Glasgow City HSCP
Health and Social Care Partnership

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

NHS
Greater Glasgow and Clyde

ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਾਸਗੋ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮੂਹਾਂ, ਸਮਾਗਮਾਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ!

ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵੇਰਵੇ ਜੂਨ 2023 ਤੱਕ ਸਹੀ ਹਨ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

ਅਰਬਨ ਰੂਟਸ

ਅਰਬਨ ਰੂਟਸ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਗਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ**
- **ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ**
- **ਬਾਹਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ**
- **ਫੋਟੋ ਵਾਕ**
- **ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖਾਣੇ**

http://www.urbanroots.org.uk ☎ **0141 613 2766**

ਮਿਲਕ ਕੈਫੇ

MILK ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੰਪੰਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਉੱਦਮ ਹੈ।

ਮਿਲਕ ਕੈਫੇ ਇੱਕ ਮਲਟੀਫੰਕਸ਼ਨਲ ਸਪੇਸ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ;

- **ESOL ਕਲਾਸਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਲਈ / ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ)**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਲੰਚ**
- **ਗੱਲਬਾਤ ਕੈਫੇ**

ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗਰਾਮ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ:

https://www.instagram.com/milk_cafeglasgow/?hl=en

ਮਿਲਕ ਕੈਫੇ ਗਲਾਸਗੋ
452 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰੋਡ
ਗਲਾਸਗੋ,
G42 8YU

https://www.milkcafeglasgow.co.uk ✉ **hellomilkcafe@gmail.com**

ਗੋਵਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਗੋਵਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਰਾਬਰਤਾ, ਪਰਸਪਰ ਆਦਰ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਗਰੇਟਰ ਗੋਵਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- **ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਪੈਂਟਰੀ ਵਾਊਚਰ**
- **ਹੋਮਵਰਕ ਕਲੱਬ**
- **ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਐਡਵਾਈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ☎ 0800 310 0054**
- **ਗੱਲਬਾਤ ਕੈਫੇ**
- **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**

31 ਗਾਰਮਾਊਥ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗੋਵਨ
G51 3PR

https://www.govancommunityproject.org.uk ☎ **0141 445 3718**

Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਨੈਨ ਮੈਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲ

End of St John`s Road,
Adjacent to 29
St Andrews Drive
Pollokshields,
G41 5SR

40 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਨਾਨ ਮੈਕੇ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ**
- **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ**
- **ਦਾਗਦਾਰ ਕੱਚ ਬਣਾਉਣਾ**
- **ਲੰਚ ਕਲੱਬ**
- **ਬਿੰਗੋ/ਡੋਮੀਨੋਜ਼**
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਲਿਖਤ ਸਮੂਹ**

🌐 **http://www.nanmckay.co.uk** ☎ **0141 429 5370**

ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਏਜੰਸੀ

ycsa YOUTH COMMUNITY SUPPORT AGENCY

70 ਕੋਪਲਾ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G42 7JQ

YCSA ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡਸ ਅਤੇ ਗੋਵਨਹਿਲ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (16 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ)**
- **ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਲਾ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ**
- **11 ਤੋਂ 18 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੂਥ ਕਲੱਬਾਂ (ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ)**
- **ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਡਿਊਕ ਆਫ ਐਡਿਨਬਰਗ ਸਹਿਯੋਗ (14 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)**
- **ਸੇਫ ਟੂ ਗਰੋ 16 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਲਾ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ, ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

🌐 **https://www.ycsa.org.uk** ✉ **enquiries@ycsa.org.uk** ☎ **0141 420 6600**

ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਏਕੀਕਰਣ ਨੈੱਟਵਰਕ

CWIN Central & West Integration Network

ਗਾਰਨੈੱਟਹਿੱਲ
ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ
21 ਰੋਜ਼ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G3 6RE

ਸੈਂਟਰਲ ਐਂਡ ਵੈਸਟ ਇੰਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- **ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੂਡ ਸੈਂਟਰ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ**
- **ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਸਹਿਯੋਗ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਲਾਈ ਸਮੂਹ**
- **ਕਲਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ**
- **ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ**

🌐 **https://www.cwin.org.uk/** ✉ **info@cwin.org.uk** ☎ **0141 573 0978**

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

ਇੰਟਰਫੇਥ ਗਲਾਸਗੋ

ਇੰਟਰਫੇਥ ਗਲਾਸਗੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਸਤੀ-ਨਿਰਮਾਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਪੱਖਪਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲਦਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਫੂਡ ਜਸਟਿਸ ਨੈੱਟਵਰ**
- **ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਗਮ**
- **ਸ਼ਾਸਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰਕ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ**
- **ਜਲਵਾਯੂ ਸੰਕਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਵੀਕਐਂਡ ਕਲੱਬ**
- **ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ**

ਫਲੇਮਿੰਗਟਨ ਹਾਊਸ (ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ),
110 ਫਲੇਮਿੰਗਟਨ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਸਪਰਿੰਗਬਰਨ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G21 4BF

https://interfaithglasgow.org ☎ 0141 558 0778

ਦ ਵੈੱਲ ਮਲਟੀ ਕਲਚਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਵੈੱਲ ਮਲਟੀ-ਕਲਚਰਲ ਰਿਸੌਰਸ ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸਲਾਹ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ-ਨਿਰਮਾਣ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੈੱਲ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰੇ**
- **ਬੱਬਲਸ ਟਾਡਲਰ ਸਮੂਹ**
- **ਚਾਹ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ**

* ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਨ

ਦ ਵੈੱਲ ਮਲਟੀ-ਕਲਚਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
42-44 ਅਲਬਰਟ ਰੋਡ
ਗੋਵਨਹਿਲ
G42 8DN

https://thewell.org.uk ✉ info@thewell.org.uk ☎ 0141 424 4523

ਅਮੀਨਾ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ

AMINA
The Muslim Women's Resource Centre

ਅਮੀਨਾ ਇੱਕ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਸਲਿਮ, ਕਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਨਸਲੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ BME ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

- **0808 801 0301 'ਤੇ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਅਲੀਮਾ ਸਮੇਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੇਵਾ**
- **0808 801 0301 'ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਾਅ ਕਲੀਨਿਕ**
- **ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੇਵਾ**
- **ਕੇਸਵਰਕ ਸੇਵਾ**
- **ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈਆਂ**
- **ਵਿੱਤੀ ਵਕਾਲਤ ਕੇਸਵਰਕ ਸੇਵਾ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤੀ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ (ESOL)**

ਮੈਕਕਾਰਮਿਕ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੈਂਟਰ,
50 ਡਾਰਨਲੀ ਸਟਰੀਟ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G41 2SE.

https://mwrc.org.uk ☎ 0141 212 8420

ਗੋਵਨਹਿਲ ਬਾਥਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੱਸਟ

ਗੋਵਨਹਿਲ ਬਾਥਸ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹੱਬ ਹੈ ਜੋ ਗੋਵਨਹਿਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;

- **ਯੋਗਾ**
- **ਮੱਛੀ ਫੜਨਾ**
- **ਸੈਰ ਸਮੂਹ**
- **LGBTQI+ ਬਾਗਬਾਨੀ ਗਰੁੱਪ**
- **ਕਲਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਨੌਜਵਾਨ ਕਲੱਬ**

126 ਕੌਲਡਰ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗੋਵਨਹਿਲ
ਗਲਾਸਗੋ
G42 7QP

https://www.govanhillbaths.com — ☎ **0141 433 2999**

ਵਿਮਨ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼

ਵਿਮਨ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼ (SCIO) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸਗੋ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਹੱਬ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ, ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਮੁੜ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਈਕਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- **ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੇ ਪਾਠ**
- **ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ**
- **ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮ**
- **ਬਾਈਕ ਬੱਡੀ ਸਪੋਰਟ**
- **ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ**

ਗੋਵਨਹਿਲ ਵਰਕਸਪੇਸ,
ਯੂਨਿਟ 4,
69 ਡਿਕਸਨ ਰੋਡ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G42 8AT

https://womenonwheels.org.uk — ☎ **07927 357 140**

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫਰੋਮ ਟੋਰਚਰ

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫਰੌਮ ਟੋਰਚਰ ਇੱਕ ਯੂਕੇ-ਵਿਆਪੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਤਸੀਹਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤਸ਼ੱਦਦ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ, ਕਾਨੂੰਨ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**** ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

- **ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਸ਼ਰਣ ਅਧਿਕਾਰ**
- **ਸਰਗਰਮੀ**

ਕਮਰਾ 27,
ਅਡੇਲਫੀ ਸੈਂਟਰ,
12 ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਰੋਡ, ਗਲਾਸਗੋ,
G5 0PQ

crossroads Youth & Community Association

ਕਰੌਸਰੋਡਜ਼ ਯੂਥ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਕਰੌਸਰੋਡਜ਼ ਯੂਥ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਮੌਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਿਲਾਈ ਸਮੂਹ**
- **ਦੋਸਤੀ ਸਮੂਹ**
- **ਜੂਨੀਅਰ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ**
- **ਟੇਸਟੀ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ**
- **ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ**
- **ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਗਰੁੱਪ ਸਮੂਹ**
- **ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਾਰਨਾਮੇ**
- **ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ**
- **ਗੋਰਬਲਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਐਕਸ਼ਨ ਸਮੂਹ**
- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਗਬਾਨੀ**
- **ਯੋਗਾ, ਸ਼ੀਆਤਸੁ ਇਲਾਜ**
- **ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰੁੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**

ਬਾਰਨ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ, 37
ਐਬਟਸਫਰਡ ਪਲੇਸ,
ਗੋਰਬਲਸ, ਗਲਾਸਗੋ
G5 9QS

https://www.facebook.com/BarnYouthCentre

www.cyca.org.uk **info@cyca.org.uk** **0141 429 3254**

Daisy Chain Early Years Project

ਗਲਾਸਗੋ ਏਲਿਮ
ਪੇਂਟੇਕੋਸਟਲ ਚਰਚ
42 ਇੰਗਲਫੀਲਡ
ਸਟ੍ਰੀਟ ਗਲਾਸਗੋ G42
7AT

ਕਰਾਸਰੀਚ ਡੇਜ਼ੀ ਚੇਨ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਡੇਜ਼ੀ ਚੇਨ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੇਹ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਲੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ, ਸਾਖਰਤਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸ਼ਾਮਲ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ (SHINE) ਹੋਣ।

- **ਆਓ ਅਤੇ ਖੇਡੋ -** ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਖੇਡ ਸੈਸ਼ਨ।
- **ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ -** ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੈਸ਼ਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  * ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **Loc de Joaca -** ਰੋਮਾਨੀਆਈ ਰੋਮਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨ' ।
- **ਲਿਟਲ ਮਾਰਵਲਜ਼ -** ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ -** ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

the hidden gardens

ਦ ਹਿਡਨ ਗਾਰਡਨਜ਼
25a ਅਲਬਰਟ ਡਰਾਈਵ
ਗਲਾਸਗੋ
G41 2PE

The Hidden Gardens

ਹਿਡਨ ਗਾਰਡਨਜ਼ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਜਨਤਕ ਓਏਸਿਸ ਹੈ ਜੋ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡਜ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗਰੀਨਸਪੇਸ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਵਿਅਸਤ ਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ**
- **ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਦੇ ਦੌਰੇ**
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ**
- **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ**
- **ਸਵੈਸੇਵੀ ਮੌਕੇ**

🌐 https://thehiddengardens.org.uk ☎ 0141 433 2722

SISTEMA SCOTLAND

109 ਬੈਲਰੋਕ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G33 3HE

ਸਿਸਟੇਮਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ - ਬਿੱਗ ਨੋਇਸ

ਸਿਸਟੇਮਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ!

ਬਿਗ ਨੋਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਗੋਵਨਹਿਲ** ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦਖਲ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਣਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਤਾਲ, ਤੁਕਬੰਦੀ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

***ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਵਨਹਿਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

- **ਲਿਟੱਲ ਨੋਇਸ (ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ)**
- **ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲੱਬ**
- **ਹਾਲੀਡੇ ਕਲੱਬ**
- **ਗੋਵਨਹਿਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਰਕੈਸਟਰਾ (ਬਾਲਗ ਲਈ)**

🌐 https://makeabignoise.org.uk/big-noise/govanhill/ ☎ 0141 328 4113

Providing Opportunities

39 ਇੰਗਲਫੀਲਡ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਗੋਵਨਹਿਲ,
ਗਲਾਸਗੋ, G42 7AY

ਲਾਰਕਫੀਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਲਾਰਕਫੀਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਗੋਵਨਹਿਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੋਵਨਹਿਲ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- **ਕਲਾ ਸਮੂਹ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**

🌐 ☎

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

ਕ੍ਰੈਨਹਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟਰੱਸਟ

CRANHILL DEVELOPMENT TRUST

109 Bellrock Street
Glasgow
G33 3HE

CDT ਇਸਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ 2002 ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕਰੈਨਹਿੱਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। CDT ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਉਦੇਸ਼ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਗਰੀਬੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- **ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਸੋਸ਼ਲ ਕੁਕਿੰਗ ਕਲੱਬ**
- **ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ**

🌐 **https://cranhilldt.org.uk** ☎ **0141 774 3344**

ਦ ਸਾਊਂਡ ਲੈਬ

ਸਾਊਂਡ ਲੈਬ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਗੀਤ, ਮੀਡੀਆ, ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਆਰਟ ਟਿਊਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

- **ਗਾਉਣਾ, ਗੀਤ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਵੋਕਲ**
- **DJ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ**
- **ਗਿਟਾਰ**
- **ਡਰੱਮ**
- **ਕੀਬੋਰਡ**
- **ਪੋਡਕਾਸਟਿੰਗ / ਪ੍ਰਸਾਰਣ**
- **ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ...**

🌐 **www.thesoundlab.org.uk**

ਫਿਨਸ ਪਲੇਸ

FINN'S PLACE

ਫਿਨਸ ਪਲੇਸ,
ਲੈਂਗਸਾਈਡ ਚਰਚ,
167 ਲੇਡਰਡ ਰੋਡ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G42 9QU

ਫਿਨਜ਼ ਪਲੇਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤਾਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ।

- **ਮਸੀਹੀ ਧਿਆਨ**
- **ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮੂਹ**
- **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਬਾਗ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੁੱਲ-ਭੁੱਲਇਆ /ਮਾਈਂਡਫੁੱਲ ਸੈਰ**
- **ਮੁਫ਼ਤ ਰੀਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮਾਜਕ ਥਾਂ**

🌐 **https://www.finnsplace.org** ☎ **0141 632 7520**

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

GMAC ਫਿਲਮ

ਪੰਜਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ,
ਟਰੋਂਗੇਟ 103,
ਗਲਾਸਗੋ,
G1 5HD

1982 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਤ, GMAC ਫਿਲਮ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲਾ ਮੀਡੀਆ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਜੋ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ, ਗਿਆਨ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮਰ, ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਯੁਵਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ**
- **BFI ਫਿਲਮ ਅਕੈਡਮੀ (16-24)**
- **ਸਕ੍ਰੀਨ ਸੈਕਟਰ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ (ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਟਾਰਟ)**
- **ਫਿਲਮ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਸਕੀਮ (ਛੋਟੀਆਂ ਪਿਕਚਰਜ਼)**
- **ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਲਮ ਇਵੈਂਟਸ ਦਿਖਾਓ (ਕੈਫੇ ਫਲਿੱਕਰ)**

🌐 **https://www.gmacfilm.com** ☎ **0141 553 5400**

ਸਾਊਥ ਸੀਡਜ਼

514 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰੋਡ
ਗਲਾਸਗੋ,
G42 8BG

ਸਾਊਥ ਸੀਡਜ਼ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਊਥਸਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਟਿਕਾਊ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਊਥ ਸੀਡਜ਼ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਾਊਥਸਾਈਡ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਊਰਜਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵੀਨਜ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਅਲਾਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਖੇ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।

- **ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਊਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ**
- **ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ**

** ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (G41, G42,G43 ਪੋਸਟਕੋਡ ਨਿਵਾਸੀ)

🌐 **https://southseeds.org** ☎ **0141 636 3959**

ਕਾਸਲਮਿਲਕ ਪੈਰਿਸ਼ ਚਰਚ

ਕਾਸਲਮਿਲਕ ਪੈਰਿਸ਼ ਚਰਚ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖੁੱਲ੍ਹਾ, ਸਵਾਗਤਮਈ ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਸਲਮਿਲਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਂਝੇ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- **ਸੂਪ ਲੰਚ ਕਲੱਬ**
- **ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਕੋਨਸ**
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ**
- **ਸ਼ਿਲਪ ਗਰੁੱਪ**

🌐 **https://castlemilkparishch.wixsite.com/castlemilk-parish** ☎ **0141 634 7113**

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

ਗਲਾਸਗੋ ਲਾਈਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਗਲਾਸਗੋ ਲਾਈਫ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ 'ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਗਲਾਸਗੋ ਪੂਰੇ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਇੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ:

ਬਾਰਲੇਨਕ - ਬਾਰਮੁਲੋਕ - ਬੇਲਕ੍ਰੈਗ - ਕਾਸਲਮਿਲਕ - ਕੂਪਰ - ਕ੍ਰੈਨਹਿਲ - ਡਾਰਨਲੀ - ਡਰੱਮਚੈਪਲ - ਜਿਓਫ ਸ਼ਾ - ਗੋਵਨਹਿਲ - ਲਿਨ ਪਾਰਕ - ਮੈਰੀਹਿਲ - ਨੈਦਰਟਨ - ਪਾਰਟਿਕ - ਪੇਨੀਲੀ - ਪੋਲਕ - ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡਸ - ਪੌਸੀਲਪੁਆਇੰਟ - ਰੁਚਿਲ - ਸੇਂਟ ਫਰਾਂਸਿਸ

- ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ
- ਨੱਚਣਾ
- ਯੋਗਾ
- ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਬੁਣਾਈ ਕਲੱਬ
- ਕਰਾਟੇ
- ਡਕਾ-ਏ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

🌐 **https://www.glasgowlife.org.uk** ☎ **0141 287 4350**

ਮੈਰੀਹਿਲ ਏਕੀਕਰਣ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਮੈਰੀਹਿਲ ਏਕੀਕਰਣ ਨੈੱਟਵਰਕ

35 ਐਵੇਨਿਊ ਪਾਰਕ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G20 8TS

ਮੈਰੀਹਿਲ ਏਕੀਕਰਣ ਨੈੱਟਵਰਕ (MIN) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਵਸੇ ਹੋਏ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। MIN ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਕਲਾ ਸਮੂਹ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੂਹ
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਲੱਬ
- ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਕੋਆਇਰ
- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ
- ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਓਏਸਿਸ ਵਿਮਨਜ਼ ਗਰੁੱਪ
- IT ਸਹਾਇਤਾ

🌐 **https://www.maryhilegration.org.uk** ☎ **0141 946 9106**

ਮੈਰੀ-ਗੋ-ਰਾਊਂਡ

merry-go-round
baby steps, big changes

32-36 ਨਿਥਸਡੇਲ ਰੋਡ
ਸਟ੍ਰੈਥਬੰਗੋ
ਗਲਾਸਗੋ
G41 2AN

ਮੇਰੀ-ਗੋ-ਰਾਊਂਡ ਇੱਕ ਸੰਮਲਿਤ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੀਵਡ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਪ ਹੈ। - ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਸਾਊਥਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਟੀਕ ਦੁਕਾਨ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਇਵੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- **ਬੰਪ ਐਂਡ ਬੇਬੀ**
- **ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ**

https://www.merrygoroundglasgow.co.uk ☎ **0141 423 2299**

ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ

Community infosource
connecting people, improving lives

ਦ ਐਲਬਨੀ ਸੈਂਟਰ
44 ਐਸ਼ਲੇ ਸਟਰੀਟ
G3 6DS

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫੋਸੋਰਸ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- **ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ESOL ਪਾਠ (ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ)**
- **ਸਾਥੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ**
- **ਬੱਡੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ**
- **ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ**
- **ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਮਦਦ**

https://www.infosource.org.uk ☎ **0141 258 2773**

ਵੀਕਡੇ ਵਾਓ ਫੈਕਟਰ

WEEKDAY WOW! FACTOR

ਵੀਕਡੇ ਵਾਓ ਫੈਕਟਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- **ਵਰਚੁਅਲ ਡੇਟਾਈਮ ਡਿਸਕੋ**
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਡਿਸਕੋ**
- **ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ**
- **ਮਿੰਨੀ-ਬੱਸ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ**
- **ਵਰਚੁਅਲ ਤਾਈ ਚੀ**
- **ਵਰਚੁਅਲ ਵਾਕ**

https://weekdaywowfactor.com ☎ **07717 732 542**

ਕਿਨਿੰਗ ਪਾਰਕ ਕੰਪਲੈਕਸ

KINNING PARK COMPLEX

ਕਿਨਿੰਗ ਪਾਰਕ ਕੰਪਲੈਕਸ
43 ਕੋਰਨਵਾਲ ਸਟਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G41 1BA

ਕਿਨਿੰਗ ਪਾਰਕ ਕੰਪਲੈਕਸ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟਿਕਾਊ ਅਤੇ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਹੈ।

- **ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ**
- **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਸਮਾਗਮ**
- **ਕਲਾਸਾਂ**

🌐 https://www.kinningparkcomplex.org **☎ 07544 612 437**

ਗਿਲਡਿੱਡ ਲਿਲੀ

Gilded Lily
Confidence, Creativity, Employment and Enterprise

1008 ਗੋਵਨ ਰੋਡ,
ਗੋਵਨ
G51 3DU

ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂ ਗਿਲਡਿੱਡ ਲਿਲੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਲਡਿੱਡ ਲਿਲੀ ਇੰਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼, ਸਮਾਜਿਕ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- **ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ**
- **ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਬਾਥ ਬੰਬ ਬਣਾਉਣਾ**
- **ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ**
- **ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਸੈਰਾਂ**
- **ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ**
- **ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਿਖਲਾਈ**
- **ਡਿਜੀਟਲ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**

🌐 http://gilded-lily.org.uk/ **☎ 0141 440 1109**

ਮੇਕ ਡੂ ਐਂਡ ਗ੍ਰੋ

make do & grow

41 ਬਰਲੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G51 3LA

ਇਹ ਇੱਕ ਗਲਾਸਗੋ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਕ ਡੂ ਐਂਡ ਗ੍ਰੋ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਟ੍ਰਕਚਰਡ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ**
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ**
- **ਰੁੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਲਪਕਲਾਵਾਂ (18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)**
- **ਜੂਨੀਅਰ ਆਰਟ ਕਲੱਬ (ਉਮਰ 5 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ)**
- **ਆਰਟ ਕਲੱਬ (ਉਮਰ 8 ਤੋਂ 12)**
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਰਾਫਟ ਕਲੱਬ (ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ)**
- **ਖਿਡੌਣਾ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ**

🌐 https://www.makedogrow.co.uk **☎ 0141 440 5998**

ਦ ਪੋਰਟਲ ਆਰਟਸ

The portal arts connect · co-create

ਦ ਪੋਰਟਲ ਆਰਟਸ
978 ਗੋਵਨ ਰੋਡ
G51 3AJ

ਦ ਪੋਰਟਲ ਆਰਟਸ ਇੱਕ ਕਲਾ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਗੋਵਨ, ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

*** ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ**
- **ਪੋਰਟਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਿਲਮ ਕਲੱਬ**

🌐 **https://www.theportalarts.com** ☎ **0141 445 1666**

ਐਲਡਰਪਾਰਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ELDERPARK HOUSING

ਐਲਡਰਪਾਰਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ,
65 ਗੋਲਸਪੀ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਗਲਾਸਗੋ,
G51 3AX

ਗੋਵਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਐਲਡਰਪਾਰਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗੋਵਨ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਲਡਰਪਾਰਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਲਾਸ**
- **ਯੂਥ ਕਲੱਬ**
- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੰਚ**
- **ਡਰਾਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਲਾਸ (14 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ)**
- **ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
- **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕੋਰਸ**
- **ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ**

🌐 **https://elderpark.org** ☎ **0141 440 2244**

ਗੈਲਗੇਲ ਟਰੱਸਟ

15 ਫੇਅਰਲੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G51 2SN

ਗੈਲਗੇਲ, ਗਲਾਸਗੋ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਂਝੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੈਲਗੇਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ।

- **ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
- **ਕਿਸ਼ਤੀ ਬਣਾਉਣਾ**
- **ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਮ**
- **ਵਰਕਸ਼ਾਪ**
- **ਬਾਗ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨਾ**

🌐 **https://www.galgael.org** ☎ **0141 427 3070**

ਮਿਊਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨ ਇਨ ਐਗਜ਼ਾਇਲ: ਦ ਗਲਾਸਗੋ ਬੈਰਨਜ਼

18-20 ਓਰਕਨੀ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਗੋਵਨ,
ਗਲਾਸਗੋ G51 2BX

ਮਿਊਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨ ਇਨ ਐਗਜ਼ਾਇਲ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰਿਹਰਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੱਲਹੈਡ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀ, ਗਲਾਸਗੋ ਬੈਰਨਜ਼, ਰਿਹਰਸਲ ਦੀ ਥਾਂ, ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸੰਸਦ, ਰਫਿਊਜੀ ਫੈਸਟੀਵਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਐਡਿਨਬਰਗ ਵਿੱਚ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- **ਜਿਹੜੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ**

https://www.glasgowbarons.com ✉ paul@glasgowbarons.com ☎ 07464 669 972

ਦ ਪ੍ਰੀਸ਼ੈਲ ਟਰੱਸਟ

ਪ੍ਰੀਸ਼ੈਲ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਵੰਬਰ 2002 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗੋਵਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਸ਼ੈਲ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ, ਸਥਾਨਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣੀ ਪੱਛਮੀ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਦ ਪ੍ਰੀਸ਼ੈਲ ਟਰੱਸਟ
PO ਬਾਕਸ 7344
8 ਅਬੁਕਿਅਰ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ G51 4QX

- **ਡਿਜੀਟਲ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ**
- **ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾਸ**
- **ਬੁਣਾਈ**
- **ਗਿਟਾਰ ਕਲਾਸ**
- **ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਕਲੱਬ**
- **ਕਲਾ ਕਲਾਸ**
- **ਸਿਲਾਈ**
- **ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ**
- **ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣਾ**
- **2-ਕੋਰਸ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ £1**
- **ਬਿੰਗੋ**
- **ਕੋਆਇਰ**
- **ਢੋਲ**
- **ਬੇਕਿੰਗ ਕਲਾਸ**

https://www.preshaltrust.org.uk ☎ 0141 445 3689

ਗੋਵਨ ਹੈਲਪ

govanhelp

ਪੀਅਰਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
840-860 ਗੋਵਨ ਰੋਡ,
ਗਲਾਸਗੋ
G51 3UU

ਗੋਵਨ ਹੈਲਪ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਗੋਵਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ**
- **ਪਲੇ ਥੈਰੇਪੀ**
- **ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ**
- **ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ**
- **ਬਾਲਗ ਸਲਾਹ**
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ**
- **ਗੋਵਨ ਪੈਂਟਰੀ**
  * 10 ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਲਈ £2.50

https://www.govanhelp.org ☎ 0141 445 6481

ਉਬੁੰਟੂ ਮਹਿਲਾ ਆਸਰਾ

ਕਮਰਾ 8, ਬਲਾਕ ਏ
ਅਡੇਲਫੀ ਸੈਂਟਰ
ਗਲਾਸਗੋ
G5 0PQ

ਉਬੁੰਟੂ ਵੂਮੈਨ ਸ਼ੈਲਟਰ ਇੱਕ ਗਲਾਸਗੋ-ਅਧਾਰਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਸਹਾਰਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਦਖਲੀ ਵਾਲੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਬੇਸਹਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ (ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ, ਜੀਪੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਕਦ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ)
- ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ)
- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਡਰਾਪ-ਇਨ (ਸੋਮਵਾਰ 10-2 ਵਜੇ) ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ, ਮਾਹਰ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਕੇਸ ਵਰਕ ਲਈ
- ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ 'ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ'
- ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਮੁਹਿੰਮਾਂ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਬ
- NRPF ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

https://www.ubuntu-glasgow.org.uk ☎ 07835 160 913 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ☎ 07570 877 817

Rangers Charity Foundation

ਆਰਗਾਇਲ ਹਾਊਸ
ਆਇਬ੍ਰੋਕਸ ਸਟੇਡੀਅਮ
150 ਐਡਮਿਸਟਨ ਡਰਾਈਵ
ਗਲਾਸਗੋ
G51 2XD

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਰੇਂਜਰਜ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਚੰਗੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੂਹ
- ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ
- ਰਿਕਵਰੀ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੂਹ
- ਪੈਦਲ ਫੁੱਟਬਾਲ (50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ)
- ਨੇਤਰਹੀਣ ਫੁੱਟਬਾਲ (8 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਉਮਰ)
- ਔਟਿਜ਼ਮ ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੁੱਟਬਾਲ (5 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਉਮਰ)

https://www.rangerscharity.org.uk ☎ 0141 580 8775

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦੱਖਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਟੀਮ

ਹੋਮ ਸਟਾਰਟ ਗਲਾਸਗੋ ਸਾਊਥ

ਹੋਮ ਸਟਾਰਟ ਗਲਾਸਗੋ ਸਾਊਥ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗਲਾਸਗੋ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ)
- ASN ਸਮੂਹ - ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਪੀਅਰ ਮਦਦ ਗਰੁੱਪ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ - ਘਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸਹਾਇਤਾ
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਪਲੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ
- ਸਕੂਲ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ
- ਸਮੂਹੀ ਕੰਮ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ
- ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵੈਸੇਵੀ /ਸਿੱਖਿਅਕ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
- ਵਧ-ਫੁੱਲ ਰਹੀ ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾ
- ਡੂੰਘੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਵੀਡੀਓ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗਾਈਡੈਂਸ
- ਪਿਤਾਵਾਂ ਦਾ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ
- ਪਿਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਪੋਲੋਕਸ਼ਾਜ਼ ਬਰ੍ਗ ਹਾਲ
2025 ਪੋਲੋਕਸ਼ਾਜ਼ ਰੋਡ
ਗਲਾਸਗੋ
G43 1NE

https://www.homestartglasgowsouth.org.uk/home-2/ ☎ 0141 570 8735

ਗੋਵਨ ਯੂਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਗਲਾਸਗੋ ਗੋਵਨ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੰਪੰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਣ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

9 ਵਾਟਰ ਰੋ
ਗੋਵਨ ਕਰਾਸ,
ਗਲਾਸਗੋ
G51 3UW

http://gyip.org.uk/ ☎ 0141 445 4505

ਬਾਈਕ ਫਾਰ ਗੁੱਡ

bike for good

65 ਹਓ ਰੋਡ
ਗਲਾਸਗੋ G3 8TX
0141 248 5409

539 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰੋਡ
ਲੈਂਗਸਾਈਡ ਲੇਨ
ਗਲਾਸਗੋ G42 8BH
0141 261 1609

ਬਾਈਕ ਫਾਰ ਗੁੱਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜੋ ਜੁਲਾਈ 2010 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰ ਵਧੀਆ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਕਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸੰਮਿਲਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਬਕ**
- **ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ**
- **ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲਈ ਸਬਕ/ਸਵਾਰੀ**
- **ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਮੁਰੰਮਤ**

www.bikeforgood.org.uk | workshopglsouth@bikeforgood.org.uk | workshop@bikeforgood.org.uk

ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਸਟੈਪਸ

The portal arts
connect · co-create

ਗੈਲਰੀ 966,
966 ਗੋਵਨ ਰੋਡ
G51 3AJ

ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਸਟੈਪਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਤਿੰਨ-ਪੜਾਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਣ।

- **ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੂਹ**
- **ਕੋਆਇਰ**
- **ਸਿਲਾਈ ਅਤੇ ਕਲਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਲਾਸਾਂ**

ਦ ਗਲੇਨਡੇਲ ਵਿਮਨਜ਼ ਕੈਫੇ

423 ਸ਼ੀਲਡਸ ਰੋਡ
ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡ
ਗਲਾਸਗੋ
G41 1NY

ਗਲੈਨਡੇਲ ਵਿਮਨਜ਼ ਕੈਫੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਥਾਨਕ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੋਲੋਕਸ਼ੀਲਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਗਠਿਤ ਗੁਆਂਢ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਮਈ ਥਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਸਿੱਖਣ, ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ, ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸੈਰਾਂ
- ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ
- ਫੋਟੋ ਵਰਕਸ਼ਾਪ
- ਮਾਲਸ਼
- ESOL ਕਲਾਸਾਂ

https://glendalewomenscafe.org.uk ☎ 07871 350 149

ਫੈਨਜ਼ ਕਲੱਬ CIC

22 ਆਈਬ੍ਰੋਕਸ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਗਲਾਸਗੋ
G51 1AQ

ਫੈਨਜ਼ਕਲੱਬ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ-ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੱਕ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਟਿਕਟ ਸ਼ੋਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਸੀਂ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਸਾਥ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ - ਬੇਸਹਾਰਾ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਸਿਨੇਮਾ
- ਥੀਏਟਰ
- ਤਿਉਹਾਰ
- ਲਾਈਵ-ਗਿਗਸ
- ਬੱਡੀ ਸਕੀਮ
- ਖੇਡਾਂ

https://www.instagram.com/fanzclubcic/

www.fanzclub.org info@fanzclub.org

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਅਸਾਈਲਮ ਹੈਲਥ ਬ੍ਰਿਜਿੰਗ ਟੀਮ

- ਅਸੀਂ ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬੇਘਰੇਪਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਗਲਾਸਗੋ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਉਹ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਥਾਨਕ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਤਤਕਾਲ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ NHS ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੇਜਾਂਗੇ।
- ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ GP ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਏਕੀਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਭੇਜਾਂਗੇ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਟ੍ਰਾਈਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ GP ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ⏰ **09:00-17:00**

☎ **0141 531 1501**

ਕਲਾਈਡ ਹਾਊਸ
209 ਗੋਵਨ ਰੋਡ
ਗਲਾਸਗੋ G51 1HJ

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਦਦ

ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ਰਣ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ 24/7: **0808 8010 503)**

https://www.migranthelpuk.org

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਫਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ: **0808 1967 274**

https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk

ਦ ਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: **0141 427 7992**

https://unitycentreglasgow.org

ਗਲਾਸਗੋ ਸਿਟੀ ਮਿਸ਼ਨ

0141 221 2630 / 0141 445 3551

https://www.glasgowcitymission.com

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ

ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ 09.30 ਤੋਂ 13.00 ਅਤੇ 14.00 ਤੋਂ 16.15

ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦ।

07590 445367 / https://www.redcross.org.uk

ਰਫਿਊਵੀਜੀ

ਕੱਪੜੇ, ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ - ਮੁਫ਼ਤ (ਬੁਕਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ) ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ - **0141 401 0756 / enquiries@refuweegee.co.uk**

https://www.refuweegee.co.uk

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਜਾਰੀ)

ਸਾਈਮਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਬੇਘਰਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਝੱਲ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ।

ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ 24/7: **0800 027 7466**

ਮਾਸਲੋਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਾਪ - ਮੁਫ਼ਤ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਨ

70 ਸ਼ਾਅ ਸਟ੍ਰੀਟ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ

94 ਲੈਂਗਲੈਂਡਸ ਰੋਡ: ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ

0141 387 0978 / https://www.maslowscommunity.co.uk

ਪਾਜ਼ਟਿਵ ਐਕਸ਼ਨ ਇਨ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ: **0141 353 2220**

https://www.paih.org

ਟਰੈਫਿਕਿੰਗ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਰੈਜ਼ਿੰਗ ਅਲਾਇੰਸ

ਵਪਾਰਕ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

0141 276 7724

https://www.tarascotland.org.uk

ਦ ਬ੍ਰਿਜੀਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਖਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ: **0141 558 9749**

https://www.bridgesprogrammes.org.uk

ਸੇਫ ਇਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਬੇਸਹਾਰਾ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼।

ਡਿਊਟੀ ਫ਼ੋਨ: **07818372130**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.safeinscotland.com

ਸੋਹਤਿਸ (SOHTIS)

ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।

www.sohtis.org / enquiries@sohtis.org

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ