

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



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), 514-722-1211 - poste 29
- **LES JUMELEURS / ESPACE COMMUNAUTAIRE** : 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 1422
- **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 514 955 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
- **LIGNE INFO AAA** : (Aide, Abus, Aînés) 1888-489-2287

AIDE EN EMPLOI, IMMIGRATION ET AIDE JURIDIQUE

- **MAISON D'HAÏTI** : immigration, intégration, accompagnement et soutien, Peggy 514 326 3022
- **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)

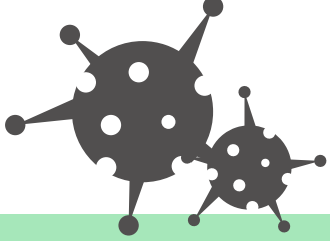
CENTRE DE RÉFÉRENCE : 211
(aide, 7 jours sur 7, 8h à 18h, multilingue)

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



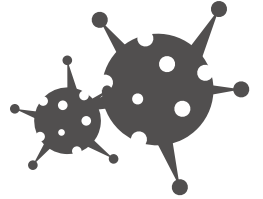
RISORSE DISPONIBILE

AIUTO IN ITALIANO E IN ALTRE LINGUE PER TROVARE LE RISORSE
DEL GRANDE MONTREAL
CONTATTATE IL 211



RECURSOS DISPONIBLES

INFORMACIÓN SOBRE LOS RECURSOS
COMUNITARIOS DISPONIBLES EN EL
GRAN MONTRÉAL (TODOS LOS IDIOMAS) LLAME AL 211



RESOUS DISPONIB

ENFÒMASYON SOU RESOUS KOMINOTÈ KI DISPONIB NAN
GRAN MONREYAL RELE 211

ال موارد المتوفرة

مساعدة متعددة اللغات في الخدمات الاجتماعية
لحاضرة مونتريال الكبرى
211 : إتصلوا بالرقم

