

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

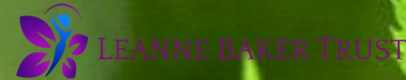
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

Pack 1 - Urdu

S2R

فلاح و بہبود پیک 1



Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

S2R کی جانب سے ہیلو

فلاح و بہبود کے 6 پیکوں کا یہ پہلا پیک ہے جو ہم اپریل اور جون کے دوران بھیج رہے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ غیر معمولی حالات جن سے ہم اس وقت گزر رہے ہیں، دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا، عملی طور پر دوسروں سے منسلک اور ترغیب آمیز رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہم چاہتے ہیں کہ آپ کو ایک ایسی چھوٹی سی چیز بھیجیں جس سے آپ اپنے آپ کو دوسروں کے ساتھ منسلک سمجھیں اور تخلیقی کام کرتے رہیں اور یہ ایک ایسا اچھا طریقہ ہے کہ جس سے آپ اپنے آپ کو مصروف رکھ سکتے ہیں، پرسکون اور آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔

فلاح و بہبود پیک قومی پیمانے پر تیار کردہ ویل بی انک انیشی ایٹو کے مطابق تیار کئے گئے ہیں۔ یہ آپ کے لئے مختلف طریقوں سے توانا اور صحتمند رکھنے کے طور پر تسلیم کئے گئے ہیں، ہر پیک میں آپ کے آزمانے کے لئے مختلف مفید باتیں اور تخلیقی سرگرمیاں شامل کی گئی ہیں۔

یاد رکھیں کہ حکومت کی موجودہ رہنما باتوں پر عمل کرنا واقعی اہم ہے تاکہ آپ خود اور دوسرے محفوظ رہ سکیں۔ اگر آپ اپنی فلاح و بہبود کے متعلق کسی کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں یا S2R کے متعلق مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی ٹیلی فون نمبر: 07933353487 پر (10 بجے صبح تا 4 بجے شام) پر رابطہ کریں۔

صحت مندرہیں اور رابطے میں رہیں

Support to Recovery



فلاح و بہبود کے طریقے

رابطے میں رہنا: علیحدگی/سماجی فاصلے کے دوران اپنی فلاح و بہبود برقرار رکھنے کے لئے اہم اور مفید باتیں

اس چیلنج کن وقت کے دوران یہ بہت اہم ہے کہ ہم اپنے خاندان، دوستوں، ہمسایوں، رفقاء کار وغیرہ کے ساتھ رابطے میں رہنے کے طریقے تلاش کریں۔ ہم نے بعض آئیڈیاز کا آپ کے ساتھ تبادلہ کرنے کے لئے ایک سرگرمی پر مشتمل شیٹ شامل کی ہے۔ اگر آپ ہر ہفتے شیٹ میں وہ چیز شامل کریں جو آپ اپنی فلاح و بہبود کو بہتر رکھنے کے لئے کر رہے ہیں اور واپس دیکھ سکیں کہ آپ نے کیا کچھ حاصل کیا ہے۔ آپ وہ چیز اپنے دوست کے ساتھ ملکر بھی کر سکتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ موازنہ کر سکتے ہیں۔ تاہم، یہ ہماری ذہنی صحت اور خیر و عافیت کے لئے اہم ہے کہ ہم ان افراد کے ساتھ رابطے میں رہیں جن کا ہم بہت خیال رکھتے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی اہم ہے کہ ہم اپنے آپ کے ساتھ بھی منسلک رہیں۔ ہم دوسروں کا خیال رکھتے ہوئے ہم آسانی کے ساتھ اپنا وقت گزار سکتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر دوسرے کے پاس وہ کچھ ہو جن کی انہیں ضرورت ہے جبکہ ہم اپنے متعلق بھول جاتے ہیں۔

- کسی معمول کے کام کو برقرار رکھیں۔ اس سے آپ کا دن گزر جائیگا اور آپ کی توجہ مرکوز رہے گی۔
- روزانہ ایک کام سرانجام دیں مثلاً الماری کو صاف کریں، باغیچے کو صاف ستھرا کریں۔
- مختلف سرگرمی آزمائیں، ہم نے ان پیکس میں آپ کے آزمانے کے لئے کچھ شامل کی ہیں۔

لمحے سے لطف اٹھائیں

- اپنے آپ کے لئے روزانہ کچھ وقت نکالیں، یہاں آپ کے لئے چند آئیڈیاز دیئے گئے ہیں۔ یہ چند آئیڈیاز ہیں جن کو آپ آزمانا پسند کریں گے۔
- چائے یا کافی کے کپ کے ساتھ واقعی لطف اندوز ہونے کے لئے 10 منٹ نکالیں۔
- آپ باہر نکل کر بیٹھیں اور قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہوں پرندوں کی آوازیں، درختوں میں سے گزرتی ہوا، گرتی بارش وغیرہ کی آوازیں سنیں
- اپنی پسندیدہ موسیقی سنیں، ان یادوں سے لطف اندوز ہوں جن سے آپ اپنے گیتوں کو منسوب کرتے ہیں

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ ہے تو بعض واقعی اچھی سائٹس ہیں جن سے آپ کو ذہنی بیداری پیدا ہوگی اور استغراق حاصل ہوگا۔ www.mindful.org

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ہلکے سانس کے ساتھ ورزش

ہلکے سانس کے ساتھ بعض ورزشیں کرنے کے لئے وقت نکالنا اپنے آپکو پرسکون محسوس کرنے اور بے چینی، ذہنی تناؤ اور تفکرات سے نمٹنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔
اپنے آپکو پرسکون کرنے اور ذہن کو تقویت دینے کے لئے ان بعض سادہ اقدامات پر عمل کریں۔

- (1) خاموش جگہ تلاش کریں۔ یہ آپکے گھر کے اندر یا باہر باغیچے میں یا باہر کوئی محفوظ جگہ ہو سکتی ہے (اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ دوسرے لوگوں سے فاصلے پر ہیں)
- (2) اپنے آپ کو آرام دہ بنائیں، اپنی کمر کو سیدھا کر کے بیٹھیں اور اپنی ریڑھ کی ہڈی کو آرام سے بڑھانے کی کوشش کریں
- (3) اپنی آنکھیں بند کر لیں، اور اپنے پٹھوں کو ڈھیلا ہونے دیں، اپنے ہاتھوں کو اپنے گود میں آنے دیں اور اپنے کندھوں کو ڈھیلا کر دیں
- (4) اپنی سانس کی طرف توجہ کرنا شروع کریں، اس کو بدلنے کی کوشش نہ کریں، صرف اتنا دیکھیں کہ کیسا محسوس ہوتا ہے
- (5) اپنے سانس میں آہستہ آہستہ 4 تک گنتی کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ سانس کھینچنے کے ساتھ آپکا پیٹ اوپر کو اٹھے گا
- (6) 2 تک گنتی کرنے تک سانس کو روکے رکھیں
- (7) 4 تک گنتی کرنے تک آہستہ آہستہ سانس باہر کو نکالیں
- (8) اس آہستہ 4 - 2 - 4 سانس کو اپنی مرضی تک جتنا رکھنا چاہیں رکھیں، دیکھیں کہ آپکا جسم کس حد تک آرام دہ محسوس کرتا ہے
- (9) جب آپ تیار ہوں تو گنتی بند کر دیں، اور اپنے سانس کو واپس آنے دیں، اپنی آنکھیں کھولیں اور اپنے ارد گرد کے ماحول کو دیکھنے پر چند لمحے گزاریں، دیکھیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، پرسکون اور اپنے کنٹرول میں

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

دوسروں کے ساتھ رابطہ کرنا

دوسروں کے ساتھ رابطہ ہماری فلاح و بہبود کو بہتر بناتا ہے، کیونکہ ہم تنہا ہوتے جا رہے ہیں اور ہمیں خاندان اور دوستوں کی محسوس ہوتی ہے۔

بعض حقائق:

جب ہم دوسروں کے ساتھ بات کرتے ہیں تو 30 بار سے زیادہ ہنسنے کا امکان ہوتا ہے

سماجی تعلقات اور دوستیاں ہمیں خوش رہنے میں مدد دیتی ہیں

3 یا 4 قریبی تعلقات ہماری فلاح و بہبود میں اضافہ کرتی ہیں

50% فیصد تک ہماری عمر بڑھنے کا امکان ہو سکتا ہے۔

سرگرمی کے بعد میرے احساسات	میری اپنی سرگرمی	تجویز کردہ سرگرمی
		کسی دوست یا رشتہ دار کو ویڈیو کال کریں جس کے ساتھ آپ کی کچھ عرصے سے ملاقات نہیں ہوئی ہے اور موجودہ صورت حال معلوم کریں۔ ایک دوسرے کے ساتھ مفید باتوں اور طریقوں کا آپس میں تبادلہ کریں
		فیس بک گروپ میں شمولیت کریں: اندرونی اور بیرونی سرگرمیوں کے لئے دستکاریوں اور سرگرمیوں کے کئی گروپ موجود ہیں۔
		WhatsApp یا messenger پر گروپ قائم کریں تاکہ آپ ایک دوسرے کی سپورٹ کر سکیں اور آئیڈیاز کا تبادلہ کر سکیں
		روزانہ کی مفید باتوں اور طریقوں کے لئے فیس بک پر S2R میں شمولیت کریں: @S2RCreateSpace
		اپنے آپ سے منسلک رہیں، اور چاق و چوبند رہنے کی مشق کریں۔ بعض تجاویز کے لئے www.mindful.org پر جائیں

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

رابطہ قائم کرنا

اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ کی سہولت نہیں ہے تو رابطے کے بعض آئیڈیاز

سرگرمی کے بعد میرے احساسات	میری اپنی سرگرمی	تجویز کردہ سرگرمی
		کسی دوست یا رشتہ دار کو فون کریں جس سے آپ کی کچھ عرصے سے ملاقات نہیں ہوئی اور اُس سے موجودہ صورت حال معلوم کریں۔ ایک دوسرے کے ساتھ رابطہ قائم رکھنے کا پلان تیار کریں، ہفتہ وار وغیرہ
		بعض دوستوں کو ٹیکسٹ کریں تاکہ معلوم کر سکیں کہ وہ کس طرح اپنا وقت گزار رہے ہیں، اپنے آپکو مصروف رکھنے کے طریقوں کا آپس میں تبادلہ کریں
		کسی دوست کو فون کر کے پلان تیار کریں۔ کسی پروگرام، فلم کو دیکھنے یا کسی کتاب کو پڑھنے پر اتفاق کریں، واپس فون کرنے کا وقت طے کریں اور ان کے متعلق بات چیت کریں
		تہنیتی کارڈ یا نوٹ بھیجیں۔ کسی دوست یا ہمسائے کو پوسٹ کرنے کے لئے کہیں۔ ضروری کاموں کی فہرست تیار کریں اور ان کی پابندی کریں! روزانہ ایک کام سرانجام دینے سے موڈ خوشگوار رہتا ہے
		اپنے آپ سے منسلک رہیں، بعض ہلکی ورزشیں کریں اور سکون بخش موسیقی سنیں، ہفتہ وار فہرست تیار کریں، نئے ریڈیو یا ٹی وی پروگرام سننے یا دیکھنے کی کوشش کریں، دوستوں کے ساتھ کھانے تیار کرنے کی تراسی کا تبادلہ کریں

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

M I N D F U L N E S S X T U Z L N
Z K N D B A L A N C E G D B D Q T
C A R E C I D F T G A I E K L P X
M N O K O K Q F J J Q V E O P D W
B M V X H E A L T H Y E A T I N G
E M E D I T A T I O N E G F B D K
T P D Y N V V S T W C P Y I L T H
T L N M C R E A T E S P Y Z L X B
E S L Y D J W E L L B E I N G V L
R B H H Z O Y Y J L T I G G N X K
S D A X V U Y V A N H C T D Q S Q
L Z P A C T I V E E L L A U G H C
E E P N O D U C W S N Q G U N A Y
E E Y Y A O G M O S Q O A C H R L
P I X R I O B C F F W T J K Y E G
A N A T U R E G N U C O N N E C T
W V H L N S P U Z N X T L Q R S V

فلاح و بہبود

الفاظ کی تلاش

- o Create
- o Share
- o Happy
- o Wellness
- o Fun
- o Balance
- o Laugh
- o Give
- o Connect
- o Meditation
- o Mindfulness
- o Care
- o Nature
- o Outdoors
- o Healthy Eating
- o Better Sleep
- o Active
- o Wellbeing

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

قدرتی مناظر سے متعلقہ چیلنج

ہماری ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لئے قدرتی مناظر ثابت مفید ہو سکتے ہیں، ہمیں اب پہلے کی نسبت زیادہ دیکھنے کی ضرورت ہے۔ ہریک میں گھریا، باغیچے میں اور جہاں کہیں بھی ممکن ہو چھوٹے چھوٹے کاموں کو کرنے کے لئے ہم آپ کے ساتھ آئیڈیاز کا تبادلہ کریں گے۔

قدرتی مناظر سے متعلقہ چیلنج 1

کیوں نہ اس ہفتے قدرتی مناظر میں تھوڑا سا وقت گزارا جائے اور اپنے آس پاس نیل بوٹوں اور پتوں کو زیادہ نزدیک سے دیکھیں؟ اگر آپ باہر نہیں جاسکتے تو آپ اپنے گھر کی کھڑکی سے پودوں اور خستوں کی زندگی کا نظارہ کر سکتے ہیں۔ ہم نے ایک ووڈ ٹرسٹ 'Leaf iDial' بھیجا ہے تاکہ آپ کو جو آپ دیکھ رہے ہیں شناخت کرنے میں مدد مل سکے۔ پرندے اپنے گھونسلے بنانے اور سجانے میں مصروف ہیں، شام کے وقت ان کے چہرے کو سنیں۔ اگر آپ ہمارے پر دار دوستوں کے متعلق مزید معلومات چاہتے ہیں تو وزٹ کریں: www.rspb.org.uk

قدرتی مناظر سے متعلقہ چیلنج 2

کیا آپ نے کبھی بادلوں کو دیکھا اور غور کیا ہے؟ آسمان کا کہیں سے بھی نظارہ کرنا ایک تفریح اور سکون بخش سرگرمی ہو سکتی ہے۔ کھڑکی سے، باغیچے میں کھڑے، بیٹھے یا لیٹے، کسی اور چیز پر نہیں بلکہ آپ روئی کے گالوں کی طرح نظر آتے بادلوں پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں! دیکھیں کہ کیا منظر (شکلیں) نظر آرہی ہیں، اور کس طرح یہ تبدیل ہوتی ہیں اور پھر دوسری شکلوں میں گھل جاتی ہیں۔

ہم آپ کی بادلوں کی پینچی ہوئی تصویروں کو دیکھنا پسند کریں گے۔ آپ contact@s2r.org.uk پر فونو بھیج سکتے ہیں 07541095455 پر تصویر ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔

گورنمنٹ کی ہدایات پر عمل کرنے کو یاد رکھیں اور خاص طور پر جب آپ اپنے گھر سے باہر ہوں۔

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

کس طرح ضروری جراثیم کش ہینڈ جیلی (Essential Oil Antibacterial Hand Gel) تیار کریں (الکوحل سے پاک)

اس کے تیار کرنے کیلئے چند اجزاء اور تھوڑے وقت کی ضرورت ہے۔ یہ الکوحل سے بھی پاک ہے۔ گھر میں تیار کردہ ہاتھوں کو جراثیموں سے پاک کرنے کی جیلی میں لیونڈریا اینیم کے پتوں کے آئل شامل ہیں۔ اپنی جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے یہ کافی مشہور ہیں۔ نقصان دہ جراثیموں کو ختم کرنے کا یہ ایک بالکل قدرتی طریقہ ہے۔

* تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ گورنمنٹ کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

اجزاء:

- 100ml ایلو ویرا جیلی
- (Tea Tree Essential Oil) کے 25 قطرے
- Lavender/Extract Essential Oil کے 24 قطرے یا 50/50 کا آمیزہ
- 100ml کی شیشے یا PET پلاسٹک باٹل پمپ باٹل

تیاری کا طریقہ:

1. قیف کے ذریعے تمام اجزاء کو بوتل میں ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں کہ ایک دوسرے میں اچھی طرح مل جائیں
2. ہینڈ جیلی پر لیبل لگائیں
3. استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح ہلانا یاد رکھیں

ہر چند ہفتوں بعد الکوحل سے پاک ہینڈ کلینزر کی تازہ بوتل تیار کرنا اچھا بات ہے۔ اس اجزاء ترکیبی میں کوئی محفوظ رکھنے والا مواد شامل نہیں ہیں اور ایلو ویرا سے تیار جیلی پانی کے ساتھ تیار کردہ ہے۔ اپنے ہاتھوں اور اپنی قریبی ماحول کو جراثیموں سے پاک رکھنے کے لئے باقاعدگی سے استعمال کریں۔



قدرتی مناظر کے سراغ رساں بنیں
پتوں کو دیکھ کر درختوں کی شناخت کریں

Leaf iDial

نیچے والا کاغذ

Bottom piece



Cut around the
dotted lines, then
push a split pin through
the centre to attach the
top piece to the bottom piece.

نقطے دار لائنوں پر گولائی میں کاٹیں پھر سینٹر میں سے پن کو گزاریں اس آئیڈیل کو موسم بہار، موسم گرما اور موسم خزاں کے دوران استعمال کریں

یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر مختلف سرگرمیوں پر کتابیں موجود ہیں
یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر مختلف سرگرمیوں پر کتابیں موجود ہیں

تا کہ اوپر والا کاغذ نیچے کاغذ سے مل جائے

Use this iDial throughout spring, summer and autumn.

Feel free to copy and share this for personal and educational use -
and don't forget there are loads more brilliant activities to download on our website!

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Search for 'nature detectives' | xNatureDetectives

© Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038886)

Woodland Trust
Nature
detectives



Be a real Nature Detective
Identify trees by looking at
their leaves

لیف آئیڈیل

Leaf iDial

اوپر والا کاغذ

Top piece

ٹاپ سپاٹرز کے لئے مفید باتیں
بہار، موسم گرما اور خزاں کے دوران پتوں کو تبدیل ہوتے دیکھیں

قدرتی مناظر کے سراغ رساں بنیں
پتوں کو دیکھ کر درختوں کی شناخت کریں

Top tips for top spotters!

Look at how leaves change
through spring, summer
and autumn.



Fab facts!

The ash tree was known as the 'Tree of Life' in Norse mythology, and it was very important.

Holly is an evergreen, which means its leaves stay green all year round.

حیران کن حقائق

دیو دار درخت کو ناروے کی دیو مالا میں شجر حیات کہا جاتا تھا اور یہ بہت اہمیت رکھتا تھا۔
ہولی ہمیشہ سبز رہنے والا پودا ہے اس کا مطلب ہے کہ اس کے پتے سارا سال سبز رہتے ہیں
اس آئیڈیل کو موسم بہار، موسم گرما اور موسم خزاں کے دوران استعمال کریں
اس کو ذاتی اور تعلیمی استعمال کے لئے استعمال اور دوسروں کے ساتھ تبادلہ کرنے میں اپنے آپ کو آزاد سمجھیں اور
یاد رکھیں کہ ہماری ویب سائٹ پر مختلف سرگرمیوں پر کتابیں موجود ہیں

Cut around the dotted lines,
then push a split pin through
the centre to attach the top
piece to the bottom piece.

Use this iDial throughout spring, summer and autumn.

Feel free to copy and share this for personal and educational use -
and don't forget there are loads more brilliant activities to download on our website!

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 3335304 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Search for 'nature detectives' | xNatureDetectives

© Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038885)

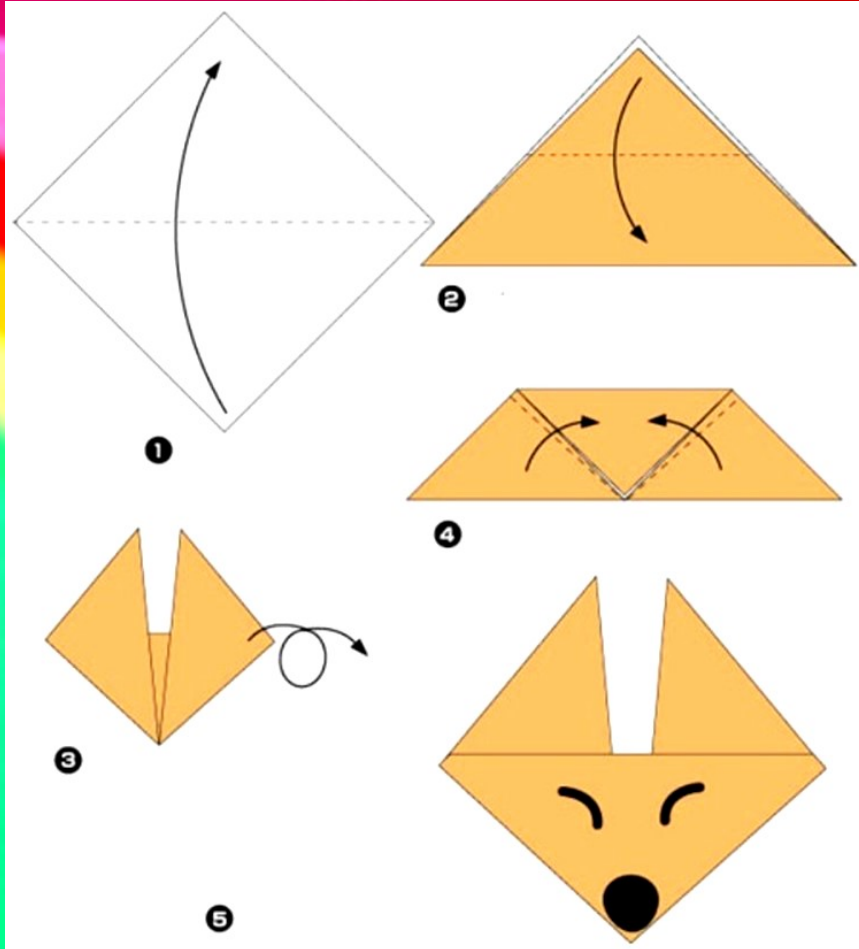
WOODLAND
TRUST



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ہنرمندی کا چیلنج



اس ہفتے کا ہنرمندی کا چیلنج کاغذ کو موڑ کر نمونے بنانا! ہے
اس پیک میں ہم نے آپ کے استعمال کے لئے مربع شکل کے رنگین ڈیزائن دار
مربع شکل کاغذ شامل کئے ہیں۔
کاغذ کو موڑ کر جانوروں کی شکلیں بنانے کے لئے انہیں استعمال کریں؟

کاغذ کو تہہ کر کے تیار کردہ لومٹر کا چہرہ

1. مربع شکل کے کاغذ سے آغاز کریں۔ مثلث بنانے کے لئے نصف میں سے تہہ کریں
2. اوپر کو نچلے سرے تک ملانے کے لئے تہہ کریں
- 3 & 4. دائیں سرے کو مرکز سے ملانے کے لئے تہہ کریں پھر بائیں سرے کو مرکز سے ملانے کے لئے تہہ کریں
5. کاغذ کو اُلٹا تہہ کریں اور لومٹر کا چہرہ بنائیں۔ یہ اب مکمل ہو گیا۔

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



کاغذ کو تہہ کر کے تیار کردہ ہنس
1. مربع شکل کے کاغذ کے ساتھ شروع کریں۔
مثلاً بنانے کے لئے اس کاغذ کو ایک کونے
سے دوسرے کونے تک تہہ کریں۔ کھولیں۔

2. کاغذ کے بائیں اور دائیں سروں کو تہہ کریں تاکہ مرکزی کریز (Crease) پر مل جائیں۔

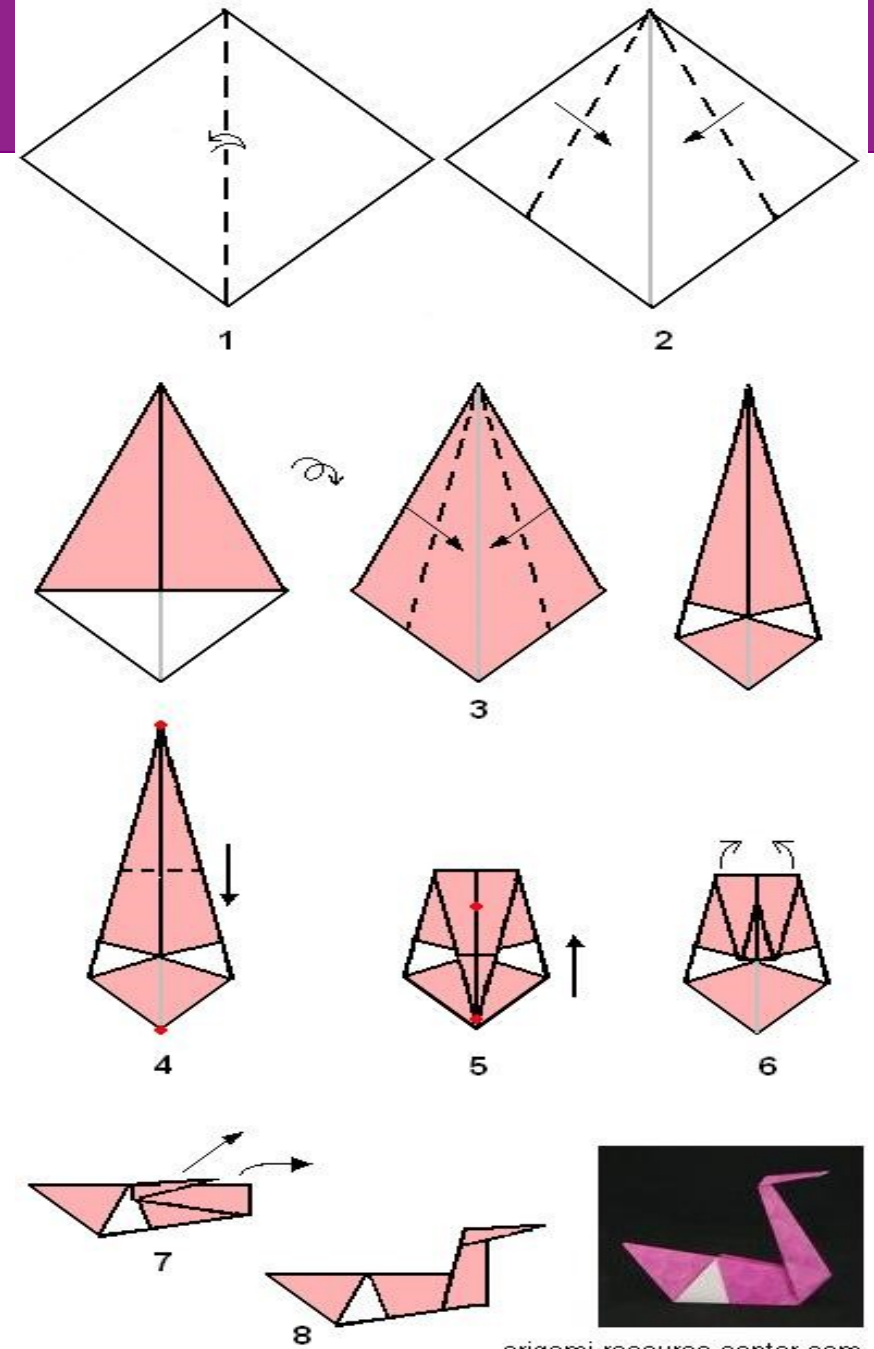
3. کاغذ کو اُلٹا کریں اور وہی عمل دہرائیں: کاغذ کے بائیں اور دائیں سروں کو تہہ کریں تاکہ
مرکزی (Crease) پر مل جائیں۔

4. ماڈل کو نصف میں تہہ کریں تاکہ نوکیلے سرے مخالف سمت پر مرکز میں جا کر مل جائیں (سرخ
تکنتوں کو ملائیں)۔

5. نوکیلے سرے کو دو بارہ ایک تہائی تک تہہ کریں: صحیح فاصلہ ضروری نہیں۔

6. ماڈل کو عمودی طور پر تہہ کریں (ہنس کی بائیں اور دائیں سمت بنانے کے لئے
پہاڑ (mountain) کی طرح تہہ کریں)۔ چوتھائی گھمائیں۔

7. باڈی میں سے اس کاغذی ہنس کی گردن اور سر کو آہستہ سے کھینچیں۔



S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

ہمیں اُمید ہے کہ آپ اس پیک کو مفید اور دلچسپ پائیں گے۔

اگر آپ انٹرنیٹ کو آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں۔ تو فلاح و بہبود سے متعلقہ مفید باتیں، قدرتی مناظر پر مبنی اور تخلیقی سرگرمیوں کے متعلق معلومات کے لئے ہماری ویب سائٹ اور سوشل میڈیا صفحات دیکھیں:

Website: www.s2r.org.uk Facebook: @S2R Create Space

Twitter: @CreateSpaceS2R Instagram: @S2RCreateSpace

S2R ایک ذہنی صحت اور فلاح و بہبود سے متعلقہ خیراتی تنظیم ہے جو کرکلیز کی کمیونٹیوں کو فلاح و بہبود سے متعلقہ مفید باتیں، قدرتی مناظر پر مبنی اور دیگر تخلیقی سرگرمیاں فراہم کرتی ہے۔
اگر آپ عطیے کی صورت میں S2R کی مدد کرنا چاہتے ہیں تو آپ ہماری ویب سائٹ کی 'Support Us' پر جا کر آن لائن ایسا کر سکتے ہیں۔

www.s2r.org.uk/supportus

یا بذریعہ ڈاک چیک بھی بھیج سکتے ہیں: **Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB**

آپ کا شکریہ





Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



سپورٹ

Kirklees Better Outcomes Partnership (Emergency Advice): 07562252940 (8am - 8pm)

Kirklees Gateway to Care – social services: 01484 414933 (24 hours a day)

Pennine Domestic Abuse Partnership: 0800 0527 222 (24 hour helpline)

Well-bean Cafe: Huddersfield 07741 900395 / Dewsbury 07867 028 755

Community Response Helpline: 01484 226 919 (8am - 6pm weekdays)

Support to Recovery (S2R): 07933353487 (10am - 4pm weekdays)

SPA Single Point of Access: 01924 316 830

Folly Hall: 01484 343 100

اپنا خیال رکھیں اور محفوظ رہیں

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

آپ کیارائے رکھتے ہیں؟

براہ مہربانی ہمیں بتائیں کہ آپ اس فلاح و بہبود سے متعلقہ پیک کے متعلق کیارائے رکھتے ہیں: تمام آراء کو پسندیدگی سے دیکھا جاتا ہے۔
اگر کوئی ایسی چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں کہ ہم آئندہ پیکوں میں شامل کریں - تو براہ مہربانی ہمیں بتائیں۔
تمام تجاویز پر غور کیا جائیگا۔

آپ S2R سے ٹیلی فون نمبر: 07933353487 پر رابطہ کر سکتے ہیں

یا ای میل کریں: contact@s2r.org.uk