

# ਸੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਮਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਵਾਹੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

advisers@lutonfoodbank.org.uk  
Clare 07736993223  
Nicola 07736993225

ਮੁਲਾਕਾਤਾ ਉਪਲਬਧ  
10am - 3pm ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ



info@lutonfoodbank.org.uk  
01582 725838



# If you're struggling, we can help...



For non-perishable food parcels  
info@lutonfoodbank.org.uk  
01582 725838



For hot food and advice for the homeless 01582 728416



For school uniforms, shoes and coats  
admin@leveltrust.org  
07480 753905



For food and advice  
01582 452356



For food parcels, home safety, advice and companionship for the elderly  
admin@ageconcernluton.org.uk  
01582 572030



For grants, food vouchers and utility support for Farley Hill residents of all ages  
farleybiglocal@ageconcernluton.org.uk



For clothes, shoes, towels and bedding  
info@thecourtneyfoundation.org  
07311 063676



For advice on mental wellbeing  
info@ourmindsmatter.org.uk  
www.ourmindsmatter.org.uk



For digital poverty  
admin@lutonlearninglink.org  
01234 511 511



For support with physical and emotional health 0300 555 4152  
www.totalwellbeingluton.org

www.lutonfoodbank.org.uk