

# ਸੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਵਿਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ  
ਦਾ ਮਾਹਮਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ  
ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ  
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ 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



[www.lutonfoodbank.org.uk](http://www.lutonfoodbank.org.uk)