



Nottingham  
Recovery  
Network

نوٹنگھم میں منشیات اور شراب کے بارے میں معاونت

نوٹنگھم سٹی میں شراب اور منشیات  
کا استعمال کرنے والے بالغوں کے لیے  
**مفت مدد، مشورہ اور علاج**  
**کا ایک واحد مقام۔**



اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا منشیات کے استعمال سے متعلق مسائل کا سامنا کر  
رہا ہے تو ہم مدد کر سکتے ہیں۔

پر کال کریں **0800 066 5362**

ای میل **info@nottinghamrecoverynetwork.com**

**www.nottinghamrecoverynetwork.com**

## ہم کون ہیں

ہم نوٹنگھم سٹی میں رہنے والے بالغوں کے لیے منشیات اور شراب کے بارے میں معاونت کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ہماری ٹیم نوٹنگھم سٹی سینٹر میں نوٹنگھم ویلبیئنگ ب میں واقع ہے۔ ہم نوٹنگھم میں رہنے والے لوگوں کے لیے خدمات اور تعاون کی ایک وسیع رینج پیش کرتے ہیں:

• منشیات کے استعمال کے مسائل

• جسمانی اور ذہنی صحت کے مسائل

• بے گھری اور رہائش کے مسائل

ہمارا علاج اور معاونت کا نقطہ نظر ہر فرد کی انفرادی ضروریات پر مبنی ہے اور ہماری ٹیم کے ساتھ پہلی میٹنگ سے ہی شدید ذاتی نوعیت کی صحت یابی کی معاونت حاصل کی جاتی ہے۔

**ہم ایک مستحکم پلیٹ فارم مہیا کرتے ہیں جہاں سے لوگ اپنی صحت اور تندرستی کو ایک پائیدار بنیادوں پر دوبارہ تعمیر کر سکتے ہیں جو ان کے لیے کام کرتا ہے۔**

## ہم درج ذیل کے لیے بھی معاونت پیش کرتے ہیں:

خاندان کے افراد، دوسرے اہم افراد اور ان لوگوں کی دیکھ بھال کرنے والے جنہیں منشیات کے استعمال کے مسائل کا سامنا ہے۔



# معاونت تک رسائی حاصل کرنا

اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو اپنے منشیات اور شراب کے بے جا استعمال کے لیے مدد کی ضرورت ہے تو ہم سے بات کرنے کے کئی طریقے ہیں:

- تشخیص کے لیے Wellbeing Hub پر جائیں (اپائٹمنٹ کی ضرورت نہیں ہے)
- ہماری ٹیم کو **0800 066 5362** پر کال کریں۔
- ہمیں **info@nottinghamrecoverynetwork.com** پر ای میل کریں

اگر آپ کو پہلے ہی کسی دوسری سروس کے ذریعے معاونت دی جا رہی ہے، تو آپ کا سپورٹ ورکر بھی آپ کی طرف سے ایک حوالہ دے سکتا ہے۔

ہماری ٹیم کا ایک رکن آپ کے ساتھ ایک تشخیص مکمل کرے گا اور آپ کے انفرادی علاج اور صحت یابی کے منصوبے کی بنیاد پر آگے بڑھنے کے راستے سے اتفاق کرے گا۔ اس کے بعد ایک مختص کردہ کلیدی کارکن آپ کی صحت یابی کے سفر کے دوران آپ کے ساتھ بالمشافہ بنیادوں پر کام کرے گا۔

## ہماری کمیونٹی

انفرادی معاونت کے منصوبے کا ہونا ہمارے ساتھ آپ کے سفر کا صرف ایک حصہ ہے۔ ہم دیگر معاونت بھی پیش کرتے ہیں بشمول:

- ازالہ کرنے اور بحالی تک رسائی بشمول کمیونٹی بحالی پروگرام
- اکیڈمی - ایک ایسا مرکز جہاں صحت یاب ہونے والے لوگ دوسرے لوگوں سے رابطہ کر سکتے ہیں جو اسی طرح کے تجربات سے گزر چکے ہیں۔
- تربیت تک رسائی - بشمول منظور شدہ قابلیت
- گروپس تک رسائی - بشمول معاونت اور فلاح و بہبود کے گروپس
- Safe Spaces - ویل بیٹنگ ہب (Wellbeing Hub) میں واقع ہے۔
- روزگار کی معاونت - ان لوگوں کے لیے جو کام میں واپس آنے کے لیے تیار محسوس کرتے ہیں۔



Nottingham Recovery Network



@NottsRecovery



@NottmRecoveryNetwork



# اپنی صحت یابی کا سفر شروع کریں

ہماری وقف شدہ ٹیم آپ کی مدد کے لیے تیار ہے، اعتماد کے ساتھ، اور اس رفتار سے جو آپ کے لیے صحیح ہے۔

## ہم سے ذاتی طور پر ملیں

کھلنے کے اوقات کے دوران نوٹنگھم ویلیٹیٹنگ ہب پر آئیں۔ اپوائنٹمنٹ بک کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

پیر، منگل، جمعرات، جمعہ: 9.30am - 4pm

بدھ: 9.30am - 12pm اور 9.30am - 6pm

ہم Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham NG1 6BB میں مقیم ہیں۔



## ہم سے آن لائن رابطہ کریں

آپ ہماری ٹیم کو [info@nottinghamrecoverynetwork.com](mailto:info@nottinghamrecoverynetwork.com) پر ای میل کر سکتے ہیں یا آپ ہمارا آن لائن رابطہ فارم [www.nottinghamrecoverynetwork.com](http://www.nottinghamrecoverynetwork.com) پر مکمل کر سکتے ہیں

## ہمیں کال کریں

ہمیں وقف شدہ ٹیم کو **0800 066 5362** پر کال کریں

پیر، منگل، جمعرات، جمعہ: 9am - 1pm بدھ: 8am - 7pm

شراکت داری میں

Recovery from Addiction



Nottingham  
City Council

Urdu



Framework  
For your future

Nottinghamshire Healthcare  
NHS Foundation Trust