



<b>ACCUEIL SAINT-AMBROISE DE LORETTEVILLE</b> <i>Distribution alimentaire</i>	<b>262, RUE RACINE, PORTE 5</b> ☎ 418-847-2433
Loretteville et Neufchâtel Ouest. <b>Rendez-vous requis</b> du lundi au jeudi de 8h30 à 11h. Preuve de résidence, revenu et carte d'assurance maladie. Dépannage gratuit 1x/mois.	
<b>AMÉLIE ET FRÉDÉRIK SERVICE D'ENTRAIDE</b> <i>Distribution alimentaire et dépannage alimentaire</i>	<b>1947, BOUL. BASTIEN</b> ☎ 418-845-3073
Neufchâtel Est, St-Émile et Lebourgneuf. Distributions (3\$) les 2ème, 3ème et 4ème mercredis du mois, de 9h à 12h et de 13h à 18h sur <b>rendez-vous</b> . Preuve de résidence, de revenu et de dépenses. Service de livraison et paniers de Noël.	
<b>ARMÉE DU SALUT</b> <i>Distribution alimentaire ponctuelle</i>	<b>815, BOUL. WILFRID-HAMEL</b> ☎ 418-641-0050 (poste 229)
Sans rendez-vous le mardi ou mercredi de 9h à 11h00 (6/année). Panier de Noël sur rendez-vous. Pièces d'identité, preuve de résidence, preuve de revenu, <u>sacs et Icepack</u> . Fermé la première semaine de chaque mois.	
<b>BOUCHÉE GÉNÉREUSE</b> <i>Distribution alimentaire</i>	<b>530 BOULEVARD WILFRID-HAMEL</b> ☎ 418-648-8588
18 ans et +. <u>Sacs d'épicerie et Icepack</u> . 2\$. Jeudi de 8h à 11h30 et de 12h30 à 15h. Épicerie communautaire lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h et de 13h à 16h, et le vendredi de 9h à 12h et de 12h30 à 15h. Paniers de Noël pour les résidents de la paroisse Stadacona.	
<b>BUTINEUSE DE VANIER</b> <i>Repas à faible coût durant l'année scolaire</i>	<b>239-241, AV. PROULX, VANIER</b> ☎ 418-681-0827 (poste 102)
Repas individuels ou familiaux complets sous vide (Options végé) toute l'année. <b>Commander</b> avant 13 h le lundi (2 semaines à l'avance) pour réception le jeudi, ou venir sur place pour avoir plus de choix. Formulaire de commandes sur le site. Dîners (4 \$) pour les enfants inscrits aux écoles de quartier de septembre à juin.	
<b>CAFÉ RENCONTRE DU CENTRE-VILLE</b> <i>Soupe populaire (déjeuners et dîners)</i>	<b>796, RUE ST-JOSEPH EST</b> ☎ 418-640-0915
Soupe populaire du lundi au vendredi pour tous. Déjeuners de 8h à 9h30 ; Dîners de 11 h 30 à 13 h 30 (Repas complet 0,75\$). Carte privilège : 15 \$ /22 repas. Fermé du 4 au 17 juillet. Possibilité de "crédit".	
<b>CARREFOUR DES FAMILLES MONOPARENTALES DE CHARLESBOURG</b> <i>Distribution alimentaire</i>	<b>761, BOULEVARD LOUIS-XIV ET 4252, RUE DES ROSES</b> ☎ 418-623-4509
Hommes et femmes monoparentaux. Carte de membre obligatoire (gratuite). Preuve de résidence, d'enfant à charge et de revenu. Distribution alimentaire le 1 <sup>er</sup> , 3 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> jeudi de chaque mois entre 9h30 et 12h au 761, boul. Louis-XIV. Sur <b>RDV</b> . Paniers de Noël; inscription obligatoire en novembre. Dépannage d'urgence au 4252, rue des Roses.	
<b>CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ</b> <i>Distribution alimentaire et dépannages alimentaires</i>	<b>59, RUE NOTRE-DAME-DES-ANGES</b> ☎ 418-522-5719 (Centre) ☎ 418-522-0737 (Bureau)
Distribution alimentaire la 3 <sup>ème</sup> semaine du mois pour les membres (carte 5\$ /année). 70 places disponibles. <b>Inscription obligatoire</b> à partir du lundi de la 3 <sup>ème</sup> semaine du mois. Dépannages alimentaires gratuits (2/an). Apporter <u>sacs et Ice Pack</u> .	
<b>CENTRE MULTI-SERVICES TRAJECTOIRES 16-35</b> <i>Distribution alimentaire et dépannages alimentaires</i>	<b>6350, 3<sup>ÈME</sup> AVENUE EST</b> ☎ 418-626-3535 (poste 101)
16 à 35 ans de Charlesbourg et environs. <b>Rendez-vous</b> pour évaluation des besoins. Preuves de résidence, de revenu et pièces d'identité. Distribution alimentaire 2 mardis par mois. <b>Inscription obligatoire</b> par téléphone avant la journée de distribution. <u>Sacs et Ice Pack</u> . Dépannages alimentaires pour tous 2x/année.	
<b>COMPTOIR ALIMENTAIRE ST-FRANÇOIS-D'ASSISE</b> <i>Distribution alimentaire et dépannages d'urgence</i>	<b>16, RUE ROYAL-ROUSSILLON</b> ☎ 418-529-2825 (poste 105)
Pour tous, mais priorité aux résidents de la paroisse St-François d'Assise. Preuves de résidence, revenus et carte d'assurance maladie. Dépannages d'urgence gratuits. Distribution alimentaire : les mardis de 13h à 16h sur rendez-vous (2\$). <u>Sacs réutilisables et Ice Pack</u> . Paniers de Noël (5 \$).	
<b>ENTRAIDE AGAPÈ</b> <i>Distribution alimentaire et épicerie économique</i>	<b>3148, CHEMIN ROYAL, BEAUPORT</b> ☎ 418-661-7485
Limoilou, Beauport, Côte-de-Beaupré et île d'Orléans, <b>sur RDV</b> . Preuves de résidence, de revenu, une pièce d'identité et rapport d'impôt. Dépannage (3/année). Épicerie économique: achat min de 10\$. Fruits, légumes et boulangeries gratuits, disponible aux 2 semaines. Épicerie de Noël au mois de novembre. <u>Sacs réutilisables</u> .	
<b>ENTRAIDE SAINT-ROCH (ÉGLISE NOTRE-DAME-DE-LA-JACQUES-CARTIER)</b> <i>Distribution alimentaire</i>	<b>575, rue SAINT-FRANÇOIS EST</b> ☎ 418-525-3513
Fermé pour l'été. De retour le 8 septembre à 9h. Priorité aux résidents de Saint-Roch. Prendre <b>rendez-vous</b> par téléphone. Preuves d'identité, de résidence et de revenus. Dépannage d'urgence. Distribution les 2 <sup>èmes</sup> , 3 <sup>èmes</sup> et 4 <sup>èmes</sup> mardis du mois (3\$). 1 distribution/mois. Paniers de Noël pour résidents de Saint-Roch et Jacques-Cartier: Coupon alimentaire inscription au début du mois de novembre, pas de livraison possible, distribution au cours de la 3e semaine de décembre.	
<b>ÉVASION ST-PIE X</b> <i>Dépannage alimentaire et distribution alimentaire</i>	<b>1843, RUE DÉSILETS</b> ☎ 418-660-8403
Résidents des appartements St-Pie X ( <b>BAIL</b> exigé) à chaque vendredi de 13h30 à 16h30 au 2031 rue LeDroit. 16h pour les non résidents. 2\$. Ateliers de cuisines communautaires : 1x par mois disponibles sur inscription. Recommence en septembre.	

<b>MAISON DAUPHINE</b>	<b>31, RUE D'AUTEUIL</b>
<i>Distribution alimentaire</i>	☎ <b>418-694-9616 (poste 117)</b>
12 à 35 ans. Aide alimentaire 1 vendredi sur 2 de 12h30 à 14h ( <b>inscription obligatoire avant mercredi 16h30</b> ). Ateliers de cuisine collective. Local: Ouvert de 12h à 20h le lundi et de 10h à 20h du mardi au dimanche (repas, paniers de provisions et autres besoins de première nécessité).	
<b>MAISON LAUBERIVIÈRE</b>	<b>485 RUE DU PONT</b>
<i>Soupe populaire</i>	☎ <b>418-694-9316</b>
Souper pour tous de 16h30 à 18h chaque jour. Il faut <b>se présenter à la porte à partir de 16 h 30</b> pour obtenir son coupon d'entrée au coût de 0,75 \$. Possibilité de "crédit". Déjeuners de 7h à 8h et dîners de 11h30 à 12h par l'obtention de coupons en effectuant des tâches du quotidien.	
<b>MAISON REVIVRE</b>	<b>261, RUE SAINT-VALLIER OUEST</b>
<i>Soupe populaire et distribution alimentaire</i>	☎ <b>418-523-4343</b>
Dîner gratuit pour adultes (entre 11 h 45 et 12 h). Fermé les 10 premiers jours du mois. Distribution alimentaire 1 fois/mois, de septembre à juin, à 10h pour les familles et à 11h pour ceux sans enfants. <b>Téléphoner</b> pour les dates. Preuve d'identité.	
<b>MIEUX-ÊTRE DES IMMIGRANTS</b>	<b>2750, CH. SAINTE-FOY</b>
<i>Soutien à l'intégration des immigrants</i>	☎ <b>418-527-0177</b>
Personnes immigrantes à faible revenu. Prendre <b>rendez-vous</b> afin d'évaluer les besoins et remplir une fiche d'inscription. Distribution alimentaire 2 vendredis par mois de 14h30 à 16h30.	
<b>PATRO ROC-AMADOUR</b>	<b>2301, 1<sup>ÈRE</sup> AVENUE</b>
<i>Distribution alimentaire</i>	☎ <b>418 529-4996</b>
Résidents de Lairet à Limoilou. Tous les lundi à 13h et mardi à 8h30 (droit de venir chaque 15 jours) sur rendez-vous. Apporter preuves de résidence, revenus, identité et <u>sac réutilisables</u> . Possibilité de dépannage d'urgence pour tous les lundis, mercredis et vendredis (Contacter le 418-524-5228 le jour même). Livraison de repas.	
<b>PATRO DE CHARLESBOURG</b>	<b>7700, 3<sup>ÈME</sup> AVENUE EST</b>
<i>Distribution alimentaire</i>	☎ <b>418-626-0161</b>
Résidents de Charlesbourg (35 ans et +) à faibles revenus. Distribution alimentaire les jeudis (possibilité de venir 2x par mois) <b>SUR INSCRIPTION les vendredis à partir du mois de septembre</b> . Apporter sacs et <i>Ice Pack</i> . Dépannage d'urgence possible.	
<b>LE PIGNON BLEU</b>	<b>270, RUE SAINT-VALLIER OUEST</b>
<i>Restaurant à coût modique pendant l'année scolaire</i>	☎ <b>418-648-0598</b>
"Resto-pop" pour enfants (- de 12 ans) de familles à faible revenu de la Basse-Ville de Québec (1,60 \$ par jour). Du lundi au vendredi, de 12h à 13h pendant l'année scolaire. Contacter le service pour <b>inscription</b> aux dépannages alimentaires. Preuves de résidence, de faible revenu et cartes d'assurances maladie des enfants. Paniers de Noël avant le 25 décembre pour les familles inscrites.	
<b>PIVOT (Centre communautaire des Chutes)</b>	<b>4551, BD SAINTE-ANNE</b>
<i>Distribution alimentaire</i>	☎ <b>418-666-2371</b>
Beauport seulement (sauf urgences). Sur rendez-vous. Vendredis entre 9h et 12h30 ( <b>2\$</b> ). <b>Inscription obligatoire : téléphoner le lundi ou mardi</b> . Pièce d'identité et de résidence. <u>Sacs et un Icepack</u> .	
<b>RELAIS D'ESPÉRANCE</b>	<b>1001, 4<sup>ÈME</sup> AVENUE, LIMOILOU</b>
<i>Distribution alimentaire</i>	☎ <b>418-522-3301</b>
Personnes <b>inscrites en personne</b> seulement (1 <sup>ère</sup> et 3 <sup>ème</sup> semaine du mois). La distribution est au coût de 2\$ et se passe deux jeudis par mois de 9h30 à 11h. <b>N'offre pas de dépannage</b> . Le café-rencontre est gratuit. Paniers de Noël.	
<b>RUCHE VANIER</b>	<b>51, AVENUE PLANTE</b>
<i>Épicerie communautaire et dépannages d'urgence</i>	☎ <b>418-683-3941</b>
<b>Sur rendez-vous</b> . 2 jeudis/mois. Au coût de 1 \$ et 2h bénévolat/mois. Carte de membre obligatoire : 15\$ pour l'année (20\$ si soir). Paniers de Noël. Aide alimentaire d'urgence gratuite pour les résidents de Vanier 1x/mois mercredi et vendredi.	
<b>SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE</b>	<b>155, AV. SACRÉ-CŒUR</b>
<i>Distribution et Dépannage alimentaire</i>	☎ <b>418-529-6889</b>
Saint-Sauveur (Preuve de résidence). Vendredi de 13h à 14h30, <b>sur rendez-vous à partir du lundi de la même semaine (2\$)</b> . <u>Sacs et un Icepack</u> . Chaque foyer pourra venir 1x/semaine et appeler aux trois lundis. 1/année pour les non résidents du secteur. Livraison de repas à domicile (6\$) 3 midis par semaine (selon critères d'admissibilité).	
<b>SERVICE D'ENTRAIDE PAROISSE ST-CHARLES BORROMÉE</b>	<b>747, BOUL. LOUIS XIV</b>
<i>Dépannage alimentaire ponctuel</i>	☎ <b>581 984-7117</b>
Paroisse Saint-Charles-Borromée. Paniers de Noël disponibles durant les fêtes. Téléphoner le mardi de 10 h à 11h30.	
<b>SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL DE QUÉBEC</b>	<b>2225, BOUL. HENRI-BOURASSA</b>
<i>Dépannage alimentaire</i>	☎ <b>418-522-5741</b>
Laisser un message sur la boîte vocale. Retour d'appel dans les 24 h pour évaluation et référence au bureau SSVF du quartier. Preuve de résidence et de revenus.	
<b>SOUPE POPULAIRE MAISON MÈRE MALLET</b>	<b>915, RUE DES SOEURS DE LA CHARITÉ</b>
<i>Soupe populaire</i>	☎ <b>418-692-1762</b>
Dîner gratuit pour tous, tous les jours de 12h à 13h (à l'exception des quatre premiers jours du mois).	

**COMME CES INFORMATIONS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉES EN TOUT TEMPS PAR LES RESSOURCES, IL EST FORTEMENT CONSEILLÉ DE TÉLÉPHONER AVANT DE SE DÉPLACER.**