

ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਰੀ ਹੈ

**red
nose**
grief and loss

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਾਂਗੇ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 1300 308 307 ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਸਾਡਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਹਾਰਟ ਸਟ੍ਰਿੰਗਜ਼ (Heart Strings) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ
- ਸਾਡੀਆਂ ਫੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭੋ



ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ**, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

rednosegriefandloss.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ

“[ਹਾਰਟ ਸਟ੍ਰਿੰਗਜ਼] ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰੈਂਡ ਨੇਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਬੰਧ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”

ਕਾਰਾ - ਜੌਟੀ ਦੀ ਮਾਂ

