ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ..

ਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਬਿਚੇ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਮੇਰੇ ਬਿਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਰਿਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਮੇਰੇ ਖਾਸ/ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬਿਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਮਾਨਕਿਸ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ TDSB ਸਰੋਤ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ **2025 ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਾਈਡ** ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- **ਨੀਂਦ** ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ **ਵਿਟਾਮਿਨ D** ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- **ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ** ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਬਲ ਬਾਥ, ਸਪਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ, ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਿਲ੍ਹਾਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- **ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ** ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਰਲ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ, ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ, ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ!
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ**, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ? ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੁਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਆਪਣਾ ਪੈੱਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਲਵੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, **ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**
  - ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ **ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ** ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

TDSB-MHWB-PSS ਕਮੇਟੀ ਐਂਡ ਸਿਸਟਮ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗਾਈਡ।
ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

TDSB MHWB ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਐਕਰੋਸ ਬਾਉਂਡਰੀਜ਼ - ਨਸਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ, ਸਰਵਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲਤ ਛੁਡਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਪਅਹੈੱਡ - ਨਵਜਾਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ।

Help Ahead

ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਓਂਟਾਰਿਓ - ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

CMHO

ਡੇਲੀ ਬ੍ਰੈਡ ਫੂਡ ਬੈਂਕ - ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ/ਟਿਕਾਣੇ ਨਾਲ ਖੋਜੋ।

Daily Bread Food Bank

ਸਰਕਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ:

ਕੈਨੇਡਾ ਡੈਂਟਲ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਾਭ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

Canada

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ - ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ।

KIDS HELP PHONE

ਲੁਮੇਨਸ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ।

LUMENUS

ਬੌਬ ਰਮਬਾਲ - ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਬੌਬ ਰਮਬਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਫਾਰ ਦਿ ਡੈਫ

PaH! Rumball

ਸਿੱਕਕਿਡਜ਼ - ਇਹ ਹੱਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

SickKids

ਯੂਥਲਿੰਕ - 12-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ, ਸ਼ੈਲਟਰ/ਹਾਊਸਿੰਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

YouthLink

211 ਸੈਂਟਰਲ - ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।

211 Central Region

ਡਿਜੀਟਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਓਨਟਾਰੀਓ

INFO SHEET
Helping Your Child Manage Digital Technology

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ: ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

⚠ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ⚠

9-8-8- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ। **ਕਾਲ ਕਰੋ: 9-8-8 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 9-8-8**

ਬਲੈਕ ਯੂਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ। **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 10 ਵਜੇ** ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ।

ਬਾਊਂਸਬੈਕ® - ਇਕ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ 15-17 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-866-345-0224**.

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ -ਇਕ ਮੂਲਵਾਸੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। **24 ਘੰਟੇ / ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ।**

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ - ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ। **24 ਘੰਟੇ / ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ/ਟੈਕਸਟ/ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ।**

LGBT ਯੂਥਲਾਈਨ - ਗੁਪਤ, ਗੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ LGBTTQQ2SI ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ। **(ਐਤਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਸ਼ਾਮ 4 - 9:30 ਵਜੇ ਟੈਕਸਟ/ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ।**

ਨਸੀਹਾ - ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਸਲਿਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੋਟਲਾਈਨ, ਸਰੋਤ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਵੈਬ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। **ਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ ਰਾਤ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ।**

ਵੱਟਸਅੱਪ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਟਾਕ - ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਚੁਅਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ। ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ **ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ਨੀਵਾਰ (ਸਥਾਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)**

ਵੁੱਡਗ੍ਰੀਨ - ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ/ਪਰਿਵਾਰਾ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 16+ ਦੀ ਉਮਰ (12-15 ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੰਗਲ ਸੈਸ਼ਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ। **ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ। ਸ਼ਾਮ 4:00 ਤੋਂ 6:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ: (416) 645-6000 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 1990**

ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ - ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਫੋਨ ਸੇਵਾ। ***ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ 1 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਦੁਪਹਿਰ 1 ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ 1-877-330-6366 'ਤੇ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ***

ਯੂਥਡੇਲ - ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਦਾਖਲ-ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ। **ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਲਾਈਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ 416-363-9990**

TRANS LIFELINE

ਯੁਥਡੇਲ - ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਇਨ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ। **ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਲਾਈਨ 24/7 416-363-9990 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ**

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ: ਲਰਨਿੰਗ ਹੱਬ
- ਕੀ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫ਼ੋਨ
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ

- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਗੇਮਚੇਂਜਰਸ
- ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ 6 ਤਰੀਕੇ - ਗੇਮਚੇਂਜਰਸ.
- ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ: ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਚੈੱਕਲਿਸਟ
- ਵ੍ਹੀਲ ਔਫ ਵੈਲਬੀਂਗ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਕੀ ਹੈ? - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ 101 - Jack.org

ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰ CAMH
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਬੀਸੇਫ ਐਪ

tdsb Mental Health & Well-Being

TDSB-MHWB-PSS ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸਮਰ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ ਗਾਈਡ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

tdsb Professional Support Services

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ? - ਹੈਲਪ ਅਹੈਡ

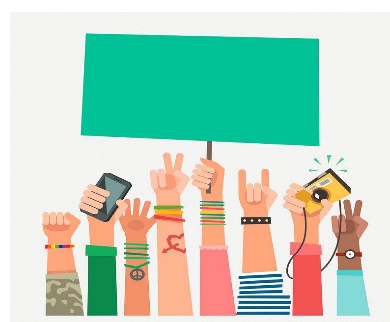
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਰੀ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਰੋਤ -TDSB
- ਬਜ਼ ਔਨ ਬੂਜ਼ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਕੈਨਾਬਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਗੇਮ ਚੇਂਜਰਜ਼
- ਵੇਪਿੰਗ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਐਸ.ਐਮ.ਐਚ.ਓ
- ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਬਾਰੇ ਤੱਥ - ਐਸ.ਐਮ.ਐਚ.ਓ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ

- ਅਣਉਚਿਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ: ਸੈਕਸਟਿੰਗ, ਸੇਕਸਟੋਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏ.ਆਈ - TDSB
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਆਦਤਾਂ - ਮਾਈਂਡ ਯੌਰ ਮਾਈਂਡ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਗਾਈਡ - ਸੇਫ ਸਰਚ ਕਿਡਜ਼
- ਸਮਾਰਟ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ - Cyberbullying.com
- ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ: ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਸਿੱਕ ਕਿਡਜ਼
- 5 ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ - ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ - ਐਸ.ਐਮ.ਐਚ.ਓ



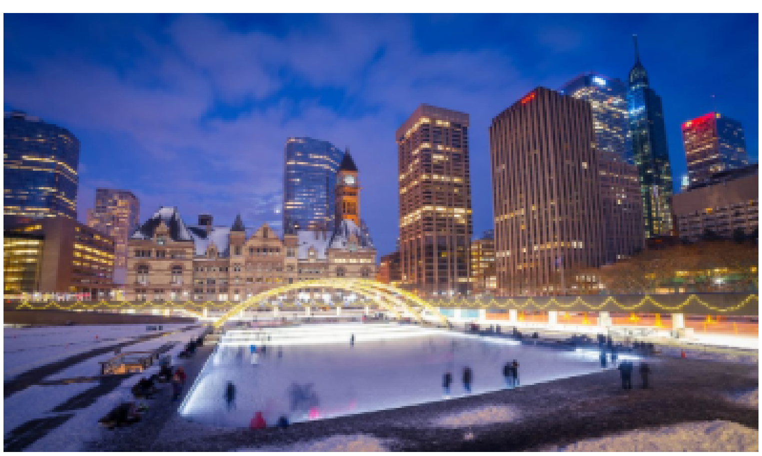
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ - ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ CampTO ਸਮੇਤ, ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਲਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਕਿੱਡਜ਼ ਆਊਟ ਐਂਡ ਅਬਾਊਟ ਡਾਟ ਕਾਮ - ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਕੈਂਪਾਂ, ਦਿਨ ਦੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮੇਤ ਆਨਲਾਈਨ ਗਾਈਡ!



ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦਾ YMCA - ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਸਬਸਿਡੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਹਨ।

CNIB ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ - ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਬੈਕਯਾਰਡ ਕੈਂਪ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਲ-ਭਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ।

ਕਾਸਮਿਕ ਕਿੱਡਜ਼ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਆਨਲਾਈਨ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਚੇਤਤਾ

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

ਪਾਰਟੀਸਿਪਐਕਸ਼ਨ - 1971 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡੀਆਈ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

PARTICIPACTION

SPAC ਲਰਨਿੰਗ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡਿਓ ਪਾਠ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

WELCOME TO OUR LEARNING LIBRARY

ਵੈਲਕਮ ਟੂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਪਾਰਕਸ - ਓਂਟਾਰਿਓ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

YGym - ਵਰਚੂਅਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

ਯੋਗਾ ਵਿਦ ਐਡਰਿਅਨ - ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸਚੇਤਤਾ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵੀਡਿਓ।

ਖਾਸ/ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਟੋਰਾਂਟੋ - ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

COMMUNITY LIVING Toronto

ਜਿਨੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਔਟਿਜ਼ਮ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

geneva centre for autism

ਹੌਲੈਂਡ ਬਲੋਰਵਿਊ ਫੈਮਿਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ - ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

ਸਰੀ ਪਲੇਸ ਫੈਮਿਲੀ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ - ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ, ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

SURREY PLACE

ਕੈਰੀ'ਜ਼ ਪਲੇਸ - ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ASD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Kerry's Place Autism Services Services en autisme

ਕਨੈਕਟੇਬਿਲਟੀ - ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜੋ ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ConnectABILITY.ca

ਲੁਮੇਨਸ - ਪੂਰੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਨਵਜਾਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

WELCOME TO LUMENUS.
be seen. be heard. be well.

ਮੈਟਾ ਸੈਂਟਰ - ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੰਮਲਿਤ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

meta high quality supports

ਮਾਈਲਸ ਨਡਾਲ JCC - ASD ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

MyCommunityHub.ca - ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਚ ਇੰਜਨ।

MyCommunityHub Search | Register | Pay

ਖਾਸ/ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਜਾਰੀ

SAAAC ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੈਂਟਰ - ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਸੰਮਲਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਾਰਕਸ ਅਤੇ ਰੀਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਅਡੈਪਟਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਡੈਪਟਡ ਐਂਡ ਇਨਕਲੂਸਿਵ ਰੀਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 416- 395-6128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੇਰਾਇਟੀ ਵਿਲੇਜ - ਵੇਰਾਇਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕੈਂਪਾਂ, ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ TDSB ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸਰੋਤ

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ TDSB ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

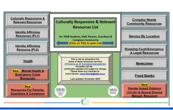
TDSB ਸਪੀਚ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਪੈਥੋਲੋਜੀ (ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ) ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ TDSB ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

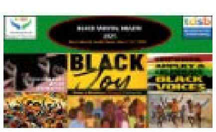
ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ TDSB ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲਾਉਂਜ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕਿੱਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

TDSB ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।



ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਬਲੈਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੀਕ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਮਾਰਚ 2025 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਫ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤਜ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਮਾਰਚ 2026 ਵਿੱਚ ਅੱ ਪਡੇਟਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਿਖੋ



ਇਹ ਸਲਾਈਡ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਲਈ 2025-26 MHWB ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ) 'ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

tdsb virtual library

TDSB Learn4Life - ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। (18+ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ)

TDSB ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ Google ਸਾਈਟਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- **ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ**
- **ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੇਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥੇਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**
- **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ**
- **ਸਪੀਚ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ**
- **ਸਮਾਜਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**

ਜੁੜੇ ਰਹੋ!

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	ਈਮੇਲ: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWB

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **9-1-1 ਤੇ ਕੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**