

স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও মাইন্ডফুলনেস বুকলেট

নর্থ ওয়েলস রিজিওন, 2021



স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও মাইন্ডফুলনেস বুকলেট

নর্থ ওয়েলস অঞ্চলে সংখ্যালঘু কমিউনিটির জন্য স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও মাইন্ডফুলনেস বুকলেট তৈরি করার জন্য Race Equality First, (REF)-কে Betsi Cadwaladr University Health Board অর্থায়ন করেছে। এই বুকলেটটি বেশ কয়েকটি চিহ্নিত ভাষায় অনুবাদ করা হবে এবং এর উদ্দেশ্যগুলো হলো স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা। আপনি বাড়ি থেকে বা আপনার স্থানীয় এলাকায় করতে পারেন এমন ধারণা, টিপস ও ক্রিয়াকলাপ এবং আপনার স্থানীয় ও আঞ্চলিক স্বাস্থ্যসেবা সহায়তা সেবা, প্রতিষ্ঠান ও গোষ্ঠীর সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্যও এতে অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

এই বুকলেটটি স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বিভাগসমূহে বিভক্ত করা হয়েছে, সুতরাং যদি আপনি ফ্লিন্টশায়ারের একজন বাসিন্দা হন (উদাহরণস্বরূপ), আপনি সরাসরি আপনার এলাকায় চলে যেতে পারেন এবং আপনি যুক্ত হতে পারেন এমন স্থানীয় গোষ্ঠী ও প্রতিষ্ঠানগুলো খুঁজে নিতে পারেন যারা আপনাকে 'সুস্থতার 5টি উপায়' এর সাথে যুক্ত করতে পারে (বিস্তারিত পৃষ্ঠাতে 2 ও 3 এ)। আমরা আরো বেশ কিছু সংশ্লিষ্ট সহায়তা সেবা অন্তর্ভুক্ত করেছি এবং যদি আপনার সেগুলোর সহায়তা প্রয়োজন হয়, তাহলে এই বুকলেটটি সেগুলোর অ্যাক্সেসের ডিরেক্টরি হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

নর্থ ওয়েলস জুড়ে প্রতিটি স্থানীয় কাউন্সিল অঞ্চলের জন্য সোশ্যাল প্রেসক্রাইবিং সেবা রয়েছে এবং আপনি আপনার স্থানীয় কমিউনিটির বিভিন্ন গোষ্ঠী, কাজ ও সেবার অ্যাক্সেসের জন্য সংশ্লিষ্ট নম্বরে কল করতে পারেন। এগুলো আপনি বুকলেটটির বিভিন্ন স্থানীয় কর্তৃপক্ষ বিভাগে খুঁজে পাবেন।

Race Equality First (REF) কারা?

REF-এর এমন একটি সমাজের লক্ষ্য রয়েছে যেখানে জাতি বা অন্যান্য যে কোনো ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য ভিত্তিক বৈষম্য ছাড়াই সকল ব্যক্তির সমান অধিকার থাকবে। আমাদের উদ্দেশ্য হলো বৈষম্য, হয়রানি, ঘণামূলক অপরাধ ও অসুবিধার সম্মুখীন ব্যক্তিদেরকে সহায়তা, পরামর্শ, নেতৃত্ব ও প্রভাবশালী মতামত প্রদান করা। আমাদের লক্ষ্য হলো জাতি বৈষম্য দূর করার জন্য কাজ করা; ইকুয়ালিটি অ্যাক্ট 2010 এর অন্তর্গত সকল সুরক্ষিত বৈশিষ্ট্যগুলোতে সুযোগের সমতার প্রচার করা; এবং বিভিন্ন জাতিগত গোষ্ঠীর ব্যক্তিদের মধ্যে সুসম্পর্ক বাড়া।

REF আমাদের কেসওয়ার্ক সার্ভিসের (Case-work Service) মাধ্যমে ঘণামূলক অপরাধ ও বৈষম্যের শিকার ব্যক্তিদেরকে সহায়তা করে। যদি আপনি সংখ্যালঘু কমিউনিটির কেউ হন ও বিশ্বাস করেন যে কর্মক্ষেত্রে বা কোনো সেবা প্রদানকারীর দ্বারা আপনি অন্যায় আচরণের শিকার হচ্ছেন অথবা যদি মনে করেন আপনি কোনো ঘণামূলক অপরাধের শিকার হয়েছেন, তাহলে অনুগ্রহ করে নিচের বিস্তারিত অনুযায়ী আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

পাশাপাশি, REF ব্যঙ্গদের ও স্বাস্থ্যসেবাগুলোতে অ্যাক্সেসের অগ্রাধিকার সহ কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান

ও সংখ্যালঘু জাতিগত কমিউনিটির লোকদের জন্য একটি ওকালতি সেবা পরিচালনা করে। যদি আপনি মনে করেন যে সেবা ও সহায়তার প্রয়োজনসমূহ, কিভাবে অভিযোগ করবেন, বাড়িতে স্বাধীনভাবে বসবাসের সরঞ্জাম, আবাসন, বাড়ির রক্ষণাবেক্ষণ ও মেরামত, স্বাস্থ্য সচেতনতা, প্রভাবিত করার চর্চা, স্থানীয় সেবাসমূহের উন্নয়ন বা সেবা প্রদানকারীদেরকে আপনার প্রয়োজন সম্পর্কে অবহিত করা এসব বিষয়ে আপনার সহযোগিতা প্রয়োজন - তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন এবং আমরা সহায়তা করতে পারবো।



Race Equality First



"Working with you to make equality a reality"

2	Race Equality First (REF) কারা?
3	Betsi Cadwaladr University Health Board
4	সুস্থতার পাঁচটি উপায়
5	কিভাবে আমি আমার প্রতিদিনের রুটিনে 'সুস্থতার পাঁচটি উপায়' প্রয়োগ করতে পারি?
6	Anglesey Services
9	Conwy Services
12	Gwynedd Services
15	Denbighshire Services
18	সুস্থতার জন্য পরামর্শ
20	Flintshire Services
23	Wrexham Services
26	স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও মাইন্ডফুলনেস প্রাতিষ্ঠানিক অবদানকারী
27	অন্যান্য সহায়তা সেবা ও প্রতিষ্ঠানসমূহ

Betsi Cadwaladr University Health Board



Betsi Cadwaladr University Health Board-এর নতুন প্রধান নির্বাহীর সাথে পরিচিত হোন।

হাই, আমার নাম Jo Whitehead এবং সম্প্রতি আমি Betsi Cadwaladr University Health Board এর নতুন প্রধান নির্বাহী হিসেবে নিয়োগ পেয়েছি।

আমি অস্ট্রেলিয়ার কুইন্সল্যান্ডের Mackay Hospital and Health Service এর প্রধান নির্বাহীর পদ থেকে Betsi Cadwaladr University Health Board-এ যোগ দিয়েছি। যুক্তরাজ্য ও অস্ট্রেলিয়ার স্বাস্থ্যসেবা ক্ষেত্রে 30 বছরের বেশি সময় কাজ করার পর। যেহেতু আমার জন্ম বেক্রামে, নর্থ ওয়েলসে ফিরে আসতে পেরে আমি গর্বিত।

কৃষ্ণাঙ্গ এশিয়ান ও সংখ্যালঘু জাতিগত কমিউনিটি এবং খুব শোনা যায় এমন অন্যান্য জনগোষ্ঠী সহ নর্থ ওয়েলস জুড়ে আমাদের কমিউনিটির জনগণের জীবনে সত্যিকারের পরিবর্তন আনার ও স্বাস্থ্যের উন্নতি করার এই সুযোগটি আমার জন্য এক বিরাট পাওয়া।

Jo Whitehead
প্রধান নির্বাহী



নর্থ ওয়েলসে আপনার নতুন এনগেজমেন্ট অফিসারের সাথে পরিচিত হোন।

আমার নাম Rafat Arshad-Roberts, নর্থ ওয়েলস জুড়ে সংখ্যালঘু জাতিগত কমিউনিটিসমূহের সাথে যুক্ত হতে সহযোগিতা করার জন্য Betsi Cadwaladr University Health Board কর্তৃক নিযুক্ত এনগেজমেন্ট অফিসার।

Welsh Government -এর অর্থায়নে পরিচালিত এই নতুন ভূমিকাটি লোকজনকে আমাদের NHS Wales (TTP) Test, Trace, and Protect service ইত্যাদির মতো সেবাগুলো ব্যবহার করা থেকে দূরে রাখে এমন বাধা চিহ্নিতকরণ ও বিতর্ককরণে দৃষ্টিনিষ্ফল করে এবং Health Board ও কমিউনিটিসমূহের মধ্যে দ্বি-পাক্ষিক সংলাপে সহযোগিতা করবে।

আমার ভূমিকা প্রধান বার্তাসমূহ পৌঁছে দিতে এবং লোকদেরকে COVID-19 ভ্যাকসিন গ্রহণ বা অন্যান্য স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সেবা গ্রহণ করা থেকে দূরে রাখে এমন মিথ্যা তথ্য দূরীকরণেও সহায়তা করবে।

স্টেকহোল্ডারদের সাথে আমিও জনসাধারণের সাথে সাক্ষাৎ করতে চাই এবং বর্তমানে Health Board কিভাবে কৃষ্ণাঙ্গ এশিয়ান ও সংখ্যালঘু জাতিগত কমিউনিটি এবং খুব কম শোনা যায় এমন অন্যান্য জনগোষ্ঠীর সাথে যুক্ত হয় সে ব্যাপারে আলোচনা করতে চাই। আমি বিশেষ করে উন্নয়নশীল ক্ষেত্রসমূহ ও Health Board-এর অর্থপূর্ণভাবে ক্রমাগত যুক্ত থাকার উপায় সম্পর্কে লোকজনের মতামতের ব্যাপারে আগ্রহী।

Rafat Arshad-Roberts
এনগেজমেন্ট অফিসার

আপনি ইমেইলের মাধ্যমে Rafat-এর সাথে যোগাযোগ করে কমিউনিটির সমস্যাগুলো সম্পর্কে কথা বলতে পারেন Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk



029 2048 6207
info@raceequalityfirst.org.uk
www.raceequalityfirst.org
@REFCardiffVG
Race Equality First
@raceequalityfirst

‘সুস্থতার পাঁচটি উপায়’

‘সুস্থতার পাঁচটি উপায়’ কী?

সুস্থতার পাঁচটি উপায় ফ্রেমওয়ার্ক হলো পাঁচটি প্রমাণ-ভিত্তিক কাজের একটি সেট যা মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নত করে। সাম্প্রতিকতম বৈজ্ঞানিক প্রমাণের ভিত্তিতে সাধারণ এই কাজগুলো যদি নিয়মিত করা হয় তবে আপনার সুস্থতা বাড়ে এবং আপনার জীবনযাত্রা উন্নত হবে। এই কাজগুলো সকল বয়স ও যোগাতার লোকের জন্য উপযুক্ত। [Betsi Cadwaladr University Health Board \(BCUHB\)](#) সম্পর্কে আরো তথ্য তাদের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

‘সুস্থতা’ বলতে আসলে কী বুঝায়?

এটি বুঝতে সহায়তা করার জন্য New Economics

Foundation একটি সহজ সংজ্ঞা উপস্থাপন করেছিল যে, মানসিক সুস্থতার জন্য একজন ব্যক্তির ‘ভালো বোধ করা’ ও ‘ভালোভাবে কাজ করা’ দুটোরই প্রয়োজন।

‘সুস্থতার পাঁচটি উপায়’ আরো যেসকল বিষয়ে আপনাকে সহায়তা করতে পারে:

- সময় বের করে ও কঠিন পরিস্থিতিতে মানিয়ে চলা শেখার মাধ্যমে সুযোগের সর্বোত্তম ব্যবহার করা ও মানসিক চাপযুক্ত পরিস্থিতি মোকাবেলা করা।
- নিজেকে উৎসর্গ করা ও নিজেকে বিস্তৃত

কমিউনিটির একটি অংশ ভাবার মাধ্যমে আন্তঃব্যক্তিক দক্ষতা, সহমর্মিতা ও যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধি করা।

- আপনি কোন কাজে ভালো ও অন্যকে কী দিতে পারেন সেটি চিহ্নিত করে আপনার কর্মসংস্থান ও নিজ যোগাতার সম্ভাবনা বাড়িয়ে বৃদ্ধি করা।

প্রকৃত অর্থে নিজের সুস্থতা বৃদ্ধি করার সর্বোত্তম উপায় হলো এটি বুঝা যে: ‘সুস্থতা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ’ এবং ‘আমার সুস্থতা বাড়াতে অনেক কিছুই আছে যা আমি করতে পারি’।

অনেক ছোট ও সহজ উপায়ে আপনি আপনার দৈনন্দিন ও সাপ্তাহিক রুটিনের মধ্যে সামঞ্জস্য করতে পারেন। নিজ মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতায় মনোনিবেশ করার জন্য সময় নেওয়া খুবই জরুরি। সোশ্যাল মিডিয়া, কাজ এবং/বা পরিবারের সদস্যদের সেবায় ব্যস্ত থাকা এতো সহজ যে আপনি ভুলেই যান আপনার নিজের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কতোটা গুরুত্বপূর্ণ।

এই পেজে কিছু ব্যবহারিক ও কার্যকর উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার প্রতি খেয়াল করা নিশ্চিত করতে পারেন (এর বাইরেও আরো অনেক কিছু করার আছে!) এই বুকলেটে আপনি অনেক স্থানীয় ও আঞ্চলিক, গোষ্ঠী ও প্রতিষ্ঠানও পাবেন যাদের সাথে যুক্ত হয়ে আপনি কিছু অসাধারণ কাজ এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য সহায়তা পেতে পারেন।

কিভাবে আমি আমার প্রতিদিনের রুটিনে ‘সুস্থতার পাঁচটি উপায়’ প্রয়োগ করতে পারি??

1. খেয়াল করুন

- কর্মক্ষেত্র/স্কুলের দিকে বা কর্মক্ষেত্র/স্কুল থেকে ভিন্ন, আরো সুন্দর একটি পথ অনুসরণ করুন, থামুন এবং সত্যিকার অর্থে আপনার চারপাশের সাথে যুক্ত হোন।
- আপনার শক্তি ও কিভাবে আপনি তার সর্বোত্তম ব্যবহার করেন সেটি বিবেচনা করুন, কে ও কেন আপনাকে অনুপ্রেরণা যোগায় সেটি ভাবুন।
- বন্য ফুল ও তারা কোথায় জন্মায় সেটি খেয়াল করুন, বাইরের প্রাণি ও পাখিদের দেখুন।
- আপনার জানালায় বৃষ্টির শব্দ শুনুন – ওয়েলসে প্রচুর বৃষ্টি হয়!
- মেঘ দেখুন, খেয়াল করুন তারা কিভাবে আকৃতি বদলায়, কত দ্রুততার সাথে তারা চলে।
- নতুন খাবার পরখ করুন এবং খেয়াল করে দেখুন তার স্বাদ আপনার কেমন লাগে।

2. সংযোগ করুন

- বন্ধু-বান্ধব ও পরিবার-পরিজনের সাথে কথা বলুন, দিনের ঘটনাবলী তাদেরকে জানান ও তাদের দিনের খবরাখবরও নিন – মনোযোগ দিন ও শুনুন।
- হাসুন/হাসার চেষ্টা করুন এবং নতুন ও ভিন্ন লোকদের সাথে কথা বলুন, নতুন লোকদের সাথে সংযোগ করলে আপনি ভালো বোধ করবেন।
- কাউকে মেসেজ দেওয়া বা সোশ্যাল মিডিয়ায় যোগাযোগ করার পরিবর্তে ফোনে কল বা সরাসরি কথা বলুন।
- এমন কারো সাথে যোগাযোগ করুন যার সাথে আপনি আগে সময় কাটাতেন - একসাথে আগের সময়টি মনে করুন ও স্মৃতিচারণ করুন।
- একটা দিনের জন্য আপনার ফোন ব্যবহার করবেন না (অথবা অন্তত কয়েকটা দিনের জন্য!)
- কাউকে একটি চিঠি লিখুন বা একটি পোস্টকার্ড/কার্ড পাঠান। তাদেরকে জানান যে তাদেরকে আপনার মনে পড়ে।

3. সক্রিয় হোন

- আপনার পছন্দের গানটি চালান ও তার সাথে নাচুন।
- মধ্যাহ্ন ভোজের পর অথবা কাজ/স্কুলের পরে হাঁটতে বের হন - গাড়িতে যাওয়ার পরিবর্তে হেঁটে বন্ধু-বান্ধবের সাথে দেখা করতে যান।
- স্থানীয় পার্কে যান, কোনো ন্যাশনাল ট্রাস্ট গার্ডেন বা ওয়াইল্ডলাইফ রিজার্ভ পরিদর্শন করুন।
- সকাল, দুপুর ও সন্ধ্যায় আপনার শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ প্রসারিত করুন ও নড়াচড়া করুন – দীর্ঘক্ষণ এক জায়গায় বসে থাকবেন না।
- কিছু বাগান করুন, একটি অ্যালটমেন্ট চালান, পার্কে হাঁসদের খেতে দিন বা কোনো স্থানীয় গার্ডেনিং গ্রুপে যোগ দিন।
- নতুন শরীরচর্চা করুন, সাঁতার কাটা বা সাইকেল চালানো শিখুন, নতুন কোনো স্থানীয় স্পোর্টস ক্লাব বা টিমের যোগ দিন।

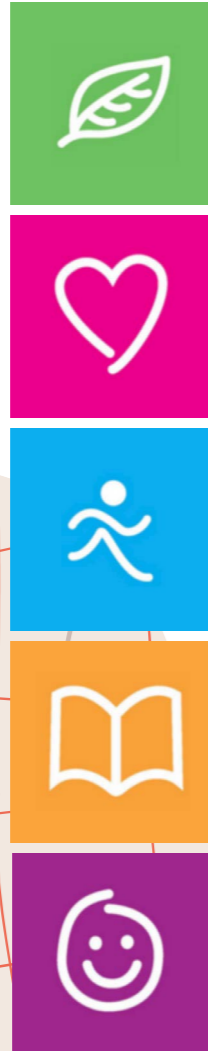
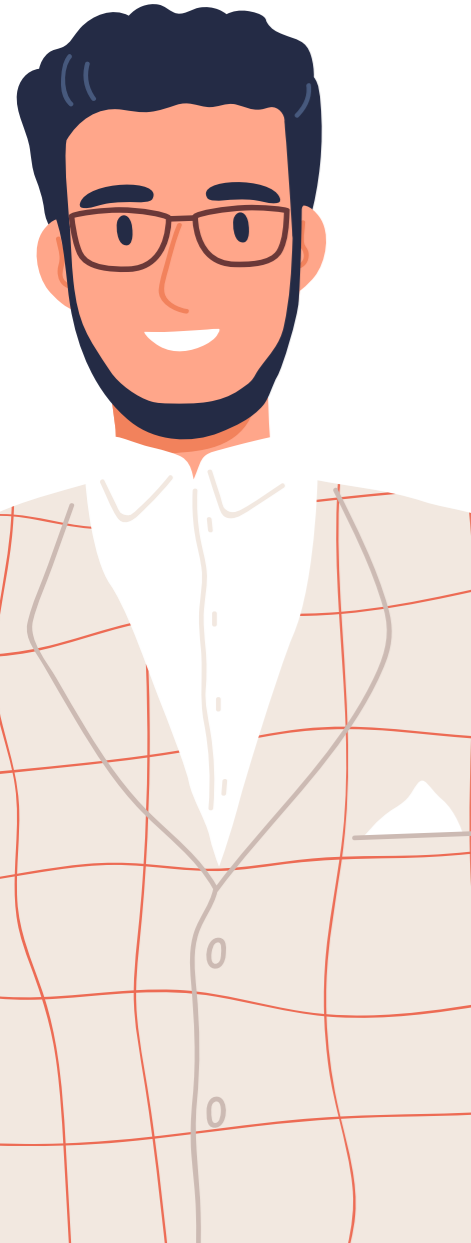
4. শিখতে থাকুন

- নতুন কিছু আবিষ্কার করুন, আপনার পারিবারিক ইতিহাস গবেষণা করুন - আপনি আগ্রহী এমন কিছু সম্পর্কে আরো তথ্য বের করুন।
- খবর বা নতুন কোনো বই পড়ুন – কোনো স্থানীয় বিনামূল্যের লাইব্রেরি সেবা ব্যবহার করুন।
- এমন কোনো ক্লাস বা দলে যোগ দিন যেখানে আপনি কারুশিল্প, খেলাধুলা বা শিষ্কার মতো নতুন কিছু শিখতে পারেন।
- নিজের সম্পর্কে নতুন কিছু জানুন - ভিন্ন কিছু চেষ্টা করতে ভয় পাবেন না!
- কোনো স্থানীয় জাদুঘর বা ন্যাশনাল ট্রাস্ট প্রপার্টিতে যান।
- নতুন কোনো হবি বা ভাষা শিখুন – এর জন্য [duolingo](#) অসাধারণ একটি অ্যাপ!

5. দিতে শিখুন

- একজন বন্ধুর খবরাখবর নিন, হাসুন ও কথাবার্তা বলার জন্য সময় নিন।
- আপনার অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র স্থানীয় কোনো দাতব্য দোকানে দিয়ে দিন অথবা কোনো স্থানীয় দাতব্য বা কমিউনিটি গোষ্ঠীর স্বেচ্ছাসেবক হোন।
- অন্য কারো জন্য কিছু করতে আপনার সময় দিন; প্রতিবেশীকে সাহায্য করুন; বাজার বহন করুন, সহযোগিতার প্রস্তাব দিন।
- একটি ঐতিহ্যবাহী কেক বেক করুন ও কাউকে দিন - এটি তাদের দিনকে আলোকিত করবে!
- অভাবীদের সহায়তার জন্য ফুড ব্যাংকে কিছু খাবার দিন - দাতব্য প্রতিষ্ঠানের জন্য অর্থ সংগ্রহের উপায় সম্পর্কে ভাবুন।
- কিভাবে কাউকে পুনরুদ্ধারের অবস্থানে রাখা যায় ও কিভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া যায় তা শিখুন।

আমাদের সুস্থতা বাড়াতে পাঁচটি সহজ কাজ আমরা করতে পারি।



1. খেয়াল করুন

নিজেকে সময় দিন, চারপাশের সবকিছু খেয়াল করুন ও মুহূর্তটি উপভোগ করুন

2. সংযোগ করুন

দিনটিকে পরিপূর্ণ করে তোলার জন্য বন্ধু-বান্ধব ও পরিবার-পরিজনের সাথে যুক্ত হওয়ার এখনই সময়

3. সক্রিয় হোন

সক্রিয় থাকলে আপনার ভালো অনুভূতি হবে চলাফেরা করুন - নাচুন, গান করুন; হাঁটা, দৌড়ানো বা সাইকেল চালানোর জন্য বের হোন

4. শিখতে থাকুন

নতুন কিছু শেখা আনন্দদায়ক হতে পারে, এর ফলে আপনার ভালো একটি অনুভূতি হতে পারে এবং আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়তে পারে

5. দিতে শিখুন

দানশীল কাজ, অন্যদেরকে সহযোগিতা করা অথবা এমনকি স্বেচ্ছাসেবী কাজও আপনাকে আনন্দ দিতে পারে



সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রাতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:



Anglesey

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সূত্রাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইবিং সেবা [Mon Community Link](#)-এর সাথে 01248 725745 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাইনপোস্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

Abbey Road Centre - Bangor

মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কেন্দ্র - কার্যকলাপ, ওয়ান-টু-ওয়ান সহায়তা, পরামর্শ সেবা, থেরাপি ও প্রশিক্ষণ।

☎ 01248 354888 ✉ ARC@abbeyroadcentre.co.uk 🌐 www.abbeyroadcentre.co.uk

Adult services (County Council) - Llangefni

লোকদের স্বাধীনতা বজায় রাখতে সহায়তা স্বাস্থ্য ও সামাজিক সেবা অ্যাক্সেস করার জন্য সাধারণ কমিউনিটিকে সহায়তা তথ্য, পরামর্শ ও সাইনপোস্টিং।

☎ 01248 752752 ✉ asduty@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care

Anglesey Federation of WI's (Women Institute)

আইল্যান্ডের 16টি স্থানে বিদ্যমান মহিলা সংস্থা। তারা গ্রুপের উপর নির্ভর করে বিভিন্ন কার্যকলাপ প্রদান করে, যার মধ্যে কয়েকটি হলো খেলাধুলা, বিতর্ক, সঙ্গীত সন্ধ্যা, জিনিস তৈরি, দক্ষতা-উন্নয়ন কর্মশালা।

☎ 01248 717600 ✉ afwisecretary@btconnect.com 🌐 www.afwi.org.uk

Anglesey Library Service

বিনামূল্যের সদস্যতা যার মধ্যে আপনার বাড়িতে বই ডেলিভারি অন্তর্ভুক্ত। আপনার স্থানীয় কমিউনিটিতে যাওয়ার জন্য মোবাইল লাইব্রেরি, কার্যকলাপ, বিনামূল্যে ভাষা শিক্ষা কোর্স। লেঞ্জফনি, হলিহেড, আমলউচ, বেনেলেক, মেনাই ব্রিজ, বৌমারিস ও রোসনিগার-তে পাওয়া যায়।

☎ 01248 752095 / 01407 762917 ✉ llefrelloedd@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx

Adferiaid (CAIS)

CAIS একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grwp Llandrillo-Menai

শিক্ষানবিস থেকে শুরু করে অ্যাডভান্সড সকল স্তরে, খণ্ডকালীন বা ফুলটাইম ক্লাস, দিনের বেলা বা সন্ধ্যায় শিখুন, যে কোনো সময় শুরু করুন, আপনার ইংরেজি উন্নত করুন, যোগ্যতা অর্জন করুন (Cambridge English, IELTS), কাজ সন্ধান করুন/আপনার কাজে সহায়তা নিন, বিশ্ববিদ্যালয় ও অন্যান্য কলেজ কোর্সে ভর্তি হোন, আপনার সন্তানদের স্কুলের কাজে সহায়তা করুন, বন্ধু বানান এবং ওয়েলশ সংস্কৃতি সম্পর্কে জানুন।

☎ 01248 383 347 ✉ esol@gllm.ac.uk 🌐 www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Carers Outreach Service

গোয়েনেড, কোনউই ও অ্যাঙ্গেলসিতে অবৈতনিকভাবে তত্ত্বাবধায়ন সেবাদানকারীদের জন্য সহায়তা, আপনার কেয়ারার দায়িত্বসমূহের সাথে মানিয়ে নিতে সহযোগিতা। যদি আপনার তথ্য, সহায়তা বা শুধু নিজের জন্য সময় প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার জন্য Carers Outreach রয়েছে।

☎ 01248 370797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Citizens Advice Anglesey

মানুষের জীবনকে প্রভাবিত করে এমন বড় সমস্যা বিষয়ক পরামর্শ (আবাসন, কর্মসংস্থান, সুবিধাদি) - মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সহায়তা, স্বৈচ্ছাসেবার সুযোগ। প্রস্তাবগুলো Llangefni, Amlwch ও Holyhead ভিত্তিক।

☎ 08082787932 ✉ AngleseyCA@gmail.com 🌐 www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/

Community Mental Health Team (County Council) - Llangefni

মানসিক ও আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য বিশেষজ্ঞদের সহায়তা - ব্যক্তিগত পরামর্শ বা দলীয় কার্যকলাপ।

☎ 01248 752752 / 01248 353551 (কয়েক ঘণ্টার মধ্যে জরুরি সহায়তা))

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...

Digartref – Holyhead

গৃহহীনতার সহায়তা ও প্রতিরোধ - Lighthouse Day Centre-এ পরামর্শ, তথ্য, প্রশিক্ষণ ও খাবার। পরামর্শ ও সাইনপোস্টিংয়ের মাধ্যমে পারিবারিক সমস্যা, ক্ষতি ও মৃত্যু শোকের সমস্যার মুখোমুখি হওয়া শিশু ও তরুণ, পিতা-মাতাকে মধ্যস্থতার প্রস্তাবও দেয়। Lighthouse Day Centre-এ তহবিল সংগ্রহকারী বা আরো কিছু হিসেবে সহায়তার জন্যও আপনি স্বৈচ্ছাসেবক হতে পারেন।

☎ 01407 769995 ✉ enquiries@digartref.co.uk 🌐 www.digartref.co.uk

Gorwel – Llangefni

গৃহ নির্যাতনের শিকার নারী, পুরুষ ও শিশুদের জন্য সহায়তা এবং গৃহহীনতা প্রতিরোধ সেবা। সুবিধা, অনুদান ও আইনি সমস্যা, সুরক্ষা, স্বাস্থ্য সমস্যা, শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, ব্যবহারিক দক্ষতা এবং শিশুদের বিষয়ে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

☎ 0300 111 2121 ✉ gorwel@gorwel.org 🌐 www.gorwel.org

Gwynedd And Anglesey Shared Lives Scheme

দুর্বল ব্যক্তি ও পরিবারগুলোর জন্য স্বাধীন জীবনযাপনের সহায়তা। প্রস্তাবগুলো পুশহেলি, ডোলগেলু ও লেঞ্জফনি ভিত্তিক।

☎ 01758 704145 / 01341 424511 ✉ Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru 🌐 www.gwynedd.llyw.cymru

Medrwn Môn

Medrwn Môn-এর উদ্দেশ্য হলো অ্যাঙ্গেলসিতে ব্যক্তি, গোষ্ঠী ও কমিউনিটির সাথে কাজ করে স্বৈচ্ছাসেবী ও কমিউনিটি প্রতিষ্ঠানগুলোকে প্রচার এবং সহায়তা করা যাতে তারা আইল্যান্ডের সম্ভাবনা বিকাশে পুরোপুরি ও উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে।

☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org 🌐 www.medrwnmon.org

Môn Actif

সকল বয়স ও দক্ষতার মানুষের জন্য বিভিন্ন ধরণের অবসর কেন্দ্র - আমলউচ, হলিহেড, মেনাই ব্রিজ ও লেঞ্জফনি কেন্দ্রিক।

☎ 01248 752435 ✉ monactif@anglesey.gov.uk / monactif@ynysmon.gov.uk

🌐 www.facebook.com/MonActif/ / monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings

British Heart Foundation স্বাস্থ্য পরামর্শ

রক্তচাপ - আপনার সংখ্যা জানুন
উচ্চ রক্তচাপ আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়, সূত্রাং আপনার রক্তচাপ জানা থাকা আপনার জীবন বাঁচাতে পারে। উচ্চ রক্তচাপ কমাতে অথবা ইতোমধ্যে আপনি এই সমস্যায় আক্রান্ত হয়ে থাকলে তা নিয়ন্ত্রণ করতে BHF আপনাকে গুটি শীর্ষ উপদেশ দিয়ে থাকে।

1. নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম সম্পাদন করুন
2. একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন
3. একটি স্বাস্থ্যকর সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন
4. লবণের পরিমাণ কমিয়ে দিন
5. অতিরিক্ত মদ্যপান করবেন না
6. চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন

অধিকতর তথ্য পাওয়া যেতে পারে এখানে:

www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips



British Heart Foundation
Cymru

🐦 @BHF Cymru

📺 BHF Wales

📷 @the_bhf

Age Cymru: Physical Health activities for people over 50



LIFT - লো ইম্প্যাক্ট ফাংশনাল ট্রেনিং বয়স্ক লোকজনকে সার্বিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের জন্য উৎসাহিত করার জন্য পরিকল্পিত একগুচ্ছ কার্যক্রম এবং খেলাধুলা যা আপনার হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুস, পেশী, নমনীয়তা এবং ভারসাম্যকে শক্তিশালী করবে। সকল কর্মকাণ্ড সুবিধাজনক আসনে এবং দণ্ডায়মান ব্যায়ামের মাধ্যমে পরিচালিত হয় যাতে আপনি সব সময় আপনার জন্য আরামদায়ক পর্যায়ে কাজ করতে পারেন। 50+ বছর বয়সী লোকদের জন্য এই সেশনটি আরো

বিশেষভাবে পরিচালনা করা হয়, সুতরাং শুরু করার জন্য কখনোই খুব বেশি দেরি হয়ে যায়নি।

Age Cymru-এর সাথে সম্পৃক্ত থাকার অন্যান্য উপায়:
Nordic Walking
Tai chi

@AgeCymru
 Age Cymru
 @agecymru

More videos of activities you can try out at home can be accessed here:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

Môn CF

কর্মসংস্থান প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ সেবা সরবরাহ করে। আমলউচ, হলিহেড, মেনাই ব্রিজ ও ব্যাল্গোরে অফিস।

01407 762004 info@moncf.co.uk www.moncf.co.uk

Môn Older People Project (Gorwel) – Llangefni

অ্যাঞ্জেলসিতে 55 বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য আবাসন সম্পর্কিত সহায়তা।

0300 111 0226 poblhyn@gorwel.org

Parabl

আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তায় স্বল্পমেয়াদী থেরাপিউটিক ইন্টারভেনশন - পরামর্শ ও থেরাপিউটিক গ্রুপগুলো প্রস্তুত করে।

0300 777 2257 ask@parabl.org www.parabl.org.uk

Royal Voluntary Service Gwynedd and Anglesey

Anglesey জুড়ে স্বেচ্ছাসেবকরা যারা প্রবীণরা যাতে তাদের স্বাধীনতা বজায় রাখতে ও তাদের স্থানীয় কমিউনিটিসমূহ Lunch Clubs, Good Neighbours, Community Transport and Hospital Support-এর সাথে যুক্ত থাকতে পারেন সে জন্য সহযোগিতা ও সহায়তা প্রদান করেন।

01248 661915 YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

উডল্যান্ড ক্লাফট, মাইন্ডফুলনেস, হাঁটাচলা, বৃক্ষক্রাফট ও ফায়ার-কুকিং এর মতো কার্যক্রমের সেশনের মাধ্যমে উডল্যান্ডের ব্যবহারে সহায়তা করা। যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক ও সন্তান সহ পরিবার তাদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নত করতে চান তাদের জন্য সেশন।

07590 383153 / 07932 924652 actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk

www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (County Council) – Llangefni

শিশু, পরিবার ও পেশাদারদের জন্য 0-25 বছর বয়সী শিশু বা শিশুদের পরিবার সম্পর্কিত তথ্য, পরামর্শ ও সহায়তার জন্য বিনামূল্যের সেবা।

01248 72588 8 teulumon@ynysmon.gov.uk www.facebook.com/teulumon

ফুড ব্যাংক: হলিহেড – 07557 333 498

করোনভাইরাস মহামারীকালে পপ আপ ফুড ব্যাংকসমূহ: লেঞ্জফনি, আমলউচ, হলিহেড ও মেনাই ব্রিজ.

সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রাতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:

খেয়াল করুন সংযোগ করুন সক্রিয় হোন শিখতে থাকুন দিতে শিখুন

Conwy

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সুতরাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইবিং সেবা [British Red Cross](#) (কো-অপ দ্বারা অর্থায়িত)-এর সাথে 0344 871 1111 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাইনপোস্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

Age Connect North Wales Central

স্বাধীনতা, ক্ষমতায়ন ও সুস্থতাকে উৎসাহিত করে কমিউনিটি সেবার মাধ্যমে মানুষের জীবনযাত্রার মান উন্নত করার লক্ষ্যে কাজ করে। সকল প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তিকে বিভিন্ন উপায়ে সহযোগিতা করার পাশাপাশি 50+ বছর বয়সের লোকদেরকে সহায়তা প্রদান করার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ।

0300 2347 007 enquiries@acnwc.org www.ageconnectsnwc.org/en

CAB Conwy District (Citizens Advice Bureau)

বিনামূল্যে, স্বাধীন ও গোপনীয় পরামর্শ যা লোকদেরকে আইনি ও আর্থিক উদ্বেগের ব্যাপারে সহায়তা করে।

0344 4772020 www.adviceguide.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

0345 061 2112 enquiries@cais.org.uk www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Carers Outreach Service Conwy

অবৈতনিকভাবে তত্ত্বাবধায়ন সেবাদানকারীদের জন্য আবেগজনিত সহায়তা ও তথ্য। আমরা টেলিফোনে বা সরাসরি আমাদের অফিসগুলোতে বা কেয়ারারের বাড়িতে সহায়তা প্রদান করতে পারি। অনেক কেয়ারার তাদের কেয়ারার ভূমিকার কারণে যে বিচ্ছিন্নতার মুখোমুখি হন তা কমানোয় সহযোগিতা করার জন্য আমরা স্বাস্থ্য ও সুস্থতা ইভেন্টগুলো এবং অন্যান্য সামাজিক সুযোগগুলো সংগঠিত করি। আমাদের সেবা বিনামূল্যে ও গোপনীয়।

01492 533714 help@carersoutreach.org.uk www.carersoutreach.org.uk

Centre of Sign-Sight-Sound

CAS নিশ্চিত করে যে প্রতিবন্ধী ও ইন্দ্রীয় অক্ষমতার লোকেরা যেন তাদের প্রাথমিক ভাষা এবং/অথবা পছন্দের ভাষায়, তাদের প্রাথমিক জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর ব্যাপারে অবহিত পছন্দ নির্ধারণ করতে প্রয়োজনীয় তথ্য, পরামর্শ ও সেবাগুলো অ্যাক্সেস করতে সক্ষম হন।

01492 530013 info@signsightsoud.org.uk www.centrefsignsightsound.org.uk

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

তরুণ ব্যক্তি ও প্রাপ্তবয়স্ক মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবহারকারীদের জন্য একটি স্বাধীন, গোপনীয় ও বিনামূল্যের ওকালতি সেবা।

01745 813999 or 03007701842 admin@cadmhas.co.uk cadmhas.com

Conwy Communities Wellbeing Team (County Council)

টিমটি এখানে Conwy কাউন্টিতে বসবাসকারী বয়স্ক ব্যক্তিদেরকে তাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা উন্নয়ন বাড়াবার সুযোগ নিতে সহায়তা করার জন্য রয়েছে। আপনি একটি গানের বা সামাজিক দলে যোগ দিতে, যোগব্যায়াম করতে, বন্ধুত্ব গড়ার সেবার মাধ্যমে ফোনে কারো সাথে চ্যাট করতে আগ্রহী হতে পারেন বা হতে পারে আপনি আসলে কী করতে চান সে ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত নন। আমরা আপনাকে তথ্য প্রদান করতে পারি ও আপনার চাহিদা পূরণের জন্য আপনাকে সঠিক কাজ, দল বা সহায়তার দিকে পরিচালিত করতে পারি।

01492 577449 stayingwell@conwy.gov.uk

www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...

Conwy Connect

চারিটি শিখণ অক্ষমতার মানুষের অধিকার নিশ্চিত করতে ও তারা যেন তাদের কমিউনিটিতে তাদের পছন্দ ও সুযোগের সমঅধিকার পায় তা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে।

01492 536486 | catharine@conwy-connect.org.uk | www.conwy-connect.org.uk

Conwy Flying Start

আপনার ও আপনার সন্তানদের জন্য মানসম্পন্ন খেলাধুলা ও বিকাশের অভিজ্ঞতা প্রদান করতে। 0-4 বছরের বাচ্চাদেরকে তাদের জীবনে একটি ফ্লাইং স্টার্ট দিতে পরিবারগুলোকে সহায়তা করা। ওয়েবসাইটের মাধ্যমে আবেদন করুন।

01492 576380 | flying.start@conwy.gov.uk
www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...

Conwy Libraries

আবার্গেল, সেরিগাইডুডিয়ন, কলউইন বে, কনউই, কিনমেল বে, ল্যান্ডলুনো, লানফায়ারফেচান, ল্যানারউস্ট, পেনমেনমার, পেনারহিন বে-তে রয়েছে

<https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries....>

Conwy Mind

স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা মানসিক বা আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর মুখোমুখি মানুষের জন্য তথ্য, পরামর্শ, আলোচনা, সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে।

01492 879 907 | info@conwymind.org.uk | www.conwymind.org.uk

Conwy Valley Maze

পুরস্কারজয়ী ধাঁধাতে প্রকৃতির সমস্যা সমাধান উপভোগ করুন!

01492 660900 | www.big-maze.co.uk

Conwy Valley Ramblers Walking Group

Vale of Clwyd Walking Group হলো কনউই ভিত্তিক এবং The Ramblers-এর স্থানীয় গ্রুপ।

01492 874563 | www.conwyvalleyra.org.uk / www.ramblers.org.uk/conwy-valley

Conwy Voluntary Service Council

কনউই কাউন্টিতে স্বৈচ্ছাসেবী ও কমিউনিটি কার্যকলাপের বিকাশ, সমর্থন ও প্রচার করছে।

01492 534091 | www.cvsc.org.uk/en

MIND-এর পক্ষ থেকে সুস্থাস্থ্যের জন্য 5টি শীর্ষ উপদেশ

যোগাযোগ করুন ...

- ইমেইল পাঠানোর পরিবর্তে কারো সাথে কথা বলুন
- নতুন কারো সাথে কথা বলুন
- তার সপ্তাহান্তের অবকাশ কেমন গেল এ বিষয়ে কাউকে জিজ্ঞাসা করুন এবং তার কথা আন্তরিকভাবে শুনুন
- কেউ আসলেই কেমন তা বোঝার জন্য 5 মিনিট বরাদ্দ রাখুন
- বাড়ি ফেরার পথে একজন সহকর্মীকে লিফট দিন অথবা তাদের সাথে যাত্রাটি শেয়ার করুন



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

@NEWalesMind
Mind North East Wales
@mind_northeastwales



Carers Wales

সুস্থতা বিষয়ক উপদেশ

নিজেই নিজের তত্ত্বাবধানের জন্য সময় বের করুন - আপনি যাদের খেয়াল রাখেন তাদের মতো আপনি নিজেও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

সুস্থতা বিষয়ক কার্যক্রম

নিজের কঠিন সময়ে, দ্রুত মননশীল 5 মিনিটের যেকোনো ভিডিও থেকে সাহায্য নেওয়ার জন্য YouTube ব্যবহার করুন অথবা আপনি শৈশবে যে গানটি উচ্চস্বরে গেয়ে আপনার পিতামাতাকে বিরক্ত করছেন সেই গানটি বাজিয়ে শুনুন!



[CarersWales](https://www.carerswales.org)

[Carers Wales](https://www.carerswales.org)

www.carersuk.org/WALES

02920 811370

info@carerswales.org

Families First

Families First হলো এমন একটি গ্রুপ যা কঠিন সময়ে আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারে। আমরা আপনার পরিবারকে সহায়তা করি এবং সকল চাহিদা যেন সমন্বিত পদ্ধতিতে পূরণ হয় তা নিশ্চিত করতে কাজ করি।

familiesfirst@conwy.gov.uk | www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...

Haven of Light

দাতব্য প্রতিষ্ঠানটি প্রতিরোধ, সচেতনতা বৃদ্ধি, শিক্ষা, ওকালতি ও ভুক্তভোগীদেরকে সহায়তার মাধ্যমে আধুনিক দাসত্ব, মানব পাচার ও শোষণের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণ করে।

07929 777347 | info@havenoflight.uk | www.havenoflight.co.uk

ICAN Conwy

ICAN ঐ সকল লোকের জন্য সহজে অ্যাক্সেসযোগ্য প্রাথমিক সহায়তা প্রদান করে যারা তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার ব্যাপারে সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন। ICAN-এর মাধ্যমে আপনি ঋণ, সম্পর্ক ভেঙে যাওয়া, মাদক বা অ্যালকোহলের সমস্যা, কর্মসংস্থানের অসুবিধা, মৃত্যু শোক, বাসস্থান ও নিঃসঙ্গতা সহ বিভিন্ন বিষয়ে সহায়তা ও পরামর্শ অ্যাক্সেস করতে পারেন।

01492 879907 | conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub

Reading Groups

পড়ার জন্য আপনার আবেগ ও আগ্রহ অন্যদের সাথে শেয়ার করুন, নতুন লেখক আবিষ্কার করুন বা আমাদের মাসিক বইপড়া গ্রুপগুলোতে যোগ দিয়ে ভিন্ন কিছু করার অনুপ্রেরণা নিন।

01492 576139 | library@conwy.gov.uk

www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...

RSPB Conwy

পাখি দেখা ও সুন্দর হাঁটা উপভোগ করার জন্য একটি মনোরম নেচার রিজার্ভ।

01492 584091 | conwy@rspb.org.uk | www.rspb.org.uk/reserves-and-events...

Together for Colwyn Bay

এই প্রোজেক্টটি ভবিষ্যতে সুস্থতা ও বিনিয়োগের দিকে মনোনিবেশ করে তৃণমূলের কমিউনিটি কার্যকলাপকে সহায়তা করে। ইভেন্ট, ফ্যাসিলিটি, সবুজ জায়গা, কমিউনিটি উদ্যোগ, যোগাযোগ এবং আরো অনেক কিছুতে বিনিয়োগের মাধ্যমে প্রোজেক্টটি ব্যক্তি ও কমিউনিটি গোষ্ঠীর ক্ষমতায়নে মনোনিবেশ করে।

georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk | www.togetherforcolwynbay.org/get-involved

www.facebook.com/TogetherForColwynBay

ফুড ব্যাংক: www.conwyfoodbank.co.uk

সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:



Gwynedd

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সূতরাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইবিং সেবা [Gwynedd Social Prescriptions](#)-এর সাথে 01286 672626 বা 07940375467 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাহিনপোষ্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

Abbey Road Centre – Bangor

মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা কেন্দ্র - কার্যকলাপ, ওয়ান-টু-ওয়ান সহায়তা, পরামর্শ সেবা, থেরাপি ও প্রশিক্ষণ।

☎ 01248 354888 ✉ ARC@abbeyroadcentre.co.uk 🌐 www.abbeyroadcentre.co.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grwp Llandrillo-Menai

শিক্ষানবিস থেকে শুরু করে অ্যাডভান্সড সকল স্তরে, খণ্ডকালীন বা ফুলটাইম ক্লাস, দিনের বেলা বা সন্ধ্যায় শিখুন, যে কোনো সময় শুরু করুন, আপনার ইংরেজি উন্নত করুন, যোগাযোগ অর্জন করুন (Cambridge English, IELTS), কাজ সন্ধান করুন/আপনার কাজে সহায়তা নিন, বিশ্ববিদ্যালয় ও অন্যান্য কলেজ কোর্সে ভর্তি হোন, আপনার সন্তানদের স্কুলের কাজে সহায়তা করুন, বন্ধু বানান, ওয়েলশ সংস্কৃতি সম্পর্কে জানুন।

☎ 01248 383 347 ✉ esol@gllm.ac.uk 🌐 www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Carers Outreach Service

গোয়েনেড, কোনউই ও অ্যাঙ্গেলসিতে অবৈতনিকভাবে তত্ত্বাবধায়ন সেবাদানকারীদের জন্য সহায়তা, আপনার কেয়ারার দায়িত্বসমূহের সাথে মানিয়ে নিতে সহযোগিতা। যদি আপনার তথ্য, সহায়তা বা শুধু নিজের জন্য সময় প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার জন্য Carers Outreach রয়েছে।

☎ 01248 370797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Creative Gwynedd

স্বচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান যা শিল্পে অংশগ্রহণ ও শিল্প উপভোগ করার সুযোগ বৃদ্ধির লক্ষ্যে কাজ করে। ইভেন্ট, ওয়ার্কশপ, কোর্স ও সকল ধরনের সৃজনশীল প্রোজেক্টে অংশগ্রহণের সুযোগ। নাটক, গান, চিত্রকর্ম ও নাচে অংশগ্রহণ করুন।

☎ 01286 679721 ✉ post@gwyneddgreadigol.com 🌐 www.gwyneddgreadigol.com

Cwmni Byw'n Iach

ব্যালোর থেকে টাইউইন পর্যন্ত গোয়েনেড ভিত্তিক 11 টি বিভিন্ন আকারের অবসর কেন্দ্র অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। তারা গোয়েনেডের বাসিন্দাদের জন্য স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার সুযোগগুলো প্রদান করে। ওয়েবসাইটে

11টি সাইট সম্পর্কে আরো তথ্য রয়েছে www.bywniach.cymru/en ওয়েবসাইটে

Family Information Service

বাসিন্দাদের জন্য শিশুদের যত্ন, সহায়তা সেবা, তরুণ ও পারিবারিক বিষয়ে বিনামূল্যের বিশেষজ্ঞ তথ্য ও দিকনির্দেশিকা।

☎ 01248 352436 / 07976 623816 ✉ GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru 🌐 www.ggd.cymru

Felin Fach Centre – Pwllheli

থেরাপিউটিক সেবা, মধ্যাহ্নভোজ বা চা খেতে খেতে সামাজিকীকরণ, বেনিফিট ও আবাসন সংক্রান্ত সহায়তা

☎ 01758 701611 🌐 www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215

Gorwel – Llangefni

গ্রহ নির্যাতনের শিকার নারী, পুরুষ ও শিশুদের জন্য সহায়তা এবং গৃহহীনতা প্রতিরোধ সেবা। সুবিধা, অনুদান ও আইনি সমস্যা, সুরক্ষা, স্বাস্থ্য সমস্যা, শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, ব্যবহারিক দক্ষতা এবং শিশুদের বিষয়ে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

☎ 0300 111 2121 ✉ gorwel@gorwel.org 🌐 www.gorwel.org

Gwaith Gwynedd

লোকদেরকে প্রশিক্ষণ, স্বচ্ছাসেবা ও কর্মসংস্থান খুঁজে পাওয়ার জন্য দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করতে বন্ধুত্বপূর্ণ পরামর্শ ও দিকনির্দেশনা, সরাসরি সহায়তা এবং পরামর্শদান। এছাড়াও লোকদের জটিল সমস্যা মোকাবিলায় সহায়তা করে, হোক সেটি মানসিক স্বাস্থ্য, সুস্থতা বা আবাসন সমস্যা।

☎ 01286 674698 ✉ gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

🌐 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx

Gwynedd Community Arts

ব্যক্তিগত, সামাজিক, অর্থনৈতিক ও কমিউনিটি সুস্থতার জন্য লোকদেরকে শিল্পের অ্যাক্সেস করতে, উপভোগ করতে ও অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়তা করা।

☎ 01286 679721 ✉ celf@gwynedd.llyw.cymru

🌐 <https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Leisure-parks-and-events...>

Gwynedd Libraries

Reading Well-এর ঋণ ও অন্তর্ভুক্ত: মানসিক স্বাস্থ্য স্ব-সহায়ক বই, কম্পিউটার অ্যাক্সেস, ডিজিটাল/কম্পিউটার দক্ষতা ও হোস্ট কার্যকলাপ যেমন শিথিলায়নের জন্য কালারিং, পরিবার, ইতিহাস সেশন, ক্রাফ্ট সেশন ও রিডিং গ্রুপগুলোর মতো সহায়তা।

☎ 01286 679463 ✉ llyfgrgel@gwynedd.llyw.cymru

🌐 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx

Gwynedd Volunteer Centre (Mantell Gwynedd)

স্বচ্ছাসেবায় আগ্রহী ব্যক্তিদেরকে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে। অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন ব্যক্তিদেরকে সহায়তা প্রদান সহ আপনার এলাকায় স্বচ্ছাসেবী সুযোগগুলো খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে।

☎ 01286 672 626 ✉ gwirfoddoli@mantellgwynedd.com 🌐 www.mantellgwynedd.com

Menter Fachwen

শিক্ষণ অক্ষমতার লোকদেরকে সামাজিক উদ্যোগগুলোতে কর্ম-ভিত্তিক সুযোগ প্রদান করার মাধ্যমে সহায়তা করছে। সংরক্ষণ, ক্যাটারিং, উদ্যানপালন, কার্টিমিস্ত্রি ও কেয়ারে স্বচ্ছাসেবা দিচ্ছে। তাদের পক্ষে কাজ করা বা তাদের সহায়তা প্রয়োজন এমন যে কোনো ব্যক্তির জন্য হাঁটাচলা, আরোহণ ও ক্যানোয়িং রয়েছে। অবস্থানগুলো Fachwen, Deiniolen, Llanberis ও Cwm y Glo-তে।

☎ 01286 872 014 ✉ cbee@menterfachwen.org.uk 🌐 www.menterfachwen.org.uk

The Mentor Ring যার অংশীদারিত্ব রয়েছে Diabetes UK-এর সাথে

স্বাস্থ্য বিষয়ক শীর্ষ উপদেশ:

নতুন স্বাস্থ্যকর খাবার খুঁজতে একটি থিম টেস্টিং দিবস পালনের চেষ্টা করে দেখুন! নতুন রান্নার স্বাদ পেতে এটি একটি চমৎকার পন্থা, উদাহরণস্বরূপ- একটি মেক্সিকান খাদ্য দিবস অথবা ডিনর ধরনের খাবার, যেমন- আপেল অফার করা একটি সবুজ খাবার দিবস, টোস্টের সাথে এভোকাডো অথবা থাই গ্রিন কারি।

☎ 02921 321 073

✉ info@mentorrings.org.uk

🌐 mentorrings.org.uk

🐦 [@thementorrings](https://twitter.com/thementorrings)

📌 [The Mentor Ring](https://www.facebook.com/TheMentorRing)

📍 [@thementorringswales](https://www.instagram.com/thementorringswales)



Tan Y Maen-এর মননশীল উপদেশ

আকাশ দেখুন। হাঁটার সময় অথবা বাসার বাগানে আছেন অথবা জানালার পাশে আছেন এমন সময় আকাশের দিকে তাকিয়ে থাকার জন্য হাতে 5 মিনিট রাখুন। মেঘ, মেঘের রং এবং আকৃতি বোঝার চেষ্টা করুন, পাখি দেখুন - তারা কি উড়ে চলে যাচ্ছে, চক্রাকারে উড়ে, বাতাসে ভেসে আছে না কি আশপাশে কোনো পাখিই নেই? আকাশ সর্বদা পরিবর্তন হচ্ছে, কোনো দুই সময়ের আকাশকে কখনো একসাথে মিলানো যাবে না, এমনকি একটি ধূসর মেঘাচ্ছন্ন দিনেও তাদের রং এবং গভীরতায় সূক্ষ্ম পরিবর্তন থাকে। আকাশ নিজেকে নিজে বিচার করে না, এটি তার মতো করে আছে, সুতরাং আকাশকে ভালো অথবা মন্দ ভাববেন না, আকাশের সাথে আপনার শান্তিময় পাঁচটি মিনিট উপভোগ করুন এবং আপনার বাকি দিনের দিকে এগিয়ে যান, প্রাকৃতিক জগতের বিস্ময়টা আপনার সাথে নিয়ে বাকি দিনটি সম্পন্ন করুন।



@tanymaen
Tan y Maen

Small Woods – Active Woods Wales’s Woodland

Activities Programme

উডল্যান্ড ক্রাফট, মাইন্ডফুলনেস, হাঁটাচলা, বৃক্ষক্রাফট ও ফায়ার-কুকিং এর মতো কার্যকলাপের সেশনের মাধ্যমে উডল্যান্ডের ব্যবহারে সহায়তা করা। যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক ও সন্তান সহ পরিবার তাদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নত করতে চান তাদের জন্য সেশন।

07816 041570 actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk www.smallwoods.org.uk

Sporting Memories Social Club

50 বছরের বেশি বয়সের যে কোনো খেলাধুলাপ্রেমী ব্যক্তির জন্য উন্মুক্ত যারা দেখা করতে ও স্মৃতিচারণ করতে পারেন। শারীরিক ক্রিয়া ও অ্যাক্রোসযোগা খেলাধুলায় অংশগ্রহণের সুযোগ অন্তর্ভুক্ত।

01248 352436 / 07976 623816 emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru

Tan Y Maen Health and Wellbeing Centre - Dolgellau and Blaenau Ffestiniog

মানসিক ও আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি ব্যক্তি ও কেয়ারারদের মানসিক চাপ কমানোর জন্য ব্যক্তিগত সহায়তা, ড্রপ-ইন গ্রুপ, থেরাপি সেশন, থেরাপিউটিক কোর্স, মাইন্ডফুলনেস সেশন।

07964 858095 tanymaen@btinternet.com www.tanymaen.org.uk

Wild Elements

সুস্থতা, আত্মবিশ্বাস, দক্ষতা ও আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধির জন্য প্রকৃতির সাথে মানুষকে যুক্ত করে। জবস ক্লাব, গার্ডেনিং ক্লাব, অনুমোদিত প্রশিক্ষণ, সাধারণ প্রশিক্ষণ এবং প্রাপ্তবয়স্ক ও তরুণদের জন্য একাধিক স্বেচ্ছাসেবী সুযোগ।

07799 566533 info@wildelements.org.uk www.wildelements.org.uk

William Mathias Music Centre

সুস্থতা সংরক্ষণ ও উন্নতি সাধনের লক্ষ্যে গোয়েনেড জুড়ে কমিউনিটির লোকদেরকে সামাজিকীকরণের লক্ষ্যে একত্রিত করে একাধিক সঙ্গীত কার্যক্রম পরিচালনা করে।

01286 685230 post@cgwm.org.uk www.cgwm.org.uk

Y Dref Werdd

কমিউনিটি পরিবেশ বিষয়ক প্রোজেক্ট যা বিভিন্ন ধরনের চাহিদার জন্য সেবা ও সংস্থানসমূহ প্রদান করে যার মধ্যে রয়েছে সুস্থতা বিষয়ক সহায়তা, বাড়িতে অর্থ ও শক্তি সঞ্চয়ের উপায়, স্বেচ্ছাসেবা ও প্রশিক্ষণের সুযোগ, বিভিন্ন ধরনের পরিবেশ বিষয়ক প্রোজেক্ট ও স্থানীয় তরুণদের জন্য উন্নয়নশীলতার সুযোগ।

01766 830082 ymholiadau@drefwerdd.cymru drefwerdd.cymru/en/home

ফুড ব্যাংক:

ব্যাঞ্জের - 07425 307959 • কার্নারফোন - 07847 192896 • পুশহেলি - 01758 612 023 • বার্মো - 07973 914599

সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রাতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:

[খেয়াল করুন](#) [সংযোগ করুন](#) [সক্রিয় হোন](#) [শিখতে থাকুন](#) [দিতে শিখুন](#)

Denbighshire

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সুতরাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইবিং সেবা [Denbighshire Community Link](#)-এর সাথে 0300 456 1000 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাইনপোস্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

Age Connect North Wales Central

স্বাধীনতা, ক্ষমতায়ন ও সুস্থতাকে উৎসাহিত করে কমিউনিটি সেবার মাধ্যমে মানুষের জীবনযাত্রার মান উন্নত করার লক্ষ্যে কাজ করে। সকল প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তিকে বিভিন্ন উপায়ে সহযোগিতা করার পাশাপাশি 50+ বছর বয়সের লোকদেরকে সহায়তা প্রদান করার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ।

0300 2345 007 enquiries@acnwc.org <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

Adferiaid (CAIS)

CAIS একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

0345 061 2112 enquiries@cais.org.uk www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Citizens Advice Denbighshire

আমরা বিভিন্ন বিষয়ে বিনামূল্যে ও গোপনীয় পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করি যার মধ্যে রয়েছে - কিন্তু এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়- বেনিফিট, গ্রাহক, ঋণ, কর্মসংস্থান, আবাসন, অভিবাসন এবং সকল সম্পর্ক ও ব্যক্তিগত বিষয়। অফিসগুলো ডেনবি, রাইল ও রুথিন পাশাপাশি একাধিক আউটরিচ অবস্থানেও। অবস্থানগুলোর জন্য কল করুন বা ওয়েবসাইট দেখুন।

0808 278 7933 www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

তরুণ ব্যক্তি ও প্রাপ্তবয়স্ক মানসিক স্বাস্থ্য ব্যবহারকারীদের জন্য একটি স্বাধীন, গোপনীয় ও বিনামূল্যের ওকালতি সেবা।

01745 813999 / 03007701842 admin@cadmhas.co.uk cadmhas.com

Denbighshire Countryside Service

টিমটি এই বিশেষ ল্যান্ডস্কেপ, এর বন্যজীবন ও ঐতিহ্যকে উন্নত ও প্রচার করার জন্য প্রচেষ্টা চালায়। বন্যজীবনের সমৃদ্ধি এবং আপনার অন্বেষণ ও উপভোগ করার জন্য স্বেচ্ছাসেবা, হাঁটাচলা, সাইকেল চালানো ও ঘোড়ায় চলা, পারিবারিক অনুষ্ঠান, ব্যবহারিক প্রোজেক্ট এবং আরো অনেক কিছুর জন্য আমরা 32টিরও বেশি কাউন্ট্রিসাইড সাইটগুলোকে মূল্যবান জায়গা হিসাবে পরিচালনা করি।

নর্থ ডেনবিশায়ার: 01745 356197 / ক্রিউডিয়ান রেঞ্জ ও ডি ভ্যালি AONB: 01352 810614

সাউথ ডেনবিশায়ার: 01978 869618 www.denbighshirecountryside.org.uk

Denbighshire Flying Start

আপনার ও আপনার সন্তানদের জন্য মানসম্পন্ন খেলাধুলা ও বিকাশের অভিজ্ঞতা প্রদান করতে। 0-4 বছরের বাচ্চাদেরকে তাদের জীবনে একটি ফ্লাইং স্টার্ট দিতে পরিবারগুলোকে সহায়তা করা। ওয়েবসাইটের মাধ্যমে আবেদন করুন।

www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx

Denbighshire Leisure Ltd – Active Communities

অ্যাক্রোসযোগ্য অবসরের সুযোগ প্রদানের লক্ষ্যে কাজ করে যেখানে প্রচুর অংশগ্রহণ ঘটে এবং ডেনবিশায়ারের বাসিন্দাদের সুস্থতার উন্নতি ঘটে। স্বাস্থ্য, খেলাধুলা, শিল্প ও নেতৃত্বের জন্য কমিউনিটি প্রোগ্রামসমূহ প্রদান করে (কিছু প্রোজেক্ট বিনামূল্যের, অন্যগুলোর জন্য সামান্য চার্জ থাকে)।

denbighshireleisure.co.uk/contact-us / denbighshireleisure.co.uk

Denbighshire Libraries

লাইব্রেরিগুলো করউইন, ডেনবি, ল্যাংলোলেন, প্রেস্টাটাইন, রুডলান, রাইল, রুথিন ও সেন্ট আসফ-এ।

www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx

Denbighshire Voluntary Service Council

DVSC একটি সদস্যতা-ভিত্তিক দাতব্য প্রতিষ্ঠান। আমাদের উদ্দেশ্য হলো স্বচ্ছাসেবী কাজ ও সামাজিক উদ্যোগের মাধ্যমে, আমাদের সদস্যদের জন্য অসাধারণ সহায়তা প্রদান এবং ডেনবিশায়ার ও নর্থ ওয়েলসে প্রভাব বিস্তারকারী কণ্ঠস্বর হওয়ার মাধ্যমে স্থিতিশীল কমিউনিটি গঠন করা।

[01824 702441](tel:01824702441) engagement@dvsc.co.uk www.dvsc.co.uk/home

Denbighshire Youth Service

বিকল্প শিক্ষা প্রোগ্রাম, যুব কেন্দ্রসমূহের দ্বারা পরিচালিত কেন্দ্র-ভিত্তিক ব্যবস্থা, কমিউনিটি ভবন ও আউটরিচ, স্ট্রিট গেমস এবং আরো অনেক কিছু মতো সর্বজনীন ও লক্ষ্যকৃত উভয় হস্তক্ষেপের মাধ্যমে সেবাটি 11 থেকে 25 বছর বয়সী তরুণ ও যুবকদেরকে সহায়তা প্রদান করে।

[01824 712716](tel:01824712716) youth.service@denbighshire.gov.uk

www.facebook.com/DCCyouthservice/denbighshireyouthservices.co.uk

Families First

Families First হলো এমন একটি গ্রুপ যা কঠিন সময়ে আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারে। আমরা আপনার পরিবারকে সহায়তা করি এবং সকল চাহিদা যেন সমন্বিত পদ্ধতিতে পূরণ হয় তা নিশ্চিত করতে কাজ করি।

www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...

Family Information Service (County Council)

শিশুর যত্ন ও প্রারম্ভিক শিক্ষা থেকে লালনপালন, দত্তক এবং আরো অনেক কিছুতে তথ্যের জন্য অ্যাক্সেসের একক পয়েন্ট।

[01745 81589](tel:0174581589) <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

Morfa Gateway and Community Project

বন্যফুল ও বন্যজীবকে উদ্যোগের একটি প্রধান অংশ হিসেবে ধরে বহুবিধ বিনোদন অঞ্চল তৈরি করার একটি কমিউনিটি প্রোজেক্ট। ভ্রমণের জন্য ও প্রকৃতির সাথে মিশে যাওয়ার জন্য একটি শিথিলকারী স্থান। স্বচ্ছাসেবার সময় - প্রতি বৃহস্পতিবার সকাল 11টা- দুপুর 2 টা

admin@morfagateway.org.uk morfagateway.org.uk

Nature for Health

এই প্রোজেক্টটি সম্পূর্ণ আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপকারের জন্য প্রকৃতির মধ্যে মিশে যাওয়া সম্পর্কিত। আমাদের বিনামূল্যে সাপ্তাহিক কার্যক্রমের একটিতে আসুন। হোক হাঁটাচলা, ব্যবহারিক সংরক্ষণের কাজ বা কারু ও শিল্প ওয়ার্কশপ, আপনি যুক্ত হতে পারেন এমন অনেক কিছুই রয়েছে।

[01824 708313](tel:01824708313) / [01824 712792](tel:01824712792) clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk

www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/

www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/

North and Mid Wales Law Clinic and ICAN Ynys Mon hub-এর শীর্ষ উপদেশ

lipnorthwales@gmail.com [01407 882225](tel:01407882225)



Rydwy'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN' I'm supporting the 'I CAN' campaign



যদি একটি কাজকে অসম্ভব মনে হয় তবে সেটাকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করে নিন। এর মাধ্যমে আপনি এটি বুঝতে সমর্থ হবেন যে কাজের কোন অংশটি আপনি করতে পারবেন এবং কোন অংশের জন্য আপনার অন্য কারো সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে।

Time to Change-এর শীর্ষ উপদেশ:

মানসিক সুস্থতার ব্যাপারে কথা বলতে কখনো কুণ্ঠিত হবেন না কারণ কথা বলাটা জীবন রক্ষাকারী হতে পারে, মনে রাখবেন মাঝে মাঝে কাউকে সে ভালো আছে কি না এ ব্যাপারে দুইবার জিজ্ঞাসা করা ভালো - যেহেতু সত্যিকার অর্থে আমরা ভালো না থাকলেও ভালো আছি স্বাভাবিকভাবে তা বলে ফেলি।

time to change
Wales
let's end mental health discrimination

amser i newid
Cymru
rhown ddiwedd ar wahanlaethu ar sail iechyd meddwl

[@TTCWales](https://twitter.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://twitter.com/AINCymru)
[@TTCWales](https://facebook.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://facebook.com/AINCymru)
[@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

NEWCIS

নমনীয় ও বিনামূল্যের সঠিক সময়ের সেবা প্রদানের মাধ্যমে কেয়ারারদের স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও সামাজিক অন্তর্ভুক্তির প্রসার।

[01745 331181](tel:01745331181) enquiries@newcis.org.uk www.newcis.org.uk

North Wales Wildlife Trust

একাধিক নেচার রিজার্ভ ঘুরে দেখার পাশাপাশি সংরক্ষণ বা প্রশাসনিক স্বচ্ছাসেবক হওয়ার সুযোগও রয়েছে।

[07948 402630](tel:07948402630) katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer

RCS - Rhyl City Strategy

সুস্থতা ও কর্মসংস্থান উন্নয়নের জন্য স্বাস্থ্য ও কর্মসংস্থান সহায়তার সমন্বয়ে কর্মক্ষেত্রে মানুষকে বিকাশ লাভে সহায়তা করার লক্ষ্যে আমরা সমন্বিত সেবা প্রদান করি।

[01745 336442](tel:01745336442) hello@rcs-wales.co.uk rcs-wales.co.uk/en

Vale of Clwyd Mind

স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা মানসিক বা আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর মুখোমুখি মানুষের জন্য তথ্য, পরামর্শ, আলোচনা, সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে।

[01745 336787](tel:01745336787) enquiries@valeofclwydmind.org.uk www.valeofclwydmind.co.uk

Vale of Clwyd Ramblers Walking Group

Vale of Clwyd Walking Group হলো ডেনবিশায়ার ভিত্তিক এবং The Ramblers-এর স্থানীয় গ্রুপ।

প্রতিটি হাঁটা পর্বের জন্য বুকিংয়ের বিবরণ ওয়েবসাইটে রয়েছে: www.voc-ramblers.org.uk

Working Denbighshire (County Council)

Working Denbighshire লোকদেরকে প্রশিক্ষণ, স্বচ্ছাসেবা ও কর্মসংস্থান খুঁজে পাওয়ার জন্য দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করতে বন্ধুত্বপূর্ণ পরামর্শ ও দিকনির্দেশনা, 1-1 সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে। দারিদ্র্য বা দারিদ্র্যের ঝুঁকিতে থাকা এবং কর্মসংস্থানের দিকনির্দেশনা প্রয়োজন আছে এমন 16 বছরের বেশি বয়সের যে কাউকে সহায়তা প্রদান করা হয়।

[01745 331438](tel:01745331438) working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...

ফুড ব্যাংক:

ক্যাপেল মাওর: 07468 028 953 / রুথিন টাউন হলো বেজমেন্ট: 07498292569

সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রাতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:



Flintshire

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সুতরাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইবিং সেবা [Single Point of Access Social Prescribing](#)-এর সাথে 03000 858 858 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাহিনপোষ্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

Adult Social Services (County Council)

প্রাপ্তবয়স্কদের একক অ্যাক্সেস পয়েন্টের জন্য সামাজিক সেবাসমূহ।

☎ 03000 858858 ✉ spoa@flintshire.gov.uk 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

ACNEW (Age Connects North East Wales) – Flint Office

50 বছরের বেশি বয়সী মানুষ ও তাদের কেয়ারারদের সম্ভবপর সর্বোত্তম মানের জীবনযাপনে সহায়তা করে। ACNEW পরিচ্ছন্নতা ও কেনাকাটা সেবা, বেনিফিট পরামর্শ ও সামাজিক কার্যকলাপ প্রদান করে। ফ্লিন্টশায়ার ও রেঞ্জাম জুড়ে রয়েছে।

☎ 08450 549 969 ✉ info@ageconnectswales.org.uk 🌐 ageconnectsnewales.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে।

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Children Social Services (County Council)

শিশু, তরুণ ও তাদের পরিবারের জন্য সহযোগিতা - পরামর্শ, সহায়তা, শিশু সুরক্ষা, অভিযোগ এবং আরো অনেক কিছু।

☎ 01352 701000 / 0845 0533 116 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Citizens Advice Flintshire

আমরা বিভিন্ন বিষয়ে বিনামূল্যে ও গোপনীয় পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করি যার মধ্যে রয়েছে - কিন্তু এর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়- বেনিফিট, গ্রাহক, ঋণ, কর্মসংস্থান, আবাসন, অভিবাসন এবং সকল সম্পর্ক ও ব্যক্তিগত বিষয়।

☎ 0300 3302118 🌐 www.flintshirecab.org.uk

Deeside Ramblers Walking Group

Deeside Ramblers Walking Group টি নর্থ ইস্ট ফ্লিন্টশায়ার, নর্থ ওয়েলস ভিত্তিক এবং The Ramblers-এর স্থানীয় গ্রুপ।

প্রতিটি হাঁটা পর্বের জন্য বুকিংয়ের বিবরণ ওয়েবসাইটে রয়েছে: www.deesideramblers.org.uk/walks

D.A.F.F.O.D.I.L.S.

ফ্লিন্টশায়ারের মধ্যে 0-25 বছর বয়সী প্রতিবন্ধী শিশু ও তরুণদের জন্য এবং তাদের পুরো পরিবারের জন্য অবসর ও বিনোদনমূলক কার্যক্রম প্রদান করে।

☎ 01352 250147 ✉ daffodils@tiscali.co.uk

Empowering Communities Empowering Parents

স্থানীয়ভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পিতা-মাতার দ্বারা পরিচালিত সেশন সরবরাহ করে যা বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি পিতা-মাতার জন্য সহায়তা ও পরামর্শ দেয়। 2 – 11 বছর বয়সী শিশুদের পরিবারগুলোর জন্য। সেশনগুলো অন্যান্য পিতামাতার সাথে সাফাং করার এবং পিতা-মাতা হওয়া থেকে শুরু করে শিশুদের অনুভূতি প্রকাশে তাদেরকে সহায়তা করা সহ বিভিন্ন বিষয় অভিজ্ঞতা শেয়ার করার একটি সুযোগ।

☎ 07584 533111 ✉ flinshire.epcc@flintshire.gov.uk

Family First Service Flintshire

পরিবার ও কেয়ারারদের জন্য স্থানীয় সেবা সম্পর্কিত পরামর্শ ও তথ্যের জন্য পারিবারিক তথ্য সেবা (FIS) যোগাযোগের প্রথম পয়েন্ট। FIS বিভিন্ন পারিবারিক বিষয়ে নিরপেক্ষ সহযোগিতা, সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করে।

☎ 01352 703500 ✉ fisf@flintshire.gov.uk 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Flintshire Community Support Initiative

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য স্বাধীনতা ও সুযোগ বাড়ানোর কেন্দ্রীয় অ্যাক্সেস পয়েন্ট। Centre of Sign Sight Sound-এর সাথে অংশীদারিত্বে, CSI উপকরণ ও প্রযুক্তি সম্পর্কিত তথ্য ও পরামর্শের পাশাপাশি কমিউনিটি সম্পৃক্ততা ও পরিবহনের পছন্দগুলো সম্পর্কে সহায়তা ও প্রশিক্ষণ প্রদান করে।

☎ 07985 217214 ✉ csi@leonardcheshire.org 🌐 www.facebook.com/CSIFlintshireWales

www.centreforsightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative

Flintshire Flying Start - Connah's Quay Cheeky Cherubs

আপনার ও আপনার সন্তানদের জন্য মানসম্পন্ন খেলাধুলা ও বিকাশের অভিজ্ঞতা প্রদান করতে। 0-4 বছরের বাচ্চাদেরকে তাদের জীবনে একটি ফ্লাইং স্টার্ট দিতে পরিবারগুলোকে সহায়তা করা।

☎ 01352 792700 ✉ flying.start.admin@flintshire.gov.uk 🌐 [www.fis.wales/...](http://www.fis.wales/)

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing

নতুন বন্ধুদের সাথে সাফাং করা, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তোলা ও আমাদের যে কোনো কার্যকলাপ ও কোর্সের মাধ্যমে নতুন দক্ষতা শেখার পাশাপাশি আপনার সুস্থতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করা।

☎ 0777 645247 ✉ karen.griffith@flintshire.gov.uk 🌐 <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

Flintshire Libraries

ব্রোটন, বাকলে, কনা'জ কী, ডিসাইড, ফ্লিন্ট, হলিওয়েল ও মোল্ডে লাইব্রেরিগুলো। মোবাইল ও হোম লাইব্রেরি সেবাও রয়েছে।

🌐 www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/

Flintshire Local Voluntary Council

স্বচ্ছাসেবায় আগ্রহী ব্যক্তিদেরকে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে। অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন ব্যক্তিদেরকে সহায়তা প্রদান সহ আপনার এলাকায় স্বচ্ছাসেবী সুযোগগুলো খুঁজে পেতে আমরা সহায়তা করতে পারি।

☎ 01352 744000 ✉ info@flvc.org.uk 🌐 www.flvc.org.uk/en/

Stepping Stones-এর সুস্থতা বিষয়ক কার্যক্রম: 5, 4, 3, 2, 1

যদি একটি প্যানিক অ্যাটাক অথবা উদ্বেগ অনুভব করেন, সেক্ষেত্রে যখন আপনি আপনার স্বাভাবিক নিঃশ্বাস ফিরে পাবেন, তখন নিচের পদক্ষেপগুলো আপনাকে সংযত করতে সাহায্য করবে:

- 5: আপনার চারপাশের পাঁচটি জিনিসের উপস্থিতি স্বীকার করুন। ...
- 4: আপনার চারপাশে ছোঁয়া যায় এমন চারটি জিনিসের উপস্থিতি স্বীকার করুন। ...
- 3: আপনি শুনতে পান এমন তিনটি জিনিসের উপস্থিতি স্বীকার করুন। ...
- 2: আপনি ঘ্রাণ নিতে পারেন এমন দুইটি জিনিসের উপস্থিতি স্বীকার করুন। ...
- 1: আপনি স্বাদ নিতে পারেন এমন একটি জিনিসের উপস্থিতি স্বীকার করুন।

Stepping Stones North Wales, 18 বছরের বেশি বয়সীদেরকে সহায়তা করে যারা শৈশবে যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছেন, আমাদের বিশেষজ্ঞ পরামর্শ এবং পারিবারিক সহযোগিতা সেবা পুরো নর্থ ওয়েলস জুড়ে পাওয়া যাচ্ছে। www.steppingstonesnorthwales.co.uk



🐦 @stepstonesnw




📘 Steppings Stones North Wales

📷 @steppingstonesnw

Cymru Versus Arthritis -এর সুস্থতা বিষয়ক শীর্ষ উপদেশ

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

বাইরে বের হোন, যদিও তা মাত্র 15 মিনিটের জন্যই হোক না কেন, যদি আপনি খুব দূরে যেতে না পারেন তবে আপনার বাগানেই বসুন। যদি আবহাওয়া প্রতিকূল হয় অথবা আপনার বাড়ির বাইরে যাওয়া সম্ভব না হয়, তবে প্রাকৃতিক দৃশ্যের ভিডিও দেখা অথবা প্রাকৃতিক শব্দ শোনাও আপনাকে একটি সুস্থ ও শান্ত অনুভূতি এনে দিতে পারে।

 @CymruVArthritis
 Cymru Versus Arthritis
 @cymru_versus_arthritis

Holywell Leisure Centre

কেন্দ্রটি বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া ও বিনোদনমূলক কার্যকলাপ প্রদান করে।

 01352 355 100  contactus@holywelleisurecentre.com  www.holywelleisurecentre.com

MIND Mental Health Recovery Service

স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা মানসিক বা আবেগজনিত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর মুখোমুখি মানুষের জন্য তথ্য, পরামর্শ, আলোচনা, সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে।

 01352 97 44 30  enquiries@newmind.org.uk  www.newmind.org.uk

Nanny Biscuit

প্রাথমিকভাবে নর্থ ইস্ট ওয়েলস অঞ্চল ও ওয়েলসের সকল অংশে এবং এর বাইরেও সকল ছোট ছোট কমিউনিটি কেন্দ্রিক প্রোজেক্টগুলো চিহ্নিত, বিকাশ ও যুক্ত করার জন্য তৈরি করা একটি বহুমুখী প্রোজেক্ট!

 07726230989  info@nannybiscuit.org  nannybiscuit.org

Outside Lives

Outside Lives-এ, আমাদের লক্ষ্য হলো কমিউনিটির সদস্যদেরকে সক্রিয়ভাবে একত্রিত করা। আমরা একই স্বার্থের মাধ্যমে, ব্যক্তিগত সুস্থতা এবং বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এমন কার্যকলাপ ও ইভেন্ট, পাশাপাশি আমাদের প্রাকৃতিক জগৎকে প্রচার ও সুরক্ষা প্রদানের মাধ্যমে মানুষকে যুক্ত করি।

 07939 655 374  outsidelivesltd@gmail.com  www.outsidelivesltd.org

Small Woods – Actif Woods Denbighshire and Flintshire

উডল্যান্ড ক্লাফট, মাইন্ডফুলনেস, হাঁটাচলা, বৃশক্রাফট এবং ফায়ার-কুকিং এর মতো কার্যকলাপের সেশনের মাধ্যমে উডল্যান্ডের ব্যবহারে সহায়তা করা। যেসকল প্রাপ্তবয়স্ক ও সন্তান সহ পরিবার তাদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতা উন্নত করতে চান তাদের জন্য সেশন।

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Theatr Clwyd - Mold

নর্থ ওয়েলসে বসবাসকারী মানুষের জন্য সাংস্কৃতিক সুযোগ প্রদানকারী একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান। আপনি ওয়ার্কশপে অংশ নিয়ে, সংগীত শিক্ষা গ্রহণ করে, তাদের যে কোনো একটি অনুষ্ঠানের কমিউনিটি কাঙ্ক্ষিত যোগ দিয়ে, কাজের অভিজ্ঞতার জন্য তাদের সাথে যোগ দিয়ে বা তাদের কোনো অনুষ্ঠান দেখতে এসে যুক্ত হতে পারেন। ওয়েলসের বৃহত্তম প্রযোজক থিয়েটারটি বিভিন্ন শিল্প ও স্বাস্থ্য প্রোগ্রামের পাশাপাশি কমিউনিটি প্রোগ্রামগুলিতে শিল্প সরবরাহ করে।

 01352 344101  box.office@theatrclwyd.com  www.theatrclwyd.com

ফুড ব্যাংক:

ডীসাইড / মোল্ড / বাকলে / হলিওয়েল / ফ্লিন্ট / কনা'জ কী / সল্টনি / সীল্যান্ড / শোর্টন

01352 757235 or 07493514830 / info@flintshire.foodbank.org.uk / www.flintshire.foodbank.org.uk/locations

সুস্থতার 5টি উপায়-এর প্রাতিষ্ঠানিক লিঙ্কসমূহ:

 খেয়াল করুন  সংযোগ করুন  সক্রিয় হোন  শিখতে থাকুন  দিতে শিখুন

Wrexham

এই অংশে 20টি প্রতিষ্ঠান রয়েছে যারা তাদের স্থানীয় কমিউনিটির লোকদের জন্য স্বাস্থ্য / সুস্থতা সহায়তা ও কার্যকলাপ প্রদান করে। আরো অনেক গ্রুপ রয়েছে, সুতরাং আপনি যদি এই পেজে আপনাকে আগ্রহী করার মতো কিছু দেখতে না পান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সামাজিক প্রেসক্রাইভিং সেবা [Rainbow Centre](#)-এর সাথে 01948 830730 নম্বরে যোগাযোগ করুন যারা আপনাকে আপনার কাজ/সেবার চাহিদায় সাইনপোস্ট করতে পারে। আপনি Race Equality First-এর সাথেও সবসময় যোগাযোগ রাখতে পারেন এবং আমরা আপনাকে এই গ্রুপ/সেবাগুলোর যে কোনোটিতে অ্যাক্সেস করার পাশাপাশি আপনার অন্যান্য প্রয়োজনেও সহায়তা করতে পারি।

ACNEW (Age Connects North East Wales)

50 বছরের বেশি বয়সী মানুষ ও তাদের কেয়ারারদের সম্ভবপর সর্বোত্তম মানের জীবনযাপনে সহায়তা করে। ACNEW পরিচ্ছন্নতা ও কেনাকাটা সেবা, বেনিফিট পরামর্শ ও সামাজিক কার্যকলাপ প্রদান করে। ফ্লিন্টশায়ার ও রেক্রাম জুড়ে রয়েছে।

 08450 549 969  info@ageconnectswales.org.uk  ageconnectsnewales.org.uk


Advance Brighter Future – Wrexham

একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা রেক্রাম ও স্থানীয় কমিউনিটিগুলোতে দুর্বল মানসিকতা অনুভবকারী ব্যক্তিদেরকে সহায়তা সেবা প্রদান করে এবং স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও সুস্থ হওয়ার বিষয়ে প্রচার করে।

 01978 364777  info@abfwm.co.uk  www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk

AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham)

AVOW-এর লক্ষ্য হলো রেক্রাম কাউন্টি বরো জুড়ে তৃতীয় সেক্টর এবং স্বৈচ্ছাসেবী ব্যক্তিদেরকে সম্মত করে তোলা যাতে তারা স্বতন্ত্র ও কমিউনিটির সুস্থতায় পুরোপুরি অবদান রাখতে পারে। সমিতিটি একটি BME Community Support প্রোজেক্ট এবং একটি BME Skills প্রোজেক্টেও সহায়তা করে।

 01978 312556  info@avow.org  avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

CPP চিহ্নিত কমিউনিটি চাহিদা পূরণ করে এমন কার্যক্রম, সেবা ও সুবিধাদি প্রদান করতে ব্যক্তি, কমিউনিটি ও অংশীদার প্রতিষ্ঠানের সাথে কাজ করে। এটি [Advance Training and Consultancy](#), [The Hub Cafe](#), [Caia Crafts](#), বিভিন্ন ধরনের ইয়ুথ ক্লাব ও আরো অনেক কিছুর মাধ্যমে শিশু, তরুণ ও বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য বিস্তৃত কার্যকলাপ প্রদান করে।

 01978 310984  caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) - Wrexham

একটি নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা লোকদেরকে তাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সহায়তা করে। এই লোকেরা নির্ভরতা, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা, বেকারত্ব, আপত্তিকর পাশাপাশি জীবনে অন্যান্য চ্যালেঞ্জ দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। রেক্রাম কাউন্টি বরোতে তিনটি অফিস রয়েছে।

 0345 061 2112  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk



Dynamic – Wrexham

8-19 বছর বয়সী প্রতিবন্ধী শিশু ও কিশোরদের জন্য স্কুল বহির্ভূত কর্মকাণ্ড ও অবকাশমূলক কর্মসূচির আয়োজন করে।

 01978 263656  info@dynamicwrexham.org.uk  dynamicwrexham.org.uk

Hafan Cymru – Wrexham Office

এই দাতব্য কর্মসূচিটি অসহায় তরুণ, মহিলা, পুরুষ এবং তাদের পরিবারকে বাসস্থান এবং সহযোগিতা প্রদান করে। এটি প্রাথমিকভাবে পারিবারিক নির্যাতন থেকে পালিয়ে আসা লোকদেরকে তাদের অধিকার পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে।

 01978 823123 / 08700130025 (out of hours)  Maintenance@hafancymru.co.uk

 www.hafancymru.co.uk

Home Start Wrexham



এই দাতব্য সংস্থাটি অসহায় পিতামাতাকে কর্মশালা, শিখন দল, অনুদানকৃত শিশু সামগ্রীর মাধ্যমে এবং নির্যাতনের সম্মুখীন হওয়া মহিলাদেরসহ আরো অনেককে সহযোগিতা করে।

☎ 01978 36666 ✉ homestartwrexham@gmail.com 🌐 homestartwrexham.com

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service)

তত্ত্বাবধান সেবাদানকারীদের সহায়তা প্রদান করে - তথ্য সরবরাহ, সরাসরি সহায়তা, প্রশিক্ষণ এবং পরামর্শ দিয়ে - এ সকল সহায়তা সেসব তত্ত্বাবধান সেবাদানকারীদের জন্য যারা পরিবার অথবা বন্ধুদের নর্থ-ইস্ট ওয়েলস এলাকায় অবৈতনিক সহায়তা দিয়ে থাকেন।

☎ 01978 423114 ✉ enquiries@newcis.org.uk 🌐 www.newcis.org.uk

North-East Wales Chinese Women Association

সমমনা চীনা মহিলাদের একটি দল যারা তাদের কমিউনিটির মহিলাদেরকে সহযোগিতা প্রদান করার প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পেরে একত্রিত হয়ে NEWCWA গঠন করেছেন।

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polish Integration Support Centre - Wrexham

এই কেন্দ্রটি পোলিশ অভিবাসী কমিউনিটিকে সহযোগিতা করে সক্রিয় নাগরিকত্বের জন্য উৎসাহী করে, শিক্ষা এবং সুস্থতা অর্জনে যার লক্ষ্য হলো বৃহত্তর ওয়েলস রেক্রাম সমাজ এবং অভিবাসী কমিউনিটির মধ্যে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক জোরদার করা।

☎ 07523 627826 ✉ piscwrexham@gmail.com 🌐 pisc.uk

Rhos Community Café - Rhosllanerchrugog

এই ক্যাফেটি অন্যান্য সংস্কৃতির বিভিন্ন প্রকল্প এবং খাদ্যাভ্যাসের সাথে সম্পৃক্ততার মধ্য দিয়ে সাংস্কৃতিক অন্তর্ভুক্তির উপর মনোনিবেশ করে। আমরা স্থানীয় কমিউনিটিকে কাজ দেওয়া ছাড়াও স্বীকৃত এবং অস্বীকৃত কোসসমূহ ও শিক্ষাদানের লক্ষ্যে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের সাথে কাজ করি।

☎ 07931 791892 ✉ glockhart@fatherspalce.org.uk 🌐 www.rhoscommunitycafe.org

Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham

সুস্থ্য এবং সুস্থতা অর্জনের লক্ষ্যে একটি বৃদ্ধবৃদ্ধের ওয়াকিং দল এবং বনভূমি কার্যক্রম পরিচালনা করে (হাঁটা, ক্যাম্প ফায়ার কুইং, কার্শিল্ল কার্যক্রম, সংরক্ষণ কার্যক্রম, চারণ এবং মননশীলতা)।

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Together Creating Communities

কমিউনিটি সংস্থার মাধ্যমে, লোকদেরকে নিজেদের জন্য উদ্যোগী হওয়া এবং সামাজিক জীবনে আরো বেশি সক্রিয় হওয়ার জন্য আমাদের সদস্যদের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকি।

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwyllt (Wild Ground)

এই প্রতিষ্ঠানটি বন্য প্রাণী সংরক্ষণ, বাসস্থান ও বাস্তুসংস্থানের উন্নয়নের স্বার্থে স্থানীয় কমিউনিটিকে নিযুক্ত করা, প্রেরণা যোগানো এবং প্ররোচিত করার লক্ষ্যে কাজ করে। এটি নর্থ ওয়েলস জুড়ে বিভিন্ন সাইটের মালিকানা রক্ষা এবং পরিচালনা করে যার প্রাথমিক লক্ষ্য হচ্ছে বিশেষত উত্তর ও সুরীস্পদের সুরক্ষা দেওয়া এবং এই মিশনের জন্য স্বচ্ছপ্রম নিবেদন করা।

☎ 01978269568 ✉ info@wild-ground.org.uk 🌐 groundworknorthwales.org.uk/wild-ground

Visiting Warden Service (County Council)

এই পরিষেবার লক্ষ্য হলো লোকজনকে যতদূর সম্ভব তাদের ঘরে নিশ্চিন্তভাবে বসবাস করতে সহযোগিতা করা। এই সেবাটি প্রয়োজ্য যদি আপনার বয়স 60 বছরের বেশি হয় এবং এখানে আপনি নিজের বাড়িতে বসবাস করে থাকেন - তথ্য, সহায়তা এবং আপনার জন্য বিদ্যমান সুস্থতা, স্বাস্থ্য, সামাজিক কার্যক্রম এবং অন্যান্য সকল সেবার ব্যাপারে পরামর্শ দেয়।

☎ 01978 315 453 / 01978 315 460 ✉ housing@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service

সুস্থতার পাঁচটি উপায় - MS Society- এর উপদেশসমূহ

1 সংযোগ স্থাপন করুন
“যখন আমাদের MS ধরা পড়ে তখন আমরা প্রায়ই তা লুকিয়ে রাখতে চাই। আমরা যদি MS আক্রান্ত লোকদের সাথে মিশতে অথবা একটি সহযোগী গ্রুপে হাজার হতে না পারি তবে সংযোগ স্থাপনের অন্য একটি মাধ্যম হচ্ছে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম।”

2 সক্রিয় থাকুন
হাঁটতে বের হওয়া অথবা বাগানে সময় কাটানো, এ রকম যেকোনো একটি কাজ যা আপনি উপভোগ করেন তা খুঁজে বের করে প্রাত্যহিক জীবনের একটি অংশ বানিয়ে নিন।

3 শিখতে থাকুন
“MS-এ আক্রান্ত হওয়া মানেই শেখা, MS নিয়ে এবং MS থাকা সত্ত্বেও বাঁচতে ও সমৃদ্ধি অর্জন করতে শিখুন।” আমাদের চতুর্দিকে প্রচুর শেখার ব্যবস্থা আছে এবং MS Society-এর ওয়েবসাইটের মাধ্যমে অনলাইনে অনেক কিছু শেখা যায়।

4 অন্যদেরকে দান করুন
“যখন MS ধরা পড়বে তখন সাহায্য নেওয়া শিখতে অনেক কষ্ট হবে। অন্যদের কাছ থেকে সাহায্য নেওয়ার অর্থ এই নয় যে আমরা শক্তিশালী নই।” এই সহায়তাকে ফিরিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে আমরা আরো শক্তিশালী হতে পারি এবং MS কমিউনিটিতে এটি শক্তি জোগায়।

5 খেয়াল করুন
“MS খুবই অননুমোদিত, আমি যতদিন পারি তা পুরোপুরি বাঁচতে এবং প্রতিটি মুহূর্তকে সাধুবাদ জানাতে শিখিছি।”



📌 [MS Society Cymru](https://www.msociety.org.uk)

☎ 02084 380700

🌐 mssociety.org.uk

Multiple Sclerosis-এ আক্রান্ত হয়েছেন? আপনাকে সাহায্য করার জন্য MS Cymru রয়েছে! আমাদের Well Being Hub সামাজিক কার্যক্রম, ব্যায়াম এবং ফিজিওথেরাপি সেশনের মাধ্যমে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা রক্ষায় সহযোগিতা করতে পারে। আপনি নতুন MS আক্রান্ত হোন অথবা রোগের মারাত্মক পর্যায়ে থাকুন না কেন আমরা আছি আপনার জন্য! এই বিনামূল্যের সেবাটি ওয়েলসের যেকোনো MS আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের জন্য পাওয়া যাবে।

Wisdom of Equus – Bwlchgwyn

এই দাতব্য সংস্থা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদেরকে ঘোড়ার শক্তি, অস্তিত্ব এবং প্রাকৃতিক আবেদন কাজে লাগানোর জন্য শিক্ষা এবং সুস্থতা বিষয়ক সেশনের আয়োজন করে যাতে করে তাদের কর্মসংস্থান, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা, আত্মবিশ্বাস এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

☎ 07725 754567 ✉ info@wisdom-of-equus.org 🌐 www.wisdom-of-equus.org

Wrexham Africa Community

এই প্রতিষ্ঠানের লক্ষ্য হলো আফ্রিকার কমিউনিটি এবং রেক্রাম কাউন্সিলি বোরো ও নর্থ ওয়েলস-এর সামাজিক, সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশের মধ্যে বন্ধন তৈরি করা।

🌐 www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028

Wrexham Family Information Service (County Council)

এই পরিষেবাটি রেক্রামের 0-19 বছর বয়সী শিশু বিশিষ্ট পরিবারগুলোকে শিশুর যত্ন, শিশু এবং তরুণদের সেবার বিভিন্ন দিক নিয়ে সহায়তা এবং দিকনির্দেশনা দিয়ে থাকে।

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare

Wrexham Islamic Cultural Centre

রেক্রাম এবং নর্থ ওয়েলস সংলগ্ন এলাকায় বসবাসকারী মুসলমানদের জন্য এটি একটি সহযোগী প্রতিষ্ঠান। এটি ধর্মীয়, শিক্ষামূলক এবং সাংস্কৃতিক সেবা প্রদান করে ও বৃহত্তর কমিউনিটির মধ্যে ইসলামিক সচেতনতা বৃদ্ধি করার জন্য কাজ করে।

☎ 01978 363379 / 07837 444005 ✉ wreshammuslims@hotmail.co.uk

🌐 www.facebook.com/wrexhammuslim / wrx.cictr.org

ফুড ব্যাংক: Cefn Mawr, Gweryllt, Wrexham & Llay - 07538 547971



Parab:

স্বল্পমেয়াদী চিকিৎসা ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ - যা পরামর্শ ও চিকিৎসা সেবাদানের মাধ্যমে আপনার মানসিক সুস্থতাকে সহায়তা করবে।

Parkinson's Cymru:

Parkinson রোগে আক্রান্ত রোগী, তাদের পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং তত্ত্বাবধান সেবাদানকারীদেরকে সহযোগিতা করে। সরাসরি সেবা পাওয়া যায়, এছাড়াও স্থানীয় গ্রুপ এবং কর্মসূচিও আপনি যোগ দিতে পারবেন।

Race Council Cymru:

ওয়েলসের জাতিগত সমতা, সম্মেলন এবং ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যে অনুষ্ঠান, প্রকল্প এবং কার্যক্রম ব্যবস্থাপনা এবং প্রদানকারী একটি সহযোগী প্রতিষ্ঠান।

Ramblers Cymru:

বর্তমান এবং সম্ভাবনাময় ব্যক্তিদের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়। আমরা ব্রিটেনের নেতৃত্বস্থানীয় অভিজ্ঞদের দ্বারা পরিচালনার মাধ্যমে দলীয় প্রচেষ্টাকে সমর্থ ও সংগঠিত করে থাকি।

RASASC:

নর্থ ওয়েলসের Rape and Sexual Abuse Support Centre (RASASC), 3 বছর বা তার বেশি বয়সী যারা কোনো প্রকার যৌন নির্যাতন বা সহিংসতার শিকার হয়েছে তাদেরকে তথ্য, বিশেষজ্ঞ সহযোগিতা এবং চিকিৎসা প্রদান করে।

Remploy:

চাকরি খুঁজতে আপনাকে সহায়তা করার পাশাপাশি আপনি যদি সরাসরি চাকরিতে যোগদান করতে প্রস্তুত না হন সেক্ষেত্রে আপনাকে নতুন দক্ষতা শিখাতে এবং আপনি সম্মুখীন হতে পারেন এমন যেকোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে সাহায্য করে।

RNID:

ওয়েলসে বসবাসরত বধির অথবা শ্রবণ প্রতিবন্ধী অথবা চিনিটাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে সহযোগিতা করে।

RSPB North Wales Local Group:

পাখি রক্ষা - সংরক্ষণ, এ সংক্রান্ত শিক্ষা এবং তহবিল সংগ্রহের জন্য নর্থ ওয়েলসে Royal Society for the Protection of Birds-এর কার্যাবলীকে সহযোগিতা করে।

Snap Cymru:

যে সকল পিতামাতা, শিশু এবং তরুণদের বিশেষ শিক্ষার প্রয়োজন অথবা প্রতিবন্ধীতা রয়েছে তাদেরকে তথ্য, উপদেশ এবং সহায়তা দিয়ে থাকে।

Tai Pawb:

গ্রহায়ন সম্পর্কিত কুসংস্কার, অসুবিধা এবং দারিদ্র্য নিরসনে মানুষকে সমান সুযোগ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহের সাথে কাজ করে।

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

একটি দাতব্য সংস্থা যা ওয়েলসে সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ এবং প্রান্তিক শিশু, তরুণ এবং তাদের পরিবারদের নিয়ে কাজ করে।

The Outdoor Partnership:

স্বচ্ছাসেবা, শিক্ষা, অংশগ্রহণ, প্রশিক্ষণ এবং কর্মসংস্থানের মাধ্যমে বহিমুখী কার্যক্রমকে একটি জীবনব্যাপী সাধনা হিসেবে প্রচার করে।

The Autism Directory:

অটিজম আক্রান্ত শিশু, প্রাপ্তবয়স্ক এবং পরিবারদেরকে তাদের প্রয়োজনীয় সাহায্য সহায়তাদানকারী একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠান।

The Wallich:

গ্রহায়ন সহায়তা এবং সংরক্ষণ দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা তিনটি মৌলিক লক্ষ্যে কাজ করে: মানুষকে রাস্তা থেকে সরিয়ে নেওয়া; মানুষকে রাস্তা থেকে সরিয়ে রাখা এবং মানুষের জন্য সুযোগ তৈরি করা

Victim Support:

দেশের লোক, তাদের বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং জড়িত অন্যান্য যে কেউ যারা কোনো অপরাধ সংঘটনের মাধ্যমে ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে, তাদেরকে মানসিক এবং বাস্তবসম্মত সহায়তা প্রদানকারী একটি স্বনির্ভর দাতব্য সংস্থা।

Viva LGBTQ+:

নর্থ ওয়েলস জুড়ে 14 থেকে 25 বছর বয়সী যারা সমকামী, উভয়কামী, হিজড়া হিসেবে চিহ্নিত অথবা এখনও নিশ্চিত নয় তাদেরকে সহায়তা করে।

Welsh Athletics:

ওয়েলস আপনার জন্য একটি জাতীয় পরিচালনা কমিটি যা ক্লাব এবং তার সদস্যদেরকে সহায়তা দেওয়ার মাধ্যমে এটি নিশ্চিত করে যে এখানে সকল অ্যাথলেটিক্সে অংশগ্রহণকারীদের জন্য নিরাপদ, আনন্দদায়ক এবং অংশগ্রহণমূলক সুযোগ রয়েছে।

Welsh Blood Service:

সাধারণ জনগণের কাছ থেকে স্বচ্ছাসেবা, পারিশ্রমিক বিহীন দানকৃত রক্ত সংগ্রহ করে। রোগীর সেবায় সহযোগিতার লক্ষ্যে হাসপাতালসমূহে প্রেরণের পূর্বে এই দানকৃত রক্তগুলোকে প্রক্রিয়াজাত এবং পরীক্ষা করা হয়।

Welsh Cycling:

ওয়েলসের সাইক্লিং এর জন্য একটি জাতীয় পরিচালনা কমিটি যার লক্ষ্য হলো সর্বোচ্চ সুবিধা প্রদান করার মাধ্যমে আরো অধিক লোককে সাইকেল চালনায় উৎসাহী করা।

Welsh Triathlon:

ওয়েলসে Triathlon-এর জন্য একটি জাতীয় পরিচালনা কমিটি যারা উৎকর্ষতা বিকাশে উৎসাহী করে এবং প্রত্যেককে তাদের ব্যক্তিগত Triathlon চ্যালেঞ্জ অর্জনে সুযোগ সৃষ্টি করে দেয়।

WISP Dance Club:

নর্থ ওয়েলসে কার্যরত, 11–25 বছর বয়সীদের যাদের সন্মিলিত নৃত্যের ক্ষেত্রে সহায়তা দরকার তাদের জন্য একটি নিরাপদ এবং অংশগ্রহণমূলক পরিবেশ তৈরি করে দেয়।

Youth Justice Support Service (NWH):

নর্থ ওয়েলসের একটি গ্রহায়ন প্রকল্প যা 14 - 18 বয়সীদের যারা Gwynedd এবং Ynys Mon Youth Justice Services-এর সাথে সম্পৃক্ত তাদেরকে মানসম্মত আবাসন প্রদান করে থাকে।