

# VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE, MAIS VOUS N'AVEZ PAS INTERNET? PAS DE PANIQUE! VOICI QUELQUES RESSOURCES JOIGNABLES PAR TÉLÉPHONE!



## ÉPICERIES OFFRANT LA COMMANDE PAR TÉLÉPHONE ET LIVRAISON À DOMICILE

- MARCHÉ TRADITION (Dad & Frères) : 514-721-5220
- ESPOSITO : 514-722-1069 (Frais De Livraison \$)



## AIDE ALIMENTAIRE (RESSOURCES COMMUNAUTAIRES)



- MON RESTO : aide alimentaire d'urgence livrée gratuitement à domicile, 514-727-1403.
- CARREFOUR POPULAIRE : paniers de dépannage à 2\$ (sur RDV) et paniers Ma boîte à provisions \$ (2 fois par mois), 514-722-1211 - poste 29
- LES JUMELEURS : plats congelés à bas coût \$, livraison gratuite à domicile, 514 622-1220.
- CENTRE RENDEZ-VOUS 50+ : popote roulante pour personnes âgées 514-619-7669

## ÉCOUTE, ANXIÉTÉ, VIOLENCE, DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- CLSC SAINT-MICHEL : accueil psychosocial pour tous, 514-722-3000, poste 142
- PRO-GAM : écoute et soutien, anxiété, tensions familiales et conjugales, 9h-17h, 514-270-8462
- LIGNE PARENTS : soutien, anxiété et relations familiales, 24h/7j, 1-800-361-5085
- SOS VIOLENCE CONJUGALE : 1-800-363-9010



## SOUTIEN AVEC BÉBÉ ET TOUT-PETITS (0-5ANS)

- JOUJOUTHÈQUE ST-MICHEL (activités, conseils, référencement familles) : 514-381-9974
- MON RESTO ST-MICHEL (grossesse, naissance, activités) : 514-727-1403

## SOUTIEN POUR LES JEUNES (6-25ANS)

- MAISON DE LA FAMILLE DE ST-MICHEL : Soutien familial et activités jeunesse, Donald 514-710-3717
- LA GRANDE PORTE : Ligne 6-12 ans et leurs parents, 514-582-3496 • Ligne 12-25 ans et leurs parents, 438-368-3850
- PACT DE RUE : intervenants auprès des jeunes et personnes en difficulté sociale, Judith 514-467-5839 ou Donald 514-577-6253



## SOUTIEN AUX PERSONNES ÂÎNÉES

- AQDR SAINT-MICHEL : Soutien, écoute, défense des droits, 514-266-9120
- LE TEMPS D'UNE PAUSE : Écoute, dépannage, référencement, 514-571-2165

## AIDE EN EMPLOI, IMMIGRATION ET AIDE JURIDIQUE

- MAISON D'HAÏTI : immigration, intégration, accompagnement et soutien, Peggy 438-501-0344
- CJE CENTRE-NORD : accompagnement sur l'emploi et les prestations d'aide, 514-729-9777, poste 100
- BUREAU D'AIDE JURIDIQUE : Droit civil, familial, logement, etc. 514-864-8833



## VOUS NE SAVEZ PAS VERS QUI VOUS TOURNER ? ILS VONT VOUS OUTILLER.

FEMMES-RELAIS ST-MICHEL :  
514-759-0663 (Français, English, Español)

JOUJOUTHÈQUE ST-MICHEL :  
514-922-9974 (Français, Espanol, Kreyòl, Arabe)

CENTRE DE RÉFÉRENCE : 211  
(aide, 7 jours sur 7, 8h à 18h, multilingue)