## ਸਿੱਖਸ ਸਰਵਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਰੇ

ਸਿੱਖਸ ਸਰਵਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਨੌਨ ਪਰੌਫ਼ਿਟ ਚੇਰੀਟਬਲ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।  ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।  ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਵੱਡਾ ਪਰੌਜੈੱਕਟ ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਹੈ।

### ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

**ਬੁੱਧਵਾਰ**
6:30 to 8:30 pm

**ਐਤਵਾਰ**
12:00 to 2:00pm
3:00pm to 5:00pm

## ਸਾਨੂੰ ਸੰਮਪਰਕ ਕਰੋ

ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ
3413 Wolfedale Road, Unit #10,
Mississauga, ON, L5C 1V8

905-361-SEVA (7382)
sevafoodbank@gmail.com
www.sevafoodbank.com

# ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ

ਸਿੱਖਸ ਸਰਵਿੰਗ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ

## ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ

ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਮੁਡਲੇ ਅਧਾਰ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਕ ਭੋਜਨ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

3413 Wolfedale Road, Unit #10, Mississauga, ON, L5C 1V8
905-361-SEVA (7382) | www.sevafoodbank.com

### ਜਰੂਰਤ ਕੀ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ 800 000 ਲੋਕ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅਪਣੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਉਪਲਬਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਫ਼ਾਇਨੈਂਸ਼ਲ ਸਥਿਤੀ ਚੰਗੀ ਨਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵਰਤਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਹੀ ਲੋੜਮੰਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਬਜੁਰਗ, ਅਪਾਹਜ, ਸਿੰਗਲ ਪੇਰੈਂਟ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਟੈਂਸ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਆਦਿ।ਸਾਰੇ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋੜਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸੇਵਾ

ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਲੋੜਮੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾਦਾਰ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾਂ, ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾਂ, ਅਤੇ ਚਿਣਨਾਂ
- ਲੋੜਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀਂ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਔਰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇਂ
- ਦਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀਂ
- ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨੀਂ
- ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨੀਂ

ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣਾਂ।

***ਸੇਵਾ ਕਰਨ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਮਪਰਕ ਕਰੋ।***

## ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦਾ ਨਜਰੀਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁੱਖ ਮਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨੀਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾਂ।

ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਮਿਸਿਸਾਗਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਧੀਨ, ਹਰ ਮਹੀਨੇਂ, ਤਕਰੀਬਨ ਬਾਰਾਂ ਹਜਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਸਤੰਬਰ ੨੦੧੦ ਤੋ ਖੁਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ L5B ਅਤੇ L5C ਦੇ ੬੦੦ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ੨੦ ਹਜ਼ਾਰ ਪੌਂਡ ਖਾਣਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜਾ ਅਤੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਦਾਨ

ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੀ। ਸੇਵਾ ਫ਼ੂਡ ਬੈਂਕ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦਾਨ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿਸੇਦਾਰ ਬਣੋ ਜਾਂ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ।

ਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਛੱਡਕੇ ਜਾ ਸਚਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਵਿੱਚ: ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਵਾਲ਼ੇ ਬੀਨਜ਼, ਪੀਨਿਟਬਟਰ, ਪਾਸਤਾ, ਡੱਬੇ ਵਾਲ਼ੇ ਫੂਡ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਚੌਲ਼, ਸਨੈਕਸ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫੂਡ ਅਤੇ ਜੂਸ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਮਪਰਕ ਕਰੋ।

*ਭੁੱਖ ਮਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।*
*ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਮਪਰਕ ਕਰੋ!*

*ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਮਰੀ ਇੱਕ ਲੁਕਿਆ-ਛਿਪਿਆ ਮਸਲਾ ਹੈ।*
*ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ, ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।*