

صحت، تندرستی اور حاضر دماغی کا کتابچہ

نارتھ ویلز ریجن، 2021



Race Equality First



“Working with you
to make equality a reality”

صحت، تندرستی اور حاضر دماغی کا کتابچہ

نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) (REF) کو بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board) کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے تاکہ نارٹھ ویلز ریجن میں اقلیتی آبادیوں کے لئے صحت، تندرستی اور حاضر دماغی کا ایک کتابچہ بنایا جائے۔ اس کتابچے کا ترجمہ متعدد مخصوص زبانوں میں کیا جائے گا اور اس کے مقاصد یہ ہیں کہ صحت اور تندرستی کے بارے میں معلومات پیش کی جائیں۔ اس میں ایسے اشارے، تجاویز اور سرگرمیاں بھی شامل ہوں گی جو آپ اپنے گھر سے یا مقامی علاقے سے کر سکتے ہیں، اور آپ کو مقامی اور علاقائی نگہداشت صحت کی معاونتی سروسز، تنظیموں اور گروپس سے رابطے کی تفصیلات فراہم کریں گے۔

اس کتابچے کو لوکل اتھارٹی کے سیکشنز کے اندر منقسم کیا گیا ہے، تو (مثال کے طور پر) اگر آپ فلنٹ شائر (Flintshire) میں رہنے والے رہائشی ہیں، تو آپ سیدھا اپنے علاقے میں جا سکتے ہیں اور مقامی گروپس اور تنظیموں کا ایک انتخاب موجود پائیں گے جن کے ساتھ آپ (صفحات 2 اور 3 پر تفصیلی موجود) ’تندرستی کے 5 طریقے‘ کے ساتھ مربوط ہونے کے لئے شامل ہو سکتے ہیں۔ ہم نے دیگر متعلقہ معاونتی سروسز کی بڑی تعداد بھی شامل کی ہے اور اگر آپ کو ان کی معاونت درکار ہوئی، تو آپ ان تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اس کتابچے کو استعمال کر سکتے ہیں۔

نارٹھ ویلز بھر میں مقامی کونسل کے علاقوں میں سے ہر ایک کے لئے سوشل پرسکرائبنگ (Social Prescribing) سروسز پائی جاتی ہیں، اور آپ اپنی مقامی آبادی میں متنوع گروپس، سرگرمیوں اور سروسز تک رسائی کے لئے متعلقہ نمبر پر کال کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں کتابچے میں لوکل اتھارٹی کے مختلف سیکشنز میں موجود پائیں گے۔

نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) (REF) کون ہے؟

REF ایسے معاشرے کا تصور رکھتی ہے جہاں تمام افراد کو مساوی حقوق حاصل ہوں جس میں ان کی نسل یا کسی دوسری شخصی خصوصیات کی بنیاد پر امتیاز نہ برتا جائے۔ ہمارا مشن یہ ہے کہ ان لوگوں کو معاونت، مشورہ، لیڈرشپ اور مؤثر آواز فراہم کی جائے جو امتیازی سلوک، ہراسانی، نفرت پر مبنی جرم اور نقصانات کا سامنا کرتے ہیں۔ ہمارے عزائم یہ ہیں کہ نسلی امتیاز کا خاتمہ کیا جائے؛ مساوات ایکٹ 2010 کے اندر تمام محفوظ خصوصیات میں مساوی مواقع کو فروغ دیا جائے؛ اور مختلف نسلی گروہوں کے افراد کے درمیان اچھے تعلقات کو فروغ دیا جائے۔

REF، اپنی کیس ورک سروس (Casework Service) کے ذریعے نفرت پر مبنی جرائم اور امتیازی سلوک کے شکار افراد کی معاونت کرتی ہے۔ اگر آپ کسی اقلیتی آبادی سے تعلق رکھتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آپ سے کام پر، یا کسی سروس فراہم کنندہ کی جانب سے غیر منصفانہ سلوک کیا جا رہا ہے، یا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کسی نفرت پر مبنی جرم کا شکار ہو چکے ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل تفصیلات پر ہم سے رابطہ کیجیے۔

REF، سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی تہذیبی آبادیوں کے لوگوں کے لیے ایک وکالتی سروس بھی چلاتی ہے، جس میں بزرگوں کو اور نگہداشت صحت کی سروسز تک رسائی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو نگہداشت اور معاونت کی ضروریات کے متعلق کوئی مدد درکار ہے، کوئی شکایت کیسے درج کروائی جائے، گھر پر خودمختار طور پر رہنے کا سامان، رہائشی سہولت ڈھونڈنا، گھر کا خیال رکھنا اور مرمتیں کروانا، صحت کی آگاہی، ترغیبی کام، مقامی سروسز میں بہتریاں، یا سروس فراہم کنندگان کو آپ کی ضروریات کے بارے میں مطلع کرنا - تو براہ کرم ہم سے رابطہ کیجیے اور ہمارے لئے مدد کرنا ممکن ہوگا۔



029 2048 6207

info@raceequalityfirst.org.uk

www.raceequalityfirst.org

@REFCardiffVG

Race Equality First

@raceequalityfirst

نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) (REF) کون ہے؟	2
بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board)	3
تندرستی کے پانچ طریقے	4
میرے لئے اپنے روزمرہ معمول میں ’تندرستی کے پانچ طریقے‘ لاگو کرنا کیسے ممکن ہے؟	5
انگلسی (Anglesey) سروسز	6
کانوی (Conwy) سروسز	9
گوائنڈ (Gwynedd) سروسز	12
ڈنہیٹی (Denbighshire) سروسز	15
تندرستی کے نکات	18
فلنٹ شائر (Flintshire) سروسز	20
ریکسم (Wrexham) سروسز	23
صحت، تندرستی اور حاضر دماغی کی تنظیم کے شرکاء کار۔	26
دیگر معاونتی سروسز اور تنظیمیں۔	27

بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ



بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board) کے اپنے نئے چیف ایگزیکٹو سے ملیے۔

ہائے، میرا نام جو واٹ ہیڈ (Jo Whitehead) ہے اور مجھے حالیہ طور پر بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board) کے نئے چیف ایگزیکٹو کے طور پر تعینات کیا گیا ہے۔

میں نے کوئینز لینڈ، آسٹریلیا میں مکائے ہسپتال اور ہیلتھ سروس (Mackay Hospital and Health Service) کے چیف ایگزیکٹو کے طور پر اس کردار سے بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board) میں شمولیت اختیار کی ہے۔ مملکت متحدہ اور آسٹریلیا دونوں میں نگہداشت صحت میں کام کرنے کے 30 سال سے زائد تجربے کے بعد، ریکسم کا پیدائشی ہونے کے ناطے، میں نارٹھ ویلز میں اپنے گھر واپس آتے ہوئے فخر محسوس کرتا ہوں۔

میرے لئے یہ بہت بڑے اعزاز کی بات ہے کہ نارٹھ ویلز کی آبادیوں میں لوگوں کی زندگیوں میں حقیقی فرق لایا جائے اور صحت کے نتائج کو بہتر بنایا جائے، جن میں سیاہ فام ایشیائی اور اقلیتی تہذیبی آبادیاں اور دیگر وہ آبادیاں بھی شامل ہوں جن کا ذکر شاز و نادر ہی سنا گیا ہے۔

جو واٹ ہیڈ (Jo Whitehead)
چیف ایگزیکٹو



نارٹھ ویلز کے لئے اپنی نئی عمل داری آفیسر سے ملیے

امیرا نام رفعت ارشد-رابرٹس (Rafat Arshad-Roberts) ہے، مجھے بیٹسی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (Betsi Cadwaladr University Health Board) کی جانب سے نارٹھ ویلز بھر میں اقلیتی تہذیبی آبادیوں کے ساتھ شمولیت کی معاونت کرنے کے لئے عمل داری آفیسر تعینات کیا گیا ہے۔ یہ نیا عہدہ جو ویلز کورنمنٹ کی جانب سے فنڈ شدہ ہے، یہ ان رکاوٹوں کی نشاندہی کرنے اور انہیں ہٹانے پر توجہ مرکوز کرے گا جو لوگوں کو ہماری سروسز استعمال کرنے سے روکتی ہیں جیسے کہ NHS ویلز (TTP) ٹیسٹ، ٹریس، اور پروٹیکٹ سروسز اور ہیلتھ بورڈ اور آبادیوں کے درمیان دو-طرفہ مکالمے کی معاونت کرتی ہیں۔

میرا عہدہ اہم پیغامات کی ترسیل میں اور کسی جعلی معلومات کی تردید میں بھی مدد کرے گا جو لوگوں کو COVID-19 کی ویکسینیشن یا صحت اور تندرستی کی دیگر سروسز لینے سے روک سکتی ہے۔

میں سٹیک ہولڈرز کے ساتھ عوام سے ملاقات کرنا چاہوں گی تاکہ اس بارے میں گفتگو کی جائے کہ سیاہ فام ایشیائی اور اقلیتی تہذیبی آبادیوں اور جن آبادیوں کا ذکر شاز و نادر ہی سنا جاتا ہے، ان کے ساتھ صحت بورڈ موجودہ طور پر کیسے شامل ہو رہا ہے۔ میں ان طریقوں کی بہتری اور ان پر لوگوں کی آرا کے شعبوں میں بالخصوص دلچسپی رکھتی ہوں جن طریقوں سے صحت بورڈ بامعنی مسلسل شمولیت قائم کر سکتا ہے۔

رفعت ارشد-رابرٹس (Rafat Arshad-Roberts)
عملداری کی آفیسر

آپ ای میل کرتے ہوئے رفعت سے رابطہ کر سکتے ہیں اور آبادی کے مسائل کے بارے میں ان سے بات کر سکتے ہیں Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk



میرے لئے اپنے روزمرہ معمول میں 'تندرستی کے پانچ طریقے' لاگو کرنا کیسے ممکن ہے؟

ایسے بہت سے چھوٹے اور آسان طریقے ہیں جن سے آپ اپنے روزمرہ اور ہفتہ وار معمولات میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔ یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ خود اپنی ذہنی صحت اور تندرستی پر توجہ دینے کے لئے وقت نکالیں۔ سوشل میڈیا، کام اور/یا خاندان کے دیگر افراد کی دیکھ بھال میں مصروف ہو جانا آسان ہوتا ہے، کہ آپ باآسانی بھول سکتے ہیں کہ آپ کی اپنی صحت اور تندرستی کتنی اہم ہے۔

اس صفحے پر کچھ عملی اور مؤثر طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھ رہے ہیں (ان کے علاوہ بھی بہت سارے طریقے ہیں!)۔ اس کتابچے کے اندر آپ کو بہت سے مقامی، اور علاقائی گروپس، اور تنظیمیں ملیں گی جن کے ساتھ آپ شمولیت اختیار کر سکتے ہیں جو آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لئے آپ کو کچھ زبردست سرگرمیاں، اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔

1. نوٹس لیں

- کام / سکول جاتے ہوئے یا آتے ہوئے کوئی مختلف، زیادہ خوبصورت راستہ اختیار کریں، وہاں رکیں اور اپنے اطراف کو حقیقتاً محسوس کریں۔
- اپنی خوبصورتی پر توجہ دیں اور یہ کہ آپ ان سے کیسے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں، سوچیں کہ آپ کو کون اور کیوں متاثر کرتا ہے۔
- جنگلی پھولوں پر نظر ڈالیں اور یہ کہ وہ کہاں آگے ہیں، گھر سے باہر جانوروں اور پرندوں کو دیکھیں۔
- اپنی کھڑکی پر برستی بارش کو سنیں - ہمارے ویلز میں کافی بارشیں ہوتی ہیں!
- بادلوں کو دیکھیں، ان کی شکلوں کو بدلتے ہوئے ملاحظہ کریں، وہ کس رفتار سے حرکت کرتے ہیں؟
- کوئی نیا کھانا کھائیں اور پھر محسوس کریں کہ اس کا ذائقہ اور احساس کتنا مختلف ہے۔

2. تعلق بنائیں

- خاندان کے افراد اور دوستوں سے بات کریں، اپنے دن کا احوال سنائیں اور ان کا حال دریافت کریں - توجہ دیں اور سنیں۔
- کسی نئے اور مختلف شخص کو دیکھ کر مسکرائیں / کوشش کریں اور ان سے بات کریں، نئے لوگوں سے تعلق بنانے سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں۔
- کسی کو پیغام بھیجنے یا سوشل میڈیا استعمال کرنے کی بجائے شخصی طور پر یا فون پر بات کریں۔
- کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطہ کریں جس کے ساتھ آپ نے وقت گزارا ہو - مل کر یادیں دہرائیں اور سوچیں۔
- کسی ایک دن (یا کم از کم چند گھنٹوں کے لئے) فون مت استعمال کریں!
- کسی کو کوئی خط لکھیں یا پوسٹ کارڈ / کارڈ بھیجیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ انہیں یاد کرتے ہیں۔

3. متحرک رہیں

- اپنا پسندیدہ گانا لگائیں اور اس پر رقص کریں!
- کھانے کے وقفے میں یا کام / سکول کے بعد چہل قدمی کے لئے جائیں - گاڑی میں جانے کی بجائے دوستوں کو ملنے کے لئے پیدل چلے جائیں۔
- اپنے مقامی پارک میں جائیں، قومی ٹرسٹ کے کسی باغ، یا محفوظ کردہ جنگلی حیات کی سیر کریں۔
- صبح، دوپہر اور شام میں اپنے اعضا کو پھیلائیں اور حرکت دیں - زیادہ طویل وقت کے لئے ساکت مت بیٹھیں۔
- کچھ باغبانی کریں، کسی رقبے میں سبزیاں کاشت کریں، پارک میں بطخوں کو خوراک ڈالیں، یا باغبانی کے مقامی گروپ میں شامل ہو جائیں۔
- کسی نئی ورزش کو آزمائیں، تیراکی یا سائیکل چلانا سیکھیں، کھیلوں کے کسی نئے مقامی کلب یا ٹیم میں شامل ہو جائیں۔

4. سیکھتے رہیں

- کسی نئی چیز کو دریافت کریں، اپنی خاندانی تاریخ کی تحقیق کریں - کسی ایسی چیز کے بارے میں مزید معلوم کریں جس میں آپ کو دلچسپی ہو۔
- خبریں، یا کوئی نئی کتاب پڑھیں - مفت مقامی لائبریری سروس کو استعمال کریں۔
- کسی ایسی کلاس یا گروپ میں سائن اپ کریں جہاں آپ کچھ نیا کرنا سیکھیں، جیسے دستکاریاں، کھیل، یا تعلیم۔
- خود اپنے بارے میں کچھ نیا سیکھیں - کسی نئی چیز کو آزمائے ہوئے مت ڈریں!
- کسی مقامی عجائب گھر یا قومی ٹرسٹ کے مقام پر جائیں۔
- کوئی نیا مشغلہ یا زبان سیکھیں - duolingo ایسا کرنے کی ایک شاندار ایپلیکیشن ہے!

5. عطا کریں

- کسی دوست کا حال چال معلوم کریں، مسکرائیں اور گفتگو کرنے کے لئے وقت نکالنے کی خواہش رکھیں۔
- غیر مطلوبہ اشیاء مقامی خیراتی دکان کو دے دیں، یا مقامی خیراتی ادارے یا کمیونٹی کے گروپ کے لئے رضاکارانہ کام کریں۔
- کسی دوسرے کی خاطر کچھ کرنے کے لئے اپنے وقت کو وقف کریں؛ کسی ہمسائے کی مدد کریں؛ خریداری کریں، مدد کرنے کی پیشکش کریں۔
- کوئی روایتی کیک بیک کریں اور یہ کسی کو دے دیں - اس سے ان کا دن روشن ہوجائے گا!
- کسی ضرورت مند کی مدد کے لئے خوراک کے کسی بینک میں کچھ کھانا دے دیں - خیرات کے لئے پیسے اکٹھے کرنے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔
- یہ سیکھیں کہ کسی کو بحالی کی پوزیشن میں کیسے لایا جائے اور ابتدائی طبی امداد کیسے دی جائے۔

'تندرستی کے پانچ طریقے'

'تندرستی کے پانچ طریقے' کیا ہے؟

تندرستی کے پانچ طریقوں کا فریم ورک (The Five Ways to Wellbeing Framework)، ثبوت پر مبنی پانچ ایسے کاموں کا مجموعہ ہے جو ذہنی صحت اور تندرستی کو پروان چڑھاتا ہے۔ تازہ ترین سائنسی ثبوتوں کی بنیاد پر یہ آسان سے کام، اگر باقاعدگی سے انجام دیئے جائیں، تو آپ کی تندرستی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور آپ کا معیار زندگی بلند ہو سکتا ہے۔ یہ کام تمام عمروں، اور صلاحیتوں کے، تمام لوگوں کے لئے مناسب ہیں۔ بیٹھی کڈوالڈر یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ (BCUHB) کے بارے میں مزید معلومات ان کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہے۔

'تندرست ہونے' کا اصل مطلب کیا ہوتا ہے؟

نیو اکنامکس فاؤنڈیشن (New Economics Foundation) نے سمجھنے کے لئے ایک سادہ تعریف تجویز کی ہے کہ ذہنی تندرستی کسی فرد سے دونوں باتوں کا تقاضا کرتی ہے کہ 'اچھا محسوس کرے' اور 'اچھی طرح کام کرے'۔

'تندرستی کے پانچ طریقے' اس طرح بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- کچھ وقت نکالتے ہوئے اور یہ سیکھتے ہوئے کہ جب حالات مشکل ہوں تو کیسے مقابلہ کیا جائے، مواقع سے زیادہ فائدہ اٹھانا اور دباؤ والے حالات کا سامنا کرنا۔
- بہم پہنچاتے ہوئے اور اپنے آپ کو وسیع تر آبادی کے ایک حصے کے طور پر دیکھتے ہوئے، باہمی مہارتوں، ہمدردی اور مواصلاتی مہارتوں کو بڑھانا۔
- اس بات کا نوٹس لیتے ہوئے کہ آپ کس چیز میں اچھے ہیں اور آپ دوسروں کو کیا پیشکش کر سکتے ہیں، آپ اپنے روزگار کی اہلیت اور اپنے وقار کے مواقع بڑھا سکتے ہیں۔

اپنی تندرستی کو حقیقتاً فروغ دینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس بات کو سمجھا جائے کہ: 'تندرستی میرے لئے اہم ہے' اور 'اپنی تندرستی کو بہتر بنانے کے لئے کچھ چیزیں کرنا میرے لئے ممکن ہے'۔

اپنی تندرستی کو مہمیز کرنے کے لئے ہم آسان سی پانچ چیزیں کر سکتے ہیں۔

1. نوٹس لیں

خود کو وقت دیں، اپنے اطراف کی چیزوں پر توجہ دیں اور اس لمحے سے لطف اندوز ہوں

2. تعلق بنائیں

اپنے دن کو بھرپور بنانے کے لئے دوستوں اور خاندان سے تعلق بنانے کا یہی وقت ہے

3. متحرک رہیں

متحرک رہنے سے آپ کو اچھا احساس ہوتا ہے۔ حرکت کریں - رقص کریں، گانا گائیں؛ چہل قدمی کے لئے، دوڑ لگانے یا سائیکل چلانے کے لئے گھر سے باہر نکلیں

4. سیکھتے رہیں

کسی نئی چیز کو سیکھنا پر لطف ہو سکتا ہے، اس سے آپ اچھا محسوس کر سکتے ہیں اور آپ میں اعتماد پیدا ہو سکتا ہے

5. عطا کریں

مہربانی کے کام، دوسروں کی مدد کرنے یا رضاکارانہ کام کرنے سے بھی آپ زیادہ خوشی محسوس کر سکتے ہیں

تندرستی کے 5 طریقوں کے تنظیمی لنکس:



Anglesey

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ یہ شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائیونگ سروس [مون کمیونٹی لنک](#) ([Mon Community Link](#)) سے یہاں 01248 725745 پر رابطہ کریں جو آپ کی درکار سرگرمی/ سروس کی ضرورت آپ کو سائن پوسٹ کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

Abbey Road Centre - Bangor

ذہنی صحت اور تندرستی کا مرکز - سرگرمیاں، بالمشافہ معاونت، کونسلنگ کی سروسز، تھیراپیز اور ٹریننگ۔

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

Adult services (County Council) - Llangefni

تلوگوں کی خود مختاری برقرار رکھنے کے لئے معاونت۔ عمومی کمیونٹی کو معاونت کے لئے معلومات، مشورہ اور رہنمائی فراہم کرنا تاکہ صحت اور سماجی نگہداشت تک رسائی کی جائے۔

📞 01248 752752 ✉️ asduty@ynysmon.gov.uk

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

Anglesey Federation of WI's (Women Institute)

جزیرے بھر میں 16 مقامات پر موجود خواتین کی ایسوسی ایشن۔ وہ گروپ کے مطابق متنوع سرگرمیاں پیش کرتے ہیں جیسے کہ اگر کچھ نام لے جائیں تو کھیل، تقریری مقالے، موسیقی کی شامیں، ایشیا کی تخلیق، مہارتوں کو بہتر بنانے کی ورکشاپس۔

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

Anglesey Library Service

عممت رکنیت جس میں آپ کے گھر تک کتابوں کی ترسیل شامل ہے۔ اپنی مقامی کمیونٹی، سرگرمیوں، زبانوں کو سیکھنے کے مفت کورسز دیکھنے کے لئے موبائل لائبریری۔

📞 01248 752095 / 01407 762917 ✉️ llefrgelloedd@ynysmon.gov.uk

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

Adferiaid (CAIS)

CAICAIIS ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo-Menai

تمام مراحل، ابتدائی سے اعلیٰ سطح تک، جزو وقتی یا کل وقتی کلاسیں، دن کے اوقات میں پڑھائی یا شام کو، کسی وقت بھی آغاز کر دیں، اپنی انگریزی کو بہتر بنائیں، (کیمبرج انگلش، IELTS) صلاحیتیں حاصل کریں، کام تلاش کریں/ اپنی ملازمت میں مدد حاصل کریں، یونیورسٹی یا کالج کے دیگر کورسز حاصل کریں، سکول کے کام میں اپنے بچوں کی مدد کریں، دوست بنائیں اور ویلش ثقافت کے بارے میں جانیں۔

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

Carers Outreach Service

گوانڈ، کانوی اور انگلسی میں بلا معاوضہ نگہداشت کنندگان کی معاونت، جس میں آپ کو اپنی نگہداشت کنندہ والی ذمہ داریاں نبھانے میں مدد کی جاتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے لئے معلومات، معاونت، یا محض وقت درکار ہو، تو آپ کے لئے Carers Outreach موجود ہے۔

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

Citizens Advice Anglesey

لوگوں کی زندگیوں کو متاثر کرنے والے بڑے مسائل (رہائش، ملازمت، مراعات) پر مشورہ - ذہنی صحت اور تندرستی کی معاونت، رضاکارانہ مواقع۔ ان کے دفاتر Holyhead اور Llangefni، Amlwch میں واقع ہیں۔

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

Community Mental Health Team (County Council) - Llangefni

ذہنی اور جذباتی صحت کی مشکلات کے لئے ماہرین کی جانب سے مدد - انفرادی کونسلنگ یا گروپ کی سرگرمیاں۔

📞 01248353551 / 01248752752 (اوقات کی پابندی کے علاوہ ایمرجنسی)

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

Digartref – Holyhead

ایگھری میں معاونت اور بچاؤ - لائٹ ہاؤس ڈے سینٹر (Lighthouse Day Centre) میں مشورہ، معلومات، تربیت، اور کھانا۔ یہ بچوں اور نوجوان لوگوں، خاندان کی مشکلات کا سامنا کرنے والے والدین، نقصان اور صدمات کے مسائل کے لیے مشورہ اور رہنمائی فراہم کرنے کے ذریعے مراقبے کی پیشکش بھی کرتے ہیں۔ آپ لائٹ ہاؤس ڈے سینٹر میں رضاکارانہ طور پر، فنڈ اکٹھا کرنے والے، یا مزید کسی کردار میں بھی کام کر سکتے ہیں۔

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

Gorwel – Llangefni

گھریلو جارحیت سے متاثرہ خواتین، مردوں اور بچوں کے لئے معاونت، اور یہ گھری سے بچاؤ کی سروسز۔ مراعات، گرانٹس اور قانونی مسائل، تحفظ، صحت کے مسائل، تعلیم، تربیت، عملی مہارتوں اور بچوں کے مسائل پر معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

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

Gwynedd And Anglesey Shared Lives Scheme

زد پذیر افراد اور خاندانوں کے لئے خودمختار زندگی کی معاونت۔ اس کے دفاتر Pwllheli، Dolgellau اور Llangefni میں قائم ہیں۔

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

Medrwn Môn

Medrwn Môn کا مقصد یہ ہے کہ انگلسی میں افراد، گروپس اور آبادیوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے رضاکارانہ اور کمیونٹی تنظیموں کو فروغ دیا جائے اور ان کی معاونت کی جائے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ وہ جزیرے پر امکانات کو بروئے کار لاتے ہیں بھرپور اور نمایاں کردار ادا کر رہی ہیں۔

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

Môn Actif

تمام عمر اور صلاحیتوں والے لوگوں کے لئے تفریحی سہولیات کا وسیع تنوع - جس کے مراکز Amlwch، Holyhead، Menai Bridge اور Llangefni میں ہیں۔

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

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

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کی صحت کی تجویز

1. باقاعدہ جسمانی سرگرمی
2. صحت مند وزن برقرار رکھیں
3. صحت مند متوازن خوراک کھائیں
4. نمک کم استعمال کریں
5. بہت زیادہ الکحل نہ پیئیں
6. تجویز کے مطابق اپنی دوائیاں لیں

بلڈ پریشر - اپنے نمبرز کو جانیں
ہائی بلڈ پریشر رہنے سے آپ کو دل کے دورے اور فالج کے حملے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، تو اپنے بلڈ پریشر کو جاننے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔ BHF کے پاس چھ اعلیٰ تجاویز ہیں جن سے ہائی بلڈ پریشر کو کم کیا جا سکتا ہے، یا کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے اگر پہلے ہی آپ میں اس شکایت کی تشخیص نہ ہو چکی ہو۔

مزید معلومات یہاں حاصل کی جا سکتی ہیں:

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



Conwy

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ یہ شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائیونگ سروس (Social Prescribing) (service) **برٹش ریڈ کراس (British Red Cross)** (جسے co-op کی جانب سے فنڈ کیا گیا ہے) سے 1111 871 0344 پر رابطہ کریں جو آپ کی سرگرمی/ سروس کی ضرورت کے لئے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

Age Connect North Wales Central

جو کمیونٹی سروسز، خودمختاری، خود کفالت اور تندرستی کی نگہداشت کے ذریعے لوگوں کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے مقاصد رکھتے ہیں۔ تمام عمروں کے بالغان کو متنوع طریقوں کی مدد پیش کرتے ہوئے 50 سال سے زائد عمر کے افراد کی معاونت کرنے میں خصوصی تربیت یافتہ ہیں۔

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

CAB Conwy District (Citizens Advice Bureau)

مفت، خودمختار اور رازدارانہ مشورہ جو قانونی اور مالی پریشانیوں میں لوگوں کی مدد کرتا ہے۔

0344 4772020 www.adviceguide.org.uk

Adferiad (CAIS)

CAICAIIS ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

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

Carers Outreach Service Conwy

بلا معاوضہ نگہداشت کنندگان کے لئے جذباتی معاونت اور معلومات۔ ہم اپنے آفس میں یا نگہداشت کنندہ کے گھر میں ٹیلیفون کے ذریعے یا بذات خود معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم صحت اور تندرستی کی تقریبات اور دیگر سماجی مواقع کا انتظام کرتے ہیں تاکہ علیحدگی کو کم کرنے میں مدد ملے کیونکہ نگہداشت کے اپنے کردار کے نتیجے میں کئی نگہداشت کنندگان کو علیحدگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہماری سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔

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

Centre of Sign-Sight-Sound

CAS اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ حس کے فقدان کے ساتھ جینے والے لوگ اور سماعت سے محروم افراد تک، ان کی آبائی زبان اور/یا پسند کی زبان میں، ان کے لئے اہم روزمرہ معاملات میں باخبر فیصلے کرنے کے لیے انہیں درکار، معلومات، مشورے اور سروسز تک رسائی ممکن ہو۔

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

نوجوان لوگوں اور بالغان کی ذہنی صحت کے صارفین کے لئے وکالت کی خودمختار، رازدارانہ اور مفت سروسز۔

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

Conwy Communities Wellbeing Team (County Council)

کانوی کاؤنٹی میں رہنے والے معمر افراد کی معاونت کرنے کے لئے یہاں ٹیم موجود ہے تاکہ اپنی جسمانی اور ذہنی تندرستی دونوں کو فروغ دینے کے لئے مواقع حاصل کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔ ممکن ہے کہ آپ کو گانے کے یا کسی سماجی گروپ میں شامل ہونے میں دلچسپی ہو، یوگا کر سکتے ہیں، دوستی کرنے کی کسی سروس کے ذریعے فون پر کسی کے ساتھ بات کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں یا شاید آپ یقینی طور پر نہ جانتے ہوں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ ہم آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لئے درست سرگرمی، گروپ یا معاونت تک آپ کو معلومات اور رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔

01492 577449 stayingwell@conwy.gov.uk

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

:Age Cymru 50 سال سے بڑے لوگوں کے لئے جسمانی صحت کی سرگرمیاں



LIFT - Low Impact Functional Training ایسی سرگرمیوں اور کھیلوں کا سلسلہ ہے جو بزرگ لوگوں کی حوصلہ افزائی کے لئے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ جسمانی سرگرمی میں حصہ لیں جو ان کے دل اور بھیبھڑوں، پٹھوں، لچک اور توازن کو مضبوط بنانے میں مدد کرے۔ تمام سرگرمیاں محفوظ انداز میں بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی ورزشوں کو استعمال کرتے ہوئے انجام دی جاتی ہیں تاکہ آپ ہمیشہ اس سطح پر کام کر سکیں جو

آپ کے لئے آرام دہ ہو۔ ان سیشنز کو خصوصی طور پر ان لوگوں کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے جو 50 سال سے بڑے ہیں تو دیر آید درست آید!

Age Cymru کے ساتھ متحرک ہونے کے دیگر طریقے:
Nordic Walking
Tai chi

ایسی سرگرمیوں کی مزید ویڈیوز یہاں پائی جا سکتی ہیں جو آپ گھر پر آزما سکتے ہیں:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

@AgeCymru

Age Cymru

@agecymru

Môn CF

روزگار کی صلاحیت پیدا کرنے کی تربیت اور نگرانی کرنے کی سروس فراہم کرتے ہیں۔ ان کے دفاتر Holyhead, Menai Bridge, Bangor اور میں ہیں۔

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

Môn Older People Project (Gorwel) – Llangefni

انگلسی میں 55 سال اور اس سے بڑی عمر کے لوگوں کے لئے رہائش سے متعلق معاونت۔

0300 111 0226 poblhyn@gorwel.org

Parabl

قلیل مدتی معالجاتی مداخلتیں تاکہ آپ کی ذہنی صحت کی مدد کی جائے - کونسلنگ اور معالجاتی گروپس پیش کرتی ہے۔

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

Royal Voluntary Service Gwynedd and Anglesey

انگلسی بھر میں رضاکاران، جو مدد اور معاونت پیش کرتے ہیں تاکہ معمر افراد اپنی خودمختاری برقرار رکھ سکیں اور اپنی مقامی آبادی میں مصروف عمل رہیں - ظہرانے کے کلبس، اچھے ہمسائے، کمیونٹی کی نقل و حمل اور ہسپتال کی معاونت۔

01248 661915 YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

سرگرمیوں کے سیشن کے ذریعے جنگلات کے استعمال میں معاونت کرنا جیسے کہ جنگلات کے بہتر، حاضر دماغی، چہل قدمی، جھاڑوں کو مختلف بہتر میں بروئے کار لانا اور آگ پر کھانا پکانا۔ ان بالغان، اور چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے سیشن جو اپنی صحت اور تندرستی بہتر بنانا چاہتے ہیں۔

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

www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (County Council) – Llangefni

0-25 سال کے بچوں کے خاندانوں سے متعلقہ معلومات، مشورے اور معاونت کے لئے بچوں، خاندانوں اور ماہرین کے لئے مفت سروس۔

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

کھانے کے بینکس: ہولی ہیڈ – 07557333498

کرونا وائرس کی عالی وبا کے دوران کھانے کے عارضی بینکس: Llangefni, Manai Bridge, اور Amlwch۔

Conwy Connect

یہ خیراتی ادارہ تعلیمی معذوری کے شکار لوگوں کے حقوق کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے اور یقینی بناتا ہے کہ وہ جس آبادی میں رہتے ہوں وہاں انہیں انتخاب اور مواقع میں مساوات حاصل ہو۔

☎ 01492 536486 ✉ catharine@conwy-connect.org.uk 🌐 www.conwy-connect.org.uk

Conwy Flying Start

تاکہ آپ کے لئے اور آپ کے بچوں کے لئے معیاری کھیل اور نشوونما کے مواقع فراہم کئے جائیں۔ خاندانوں کی معاونت کی جائے تاکہ 0-4 سال کے بچوں کو زندگی میں ایک شاندار آغاز (Flying Start) دیا جائے۔ ویب سائٹ کے ذریعے درخواست دیں۔

☎ 01492 576380 ✉ flying.start@conwy.gov.uk

🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...

Conwy Libraries

Abergele, Cerrigydrudion, Colwyn Bay, Conwy, Kinmel Bay, Llandluno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr, Penrhyn Bay

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

Conwy Mind

ذہنی صحت کا مقامی خیراتی ادارہ جو ذہنی یا جذباتی صحت کی مشکلات کے شکار لوگوں کے لئے معلومات، مشورہ، کونسلنگ، معاونت اور سرگرمیاں فراہم کرتا ہے۔

☎ 01492 879 907 ✉ info@conwymind.org.uk 🌐 www.conwymind.org.uk

Conwy Valley Maze

فطرت کے قریب ایک ایوارڈ جیتنے والی بھول بھلیوں میں مشکلات حل کرتے ہوئے لطف اندوز ہوں

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

Conwy Valley Ramblers Walking Group

Vale of Clwyd پیدل چلنے والوں کا گروپ کانوی میں قائم شدہ ہے اور یہ The Ramblers کا مقامی گروپ ہے۔

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

Conwy Voluntary Service Council

کانوی کی کاؤنٹی میں رضاکارانہ اور کمیونٹی کے عمل کو تشکیل دینا، معاونت کرنا اور فروغ دینا۔

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

MIND کی جانب سے تندرستی کی 5 بہترین تجاویز

تعلق بنائیں ...

- ای میل بھیجنے کی بجائے کسی سے بات کریں
- کسی نئے شخص سے بات کریں
- کسی سے پوچھیں کہ ان کی ہفتہ وار تعطیل کیسی رہی اور جب وہ بتا رہے ہوں تو واقعی سنیں
- یہ جاننے کے لئے پانچ منٹ نکالیں کہ کوئی واقعی کیسا ہے
- کسی ساتھی کو کام تک لفٹ دیں یا گھر تک ان کے ساتھ مل کر سفر کریں



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

@NEWalesMind

Mind North East Wales

@mind_northeastwales



Carers Wales

تندرستی کے نکات
نگہداشت کنندہ کے طور پر اپنے لئے وقت نکالیں - آپ بھی اسی قدر اہم ہیں جس قدر وہ شخص جس کی آپ نگہداشت کرتے ہیں۔

تندرستی کی سرگرمی
جب مشکل پیش آئے، تو YouTube استعمال کرتے ہوئے 5 منٹ کی حاضر دماغی کی کوئی ویڈیو تلاش کریں تاکہ مدد ملے، یا کوئی ایسا گانا سنیں جو آپ ٹین ایجر ہوتے ہوئے سن کر اپنے والدین کو زچ کر دیتے تھے - واقعی بلند آواز میں سنیں!

CarersWales

Carers Wales

www.carersuk.org/WALES

02920 811370

info@carerswales.org

Families First

خاندان پہلے (Families First) لوگوں کا ایسا ایک گروپ ہے جو کسی مشکل وقت کے دوران آپ کے خاندان کی معاونت کر سکتا ہے۔ ہم آپ کے خاندان کو معاونت فراہم کرتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کام کرتے ہیں کہ تمام ضروریات ایک منظم انداز میں پوری ہوں۔

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

Haven of Light

یہ خیراتی ادارہ تحفظ، آگاہی بڑھاتے ہوئے، تعلیم، وکالت اور نجات دہندگان کی معاونت کے ذریعے جدید غلامی، انسانی تجارت اور استحصال کے خلاف اقدام کرتا ہے۔

☎ 07929 777347 ✉ info@havenoflight.uk 🌐 www.havenoflight.co.uk

ICAN Conwy

I CAN ان لوگوں کے لئے آسان رسائی والی ابتدائی معاونت فراہم کرتا ہے جو اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے ساتھ مشکل کا سامنا کرتے ہیں، جس سے خصوصی NHS سروسز کو ریفرل دینے کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ I CAN کے ذریعے، آپ متعدد مسائل پر مدد اور مشورے تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کو پریشان کر سکتے ہیں، جن میں قرضہ، تعلقات کا ختم ہو جانا، منشیات یا الکحل کی مشکلات، ملازمت کی دشواریاں، صدمہ، رہائش اور تنہائی شامل ہیں۔

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

Reading Groups

اپنا مطالعے کا شوق دوسروں کے ساتھ بانٹیں، نئے مصنفین کو دریافت کریں اور ہمارے ماہانہ مطالعاتی گروپس میں شامل ہو کر کچھ نیا آزمانے کی کوشش کرنے کا عزم کریں۔

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk

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

RSPB Conwy

محفوظ کردہ خوبصورت فطرت کے نظارے تاکہ آپ پرندوں کا مشاہدہ کریں اور خوبصورت چہل قدمیوں سے لطف اندوز ہوں۔

☎ 01492 584091 ✉ conwy@rspb.org.uk 🌐 www.rspb.org.uk/reserves-and-events...

Together for Colwyn Bay

یہ پروجیکٹ انتہائی بنیادی سطح کے کمیونٹی اقدام کی معاونت کرتا ہے جس کی توجہ کا مرکز تندرستی کو بہتر بنانا اور مستقبل کے لئے سرمایہ کاری کرنا ہے۔ تقریبات، سہولیات، سبزہ زاروں، کمیونٹی کے اختراعی اقدامات، مواصلت اور مزید میں سرمایہ کاری کے ذریعے، یہ پروجیکٹ افراد اور کمیونٹی گروپس کو خود کفیل بنانے پر توجہ مرکوز رکھتا ہے۔

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

🌐 www.facebook.com/TogetherForColwynBay

کانوی کھانے کے بینکس : www.conwyfoodbank.co.uk

Gorwel – Llangefni

گھریلو جارحیت سے متاثرہ خواتین، مردوں اور بچوں کے لئے معاونت، اور بے گھری سے بچاؤ کی سروسز۔ مراعات، گرانٹس اور قانونی مسائل، تحفظ، صحت کے مسائل، تعلیم، تربیت، عملی مہارتوں اور بچوں کے مسائل پر معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

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

Gwaith Gwynedd

دوستانہ مشورہ اور رہنمائی، بلشافہ معاونت اور اپنی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد کے لئے افراد کی سرپرستی تاکہ وہ تربیت، رضاکارانہ کام اور ملازمت تلاش کر سکیں۔ اس کے علاوہ افراد کو جن پیچیدہ رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے ان کو حل کرتے ہیں، خواہ وہ ذہنی صحت ہو، تندرستی ہو یا رہائش کے مسائل ہوں۔

☎ 01286 674698 ✉ gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Community Arts

لوگوں کی معاونت کی جائے تاکہ وہ فرد، معاشرے، معاشیات اور آبادی کی تندرستی کے فائدے کے لئے، فنون لطیفہ تک رسائی حاصل کریں، ان سے لطف اندوز ہوں، اور ان کا تجربہ حاصل کریں۔

☎ 01286 679721 ✉ celf@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Libraries

اس میں Reading Well کا ادھار شامل ہے: ذہنی صحت کی ذاتی-مدد کی کتابیں، کمپیوٹرز تک رسائی، ڈیجیٹل / کمپیوٹر کی مہارتوں میں معاونت اور سکون کے لئے رنگ بھرنے (Colouring) جیسی سرگرمیوں کی میزبانی کرنا، خاندان، تاریخ کے سیشنز، بہنمندی کے سیشنز اور مطالعاتی گروپس۔

☎ 01286 679463 ✉ llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Volunteer Centre (Mantell Gwynedd)

ان افراد کو مشورہ اور معاونت فراہم کرتے ہیں جو رضاکارانہ کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ آپ کے مقامی علاقے میں رضاکارانہ کام کرنے کے مواقع تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس میں ان افراد کی معاونت شامل ہے جنہیں معاونت کی اضافی ضروریات درکار ہوں۔

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

Menter Fachwen

تعلیمی معذوریوں کے شکار لوگوں کو معاونت فراہم کرنا، سماجی کاروباری اداروں میں کام سے متعلقہ مواقع پیش کرنا۔ گفت و شنید، کھانے کی خدمات، باغبانی، لکڑی کے بٹر اور نگہداشت میں رضاکارانہ کام کرنا۔ چہل قدمی، کوہ پیمائی اور کشتی رانی ان کے لئے دستیاب ہے جو کرنا چاہیں، یا جو شخص معاونت کے لئے ان تک رسائی حاصل کرنا چاہتا ہو۔ Fachwen، Deiniolen، Llanberis اور Cwm y Glo میں اس کے مقامات پائے جاتے ہیں۔

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

تندرستی کے 5 طریقوں کے تنظیمی لنکس:

نوٹس لیں 📄 تعلق بنائیے 💖 متحرک رہیں 🚶 سیکھتے رہیں 📖 بہم پہنچائیں 🗣️

Gwynedd

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ بے شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائٹنگ سروس گوائنڈ [سیوشل پریسکرپشنز \(Gwynedd Social Prescriptions\)](#) سے 01286 672626 یا 07940375467 پر رابطہ کریں جو آپ کی سرگرمی/ سروس کی ضرورت کے لئے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

Abbey Road Centre – Bangor

ذہنی صحت اور تندرستی کا مرکز - سرگرمیاں، بلشافہ معاونت، کونسلنگ کی سروسز، تھیراپیز اور ٹریننگ۔

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

Adferiaid (CAIS)

CAICAIS ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo-Menai

تمام مراحل، ابتدائی سے اعلیٰ سطح تک، جزو وقتی یا کل وقتی کلاسیں، دن کے اوقات میں پڑھائی یا شام کو، کسی وقت بھی آغاز کر دیں، اپنی انگریزی کو بہتر بنائیں، (کیمبرج انگلش، IELTS) صلاحیتیں حاصل کریں، کام تلاش کریں/ اپنی ملازمت میں مدد حاصل کریں، یونیورسٹی یا کالج کے دیگر کورسز میں جائیں، سکول کے کام میں اپنے بچوں کی مدد کریں، دوست بنائیں، ویلش ثقافت کے بارے میں جانیں۔

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

Carers Outreach Service

گوائنڈ، کانوی اور انگلسی میں بلا معاوضہ نگہداشت کنندگان کی معاونت، جس میں آپ کو اپنی نگہداشت کنندہ والی ذمہ داریاں نبھانے میں مدد کی جاتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے لئے معلومات، معاونت، یا محض وقت درکار ہو، تو آپ کے لئے Carers Outreach موجود ہے۔

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

Creative Gwynedd

رضاکارانہ ادارہ جس کا مقصد فنون میں حصہ لینے اور اس سے لطف اندوز ہونے کو فروغ دینا ہے۔ تقریبات، ورکشاپس، کورسز اور تمام اقسام کے تخلیقی پروجیکٹس میں حاضر ہونے کے مواقع ڈراما، موسیقی، فنون لطیفہ اور رقص کی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

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

Cwmni Byw'n Iach

Bangor سے Tywyn تک - گوائنڈ (Gwynedd) کے اطراف میں قائم مختلف سائز کے 11 تفریحی مراکز شامل ہیں۔ جو گوائنڈ کے رہائشیوں کے لئے صحت اور تندرستی کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ 11 مقامات کے بارے میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہے www.bywniach.cymru/en

Family Information Service

بچوں کی نگہداشت، معاونتی سروسز، نوجوان لوگوں اور خاندانی معاملات کے بارے میں رہائشیوں کو مفت، خصوصی معلومات اور رہنمائی۔

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

Felin Fach Centre – Pwllheli

معالجاتی سروسز، ظہرانے یا چائے کی پیالی پر میل ملاقات کرنا، مراعات اور رہائش کی معاونت میں اعانت کرنا۔

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

Diabetes UK کے ساتھ شراکت میں، The Mentor Ring

صحت کی بہترین تجاویز:

نئے صحت بخش کھانوں کو دریافت کرنے کے لئے، کسی دن کو مخصوص ذائقے چکھنے کے نام کریں! یہ نئے پکوانوں کو آزمانے کا ایک زبردست طریقہ ہے مثلاً میکسیکن کھانے کا دن، یا مختلف اقسام کے کھانے کا دن جیسے کہ سبز کھانوں کا دن جس میں سیب، ٹوسٹ پر ایواکادو، یا تھائی گرین کری پیش کی جائے۔

☎ 02921 321 073

✉ info@mentoring.org.uk

🌐 mentoring.org.uk

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

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

📷 [@thementoringwales](https://www.instagram.com/thementoringwales)



تندرستی کے 5 طریقوں کے تنظیمی لنکس:



Denbighshire

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ یہ شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائٹنگ سروس ڈیٹیلیٹرز کمیونٹی نیویگیٹرز ([Denbighshire Community Navigators](#)) سے 0300 456 1000 پر رابطہ کریں جو آپ کی سرگرمی/ سروس کی ضرورت کے لئے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

Age Connect North Wales Central

تجو کمیونٹی سروسز، خودمختاری، خود کفالت اور تندرستی کی نگہداشت کے ذریعے لوگوں کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے مقاصد رکھتے ہیں۔ تمام عمروں کے بالغان کو متنوع طریقوں کی مدد پیش کرتے ہوئے 50 سال سے زائد عمر کے افراد کی معاونت کرنے میں خصوصی تربیت یافتہ ہیں۔

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

Adferiaid (CAIS)

CAICATS ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

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

Citizens Advice Denbighshire

ہم مسائل کی وسیع اقسام پر مفت اور رازدارانہ مشورہ اور معاونت پیش کرتے ہیں، جس میں یہ شامل ہیں لیکن ان تک محدود نہیں ہیں، مراعات، کنزیومر، قرض، روزگار، رہائش، امیگریشن اور تعلقات کے اور تمام ذاتی مسائل۔ ان کے دفاتر متعدد دور دراز مقامات کے علاوہ Denbigh, Rhyl اور Ruthin میں پائے جاتے ہیں۔ محل وقوع کے لئے کال کیجیے یا ویب سائٹ پر جائیے۔

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

نوجوان لوگوں اور بالغان کی ذہنی صحت کے صارفین کے لئے وکالت کی خودمختار، رازدارانہ اور مفت سروسز۔

☎ 01745 813999 / 03007701842 ✉ admin@cadmhas.co.uk 🌐 cadmhas.com

Denbighshire Countryside Service

یہ ٹیم اس خاص نظریے، اس کی جنگلی حیات اور ورثہ کو بہتر بنانے اور فراغ دینے کے لئے جدوجہد کرتی ہے۔ ہم 32 سے زیادہ دیہی مقامات کو جنگلی حیات کے لئے اہم جگہوں کے طور پر منظم کرتے ہیں تاکہ فروغ دیا جائے اور تاکہ آپ انہیں دریافت کریں اور لطف اندوز ہوں - رضاکارانہ کام، چہل قدمی، سائیکلنگ اور گھڑ سواری، خاندانی تقریبات، عملی پروجیکٹس اور مزید بہت کچھ۔

☎ North Denbighshire: 01745 356197 / Clwydian Range and Dee Valley AONB: 01352 810614

South Denbighshire: 01978 869618 🌐 www.denbighshirecountryside.org.uk

Denbighshire Flying Start

تاکہ آپ کے لئے اور آپ کے بچوں کے لئے معیاری کھیل اور نشوونما کے مواقع فراہم کئے جائیں۔ خاندانوں کی معاونت کی جائے تاکہ 0-4 سال کے بچوں کو زندگی میں ایک شاندار آغاز (Flying Start) دیا جائے۔ ویب سائٹ کے ذریعے درخواست دیں۔

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

Denbighshire Leisure Ltd – Active Communities

قابل رسائی تفریحی مواقع فراہم کرنے کے مقاصد جو اعلیٰ سطحی شمولیت کو متوجہ کرتے ہیں اور ڈیٹیلیٹرز کے رہائشیوں کی تندرستی کو بہتر بناتے ہیں۔ صحت، کھیل، فنون لطیفہ، اور قیادت میں کمیونٹی کے پروگرامز پیش کرتے ہیں (کچھ پروجیکٹس مفت ہیں، کچھ کے تھوڑے سے اخراجات ہیں)۔

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

Tan Y Maen حاضر دماغی کی تجویز



@tanymaen



Tan y Maen



آسمان کو دیکھیں۔ جب باہر چہل قدمی کریں یا گھر پر باغ میں ہوں یا صرف کھڑکی سے ہی، آسمان کو دیکھتے ہوئے 5 منٹ گزاریں۔ رنگوں، بادلوں اور ان کی اشکال پر غور کریں، پرندوں کو دیکھیں کیا وہ اڑ رہے ہیں، دائرہ بنا رہے ہیں، منڈلاتے ہوئے گزر رہے ہیں یا آس پاس کوئی پرندہ ہے ہی نہیں؟ آسمان ہمیشہ بدلتا رہتا ہے، کبھی دو آسمان ایک جیسے نہیں ہوتے، یہاں تک کہ کسی سرمئی دھندلائے ہوئے دن میں بھی رنگ اور گہرائی میں معین فرق ہوتا ہے۔ آسمان خود اپنے آپ کو نہیں پرکھتا، وہ جیسا ہے ویسا ہی ہے، تو آسمان کو اچھا یا برا سمجھنے کی کوشش نہ کریں، وہ تو ایسا ہی ہے... اور آسمان کے سنگ، اپنے 5 سکون کے منتوں کا لطف کشید کریں اور اپنے باقی کے دن کی جانب بڑھ جائیں، کوشش کریں کہ قدرتی دنیا کے تحریر کو دن میں اپنے ہمراہ رکھیں۔

Small Woods – Active Woods Wales's Woodland Activities Programme

سرگرمیوں کے سیشن کے ذریعے جنگلات کے استعمال میں معاونت کرنا جیسے کہ جنگلات کے بہتر، حاضر دماغی، چہل قدمی، جھاڑیوں کو مختلف بہن میں بروئے کار لانا اور آگ پر کھانا پکانا۔ ان بالغان، اور چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے سیشن جو اپنی صحت اور تندرستی بہتر بنانا چاہتے ہیں۔

☎ 07816 041570 ✉ actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk 🌐 www.smallwoods.org.uk

Sporting Memories Social Club

50 کی عمر سے زائد ہر فرد کے لئے کھلا ہے جو کھیلوں میں دلچسپی رکھتے ہوں جو ملاقات اور یاد رفتہ کر سکتے ہوں۔ جس میں جسمانی سرگرمیوں اور قابل رسائی کھیلوں میں شمولیت کے مواقع شامل ہیں۔

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

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

انفرادی معاونت، ڈراپ-ان گروپس، تھیراپی کے سیشنز، معالجاتی کورسز، جن افراد اور نگہداشت کنندگان کو اپنی ذہنی اور جذباتی صحت میں مشکلات کا سامنا ہو ان کے لئے دباؤ کم کرنے کے لئے حاضر دماغی کے سیشنز۔

☎ 07964 858095 ✉ tanymaen@btinternet.com 🌐 www.tanymaen.org.uk

Wild Elements

لوگوں کو فطرت کے ساتھ جوڑتے ہیں تاکہ تندرستی، خود اعتمادی، مہارتیں اور مقاصد بہتر بنائے جائیں۔ بالغان اور نوجوان لوگوں کے لئے ملازمتوں کے کلب، باغبانی کے کلب، تصدیق شدہ تربیت، عمومی تربیت اور رضاکارانہ مواقع کی اقسام۔

☎ 07799 566533 ✉ info@wildelements.org.uk 🌐 www.wildelements.org.uk

William Mathias Music Centre

موسیقی کی متعدد سرگرمیوں کی میزبانی کرتے ہیں جن کا مقصد تندرستی کو برقرار رکھنا اور بہتر بنانا ہوتا ہے، لوگوں کو اکٹھا کرتے ہیں تاکہ گوانڈ میں آبادیوں میں سماجی تعلقات قائم ہوں۔

☎ 01286 685230 ✉ post@cgwm.org.uk 🌐 www.cgwm.org.uk

Y Dref Werdd

کمیونٹی کا ماحولیاتی پروجیکٹ جو ضروریات کی متنوع اقسام کے لئے سروسز اور وسائل فراہم کرتے ہیں جس میں تندرستی کے معاملات میں معاونت، گھر پر پیسے اور توانائی بچانے کے طریقے، رضاکارانہ کام اور تربیت کے مواقع، مختلف قسم کے ماحولیاتی پروجیکٹس اور مقامی علاقے میں نوجوان لوگوں کے لئے نشوونما کے مواقع شامل ہیں۔

☎ 01766 830082 ✉ yholiadau@drefwerdd.cymru 🌐 drefwerdd.cymru/en/home

کھانے کے بینکس:

Bangor - 07425 307959 • Caernarfon - 07847 192896 • Pwllheli - 01758 612 023 • Bermo - 07973 914599

Denbighshire Libraries

St. Asaph اور Corwen, Denbigh, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Rhyl, Ruthin میں لائبریریاں پائی جاتی ہیں۔

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

Denbighshire Voluntary Service Council

DVSC رکنیت پر مبنی ایک خیراتی ادارہ ہے۔ ہمارا مشن یہ ہے کہ اپنے ارکان کو شاندار معاونت فراہم کرتے ہوئے اور ڈینیپشائر اور نارٹھ ویلز میں ایک مؤثر آواز بنتے ہوئے، رضاکارانہ کام اور سماجی کاروباری اداروں کے ذریعے لچکدار کمیونٹیز بنائی جائیں۔

01824 702441 | engagement@dvsc.co.uk | www.dvsc.co.uk/home

Denbighshire Youth Service

یہ سروس 11 سے 25 سال کے نوجوان لوگوں کی معاونت کرتی ہے، جو جامع اور ہدف شدہ دونوں مداخلتیں فراہم کرتے ہیں - متبادل تعلیم کے پروگرامز، نوجوانوں کے مراکز کی جانب سے چلائے جانے والی مرکز سے تعلق رکھنے والی سہولتیں، کمیونٹی اور دوردراز کی عمارتیں، سرکون پر کھیلے جانے والے کھیل اور بہت کچھ۔

01824 712716 | youth.service@denbighshire.gov.uk

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

Families First

خاندان پہلے (Families First) لوگوں کا ایسا ایک گروپ ہے جو کسی مشکل وقت کے دوران آپ کے خاندان کی معاونت کر سکتا ہے۔ ہم آپ کے خاندان کو معاونت فراہم کرتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کام کرتے ہیں کہ تمام ضروریات ایک منظم انداز میں پوری ہوں۔

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

Family Information Service (County Council)

بچوں کی نگہداشت اور ابتدائی سالوں کی تعلیم سے رضائی سرپرستی، گود لینے اور مزید تک معلومات کے لئے رسائی کی واحد جگہ۔

01745 81589 | <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

Morfa Gateway and Community Project

کمیونٹی کا ایسا پروجیکٹ جو جنگلی پھولوں اور جنگلی حیات کے ساتھ کثیر استعمال والے تفریحی علاقے کو ترقی دے رہے ہیں جو اس اقدام کا اہم حصہ ہے۔ سیر کرنے اور فطرت کے قریب رہنے کی ایک پرسکون جگہ۔ رضاکارانہ اوقات - 11am-2pm ہر جمعرات

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

Nature for Health

یہ پروجیکٹ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو فائدہ پہنچانے کے لئے فطرت کے قریب جانے کے بارے میں ہے۔ ہماری ہفتہ وارانہ مفت سرگرمیوں میں سے کسی ایک میں شامل ہوں۔ خواہ یہ چہل قدمی ہو، عملی گفتگو کا کام ہو یا فون لطفہ اور ہنرمندی کی ورکشاپ ہوں، آپ کی شمولیت کے لیے بہت کچھ موجود ہے۔

01824 708313 / 01824 712792 | 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 کی اہم ترین تجویز

اگر کوئی کام مغلوب کرنے والا لگتا ہو، تو اس کو چھوٹے مرحلوں میں بانٹ لیں۔ اس سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کون سے حصے کر سکتے ہیں اور کن حصوں میں آپ کو مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

lipnorthwales@gmail.com | 01407 882225



Rydw i'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN' I'm supporting the 'I CAN' campaign



اہم ترین تجویز کو بدلنے کا وقت:

اپنی ذہنی صحت کے بارے میں بات کرتے ہوئے مت ڈریں کیونکہ بات کرنا واقعی زندگی بخش ہو سکتا ہے اور یاد رکھیں، کبھی کبھار کسی کو دوسری مرتبہ یہ پوچھ لینا اچھا ہوتا ہے کہ کیا وہ ٹھیک ہیں - ہم اکثر خود کار انداز میں جواب دے دیتے ہیں 'ٹھیک ہیں' جب ہم واقعی، ٹھیک نہیں ہوتے۔

time to change
Wales
let's end mental health discrimination

amser i newid
Cymru
rhown ddwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

@TTCWales / @AINCymru

@TTCWales / @AINCymru

@timetochangewales



NEWCIS

لچک دار اور مفت بروقت سروسز کی سہولت کے ذریعے نگہداشت کنندگان کی صحت، تندرستی اور سماجی شرکت کا فروغ۔

01745 331181 | enquiries@newcis.org.uk | www.newcis.org.uk

North Wales Wildlife Trust

متعدد محفوظ کردہ فطرت کے مقامات کی سیر کے علاوہ تحفظاتی یا انتظامی رضاکار بننے کے مواقع بھی پائے جاتے ہیں۔

07948 402630 | katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

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

RCS - Rhyl City Strategy

ہم باہم مربوط سروسز کی کئی اقسام فراہم کرتے ہیں جن کا مقصد لوگوں کی کام میں پھلنے پھولنے کی معاونت کرنا ہے - جس میں صحت اور روزگار کی معاونت کو یکجا کیا جاتا ہے تاکہ تندرستی اور روزگار کی اہلیت کو بہتر بنایا جائے۔

01745 336442 | hello@rcs-wales.co.uk | rcs-wales.co.uk/en

Vale of Clwyd Mind

ذہنی صحت کا مقامی خیراتی ادارہ جو ذہنی یا جذباتی صحت کی مشکلات کے شکار لوگوں کے لئے معلومات، مشورہ، کونسلنگ، معاونت اور سرگرمیاں فراہم کرتا ہے۔

01745 336787 | enquiries@valeofclwydmind.org.uk | www.valeofclwydmind.co.uk

Vale of Clwyd Ramblers Walking Group

Clwyd پیڈل چلنے والوں کا گروپ ڈینیپشائر سے تعلق رکھتا ہے اور یہ The Ramblers کا مقامی گروپ ہے۔ ہر چہل قدمی کے لئے بکنگ کی تفصیلات ویب سائٹ پر دی گئی ہیں: www.voc-ramblers.org.uk

Working Denbighshire (County Council)

ورکنگ ڈینیپشائر دوستانہ مفت مشورہ اور رہنمائی، بالمشافہ معاونت اور سرپرستی پیش کرتے ہیں تاکہ اپنی مہارتوں کو فروغ دینے، تربیت، رضاکارانہ کام اور روزگار حاصل کرنے میں افراد کی مدد کی جائے۔ 16 سال سے بڑے ہر اس شخص کو مدد فراہم کی جاتی ہے جو غربت کا شکار ہوں، یا غربت کے خطرے میں ہوں اور انہیں روزگار سے دور رکھنا ہو۔

01745 331438 | working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

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

کھانے کے بینکس

Capel Mawr 07468 028 953 / Ruthin Town Hall Basement 07498292569



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

مروشم منارادزار ند 7 کے عتفہ ےٹنھگ 24
تنواعم روا

Telephone: **0808 80 10 800**
Text: **078600 77 333**

Live chat: gov.wales/live-fear-free/
domestic-abuse-free/

Email: info@livefearfreehelpline.wales

Welsh Women's Aid ذہنی صحت اور تندرستی کی بہترین تجویز

ہر کسی کی ذہنی صحت بہت اہم ہے، ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ اپنے گھر میں ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کو پرسکون رکھنے اور خوشی دلانے کا سبب بنتی ہیں۔ سورج کی روشنی اور تازہ ہوا موڈ کو شاندار بنانے میں اہم ہیں تو اسی لئے، اگر ممکن ہو، کھلی کوزگیوں کے ساتھ وقت گزاریں اور اپنے گھر میں ایک ایسی آرام دہ جگہ تلاش کریں جہاں بیٹھنے سے سورج کی روشنی ملتی ہو اور ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنا مت بھولیں جو آپ کے قریب ہیں اور جن پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں، خواہ فون پر ہو یا ان لائن ہوں!

Live Fear Free: **0808 80 10 800**

کال - ٹیکسٹ - براہ راست گفتگو - ای میل

Grace Lockhart - Rhos Community Cafe Mindfulness Activity

فوری حاضر دماغی اور مراقبہ کے تعارف کی سرگرمی
5 منٹس

- تمام شور شراب اور زندگی کی ذمہ داریوں سے دور ہونے کے لئے چند لمحے نکالیں
- دروازہ بند کر دیں
- کمرے میں اپنے اطراف اور خود اپنی موجودگی پر توجہ مرکوز کریں
- 5 منٹ کے لئے کوئی دوسری چیز اہم نہیں ہے
- ملازمت سے اپنی توجہ کو اپنی سانس پر مرکوز کریں
- 5 ہموار اور ہلکے سانس لیں
- اپنی پوری توجہ سانس پر مرکوز کریں

ذہن کی گفتگو کو چھوڑ دیں
اپنی سانس پر توجہ رکھیں
اپنے جسم پر توجہ کریں اور ملازمت سے اپنے جسم کو آرام دہ کریں
کوئی دوسری چیز اہم نہیں ہے!
اب آپ حالیہ لمحے پر توجہ کر رہے ہیں
اب آپ سوچوں کے لامتناہی دائرے سے چھٹکارا حاصل کر رہے ہیں
یہ اس بات کو سیکھنے کا آغاز ہے کہ اپنے حالیہ لمحے میں کیسے موجود رہیں۔
تبدیلی کا آغاز ہو رہا ہے... آپ سیکھ رہے ہیں کہ تناؤ سے کیسے چھٹکارا پایا جائے...

وہ لوگ جو ہمارے سیشنز میں سے کسی ایک میں شامل ہونا چاہیں جہاں ہم یہ بھی سیکھتے ہیں کہ جنت کی شفا اور غیر مشروط محبت سے کیسے تعلق جوڑا جائے، اور ان زہر آلود سوچوں اور جذبات کی صفائی کیسے کی جائے، براہ کرم وہ Rhos Community Café میں گریس لاک ہارٹ (Grace Lockhart) سے رابطہ کریں۔

Rhos Community Café

glockhart@fatherspalce.org.uk

07931 791892



VESTA - تندرستی کے نکات

پولش لوگوں کی زندگیوں کا محور خاندان ہوتا ہے۔ پولش لوگ اپنے خاندانوں کے لئے پکانا پسند کرتے ہیں اور اپنی مہمان نوازی کے لئے خوب مشہور ہیں۔ پولینڈ میں اپنے خاندان اور دوستوں سے دور ہونا بہت پریشان کن اور اداس کر دینے کا سبب ہو سکتا ہے۔ اس میں مدد کے لئے، ہم آپ کو تجویز دیتے ہیں:

- اپنے والدین یا دادا دادی نانا نانی کو کال کریں اور اپنی بچپن کی پسندیدہ ڈش کی ترکیب ان سے پوچھیں۔ ان کی رہنمائی استعمال کرتے ہوئے اسے خود پکائیں اور انہیں تصاویر یا ویڈیوز بھیجتے ہوئے اپنی کامیابیوں کے بارے میں بتائیں۔
- ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے خاندان کے ساتھ کھانا بنائیں، ہر کسی کو شامل کریں اور کھانے کو کامیاب بنانے میں

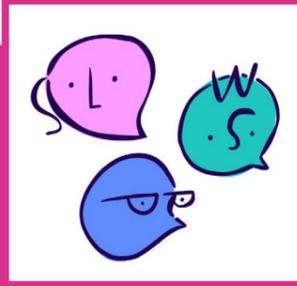
کوشش کرنے پر ایک دوسرے کی تعریف کریں۔
بہت سے پولش اور مشرقی یورپی لوگوں کے ذہنی زندگی سے تعلق پائے جاتے ہیں، شاید وہ کسی فارم پر پلے بڑھے ہوں یا وہ اپنے رشتے داروں کو ملنے وہاں گئے ہوں، ان کے زمین کے اپنے رقبے ہوں اور وہ خود اپنی سبزیاں اور پھل اگاتے ہوں، شاید انہوں نے بہت سا وقت گھر سے باہر گزارا ہو۔ قدرت اور ذہنی زندگی سے دوبارہ تعلق جوڑنے کی کوشش کریں۔

- اپنے دوست کے ساتھ واک پر جائیں؛ اگر وہ جسمانی طور پر آپ کے ساتھ نہ ہو سکتے ہوں، تو واک کے دوران انہیں کال کریں۔
- قدرت کو اپنے گھر میں لائیں - کسی گمبے میں پھل یا سبزی کا چھوٹا پودا آگائیں اور خود اپنی پیداوار کے ذائقے کا لطف اٹھائیں۔

[@VestaCic](https://www.vesta.org.uk/) [@VestaSFSCIC](https://www.vesta.org.uk/)



Single Parents Wellbeing کی جانب سے تندرستی کی سرگرمی: اپنے اندرونی نقاد کو نام دینا



اب اس اندرونی نقاد کو ہدف بنائیں۔

ہم اپنے آپ سے کچھ ایسے انداز میں بات کرتے ہیں جیسے ہم کسی دوست یا یہاں تک کہ بچوں سے بات کرنے کا تصور بھی نہیں کریں گے۔ ہماری اپنے بارے میں یہ منفی سوچیں بہت سی چیزوں کی راہ میں آڑے آتی ہیں۔ کیا ہم اپنے بچوں یا خاندان کو ان باتوں کا ادھا بھی کہہ سکتے ہیں جو ہم اپنے آپ سے کہتے ہیں؟

ان سوچوں کو کسی دھمکی یا اپنے کندھے پر بیٹھ زہریلے طوطے کی مانند سمجھیں۔ کوئی دھمکی ہمارے لئے چھوٹا ہوتا ہے۔ وہ ہمیں نیچا دکھانا چاہتے ہیں، اگر یہ کہہ جائے کہ ایسا مت کرو، تو جان لیں کہ آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ کبھی کبھار ہی دھمکی ٹھیک ہوتی ہے۔ جان جائے کہ آپ کا اندرونی نقاد جو بھی کہتا ہے وہ محض آپ کی سوچیں ہوتی ہیں، وہ حقائق نہیں ہوتے۔ تو، اپنے آپ کو کچھ سکون دیں، اپنے آپ پر رحم کریں، ان لوگوں کا سوچیں جو آپ کی پروا کرتے ہیں اور اپنی ہمدردی کا اظہار کریں۔ شاید کوئی دوست کہے 'ظاہر ہے کہ آپ کافی اچھے ہیں۔' جو آپ کے اندرونی نقاد کے برخلاف ہوگا۔

سوچ و بچار کے اس دائرے اور منفی خود کلامی کو ختم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اس دھمکی اور زہریلے طوطے کو نام دیں۔ پھر آپ جب منفی خود کلامی کو نوٹس کریں تو آپ اس دھمکی سے کہیں کہ قطعی طور پر دور ہٹ جائے۔ کوئی نام سوچیں جو سب سے پہلے آپ کے دماغ میں آتا ہو، عام طور پر کوئی ایسا نہیں جس کو آپ جانتے ہوں یا کوئی جو آپ کی زندگی میں ہو۔ اس نام سے تعلق منقطع ہو چکا ہو، مثال کے طور پر کوئی سابقہ نہیں۔

- جب آپ اپنے آپ کو سوچوں کے بھنور میں پائیں اور خود کو پریشان کر رہے ہوں
- تو اس اندرونی نقاد کا نام لیں اور اسے کہیں کہ چلا جائے
- پھر اپنے آپ کو یقین دہانی کروائیں کہ 'یہ سوچیں ہیں، حقائق نہیں ہیں، میں ٹھیک ہوں، میں بہترین کام کر رہا/ رہی ہوں۔'

جب اندرونی نقاد کی آواز واقعی بلند ہو جائے تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کو تھم جانے کی ضرورت ہے، اپنے لیے کوئی کام انجام دیں، ان سوچوں کے بارے میں کسی دوست سے بات کریں اور اندرونی نقاد کو چپ کروانے کے لئے قدم اٹھائیں۔

[@singleparentswb](https://www.singleparentswb.org.uk/)

[@singleparentswellbeing](https://www.singleparentswellbeing.org.uk/)

[@singleparentswellbeing](https://www.singleparentswellbeing.org.uk/)

www.singleparentswellbeing.com

amy@singleparentswellbeing.com

بہترین تجاویز جن سے آپ گھر پر رہتے ہوئے اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔

The Mental Health Foundation

(1) ہر روز زیادہ حرکت کریں
متحرک رہنے سے تناؤ کم ہوتا ہے، توانائی کی سطحیں بلند ہوتی ہیں، اس سے ہم زیادہ ہوشیار ہو سکتے ہیں اور یہاں تک کہ کچھ کی نیند بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ متحرک رہنے کے بارے میں ہماری گائیڈ پڑھیں اور **Every Mind Matters** کو ملاحظہ کریں تاکہ آپ کو آغاز کرنے کے بارے میں کچھ طریقے مل جائیں۔

(2) پرسکون رہنے کی کوئی تکنیک آزمائیں
پرسکون ہونے اور اپنی سانس پر توجہ مرکوز کرنے سے تناؤ کو دور کرنے اور منفی جذبات کو مدھم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ پرسکون کرنے والی تکنیکوں کا سلسلہ، جس میں بیٹھنے کو آرام دینے کا بہترین طریقہ شامل ہے، جو NHS کی جانب سے دستیاب ہیں

(3) دوسروں سے تعلق جوڑیں
کام کے ساتھیوں، دوستوں، خاندان، اور دوسروں کے ساتھ رابطے میں رہنے کا وقت نکالیں تاکہ آپ کو (اور انہیں) زیادہ تعلق قائم ہونے کا احساس ہو۔ تعلق جوڑنے کے ایسے طریقے معلوم کریں جو آپ کے لئے کارآمد ہوں۔ اس میں ویڈیو کالنگ، WhatsApp،

تحریری رقعے یا سوشل میڈیا شامل ہو سکتا ہے۔

(4) سوچ و بچار کرنے کا وقت نکالیں اور اپنے آپ سے ہمدردی کی مشق کریں
ہر روز کچھ وقت نکالیں تاکہ اپنے دن کے مثبت پہلوؤں کے بارے میں سوچیں - نامساعد سوچوں میں آوارہ گردی کرنے کی بجائے اپنے حال پر توجہ مرکوز رکھنے میں حاضر دماغی کی تکنیکیں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ ہمارے پاس پرسکون رہنے کی اور کئی ڈیجیٹل ورزشیں ہیں جو ہماری ویب سائٹ پر موجود ہیں۔

(5) اپنی نیند کو بہتر بنائیں
ہر روز ایک ہی وقت پر بستر میں جانے اور جاگنے کا ارادہ کریں تاکہ ایک معمول بن سکے، اور کوشش کریں کہ پردے اور کھڑکیاں کھولتے ہوئے سورج کی تھوڑی سی قدرتی روشنی حاصل کریں اور سونے سے قبل کھڑکیاں کھولیں۔ متعدد تجاویز جو نیند کو بہتر بنانے کے لئے ہیں جن کو ہماری ویب سائٹ اور **Every Mind Matters** کی جانب سے حاصل کیا جا سکتا ہے



02921 679 400

walesMHF@mentalhealth.org.uk

www.mentalhealth.org.uk

[@mentalhealth](https://www.mentalhealth.org.uk)

[Mental Health Foundation](https://www.mentalhealth.org.uk)

[@mentalhealthfoundation](https://www.mentalhealth.org.uk)

(6) فطرت کے ساتھ تعلق بنانے کے لئے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔

گھر سے باہر رہنے سے ذہنی تندرستی پر مثبت اثر پڑتا ہے - خواہ وہ بلاک کے گرد مختصر سی چہل قدمی ہو۔ اگر آپ کو گھر سے باہر کوئی محفوظ جگہ تلاش کرنے میں دشواری پیش آئے، تو ایسے کمیونٹی گروپس تلاش کریں اور آزمائیں کہ جن میں آپ شامل ہو سکیں۔ آپ چہل قدمی کر سکتے ہیں، پرندوں کو دیکھ سکتے ہیں، پھول یا سبزیاں آگا سکتے ہیں یا جن لوگوں کے اطراف میں آرام دہ محسوس کرتے ہوں ان کے ساتھ ورزش کر سکتے ہیں۔

مزید تجاویز - اپنی ذہنی صحت کی نگہداشت کے لئے مزید تجاویز آپ کو یہاں مل سکتی ہیں۔

تندرستی کے 5 طریقوں کے تنظیمی لنکس:



Flintshire

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ بے شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائیونگ سروس **سنگل پوائنٹ آف ایکسس سوشل پرسکرائیونگ (Single Point of Access Social Prescribing)** سے 858 858 03000 پر رابطہ کریں جو آپ کی سرگرمی/ سروس کی ضرورت کے لئے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

Adult Social Services (County Council)

بالغان کے لئے رسائی کے واحد مقام کی سماجی سروسز۔

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

ACNEW (Age Connects North East Wales) – Flint Office

زندگی کے بہترین ممکن معیار حاصل کرنے کی راہ میں 50 سال سے بڑی عمر کے لوگوں اور ان کے نگہداشت کنندگان کی معاونت کرتے ہیں۔ ACNEW صفائی اور خریداری کی سروسز، مراعات کے مشورے اور سماجی سرگرمیاں پیش کرتے ہیں۔ فلنٹ سائبر اور ریکسم بھر میں دستیاب ہیں۔

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

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

Children Social Services (County Council)

بچوں، نوجوان لوگوں اور ان کے خاندانوں کے لئے مدد - مشورہ، معاونت، بچوں کا تحفظ، شکایات اور بہت کچھ۔

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

Citizens Advice Flintshire

ہم مسائل کی وسیع اقسام پر مفت اور رازدارانہ مشورہ اور معاونت پیش کرتے ہیں، جس میں یہ شامل ہیں لیکن ان تک محدود نہیں ہیں، مراعات، کزیومر، قرض، روزگار، رہائش، امیگریشن اور تعلقات کے اور تمام ذاتی مسائل۔

☎ 0300 3302118 🌐 www.flintshirecab.org.uk

Deeside Ramblers Walking Group

ڈی سائڈ ریمبلز پیدل چلنے والوں کے گروپ کا تعلق نارٹھ ایسٹ فلنٹ سائڈ، نارٹھ ویلز سے ہے اور یہ Ramblers کا ایک مقامی گروپ ہے۔

ہر چہل قدمی کے لئے بکنگ کی تفصیلات ویب سائٹ پر دی گئی ہیں: www.deesideramblers.org.uk/walks

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

فلنٹ سائڈ کے اندر، معذوری کے شکار بچوں اور ان کے پورے خاندان کے لئے تفریح اور تخلیقی سرگرمیاں فراہم کرتے ہیں۔

☎ 01352 250147 ✉ daffodils@tiscali.co.uk

Empowering Communities Empowering Parents

ایسے سیشنز کی ترسیل کرنا جو مقامی طور پر تربیت یافتہ والدین کی جانب سے چلائے جاتے ہیں جو والدین ہونے کے ناطے درپیش بہت سی مشکلات میں معاونت اور مشورہ پیش کرتے ہیں۔ 2-11 سال کے بچوں والے خاندانوں کے لئے۔ یہ سیشنز دوسرے والدین کے ساتھ ملنے اور تجربات بتانے کا ایک موقع ہیں، جن میں والدین بننے سے بچوں کو اپنے احساسات کا اظہار کرنے میں مدد کرنے تک مختلف موضوعات کا احاطہ کیا جاتا ہے۔

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

Family First Service Flintshire

خاندانی معلومات سروسز (FIS) (Family Information Services) خاندانوں اور نگہداشت کنندگان کے لئے مقامی سروسز کے بارے میں مشورے اور معلومات کے لئے رابطے کی پہلی جگہ ہیں۔ FIS خاندانی مسائل کی مختلف اقسام پر مفت، غیر جانبدار مدد، معاونت اور مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

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

Flintshire Community Support Initiative

معذوری کے شکار لوگوں کے لئے رسائی کا مرکزی مقام تاکہ خودمختاری اور مواقع بڑھائے جائیں۔ سائن سائٹ ساؤنڈ کے مرکز کے ساتھ اشتراک کرتے ہوئے، CSI سامان اور ٹیکنالوجی کے بارے میں معلومات اور مشورہ فراہم کرتے ہیں، اس کے علاوہ کمیونٹی کی شمولیت اور نقل و حمل کے طریقوں کے بارے میں معاونت اور تربیت فراہم کرتے ہیں۔

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

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

Flintshire Flying Start - Connah's Quay Cheeky Cherubs

تاکہ آپ کے لئے اور آپ کے بچوں کے لئے معیاری کھیل اور نشوونما کے مواقع فراہم کئے جائیں۔ خاندانوں کی معاونت کی جائے تاکہ 0-4 سال کے بچوں کو زندگی میں ایک شاندار آغاز (Flying Start) دیا جائے۔

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

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing

ہماری سرگرمیوں اور کورسز میں کسی ایک کے ساتھ نئے دوستوں سے ملنے ہوئے، اعتماد بڑھاتے ہوئے، اور نئی مہارتیں سیکھتے ہوئے، آپ کی تندرستی کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

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

Flintshire Libraries

Broughton, Buckley, Connah's Quay, Deeside, Flint, Holywell اور Mold میں لائبریریاں پائی جاتی ہیں۔ موبائل اور گھر پر لائبریری کی سروسز بھی دستیاب ہیں۔

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

Flintshire Local Voluntary Council

ان افراد کو مشورہ اور معاونت فراہم کرتے ہیں جو رضاکارانہ کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ہم آپ کے مقامی علاقے میں رضاکارانہ کام کرنے کے مواقع تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس میں ان افراد کی معاونت شامل ہے جنہیں معاونت کی کوئی اضافی ضروریات درکار ہوں۔

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

Stepping Stones کی تندرستی کی سرگرمی: 1, 2, 3, 4, 5

اگر پریشانی کا دورہ پڑے یا اداسی محسوس ہو، تو اپنی سانس بحال کرنے کے بعد، مندرجہ ذیل مرحلے طے کرنے سے آپ کو خود کو یکجا کرنے میں مدد مل سکتی ہے:

- 1: ایسی کسی ایک چیز کو سراہیں جس کو آپ چکھ سکتے ہیں۔
- 2: ایسی دو چیزوں کو سراہیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں۔
- 3: ایسی تین چیزوں کو سراہیں جنہیں آپ سنتے ہیں۔
- 4: اپنے اطراف میں چار ایسی چیزیں کو سراہیں جنہیں آپ چھو سکتے ہیں۔
- 5: ایسی پانچ چیزوں کو سراہیں جو آپ اپنے اطراف میں دیکھتے ہیں۔

Stepping Stones نارٹھ ویلز بچپن میں جنسی بدسلوکی سے نجات پانے والے 18 سال سے بڑے بالغان کی معاونت کرتے ہیں، ہماری خصوصی کونسلنگ اور خاندان کی معاونت کی سروسز، پورے نارٹھ ویلز میں دستیاب ہیں۔
www.steppingstonesnorthwales.co.uk

steppingstones
northwales
cerrigcamu
cymrugogled

we listen...
rydym yn geirando...



@stepstonesnw

Steppings Stones North Wales

@steppingstonesnw

تندرستی کے 5 طریقوں کے تنظیمی لنکس:



Wrexham

اس سیکشن میں 20 تنظیمیں ہیں جو اپنی مقامی آبادی میں لوگوں کے لئے صحت/ تندرستی کی معاونت اور سرگرمیاں پیش کرتی ہیں۔ بے شمار دوسرے گروپس بھی پائے جاتے ہیں، تو اگر آپ کی دلچسپی کی کوئی ایسی چیز ہے جو آپ اس صفحے پر نہ دیکھ سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنی مقامی سوشل پرسکرائٹنگ سروسرینو سینٹر (Rainbow Centre) سے 01948 830730 پر رابطہ کریں جو آپ کی سرگرمی/ سروس کی ضرورت کے لئے آپ کی رہنمائی کر سکیں گے۔ آپ، نسلی مساوات سب سے پہلے (Race Equality First) سے بھی ہمیشہ رابطے میں رہ سکتے ہیں، اور ہم ان گروپس/ سروسز کے ساتھ، کسی دوسری ضروریات کی معاونت تک آپ کو رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ACNEW (Age Connects North East Wales)

زندگی کے بہترین ممکن معیار حاصل کرنے کی راہ میں 50 سال سے بڑی عمر کے لوگوں اور ان کے نگہداشت کنندگان کی معاونت کرتے ہیں۔ ACNEW صفائی اور خریداری کی سروسز، مراعات کے مشورے اور سماجی سرگرمیاں پیش کرتے ہیں۔ فلنٹ شائر اور ریکسم بھر میں دستیاب ہیں۔

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

Advance Brighter Future – Wrexham

ایسا خیراتی ادارہ کمزور ذہنی صحت کے شکار لوگوں کی معاونت کے لئے سروسز پیش کرتا ہے اور ریکسم اور اس کی مقامی کمیونٹیز میں صحت، تندرستی اور بحالی کو پروان چڑھاتا ہے۔

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

AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham)

AVOW کا مقصد یہ ہے کہ ریکسم کاؤنٹی بورو میں Third Sector اور رضاکاروں کو اس قابل بنایا جائے کہ وہ انفرادی اور کمیونٹی کی تندرستی میں بھرپور شمولیت اختیار کریں۔ یہ ایسوسی ایشن، BME کمیونٹی معاونت کے ایک پروجیکٹ اور BME مہارتوں کے ایک پروجیکٹ کی اعانت بھی کرتی ہے۔

01978 312556 | info@avow.org | avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

CPCPP افراد، کمیونٹیز اور شریک تنظیموں کے ساتھ کام کرتی ہے تاکہ ایسی سرگرمیاں، سروسز اور سہولیات فراہم کی جائیں جو کمیونٹی کی نشاندہی کردہ ضروریات کو پورا کرتی ہوں۔ یہ ایڈوانس ٹریننگ اور کنسلٹنسی (The Hub Cafe, Caia Crafts, Advance Training and Consultancy) نوجوانوں کے مختلف متنوع کلبس اور مزید کے ذریعے، بچوں، نوجوان لوگوں اور معمر لوگوں کے لئے سرگرمیوں کی متنوع اقسام فراہم کرتی ہے۔

01978 310984 | caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) - Wrexham

ایک رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے جو لوگوں کو اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لانے میں مدد کرنے کا خواہاں رہتا ہے۔ یہ لوگ زندگی کی دیگر مشکلات کے ساتھ زیر کفالت ہونے، ذہنی صحت کی مشکلات، بے روزگاری، جارحیت کی وجہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ریکسم کاؤنٹی بورو میں تین دفاتر ہیں۔

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

Dynamic – Wrexham

8-19 سال کے معذوری کے شکار بچوں اور نوجوان لوگوں کے لئے سکول سے باہر کی سرگرمیاں اور چھٹیوں کا ایک پروگرام فراہم کرتے ہیں۔

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

Hafan Cymru – Wrexham Office

یہ خیراتی ادارہ زد پذیر نوجوان لوگوں، خواتین، مردوں، اور ان کے خاندانوں کو رہائش اور معاونت فراہم کرتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر ان کے ساتھ کام کرتے ہیں جو گھریلو بدسلوکی سے فرار حاصل کر رہے ہوں، جن کی اپنی خود مختاری دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔

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

www.hafancymru.co.uk

Cymru Versus Arthritis کی تندرستی کی

بہترین تجویز

خواہ صرف 15 منٹ کے لئے، گھر سے باہر جائیں، اگر آپ زیادہ دور نہ جا سکتے ہوں، تو اپنے باغیچے میں بیٹھ جائیں۔ اگر موسم ناموافق ہو یا آپ گھر سے باہر جانے سے قاصر ہوں، تو قدرتی مناظر کی ویڈیوز دیکھنے اور قدرتی آوازوں کو سننے سے تندرستی اور سکون کا احساس جنم لیتا ہے۔

CYMRU VERSUS ARTHRITIS

@CymruVArthritis



Cymru Versus Arthritis



@cymru_versus_arthritis



Holywell Leisure Centre

یہ سینٹر متنوع کھیل اور تفریحی سرگرمیاں پیش کرتا ہے۔

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

MIND Mental Health Recovery Service

ذہنی صحت کا مقامی خیراتی ادارہ جو ذہنی یا جذباتی صحت کی مشکلات کے شکار لوگوں کے لئے معلومات، مشورہ، کونسلنگ، معاونت اور سرگرمیاں فراہم کرتا ہے۔

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

Nanny Biscuit

ایک کثیر الجہات پروجیکٹ جو اس لئے تشکیل دیا گیا ہے تاکہ آبادی پر مرکوز زیادہ چھوٹے پروجیکٹس کے ایک سلسلے کی نشاندہی کی جائے، انہیں فروغ دیا جائے اور شامل کیا جائے، جو ابتدائی طور پر نارٹھ ایسٹ ویلز کے علاقے میں، اور پورے ویلز اور اس کے آگے انجام دیا جائے!

07726230989 | info@nannybiscuit.org | nannybiscuit.org

Outside Lives

Outside Lives میں، ہماری توجہ اس بات پر ہوتی ہے کہ کمیونٹی کے ارکان کو متحرک انداز میں باہم اکٹھا کیا جائے۔ ہم مشترکہ دلچسپیوں کے ذریعے لوگوں کو جوڑتے ہیں، جہاں ایسی سرگرمیاں اور تقریبات فراہم کی جاتی ہیں جو ذاتی تندرستی اور بڑھوتری کی معاونت کرتی ہیں، جبکہ اس اثنا میں ہم اپنی قدرتی دنیا کی خوشی مناتے ہیں اور اس کی حفاظت بھی کرتے ہیں۔

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

Small Woods – Actif Woods Denbighshire and Flintshire

سرگرمیوں کے سیشن کے ذریعے جنگلات کے استعمال میں معاونت کرنا جیسے کہ جنگلات کی دستکاری، حاضر دماغی، چہل قدمی، جھاڑوں کو مختلف بہن میں بروئے کار لانا اور آگ پر کھانا پکانا۔ ان بالغان، اور چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے سیشن جو اپنی صحت اور تندرستی بہتر بنانا چاہتے ہیں۔

01745 710626 | actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Theatr Clwyd - Mold

ایک خیراتی ادارہ جو نارٹھ ویلز میں رہنے والے لوگوں کے لئے ثقافتی مواقع فراہم کرتا ہے۔ آپ ورکشاپس میں شمولیت کرتے ہوئے، موسیقی کے اسباق لیتے ہوئے، ان کے کسی شو کے انتظام میں کمیونٹی کا ساتھ دیتے ہوئے، کام کے تجربے کے لئے ان کے ساتھ شامل ہوتے ہوئے یا ان کے کسی شو کو دیکھنے کے لئے آکر شامل ہو سکتے ہیں۔ ویلز کا سب سے بڑا پیداواری تھیٹر آرٹس اور صحت کے متعدد پروگرامز پیش کرتا ہے اس کے علاوہ کمیونٹی کے پروگرامز میں آرٹس بھی پیش کرتا ہے۔

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

فلنٹ شائر کھانے کے بینکس

Deeside / Mold / Buckley / Hollywell / Flint / Connah's Quay / Saltney / Sealand / Shotton

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

Home Start Wrexham

یہ خیراتی ادارہ ورکشاپس، تعلیمی گروپس، بچوں کے عطیہ دئے گئے سامان، بدسلوکی والے تعلقات کا سامنا کرنے والی خواتین کے لئے مخصوص پروگرامز، اور مزید کے ذریعے زد پذیر والدین کو معاونت فراہم کرتا ہے۔

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

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service)

وہ نگہداشت کنندگان جو نارٹھ-ایسٹ ویلز میں رہنے والے خاندان یا دوستوں کو بلا معاوضہ معاونت فراہم کرتے ہیں۔ ان کو معلومات، بالمشافہ معاونت، تربیت اور کونسلنگ کی ترسیل کرتے ہوئے - نگہداشت کنندگان کی سروسز فراہم کرتی ہے۔

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

North-East Wales Chinese Women Association

ہم خیال چینی خواتین کے ایک گروپ نے اس ضرورت کو محسوس کیا کہ اپنی کمیونٹی کے اندر خواتین کو معاونت فراہم کرنے کی خاطر، NEWCWA کو بنانے کے لئے باہم اکٹھی ہو جائیں۔

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polish Integration Support Centre - Wrexham

یہ مرکز، فعال شہریت، تعلیم اور تندرستی کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے، پولش مہاجر آبادیوں کو معاونت فراہم کرتا ہے، جن کا مقصد یہ ہے کہ مہاجر آبادی اور وسیع تر ویلش ریکسم معاشرے کے درمیان ایک مثبت تعلق کو مضبوط بنایا جائے۔

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

Rhos Community Café - Rhosllanerchrugog

یہ کیفی، دوسری تہذیبوں کی جانب سے متنوع پروجیکٹس اور کھانے کے ذریعے ثقافتی شراکت پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ ہم تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہیں تاکہ تصدیق شدہ اور غیر تصدیق شدہ کورسز اور تدریس کے علاوہ مقامی کمیونٹی کو سرگرمیاں فراہم کی جائیں۔

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

Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham

صحت اور تندرستی کے لئے ہر بدھ کو پیدل چلنے کا گروپ اور جنگلات کے پروگرامز (چہل قدمیاں، کھلی آگ پر کھانا پکانا، ہنر سازی کی سرگرمیاں، گفت و شنید کی سرگرمیاں، آوارہ گردی اور حاضر دماغی)۔

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Together Creating Communities

کمیونٹی کی تنظیم کے ذریعے، ہم اپنے رکن گروپس میں سے لوگوں کی تربیت کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے لئے قدم اٹھا سکیں اور عوامی زندگی میں مزید متحرک ہو جائیں۔

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwyllt (Wild Ground)

یہ تنظیم مقامی آبادیوں کو شامل کرنے، انہیں ترغیب دلاتے اور ان میں شوق پیدا کرنے کے لئے کام کرتی ہے تاکہ جنگلی حیات کے تحفظ کے لئے مل کر کام کیا جائے، اور جائے رہائشوں اور ماحولیاتی-نظاموں کو فروغ دیا جائے۔ نارٹھ ویلز بھر میں جگہیں ان کی ملکیت ہیں اور ان کا نظم کیا جاتا ہے جس میں جل تھلیوں اور بالخصوص رینگنے والے جانوروں کے تحفظ پر توجہ دی جاتی ہے اور اس مشن میں مدد کے لئے رضاکارانہ کام کرنے کی پیشکش کرتے ہیں۔

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

Visiting Warden Service (County Council)

یہ سروس لوگوں کی معاونت کا عزم رکھتی ہے تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ ممکن وقت کے لئے گھر پر خود مختاری سے رہیں۔ یہ اس صورت میں دستیاب ہوتا ہے اگر آپ 60 سال سے زائد عمر کے ہوں اور تاحال اپنے گھر میں رہتے ہوں - تندرستی، صحت، سماجی سرگرمیوں اور تمام سروسز پر معلومات، معاونت اور مشورہ آپ کے لئے دستیاب ہے۔

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

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

تندرستی کے پانچ طریقے - MS سوسائٹی کی تجاویز

تندرستی کے پانچ طریقے، MS اور ذہنی تندرستی کے ساتھ جینے کی تجاویز ہم نے MS کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں سے پوچھا کہ تندرستی کے لئے اپنی بہترین تجاویز بتائیں۔

1 تعلق جوڑیں

”جب ہم میں MS کی تشخیص ہوئی، تو ہم اکثر چھپ جانا چاہتے تھے۔ اگر ہم کسی معاونتی گروپ میں نہیں جانا چاہتے یا MS کے شکار دوسرے لوگوں سے ملنا نہیں چاہتے، تو ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سوشل میڈیا کے ذریعے تعلق جوڑیں۔“

2 متحرک رہیں

”چہل قدمی کریں یا باغ میں وقت گزاریں، کوئی ایسی سرگرمی تلاش کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں اور اسے اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں۔“

3 سیکھتے رہیں

”MS ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ سیکھتے رہیں،

MS کے باوجود، جینا سیکھیں اور MS کے ساتھ پھلیں پھولیں۔“ ہمارے تمام اطراف میں بہت کچھ سیکھنے کے مواقع موجود ہیں اور MS کی سوسائٹی کی ویب سائٹ کے ذریعے بہت سی آن لائن تعلیم حاصل کی جا سکتی ہے۔

4 دوسروں کو بہیم پہنچائیں

”جب MS کی تشخیص ہو جائے، تو یہ سیکھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ مدد قبول کی جائے۔ دوسروں سے مدد قبول کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم مضبوط نہیں ہیں۔“ دساس معاونت کو واپس دینا بھی ہمیں مزید مضبوط بناتا ہے اور MS کمیونٹی کو طاقت دیتا ہے۔

5 نوٹس لیں

”MS بہت غیر متوقع ہوتا ہے، میں ہر روز جس قدر ممکن ہو اتنی بھرپور زندگی گزارنا سیکھتا ہوں اور ہر لمحے کی تعریف کرتا ہوں۔“



Cymru

MS Society Cymru

02084 380700

mssociety.org.uk

Multiple Sclerosis کے ساتھ زندگی گزارنا؟ MS Cymru مدد کرنے کے لئے یہاں موجود ہے!

ہمارا Well Being Hub آپ کی معاونت کر سکتا ہے تاکہ ہماری سماجی سرگرمیوں، ورزش اور فریو تھیراپی کے سیشنز کے ذریعے آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو منظم کیا جائے۔ خواہ آپ کی تازہ تشخیص ہوئی ہو یا آپ بڑھے ہوئے MS کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوں، ہم آپ کی مدد کے لئے موجود ہیں! MS کے ساتھ رہنے والے ہر کسی کے لئے اور ویلز میں ان کے خاندانوں کے لئے یہ مفت سروسز دستیاب ہیں۔

Wisdom of Equus – Bwlchgwyn

یہ خیراتی ادارہ گھوڑوں کی توانائی، موجودگی اور قدرتی کشش کو استعمال کرتے ہوئے بالغان اور بچوں کے لئے تعلیم اور تندرستی کے سیشنز فراہم کرتے ہیں تاکہ ملازمت کی اہلیت، ذہنی صحت کی معاونت، اعتماد اور استحکام کو بڑھایا جائے۔

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

Wrexham Africa Community

اس تنظیم کا مقصد یہ ہے کہ افریقی آبادیوں اور ریکسم کاؤنٹی بھر اور نارٹھ ویلز کے سماجی، ثقافتی اور اقتصادی ماحول کے درمیان تعلق پیدا کیا جائے۔

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

Wrexham Family Information Service (County Council)

یہ سروس 0-19 سال کی عمر کے بچوں والے خاندانوں کے لئے ریکسم میں بچوں کی نگہداشت، بچوں اور نوجوان لوگوں کی سروسز کے تمام پہلوؤں پر مفت معلومات، معاونت اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

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

Wrexham Islamic Cultural Centre

ریکسم اور نارٹھ ویلز کے ملحقہ علاقوں میں رہنے والے مسلمانوں کے لئے جامع تنظیم۔ یہ وسیع تر کمیونٹی میں مذہبی، تعلیمی اور ثقافتی سروسز فراہم کرتی ہے اور اسلام کے بارے میں آگاہی بڑھاتی ہے۔

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

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

کھانے کے بینکس: Cefn Mawr, Gwersyllt, Wrexham & Llay - 07538547971

دیگر معاونتی سروسز اور تنظیمیں

ہم نے یہاں نارتھ ویلز میں مزید تہذیبی اقلیتی کمیونٹیز کے لئے معلومات اور علاقے بھر میں دیگر متعلقہ معاونتی سروسز اور تنظیمیں فہرست کی ہیں۔

Fresh Air Fridays:

Fresh Air Fridays لوگوں کو باہر لے جاتے ہیں تاکہ وہ اندرونِ طور پر اچھا محسوس کریں! یہ جامع تخلیقی پروگرامز ہیں، جس میں لوگوں کے لئے گنجائش پیدا کی جاتی ہے کہ وہ اپنی زندگیوں کے مختلف پہلوؤں اور تعلیمی طریقوں اور تکنیکوں کا سراغ لگائیں جو ذہنی اور جذباتی صحت کی معاونت کرتی ہیں۔

Gam Care:

ہیلپ لائن جو برطانیہ، سکاٹ لینڈ اور ویلز میں قمار بازی کی مشکلات سے متاثرہ کسی کو بھی رازدارانہ معلومات، مشورہ اور معاونت فراہم کرتی ہے۔

GISDA:

نارتھ ویلز میں 16 سے 25 سال کی عمروں کے درمیان زد پذیر نوجوان لوگوں کو انتہائی اہم معاونت فراہم کرتی ہے اور مواقع پیش کرتی ہے۔

Groundwork North Wales:

اپنے پروجیکٹس اور سروسز کے ذریعے تربیت پیش کرتے ہوئے، بہتر جگہیں بناتے ہوئے اور سرسبز انتخابات کو پروان چڑھاتے ہوئے متعدد مشکلات کا سامنا کرنے والے زد پذیر لوگوں کی معاونت کرتے ہیں۔

Adfeiriad (Hafal):

ذہنی صحت کی مشکلات کے حامل لوگوں، ان کے نگہداشت کنندگان اور خاندانوں کی معاونت کرتے ہیں۔

Llandrillo Menai Group:

کورسز کی ایک وسیع اقسام کے ذریعے نارتھ ویلز میں لوگوں کو مہارتوں اور صلاحیتوں سے آراستہ کرتے ہیں

Luv 2 Meet U:

تعلیمی معذوری یا آٹزم کے شکار 18 سال کی عمر یا اس سے بڑے لوگوں کے لئے دوستی اور ڈیٹنگ کی ایجنسی۔

Marie Curie:

ویلز میں ہر سال ناقابل علاج بیماری کے ساتھ جینے والے 3,500 سے زائد لوگوں کے لئے نگہداشت اور معاونت فراہم کرتی ہے۔

Mencap Cymru:

سرکاری حکام سے بات چیت کرتے ہوئے، سکولوں، پولیس اور ہسپتالوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے، تعلیمی معذوری کے شکار لوگوں کی معاونت کرتے ہوئے اور انہیں مشورہ دیتے ہوئے، اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ تعلیمی معذوری کے شکار لوگ اپنی منتخب کردہ زندگیاں جی سکیں۔

Men’s shed Cymru:

ایسے سماجی گروپس یا کاروباری ادارے ہیں جو مردوں کے مفاد کے لئے مقامی کمیونٹیز میں بنائے گئے ہیں۔ ویلز بھر میں 70 سے زائد شیڈز ہیں۔

Mudiad Meithrin:

ویلش میڈیم میں ابتدائی سالوں کی نگہداشت اور تعلیم فراہم کرتی ہے۔

Music and the Muse:

ویلز میں نمایاں تخلیقی ورکشاپس، کمیونٹی پروجیکٹس اور ’صحت میں فنون‘ جیسی تقریبات میں تجربہ کار فنی ماہرین کا گروپ۔

NSPCC:

بچوں کی نگہداشت میں بچوں، خاندانوں اور ماہرین کے لئے معاونت اور بچوں کو بدسلوکی سے نکلنے میں مدد کے لئے معالجاتی معاونت فراہم کرتے ہیں۔

NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

میونٹی کی دلچسپی کا گروپ جو تعلیم اور ثقافتی شمولیت کے ذریعے کثیر ثقافتی ہم آہنگی کا شعور پیدا کرتے ہیں۔

North Wales Africa Society:

دوستی اور کمیونٹی کی تنظیم جو ویلز اور افریقہ کے درمیان باہمی دلچسپی کی سماجی تعلیم اور کاروباری مسائل پر توجہ مرکوز کرنے کے ذریعے ایک ہم آہنگ معاشرہ بنانے کی جدوجہد کرتی ہے۔

North Wales Chinese Association:

غیر سیاسی، غیر مذہبی تنظیم تاکہ چینی کمیونٹی کے ارکان کے مفادات پورے کیے جائیں اور ان کی نمائندگی کی جائے۔

North Wales Filipino Association:

نارتھ ویلز میں رہنے والی فلپینو کمیونٹی کی ہجرت، تعلیم، معذوری اور دیگر مسائل میں معاونت کرتی ہے۔

North Wales Jamaica Society:

دوستی کا گروپ جو ہر اس شخص کو خوش آمدید کہتا ہے جو جمائیکا (Jamaica) میں دلچسپی یا وہاں سے تعلق رکھتا ہو، جو ویلش اور جمائیکن ثقافت کے درمیان روابط بناتا یا ان کی معاونت کرتا ہو۔

North Wales Police Black and Asian Police Association: ایسا نیٹ ورک جو پولیس کے اقلیتی تہذیبی ارکان کی ان کے کام کی جگہوں میں معاونت کرتا ہے۔

ACE (Change, Grow, Live):

ملازمت کے مسائل کے شکار BME اور 25 سال یا اس سے بڑے مہاجر بالغان کی مدد– ملازمت تلاش کرنے میں مدد، CV تیار کرنا، انٹرویو کی مہارتیں اور ملازمت کی درخواستیں۔

Adult Learning Wales:

پری-انٹری سطح کی تعلیم سے سطح چار کی قابلیتوں تک رسائی فراہم کرنے کے ذریعے متحرک شہریت حاصل کرنے اور مہارتوں کی ترقی کو فروغ دیتے ہیں۔

Agoriad:

نارتھ اور وسطی ویلز کے اندر معذوری کے شکار افراد اور عدم مراعات یافتہ۔ لوگوں کے لئے روزگار کے امکانات پیدا کرتے ہیں۔

Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

اگر آپ کی شراب نوشی اس حد تک پہنچ چکی ہے جہاں وہ آپ کے لئے پریشانی بن چکی ہے، تو آپ شاید الکحلزم سے بحالی کے AA پروگرام میں دلچسپی رکھتے ہوں۔

Alzheimers Society:

یہ ڈیمنشیا کے لئے مملکت متحدہ کا سب سے بڑا خیراتی ادارہ ہے۔ ہم آٹزم کے ساتھ زندگی گزارنے والے بچوں، بالغان اور خاندانوں کی معاونت کرتے ہیں تاکہ انہیں جو درکار ہو وہ حاصل کرنے میں مدد کی جائے۔

Barnardos:

ہم مملکت متحدہ کے سب سے زیادہ زپذیر بچوں کی حفاظت، معاونت اور پرورش کرتے ہیں اور لاکھوں بچوں، نوجوان لوگوں، والدین اور نگہداشت کنندگان کی مدد کرتے ہیں۔

BAWSO:

گھریلو بدسلوکی، جنسی جارحیت، انسانی تجارت، زناہ ختنے اور جبری شادی کے شکار سیاہ فام اور اقلیتی تہذیب (BME) اور مہاجرین کو عملی اور جذباتی معاونت فراہم کرتے ہیں۔

Body Positive Cheshire and North Wales:

میں قائم خیراتی ادارہ ہر اس شخص کے لئے اور ان کے ساتھ کام کر رہا ہے جنہیں اپنی جنسی صحت یا جنسیت میں مسائل لاحق ہیں یا وہ اس کو بہتر بنانا چاہتے ہیں۔

Boys’ & Girls’ Clubs of North Wales:

نوجوانوں کی تنظیم جو نوجوان لوگوں کی اخلاقی، ثقافتی، ذہنی اور جسمانی نشوونما کے عمل کی معاونت کرتی ہے۔

British Red Cross:

خواہ کوئی بھی اور جہاں کہیں بھی ہوں، بحران میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ ہم ایک عالی رضاکارانہ ادارے کا حصہ ہیں، جو انتشاروں، قدرتی آفات اور انفرادی ایمرجنسیوں میں اقدام کرتے ہیں۔

CAB Discrimination Service:

مفت، رازدارانہ، خود مختار ہیلپ لائن جو ان کو مشورہ اور معاونت فراہم کرتے ہیں جن کو کام کی جگہوں پر مشکلات (غیر منصفانہ سلوک، امتیازی سلوک) کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

Carers Trust North Wales Crossroads Care Service:

نارتھ ویلز میں بلا معاوضہ نگہداشت کنندگان کو جذباتی اور عملی معاونت کے رہنما فراہم کنندہ۔

Carers Wales:

نگہداشت کنندگان کے لئے معلومات اور مشورہ

Children in Wales:

تنظیموں اور افراد کے لئے قومی جامع ادارہ جو ویلز میں بچوں، نوجوان لوگوں اور ان کے خاندانوں کے ساتھ کام کرتا ہے۔

Chwarae Teg:

یہ یقینی بنانے میں خواتین کی معاونت کہ ویلز میں وہ ملازمت حاصل کر سکتی ہیں، اپنی مہارتیں بڑھا سکتی ہیں اور فائدہ مند کیریئر بنا سکتی ہیں۔

CLPW C.I.C. (Portuguese Language Speaking Community - Wrexham):

اے ک س اے س ی ویڈابآ رگی د یگنہآ ہ مہ یک یدابآ یل او ےن لوب نابز یل اگت رپ ےہ ی تید عورف وک تفاقٹ یک س ا ردا ےک لزی وی ہت ران روا ت اقل عت

Cruse Bereavement Care (Wales):

ویلز، برطانیہ اور نارتھ آئرلینڈ میں صدمے کے شکار لوگوں کے لئے معاونت، مشورہ اور معلومات۔

DAN 24/7 (Wales Drugs and Alcohol Helpline):

مفت اور دو زبانوں میں ٹیلیفون کی ہیلپ لائن جو ویلز میں کسی کو بھی منشیات اور/یا الکحل سے متعلقہ مزید معلومات اور/یا مدد فراہم کرتی ہے۔

Elite Jobsense:

ایک ایسی ایجنسی جو کسی معذوری کے شکار یا رسائی حاصل کرنے سے عدم مراعات یافتہ بالغان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ با معاوضہ ملازمت حاصل کر سکیں اور برقرار رکھ سکیں۔

EYST:

-11 25 سال کی عمر کے نوجوان BME لوگوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے ایک ہدف شدہ، ثقافتی اعتبار سے حساس اور جامع معاونتی سروس فراہم کرتی ہے۔

صحت، تندرستی اور حاضر دماغی کی تنظیم کے شرکاء کار

ان تمام تنظیموں نے اس کتابچے کے اندر خصوصی اشارہ، تجویز یا سرگرمی فراہم کی ہے تاکہ آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کو بہتر بنایا جائے۔ یہ سب نارتھ ویلز کے چھ انتظامی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لئے معاونتی سروس پیش کرتے ہیں، اور زیادہ تر باقی ویلز اور مملکت متحدہ میں بھی یہ سروس فراہم کرتے ہیں۔

Rhos Community Café

ہم دوسری تہذیبوں کی جانب سے متنوع پروجیکٹس اور کھانے کے ذریعے ثقافتی شراکت پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ ہم تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہیں تاکہ تصدیق شدہ اور غیر تصدیق شدہ کورسز اور تدریس کے علاوہ مقامی کمیونٹی کو سرگرمیاں فراہم کی جائیں۔

Single Parents Wellbeing

ذہنی صحت پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے ایک اکیلے والدین ہونے پر ہمدردانہ، مثبت، اور بااختیار سوچ۔ ویلز میں رہنے والے اکیلے والدین کے لئے ہمارے پاس بہت سی ورکشاپس، ملاقاتیں اور وسائل دستیاب ہیں۔

Stepping Stones North Wales

ہم بچپن میں جنسی بدسلوکی کا شکار ہونے والے 18 سال سے بڑے بالغان کی معاونت کرتے ہیں۔ پورے نارتھ ویلز کے اندر ہماری خصوصی کونسلنگ، معلومات اور معاونتی سروسز دستیاب ہیں۔ ہم ایک خیراتی ادارہ ہیں اور ہماری سروسز مردوں اور عورتوں کو بلا قیمت دستیاب ہیں، افراد ہمیں خود ریفر کر سکتے ہیں یا کسی دوست یا طبی ماہر کی جانب سے ریفر کئے جا سکتے ہیں۔ ”ہم سنتے ہیں“

The Mental Health Foundation

ہم ان افراد کے لئے، جو اپنے اور معاشرے کے لئے خطرے کا شکار ہوں، بچاؤ، حل تلاش کرنے کے لئے عوامی ذہنی صحت کا طریقہ اپناتے ہیں، تاکہ ہر کسی کی ذہنی تندرستی کو بہتر بنایا جائے۔ ہم کمیونٹی اور ہم عمروں کے پروگرامز، تحقیق، عوامی شمولیت اور وکالت کے ذریعے بہ کرتے ہیں۔

The Mentor Ring

The Mentor Ring کا مشن یہ ہے کہ تمام عمر اور تمام پس منظر کے لوگوں کو سرپرستی کی معاونت اور رہنمائی فراہم کی جائے، جس سے سماجی شمولیت میں نمایاں رکاوٹوں کو دور کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔

Time to Change Wales

ہم ایک عوامی تحریک ہیں تاکہ ذہنی صحت کے اس بدناما دھے اور امتیازی سلوک کا خاتمہ کیا جائے جس کا سامنا ویلز کے لوگوں کو ہے۔ ہم ذہنی صحت کے بارے میں علم اور سمجھ کو بہتر بنانا چاہتے ہیں اور، سب سے اہم، کہ لوگ ذہنی صحت کے بارے میں بات کرنا شروع کریں۔ The Time to Change Wales کی تحریک کو ذہنی صحت کے دو نمایاں ویلش خیراتی اداروں Hafal اور Mind Cymru کی جانب سے چلایا گیا ہے، اور اسے ویلش حکومت کی جانب سے فنڈ کیا جاتا ہے۔

VESTA

Vesta خاندان کی خصوصی معاونت CIC، گھریلو بدسلوکی، والدانہ تربیت اور ذہنی صحت کے متعلق پولش خاندانوں کو خصوصی سروسز پیش کرتی ہے۔

Welsh Women’s Aid

ویلز کے اندر خواتین کے خلاف 22 جارحیت، گھریلو بدسلوکی، اور جنسی جارحیت کی خصوصی سروسز کی ایک جامع تنظیم۔ ہم قانون سازی میں تبدیلیوں کے لئے سوچتے ہیں، Quality Standards کے ذریعے معیاری کام شامل کرنے کے لئے ارکان کی معاونت، ’Live Fear Free‘ ہیلپ لائن کی ترسیل کرتے ہیں اور خصوصی سروسز کی تربیت کرتے ہیں تاکہ بدسلوکی کے نجات دہندگان کو اعلی معیار، بہترین کام کی سوچ فراہم کی جائے۔

آگے بڑھنا





NWREN (North Wales Regional Equality Network):

ایسا نیٹ ورک جو تمام اقسام کے امتیازی سلوک کا سامنا کرتا ہے، یگانگت کو فروغ دیتا ہے اور نارٹھ ویلز میں موجود تمام اقلیتی گروپس کے لئے یکساں مواقع کے لئے کام کرتا ہے۔

North Wales Wildlife Trust:

نارٹھ ویلز میں محفوظ کردہ فطرت کے 36 مقامات کا انتظام کرتے ہیں، کاؤنٹی بھر میں جنگلی حیات کے علاقوں کی حفاظت اور انہیں محفوظ کرتے ہیں اور مقامی کمیونٹیز اور نوجوان لوگوں کو ترغیب دیتے ہیں کہ جہاں وہ رہتے ہوں وہاں کی جنگلی حیات کی دیکھ بھال کریں۔

Parabl:

قلیل مدتی معالجاتی مداخلتیں تاکہ آپ کی ذہنی صحت کی مدد کی جائے - کونسلنگ اور معالجاتی گروپس پیش کرتے ہیں۔

Parkinson's Cymru:

پارکنسنز کی بیماری کے شکار لوگوں، ان کے خاندانوں، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کی معاونت کرتی ہے۔ بلٹاشافہ معاونت دستیاب ہے اس کے علاوہ مقامی گروپس اور سرگرمیوں میں آپ شامل ہو سکتے ہیں۔

Race Council Cymru:

ایک جامع تنظیم جو تقریبات، پروجیکٹس اور سرگرمیوں کی سہولت اور انتظام فراہم کرتی ہے تاکہ ویلز میں نسلی مساوات، ہم آہنگی اور انصاف کو پروان چڑھایا جائے۔

Ramblers Cymru:

موجودہ اور ممکنہ پیدل چلنے والوں کو مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہم برطانیہ کے اندر پیدل چلنے والے رہنماؤں کے ذریعے رہنمائی کردہ گروپ واکس کو ممکن بناتے ہیں اور منظم کرتے ہیں۔

RASASC:

(Rape and Sexual Abuse Support Centre) (RASASC)، نارٹھ ویلز، 3 سال کی عمر یا اس سے بڑے ہر کسی کو معلومات، خصوصی معاونت اور تھراپی فراہم کرتی ہے جنہوں نے کسی قسم کی جنسی بدسلوکی یا جارحیت کا سامنا کیا ہو۔

Remploy:

آپ کی ملازمت کی تلاش میں آپ کی مدد کرتی ہے، اور اگر آپ فوری طور پر کام پر جانے کے لئے تیار نہیں ہیں، تو نئی مہارتیں سیکھنے اور آپ کو جن مشکلات کا سامنا ہو ان پر عبور حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے۔

RNID:

ویلز میں ان لوگوں کی معاونت کرتی ہے جو سماعت سے محروم ہوں یا کم سنتے ہوں یا سنسنابٹ ہوتی ہو۔

RSPB North Wales Local Group:

نارٹھ ویلز میں پرندوں کے تحفظ کے لئے رائٹل سوسائٹی کے کام کی معاونت کرتی ہے - گفتگو، تعلیم اور فنڈ اکٹھ کرنا۔

Snap Cymru:

ان والدین، بچوں اور نوجوان لوگوں کو معلومات، مشورہ اور معاونت فراہم کرتے ہیں جن کو تعلیم کی خصوصی ضروریات یا معذوریات درپیش ہوں، یا ہو سکتی ہوں۔

Tai Pawb:

لوگوں کو اس قابل بنانے ہیں کہ رہائش سے متعلقہ عصبیت، دشواری اور غربت کم کرنے کے لئے تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے مساوی مواقع حاصل کریں۔

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

ویلز میں سب سے زیادہ زد پذیر اور پسماندہ بچوں، نوجوان لوگوں اور خاندانوں میں سے کچھ کے ساتھ کام کرنے والا خیراتی ادارہ ہے۔

The Outdoor Partnership:

رضاکارانہ کام کرتے ہوئے، تعلیم، شمولیت، تربیت اور ملازمت کے ذریعے عمر-بھر کی جستجو کے طور پر گھر سے باہر کی سرگرمیوں کو فروغ دیتے ہیں۔

The Autism Directory:

ہم آہم کے ساتھ زندگی گزارنے والے بچوں، بالغان اور خاندانوں کی معاونت کرنے والا خیراتی ادارہ ہیں تاکہ انہیں جو درکار ہو وہ حاصل کرنے میں مدد کی جائے۔

The Wallich:

یہ گھری کی معاونت اور بچاؤ کا خیراتی ادارہ جو تین بنیادی مقاصد کے تحت کام کر رہا ہے: لوگوں کو سڑکوں سے ہٹانا؛ لوگوں کو سڑکوں سے دور رکھنا؛ اور لوگوں کے لئے مواقع پیدا کرنا

Victim Support:

خود مختار خیراتی ادارہ جو ان لوگوں کی جذباتی اور عملی مدد کرتا ہے جو جرائم سے، اپنے دوستوں سے، خاندان اور ملوث دیگر لوگوں سے متاثر ہو چکے ہیں۔

Viva LGBTQ+:

نارٹھ ویلز بھر میں نوجوان گروپس کو مدد فراہم کرتے ہیں اور 14 سے 25 سال کے نوجوان لوگوں کو معاونت پیش کرتے ہیں جو لیبیٹن، بائی سیکشول، ٹرانس یا تاحال غیر واضح کے طور پر شناخت کیے جاتے ہوں۔

Welsh Athletics:

ویلز میں ایٹھلیٹکس کے لئے قومی حکومتی ادارہ جو کلیس اور ان کے ارکان کی معاونت کرتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ایٹھلیٹکس میں سب کے شامل ہونے کے لئے محفوظ، دلچسپ اور قابل رسائی مواقع موجود ہیں۔

Welsh Blood Service:

عام عوام کی جانب سے رضاکارانہ، بلا-معاوضہ خون کے عطیات اکٹھ کرتے ہیں۔ ان عطیات کو ہسپتالوں میں تقسیم کرنے سے قبل پراسس اور ٹیسٹ کیا جاتا ہے جہاں یہ مریضوں کی نگہداشت میں معاونت کرتے ہیں۔

Welsh Cycling:

ویلز میں سائیکلنگ کا قومی حکومتی ادارہ جس کا مشن یہ ہے کہ سائیکل چلانے کے لئے مزید لوگوں کی حوصلہ افزائی کی جائے اور ایسا کرنے کے لئے آپ کو بہترین مواقع فراہم کیے جائیں۔

Welsh Triathlon:

ویلز میں Triathlon کے لئے قومی حکومتی ادارہ جو کامیابی کو فروغ دیتے ہیں اور ہر کسی کے لئے مواقع پیدا کرتے ہیں تاکہ وہ triathlon (تیراکی، سائیکلنگ اور دوڑ) میں اپنی ذاتی مشکلات پر عبور حاصل کر سکیں۔

WISP Dance Club:

نارٹھ ویلز میں کام کرتے ہوئے، WISP، 11-25 سال کی عمر کے اضافی ضروریات کے ساتھ جینے والے نوجوان لوگوں کے لئے محفوظ اور خصوصی ماحول پیدا کرتے ہیں تاکہ وہ باہم رقص کر سکیں۔

Youth Justice Support Service (NWH):

نارٹھ ویلز کی جانب سے رہائشی پروجیکٹ جو Gwynedd اور Ynys Mon Youth Justice Services کے ساتھ شریک 14 - 18 سال کی عمر کے نوجوان لوگوں کو وقف شدہ رہائش سے متعلقہ معاونت فراہم کرتے ہیں۔