEMMES AUX 3A** \$ ♿  
270, 5<sup>e</sup> Rue  
418 529-2066  
Femmes qui fréquentent l'organisme  
Rencontre d'évaluation des besoins obligatoire

- 8 MÈRES ET MONDE** \$ ♿  
727, 8<sup>e</sup> Avenue  
418 522-5139  
Mères monoparentales âgées entre 16 et 30 ans  
Être membre de l'organisme

- 9 CONFÉRENCE NOTRE-DAME DE ROCAMADOUR** \$  
801, 4<sup>e</sup> Rue, local 206  
581 983-7365  
Résidents de St-Charles, St-Fidèle et St-Esprit  
Jeudi à partir de 11h  
Lundi au vendredi, sur rendez-vous

## Maizerets

- 10 L'ÉVASION ST-PIE X** ♿  
1843, rue Désilets  
418 660-8403  
Résidents de St-Pie X et bénévoles  
Hebdomadaire  
Activités ponctuelles pour les jeunes  
Résidents de St-Pie X, priorité à une première expérience de jardinage  
Pour adultes

- 11 CENTRE COMMUNAUTAIRE MGR MARCOUX** \$ ♿  
2025, rue Adjutor-Rivard  
418 661-7766 poste 258  
Ouvert à tous

- 12 DISTRIBUTION ALIMENTAIRE ST-PASCAL** \$  
581 300-4315  
Résidents de St-Pascal et St-Pie X, excluant les tours St-Pie X  
Pour plus d'informations, appeler au numéro indiqué plus haut

### LÉGENDE

Boîtes de légumes	Distribution alimentaire Apporter sacs et "ice-pack" ou bouteille d'eau congelée	Marché solidaire Fruits et légumes locaux à moindre coût
Collations	Épicerie communautaire Produits à moindre coût	Popote roulante Service de livraison de repas
Cuisine collective	Frigo-partage Dons d'aliments en libre-service	Soupe populaire
Cuisine créative	Jardin collectif	Vente de repas
Dépannage alimentaire Soutien ponctuel et urgent		

\$ Coûts      ♿ Accessibilité universelle

**!** Il est important de communiquer avec l'organisme avant de se présenter pour valider le fonctionnement (critères d'admission, coûts, heures d'ouverture, etc.)