



Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

Pack 1 - Punjabi

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

S2R

ਐਸ 2 ਆਰ

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪੈਕ 1



Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

ਐੱਸ 2 ਆਰ ਵਲੋਂ ਹੈਲੋ !

ਇਹ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ 6 ਪੈਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪੈਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਪੈਲ-ਜੂਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਅਜੀਬ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੁੱਝਿਆ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪੈਕ ਕੌਮੀ ਵੇੜ ਟੂ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਭਾਵ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਪੈਕ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐੱਸ 2 ਆਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 07933353487 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਸਵੇਰ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

Support to Recovery



ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਇਕਾਂਤਵਾਸ/ ਸਮਾਜਿਕ ਵਕਫੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੂਝਾ

ਇਸ ਅਜੀਬ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੀਏ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ੀਟ ਭਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੇਕਿਨ, ਜਦਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ - ਅਜਿਹਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਵਸਤ ਹੋਵੇ ਜਦਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ।

- ਆਪਣਾ ਨੇਮ ਰੱਖੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਅਲਮਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ।
- ਵੱਖਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ - ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੈਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਬੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਆਨੰਦ ਲਓ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਕੱਢੋ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ:

- 10 ਕੁ ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਕੇ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਂਫੀ ਦੇ ਕੱਪ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।
- ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸੁਣੋ - ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਚਹਿਚਗਾ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹਵਾ, ਵਰ੍ਹਦਾ ਮੀਂਹ ਵਗੈਰਾ।
- ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ, ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ - ਦੇਖੋ

ਸਾਹ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ

ਸਾਹ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ
ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

- 1) ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ)
- 2) ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਰੀਤ੍ਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੱਕ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- 3) ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮੌਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ।
- 4) ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੇਵਲ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 5) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਲੂਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- 6) ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕ ਕੇ 2 ਤੱਕ ਗਿਣੋ
- 7) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 4 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- 8) ਇਹ 4-2-4 ਦੀ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕਿਕਾ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 9) ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲੋ, ਕੁਝ ਦੇਰ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬੁਗੈਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਤੱਥ:

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ 30 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਚਾਰਾ ਸਾਨੂੰ **ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ** ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3 ਜਾਂ 4 ਨਿਕਟ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ **50%** ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਦਿਨ 1	ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਟੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।		
ਦਿਨ 2	ਫੇਸਬੁਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ: ਇਸ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਾਫਟ ਅਤੇ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਹਨ।		
ਦਿਨ 3	ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਟਸਐਪ ਜਾਂ ਮੈਸੰਜ਼ਰ 'ਤੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।		
ਦਿਨ 4	ਫੇਸਬੁਕ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨੁਕਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸ 2 ਆਰ 'ਤੇ ਜੁੜੋ। @S2RCREATEspace		
ਦਿਨ 5	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਪਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦੇਖੋ www.mindful.org		

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ:

	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਦਿਨ 1	ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਸਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।		
ਦਿਨ 2	ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।		
ਦਿਨ 3	ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਫਿਲਮ ਦੇਖਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ।		
ਦਿਨ 4	ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰੀਟਿੰਗਜ਼ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੋਟ ਭੇਜੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੇਸਟ ਕਰ ਦੇਵੇ। ‘ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ’ ਲਿਸਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤਾ ਇਕ ਕੰਮ ਉਦਾਸੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।		
ਦਿਨ 5	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਧੁਰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮੈਨਯੂ ਬਣਾਓ। ਨਵੇਂ ਰੋਡੀਓਂ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰੈਸਪੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।		

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

Wellbeing Wordsearch

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

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ਕੁਦਰਤ ਚੈਲੰਜ

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਪੈਕ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਇਕ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿਆਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ, ਬਗੀਚੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਦਰਤ ਚੈਲੰਜ1

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿਰਦ ਕੁਦਰਤੀ ਹਰਿਆਵਲ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ ਪੌਦੇ/ਦਰੱਖਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਵੁਡਲੈਂਡ ਟਰੱਸਟ ਦਾ 'ਲੀਫ਼ ਇ ਡਾਇਲ' ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਪੰਛੀ ਆਪਣੇ ਆਹਲਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਹਿਰਹਾਉਂਦੇ ਸੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਭਾਵ ਪੰਛੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋ:

www.rspb.org.uk

ਕੁਦਰਤ ਚੈਲੰਜ2

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਇਕ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਿੜਕੀ ਵਿਚੋਂ, ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ, ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਵਲ ਰੂੰ ਵਰਗੇ ਬੱਦਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ! ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰਲਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬੱਦਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹਵਾਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਛੋਟੇ contact@s2r.org.uk 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 07541095455

ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਔਨਿਕ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਹੈਂਡ ਜਿਲ (ਅਲਕੋਹਲ ਫਰੀ) ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਰੈਸਪੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਵੀ ਹੈ! ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਇਸ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਲ ਵਿਚ ਲੈਵੰਡਰ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੇਲ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮਾਰ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ। ਅਣਚਾਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰੋ

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

ਸਮੱਗਰੀ:

- 100 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਐਲੋ ਵੇਰਾ (ਕੁਆਰ) ਜੈਲ
- 24 ਤੁਪਕੇ ਟੀ ਟਰੀ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਔਨਿਕ
- 24 ਤੁਪਕੇ ਲੈਵੰਡਰ/ ਅਕਸਟਰੈਕਟ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਔਨਿਕ - ਜਾਂ 50/50 ਮਿਲਾ ਕੇ
- 100 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕੱਚ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੋਤਲ ਪੰਪ ਬੋਤਲ

ਤਰੀਕਾ:

1. ਪੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ, ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹਿਲਾਓ
2. ਬੋਤਲ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਦਿਓ।
3. ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।

ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਜਿਲ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਰੈਸਪੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਰਕਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਐਲੋ-ਵੇਰਾ ਜੈਲ ਪਾਣੀ - ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਡੀਟੈਕਟਿਵਜ਼

Bottom piece

ਬੱਲੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ

Leaf iDial



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 233 5304 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

Facebook | Nature Detectives

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

ਬਿੰਦੀਦਾਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਪਲਿਟ ਪਿੰਨ ਲੰਘਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਓ।

ਆਈਡਾਇਲ ਨੂੰ ਬਸੰਤ, ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਤਕ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ਵਰਤੋ।



ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਖੋਜੀ ਬਣੋ।
ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
Leaf i Dial
ਲੀਫ਼ਾਈਡਾਇਲ

Leaf i Dial

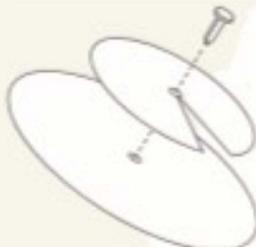
Top piece

ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ

ਚੰਗੇ ਖੋਜੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾ !

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.

ਬਿੰਦੀਦਾਰ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਪਲਿਟ ਪਿੰਨ ਲੰਘਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਓ।

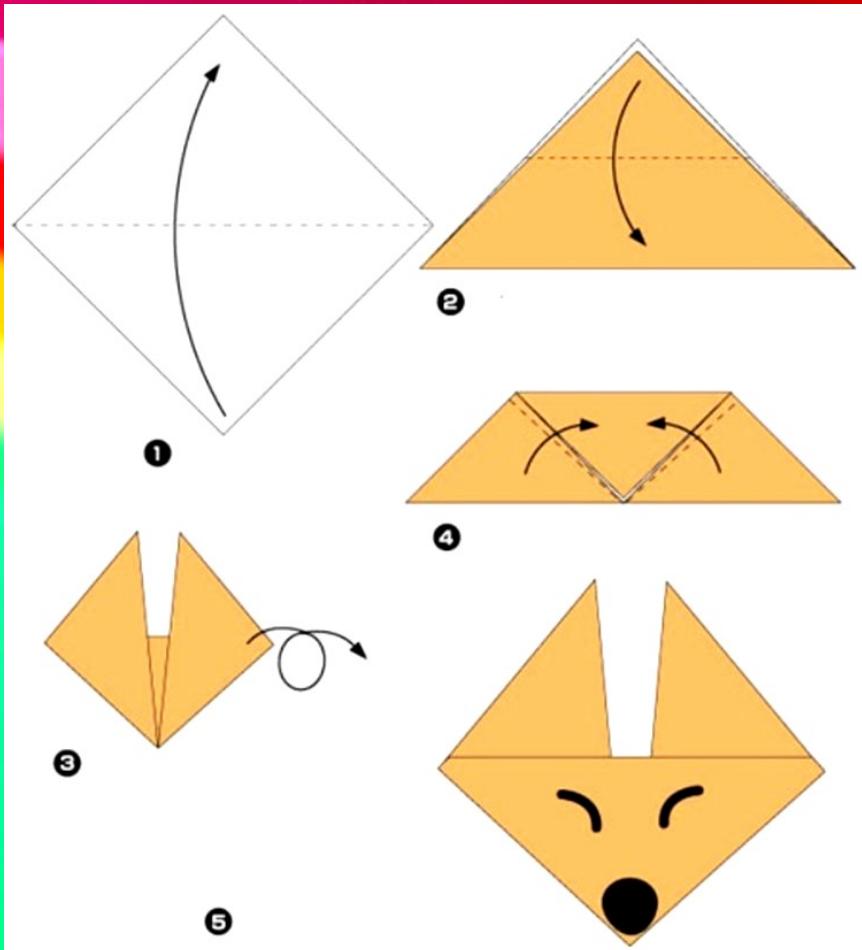
Cut around the dotted lines, then push a split pin through the centre to attach the top piece to the bottom piece.

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 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk
 Search for 'nature detectives' | @NatureDetectives
 © Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038895)



ਕਾਰੀਗਾਰੀ ਚੈਲੰਜ



ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਕਰਾਫ਼ਟ ਚੈਲੰਜ ਔਰਿਗਮੀ ਹੈ! ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੈਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਚੌਰਸ ਰੰਗਦਾਰ ਅਤੇ ਪੈਪਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਔਰਿਗਮੀ ਭਾਵ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਔਰਿਗਾਮੀ ਲੂੰਬੜ ਚਿਹਰਾ

1. ਚੌਰਸ ਪੈਪਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋਹਰਾ ਕਰਕੇ ਤਿਕੋਨ ਬਣਾਓ।
2. ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਬਾਹੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
- 3 ਅਤੇ 4 ਸੱਜੀ ਬਾਹੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਤਦ ਖੱਬੀ ਬਾਹੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
5. ਪੈਪਰ ਨੂੰ ਪਲਟਾ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਲੂੰਬੜ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਵਾਹ ਦਿਓ।

ਸਮਾਪਤ!

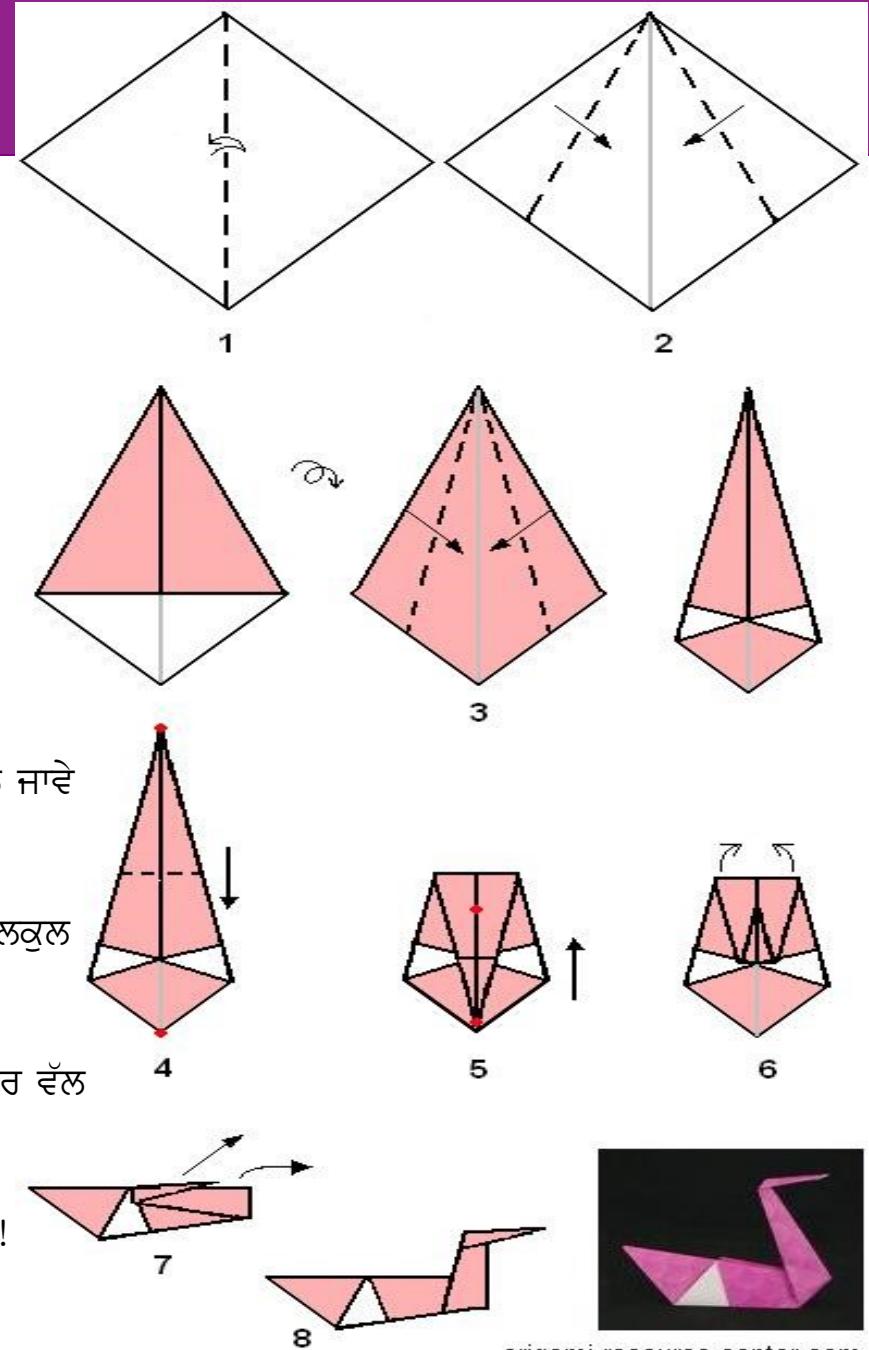
Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਹੰਸ

1. ਚੌਰਸ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋਹਰਾ ਕਰਕੇ ਤਿਕੋਨ ਬਣਾਓ। ਤਹਿਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਦਿਓ।
2. ਪੇਪਰ ਦੀ ਸੱਜੀ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਹੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਵਾਲੇ ਭੰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
3. ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਇਸ ਮਾਡਲ ਦੀ ਅੱਧ ਵਿਚ ਤਹਿਂ ਲਗਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤਿੱਖਾ ਕੋਨਾ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ (ਲਾਲ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ)
5. ਤਿੱਖੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਤੀਜੇ ਕੁ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮੋੜੋ; ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਫਾਸਲਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।
6. ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਵੇਂ ਵੱਲ ਅੱਧ ਵਿਚ ਮੋੜੋ (ਹੰਸ ਦਾ ਖੱਬਾ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਬਣਉਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਤਹਿਂ ਲਗਾਓ) ਇਕ ਚੌਬਾਈ ਘੁਮਾ ਦਿਓ।
7. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇਸ ਹੰਸ ਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਮਾਪਤ!



S2R CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ, ਕੁਦਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੇਜ ਦੇਖੋ:

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

Twitter: @CreateSpaceS2R Instagram: @S2RCREATESPACE

ਐੱਸ 2 ਆਰ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਰਕਲੀਜ ਭਰ ਵਿਚ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਕੁਦਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ 2 ਆਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਂਸਾਈਟ:

www.s2r.org.uk/supportus 'ਤੇ 'ਸਪੋਰਟ ਅੱਸ' ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਚੈਕ Support to Recovery ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ, ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ: **5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB**

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ





Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

ਸਹਾਇਤਾ

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

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

Take care and stay safe



Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਪੈਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੈਕਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ - ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ 2 ਆਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: **07933 353 487**

contact@s2r.org.uk