

A' glèidheadh do shlàinte inntinn

Faodaidh dragh mu airgead buaidh a thoirt air do shlàinte inntinn, agus ma tha thu a' faireachdainn gu bheil a h-uile càil a' fàs cus, tha e cudromach cuimhneachadh nach eil thu nad aonar agus gu bheil taic a-muigh an sin. Bidh a h-uile duine a' faireachdainn fo chuideam, iomagain, no fo uallach aig amannan, agus ma tha cùisean duilich dhut, tha molaidhean aig Club nam Pàrant gus do chuideachadh le bhith a' coimhead às dèidh do shlàinte inntinn agus àiteachan as urrainn dhut a dhol gus taic fhaighinn. Tha mòran eile san aon bhàta, mar sin na biodh eagal no nàire ort cuideachadh fhaighinn aig na h-amannan duilich seo. Airson comhairle air mar a choimheadas tu às dèidh do shlàinte inntinn, rach gu **parentclub.scot/mental-health**.

White Bread (1 loaf)	£6.00
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£1.20
Couscous (500g)	£0.60
Canned Tomatoes (400g)	£1.50
Fresh Broccoli	£1.80
Pears (4)	£2.00
Oranges (5)	£1.20
Fresh Spinach (150g)	£1.00
Bananas (4)	£2.00
Plain Yogurt (4-pack)	£0.80
Margarine (250g)	£2.50
Toilet Rolls (4 pack)	£3.50
Laundry Detergent (750ml)	£3.50
Crisps (6-pack multipack)	£2.50
Bottled Water (6 x 500ml)	£37.75
Total: £37.75	

Gabh a' chiad cheum gus obair, cùram-chloinne agus sochairean a lorg aig **parentclub.scot**



Parent Club
An Seo airson
Cuideachadh



A' strì ri dèiligeadh ri draghan airgid aig an taigh? Cuideachadh air do shon agus airson do theaghlach.

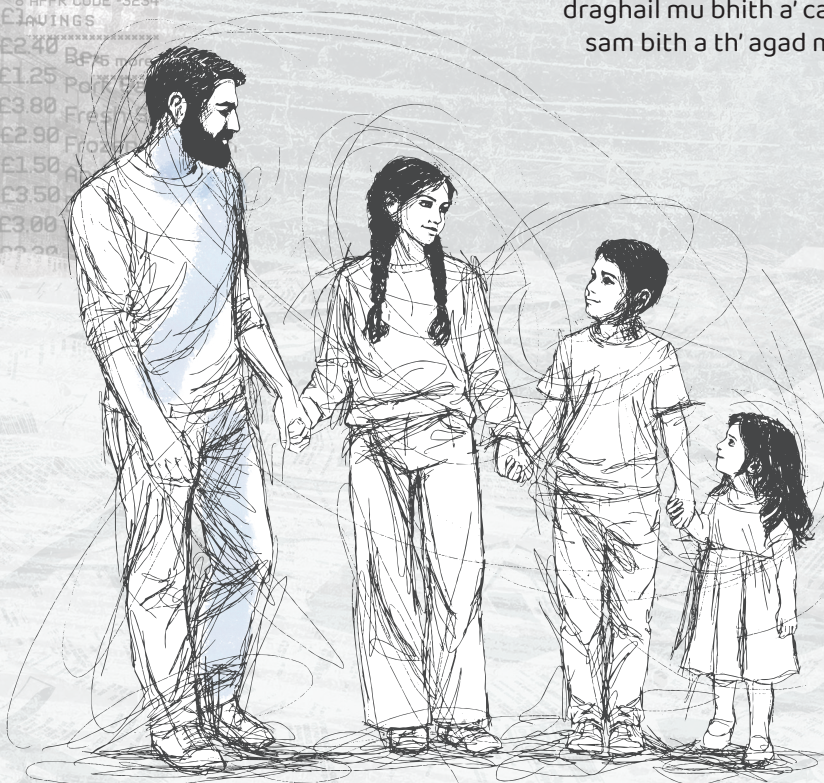
Faodaidh Club nam Pàrant do chuideachadh le bhith a' faighinn comhairle shònraichte mu shochairan, sgilean ùra fhaighinn, no obair a lorg a tha freagarrach don teaghlach agad - gabh a' chiad cheum sin aig **parentclub.scot/money-work**



Parent Club
An Seo airson
Cuideachadh

Cuideachadh air a dhealbhadh a rèir do theaghlach

Ma tha thu ga fhaighinn duilich leis na cosgaisean a' dol am meud agus ma tha e uamhasach a bhith smaoineachadh air tagradh a dhèanamh airson sochairean air a bheil thu a' airidh, a' chiad cheum a ghabhail a-steach do dh'obair no a bhith a' coimhead airson dhòighean air do chosnadh àrdachadh, faodaidh Club Phàrant do chuideachadh. Is e an deagh naidheachd gu bheil tòrr cuideachaidh ri fhaighinn agus is urrainn dhuinn do stiùireadh gu cuideigin leis an urrainn dhut bruidhinn.



Sochairean agus tabhartasan a dh'fhaodadh tu a bhith airidh air

Faodaidh e bhith duilich fios a bhith agad càite an tòisich thu le sochairean agus pàighidhean aon-uair air a bheil thu a' airidh. Is dòcha gu bheil thu a' smaoineachadh nach eil thu airidh air taic ionmhais a bharrachd, ach is fhlach sgrùdadh a dhèanamh oir is dòcha gum bi iongnadh ort. Is urrainn dhuinn do stiùireadh gu comhairliche earbsach a chuidicheas tu gus na sochairean agus na pàighidhean uile a tha rim faighinn dhut fhèin agus do theaghlach a lorg agus tagradh a dhèanamh air an son. Tha a h-uile comhairle dìomhair, agus mar sin chan fheum thu a bhith draghail mu bhith a' call shochairean sam bith a th' agad mu thràth.

A' lorg obair a tha freagarrach airson do theaghlach

Faodaidh smaoineachadh air obair a lorg a bhith uamhasach, gu h-àraidh ma tha thu a' coimhead airson rudeigin a tha freagarrach airson cùram-chloinne agus geallaidhean eile. Ma tha thu air a bhith a-mach às an àite-obrach airson greis, is dòcha gu bheil beagan dragh ort mu bhith a' tilleadh, no gu bheil na sgilean agad seann-fhasanta. Is dòcha gur e seo a' chiad uair agad a bhith a' sireadh obrach, agus chan eil fios agad càite an tòisich thu. No is dòcha gu bheil obair agad mu thràth, ach gu bheil thu airson do chosnadh a mheudachadh. Ge bith dè an suidheachadh anns a bheil thu, chan fheum thu a dhèanamh leat fhèin, oir tha tòrr sheirbheisean taic ann gus do chuideachadh.

Seirbheisean cosnaidh

Ma tha thu a' smaoineachadh air obair a lorg ach nach eil thu cinnteach càite an tionndaidh thu, 's e deagh àite tòiseachaidh a th' anns na seirbheisean cosnaidh a tha an t-ùghdarras ionadail agad a' tabhann. Gheibh thu taic shònraichte a chuidicheas le a h-uile càil bho bhith a' sgrìobhadh CV agus ag ullachadh airson agallamhan, gu bhith a' cur a-steach airson obraichean. Faodaidh iad cuideachd do chuideachadh le bhith a' cur a-steach airson colaiste, a' faighinn trèanadh, no a' faighinn cothrom air seirbheisean sam bith eile a chuidicheas tu gus obair fhaighinn. Tha cleachdadh nan seirbheisean seo gu tur saor-thoileach, agus mar sin cha tèid do phutadh a-steach do obair nach eil freagarrach dhut. Tha e cuideachd a' ciallachadh nach caill thu sochairean sam bith ma co-dhùineas tu nach eil e dhutsa. Tha taic ri fhaotainn cuideachd do phàrantan a tha an-drasta ann an cosnadh agus a tha airson an teachd-a-steach aca a mheudachadh.

Gus an t-seirbheis cosnaidh ionadail agad a lorg agus ionnsachadh mar as urrainn dhaibh do chuideachadh, rach gu parentclub.scot/job