

Urdu

پریشان ہیں کسی کی یادداشت میں کمی یا بھول جانے کی عادت سے؟

فکر مند ہیں کسی ایسے کے بارے میں جو اچھے ہوئے رہتے ہیں؟

اندیشہ ہے کسی ضعیف کے بارے میں کہ وہ اُداس رہتے ہیں؟

کیا آپ کو معلوم ہے؟

دی پرنس رائٹ ٹرسٹ کیئررز سنٹر

کیئررز سنٹر، کارڈف اور ویل میں رہنے والے کیئررز کو معلومات، مشورہ، اور مدد فراہم کرنے کے لئے موجود ہے
اگر آپ کیئررز سے تعلق رکھنے والے کسی بھی مسئلے کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو انہیں فون کریں یا ای میل

کریں۔ 029 20221421 .cvcarerscentre@aol.com

انگریزی، اردو، بنگالی، پنجابی، ہندی، اور سومالی زبان میں بات کرنے کی سہولت موجود ہے۔

لوپ سسٹم بھی دستیاب ہے۔

کارڈف اور ویل کراس روڈ۔ لین آن می پروجیکٹ

یہ پروجیکٹ، وہ کیئررز جو کسی رشتہ دار یا دوست کی دیکھ بھال کرتے ہیں، ان کے لئے بریک کا بندوبست کرتا ہے۔

اس بریک کے دوران کیئررز کی جگہ ٹرینڈ سپورٹ ورکرز دیکھ بھال کا فریضہ انجام دیتے ہیں۔ یہ ورکرز ان لوگوں کو

جن کی دیکھ بھال کی جارہی ہو انہیں مزید صحت اور فلاحی پروگراموں سے تعلق رکھنے والی مصروفیات سے فائدہ

اٹھواتے ہیں، جو انکو خود پسند کردائی جاتی ہیں۔

سکیم مینیجر۔ کلیر وڈ سے رابطہ کریں۔ 029 20577300

کیئررز ایس منٹ۔

کیئررز کا یہ اپنا حق ہے کہ وہ اپنی ضروریات کا تعین کروانے کے لئے اپنی ایس منٹ کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ کیئررز ہیں تو آپ جس کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کے کیس مینیجر سے یا گلوبل لنک میں مقیم ایس منٹ ٹیم

سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ 029 20536444



Cardiff & The Vale Mental Health
Development Project

Registered Charity No. 1081806

کسی ایسے سے بات کرنا چاہتے ہیں جو سمجھ سکے
کیا آپکو معلومات مشورہ اور مدد چاہیے
اور چیزوں کے علاوہ، مندرجہ ذیل دفاتر سے مدد حاصل ہو سکتی ہے:

اتج کنسرن کارڈف اور ویل۔ 029 20527197
الزاحسر سوسائٹی۔ 029 20521872
کراس روڈز ویل۔ 029 20700057
ڈسمینشیہ کنیر لائن۔ 029 20529848
کارڈف مائنڈ۔ 029 20402040
ماینڈان دی ویل۔ 01446730792
مہمری ٹیم۔ 029 20716961
پرنس رائل ٹرسٹ کیررز سنٹر۔ 029 20221421
کارڈف اینڈ ویل کراس روڈز۔ 029 20577300

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپکو کیا کرنا چاہیے؟
آپ چاہتے ہیں کہ آپکو معلوم ہو کہ اب کیا کرنا چاہیے؟
آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپکو اس حالت کی تشخیص میں مدد ملے۔
ڈاکٹر (جی پی) کے پاس جائیے
اور پوچھیے
مہمری ٹیم کے بارے میں اور
بڑی عمر کے لوگوں کے لئے
کیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم کے بارے میں

مزید معلومات چاہئیں۔
کیا آپکو لوکل اور نیشنل سرسوسز کے بارے میں ڈائریکٹری (ڈائریکشنز) میں دلچسپی ہوگی
انگریزی زبان میں شائع شدہ، بڑی عمر کے لوگوں کے ذہن کی صحت کے بارے میں سہولیات کی مفت گائیڈ (کارڈف
اور ویل میں رہنے والوں کے لئے) اس نمبر سے حاصل کریں۔ 029 20222000
یا اس ویب سائٹ سے حاصل کریں۔ www.cvmhdp.org.uk