



ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹਿਤਰ ਹੋਦਾ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਈਆ ਸੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਰਿਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁੰਜ ਗਈ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ 2020 ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਏ ਸੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਮਿਅਗੀ ਸਹਿਤ ਸੰਸਥਾ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਐਮ.ਐੱਚ.ਏ. ਕਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਨਿੱਜੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਵਕਿਸਾ
- ਬਹਿਤਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ
- ਪਰਭਾਵਕ ਸੰਚਾਰ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਰਹਿਮ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਨਾ
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਸ਼ਿਤੇ
- ਮੁਸਕਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਪਹਲਿ ਉਪਚਾਰ ਸਖਿਲਾਈ (ਐਮ.ਐੱਚ.ਐੱਫ.ਏ.) ਜਹਿੜੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਓਹਨਾ ਦੀ ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ. ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪੰਗਾਂ ਲਈ ਬੀਮੇ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਬੇਨਤੀ ਪੱਤਰ
- ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਕਾਲਤ
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਿਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

780-743-1053

www.woodbuffalo.cmha.ca

ਵੱਡ ਬਫੇਲੋ ਦੀ ਸਭਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ

ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਵਾਦ ਵਭਿਗਾ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਚਿ ਲਖਿਤੀ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਮ.ਸੀ. ਏ ਸਭਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਭਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਖਿਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਚੱਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਚਿ ਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਖਿਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਰੀਮਾ ਕਾਦਰੀ
projects@mcawb.org
(587) 723-1522

ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ
iandt@mcawb.org

ਵੇਅਪੁਆਇੰਟ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਲਈ ਸਥਿੀ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਤਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਰਵਿਰਕ ਹਸਿਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਵਭਿਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ 24/7 ਪਰਵਿਰਕ ਹਸਿਾ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

(780) 743-1190

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਕੋਲ ਇਸ ਵਕਤ ਸਾਰੀ ਬਰਾਦਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜਰੀਏ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਹੜ੍ਹ ਸੰਚਾਲਕ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਪਰਵਿਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਥਿੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਰੀਆ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ ਕੋਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ 18 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਤਿ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮਲਿਕੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਮੈਂਡਾ ਕ੍ਰਾਫੋਰਡ

ਵਾਈ.ਐਮ.ਸੀ.ਏ. ਹੜ੍ਹ ਸੰਚਾਲਕ
amandagrawford@northernalbertaymca.ca
(587) 725-1638

ਸੇਂਟ ਐਡਨ ਦੀ ਸਭਾ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ 60+ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਗਾਂ ਵਧਕੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਐਡਨਜ਼ ਸਭਾ ਸਥਿੀ ਆਪ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪਾਮ ਬਰਨਜ਼, ਪਹੁੰਚ ਨਰਿਦੇਸ਼ਕ
780-743-4370 Ext. 2
pamb@staidanssociety.ca

ਸਮ ਅਦਰ ਸੋਲੂਸ਼ਨ (ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੱਲ)

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਜਹਿੜੀ ਸਮਾਜ ਸਮੁਦਾਇ ਲਈ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਸ.ਓ.ਐਸ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ ਸਾਲਾ, ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਸਾਲਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

www.someothersolutions.ca

ਸੇਂਟਰ ਓਫ ਹੋਪ (ਉਮੀਦ ਦਾ ਕੇਂਦਰ)

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਜਹਿੜੇ ਵਭਿਕਤੀ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਚਿ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਬਣਾਉਦੀ ਹੈ। ਸੇਂਟਰ ਓਫ ਹੋਪ ਸਰਪਰਸਤ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਹਿਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਜਗਾਹ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਹੈ, ਜਹਿੜਾ 8 ਵਜੇ - 4PM ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਬਨਿਾਂ ਕਸਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਨਜ਼ਿਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਰੋਜ਼ੀ ਕੀਟਿਗਿ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸੰਚਾਲਕ
execdirector@fmcentreofhope.com
ਜਾਂ
ਲਜ਼ਿ ਕੀਟਿਗਿ

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਹਟਾਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ
mentalhealth@fmcentreofhope.com



CANADIAN
RED CROSS

ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ. ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ!



MULTICULTURAL ASSOCIATION
OF WOOD BUFFALO

**This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog