

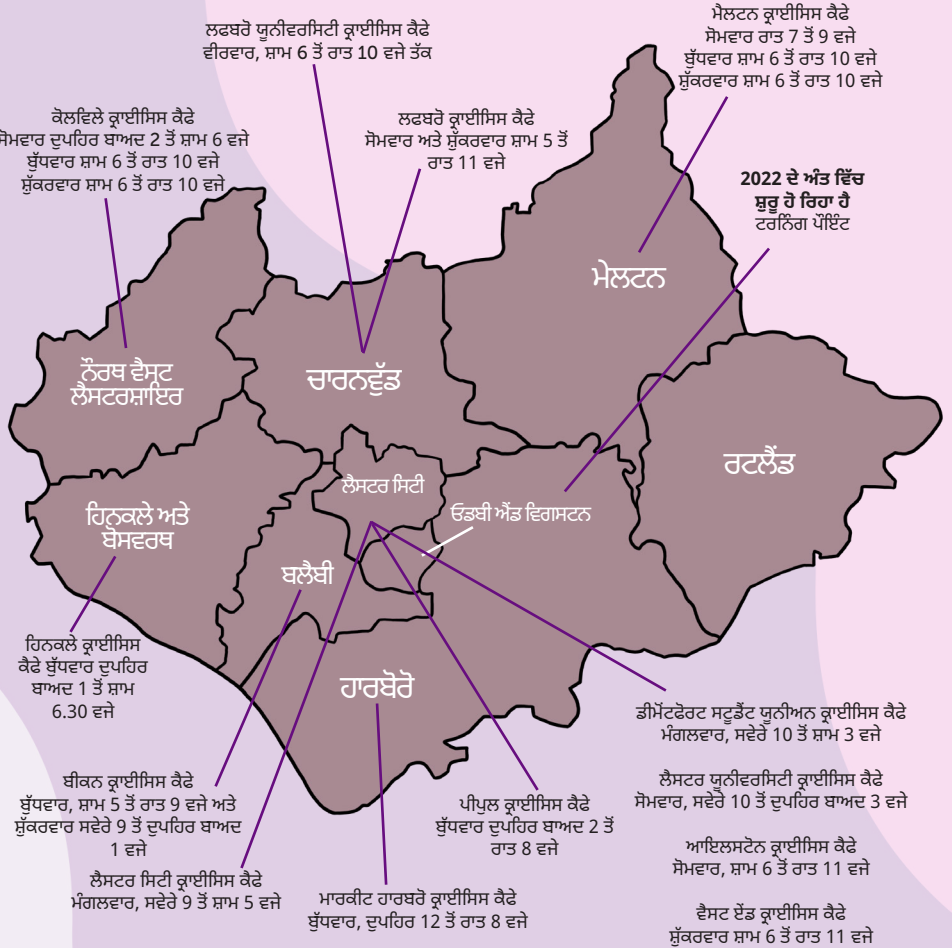


ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ





ਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ

ਆਇਲਸਟੋਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Aylestone Baptist Church, Lutterworth Road, Leicester, LE2 8PE
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਡੀਮੋਂਟਫੋਰਟ ਸਟੂਡੈਂਟ ਯੂਨੀਅਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
DeMontfort University Students Union, Mill Lane, Leicester, LE2 7DR
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਪੀਪੁਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਪੀਪੁਲ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Peepul Centre, Orchardson Avenue, Leicester, LE4 6DP
ਫੋਨ: 0116 261 6000

ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
David Wilson Foundation Centre, St Martin's House, 7 Peacock Lane,
Leicester, LE1 5PZ
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲੈਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Leicester University Students Union, Percy Gee Building, University Road
Leicester, LE1 7RH
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਵੈਸਟ ਏਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Robert Memorial Hall, 147 Narborough Road, Leicester, LE3 0PD
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਕਾਉਂਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ

ਬੀਕਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਬੀਕਨ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਈਸ CIC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
The Wellbeing Hub, Lutterworth Leisure Centre, Coventry Road, Leicester,
LE17 4RB
ਫੋਨ: 0755 1940 068 (ਕੈਫੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਕੋਲਵਿਲੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮਾਰਲੇਨ ਰੀਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Marlene Reid Community Action, 85 Belvoir Road, Coalville, LE67 3PH
ਫੋਨ: 01530 510515

ਹਿਨਕਲੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Hinckley Baptist Church, Baptist Walk, Hinckley, Leicester, LE10 1PR
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲਫਬਰੋ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Loughborough Wellbeing Centre, Asha House, 63 Woodgate,
Loughborough LE11 2TZ
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲਫਬਰੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Student Services, Bridgeman Building, Loughborough University, Epinal
Way, Loughborough, Leicestershire, LE11 3TU
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਮਾਰਕੀਟ ਹਾਰਬਰੋ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
The Symington Building, Adam & Eve Street, Market Harborough, Leicester,
LE16 7LT
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਮੇਲਟਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਸਨੀ ਸਕਾਈਜ਼ CIC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Melton Mowbray Country Park Café, Wymondham Way, Melton
Mowbray, Leicestershire LE13 1HX
ਫੋਨ: 07486 594 363

ਓਡਬੀ ਅੱਡ ਵਿਗਸਟਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
2022 ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲਾਂਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes ਦੇਖੋ।
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨਾਂ, ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪਾਂਤਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਫੇ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਕੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਕੋਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ NHS ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਕ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮੁਫ਼ਤ 24/7 ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਸਥਾਨ) ਨੂੰ 0808 800 3302 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

www.leicspart.nhs.uk/mental-health

