

Appelez le **514 644-4545** si vous avez des symptômes de grippe  
(fièvre, toux ou difficultés respiratoires)



Call **514-644-4545** if you have flu like symptoms  
(fever, cough or difficulty breathing)

## AIDE ALIMENTAIRE | FOOD SUPPORT



- Besoin d'aide pour chercher de la nourriture?  
*Need help to get groceries?*  
514 843-3996 - [innovation-assistance.org](http://innovation-assistance.org)
- Popote roulante pour aînés | *Meals on wheels program for seniors* : 514 842-3351
- Repas gratuits tous les jours: Square Cabot / Place du Canada  
*Free meals everyday at Cabot Square and Place du Canada*

## BESOIN DE PARLER? | NEED TO TALK?



- Ligne parents: 1 800 361-5085 / [ligneparents.com](http://ligneparents.com)
- SOS violence conjugale: 1-800-363-9010
- Tel-Aînés: 514 353-2463
- Jeunesse j'écoute: 1 800 668-6868 / TEXTO 686868

## ENTRAIDE | MUTUAL AID



- [facebook.com/groups/monpetermcgill/](https://facebook.com/groups/monpetermcgill/)

## VOUS CHERCHEZ D'AUTRES RESSOURCES? LOOKING FOR OTHER RESOURCES?



- [petermcgill.org](http://petermcgill.org)
- 514 934-2280