



Liste des ressources économiques

Vêtements

- **Pause-Famille : Prêt de vêtements (pour les 0-5 ans principalement), prêt de vêtements de maternité et prêt d'équipement pour bébés (poussette, parc, etc.)**
10780 rue Laverdure bureau 105, (514) 382-3224
- **Grossesse-secours, comptoir vestimentaire.** 79 Beaubien est (à 10 minutes du métro Beaubien), (514) 271-0554, ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00. Vêtements pour 0-3 ans à \$2/morceau et vêtements de maternité à \$6/morceau. Meubles, serviettes, couvertures pour bébé.
- **Friperies dans le quartier Ahuntsic (vêtements)**
 - Friperie Mystik (pour femmes) Ils ont souvent un coin pour des spéciaux à \$5.00. Sinon, leurs prix sont moyens. 1450, Fleury Est (514) 389-6119
 - Centre Scalabrini 655 Sauriol Est (514) 387-4477, www.scalabrinimontreal.org
Friperie ouverte le mercredi de 10h00 à 14h00. Coûts minimes : \$0.50, \$1.00.
Cours de français, salle multimedia.
 - Cartier Émilie, 12395 Lachapelle (au nord du boul. Gouin) (514) 658-3126. Ils font aussi des réparations de vêtements à coûts minimes.
- **Quartier de la mode : Magasins sur la rue Chabanel Ouest**, à partir de la rue St-Laurent : vêtements pour tous, douillette, serviettes, etc. Prix souvent très avantageux. Les manufactures de vêtements font des ventes les samedis. Aller aussi sur la rue Louvain et sur la rue St-Laurent, dans ce secteur.
Notes : Les compagnies Krickets (pour enfants, 333 Chabanel Ouest, suite 800, 514-382-5890), **Point Zéro** (1650 Chabanel Ouest, près de l'Acadie, 514 384-0140), **vêtements de nuit pour femmes** (350 Louvain Ouest) et **Dalia** (vêtements de femmes de 2/\$25, 225 Chabanel Ouest, suite 315) y font aussi de grosses ventes **2 fois par année**. Vous pouvez demander à être aviséE de leurs ventes par courriel ou par la poste. www.daliacollection.com
- **Magasin Urban rags Clothing (vêtements neufs pour hommes et femmes) :**
105 Louvain Ouest, (514) 384-6922. Short et gilets à manches courtes \$5.00, pantalons et gilets à manches longues \$10.00



Liste des ressources économiques

- **Addition Elle (pour taille forte, grandeur 20 jusqu'à 6X) :** 6809 rue St-Hubert (près de St-Zotique), 514-948-8007. Vêtements neufs à très bon prix dans le sous-sol surtout (50% réduction).
- **Marché central :** On y trouve plusieurs entrepôts pour des vêtements, des chaussures, etc. Surveillez les ventes! Sur la rue l'Acadie, côté est, entre Sauvé et Crémazie
- **Magasin Mini Prix :** 6570, Chemin de la Côte-des-Neiges, 514-733-4803. Ils annoncent souvent de grosses ventes de vêtements (neufs) dans le publi-sac
- **L'Aubainerie Entrepôt :** Vêtements neufs à très bon prix, 3000 boul. des Laurentides, Vimont, Laval (450) 629-4484. Il y en a un autre à Longueuil
- **Centre de liquidation (literie, rideau, etc.) :** 9399 St-Laurent. Ouvert du lundi au samedi. Ex : drap (\$35.00 pour les grands lits), douillette (\$40.00 à 60.00). Voir aussi au 120 Louvain Ouest et au magasin de liquidation en face d'Adonis (environ aux coins de Sauvé/Acadie): draps, douillette, rideau, serviettes, ... à bons prix. Surveiller leurs annonces dans les journaux donnés au métro.
- **Entrepôt Méga vente :** 6667 Jarry Est, St-Léonard, entre Lacordaire et Langelier, (514) 223-0510 Liquidation de manteaux d'hiver et de vêtements pour toute la famille. 75 à 90 % de rabais. Voir les spéciaux en ligne au www.megaventemontreal.com Bus 193 (Jarry)/arrêt à "de la Salette"
- **Revue Métromag,** publiée par les Eco quartier. Donne toutes les bonnes adresses de Montréal par quartier pour avoir des articles usagés à bons prix. Vous pouvez aussi le télécharger en allant au www.villemontreal.qc.ca/reemploi (voir : répertoire).



Liste des ressources économiques

- **Bazars (vendent de tout : meubles, vêtements, articles de cuisine, livres...)**
 - **St-Martyr-Canadien**, 10007 Parthenais (près de l'hôpital Fleury)
Mardi de 12h00 à 14h30 et premier samedi du mois, de 10h00 à 13h00
(514) 388-6529. Pas de livraison
 - **St-Paul de la Croix**, 10215 Georges-Baril (près du Jean Coutu sur Fleury)
Mercredi de 13h00 à 16h00 et le deuxième samedi du mois, de 13h00 à 15h00. Font livraison (\$\$) (514) 389-0206
 - **Vestiaire Christ-Roi**, 9475 Berri (angle De Louvain)
Lundi, mardi, mercredi : 11h00 à 16h00
Jeudi : 14h30 à 20h00
Vendredi : 13h00 à 18h00 Samedi : 11h00 à 15h00

- **Armée du salut (vendent de tout : meuble, vêtements, souliers...)**
 - * 7066 St-Hubert (514) 276-0349 (**Plaza St-Hubert**, métro Jean-Talon)
5762 Sherbrooke Ouest (514) 488-8714
 - 3444 Ontario Est (514) 529-4025 (métro Joliette, 125 Est)
 - 6180 Côte-des Neiges (514) 344-9646
 - 1620 Notre-Dame Ouest (514) 935-7425 (**magasin chef**)

- **Magasins : Renaissance (meubles, vêtements, souliers, articles cuisine...)**
Voir exemples de prix à la dernière page
 - 7250, St-Laurent (514) 276-3626 (**siège social**)
 - 6700, Côte des Neiges #205 (514) 733-6330
 - 801, Décarie (514) 747-2635 (près métros Namur et Du Collège). Belle marchandise
 - 2030, Pie IX (514) 227-2841, métro Frontenac, bus 125 Est
 - * 6960, St-Hubert (514) 274-9666 (**Plaza St-Hubert**, métro Jean-Talon)
 - 7250, St-Laurent (514) 276-3626 (métro De Castelneau)
 - 380 des Laurentides (Laval), 2 rues après Tourangeau



Liste des ressources économiques

- **Le coffre aux trésors du Chaînon (vendent de tout : vêtements, CD et livres, accessoires pour la maison, meubles, ...)**
4375 St-Laurent, angle Marie-Anne (514) 843-4354 ou (514) 845-0151
 - Mardi-mercredi : de 10h00 à 18h00
 - Jeudi-vendredi : de 10h00 à 20h00
 - Samedi : de 10h00 à 17h00 Dimanche : de 12h00 à 17h00
- **Magasins : Village des Valeurs (vendent de tout mais un peu plus cher)**
 - 4906 Jean-Talon Ouest (514) 739-1962. Ont beaucoup de grandes pointures
 - 2033 Pie IX (514) 528-8604
 - 6779 Jean-Talon Est (St-Léonard) (514) 254-0433
 - 5630 Boul. Henri-Bourassa est (Mtl-Nord) (514) 327-7447
 - 1051 Boul des Laurentides, Laval (450) 901-0223 (à côté du cinéma Guzzo)
- **Centre Scalabrini : 655 Sauriol Est. Ils donnent des vêtements et des articles pour la maison (vaisselle, cadres, meubles, etc.) pour les nouveaux arrivants de 6 mois et moins. (514) 387-4477. Pas de livraison.**
- **Mission Bon Accueil : 4755 Rue Acorn (métro Place St-Henri, bus 36) 514-937-9317. Ils donnent des matelas et de la nourriture. Ils vendent aussi des vêtements. Ceux-ci sont à moitié prix les premiers mardis et vendredis de chaque mois.**
- **Jeunesse au Soleil : 4251 St-Urbain, (514) 842-6822**
Vendent **vêtements** (neufs et usagés) les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 14h30, au coût de \$2.00 par personne, pour 2 sacs. Vous pouvez y aller une fois aux 2 mois. Donnent aussi des **jouets**.
Métro Mont-Royal, bus 11 ou 97 ouest ou métro St-Laurent et bus 55
Pour de la **nourriture** ou de la **vaisselle**, prendre rendez-vous au (514) 842-1214
Attention : les rendez-vous se prennent à partir du 10 de chaque mois mais la ligne est difficile à avoir...

Note : Tous les endroits mentionnés dans ces pages n'ont pas nécessairement été vérifiés mais ils ont été référés par des participants ou des contacts.



Liste des ressources économiques

Ameublement et électroménagers

- **Electro (liquidation, surplus, fin de ligne) : pour petits appareils électriques/électroniques, pièces d'ordi, petits meubles, etc.** 6199, Métropolitain Est, (514) 324-4000. Spéciaux en ligne au www.electrotelinc.com
- **Ameublement Lajeunesse** : 9108 Lajeunesse, 514-384-4336. Ex : cuisinière usagée avec garantie à \$150.00
- **Ameublement Elvis** : magasin très réputé pour l'achat d'électroménagers neufs et usagés à très bon prix. 4349 av. Papineau 514-522-9484
- ***** Accueil chez Frédéric** : **entrepôt de meubles et friperie. (Exemples de prix à la dernière page)** 11900 rue de l'Archevêque, Montréal-Nord. (514) 328-9204 Ouvert du lundi au vendredi, de 10h00 à 15h00. Livraison \$20.00 (peu importe le nombre d'item, jusqu'à concurrence de 10 morceaux dans une même livraison)
- **Carrefour d'Entraide Laval (Exemples de prix à la dernière page)**: 3, rue Tourangeau. Au coin du boul. des Laurentides, à Laval, à côté de l'ancien Rona (maintenant un Marcil), un peu après la station de métro Cartier (450) 629-3888. Ils vendent de tout, mais surtout des électroménagers. Ouvert du lundi au mercredi de 9h00 à 17h00, jeudi/vendredi de 9h00 à 21h00. Livraison à Montréal : \$35.00
- **Santrovélo** : Ils offrent un espace de travail à tous les cyclistes qui veulent effectuer leur **réparation de bicyclette** eux-mêmes dans une atmosphère de coopération et d'apprentissage. Vous y trouverez outils et produit de lubrification, pièces neuves et usagées à petits prix et l'expertise de leurs mécaniciens bénévoles pour vous guider dans votre apprentissage. 111 Roy Est (coin Colonial), 514-284-9335. Le coût d'accès est de \$15.00 pour la saison ou \$5.00 par utilisation.



Liste des ressources économiques

- **Vélos usagés** : l'Écoquartier d'Ahuntsic-Cartierville vend des vélos reconditionnés de la mi-mai jusqu'à la fin de l'été. Les prix varient de \$20.00 à \$70.00. Deux points de service : 5090 de Salaberry ou 2331 Fleury Est. Tél. : 514-903-9990.

Ressources Internet

- Aller voir à www.lespac.com , www.Kijiji.ca/Montreal, craigslist.com et www.cafr.ebay.ca (celui-ci est un site de ventes aux enchères). Vous pouvez y trouver de tout (immobilier, emploi, meuble, etc.) à des prix parfois vraiment bas. Pour le transport, vous n'avez qu'à vous entendre avec la personne qui vend. **Note** : Vous pouvez aller au **Café Internet** (au coin des rues Lajeunesse et Fleury) pour avoir un accès gratuit à l'Internet. Vous pouvez aussi aller au **CANA** (10780 Laverdure) et au **Centre Scalabrini** (655 Sauriol).
Note : les sites lespacs, craigslist et kijiji ont une section pour ceux qui veulent donner des choses.
- **Site "freecycle, Montreal"**, sur **Google (Internet)**: C'est un site où tous ceux qui ont des choses à donner (des choses aussi diversifiées que des couches, un frigo, un divan, des plantes, des cartouches d'encre et même des animaux, etc.) peuvent faire paraître leur annonce. Ceux qui en cherchent peuvent aussi mettre une annonce après avoir donné quelque chose. **Note** : Il faut avoir une adresse courriel Yahoo.
- **Système d'échange de services** : aller sur le site www.accorderie.ca. C'est un système d'échange de services qui regroupe toutes les personnes intéressées à échanger entre elles différents services tels que du dépannage informatique, de la traduction de texte, du transport, des formations, de l'aide pour une déclaration d'impôts, etc.
- Pour les magasiniers avertis : www.lesventes.ca. C'est l'outil parfait pour savoir où sont les **ventes d'entrepôt**, les **magasins de liquidation** et les **soldes à ne pas manquer**. On peut faire une recherche par ville ou par thème et même s'y inscrire et recevoir les annonces de ventes par courriel. Voir aussi www.circulaires.com.



Liste des ressources économiques

- www.radins.com : Le but du site est de faire découvrir tout ce qu'il y a de gratuit sur le web: des échantillons, des infos, des logiciels, des moyens de communication gratuits, etc. Selon les dires de la conceptrice, beaucoup de temps est mis à tester toutes les offres - et seulement celles d'une excellente qualité y sont inscrites.
- Blogue "Ça coûte un bras" : cacouteunbras.blogspot.com pour avoir des trucs afin d'économiser et www.carnetrabais.ca/fr_ca/coupons pour avoir divers coupons (ex : couches, shampooing, nourriture pour chat) par la poste.

Nourriture

- **Bonne Boîte Bonne Bouffe (514-344-4494)** : Boîtes avec divers fruits et légumes frais et variés pour \$7.00, \$10.00 et \$16.00 la boîte. Livraison aux deux semaines au SNAC, responsable Mélanie, 514-385-6499.
- **Sami Fruit (514-593-1333)**, au coin de la 19^{ème} et de Jarry. Ils vendent des fruits et légumes à très bons prix mais il faut souvent consommer les aliments dans les 2 à 3 jours qui suivent sinon ...
- **** Fruiterie Georges - Paniers de fruits et légumes à \$2.00** : 110 Chabanel Ouest, au coin de Reims (3 rues à l'ouest de St-Laurent), (514) 909-7845
Attention : *qualité non constante*
 - Lundi : de 10h00 à 15h00
 - Mardi au vendredi : de 10h00 à 17h30
 - Samedi : de 9h00 à 13h00
- **Adonis : 2001 Sauvé Ouest (514-382-8606)**. Coins Sauvé et Acadie. Leurs fruits et légumes sont toujours très frais et leurs prix sont bons. Magasin très reconnu dans le quartier mais très gros achalandage...
- **Marché Al-Haaj : 7230 rue Hutchison (en sortant du métro Parc)** Ils ont de très bons prix sur les fruits et les légumes semble-t-il. Tél. : (514) 273-0277 Ouvert 24 heures. Ils vendraient aussi de la viande halal à très bon prix.

Liste faite par Sébastien Caron (et Chantal Comtois)

Intervenant communautaire et responsable de l'épicerie communautaire

Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC), 10780 Laverdure, (514) 385-6499

Dernières mise à jour le 26 juin 2012

sebastien@lesnac.com



Liste des ressources économiques

- **Hamza-F : 7256 Hutchison (à côté de Al-Haaj, métro Parc) (514) 223-8871. Marché Ogilvy : 400 Ogilvy (métro Parc) (514) 315-6862.**
Viande halal, fruits et légumes ainsi que cartes d'appel. Réf : participants
- **Fruiterie A.M.R. : 1150 Décarie, ville St-Laurent (514) 334-6737** Les fruits et légumes y sont vraiment pas chers semble-t-il.
- **Magasin d'économie Christie** : Biscuits et craquelins Christie à très bons prix. Ex : Fudgeo ou Oréo en vrac à \$2.75/kg. 3055 rue Viau (au sud de Sherbrooke), au coin de Viau et de l'avenue Pierre Charbonneau. (514) 259-6921 poste 375. Lundi au vendredi, fermeture à 18h00. Ouvert aussi le samedi de 9h00 à 16h00. Métro Viau
- **Magasin économique surplus de pains (pains tranchés non périmés, de marques connues, à \$1.50 + pâtisseries mais celles-ci sont chères...) :**
 - 8913, 8ème avenue (3 rues à l'ouest de St-Michel) à la hauteur d'Émile-Journault (514) 727-9555.
 - 3992 Monselet (une rue à l'Est de Pie IX) (514) 325-3560
 - 155 E, Boul des Laurentides (en face du Marcil) à Laval. (450) 669-7618
- **EuroMarché (grosse épicerie) (514-955-5825)** au coin de Fleury et St-Michel. Plusieurs personnes disent que ce n'est vraiment pas cher. **InterMarché** au ***5915 **Bélanger** (coin Lacordaire. Métro Jean Talon, bus 95 ou encore prendre les bus 69 puis 32) est encore plus avantageux paraît-il. Il vend des abats (cœur, foie, rognon, etc.). Ces 2 magasins vendent aussi la **viande halal** à un très bon prix selon mes informateurs...
- **** Église St-Marron (ancienne église Sophie-Barat) (514-381-1726).** Au coin des rues St-Charles (2 rues à l'est de St-Hubert) et Henri-Bourassa Est. Chaque vendredi, de 10h00 à environ 11h30. Coût : \$3.00 Aucune inscription requise. Ils donnent surtout du pain, des pâtisseries et des fruits et légumes. Apporter vos sacs.
- **Méga Dépôts : poches de pommes de terre de 50 livres à \$5.00 (entreposées dans un local à part) ... Le reste est cher...** 4171 Amiens, près de Pie IX, Mtl-Nord, Bus 69 puis 139 (514) 325-4048

Liste faite par Sébastien Caron (et Chantal Comtois)

Intervenant communautaire et responsable de l'épicerie communautaire

Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC), 10780 Laverdure, (514) 385-6499

Dernières mise à jour le 26 juin 2012

sebastien@lesnac.com



Liste des ressources économiques

- **Site supermarches.ca**, pour avoir tous les spéciaux dans les épicerie et supermarchés, pour tous les produits alimentaires (huile, condiments, aliments congelés, boissons, lait, pâtes, poissons, conserves, etc. **On y trouve aussi les circulaires de tous les magasins (Atmosphère, Best Buy, etc.) et épicerie (IGA, Provigo, Mourelatos)**
- **Nourriture : Jeunesse au soleil et Mission Bon Accueil** (dans les pages précédentes) ainsi que la **Société St-Vincent-de-Paul** de votre paroisse.

Note : Tous les endroits mentionnés dans ces pages n'ont pas nécessairement été vérifiés mais ils ont été référés par des participants ou des contacts

Écoles et services

D'esthétique France Laure: 514-335-0023, 10716 St-Laurent

D'ostéopathie : 514-284-3001 p227, 2015, Drummond, 5^e étage (Métro Peel)
\$45.00/séance.

De massage : Institut Kiné-Concept, 514-272-5463, 760 St-Zotique Est (métro Beaubien) 514-272-5463 **École Guijek** 514-527-2666 551 St-Zotique. Mettre son nom dans la liste des volontaires. \$20.00 comptant pour la séance d'une heure. **France Laure** (10716 St-Laurent) en offre aussi un peu pour \$25+tx (1h, mais seulement 2 fois par année). **École de massages professionnels** 514-728-1583, 2520 Beaubien \$35 pour 1h30, RDV le mardi, jeudi, vendredi (de 9h à 19h) et samedi (de 9h à 14h)

Dentiste :

Mission Bon Accueil : prise de rdv (avec dossier) lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h à 15, 606, rue de Courcelle, 514-523-5288 (poste 172)

Université de Mtl : 514-343-6750 (pour nettoyage, plombage et couronne. Attention, liste d'attente de 6 mois environ). **Pour extraction et chirurgie** : 514-343-6395.
Attente moins longue.

Université McGill : 514-934-8042

Liste faite par Sébastien Caron (et Chantal Comtois)

Intervenant communautaire et responsable de l'épicerie communautaire

Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC), 10780 Laverdure, (514) 385-6499

Dernières mise à jour le 26 juin 2012

sebastien@lesnac.com



Liste des ressources économiques

D'hygiène dentaire :

Collège Édouard-Montpetit, Longueuil : 450- 679- 2631 poste 2523 ou 2524, nettoyage et radiographies pour \$35.00

Collège de Maisonneuve, Montréal 514-787-1702, 3800 Sherbrooke Est, porte A28, métro Pie IX. Nettoyage et radiographies pour \$40.00. Note : Le tout prend habituellement 2-3 rendez-vous de 2 heures...

Prothèses dentaires : **Collège Édouard-Montpetit** \$330.00/prothèse complète. 450-679-2631 poste 2511, 945 Chemin Chambly, Longueuil

De prosthodontie (univ. de Mtl) : 514-343-6111 poste 3404

D'orthodontie (univ. Mtl) : 514-343-6056

De coiffure - Tornade 514-271-9011, 1308 rue Fleury Est : Il y a souvent des spéciaux (par exemple des coupes à 3.00). À surveiller dans le journal de quartier. **Académie de coiffure**, 514-843-8470, 6405 St-Hubert (coupe \$4.00), du lundi au jeudi, de 10h à 14h

D'optométrie (université de Mtl) : 514-343-6082

De psychologie (entre \$15 et \$50/consultation)

Université de Mtl : 514-343-7725 www.psy.umontreal.ca (cliquer sur clinique universitaire de psychologie)

UQAM : (514) 987-0253 www.psycho.uqam.ca (cliquer 'grand public')

De médecine sportive : **Université de Mtl** 514-343-6256, poste 2

Évaluation de la condition physique, programme d'entraînement personnel, nutrition sportive, clinique de physiothérapie pour les blessures, massothérapie et ostéopathie.

Tarif : à partir de \$40 la consultation www.kinesio.umontreal.ca

D'acupuncture : **Collège de Rosemont** 514-376-1620 poste 7353 \$20/visite, \$10 pour les enfants www.agora.crosemont.qc.ca/dacu/clinique.htm. 6400 16^e Avenue



Liste des ressources économiques

- ***** Lunettes : Philippe Rochette, opticien (diplômé) itinérant. Service offert pour tous.** Pour aussi peu que \$20.00 pour les personnes bénéficiant de l'assistance emploi (B.S.) ou prix très modiques pour les autres. Prix un peu plus cher pour les lentilles à foyer progressif, amincies, ou autres. Il est à la Poly 2 du Centre communautaire à chaque mercredi, de 12h30 à 13h00. Les personnes intéressées doivent avoir leur prescription et ceux qui reçoivent l'assistance emploi doivent aussi avoir le formulaire donné par leur agent. Vous pouvez aussi le demander au 1-877-767-8773. Infos à www.bonhommealunettes.org ou au (514) 303-4315. L'opticien fait un don de \$10.00 aux organismes pour chaque paire de lunettes vendues. Demander à ce qu'il soit fait au nom du SNAC serait apprécié mais absolument pas obligatoire !
- **Joujouthèque : prêts de jouets à la Maison de la Visite et à la Maison du monde**
Maison de la visite : Rue Hamelin (2 rues à l'est de Papineau), entre Henri-Bourassa et Prieur, en face du parc Sault au Récollet. C'est dans une maison préfabriquée annexée à l'école de la Visitation. Tél. : (514) 596-5295 poste 5642
Inscription : \$5.00/famille/an Ouvert les jeudis de 15h30 à 17h00 et les samedis de 9h30 à 11h30.
Maison du monde : 20 Chabanel ouest 514-710-5667, samedi de 10h à 14h
- **Grande bibliothèque (métro Berri UQAM).** Possibilité d'emprunter des livres mais aussi des DVD et des CD gratuitement. Info au (514) 873-1100. Pour les résidents de Montréal. Ils ont aussi des expositions et activités gratuites
- **Pour des spectacles gratuits (danse, conte, exposition, humour, cinéma, etc.) ou à prix très minimes : les maisons de la culture dans chaque quartier.** Brochure pour la Maison de la Culture d'Achatsic disponible à la bibliothèque (au coin des rues Lajeunesse et Fleury) ou sur Internet à ville.montreal.qc.ca/accesculture (celle-ci donne tous les spectacles pour tous les quartiers de Montréal).



Liste des ressources économiques

Exemples de prix

(Les coordonnées des magasins sont dans les pages précédentes)

Renaissance :

- T-shirts à \$3.00
- Jupes, short et gilets à manches courtes à \$4.00
- Chemises et chandails à \$5.00
- Vestons, pantalons et robes à \$6.00
- Complets et manteaux à \$10.00
- Télévision à \$10.00-15.00
- Un peu de vaisselle, bibelot etc.

Carrefour Entraide à Laval (évaluation : moyen):

- Télévision à \$15.00-40.00
- Radio à \$15.00
- Lecteur dvd à \$15.00
- Bureau d'ordinateur à \$25-30
- Ensemble de chambre (4 morceaux) à \$125.00-150.00
- Commode à \$30.00-50.00
- Table de chevet à \$10.00
- Ensemble de cuisine à \$50.00-80.00
- Fauteuil à \$25.00 et sofa à \$75.00
- Matelas usagés \$30.00-40.00 simple et double à \$50.00-60.00
- Matelas neufs à \$200.00-250.00
- Laveuse/sécheuse à \$275.00 ch. Garantie de 2 mois
- Cuisinière à partir de \$120.00
- Réfrigérateur à partir de \$175.00
- Cafetière à \$5.00
- Vêtements (mais pas super...) à \$0.50-1.00
- Manteau à \$5.00-10.00

Liste faite par Sébastien Caron (et Chantal Comtois)

Intervenant communautaire et responsable de l'épicerie communautaire

Service de nutrition et d'action communautaire (SNAC), 10780 Laverdure, (514) 385-6499

Dernières mise à jour le 26 juin 2012

sebastien@lesnac.com



Liste des ressources économiques

Accueil chez Frédéric, Mtl-Nd (évaluation : très bien)

- Fauteuil à \$15.00-20.00, sofa à \$70.00
- Ensemble de cuisine (4 chaises et une table) à \$50.00-70.00
- Lampe à \$4.00 et télévision à \$20.00
- Vêtements très propres à \$2.00/morceau
- Vaisselle à \$0.25
- Béquille à \$2.00
- Patins (à glace ou à roues alignées) à \$3.00
- Raquette de badminton ou de tennis à \$1.00
- Draps, couvertures et nappes à \$2.00

Note : Ces 3 endroits ont été visités le 30 mars 2011