



**Are you a Punjabi speaking mom?
Would you like to meet other Punjabi speaking moms?
Do you need help, support or advice?**

We are a Punjabi based family centre providing access to therapy, education, socialisation, parenting advice, training, and employment

£3.00 per family

What do we do:

- **Provide a safe space for women and their children to attend and socialise with other families**
- **Provide opportunities to talk about worries and problems with professionally trained staff**
- **Provide assistance to Punjabi women in reaching personal, employment, educational and leisure goals**
- **Provide counselling and support in English and/or Punjabi**
- **Offer parenting advice and programmes**
- **Provide learning opportunities for Punjabi women to gain skills and knowledge in subject areas that are of interest to them and those which may lead to employment opportunities**

**Every Friday
09:30 – 10:30am
Lea Road URC Church Community Hub
(off Claremont Road)
Wolverhampton
WV3 0LW**

Telephone: 07575 460355



@helpingpunjabiwomen





**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਹੋ ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ?
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?**

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੀਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ (ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ), ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

£3.00 ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਸ਼ਨ

ਅਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ...

- ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

09:30 – 10:30am

Lea Road URC Church Community Hub

(off Claremont Road)

Wolverhampton

WV3 0LW

Telephone: 07575 460355



@helpingpunjabiwomen

