



# Services solidaires du Tremplin

Session : hiver 2026

**OUVERT À TOUS !**

## La Tablée

## La Friperie

Menus et horaires sujets à changement



**Délicieux repas santé et économiques !**

265, rue Toulouse, Longueuil

**SALLE À DÎNER DU TREMPLIN**

**Un choix de menu par jour**

C'est bien meilleur en bonne compagnie !

**Lundi au vendredi: 11 h 45 à 12 h 45**

**REPAS COMPLET:**

- 7 \$ / adulte
- 4,50 \$ / 6-12 ans
- 3,50 \$ / 0-5 ans

**TABLÉE ANIMÉE**

Informations, conférences, surprises, etc.

- Une fois/semaine, sur l'heure du dîner
- Cotisation volontaire

**COMPTOIR DE METS CUISINÉS**

**Pour bien manger sans avoir à popoter !**

Lundi au jeudi: 9 h à 15 h

Vendredi: 9 h à 14 h 30

**SERVICE TRAITEUR**

**Une cuisine solidaire pour vos événements**

Info: [cuisine@maisonremplin.com](mailto:cuisine@maisonremplin.com)

**Des aubaines à tous les jours !**

267, rue Toulouse

**BOUTIQUE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE**

**Vêtements pour toute la famille !**

Aussi: articles de maison, livres et jouets.

**Lundi au jeudi: 9 h à 15 h 30**

**Vendredi: 9 h à 15 h**



**DONS ACCEPTÉS  
PENDANT  
LES HEURES D'OUVERTURE**

## Le bonhomme à lunettes



Ce super opticien communautaire vous propose de belles lunettes économiques. Rencontrez l'opticien chez nous avec votre prescription! Sans rendez-vous:

CHAQUE JEUDI, 13 h 30 à 15 h 30

[www.bonhommealunettes.org](http://www.bonhommealunettes.org)



267, rue Toulouse, Longueuil - Info : 450-442-4019 | [info@maisonremplin.com](mailto:info@maisonremplin.com) | [www.maisonremplin.com](http://www.maisonremplin.com)

\* RABAIS POUR LES MEMBRES - carte famille 10 \$ / individuelle: 8 \$