ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ! ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਨੇਹੀ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਸਵੈਸੇਵੀ ਤਨੋਂ-ਮਨੋਂ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮਦਰਦੀਵਾਨ ਅਤੇ ਸਨੇਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈਸੇਵੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ,

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਬ੍ਰੈਮਪਟਨ ਬਿਜ਼ਨਸ ਲਾਈਨ: 289.569.1200
ਮਿਸਿਸੌਗਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਲਾਈਨ: 289.569.1300
info@spectrahelpline.org
www.spectrahelpline.org

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- 24/7 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ
- ਪੀਲ ਐਲਡਰ ਐਬਊਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Peel Elder Abuse Support Program)
- ਟੈਲੀਚੈੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (55+) (TeleCheck Seniors Program (55+)
- ਟਚਿੰਗ ਬੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Touching Base Program) (16+)

ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ | ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ | ਮੈਂਡਾਰਿਨ
ਪੁਰਤਗਾਲੀ | ਸਪੈਨਿਸ਼ | ਹਿੰਦੀ
ਪੰਜਾਬੀ | ਉਰਦੂ

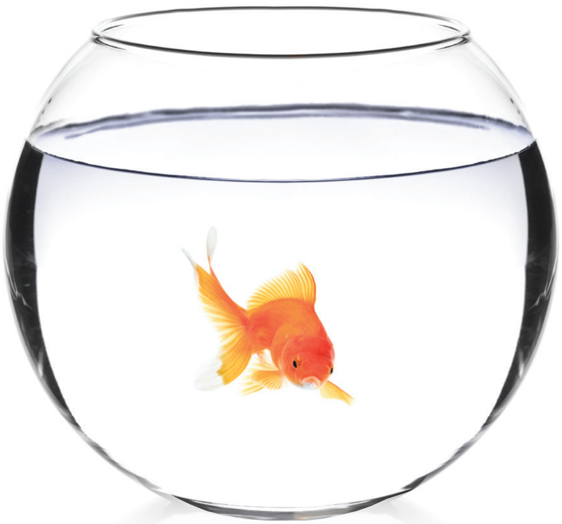
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਕਸ ਰਸੀਦਾਂ $10 ਜਾਂ ਵਧ ਦੇ ਦਾਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਤ-ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ:
Region of Peel Working for you | United Way Peel Region | Ontario Central West Local Health Integration Network

ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

SPECTRA Helpline you're never alone

ਬ੍ਰੈਮਪਟਨ ਅਤੇ ਮਿਸਿਸੌਗਾ: 905.459.7777
ਕੈਲੇਡਨ: 1.877.298.5444
TTY: 905.278.4890
ਈਮੇਲ: info@spectrahelpline.org

ONTX Ontario Online & Text Crisis Services Chat or Text!

ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ!

www.spectrahelpline.org

ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਸਮੁਦਾਇਕ ਮਦਦ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਧਰਮ-ਅਰਥ ਪੰਜੀਕਰਨ # 88928 3248 RR0001

24/7 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (Spectra Helpline) ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਦਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿਚਵਾਈ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨੇਹੀ, ਤਰਸਵਾਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ

ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, (ਜਿਵੇਂ, ਆਪਦਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਚਵਾਈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ, ਅਤੇ ਆਉਟਬਾਉਂਡ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਾਲਾਂ) ਨੂੰ 8 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਾਰਿਨ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅਤੇ ਉਰਦੂ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ।

ਪੀਲ ਐਲਡਰ ਐਬਊਜ਼ ਮਦਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਦਿ ਪੀਲ ਐਲਡਰ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Peel Elder Support Program) ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਿਆਂ/ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 24/7 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੇ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ। ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਚੈੱਕ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (55+)

ਵਖਰਾਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮਦਦ। ਸਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਕਾਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੈੱਕ-ਇਨ, ਦਵਾ ਰਿਮਾਇੰਡਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਲਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੱਖਰਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਟਚਿੰਗ ਬੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (16+)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਦਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਅਤੇ ਵਖਰੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਟਚਿੰਗ ਬੇਸ 16+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਗਾਹਕ ਆਪਦਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਜ਼ਿਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ, ਆਦਿ) 3-6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਰਿਮਾਇੰਡਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੈੱਕ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਖਰਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ, ਸਿਹਤ-ਬਹਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

SPECTRA Helpline you're never alone

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਕੋਈ ਨਿਰਣਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਰੁੱਖ਼ ਨਹੀਂ।
ਬਸ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ।

"ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ... ਇਹ ਵਾਕਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਉੱਠ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।"

ਟੈਲੀਚੈੱਕ ਗਾਹਕ

"ਹਾਏ ਰੱਬਾ। ਇਹ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ! ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਰਾਹਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਲਾਜਵਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਚੰਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਇੱਕ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਹੈ।"

ਕਾਲਰ, ਸੁਸਾਇਡ ਲਾਈਨ

"ਮੈਂ ਵਾਕੇਈ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਮੈਂ ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।"

ਸ਼ੈਨਾਇ (Shennae), ਸਪੈਕਟ੍ਰਾ ਸਵੈਸੇਵੀ