

**pchs**  **MANITOBA**  
Supporting with Conviction and Courage

Presents

# PUNJABI COMMUNITY HEALTH FAIR



**Sunday**  
**April 21, 2024**  
at

**The Maples**  
**Community Centre**  
434 Adsum Drive  
Winnipeg, MB

**2:00pm - 5:00pm**

@pchsmb  
[www.pchsmb.com](http://www.pchsmb.com)

Join us for a day dedicated to promoting health and well-being within the Punjabi community. Our comprehensive health fair offers a wide range of services and resources, all conveniently located at the Maples Community Centre.

## Keynote Speakers

**Dr. Kernjeet Sandhu, Family physician**

**Dr. Daljit Gill, Cardiometabolic Specialist**

**Baldev Mutta, Social Worker**

**Free Kids Activities !**  
**Free Pizza and Soft Drinks !**  
**Free Impact Soccer organized games !**

**FREE!**



# PUNJABI COMMUNITY HEALTH FAIR

Hosted by **Punjabi Community Health Services Manitoba**

**When:** April 21, 2024

**Time:** 2-5 PM

**Location:** Maples Community Centre, 434 Adsum Drive

*Join us for a day dedicated to promoting health and well-being within the Punjabi community. Our comprehensive health fair offers a wide range of services and resources, all conveniently located at the Maples Community Centre.*

## **SERVICES AVAILABLE:**

- Medical Doctors:** Speak directly with medical doctors who can provide information and guidance in both English and Punjabi.
- Dentists:** Receive dental advice and information from experienced dentists.
- Optometrists:** Discuss eye health and vision care with qualified optometrists.
- Pharmacists:** Consult with pharmacists for medication-related inquiries and advice.
- Mental Health Practitioners:** Access support from psychologists, psychiatrists, and mental health professionals.
- Individual and Family Counseling:** Receive confidential counseling services tailored to your needs.
- Seven Oaks Immigrant Services Representatives:** Learn about available immigrant services and resources.
- Social Workers:** Seek assistance and guidance from dedicated social workers.
- Khalsa Aid Volunteers:** Engage with compassionate volunteers from Khalsa Aid who are committed to serving the community.
- Paramedics and Police Officers:** Meet with paramedics and police officers to discuss safety and emergency preparedness.

**FREE PIZZA &  
POP DRINKS**

provided by



## SPEAKERS AND AGENDA:

2:30 PM **Dr. Kernjeet Sandhu, Family physician**

### Cultivating Healthy Habits

*Biography:* Dr. Sandhu is a family physician with expertise in addiction medicine. She has worked extensively in Punjab, India, and is dedicated to improving access to addiction services for the Punjabi community in Manitoba.

3:00 PM **Dr. Daljit Gill, Cardiometabolic Specialist and Jamie Butter, Pharmacist**

### Cardiometabolic Risks and the Management of Diabetes in the South Asian Community

*Biography:* Dr. Daljit Gill is a specialist in the field of Internal Medicine, with a practice focused on the care of cardiovascular disease and diabetes management. He completed his medical training at the University of Manitoba and currently maintains a busy clinical practice at Medigroup Health Centre. He has a keen interest in helping his patients address their health issues through education, focused preventative care, and helping provide access to healthcare support resources for better patient care. He is available to help provide information on topics such as heart and stroke disease, diabetes, high blood pressure, high cholesterol, and kidney disease. He is fluent in Punjabi.

4:00 PM **Keynote Speaker Baldev Mutta**

### Social worker and Consultant Healthy Families

*Biography:* With over 30 years of experience, Baldev Mutta is a renowned social worker. He is the Founder and former Executive Director of Punjabi Community Health Services (PCHS) in Peel, Ontario. His focus has been developing an integrated holistic model to address substance abuse, mental health, and family violence within the South Asian community.

## ADDITIONAL ATTRACTIONS:

**Free Kids Activities:** Enjoy fun activities for children of all ages. **Family Activities:** Engage in activities suitable for the whole family. **Impact Soccer:** Impact Soccer will be introducing the Youth to soccer, with scrimmage games as a part of their Free Kicks Program. **Food and Refreshments:** Free pizza (vegetarian or cheese) and soft drinks for all attendees **Don't Miss Out:** Take advantage of this unique opportunity to prioritize your health and well-being. Leave your children to play in a safe environment while you explore the health fair. We look forward to seeing you there!

## OUR SPONSORS:



For more information, contact Punjabi Community Health Services Manitoba:

Phone: (431) 990-7247 (PCHS)

Email: [info@pchsmb.com](mailto:info@pchsmb.com)

Website: [www.pchsmb.com](http://www.pchsmb.com)

**pchs** MANITOBA  
Supporting with Conviction and Courage

# ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਮੇਲਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਮੈਨੀਟੇਬਾ ਦੁਆਰਾ ਪਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

**ਮਿਤੀ:** 21 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2024  
**ਸਮਾਂ:** ਦੁਪਹਿਰ 2-5 ਵਜੇ  
**ਟਿਕਾਣਾ/ਸਥਾਨ:** ਮੈਪਲਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, 434 ਐਡਸਮ ਡਰਾਈਵ

ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡਾ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਮੇਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਲਾ ਮੈਪਲਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

## ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ:

### ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ:

ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੋਵਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ:

ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

### ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ:

ਯੋਗ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ:

ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ:

### ਸੇਵਨ ਓਕਸ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ

### ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ:

### ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ:

### ਖਾਲਸਾ ਏਡ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।  
ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ।  
ਖਾਲਸਾ ਏਡ ਦੇ ਹਮਦਰਦ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ।

ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ  
ਅਧਿਕਾਰੀ:

ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ  
ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

**FREE PIZZA &  
POP DRINKS**



## ਬੁਲਾਰੇ ਅਤੇ ਏਜੰਡਾ:

ਦੁਪਹਿਰ 2:30 ਵਜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

**ਡਾ: ਕਰਨਜੀਤ ਸੰਧੂ, ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ**

ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

**ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਗਿੱਲ, ਕਾਰਡੀਓਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਜੈਮੀ ਬਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ**

ਦੁਪਹਿਰ 4:00 ਵਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ

**ਮੁੱਖ ਬੁਲਾਰੇ ਬਲਦੇਵ ਮੱਤਾ**

## ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਣ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਫੁਟਬਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੇਲੇ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।



For more information, contact Punjabi Community Health Services Manitoba:

Phone: (431) 990-7247 (PCHS)

Email: [info@pchsmb.com](mailto:info@pchsmb.com)

Website: [www.pchsmb.com](http://www.pchsmb.com)

**pchs** MANITOBA  
Supporting with Conviction and Courage