

Services For All Handbook

Sources of information for families of people with learning disabilities from minority communities

Produced by **ARC** (The Association for Real Change) in association with **MENCAP**

First Edition 2001

Second Edition 2006

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ARC (ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਰੀਅਲ ਚੇਂਜ) ਦੁਆਰਾ MENCAP ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਪਹਿਲਾ ਸੰਸਕਰਨ 2001

ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਕਰਨ 2006

This is a handbook of information about learning disability services for people from Black and/or Minority Ethnic (**BME**) communities. It is intended to support families and people with learning disabilities who are from a **BME** background.

As far as is possible the information was correct when the book was printed (this version was printed in 2006). However things do change from time to time.

This information is about national organisations and policies.

However, room is provided for you to add your own local information.

This handbook is also available (in English only) on-line at www.lden.org.uk this will allow you to follow the links rather than type them in yourself.

ਇਹ ਕਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ (**BME**) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ **BME** ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਛਾਪੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਇਹ ਸੰਸਕਰਨ 2006 ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਸਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ www.lden.org.uk 'ਤੇ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਆਨ-ਲਾਈਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਕ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿੱਧਾ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

Glossary

Here is a short description of some of the words used in the handbook.

Accessible – this means easy to read and understand for people with a learning disability.

Advocacy – this means having people speak up for you if you have problems expressing yourself.

BME – **BME** stands for Black and Minority Ethnic. It is a term the government uses to mean all people from minority communities.

Learning Disability - Learning Disability is a term that is used to describe the difficulties that some people have in learning things that society expects them to learn at certain stages in their lives.

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਇੱਥੇ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ।

ਵਕਾਲਤ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ।

BME - **BME** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਲੈਕ ਐਂਡ ਮਾਈਨੋਰਿਟੀ ਐਥਨਿਕ (ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰਕਾਰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ - ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

Some people are born with certain impairments that restrict or reduce their ability to learn as quickly or as readily as others.

Learning disability is not an illness, it is a permanent condition, although in some cases an illness may be associated with the condition.

Some people are much more profoundly affected than others, these people may require help with most aspects of daily living, whereas those with mild disabilities can usually live with less support, but require some help with social or emotional issues.

Statutory – Statutory means that the service or organisation was brought into place by law.

Transition – Transition means change, normally it is used to mean the change from children's to adult services.

ਕੁਝ ਲੋਕ, ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਲੈਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਰਗੀ ਤੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹਲਕੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ - ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਪਰਿਵਰਤਨ - ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Voluntary – Voluntary means the organisation or service is offered without a law requiring someone to provide it. Often this means a charity is doing it.

Website – Websites are places on the Internet where organisations have and display information. They can be very useful but you need to make sure you know who is providing the information and that it is up-to-date.

-This booklet can only give details of website and organisations it cannot be held responsible for the information they give or is displayed. However we have tried to ensure these are all useful contacts.

ਵਾਲੰਟਰੀ - ਵਾਲੰਟਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸੇਵਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੈਰਿਟੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ - ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਪੱਤਰਿਕਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ।

Contents

Language Line – page 7

Key contacts – page 8

Sources of Information – page 11

Health and information on specific conditions – page 23

BME Social Care Issues – page 42

Financial Help – page 47

Leisure – page 61

Sport – page 62

Advocacy – page 63

Holidays and Travel – page 65

Moving On – from children's to adult services – page 69

Further Help & Resources – page 75

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ - ਪੰਨਾ 7

ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ - ਪੰਨਾ 8

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ - ਪੰਨਾ 11

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਪੰਨਾ 23

BME ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੁੱਦੇ - ਪੰਨਾ 42

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ - ਪੰਨਾ 47

ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ - ਪੰਨਾ 61

ਖੇਡ - ਪੰਨਾ 62

ਵਕਾਲਤ - ਪੰਨਾ 63

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ - ਪੰਨਾ 65

ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ - ਪੰਨਾ 69

ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤ - ਪੰਨਾ 75

Language Line

There is an interpreting service called Language Line that will provide telephone interpretation services.

Language Line Ltd
Swallow House 11 – 21
Northdown Street
London N1 9BN
020 7520 1430

www.language-line.co.uk

Most public authorities (and a number of charities) will be able to access this. However, you will need to tell them if you want this service. It is very important that information you receive is in a language and form that you understand.

If English is not your first language, ask for interpreted information either written or spoken. Public authorities have a duty to do this and, if they know, are usually willing to do so.

ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ (Language Line)

ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗੀ।

Language Line Ltd
Swallow House 11 – 21
Northdown Street
London N1 9BN
020 7520 1430

www.language-line.co.uk

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ (ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ) ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਿਖਤ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਰਕਾਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

However, this does mean that someone will have to ask in English for the interpreting. It is your right to have information that you understand.

There is no charge to you, the service you are phoning pays to join Language Line.

In this book we are going to consider some key issues. These are issues that families may need to know about - but please remember this is just the starting point. You may need to find local contacts where you live.

This booklet can only provide details of national services. However, room is available to add your own local contacts. The national contacts may be able to direct you to their local representatives and many of the websites will give you these details.

Some websites will also have links to lots of other useful sites and resources. To start with here are details of some very useful websites.

ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੱਤਰਿਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਕੁਝ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

MENCAP

MENCAP is a UK wide charity that campaigns for children and adults with a learning disability, their families and carers. **MENCAP** aims to improve their lives and opportunities.

The website has sound options to help a person listen to information. **MENCAP** has active local branches whose details can be obtained from the main office.

MENCAP
123 Golden Lane
London
EC1Y 0RT
020 7454 0454

MENCAP also hosts the Learning Disability Helpline on 0808 808 1111
This is a very useful resource and the helpline uses Language Line

www.mencap.org.uk

MENCAP

MENCAP ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। **MENCAP** ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। **MENCAP** ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MENCAP
123 Golden Lane
London
EC1Y 0RT
020 7454 0454

MENCAP 0808 808 1111 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.mencap.org.uk

Valuing People – Valuing People is the name of the government document produced in 2001 specifically related to people with a learning disability. The website that supports this is -

www.valuingpeople.gov.uk

The website holds lots of information and you may be specifically interested in the ethnicity section.

Check the Map is a very useful site that gives links to lots of other sites. It is a good way of finding these without having to remember all the other names and details.

www.checkthemap.org.uk

For families with young people who are moving through transition the website **Moving On Up** has lots of useful information in.

www.movingonup.info

All these websites are accessible.

ਵੈਲਊਇੰਗ ਪੀਪਲ (**Valuing People**) – ਵੈਲਊਇੰਗ ਪੀਪਲ (ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ) 2001 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ -

www.valuingpeople.gov.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੈਕ ਦਿ ਮੈਪ (**Check the Map**) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਸਰੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਫਸੀਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

www.checkthemap.org.uk

ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਵੈਬਸਾਈਟ ਮੂਵਿੰਗ ਆਨ ਅੱਪ (**Moving On Up**) 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.movingonup.info

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ।

Sources of Information – National Organisations

The following pages contain details of organisations that will be able to help you.

In alphabetical order these are –

British Institute of Learning Disability (**BILD**) – page 12

Citizens Advice Bureau (**CAB**) – p 13

Carers UK – page 14

Contact a Family – page 15

Commission for Racial Equality (**CRE**) – page 16

Commission for Social Care Inspection (**CSCI**) – page 17

DIAL – page 18

Disability Rights Commission (**DRC**) – page 19

Foundation for People with a Learning Disability (**FPLD**) – page 20

Mencap – (see page 9)

National Association for Adult Placement Services (**NAAPS**) – page 21

There are details of some other useful sources of information – but these are not learning disability specific.

Open Gov website

Multikulti

Both of these are on page 22

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ – ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ

ਅੱਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵਰਣਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਹਨ –

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ (**BILD**) – ਪੰਨਾ 12

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ (**CAB**) – ਪੰਨਾ 13

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ – ਪੰਨਾ 14

ਕਾਨਟੈਕਟ ਓ ਫੈਮਿਲੀ – ਪੰਨਾ 15

ਕਮੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਰੇਸ਼ੀਅਲ ਇਕਵੈਲਿਟੀ (**CRE**) – ਪੰਨਾ 16

ਕਮੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ (**CSCI**) – ਪੰਨਾ 17

DIAL – ਪੰਨਾ 18

ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਰਾਈਟਸ ਕਮੀਸ਼ਨ (**DRC**) – ਪੰਨਾ 19

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਵਿੱਚ ਏ ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ (**FPLD**) – ਪੰਨਾ 20

Mencap – (ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਅਡਲਟ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (**NAAPS**) – ਪੰਨਾ 21

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਦੂਸਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ – ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਓਪਨ ਗੋਵ (**Open Gov**) ਵੈਬਸਾਈਟ

ਮਲਟੀਕੁਲਟੀ (**Multikulti**)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਨਾ 22 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

BILD – The British Institute of Learning Disability

BILD is working to improve the lives of people in the UK with a learning disability. **BILD** are an organisation involved in research, training and support for people with a learning disability.

BILD
Campion House
Green Street
Kidderminster
Worcestershire
United Kingdom
DY10 1JL

01562 723 010

www.bild.org.uk

At the moment the information on the website is only available in English and they do not subscribe to language line.

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (BILD – The British Institute of Learning Disability)

BILD ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। **BILD** ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੋਜ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

BILD
Campion House
Green Street
Kidderminster
Worcestershire
United Kingdom
DY10 1JL

01562 723 010

www.bild.org.uk

ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

Citizens Advice Bureau – CAB

Citizens Advice Bureaus are situated across the country – they can offer help and advice on a large range of subjects – not just disability.

Although they might not be able to answer some very specific questions they will be able to let you know what your rights are and how to get them.

www.citizensadvice.org.uk

There is online help in a number of different languages available on -

www.adviceguide.org.uk

(Look down the left hand side of the screen)

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ (Citizens Advice Bureau – CAB)

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ - ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਣਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

www.citizensadvice.org.uk

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ -

www.adviceguide.org.uk

(ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)

Carers UK

Carers UK provide advice and information to carers.

Their booklet is available in a number of languages. If you look on the website they also have links to other translated material

Carers now have the right to an assessment of their own and Carers UK will tell you how to get one.

Carers UK
20 – 25 Glasshouse Yard
London
EC1A 4JT

www.carersuk.org

(Look for 'other languages')

(Freephone) 0808 808 7777
Wednesday and Thursday
10am-12pm and 2pm-4pm

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ (Carers UK)

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੱਤਰਿਕਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵੀ ਲਿੰਕ ਹਨ।

ਹੁਣ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

Carers UK
20 – 25 Glasshouse Yard
London
EC1A 4JT

www.carersuk.org

(‘ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ’ ਦੇਖੋ)

(ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ) 0808 808 7777
ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤਕ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ

Contact a Family

Contact a Family offer support to families who care for children with any disability or special need.

Contact a Family
209 – 211 City Road
London
EC1V 1JN

www.cafamily.org.uk

Helpline (freephone) 0808 808 3555

They subscribe to Language Line (see page 7) and will be able to set up a conference call with an interpreter.

Their website has information in a lot of languages and they have people who you can contact who might speak your language

ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (Contact a Family)

ਕਾਨਟੈਕਟ ਏ ਫੈਮਿਲੀ (ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਰਥਤਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Contact a Family
209 – 211 City Road
London
EC1V 1JN

www.cafamily.org.uk

ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਫ੍ਰੀਫੋਨ) 0808 808 3555

ਉਹ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੈਂਸ ਕਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਵਾ ਸਕਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

Commission for Racial Equality - CRE

The CRE is 'working for a just and integrated society, where diversity is valued.' Its main aims are to work towards elimination of racial discrimination, encourage good relations between people and monitor the way the Race Relation Act is working.

Commission for Racial Equality (CRE) Elliot House
10 – 12 Allington Street
London
SW1E 5EH

020 7828 7022

www.cre.gov.uk

ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਆਯੋਗ (Commission for Racial Equality - CRE)

CRE 'ਇੱਕ ਨਿਆਂਪੂਰਣ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'

ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਹਨ ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ (ਰੇਸ ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਐਕਟ) ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣਾ।

Commission for Racial Equality (CRE) Elliot House
10 – 12 Allington Street
London
SW1E 5EH

020 7828 7022

www.cre.gov.uk

Commission for Social Care Inspection – CSCI

CSCI ensure that the National Minimum Standards are upheld by organisations. There are standards for Adult Placement, Domiciliary Care (which you can receive in your own home) and for Residential Homes. These standards are available online and reports about individual homes and services are available locally.

If you have a complaint about any support you or your family are receiving you should tell **CSCI**

www.csci.gov.uk

The website has information in a number of languages on it.

This national website also has details of all the local offices.

ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਆਯੋਗ (Commission for Social Care Inspection – CSCI)

CSCI ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ (ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮਕਾਨਾਂ ਲਈ ਪੱਧਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਧਰ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **CSCI** ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

www.csci.gov.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

DIAL UK

Dial offer information and advice about all aspects of disability. The organisation is run for and by disabled people.

Dial UK
Park Lodge
St Catherine's Hospital
Tickhill Road
Doncaster
DN4 8QN

www.dialuk.info

01302 310123

This main number will be able to give you details of your local office.

Your local office can offer free independent advice on all aspects of disability over the telephone and in drop-in centres. Contact your local office for local information.

ਡਾਇਲ ਯੂਕੇ (DIAL UK)

ਡਾਇਲ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Dial UK
Park Lodge
St Catherine's Hospital
Tickhill Road
Doncaster
DN4 8QN

www.dialuk.info

01302 310123

ਇਸ ਮੁੱਖ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Disability Rights Commission – DRC

The Disability Rights Commission (DRC) is an independent body established in April 2000 by Act of Parliament to stop discrimination and promote equality of opportunity for disabled people.

DRC Helpline
FREEPOST MID02164
Stratford upon Avon
CV37 9BR

Telephone: 08457 622 633
Textphone: 08457 622 644
(You can speak to an operator at any time between 8am and 8pm, Monday to Friday)

www.drc-gb.org

Information is available in a number of languages from the front page of the website.

ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਆਯੋਗ (Disability Rights Commission – DRC)

ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (DRC) ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਪ੍ਰੈਲ 2001 ਵਿੱਚ ਸੰਸਦ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

DRC Helpline
FREEPOST MID02164
Stratford upon Avon
CV37 9BR

ਟੈਲੀਫੋਨ: 08457 622 633
ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 08457 622 644
(ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਆਪ੍ਰੋਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

www.drc-gb.org

ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

The Foundation for People with Learning Disability (FPLD)

The **FPLD** aim to promote the rights, quality of life and opportunities of people with learning disabilities and their families

www.fpld.org.uk

020 7803 1100

Mencap – see the details on page 9

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (The Foundation for People with Learning Disability (FPLD))

FPLD ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

www.fpld.org.uk

020 7803 1100

Mencap – ਪੰਨਾ 9 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ

National Association for Adult Placement Services (NAAPS)

NAAPS offer support and advice to anyone providing (or thinking of providing) support to people in their own homes. These people may have a learning disability but may also be physically disabled or elderly.

www.naaps.org.uk

ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਘ (National Association for Adult Placement Services (NAAPS))

NAAPS ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.naaps.org.uk

There is a lot of information about national and local government and the services they offer available on.

www.direct.gov.uk

The Multikulti website aims to support citizenship through the delivery of culturally appropriate and accurately translated information in the following areas of welfare law — debt, employment, health, housing, immigration and welfare benefits.

www.multikulti.org.uk

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

www.direct.gov.uk

ਮਲਟੀਕੁਲਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਭਲਾਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ - ਕਰਜ਼ਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਸਿਹਤ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬੈਨਿਫਿਟ।

www.multikulti.org.uk

Health (including) information on Specific Conditions

Promoting and maintaining the health of people with a learning disability is very important and there are a large numbers of resources available to help with this.

There are also lots of resources about specific conditions that may be affecting people. This section includes details of the following resources

General Health

BBC Health – page 25

NHS Direct – page 26

Valuing People Support Team – (Health) – page 27

National Patient Safety Agency –
page 27

ਸਿਹਤ (ਸਮੇਤ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਆਮ ਸਿਹਤ

BBC ਹੈਲਥ - ਪੰਨਾ 25

NHS ਡਾਇਰੈਕਟ - ਪੰਨਾ 26

ਵੈਲਊਇੰਗ ਪੀਪਲ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ - (ਸਿਹਤ) - ਪੰਨਾ 27

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ -
ਪੰਨਾ 27

Specific Conditions

- Autism – page 28
- Blindness – page 29
- Cancer – page 31
- Cerebral Palsy – page 32
- Deafness (and deaf/blind) – page 33
- Down's syndrome – page 35
- Epilepsy- page 36
- Mental health (and child and adolescent mental health) – page 37
- Palliative care and support – page 37
- Prada-Willi – page 39
- Sickle Cell – page 40
- Spina-bifida – page 41

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

- ਔਟਿਜ਼ਮ (ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ) - ਪੰਨਾ 28
- ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ - ਪੰਨਾ 29
- ਕੈਂਸਰ - ਪੰਨਾ 31
- ਸੈਰੀਬਰਲ ਪਾਲਸੀ - ਪੰਨਾ 32
- ਬਹਿਰਾਪਨ (ਅਤੇ ਬਹਿਰਾ/ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਣਾ) - ਪੰਨਾ 33
- ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ - ਪੰਨਾ 35
- ਮਿਰਗੀ- ਪੰਨਾ 36
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ)- ਪੰਨਾ 37
- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਪੰਨਾ 37
- ਪ੍ਰਦਾ-ਵਿਲੀ - ਪੰਨਾ 39
- ਸਿਕਲ ਸੈਲ - ਪੰਨਾ 40
- ਸਪਾਈਨਾ-ਬਾਈਫੀਡਾ - ਪੰਨਾ 41

General Health

The following websites contain useful information about health and health services – the websites will often have links to other information.

BBC health website – contains lots of basic information and introductions to different conditions – with links to other useful more specific sites.

www.bbc.co.uk/health

The information is all in English

ਆਮ ਸਿਹਤ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਦੂਸਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹੋਣਗੇ।

ਬੀਬੀਸੀ ਹੈਲਥ (BBC health) ਵੈਬਸਾਈਟ - ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ - ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਹਨ।

www.bbc.co.uk/health

ਇਹ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

NHS Direct – Information is available via telephone, the internet and on Digital (Sky) television.

0845 4647

There are translation services available on this number. State which language you would like (in English) at the start of the call.

www.nhsdirect.gov.uk

There is a link to follow from the front page for information in a number of languages

If you have Sky television press the green 'interactive' button then the '0' button (for more) and then the number '1' button and this will take you lots of useful information and it's available in lots of languages

ਐਨਐਚਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (**NHS Direct**) – ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ (ਸਕਾਈ) ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

0845 4647

ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੋਗੇ।

www.nhsdirect.gov.uk

ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕਾਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰਾ 'ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਵਾਲਾ' ਬਟਨ ਦਬਾਕੇ '0' ਬਟਨ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ) ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੰਬਰ '1' ਬਟਨ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Valuing People Support Team – Health

The **VPST** website has lots of helpful information in a separate section about health.

Health Action Plans are particularly important and you can find out about these here.

www.valuingpeople.gov.uk/health

National Patient Safety Agency (NPSA)

The aim of the **NPSA** is to ensure patients have a safe journey through the **NHS**. Included in this is some work they have done regarding people with a learning disability in hospital. They also offer information on how to make complaints if you, or a family member have not been treated fairly within the **NHS**

www.npsa.nhs.uk

ਵੈਲਊਇੰਗ ਪੀਪਲ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ (Valuing People Support Team) – ਸਿਹਤ

VPST ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

www.valuingpeople.gov.uk/health

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ (National Patient Safety Agency (NPSA))

NPSA ਦਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ **NHS** ਦਾ ਸਫਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ **NHS** ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

www.npsa.nhs.uk

Specific conditions

Autism

The [National Autistic Society](#) offers confidential advice and information to people with autism or Asperger syndrome and their families. They provide an advocacy service to offer support and information about special educational needs.

They have produced information about autism in a number of different languages. There is a link to these from the front page of the website.

The National Autistic Society
393 City Road
London
EC1V 1NG

www.nas.org.uk

020 7833 2299 (The Autism Helpline)

0870 600 8585

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਕਲਪਨਾ-ਮਗਨਤਾ (Autism)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ([National Autistic Society](#)) ਔਟਿਜ਼ਮ (ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ) ਜਾਂ ਔਸਪਰਜ਼ਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Asperger syndrome) ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

The National Autistic Society
393 City Road
London
EC1V 1NG

www.nas.org.uk

020 7833 2299 (ਔਟਿਜ਼ਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

0870 600 8585

Blindness

The [Royal National Society for the Blind](http://www.rnib.org.uk) produce information on learning disabilities and blindness including a Focus newsletter.

Royal National Institute of the Blind
105 Judd Street
London
WC1H 9NE

Tel: 020 7388 1266
Fax: 020 7388 2034

Helpline 0845 766 9999 (They use Language line.)

www.rnib.org.uk

ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ (Blindness)

ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਇਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (Royal National Society for the Blind) ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਫੋਕਸ ਸਮਾਚਾਰ-ਪੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Royal National Institute of the Blind
105 Judd Street
London
WC1H 9NE

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7388 1266
ਫੈਕਸ: 020 7388 2034

ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0845 766 9999 (ਉਹ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ)

www.rnib.org.uk

Association of Blind Asians

Provides information and advice and help with daily living.

Association of Blind Asians
Room 16, Zenith House
210 Church Street
Leyton
London
E10 7JQ

020 8588 6792
Advice line 2pm – 5pm Mondays

ਅੰਨ੍ਹੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਘ (Association of Blind Asians)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Association of Blind Asians
Room 16, Zenith House
210 Church Street
Leyton
London
E10 7JQ

020 8588 6792
ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ

Cancer

Asian Cancer Information and Support Line

Information produced in a number of different languages these include Bengali, Hindi, Punjabi and Urdu.

Asian Cancer Information and Support Line
17 Britannia Street
London
WC1X 9JN

020 7713 7867

ਕੈਂਸਰ (Cancer)

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ (Asian Cancer Information and Support Line)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੰਗਾਲੀ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ।

Asian Cancer Information and Support Line
17 Britannia Street
London
WC1X 9JN

020 7713 7867

Cerebral Palsy

SCOPE is a national organisation devoted to supporting people with cerebral palsy and their families. Some campaigns e.g. "housing need" are specifically for ethnic minority groups.

SCOPE
6 Market Road
London
N7 9PW

(Helpline) 0800 626216

www.scope.org.uk

ਸੈਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ (Cerebral Palsy)

SCOPE ਸੈਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ” ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਹਨ।

SCOPE
6 Market Road
London
N7 9PW

(ਹੈਲਪਲਾਈਨ) 0800 626216

www.scope.org.uk

Deafness

Royal National Institute for the Deaf

(RNID) have a special care services provision for people with learning disabilities.

RNID

19 – 23 Featherstone Street

London

EC1 8SL

0808 808 0123

www.rnid.org.uk

The National Deaf Children's Society have a "Black, young and deaf" project

National Deaf Children's Society

15 Dufferin St

London

EC1Y 8UR

020 7250 0123

www.ndcs.org.uk

ਬਹਿਰਾਪਨ (Deafness)

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਇਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Royal National Institute for the Deaf)

(RNID) ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

RNID

19 – 23 Featherstone Street

London

EC1 8SL

0808 808 0123

www.rnid.org.uk

ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (The National Deaf Children's Society) ਕੋਲ ਇੱਕ
“ਕਾਲਾ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਹਿਰਾ” (“Black, young and deaf”) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ

National Deaf Children's Society

15 Dufferin St

London

EC1Y 8UR

020 7250 0123

www.ndcs.org.uk

SENSE

SENSE is an organisation supporting deaf/ blind people

SENSE
11 – 13 Clifton Terrace
Finsbury Park
London
N4 3SR

020 7272 7774

www.sense.org.uk

ਸੈਂਸ (SENSE)

SENSE ਬਹਿਰੇ/ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।

SENSE
11 – 13 Clifton Terrace
Finsbury Park
London
N4 3SR

020 7272 7774

www.sense.org.uk

Down's Syndrome

The [Down's Syndrome Association](#) has local area officers to support families. They can be contacted through the main office.

They also produce information on Down's Syndrome in Arabic, Bengali, Chinese, Gujarati, Punjabi, Spanish, Urdu and Welsh.

The Down's Syndrome Association
Langdon Down Centre
2a Langdon Park
Teddington
TW11 9PS

Tel: 0845 230 0372
Fax: 0845 230 0373

www.dsa-uk.com

ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down's Syndrome)

ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ([Down's Syndrome Association](#)) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਆਫਿਸਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਰਬੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚੀਨੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

The Down's Syndrome Association
Langdon Down Centre
2a Langdon Park
Teddington
TW11 9PS

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 230 0372
ਫੈਕਸ: 0845 230 0373

www.dsa-uk.com

Epilepsy

The [British Epilepsy Association](http://www.epilepsy.org.uk) runs an Epilepsy Helpline, which is free.

The website also has an email support line.

The British Epilepsy Association
New Anstey House
Gate Way Drive
Yeadon
Leeds
LS19 7XY

0800 800 5050

www.epilepsy.org.uk

ਮਿਰਗੀ (Epilepsy)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ([British Epilepsy Association](http://www.epilepsy.org.uk)) ਇੱਕ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਈ-ਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ।

The British Epilepsy Association
New Anstey House
Gate Way Drive
Yeadon
Leeds
LS19 7XY

0800 800 5050

www.epilepsy.org.uk

Supporting someone with mental health problems.

There are a number of organisations that support people and families dealing with mental health problems – these are just some of them

MIND (National Association for Mental Health)
15 – 19 Broadway
London
E15 4BQ

020 8519 2122

Infoline 0845 766 0163

www.mind.org.uk

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਹਨ।

MIND (National Association for Mental Health)
15 – 19 Broadway
London
E15 4BQ

020 8519 2122

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ 0845 766 0163

www.mind.org.uk

Child and Adolescent Mental Health (CAMHS)

There will be services within the **NHS** supporting young people and their families with mental health problems.

A useful website is -

www.camhs.org.uk

Palliative Care

The National Council
for Palliative Care
The Fitzpatrick Building
188-194 York Way
London N7 9AS

020 7697 1520

www.ncpc.org.uk

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Child and Adolescent Mental Health (CAMHS))

NHS ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ -

www.camhs.org.uk

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ (Palliative Care)

The National Council
for Palliative Care
The Fitzpatrick Building
188-194 York Way
London N7 9AS

020 7697 1520

www.ncpc.org.uk

Prader-Willi Syndrome

The [Prader-Willi Syndrome Association](#) is a special association for people and families affected by the syndrome.

Through its members, both affected families and the professionals who help them, it is in touch with many of the cases of **PWS** in this country.

PWSA (UK)
125a London Road
Derby
DE1 2QQ

01332 365676

www.pwsa.co.uk

ਪਰੇਡਰ-ਵਿਲੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Prader-Willi Syndrome)

ਪਰੇਡਰ-ਵਿਲੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ([Prader-Willi Syndrome Association](#)) ਇਸ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਰੋਗ ਲੱਛਣ) ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ PWS ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ।

PWSA (UK)
125a London Road
Derby
DE1 2QQ

01332 365676

www.pwsa.co.uk

Sickle Cell

Sickle Cell Society
54 Station Road
London
NW10 4UA

020 8961 7795

www.sicklecellsociety.org

Stephanie Sulaiman has compiled a list of places with sickle cell and thalassaemia counsellors. She can be contacted at:

Balham Health Centre
120 Bedford Hill
Balham
London
SW12 9HP

020 8700 0615

ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ (Sickle Cell)

Sickle Cell Society
54 Station Road
London
NW10 4UA

020 8961 7795

www.sicklecellsociety.org

ਸਟੈਫਨੀ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੇ ਸਿਕਲ ਸੈਲ ਅਤੇ ਥੈਲੀਸੀਮੀਆ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

Balham Health Centre
120 Bedford Hill
Balham
London
SW12 9HP

020 8700 0615

Spina Bifida

The Spina Bifida and Hydrocephalus Association (ASBAH) can be contacted at:

ASBAH
42 Park Rd
Peterborough
Cambridgeshire
PE1 2UQ

01733 555988

www.asbah.org

ਸਪਾਈਨਾ-ਬਾਈਫੀਡਾ (Spina Bifida)

ਸਪਾਈਨਾ ਬਾਈਫੀਡਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਸਿਫੈਲੱਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Spina Bifida and Hydrocephalus Association) (ASBAH) ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ASBAH
42 Park Rd
Peterborough
Cambridgeshire
PE1 2UQ

01733 555988

www.asbah.org

Sources of useful information on **BME** issues to do with social care

There are a number of resources available specifically for **BME** communities that can help with accessing social care

These include

BLINK – page 43

Commission for Racial Equality - **CRE**
- (see page 16)

Joint Council for the Welfare of
Immigrants - **JCWI** – page 44

Asian People with Disabilities Alliance – page 45

Confederation of Indian Organisations – page 46

ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ **BME** ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ **BME** ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

BLINK - ਪੰਨਾ 43

ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਆਯੋਗ - **CRE**
- (ਪੰਨਾ 16 ਦੇਖੋ)

ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ
ਕੌਂਸਿਲ - **JCWI** - ਪੰਨਾ 44

ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਠਜੋੜ - ਪੰਨਾ 45

ਭਾਰਤੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਸੰਘ - ਪੰਨਾ 46

BLINK (Black Information Link)

This is a very useful website of black information.

BLINK
Suite 12 Winchester House
9 Cranmer Road
London SW9 6EJ

Tel: 020 7582 1990
Fax: 020 7793 8269

www.blink.org.uk

Commission for Racial Equality CRE – see page 16

ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਪਰਕ (BLINK (Black Information Link))

ਇਹ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।

BLINK
Suite 12 Winchester House
9 Cranmer Road
London SW9 6EJ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7582 1990
ਫੈਕਸ: 020 7793 8269

www.blink.org.uk

ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਆਯੋਗ (Commission for Racial Equality CRE) – ਪੰਨਾ 16 ਦੇਖੋ

Joint Council for the Welfare of Immigrants

JCWI is an independent national voluntary organisation, campaigning for justice and combating racism in immigration and asylum law and policy. JCWI provides free advice and casework, training courses, and a range of publications.

Joint Council for the Welfare of Immigrants (JCWI)
115 Old Street
London
EC1V 9RT

020 7251 8708

www.jcwi.org.uk

ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਕੌਂਸਿਲ (Joint Council for the Welfare of Immigrants)

JCWI ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਂ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। JCWI ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੇਸਵਰਕ, ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Joint Council for the Welfare of Immigrants (JCWI)
115 Old Street
London
EC1V 9RT

020 7251 8708

www.jcwi.org.uk

Asian People with Disabilities Alliance (APDA)

APDA was founded in 1988, it continues to be managed and run by Asian people with in depth knowledge and personal experience of disability and caring. It is a non-governmental community organisation.

APDA
Suite 6 Floor 4
Alperton House
Bridgewater Road
Wembley
HA0 1EH

020 8902 2113

www.apda.org.uk

ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਠਜੋੜ (Asian People with Disabilities Alliance (APDA))

APDA ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1988 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।

APDA
Suite 6 Floor 4
Alperton House
Bridgewater Road
Wembley
HA0 1EH

020 8902 2113

www.apda.org.uk

Confederation of Indian Organisations

CIO (UK)'s South Asian Health Project is aimed at providing increased levels of awareness on a wide range of issues that will impact positively on the mental and physical well being of older Asians. CIO does outreach work with Elderly Asian centres and raises awareness on various health issues and care paths particularly in relation to Cancer, Diabetes, CHD, Obesity, Osteoporosis, Diet, Nutrition and Disability

CIO
5 Westminster Bridge Road
London
SE1 7XW

020 7928 9889

www.cio.org.uk

ਭਾਰਤੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਸੰਘ (Confederation of Indian Organisations)

CIO (ਯੂਕੇ) ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਗੇ। CIO ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, CHD, ਮੋਟਾਪਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ, ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

CIO
5 Westminster Bridge Road
London
SE1 7XW

020 7928 9889

www.cio.org.uk

Financial Help

This section is broken into two parts – The first deals with national issues and the second with local issues

Sources of help with finance -National

Benefits Agency – page 48

Citizens Advice Bureau – page 48 (also see page 49)

Direct Payments – page 49

Family Fund – page 50

Independent Living Fund – page 51

Sources of help with finance – Local

Council Tax – page 53

Disability Equipment Register – page 54

Housing Corporation – page 56

RADAR – page 57

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ – ਪਹਿਲਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ।

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ – ਰਾਸ਼ਟਰੀ

ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਏਜੰਸੀ - ਪੰਨਾ 48

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ - ਪੰਨਾ 48 (ਪੰਨਾ 49 ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨ - ਪੰਨਾ 49

ਫੈਮਿਲੀ ਫੰਡ - ਪੰਨਾ 50

ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਫੰਡ - ਪੰਨਾ 51

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ – ਸਥਾਨਕ

ਕੌਂਸਿਲ ਟੈਕਸ - ਪੰਨਾ 53

ਅਸਮਰਥਤਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ - ਪੰਨਾ 54

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ - ਪੰਨਾ 56

RADAR - ਪੰਨਾ 57

In order to find exactly what help you are entitled to, you should contact your local welfare benefits advisor.

They can be contacted usually via the council offices or by going to the local Citizens Advice Bureau (CAB) – see page 13

Always request an interpreter when you make an appointment if this would help you.

The Department for Work and Pensions produce leaflets explaining different types of benefit.

They are available at Post Offices as well as from the Benefits Office.
www.dwp.gov.uk

They are also produced in other languages including Arabic, Bengali, Chinese, Gujarati, Punjabi, Somali, Urdu, and Vietnamese.

www.dwp.gov.uk/otherlanguages

ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਦਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੌਂਸਿਲ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ (CAB) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪੰਨਾ 13 ਦੇਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਪਵਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤਰਿਕਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
www.dwp.gov.uk

ਇਹ ਦੁਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਰਬੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚੀਨੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸੋਮਾਲੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਵਿਯਤਨਾਮੀਜ਼।

www.dwp.gov.uk/otherlanguages

Increasingly, if people have been assessed as needing a care package, they can claim their money to pay for support directly – this is called "Direct Payments".

The Department of Health has produced guides to Direct Payments and these are available on 08701 555 455 or www.dh.gov.uk/publications

‘A guide to receiving direct payments from your local council’ 40475

‘Easy guide to direct payments’ 33291 (This includes a CD and tape to help explain the payments)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਨੂੰ “ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਨੇ ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 08701 555 455 'ਤੇ ਜਾਂ www.dh.gov.uk/publications 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

‘ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਿਲ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ’ 40475

‘ਸਿੱਧੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ’ 33291 (ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ CD ਅਤੇ ਟੇਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

The Family Fund

The Family Fund provides timely grants to families with severely disabled or seriously ill children based on families' views and needs.

They may help with laundry, daily costs and even holidays.

Family Fund
Unit 4, Alpha Court
Monks Cross Drive
Huntington
York
YO32 9WN

0845 130 4542

www.familyfund.org.uk

ਫੈਮਿਲੀ ਫੰਡ (The Family Fund)

ਫੈਮਿਲੀ ਫੰਡ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Family Fund
Unit 4, Alpha Court
Monks Cross Drive
Huntington
York
YO32 9WN

0845 130 4542

www.familyfund.org.uk

Independent Living Fund (ILF)

The Independent Living Fund may help with the costs of supporting a severely disabled person to live in their own home.

ILF
PO Box 7525
Nottingham
NG8 3RD

0845 601 8815

www.ilf.org.uk

ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਫੰਡ (Independent Living Fund (ILF))

ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਫੰਡ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ILF
PO Box 7525
Nottingham
NG8 3RD

0845 601 8815

www.ilf.org.uk

There are often changes to the laws about benefits and also people's right to benefits change as their circumstances change.

Therefore it is very important that you regularly review what you are claiming with a benefits advisor.

The benefit you claim is your legal right – it is not a charitable gift, it is your entitlement.

ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬੈਨਿਫਿਟ ਲੈਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਲੇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਬੈਨਿਫਿਟ ਕਲੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਕੋਈ ਖੈਰਾਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਤੋਹਫਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Sources of financial support - Local

If you are supporting a person with a learning disability in your family (or you are the person) you may be using some of the benefits already mentioned.

If you are on a low income, you could receive housing benefit towards your rent and a council tax reduction.

You should contact the council, via the housing department, to find out about this.

It may be that you need special adaptations for your home. You may get a grant from the council to help with this. A trained person, sometimes an occupational therapist, will visit you from the council and give you advice on the best options.

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ - ਸਥਾਨਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਕੌਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਛੂਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਕੌਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਿਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਂਟ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕੋਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਕੌਂਸਿਲ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

Most councils give advice on adaptations and you should find details of these on your local council website.

There is a [Disability Equipment Register](#)

This is a not-for-profit organisation providing a service for disabled people and their families to enable them to buy and sell items of used disability equipment on a direct One-to-One basis.

Disability Equipment Register
4 Chatterton Road
Yate
Bristol
BS37 4BJ

01454 318818

www.disabreg.pwp.blueyonder.co.uk

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੌਂਸਿਲਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਿਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਸਮਰਥਤਾ ਉਪਕਰਣ ਰਜਿਸਟਰ ([Disability Equipment Register](#)) ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਨਾਫਾ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਅਸਮਰਥਤਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਵੇਚ ਸਕਣ।

Disability Equipment Register
4 Chatterton Road
Yate
Bristol
BS37 4BJ

01454 318818

www.disabreg.pwp.blueyonder.co.uk

Council of Disabled People

The Council of Disabled People have details about equipment and where it can be seen.

www.bcodp.org.uk

If a person with a learning disability wants to live independently they could visit the Council Housing Department for advice, they could discuss it with their social worker and they could possibly go to a "Housing Association".

These are organisations set up to provide good accommodation at reasonable prices, they do not make a profit.

ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਿਲ (Council of Disabled People)

ਕੌਂਸਿਲ ਆਫ ਡਿਸਏਬਲਡ ਪੀਪਲ (ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਿਲ) ਕੋਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.bcodp.org.uk

ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕੌਂਸਿਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ “ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ” ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਉਚਿਤ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਕੋਈ ਮੁਨਾਫਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

The Housing Corporation provides a list of Housing Associations.

Enquiries & Complaints team
The Housing Corporation
1 Park Lane
Leeds
LS3 1EP

0845 230 7000

www.housingcorp.gov.uk

Some are specifically for Black people and sometimes for people with learning disabilities.

If you want to rent a place to live, it is now illegal to refuse to rent it to you because of your disability (The Disability Discrimination Act).

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

Enquiries & Complaints team
The Housing Corporation
1 Park Lane
Leeds
LS3 1EP

0845 230 7000

www.housingcorp.gov.uk

ਕੁਝ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੁਣ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ (ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਡਿਸਕ੍ਰਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਐਕਟ)।

There is a [Disability Rights Commission](#) Helpline to support you if you feel discriminated against because of disability (see page 19).

08457 622633

RADAR produce a booklet called "[Finding Appropriate Housing](#)"

RADAR
12 City Forum
250 City Road
London
EC1V 8AV

020 7250 3222

www.radar.org.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਆਯੋਗ ([Disability Rights Commission](#)) ਦੀ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ)।

08457 622633

RADAR ਇੱਕ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ “ਸਹੀ ਮਕਾਨ ਲੱਭਣਾ” ("[Finding Appropriate Housing](#)")

RADAR
12 City Forum
250 City Road
London
EC1V 8AV

020 7250 3222

www.radar.org.uk

It may be that you can no longer support a family member at home. There are several options.

Perhaps you need a break for a few hours a week or even longer.

Perhaps you need to visit relatives abroad.

In all these cases, respite care may be a possibility.

Respite care may be provided in your home or in residential provision.

Some schemes, such as **Crossroads**, offer volunteers who will "sit" and spend time with a disabled person.

Ask at your Citizens' Advice Bureau or at Social Services for details of such schemes.

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਰਿਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ) ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਰਿਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਕੀਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੌਸਰੋਡਜ਼ (**Crossroads**), ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਬੈਠਣਗੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

If you would like a longer break, social workers are increasingly aware that families may need to visit their homeland for longer periods than the average two week holiday.

If you think your request for respite is not fully understood because English is not your first language, ask for an interpreter to explain your case.

Respite care providers can sometimes be recruited from within your community. Alternatively you may be offered a place in a care home. It should be made quite clear to staff of any concerns you have – possibly about dietary requirements or the gender of carers.

Staff are now being trained in cultural awareness and should understand and respect any request that you make.

(You may have to pay for respite care.)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਸਤਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ।

ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

Sometimes people may need to move away from home to live in residential care. **The National Care Standards** published in 2001 outline the standard of care that people have to receive. These include respecting people's cultural and religious beliefs.

If you need residential care you will be assessed by social services and will have a care manager. They will try to ensure that the package of care put together for you is the best option for you. You can have a big say in this.

If you feel unhappy with any aspect of the care you are offered, you must tell your care manager.

Care homes are inspected to ensure they meet the necessary standards and inspectors will welcome views on peoples' experiences.

It is best to plan for a situation where a person with a learning disability may no longer be able to live with their family so that if there was a sudden crisis people would know what was going to happen. This is far less traumatic for everybody.

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 2001 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੇਅਰ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ (**The National Care Standards**) ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਮਿਲੇਗਾ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਰਾਇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਧਰ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਗੇ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਸੰਕਟ ਆਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Leisure

Many people with learning disabilities could join in more activities and make more friends if they knew about some of the organisations to support them. Many of the websites detailed above have links to local clubs and activities you could get involved in.

Mencap run Gateway clubs for people with learning disabilities.

Check the **Mencap** website for your nearest club and more information about leisure activities.

www.mencap.org.uk

ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ

ਜੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਕ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Mencap ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੇਟਵੇ ਕਲੱਬ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਕਲੱਬ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **Mencap** ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

www.mencap.org.uk

Sport

People with learning disabilities may enjoy taking part in sports, it will help with their health.

Mencap Sport was launched in 2005 when **Mencap** took over the work of the English Sports Association for People with Learning Disability.

Type the word '**sport**' into the search on the **Mencap** website (see page 9)

If you live in London there is a very good website with lots of information about sport in the capital

www.londonsportsforum.org.uk

Special Olympics take place for people with a learning disability – look at

www.specialolympicsgb.org/index.html

The Sport England website also has some useful contacts

www.activeplaces.com

ਖੇਡ

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

Mencap ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 2005 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਦੋਂ **Mencap** ਨੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ।

Mencap ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਚ ਵਿੱਚ '**sport**' ਸ਼ਬਦ ਟਾਈਪ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ

www.londonsportsforum.org.uk

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

www.specialolympicsgb.org/index.html

ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

www.activeplaces.com

Advocacy

Advocacy groups try to ensure people with a learning disability know about and get their rights. There are a number of advocacy organisations across the country.

[People First](http://www.peoplefirst.org.uk) is a group set up to promote the rights of people with learning disabilities in society. It is run for and by people with learning disabilities.
www.peoplefirst.org.uk

[Choice and Voice](http://www.choiceandvoice.com) are based in Bristol, they say 'We couldn't find any websites for people with learning disabilities so we thought we would set up our own.'

On this site you will be able to leave messages, meet some pen friends, listen to some music, and leave your views and opinions.

www.choiceandvoice.com

ਵਕਾਲਤ

ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਵਕਾਲਤ) ਸਮੂਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਣ। ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੰਗਠਨ ਹਨ।

ਪੀਪਲ ਫਰਸਟ ([People First](http://www.peoplefirst.org.uk)) ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.peoplefirst.org.uk

ਚਾਇਸ ਐਂਡ ਵਾਇਸ ([Choice and Voice](http://www.choiceandvoice.com)) ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ 'ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।'

ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨੋਹੇ ਛੱਡ ਸਕੋਗੇ, ਕੁਝ ਪੱਤਰ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੋਗੇ, ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਰਾਇ ਛੱਡ ਸਕੋਗੇ।

www.choiceandvoice.com

CHANGE are another advocacy organisation, they are based in Leeds but are a national organisation

www.changepeople.co.uk

There can be lots happening for people with learning disabilities. It is worth asking locally if there are any activities for you. Your local branch of **Mencap** will have this information (see page 9).

ਚੁੱਜ (**CHANGE**) ਇੱਕ ਹੋਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਇਹ ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।

www.changepeople.co.uk

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। **Mencap** ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ (ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)।

Holidays and Travel

If you want to go on holiday or travel abroad there are some agencies to help you.

There are some organisations who may be able to provide some financial support towards the costs of holidays. These include:

Handicapped Aid Trust
15 Church Street
Lytham
FY8 5LH
01253 796441

The Family Fund (see page 50)
Unit 4 Alpha Court
Monks Cross Drive
Huntington
York
YO32 9WN.
0845 130 4542
www.familyfundtrust.org.uk

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀ ਬਿਤਾਉਣ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Handicapped Aid Trust
15 Church Street
Lytham
FY8 5LH
01253 796441

The Family Fund (ਪੰਨਾ 50 ਦੇਖੋ)
Unit 4 Alpha Court
Monks Cross Drive
Huntington
York
YO32 9WN.
0845 130 4542
www.familyfundtrust.org.uk

Holiday Care

Holiday Care attempts to give everyone the opportunity to get away at least once a year with family and friends.

They do not provide funding for holidays but may be able to direct you to a number of organisations who do. Holiday Care's mission is to help disabled and older people lead independent lives by enhancing their ability to travel.

www.holidaycare.org.uk

0845 124 9971

Tourism for All
The Hawkins Suite
Enham Place
Enham Alamein
Andover SP11 6JS

Again search for holidays on the **Mencap** website for lots of links and resources (see page 9)

ਹੋਲੀਡੇ ਕੇਅਰ (Holiday Care)

ਹੋਲੀਡੇ ਕੇਅਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਫੰਡ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੀਡੇ ਕੇਅਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ, ਅਸਮਰਥ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾ ਕੇ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

www.holidaycare.org.uk

0845 124 9971

Tourism for All
The Hawkins Suite
Enham Place
Enham Alamein
Andover SP11 6JS

ਫਿਰ **Mencap** ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)

Travel

Train travel can be made easier by having a disabled persons railcard. Looking at the national rail enquires website will give you information about the physical accessibility of stations.

www.disabledpersons-railcard.co.uk

www.nationalrail.co.uk

You may be able to claim the mobility part of the **Disability Living Allowance** for your transport costs. If you are claiming the higher rate of Disability Living Allowance you can apply for Motability – this will help you to lease or buy a car so you can travel more easily - the website has information in lots of languages.

www.motability.co.uk

ਯਾਤਰਾ

ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੇਲਕਾਰਡ ਬਣਵਾ ਕੇ ਰੇਲ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੇਲ ਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

www.disabledpersons-railcard.co.uk

www.nationalrail.co.uk

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (**Disability Living Allowance**) ਦਾ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ ਦੀ ਉੱਚੇਰੀ ਦਰ ਕਲੇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਬਿਲਿਟੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਾਰ ਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕੋ - ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.motability.co.uk

Your local social services department will have details of the "blue badge" scheme which allows disabled people to park with no charges and in some restricted areas.

Disabled people can often also get free passes for their local transport.

Taxis cannot refuse to take you because you are disabled. Many firms now have specially adapted cars.

Due to the Disability Discrimination Act, disabled people should be able to travel by public transport in safety and comfort.

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ 'ਬਲਿਊ ਬੈਜ਼' ਸਕੀਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਮੁੱਲ ਦਿੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪਾਸ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਕਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਲਿਜਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ। ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਾਂ ਹਨ।

ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਡਿਸਕ੍ਰਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਐਕਟ (ਅਸਮਰਥਤਾ ਭੇਦਭਾਵ ਕਾਨੂੰਨ) ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਸਮਰਥ ਲੋਕ ਆਵਾਜਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Moving On

When a young person leaves school there may be many choices for them. Families need to find out about these. One of the best places to find information is - www.movingonup.info (see page 10)

Another useful website is run by the Transition Information Network, who also produce a magazine called 'My Future Choices'

020 7843 6006
www.transitioninforonetwork.org.uk

Children from 14 onwards will be given an assessment by social workers on their future needs and you will be involved in planning future action. If a young person has not received ones of these then ask social services to complete one, they are important for the future.

ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਸਕੂਲ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - www.movingonup.info (ਪੰਨਾ 10 ਦੇਖੋ)

ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟ ਟਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ (ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੈਟਵਰਕ) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵੀ ਛਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਂ ਹੈ 'ਮੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ' ('My Future Choices')

020 7843 6006
www.transitioninforonetwork.org.uk

14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Young people can also receive help on future plans from their careers officer or Connexions advisor.

For information on these services contact your local education office or the national number.

Connexions

080 800 13 2 19

www.connexions.gov.uk

All services should be working together to complete one plan for the future.

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰਜ਼ ਆਫਿਸਰ ਜਾਂ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Connexions

080 800 13 2 19

www.connexions.gov.uk

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕੋ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Some people with learning disabilities study a variety of courses at colleges.

Some colleges are especially designed to support students gain skills to live as independently as possible.

Certain colleges are residential and can support people with a range of disabilities. All college staff should be trained in providing services that are culturally aware.

The Learning and Skills Council is responsible for all post 16 education and training.

The Learning and Skills Council Cheylesmore House
Quinton Road
Coventry
CV1 2WT

0870 900 6800
www.lsc.gov.uk

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਾਲਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕਾਲਿਜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਕਾਲਿਜ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਾਲਿਜ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਸਕਿਲਜ਼ ਕੌਂਸਿਲ (The Learning and Skills Council) 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

The Learning and Skills Council Cheylesmore House
Quinton Road
Coventry
CV1 2WT

0870 900 6800
www.lsc.gov.uk

NATSPEC (The Association of National Specialist Colleges) promotes education and training in residential or day settings, for students with disabilities.

NATSPEC
Kevin O'Brien
Chief Executive
39 Sanders Rd
Quorn
Loughborough
Leicestershire
LE12 8JN

01509 554357
www.natspec.org.uk

NATSPEC (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਸੰਘ) ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

NATSPEC
Kevin O'Brien
Chief Executive
39 Sanders Rd
Quorn
Loughborough
Leicestershire
LE12 8JN

01509 554357
www.natspec.org.uk

SKILL (The National Bureau for Students with Disabilities) promotes opportunities for young people and adults with any kind of disability in post-16 education, training and employment.

Skill
Chapter House
18-20 Crucifix Lane
London
SE1 3JW

0800 328 5050
www.skill.org.uk

SKILL (ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਰੋ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Skill
Chapter House
18-20 Crucifix Lane
London
SE1 3JW

0800 328 5050
www.skill.org.uk

Some organisations support people with learning disability into work. Some of the national providers are

The Rathbone Society

www.rathbone.co.uk

(on-line contact available via the website)

The Shaw Trust

www.shaw-trust.org.uk

01225 716350

Remploy

www.remploy.co.uk

0800 138 7656

ਕਈ ਸੰਗਠਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹਨ

The Rathbone Society

www.rathbone.co.uk

(ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੁਆਰਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

The Shaw Trust

www.shaw-trust.org.uk

01225 716350

Remploy

www.remploy.co.uk

0800 138 7656

Further Help

There are many organisations that can offer various support and ideas to people with disabilities so that they can lead full and interesting lives. These are just some of them.

Many organisations have websites that give links to other sources of help. Libraries today can usually help you to access the internet.

AbilityNet is an organisation to assist adults and children to use computers and computer equipment.

0800 269545
www.abilitynet.co.uk

Youreable.com is a website with a wide range of information for disabled people.

www.youreable.com

ਹੋਰ ਮਦਦ

ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਣ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਹਨ।

ਕਈ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਏਬਿਲਿਟੀ ਨੈਟ (**AbilityNet**) ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।

0800 269545
www.abilitynet.co.uk

Youreable.com ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

www.youreable.com

If you live in London the organisation **GLAD** (Greater London Action on Disability) can provide information and advice.

GLAD
336 Brixton Road
London
SW9 7AA

020 7346 5800
www.glad.org.uk

An organisation called **Ricability** assesses equipment for disabled people and produces unbiased reports.

Ricability
30 Angel Gate
City Road
London EC1V 2PT

020 7427 2460
www.ricability.org.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਗਠਨ **GLAD** (ਗ੍ਰੇਟਰ ਲੰਦਨ ਐਕਸ਼ਨ ਆਨ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

GLAD
336 Brixton Road
London
SW9 7AA

020 7346 5800
www.glad.org.uk

ਰਾਈਸੇਬਿਲਿਟੀ (**Ricability**) ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

Ricability
30 Angel Gate
City Road
London EC1V 2PT

020 7427 2460
www.ricability.org.uk

We hope that this information has been helpful to you.

Good luck for the future

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ