



## 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

## ਧੰਨਵਾਦ

ਡੈਲਟਾ ਸਿਟੀ ਇਸ ਬੇਸ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਫੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ, ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਕੋਲੀਸ਼ਨ, ਨੇਰਥ ਡੈਲਟਾ ਫੂਡ ਸਕਿਓਰਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਪੇਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਐਕਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਾਂ।

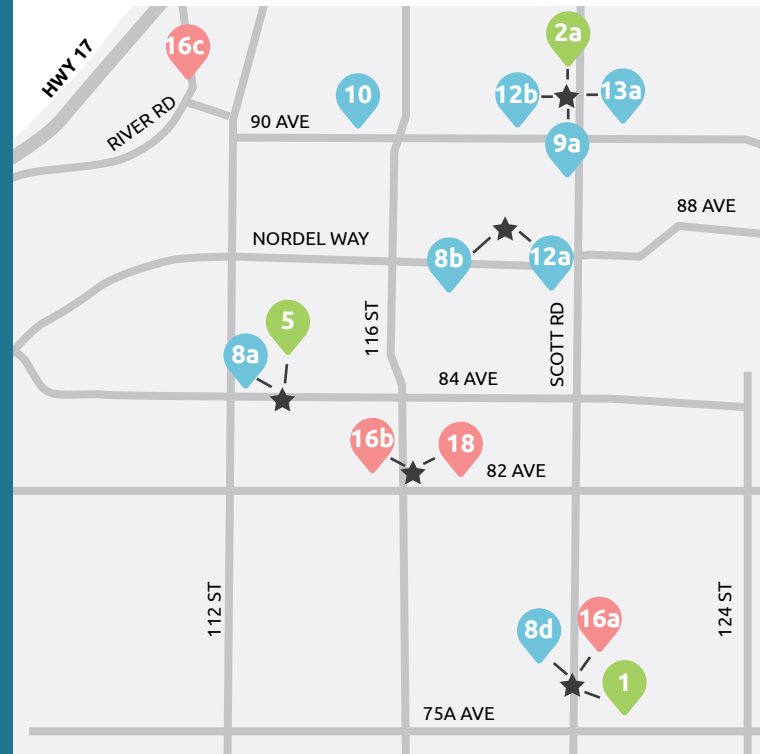
ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

# Delta

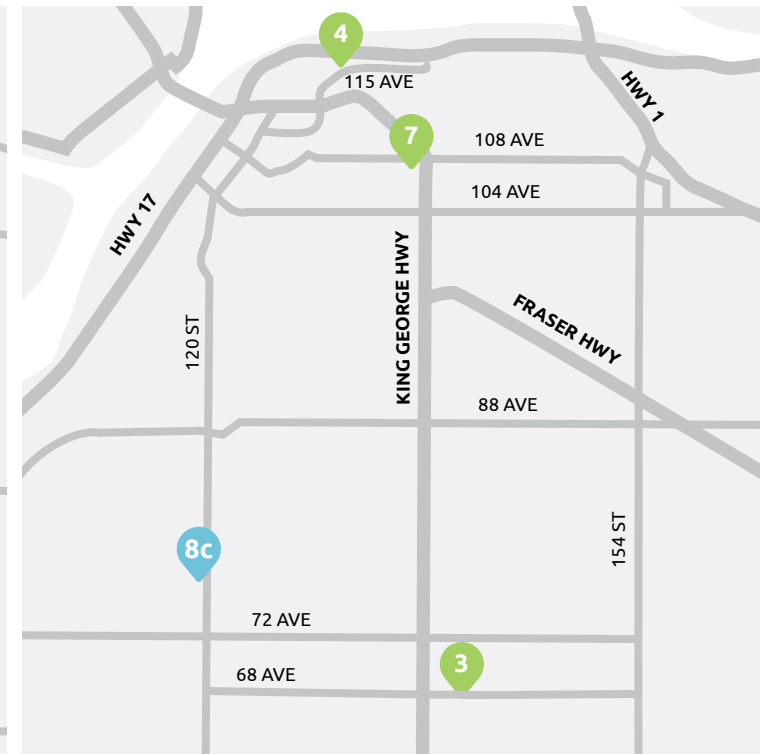


ਡੈਲਟਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

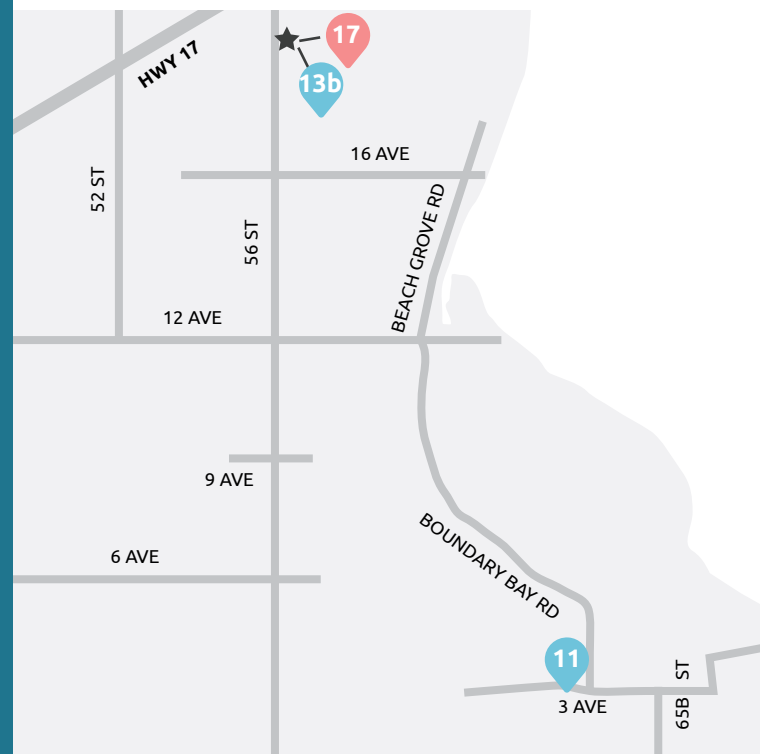
## ਨੇਰਥ ਡੈਲਟਾ



## ਸਰੀ



## ਟਵਾਅਸਨ



## ਲੈਡਨਰ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।



# ਫੀਡਿੰਗ ਡੈਲਟਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ  
ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ

# Delta

**1 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਰਵੈਸਟ: ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਚਰਚ**  
ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੈਗ 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 ਡੇਲਟਾਸਿਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੰਡ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ**  
ਮੁਫਤ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ।  
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ & 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ  
a) ਨੋਰਥ ਡੇਲਟਾ: 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](http://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

**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](mailto:coordinator@muslimfoodbank.com)

**5 \*ਨੋਰਥ ਡੇਲਟਾ ਡਿਪੂ: ਸਰੀ 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 ਡੇਲਟਾ 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  
604-946-4430 | [southdeltafoodbank@gmail.com](mailto:southdeltafoodbank@gmail.com)

**7 \*\* ਟਾਈਨੀ(ਛੋਟੇ) ਬੰਡਲਸ: ਸਰੀ 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 ਨਿਕਜ਼ ਨੁੱਕ ਪੈਂਟਰੀ**  
ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪੈਂਟਰੀ ਆਈਟਮਾਂ।  
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: 24 ਘੰਟੇ | [NDsmallpantry@gmail.com](mailto:NDsmallpantry@gmail.com)  
a) ਨੋਰਥਸਾਈਡ ਚਰਚ | 11300 84th Ave, Delta  
b) ਨਿਊ ਹੋਪ ਚਰਚ | 11838 88th Ave, Delta  
c) ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਰਿਜ਼ ਖੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ | 6230 120 St, Surrey  
d) ਕਰਾਸਰੋਡ ਚਰਚ | 7655 120 St, Delta (May 2023)

**9 \*ਡੇਲਟਾਸਿਸਟ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਹੈਂਪਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**  
ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਹੈਂਪਰ।  
a) ਨੋਰਥ ਡੇਲਟਾ | 9097 120th St, Delta  
b) ਲੈਡਨਰ: 202-5000 Bridge St, Delta  
604-594-3455 | [inquiry@deltassist.com](mailto:inquiry@deltassist.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](mailto:rsandhu@bgcbc.ca)

**11 \*\*ਅਰਥਵਾਈਜ਼ ਸੇਸਾਇਟੀ**  
ਡੇਲਟਾ ਫੂਡ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਹਾਰਵੈਸਟ ਬਾਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਮੁਫਤ ਸਥਾਨਕ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਰੋਤ।

**ਗਾਰਡਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**  
ਸਾਲ ਭਰ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ।  
**ਸ਼ੋਅਰਡ 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](mailto: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  
ਮੈਂਟ ਕ੍ਰਿਸਟੋ ਬੇਕਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ  
b) \*\*ਡੇਲਟਾਸਿਸਟ | ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ  
9097 120th St, Delta | 604-594-3455 | [inquiry@deltaassist.com](mailto: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 ਡੇਲਟਾ ਰੇਟਰੀ/ਡੇਲਟਾਸਿਸਟ | 9097 120th St, Delta  
604-594-3455, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 121 | [kamd@deltassist.com](mailto:kamd@deltassist.com)  
b) ਸਾਊਥ ਡੇਲਟਾ ਖੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ | 1988 56th St, Delta  
[mgrierson@southdelta.org](mailto:mgrierson@southdelta.org)

**14 ਲੈਡਨਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੀਲ**  
ਮੁਫਤ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਡੇਜ਼ਰਟ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।  
ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਗਲਵਾਰ: ਸ਼ਾਮ 6 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ  
ਆਲ ਸੇਂਟਸ ਐਂਗਲੀਕਨ ਚਰਚ | 4755 Arthur Dr, Delta  
604-946-8413

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

**16 ਨੋਰਥ ਡੇਲਟਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੀਲ**  
ਮੁਫਤ ਪੈਸਟਿਕ ਡਿਨਰ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।  
ਚੌਥੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ  
a) ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਚਰਚ | 7655 120 St, Delta  
778-593-1043

*\$5.00 ਗਰਮ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।*  
ਹਰ ਦੂਜੇ ਸੋਮਵਾਰ: ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ 1:15 ਵਜੇ ਤੱਕ  
b) ਸੇਂਟ ਕਥਬਰਟ ਐਂਗਲੀਕਨ ਚਰਚ  
11601 82 Ave, Delta | 604-594-8822  
ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ।  
c) \*\*ਟ੍ਰਿਨਿਟੀ 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 ਡੇਲਟਾ ਖੈਪਟਿਸਟ 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 ਗਿਫਟ 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](mailto:hbp@options.bc.ca)

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

**B ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼: ਸਰੀ/ਨੋਰਥ ਡੇਲਟਾ**  
ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਡਿਲਿਵਰੀ।  
ਬੈਗ ਕੀਤਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ \$5 | ਗਰਮ ਭੋਜਨ \$10.50  
ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ: ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ | 778-590-1433 | [sndmow@gmail.com](mailto:sndmow@gmail.com)

**C ਮੀਲਸ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼: ਲੈਡਨਰ ਟਵਾਅਸਨ**  
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ।  
\$8 ਤੋਂ ਭੋਜਨ | [mowso@hotmail.com](mailto:mowso@hotmail.com)  
1) ਲੈਡਨਰ: ਸੋਮਵਾਰ | ਬੁੱਧਵਾਰ | ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
2) ਟਵਾਅਸਨ: ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

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

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

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।