HelpinBrum

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਧ ਰਹੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ?

ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਅਦਾਰੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਮੁੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ:

ਅਸੀਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਨਿੱਘੀਆਂ ਸਵਾਗਤੀ ਥਾਵਾਂ ਉਹ ਹਨ:

- ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕ ਨਹੀਂ
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ

ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇੱਕ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ:

- ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ
- ਕੁੱਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਮੁਫ਼ਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਚਾਰਜਿੰਗ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.birmingham.gov.uk/warmwelcome
ਇੱਥੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ:

ਜੀਵਨ ਸੰਕਟ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਹੇਠਾਂ ਕਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਰਟਲ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: Benefits calculators - GOV.UK

ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਨੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ ਇੱਥੋਂ ਦੇਖ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: managing your debt | Birmingham City Council

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.birmingham.gov.uk/livingsupport

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- The Project – ਬੈਨਿਫਿਟ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
  0121 453 0606 | www.theprojectbirmingham.org
- Citizens Advice Birmingham – ਬੈਨੀਫ਼ਿਟ, ਕਰਜ਼ੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸ ਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ ਲਾਹ
  0808 278 7990 | www.bcabs.org.uk
- Disability Resource Centre – ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ ਲਾਹ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ
  03030 402 040 | www.disability.co.uk

ਗੈਸ/ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ:

ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧਣ ਕਾਰਨ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿੱਲ ਘੱਟ ਆਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖ ਸਕੇ।

ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਚਾਲੂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: Getting help with your energy bills

ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਵੇਚਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
Energy scams | Scams and hoaxes

ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ:

ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਇਸ ਸੰਕਟ ਨੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੂਡ ਬੈਂਕ:
ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੱਥ ਅੱਡਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, *"ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਛੋਹ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੜੀ ਅਪਣੱਤ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਸਨ, ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਫੇਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।"*

ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ Birmingham Food Justice Network Map

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਡ:
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਾਰਡ ਉੱਤੇ ਪੈਸੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਦਾਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲਕ ਵਗੈਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਟੇਮਿਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਲਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ: www.birmingham.gov.uk/healthystart

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਖਾਣੇ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ free school meals eligibility ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਖਾਣਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

(ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੌਲੀਡੇ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਰਜਿੱਸਟਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, www.birmingham.gov.uk/livingsupport ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਪਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ 0121 303 9944 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹਨ:

Age UK Birmingham
(50+) ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
0121 437 0479 | www.ageuk.org.uk/birmingham

Birmingham Mind
ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣਾ
0121 262 3555 | www.birminghammind.org

Moneyhelper
ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
0800 138 7777 | www.moneyhelper.org.uk

Stop Loan Sharks
ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੁਕੱਦਮੇਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ 0300 555 2222 | www.stoploansharks.co.uk

Turn2Us
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ 0808 802 2000 |
www.turn2us.org.uk | benefits-calculator-2.turn2us.org.uk

Birmingham and Solihull Women's Aid
ਘਰੇਲੂ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
0800 800 0028 | www.bswaid.org

Shelter
ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ 0808 800 4444 | england.shelter.org.uk

The Active Wellbeing Society
ਇਹ ਸੋਸਾਇਟੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸੁਣਦੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਉਂਦੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
0121 728 7030 | www.theaws.co.uk/listen-connect

The Refugee and Migrant Centre
ਪਰਵਾਸ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਤੰਗੀ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ, ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
0121 374 0140 | www.rmcentre.org.uk

Spitfire Services
ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ, ਬੈਨਿਫ਼ਿਟ, ਘਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
0121 747 5932 | www.spitfireservices.org.uk