

# UPSKILL REACH

## আপনার জীবনে কিছু ইতিবাচক পরিবর্তন আনুন!

টাওয়ার হ্যামলেটস জুড়ে থাকা বিভিন্ন কমিউনিটিতে মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার সুযোগগুলি গ্রহণে সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে অন্তর্ভুক্তি ও বৈচিত্র্যকে প্রমোট করা।

কীভাবে শুরু করবেন?  
কোথায় যাবেন?  
কাকে জিজ্ঞাসা করবেন?

সেই সকল লোকজনকে ক্ষমতায়ন এবং সহায়তা প্রদান করে যারা আবেগজনিত বা মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন, যাতে তারা ভালো স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং কমিউনিটির চেতনাকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে।



TOWER HAMLETS

workingwell  
trust

এ, আমরা মনে করি প্রত্যেকেরই তাদের ব্যাকগ্রাউন্ড, সংস্কৃতি, জাতি বা ধর্ম নির্বিশেষে সমান সুযোগ থাকা উচিত।

- বিভিন্ন শিক্ষামূলক, স্বেচ্ছাসেবী কাজ ও প্রশিক্ষণ কর্মসূচিতে লোকজনকে অংশগ্রহণে সহায়তা করার মাধ্যমে আমরা টাওয়ার হ্যামলেটসকে আরও অন্তর্ভুক্তিমূলক করে তুলতে চাই। আমাদের লক্ষ্য লোকজনকে দক্ষ হিসেবে গড়ে তোলা ও ব্যবহারিক জ্ঞান প্রদান করা, যা তাদের ব্যক্তি এবং কর্মজীবনে সফল হতে সহায়তা করবে।
- এছাড়াও আমরা বুঝতে পারি যে মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সফলতার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ। এজন্যই আমরা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রিসোর্স ও সুযোগগুলি পেতে সহায়তা প্রদান করি। আমরা অনুধাবন করি যে মানসিক স্বাস্থ্য একটি সংবেদনশীল বিষয় হতে পারে, তাই আমরা প্রত্যেকের জন্য একটি নিরাপদ ও আন্তরিক জায়গা তৈরি করতে চাই।
- এ, আমরা বৈচিত্র্যকে শ্রদ্ধা জানাই এবং প্রতিটি ব্যক্তির অনন্য শক্তি ও অভিজ্ঞতাকে মূল্যায়ন করি। আমরা বিশ্বাস করি যে, একত্রে কাজ করে এবং একে অপরকে সহায়তা করার মাধ্যমে আমরা টাওয়ার হ্যামলেটসে আরও অন্তর্ভুক্তিমূলক ও সমৃদ্ধিশীল কমিউনিটি গড়ে তুলতে পারব



## Contact Details

Pritchard's Road Centre

Marian Place

London, E2 9AX

T: (020) 7 729 7557

M: 07951 189782

Karen@upskill.org.uk