

## ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ।

ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਭਾਵੁਕਤਾ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ [parentclub.scot/mental-health](https://parentclub.scot/mental-health) 'ਤੇ ਜਾਓ ।



### ਮਨੀ ਟਾਕ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ:

"ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ... ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਸੀ ।"

"ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਮਦਦ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੈਂ ਖੁਦ ਫਾਰਮ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਭੱਤਾ (ਅਲਾਊਂਸ) ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ।"

### ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ:

"ਮੈਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਕਾਲ ਆਈ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਗਿਆ/ਗਿਆ ਸੀ । ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜ਼ਰੀਏ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ (ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ) ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ ।"

## ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ

ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬੇ  
ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - [parentclub.scot/money-work](https://parentclub.scot/money-work) 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾਈ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅਜਿਹੇ ਬੈਨੀਫਿਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਨੀ ਟਾਕ ਟੀਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਬਿਊਰੋ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 3 ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [moneytalkteam.org.uk](http://moneytalkteam.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ



ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਬੰਧੀ) ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ/ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



**0800 028 1456** 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ'ਜ਼ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

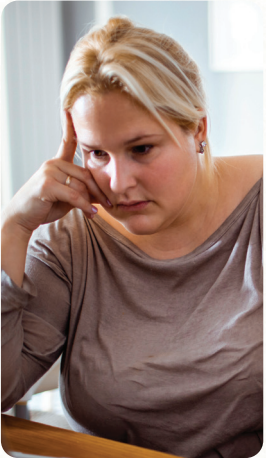


## ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਥੋੜਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

### ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਸੀ.ਵੀ. (ਸਿੱਖਿਆ, ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਲਜ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਨੀਫਿਟਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆਓਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, [parentclub.scot/job](http://parentclub.scot/job) 'ਤੇ ਜਾਓ**