

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਨਣ ਵਚਿ ਦਲਿਚਸਪੀ ਹੈ?

ਵਾਪਸ ਦਫਿ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਟੀਮ ਦਾ ਹਸਿਾ ਬਣੋ। ਹਰ ਦਨਿ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮਰਪਤਿ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਲਿ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਖਿਲਾਈ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਸਿ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਨ ਵਚਿ ਕੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਵਚਿ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਕੇ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਾਖਿਣ ਲਈ,



ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ:
ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਪਾਰ ਲਾਈਨ: 289.569.1200
ਮਸਿਸਿਗਾ ਵਪਾਰ ਲਾਈਨ: 289.569.1300

info@spectrasupport.org
www.spectrahelpline.org

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- | 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- | ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
- | ਪੀ ਐਲਡਰ ਅਬਊਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- | ਟੇਲੀਚੇਕ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (55+)
- | ਟਚਰਿ ਬੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (16+)

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ | ਕੈਨੇਡੀਜ਼ | ਮੇਨਡੇਰਨਿ
- ਪੁਰਤਗਾਲੀ | ਸਪੇਨੀ | ਹਦੀ
- ਪੰਜਾਬੀ | ਉਰਦੂ

ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਕਾਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਵਚਿ ਦਲਿਚਸਪੀ ਹੈ?

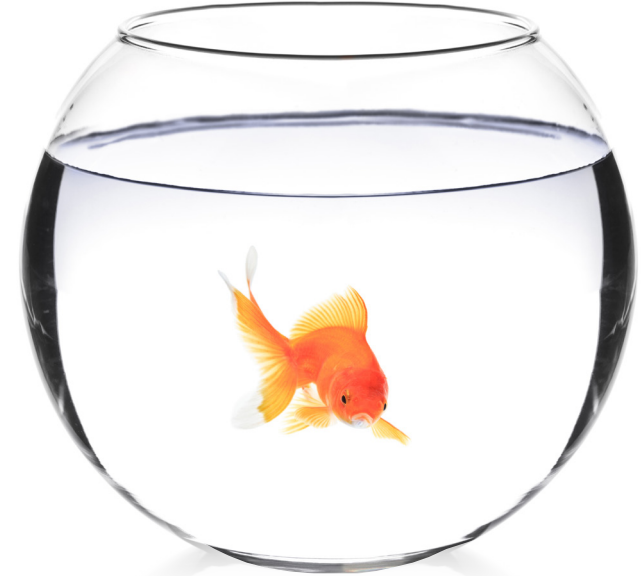
ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਨੀਤਿ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਜਦੋਂ ਉਨਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋੜ ਹੈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੈਕਸ ਰਸੀਦ \$10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦਾਨਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਸਿਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।



ਇਕੱਲਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਬਰੈਂਪਟਨ ਅਤੇ ਮਸਿਸਿਗਾ: 905.459.7777
ਕੈਲੇਡਾਨ: 1.877.298.5444
ਹਦੀ - ਪ੍ਰੋਸ 6
ਪੰਜਾਬੀ - ਪ੍ਰੋਸ 7
ਉਰਦੂ - ਪ੍ਰੋਸ 8
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ: 905.278.4890
ਈਮੇਲ: info@spectrahelpline.org



www.spectrahelpline.org

ਸਪੈਕਟਰਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਸਿਜ਼ਿ
ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ # 88928 3248 RR001

24/7
ਹੈਲਪਲਾਈਨ
(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਗੁੱਝੇ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹਾਲਾਤ ਵੱਚਿ ਦਖਲ, ਅਤੇ ਕਸਿ ਵੀ ਵਅਕਤੀ ਜਸਿਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਰਿਣਾਇਕ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਯੋਗ ਦਦਿ ਹੈ ।..ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।..ਸਾਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਨਿ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਨਿ, ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਨਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਦੀ ਹੈ। ਅਸੀ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਅਸੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਟੈਲੀਚੈੱਕ
ਸੀਨੀਅਰਜ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(55+)

ਇਕੱਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਯੋਗ ਉਪਲਯ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਯਿਮਤਿ ਕਾਲ ਸੁਰੱਖਆ ਦੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਾਕੀਦ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕਿ ਕਾਲ ਮੁਹਯਆ ਕਰਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਸੀ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸਾਥ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਸਭ ਮਲਿ ਕੇ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਤਨਹਾਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਸਮਾਜਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ (ਜਵਿੰ..ਭਾਵ, ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਦਖਲ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਾਲ) ਕੈਂਟੋਨੀਜ, ਮੇਨਡੇਰਨਿ, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਸਪੇਨੀ, ਹਦਿੰ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਸਮੇਤ 8 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਚਿ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਰਤਮਾਨ ਵੱਚਿ ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਟਚਗਿ ਬੇਸ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(16+)

ਜਦੋ ਇੱਕ ਵੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਨਜਾਨਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਤਿ ਦੇ ਵਗਿਟਨ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਪੈਕਟਰਾ ਸਹਯੋਗ ਅਤੇ ਲੋੜ ਵੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ। ਟਚਗਿ ਬੇਸ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ 16+ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਯੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਜਵਿੰ ..ਸੇਵਾ ਵਚਿਕਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ,ਵਗੈਰਾ) 3-6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਾਕੀਦ, ਸੁਰੱਖਆ ਦੇ ਚੈਕ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਮਾਜਕਿ ਕਾਲ ਦਦਿ ਹਾਂ। ਅਸੀ ਰਕਿਵਰੀ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਰਖਦੇ ਹਾਂ।

ਪੀਲ ਏਲਡਰ
ਅਬਯੁਜਿ ਸਪੋਰਟ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਪੀਲ ਏਲਡਰਅਬਯੁਜਿ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਕਸਿ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਅਤੇ 24 / 7 ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕਸਿ ਵੀ ਵਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਸਲੂਕ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਚਤਿ ਇਰਾਦੇ, ਅਤੇ ਕਲਾਇੰਟ ਸਹਮਿਤੀ ਨਾਲ, ਸਪੈਕਟਰਾਕਟਰਾ ਫੈਮਲਿ ਸਰਵਸਿਜਿ ਆਫ਼ ਪੀਲ ਦੇ ਆਉਟਰੀਚ ਵਰਕਰਾਂ ਦਵਾਰਾ ਕਲਾਇੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਇਕੱਠੇ ਸਪੈਕਟਰਾਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਪੀਲ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਏਲਡਰ ਅਬਯੁਜਿ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਕੋਈ ਨਰਿਣੇ ਨਹੀ.

ਕੋਈ ਰਵੱਈਆ ਨਹੀ. ਸਚਿਫ਼ ਕੋਈ ਧਆਨ ਰਖਣ ਵਾਲਾ।

"ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮੈ ਦੱਸ ਨਹੀ ਸਕਦਾ ਕਨਿ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵੱਚਿ...ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ ਹੈ। ਮੈ ਰੁਣੇ ਉਠ ਕੇ ਕੁਛ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਭਵੇਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮੇਰਾ ਧਨਵਾਦ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਧਨਵਾਦ."
-ਟੈਲੀਚੈਕ ਕਲਾਇੰਟ

"ਮਾਈ ਗੂਡਨੈੱਸ, ਉਹ ਮਹੀਨੇ ਵਚਿ ਮੇਰੀ ਪਹਲਿ ਮੁਸਕਾਨ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧਨਵਾਦ! ਮੈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਖਆਲ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਧਭੁੱਤ ਹੈ। ਹਾਂ, ਪਤਾ ਲੱਗਆ ਕੀ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਚਿਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਹੈ।"
- ਕਾਲਰ, ਸੁਸਾਇਡ ਲਾਈਨ

"ਮੈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਪੈਕਟਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਮਿ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸੂਵਮਮੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਹਸਿਾ ਹੋਣ [] ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਬਾਅਦ ਪਹਲਿ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਮਕਸਦ ਮਹਸੂਸ ਹੋਯਾ। -ਸੋਨਾ, - ਸਪੈਕਟਰਾ ਵਲੰਟੀਅਰ