ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

Families Matter
CREATING LEARNING

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ- ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਆਪਣੀ ਸਮਾਂਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰੁੱਪ ਸਹਾਇਤਾ- ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ-ਔਰਤ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਦੀ ਮੋਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਬਹੁਤਾ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਗਰੁੱਪ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਹਾਇਤਾ- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ

- ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਛੱਡਣ ਲਈ- ਆਓ ਅਤੇ ਆ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

- ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਦੀ ਸਵੇਰ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਲਈ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇੱਕਠੇ- ਜੋੜੇ ਇੱਕਠੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਪਿਤਾ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੰਕਟ-ਕਾਲ ਤੇ ਹੈ।
- ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪੜਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ।

ਵੀਡੀਓ- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣੋ

- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ।

ਸਵੈ-ਇੱਛਕ- ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਛਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣਨ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।
- ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਇੱਛਕ ਕੰਮ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178

Support for this resource was generously provided by : CALGARY LEARNS