

مقامی فوڈ بینک:

ہارٹن بینک ٹاپ کمیونٹی فوڈ بین
926 Great Horton Road, BD7 4AE
اسکول کی تعطیلات کے دوران کھلا
Tel: 077 381 781 89

سینٹ جیمس چرچ

300 Thornton Road, Thornton, BD13 3AB
Telephone 01274 830 133 or
email admin@james4u.org

بریڈ فورڈ ویسٹ گائیڈ
گرمیوں کی چھٹیوں کے دوران خاندانوں کی امداد کرنا
<https://www.facebook.com/BradfordWestFamilyHub/>



منی امور اور فوائد کا مشورہ:

بریڈ فورڈ سٹیزن ایڈوائس

Argus Chambers
Bradford
BD1 1HZ
03442 451282



Email: debtadvice@bradfordcab.com
<http://www.bradfordcab.com/>

منشیات اور الکحل کے مسائل:

Bridge ONE80

سال کی عمر کے بچوں کے ساتھ کام کریں 12-21
جو منشیات یا
الکحل کے معاملات
سے لڑ رہے ہیں۔ وہ
اس نوجوان شخص



کو اسکول یا مقامی مقام پر دیکھیں گے۔ 01274
745636 پر فون کریں۔ جوان شخص، والدین
کال کرسکتے ہیں یا پیشہ ور افراد حوالہ دینے کے ل
ہیں۔

نئی سمتیں

بریڈ فورڈ میں 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے
افراد (بشمول مجرموں)، اہل خانہ اور متعلقہ
دوسروں کے لئے مفت اور خفیہ منشیات اور
الکحل کی بازیابی کی خدمت۔

Website: <https://www.changegrowlive.org/content/new-directions-bradford>

Telephone: 01274 296023

Email: Bradford.Info@cgl.org.uk

بریڈ فورڈ کمیونٹی ڈرگ اینڈ الکوحل سروس
(پی سی ڈی اے ایس)

وہ بریڈ فورڈ میں 18 سال سے زیادہ عمر کے بڑوں
کے ساتھ دوہری تشخیص اور الکحل کے پیچیدہ
مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

فری اسٹارٹ ایریڈیل سے
رابطہ کریں، جو سیلیم



مغربی مقامی کمیونٹی مراکز:

لوئر گرینج کمیونٹی سینٹر اور
لوئر گرینج کمیونٹی ایسوسی ایشن

10 Chaffinch Rd, Bradford, BD8 0RF
telephone: 01274 880328
Web: <https://ourcommunitycan.co.uk/>



تعلیم اور مہارت کے پروگرام، یوتھ
فراہمی پروگرام، کمیونٹی کی شمولیت کے پروگرام،
پلے اپ پلے ڈے، بچوں اور نوجوانوں کا ذیلی گروپ، لوئر
گرینج پلے گروپ، لانچ اور کمیونٹی فائن ڈے، چھٹیوں کا
کھیل اور سرگرمی کی اسکیمیں، فیملی ڈے ٹرپ،

کیفے ویسٹ صحت مند رہائش گاہ

ایک متحرک صحت مند رہائش گاہ ہے
ایلرٹن اور لوئر گرینج کے دل میں واقع ہے۔ اس کی
توجہ گرم اور دوستانہ ماحول میں صحت کو
فروغ دینے اور خوشحالی پر مرکوز ہے۔ اس کا
بنیادی مقصد صحت کی عدم مساوات کو کم کرنا
ہے جس میں مختلف سرگرمیوں،
منصوبوں کی فراہمی اور ان کے
تمام رہائشیوں کے لئے "ایک سے
ایک" کی مدد کی جاسکتی ہے۔
<http://www.cafewest.org.uk/whatson.html>



Cafe West Healthy Living Centre
Allerton, Bradford, BD15 7PA

میننگھم پروجیکٹ

آپ کا مقامی مشورتی مرکز میننگھم
Kirk House
203 Lumb Lane, Bradford
BD8 7SG
Tel: 01274 544687

مشورے کے علاقوں:

فوائد، روزگار، رہائش، امیگریشن،



گرلنگٹن ایڈوائس سنٹر

Girlington Community Centre
Girlington Road, Bradford, BD8 9NN
Telephone: 01274 547118
Email: gatcinfo@gmail.com
Web: <https://www.girlingtonadvicecentre.co.uk/>

مشورے کے شعبے:

فلاحی فوائد، قرض، رہائش، روزگار،
امیگریشن، صارفین کے مسائل، تعلیم،

فوائد کیلکولیٹر

فوائد کے حقدار:

<https://benefits-calculator.turn2us.org.uk/AboutYou>

نوکری تلاش کرنے والوں کو الاؤنس
اہلیت اور آن لائن دعویٰ کے فارم کے
بارے میں دعویٰ کرنے کا طریقہ:

www.gov.uk/jobseekers-allowance/how-to-claim

آمدنی میں مدد

اہلیت اور دعویٰ کرنے کے طریقے سے

متعلق معلومات:

www.gov.uk/income-support/how-to

دماغی صحت اور تندرستی:

میرے ویلنٹنگ کالج میں بہت سارے اوزار اور وسائل ہیں جو زندگی کے اتار چڑھاؤں میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ کم موڈ، اضطراب، نیند کے مسائل یا تناؤ جیسی چیزوں پر رہنمائی پیش کرتے ہیں۔
یہ سیکھنے کے وسیع مواقع کے ذریعہ کیا جاتا ہے جس میں آپ کے اپنے گھر کے آرام سے آن لائن کورسز، گروپ کورسز، فون مشورے اور ون ٹو ون 'ٹاکنگ تھراپی' شامل ہیں۔
مزید معلومات کے لئے، فون:



یہ مرکب ذہنی صحت سے متعلق مسائل سمیت متعدد امور پر 13-25 سال کے نوجوانوں کو فیصلے سے پاک معلومات اور معاونت کی پیش کش کرتا ہے۔
نوجوان فون، ای میل، ویب چیٹ، پیر ٹو پیر پیرنسلنگ سروس کے ذریعے مکس کی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

'THE MIX' کو 85258 پر متن کریں۔
Phone: 0808 808 4994 (11am-11pm, free to call)



VS VICTIM SUPPORT

ایک آزاد خیراتی ادارہ، جو جرائم یا تکلیف دہ واقعات سے متاثرہ لوگوں کے لئے آن لائن چیٹ اور فون مشورے پیش کرتا ہے۔
<https://www.victimsupport.org.uk>

اگر آپ بحران میں نہیں ہیں لیکن آپ دوستانہ، ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد سے بات کرنا چاہتے ہیں تو، دماغ کو آزادانہ کال کریں
پر۔ 08001 884 884
لکھیں ہر دن آدھی رات کو کھلی رہتی ہیں۔

بریڈ فورڈ پہلا رسپانس بحران سروس

بریڈ فورڈ میں رہنے والے ہر عمر کے لوگوں کو دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن مدد فراہم کرتا ہے
ذہنی صحت کے بحران کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے

<https://www.bdcf.nhs.uk/services/first->



If you need urgent mental health support, call First Response: 01274 221 181

گھریلو بدسلوکی اور بحران کی حمایت:

برائٹ اسکائی موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے ایک مفت ہے جو ہر اس شخص کے لئے اعانت اور معلومات فراہم کرتا ہے جو بدسلوکی کا شکار ہو سکتا ہے یا متعلقہ



وسائل، رہنمائی اور ساتھ رہنے والے لوگوں کے لئے معاونت
کورونا وائرس وبائی بیماری کے ذریعہ گھریلو زیادتی
<https://safelives.org.uk/news-views/domestic-abuse-and-covid-19>



ہر خاندان مختلف ہے۔ اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کے کنبے میں کون ہے، بعض اوقات معاملات سخت ہو سکتے ہیں۔
آپ کو اس کے بارے میں فکر ہو سکتی ہے: دلائل، چیخے ہوئے، یا مختلف آراء یا عقائد رکھتے ہوئے طلاق اور علیحدگی
رقم کی پریشانی یا منتقل ہونا شراب کے مسائل
تکلیف ہو رہی ہے یا زیادتی ہے
گھر میں جو کچھ بھی ہو رہا ہے، چائلڈ لائن اس کے ذریعے آپ کی مدد کر سکتی



Kenburgh House, 28 Manor Row, Bradford BD1 4QU

گائیڈ لائن (دماغی صحت ٹیلیفون سپورٹ اور معلومات)

Telephone: 08001 884 884

پہلا رسپانس کرائسس سپورٹ

(For residents of Bradford, Airedale, Wharfedale & Craven) Telephone: 0800 952 1181

Opening Hours: 24 hours per day, every day

General Enquiries

Email: admin@mindinbradford.org.uk

Telephone: 01274 730 815

مائنڈ ویلنٹنگ سروس بازیافت پر مبنی گروپوں، سماجی مقامات اور

اپنی ذہنی صحت کے لئے جدوجہد کرنے والے افراد کی فلاح و بہبود کی سرگرمیاں۔ ہمارا کھلا خیر مقدم کا ٹائم ٹیبل پیئر سپورٹ، آرٹس اور دستکاری سے لے کر کیوی گونگ تک

Bradford Survive & Thrive



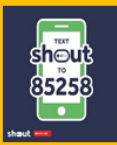
National 24hr: 08082 000247

جو اہل خانہ ہیں ان کے لئے مدد فراہم کریں
گھریلو زیادتی اور جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

کووت نوجوان لوگوں کے لئے مفت، محفوظ اور گمنام آن لائن مدد فراہم کرتا ہے۔



شور مجازے والی برطانیہ کی پہلی 24/7 ٹیکسٹ سروس ہے، جو بھی تمام بڑے موبائل نیٹ all اندر موجود کسی بھی شخص کے ل ورکس پر مفت ہے
کسی بھی وقت، کہیں بھی بحران یہ جانے کی جگہ ہے اگر آپ مقابلہ کرنے کی جدوجہد کر رہے ہیں اور آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے۔



TEXT shout to 85258 or visit

Family Activities:

School's Out! In the Bradford District <https://schoolsout.bradford.gov.uk/>

* Adventure * Sport-Centres * Swimming * Libraries * Museums & Galleries * Play * Theatres