

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

AIDE À L'ÉPICERIE : Service bénévole pour faire votre épicerie.

➡ **Solidarité Ahuntsic : 438 - 388 0179**

- Service destiné aux aînés isolés sans autres recours.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE :

➡ **SNAC : Service de dépannage alimentaire**

10780, rue Laverdure – 514- 385.6499

(Documentation nécessaire demandée sur place : preuve récente de la précarité des revenus, preuve récente de résidence, carte d'identité des membres de la famille).

Trois distributions par semaine, voir site web : <https://lesnac.com/web/> ou la page Facebook.

Mercredi

Le mercredi de 13h00 à 14h30 au 10 780, rue Laverdure, au sous-sol de l'édifice (dans le stationnement du Centre communautaire Ahuntsic)

Le jeudi, de 17h30 à 19h00 au 20, rue Chabanel Ouest à La Maison du Monde (coin St-Laurent) 20, Chabanel

Le vendredi, de 10h30 à 12h00, au 10 125, rue Parthenais, au Centre Saints-Martyrs-Canadiens (coin Sauriol)

➡ **SNAC : vente de plats congelés (avec livraison)**

Vente de plats congelés (https://lesnac.com/web/?page_id=3220, pour commander : 514 385-6499 ou info@lesnac.com). Sur demande, possibilité de livraison à domicile lorsque requis

➡ **L'œuvre de Samaritains : Service de dépannage alimentaire_**
9413, rue Lajeunesse – 514- 388.4095

Heures d'ouverture :

Le mardi et le jeudi de 13h – 17h

Le vendredi de 11h – 15h

LA MARYSE : Livraison à domicile de repas par un service traiteur (7\$/repas), ouvert à tous

➡ **La Corbeille : 514 856 5371 – Sur internet : lamaryse.ca**

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

ACCUEIL PSYCHOSOCIAL CLSC : Pour parler à une travailleuse sociale de votre CLSC

➡ **514 940 3300**

APPELS D'AMITIÉ : Briser l'isolement des aînés de notre communauté et de les sécuriser durant cette période difficile

➡ **Solidarité Ahuntsic : 438- 388 0179**

➡ **Tel-aînés tel-écoute : 514 353- 2463**

CENTRE DE RÉFÉRENCE DE MONTRÉAL : Information et référence vers les ressources sociales et communautaires dans le Grand Montréal

➡ **211**

TRANSPORT

TRANSPORT : Service bénévole pour transport à des rendez-vous médicaux (dernier recours).

➡ **Solidarité Ahuntsic : 438 - 388 0179**

VIOLENCE OU FRAUDE

➡ **PDQ 27 : 514- 280 0127**

SANTÉ

CIUSSS NORD DE L'ILE DE MONTRÉAL et votre CLSC

➡ INFO-NORD 514 336-NORD (6673)

Sur internet : www.ciuusssnordmtl.ca

INFORMATIONS SUR LA COVID-19



MESURES DE PRÉVENTION DE LA COVID-19

- 1 LAVEZ VOS MAINS**
Lavez régulièrement vos mains avec du savon et de l'eau tiède durant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.
- 2 TOUSSEZ DANS VOTRE COUDE**
Si vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras. Si vous êtes malade, évitez d'entrer en contact avec les personnes plus vulnérables.
- 3 GARDEZ VOTRE DISTANCE**
Gardez une distance d'au moins 1 mètre entre vous et les autres. Si vous ou la personne que vous croisez présentez des symptômes, gardez une distance d'au moins 2 mètres.
- 4 ÉVITEZ LES RASSEMBLEMENTS**
Évitez tous les rassemblements qui ne sont pas nécessaires, peu importe le nombre de personnes présentes. Évitez de sortir de chez vous à moins d'en avoir besoin.
- 5 INFORMEZ-VOUS**
Demeurez à l'affût des dernières mesures et informations en lien avec la COVID-19, en consultant le site quebec.ca/coronavirus ou en contactant le 1 877 644-4545.

Consultez le site de Santé Montréal portant sur la COVID-19 : santemontreal.qc.ca/coronavirus



Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété liés au coronavirus

514 644-4545

Si vous êtes malade

811

Si une vie est en danger

911

Les personnes âgées de **70 ans et plus** sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19. Ainsi, afin de protéger leur santé, il est demandé à ces personnes de **rester à la maison**, sauf en cas de nécessité ou d'exception, comme pour se présenter à un rendez-vous médical important.