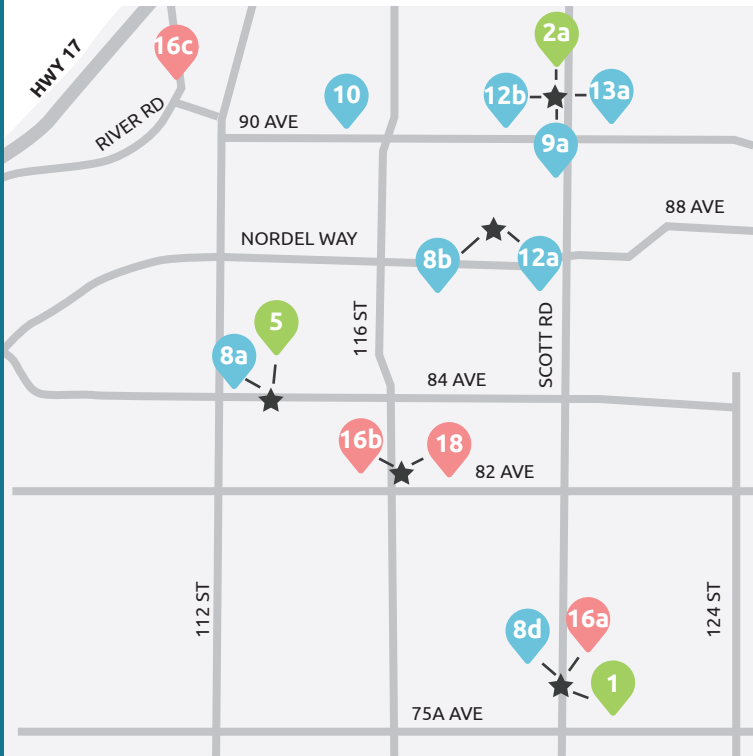
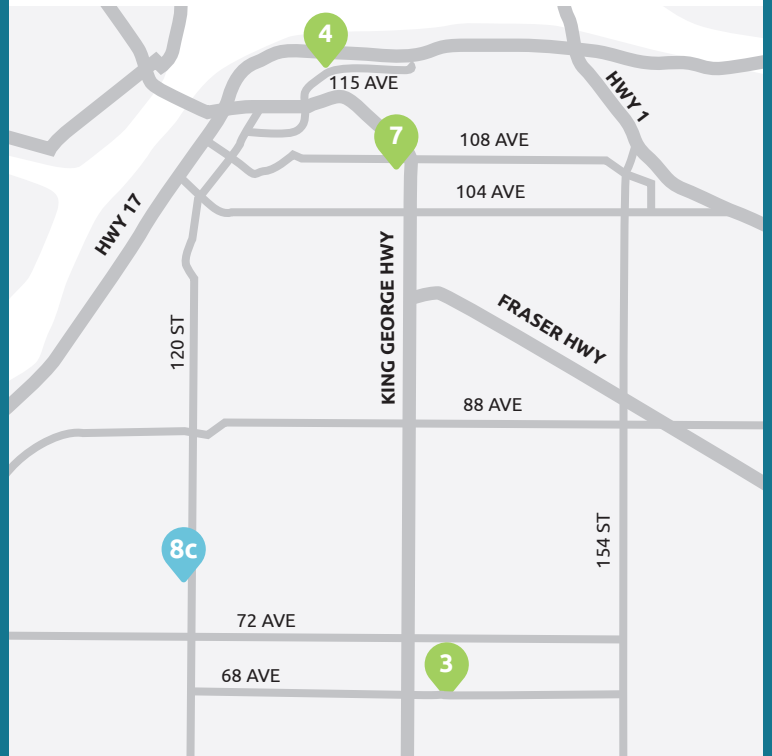


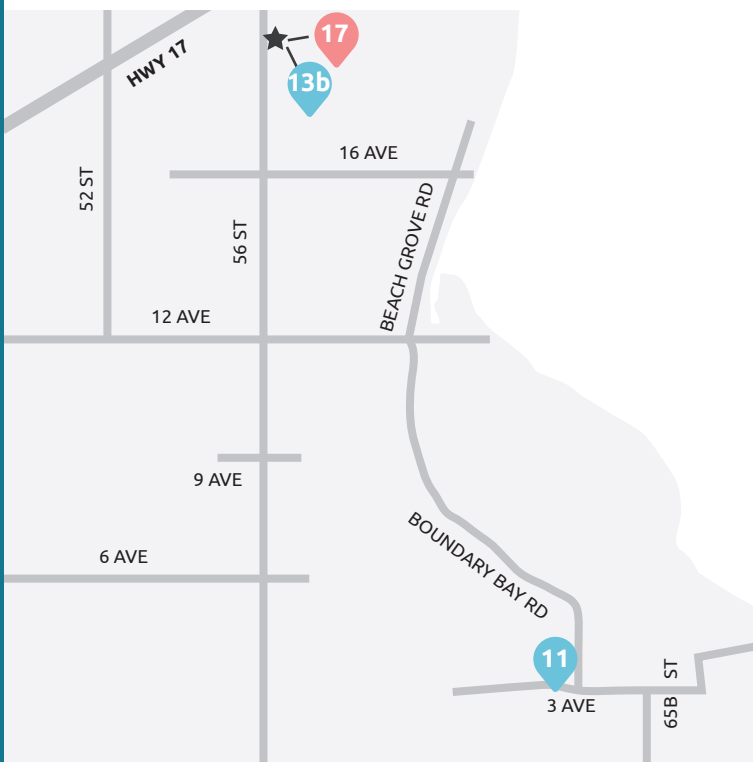
ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ



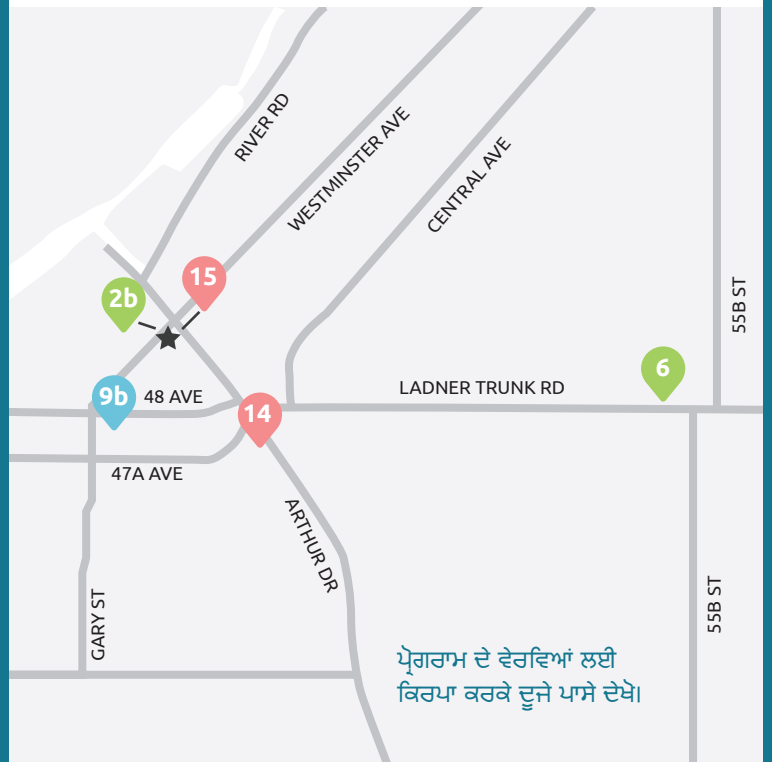
ਸਰੀ



ਟਵਾਅਸਨ



ਲੈਡਨਰ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।

ਸੋਮਵਾਰ	2	3	8	12b	16b	17	B	C1	D		
ਮੰਗਲਵਾਰ	2	3	5	8	12b	14	15	17	B	C2	D
ਬੁੱਧਵਾਰ	2	3	6	7	8	10	12a	12b	B	C1	D
ਵੀਰਵਾਰ	2	3	8	10	12b	B	C2	D			
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	2	3	8	12b	13	18	B	C1	D		
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	3	4	8	12b	16						
ਐਤਵਾਰ	1	3	8	12b	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੰਬਰ ਵੇਖੋ।						



ਡੈਲਟਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਡੈਲਟਾ ਸਿਟੀ ਇਸ ਬ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ
ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਫ੍ਰੈਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ, ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਕੋਲੀਜ਼ਨ,
ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਸਕਿਓਰਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਪੇਵਰਟੀ
ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਐਕਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਮਾਰਚ 2024 ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੱਸ

ਡੈਲਟਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 65+ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡੈਲਟਾ
ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੁਫਤ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਈਡਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 604-597-4876 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਰਵੈਸਟ: ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਚਰਚ
ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੈਂਗ ਲਿਆਓ।
ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਐਤਵਾਰ: ਬਾਅਦ- ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ (ਲਾਈਨਾਂ ਬਾਅਦ- ਦੁਪਹਿਰ 1:30 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
7655 120th St, Delta | 778-593-1043

2 ਡੈਲਟਾਸਿਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੰਡ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ
ਮੁਫਤ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ।
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
a) ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ: 9097 120th St, Delta | 604-594-3455
b) ਲੈਡਨਰ: 202-5000 Bridge St, Delta | 604-946-9526

3 *ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ
ਮੁਫਤ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ gnfb.ca 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ | ਸ਼ਨੀ-ਐਤ: ਸਵੇਰੇ 11 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
11188 84 Ave, Delta | 604-580-1313 | ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 1

4 ** ਮੁਸਲਿਮ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਵੀਗਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗ੍ਰੋਸਰੀਆਂ।
ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ 10 ਵਜੇ | 104-12941 - 115 Ave, Surrey
1-866-248-3868 | coordinator@muslimfoodbank.com

5 *ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ ਡਿਪੂ: ਸਹੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ
ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫਤ ਗ੍ਰੋਸਰੀ। ਹਲਾਲ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਹਰ ਇੱਕ ਛੱਡ ਕੇ ਮੰਗਲਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਨੋਰਥਸਾਈਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚਰਚ | 11300 84 Ave, Delta
604-581-5443 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 105

6 *ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ
ਮੁਫਤ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।
ਬੁੱਧਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਲਾਈਟਹਾਊਸ ਚਰਚ | 5545 Ladner Trunk Rd, Delta
604-946-1967 | southdeltafoodbank@gmail.com

7 ** ਟਾਈਨੀ(ਛੋਟੇ) ਬੰਡਲਸ: ਸਹੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ।
ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ
10732 City Pkwy, Surrey | 604-581-5443 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 111

*ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ - ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
** ਸਹੀ ਮਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।

8 ਮੁਫਤ ਪੈਂਟਰੀ ਆਈਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪੈਂਟਰੀ ਆਈਟਮਾਂ। ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: 24 ਘੰਟੇ ਨਿੱਕਜ ਨੁੱਕ ਪੈਂਟਰੀ | NDsmallpantry@gmail.com
a) ਨੋਰਥਸਾਈਡ ਚਰਚ | 11300 84th Ave, Delta
b) ਨਿਊ ਹੋਪ ਚਰਚ | 11838 88th Ave, Delta
c) ਸਨਸਾਈਨ ਰਿਜ਼ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ | 6230 120 St, Surrey
d) ਕਰਾਸਰੋਡ ਚਰਚ | 7655 120 St, Delta (May 2023)
ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕੱਪਬੋਰਡ / Kschierbecker@gmail.com
e) ਸੀਡਰ ਪਾਰਕ ਚਰਚ / 5300 44th Ave, Delta

9 *ਡੈਲਟਾਸਿਟ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਹੈਂਪਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਹੈਂਪਰ।
a) ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ | 9097 120th St, Delta
b) ਲੈਡਨਰ: 202-5000 Bridge St, Delta
604-594-3455 | inquiry@deltaassist.com

10 *ਗਰੇਇੰਗ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ ਟੂਗੇਦਰ ਯੰਗ ਮਾਮਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਬੇਬੀ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਬੱਸ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ।
ਵੀਰਵਾਰ: ਦੁਪਹਿਰ 12:20 ਤੋਂ 2:30 ਵਜੇ ਤੱਕ | ਗਿਬਸਨ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ
11451-90th Ave, Delta | 604-999-7457 | rsandhu@bgcbc.ca

11 **ਅਰਥਵਾਈਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ
ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਹਾਰਵੈਸਟ ਬਾਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਮੁਫਤ ਸਥਾਨਕ ਉਤਪਾਦ।

ਗਾਰਡਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਸਾਲ ਭਰ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ।

ਸ਼ੇਅਰਡ ਹਾਰਵੈਸਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਫਤ ਫਲ ਜੋ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6400 - 3rd Ave, Delta
604-946-9828 | info@earthwisesociety.bc.ca

12 ਮੁਫਤ ਬਰੈੱਡ
ਕੈਂਬਸ ਬਰੈੱਡ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

a)**ਨਿਊ ਹੋਪ ਚਰਚ | ਬੁੱਧਵਾਰ : ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ
11838 88th Ave, Delta | 604-596-8178

ਮੋਂਟ ਕ੍ਰਿਸਟੋ ਬੇਕਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
b) **ਡੈਲਟਾਸਿਟ | ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵੇਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ
9097 120th St, Delta | 604-594-3455 | inquiry@deltaassist.com

13 *ਸਟਾਰਫਿਸ਼ ਪੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁਫਤ ਪੈਕ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

a) ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ ਰੇਟਰੀ/ਡੈਲਟਾਸਿਟ | 9097 120th St, Delta
604-594-3455, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 121 | kamd@deltassist.com

ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ

14 ਲੈਡਨਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੀਲ
ਮੁਫਤ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੋਜਰਟ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।
ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਮੰਗਲਵਾਰ: ਸ਼ਾਮ 6 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਆਲ ਸੇਂਟਸ ਐਂਗਲੀਕਨ ਚਰਚ | 4755 Arthur Dr, Delta
604-946-8413

15 ਲੈਡਨਰ ਸਨੈਕ
ਮੁਫਤ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।
ਵੀਰਵਾਰ: ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਲੈਡਨਰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਚਰਚ | 4960 48 Ave, Delta | 604-946-6254

16 ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੀਲ
ਮੁਫਤ ਪੋਸਟਿਕ ਡਿਨਰ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।
ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ।
ਚੌਥੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ
a) ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਚਰਚ | 7655 120 St, Delta
778-593-1043

\$6.00 ਗਰਮ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।
ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਸੋਮਵਾਰ: ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ 1:15 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਬੰਦ
b) ਸੇਂਟ ਕਥਬਰਟ ਐਂਗਲੀਕਨ ਚਰਚ
11601 82 Ave, Delta | 604-594-8822

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ।
c) **ਟਿਨਿਟੀ ਲੂਥਰਨ ਚਰਚ | 11040 River Rd, Delta
604-584-0111

17 ਟਵਾਅਸਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੀਲ
ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਮਈ ਤੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ।
ਤੀਜੇ ਮੰਗਲਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 11:30 ਵਜੇ
ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ
1988 56 St, Delta | 604-943-8244

18 *ਹੈਲਥੀਅਸਟ ਬੇਬੀਜ਼ ਪੇਸੀਬਲ ਲੰਚ ਕਲੱਬ
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਦੇ ਗਿਫ਼ਟ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ।
ਹਰ ਇੱਕ ਛੱਡ ਕੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 11 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸੇਂਟ ਕਥਬਰਟ ਚਰਚ | 11601 - 82nd Ave, Delta
604-583-1017 | hbp@options.bc.ca

ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰੀ

A *ਸਹੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ: ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਹੈਂਪਰ
ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸੀਮਿਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈਂਪਰ ਡਿਲੀਵਰੀ।
604-581-5443 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 111

B ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼: ਸਹੀ/ਨੋਰਥ ਡੈਲਟਾ
ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ।
ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ।
ਬੈਂਗ ਕੀਤਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ \$5 | ਗਰਮ ਭੋਜਨ \$10.50
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ | 778-590-1433 | sndmow@gmail.com

C ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼: ਲੈਡਨਰ ਟਵਾਅਸਨ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ।
\$8 ਤੋਂ ਭੋਜਨ | mowsd@hotmail.com | 604-946-9526
1) ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ: ਸੋਮਵਾਰ | ਬੁੱਧਵਾਰ | ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
2) ਟਵਾਅਸਨ: ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

D *ਬੈਟਰ ਮੀਲਜ਼
ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ।
\$1.50-\$9 ਤੱਕ ਭੋਜਨ | ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਰਡਰ \$30
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ | contact@bettermeals.ca
604-299-1877 | 1-888-838-1888

E **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡੈਲਟਾਸਿਟ ਫੋਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ।
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ \$35 ਦਾ ਆਰਡਰ | 604-946-9526