

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬਰਮਿੰਘਮ ਤੋਂ



ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਘੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ...

- ਆਨਲਾਈਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕੋਰਸ.** ਅਸੀਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ [ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੋਰਸ](#) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੀ-ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਜ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ "ਕਮਿਊਨਟੀ" ਭਰੋ. ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਲਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 19 ਤੱਕ ਦੇ ਕੋਰਸ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਲਓ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ.** ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। 11-25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਕੋਥ ([Kooth](#)) ਵਿਖੇ ਫੋਰਮ, ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 0-25 ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 0207 841 4470 ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਬਾਲਗ [MIND](#) ਵਿੱਚ 0121 262 3555 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੌਰਵਰਡ ਥਿੰਕਿੰਗ ਬਰਮਿੰਘਮ ([Forward Thinking Birmingham](#)) ਨੂੰ 0300 300 0099 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ.** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ([Local welfare provision](#)) ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਬਾਲਣ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਮਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ ([Discretionary Housing Payments](#)) ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ([food banks](#)) ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ।
- ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ.** ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ([guidance](#)) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲਿਹੁੱਲ ਵਿਮੈਨ ਏਡ ([Birmingham and Solihull Women's Aid](#)) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਸਪੈਕਟ ([Respect](#)) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ.** ਇੱਕ ਨਵਾਂ, ਵੱਖਰਾ ਐਪ ਸਟੀਡਿੰਗ ਫ੍ਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਐਂਡਰਾਇਡ ਜਾਂ ਐਪਲ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ. ਪੁਰਵ-ਅਦਾਇਗੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਕੋਡ "birmingham11" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਜ ਗਰੇ ਲਿਵ ([Change Grow Live](#)).
- ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ.** ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਸਮਾਂ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ 0121 687 8010 ਤੇ ਜਾਂ ਕਰੂਜ਼ ([Cruse](#)) ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ.** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਲੀਡਾਂ ([voluntary sector local leads](#)) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦਸ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0121 303 1888 'ਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਚਿਲਡਰਨ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮੇਤ, ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ 999 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ([chat](#)) ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.