ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੀ ਜਦੋਂ ਜਿਹਦ

ਗਰੀਬੀ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ

ਸਥਾਨਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੂਜੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਲੋਅ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਭੋਜਨ, ਫਰਨੀਚਰ, ਕਰਜ਼ੇ, ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੈਫੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਨ ਸਲੋਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜੋ ਸਲੋਹ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਅਤੇ ਸਲੋਹ ਸੀ ਵੀ ਐਸ ਦੁਆਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋcommunity.development@slough.gov.uk

#OneSlough

ਅੰਦਰਵਾਰ ਇਹ ਅੰਕ

- ਸਲੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੈਫੇ,ਪੀ2
- ਸਲੋ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੈਫੇ ਪੰਨਾ 2
- ਖਾਣਾ /ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨਾ3
- ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਪੰਨਾ 4
- ਫਰਨੀਚਰ ਪੰਨਾ 5
- ਵਿੱਤੀ /ਉਧਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨਾ 6
- ਊਰਜਾ ਬਿਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨਾ 7-9
- ਸਲਾਹ/ਤੁਰੰਤ ਸੁਝਾਅ ਪੰਨਾ 8
- ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ ਪੰਨਾ 10
- ਬੇਦਾਅਵਾ ਪੰਨਾ 10

www.slough.gov.uk
Slough Borough Council

ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਲੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੈਫੇ

ਹਰੇਕ ਕੈਫੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ, ਕੌਫੀ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਦੋ ਕੈਫੇ ਹੁਣ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਸੇਂਟ ਜੋਨਜ਼ ਚਰਚ ਸਟੋਕ ਪੋਗੇਸ ਲੇਨ ਵਿਖੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 3 ਤੋਂ 9 ਵਜੇਤੱਕ
- ਸੇਂਟ ਐਂਡਰਿਊਜ਼ ਮੈਥੋਡਿਸਟ ਚਰਚ, ਮਰਟਨ ਰੋਡ ਵਿਖੇ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 3.30ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੀਕ

ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ www.facebook.com/groups/503669827980898/?ref=share

ਇਹ ਸਲੋਅ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ।

ਸਲੋਅ ਮੁਰੰਮਤ ਕੈਫੇ

Slough Repair Café ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਹਰ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ Queensmere Shopping Centre ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ B&M ਸਟੋਰ ਦੇ ਬਾਹਰ। ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਨ, ਬਿਜਲੀ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਇੱਕ ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ; ਵਾਲ ਸਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ; ਬੈਕਗੈਮਨ ਕੇਸ ਅਤੇ ਪਤਲੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ. ਸਲੋਅ ਐਂਟੀ-ਲਿਟਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ.
ਓਥੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਲਿਟਰ ਮਾਰਕਰ ਅਤੇ ਅਪਸਾਈਕਲ ਸਟਾਲਵੀ ਹੋਵੇਗਾ

Https://sloughantilitter.org.uk/ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਮੁਰੰਮਤ ਕੈਫੇ ਬਿਜਲੀ, ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਉਹ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਫੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਵਾਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਚੈਰਿਟੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲੋਅ ਐਂਟੀ-ਲਿਟਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੈਫੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੀ ਰੱਖੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਪਸਾਈਕਲਿੰਗ ਈਵੈਂਟ ਸੀ
ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਲਿਟਰ ਮਾਰਕੀਟ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਵਰਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਲਿਟਰ ਮਾਰਕੀਟ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਖਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਲੋਅ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਵਾਉਚਰ ਸਕੀਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਂਸਲwww.slough.gov.uk/hsf
- **ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੈਂਟਰੀ**
  office@communitycafe.uk
- **ਬੇਬੀ ਬੈਂਕ**
  www.thebabybank.org/
- **Slough ਆਊਟਰੀਚ**
  http://sloughoutreach.org/
- **SHOC**
  https://sloughhomeless.org.uk/
- **ਸਲੋਹ ਫੂਡਬੈਂਕ**
  01753 550303
  http://slough.foodbank.org.uk
  office@slough.foodbank.org.uk

ਸਲੋਅ ਫੂਡਬੈਂਕ

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਗਰੀਬੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਈ-ਵਾਉਚਰਜ਼ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਜੀਪੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਰੈਫਰਲ ਏਜੰਸੀ ਕੌਣ ਹੈ 01753 550303 'ਤੇ ਸਲੋਫ ਫੂਡਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ।
office@slough.foodbank.org.uk

ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ

ਸ਼ਾਮ 7.15 ਤੋਂ 8.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸੂਪ ਕਿਚਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ।
ਓਥੇ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਵੀ ਹੈ।

ਸਟੋਕ ਰੋਡ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ।

ਕਾਲ 01753 525819
https://www.salvationarmy.org.uk/slough

Slough ਆਊਟਰੀਚ

ਉਹ ਬੇਘਰੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਭੋਜਨ, ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲ 07832442424
ਈਮੇਲ info@sloughoutreach.org

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਕੌਂਸਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦ/ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
ਨਿਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ, ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ/ਘਰ ਸੀਮਤ ਹੈ।

- ਲੈਂਗਲੇ ਕਾਲਜ
  ਲੈਂਗਲੇ ਕੈਂਪਸ, ਸਟੇਸ਼ਨ ਰੋਡ, ਲੈਂਗਲੇ, SL3 8BY
  ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:
  https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqz_4JutzybTBO7q0PT0TvOLzuk0DRA0MXQ1iiuEpIWaOz7A/viewform?usp=sf_link
- AJ ਕੈਫੇ
  ਬ੍ਰਿਟਵੈਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ,
  ਵੈਨਟਵਰਥ ਐਵੇਨਿਊ SL2 2DT
  ਈਮੇਲ : amana.journey@hotmail.com
- ਉਜਾਲਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
  6c ਵਿਲੀਅਰਸ ਰੋਡ, ਮਨੋਰ ਪਾਰਕ, SL2 1NP
  ਈਮੇਲ : ujalaslough@mail.com

ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਐਪਸ:
ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ: ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਮੈਜਿਕ ਬੈਗ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:
toogoodtogo.co.uk

https://olioex.comOlio: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ : https://olioex.com//

ਨੋਟ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੇਧ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। FSA ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈwww.food.gov.uk/ ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ

Warm spaces

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰਦੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਰਮ ਥਾਂਵਾਂ ਉਹ ਥਾਂਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕੁਛ ਇੱਕ ਗਰਮ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਲੋਹ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉੱਦਮ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਸੁਆਗਤ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਫਤ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਗਰਮ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਥਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ/ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਥਾਂ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ www.sloughhealth.org ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ community.development@slough.go v.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ

sse Southern Electric

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (SSEN) ਨੇ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਲਈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ SSEN ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੈਕ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਕ ਟੀ ਬੈਗ, ਕੌਫੀ ਜਾਰ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦਾ ਪੈਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ SSEN ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਾਸਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਪੋਸਟਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ।

ਗਰਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੁਣ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ :

- ਲੋਅ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ ਵਿੰਡਸਰ ਰੋਡ, ਸੋਮਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 3-5 ਵਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ-2 ਵਜੇ
- ਸਲੋਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਕੈਫੇ ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਚਰਚ, ਸਟੋਕ ਪੋਗੇਸ ਲੇਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 5-9 ਵਜੇ
- ਸਲੋਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਕੈਫੇ ਸੇਂਟ ਐਂਡਰਿਊਜ਼ ਮੈਥੋਡਿਸਟ ਚਰਚ, ਮਰਟਨ ਰੋਡ, ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 3.30-8 ਵਜੇ
- ਸਿਪਨਹੈਮ ਕੇਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਸਿਪਨਹੈਮ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ, ਐਲਮਸ਼ੌਟ ਲੇਨ, ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 1-3 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਉਜਾਲਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਮਨੋਰ ਪਾਰਕ ਪਵੇਲੀਅਨ, ਵਿਲੀਅਰਸ ਰੋਡ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ-2 ਵਜੇ, ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ-2 ਵਜੇ।
- ਹੋਮ ਸਲੋਹ The Curve ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ WOW ਸਲੋਹ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਰੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ HOME Slough - Creative arts in your community (www.homeslough.org.uk/)ਤੇ ਜਾਓ ।
- ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਸਲੋਹ, ਸਟੋਕ ਰੋਡ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10ਵਜੇ ਤੋਂ -12 ਵਜੇ ਇੱਕ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕੌਫੀ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰੀਫਰੇਸ਼ਮੇਂਟ ।
  - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਪ-ਇਨ 'ਤੇ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਤਾਜ਼ਗੀ, ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ।
- ਸਲੋਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਕੈਫੇ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ, ਕੌਫੀ, ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ office@communitycafe.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਾਰਕ ਨੂੰ 07817 829393 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਰਜ ਕਰੋ (https://sloughhealth.org/submit-ਸੂਚੀ/) ਵੇਰਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਰਨੀਚਰ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉੱਦਮੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਬ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ।

ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਸਲੋ ਰਨ

ਬੇਘਰੇ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ। ਬੇਘਰੇ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ।

ਕਾਲ 07746950181

ਈਮੇਲ

admin@thelondonandsloughrun.org

ਜਾਓ

https://thelondonandsloughrun.org/

ਨੋਟ ਸਲੋ ਲੰਡਨ ਰਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਰਨੀਚਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਿਰਫ਼ Slough London Run ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ/ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ SBC ਦੁਆਰਾ ਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

The Cow Shed

ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ 0118 934 5120

Email: info@thecowshed.org

www.thecowshed.org/'ਤੇ ਜਾਓ

ਬੇਬੀ ਬੈਂਕ

ਉਹ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ , ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੇਬੀ ਬੈਂਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੀਜੀ-ਧਿਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ):

- ਗਰੀਬੀ
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ/ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦੀ ਅਰਜੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ/ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ
- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗਤਾ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਲੋੜਵੰਦ ਫੌਜੀ ਪਰਿਵਾਰ
- ਅੱਗ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਸਟਰ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ
- ਬੇਘਰ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ।

ਈਮੇਲ : info@thebabybank.org

ਤੇ ਜਾਓ: www.thebabybank.org/

THE BABY BANK

ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਉਧਾਰ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਕਰਜ਼ਾ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਟੀਮ ਕਰਜ਼ਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੀਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੀ ਹੈਲਪਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੈਟਵਰਕ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ।- - https://adviser.moneyhelper.org.uk/en/start

ਨਿਵਾਸੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (www.slough.gov.uk/benefits- support/help-debt) ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਰਾਹਤ ਸਕੀਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (Breathing Space.) ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ।
ਨਿਵਾਸੀ ਸਿਰਫ ਸਟੈਪਚੇਂਜ(ਕਦਮ ਬਦਲੋ) ਅਤੇ ਪੇਪਲਾਨ(ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਸਪੇਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਅਧਿਕਾਰ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ 01753 475111 ਜਾਂ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

_incomeboost@slough.gov.uk

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰਜ਼ਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

www.citizensadvice.org.uk/

www.citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt/

www.gov.uk/options-for-paying-off- your-debts

ageUK

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/debt- savings/debt-advice/

NATIONAL DEBTLINE

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਬਟਲਾਈਨ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।

Web: https://nationaldebtline.org/

ਟੈਲੀਫੋਨ 0808 808 4000

- **ਜਗ੍ਹਾ**
  ਟੈਲੀਫੋਨ 0344 515 1380
- **ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ**
  ਟੈਲੀਫੋਨ 0800 280 2816
  ਵੈੱਬਸਾਈਟ : www.payplan.com/
- **ਕਦਮ ਬਦਲੋ**
  ਟੈਲੀਫੋਨ 0800 138 1111
  ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.stepchange.org/debt-advice-start.aspx
- **ਵਿੱਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ**:
  0800 138 7777
  ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://adviser.moneyadviceservice.org.uk/en www.moneyhelper.org.uk/en

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ. ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ) ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਚਿੱਠੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਢੁਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ (ਕਰਜ਼ਾ, ਕਿਰਾਇਆ, ਗੈਸ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ, ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ, ਆਦਿ)।
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ (ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ, ਫਾਈਲ, ਆਦਿ)।
- ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਲੈਣਦਾਰਾਂ (ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਜ਼ੇ, ਸਟੋਰ ਕਾਰਡ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਕੈਟਾਲਾਗ, ਓਵਰਡਰਾਫਟ, ਆਦਿ) ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਬਣੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਂ ਦੇਣਾ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਕਤ ਤੈਹ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੈਣਦਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ । ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਤੁਰੰਤ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਦਿਨ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਲਾਭ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਬੈਂਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਗ੍ਰੀਨ ਡਾਕਟਰ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
https://london.greendoctors.org.uk/

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਬਿਜਲੀ ਨੈੱਟਵਰਕ (SSEN)

ਤਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾ:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/

ਊਰਜਾ ਸਲਾਹ:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/energy-advice/

ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ: 0800 294 3259

ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 0800 316 5457

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਊਰਜਾ ਐਕਸ਼ਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਲਣ ਗਰੀਬੀ ਚੈਰਿਟੀ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸਲਾਹ

ਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ:
www.nea.org.uk/get help/wash-advice/

ਊਰਜਾ ਸਲਾਹ: 0800 304 7159

ਲਾਭ ਭੱਤੇ ਸਲਾਹ: 0800 138 8218 ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

www.nea.org.uk/webchat/ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਵੈਬਚੈਟ
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦੁਪਹਿਰ, 1ਤੋਂ 4ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ

ਕਨੈਕਟਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸਲਾਹ ਸੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਉਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਤੇ ਸਪਲਾਇਰ ਬਦਲਣਾ:
www.citizensadvice.org.uk/ consumer/energy/energy- supply/get-a-better-energy- deal/compare-domestic-energy-supp liers-customer-service1/

Ofgem ਦੁਆਰਾ 'ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ' ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ:
www.ofgem.gov.uk/publications/ofg em-helps-those-who-switch-get- better-deal

ਊਰਜਾ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਗਰੀਬੀ:
https://ccberks.org.uk/our-projects/energy-advice-and-fuel-poverty/

For information/advice around Help for Households, visit
https://helpforhouseholds.campaign. gov.uk/

- ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਖਰਚ:
  www.gov.uk/guidance/cost-of- living-payment
- ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/energy-saving-advice/
- ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-your-bills/
- ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਬਾਲਣ:
  https://www.gov.uk/winter-fuel-payment
- ਗਰਮ ਘਰ ਛੂਟ: www.gov.uk/the-warm-home- discount-scheme
- ਘਰੇਲੂ ਲਾਗਤ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/housing-support/
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-childcare-costs/
- ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/income-support/
- ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-transport- costs/

ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋwww.energysavingtrust.org.uk and www.simpleenergyadvice.org.uk/energy-efficiency/reduce-bills

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਬਾਇਲਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਬਦਲੀ:
www.simpleenergyadvice.org.uk/pages/energy-company-obligation

ਹੋਮ ਕਾਉਂਟੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ: www.heatthehomecounties.org.uk/ Energy tips:

www.moneysavingexpert.com/energy/

ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਟੇਮਜ਼ ਪਾਣੀ(ਥੇਮਸ ਵਾਟਰ)

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟੇਮਜ਼ ਵਾਟਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੇਮਜ਼ ਵਾਟਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 0800 009 3652 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੇਮਜ਼ ਪਾਣੀ ਮੱਦਦ : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ £16,480 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੇਮਸ ਵਾਟਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp

ਟੇਮਜ਼ ਵਾਟਰ ਯਕੀਨੀ: ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੀਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 2022-23 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ £423 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੈਪਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp

British Gas

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਊਰਜਾ ਟਰੱਸਟ - ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। (https://britishgasenergytrust.org.uk/)
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸਲਾਹ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਵੇਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਗਾਹਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਊਰਜਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 033010000561ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 033300957841ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ

- ਅਸੀਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟਰੱਸਟ-ਫੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ lhttps://britishgasenergytrust.org.uk/fuel-and-money-advice/ਨਕਸ਼ਾਬੰਦ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ
- 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈwww.turn2us.org.uk, www.StepChange.org ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਛ ਸੁਝਾਅ

1. **ਸਟੈਂਡਬਾਏ ਬੰਦ ਕਰੋ**: ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਬਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲੱਗ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਂਡਬਾਏ ਸੇਵਰ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਪਲੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. **ਡਰਾਫਟ-ਪਰੂਫਿੰਗ**: ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਡਰਾਫਟ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫਿਕਸ ਬਜਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ DIY ਫਿਕਸ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ : ਡਰਾਫਟ-ਪਰੂਫਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਗਾਈਡ -ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਸਟ: https://energysaving trust.org.uk/advice/draught-proofing/
3. **ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ**: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। LED ਬਲਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਚਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. **ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਤੇ ਬੱਚਤ ਕਰੋ**: ਇਕ' ਈਕੋ-ਸਾਈਕਲ 'ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ 30 ਡਿਗਰੀ' ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਹੋਏਗੀ.
5. **ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੈਕ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ.
6. **ਛੋਟਾ ਸ਼ਾਵਰ**: 4 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ £ 65 ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਟੱਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂ ਬਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ।
7. **ਕੇਤਲੀ ਨੂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਨਾਂ ਭਰੋ** : ਬਿਜਲੀ ਬਚਤ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ।
8. **ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ**: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਐਟਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਵਾ ਜੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਏਕਰਟਰ ਸਸਤੇ ਯੰਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੀਕ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
9. **ਆਪਣਾ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਪੂਰਾ ਭਰੋ**: ਅੱਧਾ ਖਾਲੀ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨਾ ਚਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
10. **ਤਾਪ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ**: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਲੰਡਰ ਨੂੰ ਇੰਸੂਲੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਢਿੱਲੀਆਂ ਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸੁਝਾਅ www.energysavingtrust.org.uk ਤੋਂ ਹਨ

ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਲਾਗਤ - ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਸਮੁੱਚੇ ਸਲੌਅ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਲਾਗ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ One Slough ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ (www.sloughhealth.org/).

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

www.citizensadvice.org.uk/consumer /energy/energy-supply/get-help- paying-your-bills/struggling-to-pay- your-energy-bills/

ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਫ਼ੰਡ (HSF)

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ £1,177,691.53 ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ (HSF) ਦੀ ਗਰਾਂਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗ੍ਰਾਂਟ ਨੂੰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਵਿਭਾਗ (ਡੀ.ਡਬਲਯੂ.ਪੀ.) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 31 ਮਾਰਚ 2023 ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਫੰਡ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤੀਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ । ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਮਤੀ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਹ ਗਰਾਂਟ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ
- ਉਰਜਾ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜਾਂ

ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ, ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ:

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
- ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜਿਕਰਯੋਗ ਵਧਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਅਪਵਾਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

HSF ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ eligibility. ਹਰੇਕ ਕੇਸ ਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਯੋਗ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ HSF ਬਜਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੈਸੇ /ਭੱਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਮਕਸਦ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੱਤੇ ਸਿਰਫ ਆਨਲਾਈਨ ਵਾਊਚਰ ਦੁਆਰਾ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

Visit the HSF webpage
www.slough.gov.uk/benefits-support/household-support-fund

DWP, ਸਿਹਤ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ

FEDCAP ਰੁਜ਼ਗਾਰ

ਰੀਸਟਾਰਟ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ, ਟਿਕਾਊ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ। FEDCAP ਰੀਸਟਾਰਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੌਕਰੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਕੋਚ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ FEDCAP ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। FEDCAP ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਟੀਮ The Switch, The Grove in Slough ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੀਸਟਾਰਟ ਸਕੀਮ (Restart Scheme) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੋਨੋਂ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਕੰਮ-ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹੁਨਰ

ਸਲੋਫ ਦੀ ਕੁਮਿਊਨੀਟੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾ: www.slough.gov.uk/ community-learning-skills

ਸਲੋਫ ਨੌਕਰੀ ਸੈਂਟਰ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਅਸਾਮੀਆਂ
- ਭਰਤੀ ਦਿਨ
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਨੌਕਰੀ ਮੇਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲੋਅ ਨੌਕਰੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਗਾਹਕ ਹੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਮੌਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਂਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕਰੈਡਿਟ ਜਰਨਲ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ।

ਐਡਰੈੱਸ: ਯੇਵ ਟ੍ਰੀ ਰੋਡ, ਸਲੋਟ, ਐਸ ਐਲ 1 2 ਏਕਿ

ਕਾਲ 0800 169 0190

www.gov.uk/contact- jobcentre-plus ਤੇ ਜਾਓ

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭੱਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - GOV.UK (www.gov.uk)

ਸਾਈਨ- ਪੋਸਟਿੰਗ

slough**cvs**

ਸਲੋਅ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਵਲੰਟਰੀ ਸਰਵਿਸ (SCVS) ਛੋਟੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। SCVS ਸਿਖਲਾਈ, ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰੁੱਪ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਣ। ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਲਾਗਤ ਸਲੋਅ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਰਜ਼ਾ, ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ।

https://sloughadvicecentre.co.uk/ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ

ਦ ਸਲੋਫ ਹੱਬ

ਸਲੋਅ ਵਿਚਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ। ਇਹ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਤਲਬ-ਭਰਪੂਰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਫ਼ਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ : https://thesloughhub.org/

ਈਮੇਲ : contact@thelsoughhub.org ਕਾਲ : 07769682056

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੱਬ

ਸਲੌਅ ਫੈਮਿਲੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Slough Family Information Service) ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬਕਾਇਦਾ ਆਊਟਰੀਚ ਸ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਮੌਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ।

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ - The Slough Family Information Service website (www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) ਸਲੋਅ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ 01753 476589.

ਸਲੋਹ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਮੱਦਦ

ਈਮੇਲ : srsinfo@sloughrefugeesupport.org.uk Tel: 01753 537142

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਰੋਤ ਪੈਕ

ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਲੋਅ ਸਰੋਤ ਪੈਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲੋਅ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨੂੰ ਏਥੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ www.slough.gov.uk/costofliving

ਧੰਨਵਾਦ

ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸਨੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੜਾਈ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸਰੋਤ ਪੈਕ ਦੇ ਇਸ ਅੰਕ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰੋਤ ਪੈਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਅੰਕ ਵਾਸਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ community.development@slough.gov.uk

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕਲਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਲੋਅ ਬਰੋ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਸਰੋਤ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਹਾਨੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਜਾਂ ਗੜਬੜ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

CS-6984_2nd edition/13-01-23