SOUTHBANK CENTRE

EN	ਪੰਜਾਬੀ
FRONT COVER PAGE 1	ਫਰੰਟ ਕਵਰ ਪੇਜ 1
SOUTHBANK CENTRE	ਸਾਊਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ
Art by Post: Poems for Our Planet	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ
Growing Together	ਇਕੱਠੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ
National Academy for Social Prescribing	ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਿੰਗ
Art by Post: Poems for Our Planet is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
PAGE 2	ਪੇਜ 2
Art by Post: Poems for Our Planet	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ
Welcome to Art by Post: Poems for Our Planet. This is an opportunity to use creativity and nature to inspire you and support your wellbeing. Together, we'll take part in creative activities, which invite us to connect with the living world around us, and explore opportunities to care better for our planet.	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜੀਵਤ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ.



This booklet has been conceived by artists Bibo and Brian Keeley. It was created in collaboration with the Barn. This is an arts organisation in Aberdeenshire with a long track record of experimental work in arts and ecology.

ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਲਾਕਾਰ ਬੀਬੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਇਨ ਕੀਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ. ਇਸਨੂੰ ਬਾਰਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ. ਇਹ ਇੱਕ ਐਬਰਡੀਨਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਆਰਟ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪਰਿਸ਼ਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਦਾ ਲੰਮਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ.

In the last few years, we created an environmentally-themed outdoor installation for the 2021 Edinburgh Climate Festival, and a short film commission for the 2022 Scottish Mental Health Arts Festival. Our short film *The Shared Light* was selected for the XXXVI *Pärnu International Documentary Film Festival* in Estonia.

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 2021 ਐਡੀਨਬੁਰਘ ਕ੍ਲਾਈਮੇਟ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਥੀਮ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ 2022 ਸਕਾਟਿਸ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਰਟਸ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੋਰਟ ਫਿਲਮ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਿਤੀ ਹੈ. ਸਾਡੀ ਸ਼ੋਰਟ ਫਿਲਮ ਸ਼ੇਅਰਡ ਲਾਈਟ (The Shared Light) ਨੂੰ ਐਸਟੋਨੀਆ ਵਿੱਚ XXXVI ਪਰਨੂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ.

'Our creative practice is informed by themes such as the need for healing, allowing time and space for reflection, re-thinking and connecting. We would like to share some of our thinking with you.' 'ਸਾਡੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਥੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ, ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ. ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੰਦੇ ਹਾਂ.'

There are many ways to use art and creativity to deepen your interest in, care for and commitment to the places we live and to the planet. We're all part of nature and our future as humans depends on the natural world. Hopefully some of the following activities will inspire you to think about, explore and imaginatively enter into the living systems that connect us all.

ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ.

PAGE 3	ਪੇਜ 3
1	1

Sharing a memory

Being around nature can make you feel good. Even if you can't get outdoors, memories can bring you joy. When Brian had sudden heart failure some years ago and was critically ill for months, he tried to stay positive by thinking about when he and Bibo used to walk on the beach near where they live. After a life-saving heart transplant, they were eventually able to enjoy those precious moments again.

ਇੱਕ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਯਾਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਾਇਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਅਤੇ ਬਿਬੇ ਉਸ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ. ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਮਤੀ ਪਲਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ.

Think of a time when you enjoyed being in a natural environment – a forest walk, a picnic in the park, or lying on a sunny beach. Close your eyes and remember the colours, sounds and smells of the nature around you. Where were you? How did it make you feel? Take us with you to that special time and place. Experiencing nature through all the senses is one of the pathways to nature connection.

ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ – ਜੰਗਲ ਦੀ ਸੈਰ, ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਪਿਕਨਿਕ, ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਬੀਚ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹਿਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ. ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ. ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕਦਰਤ ਨਾਲ ਜੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ.

Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. The Nature Connection Handbook, published by the University of Derby, identifies five pathways that can help us grow our connection to nature – we'll highlight some of these throughout this booklet.

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੈ. *ਕੁਦਰਤ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (The* Nature Connection Handbook), ਡਰਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ.

2

Growing a poem

Make a list of up to 12 words, which conjure up that scene in your

2

ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣਾ

12 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ. ਹੁਣ, ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ memory that we just revisited. Now, take the first word on your list and let it grow out into a whole line, still including your word somewhere within the line. This will become the first line of your poem. Then, take your second word and turn that into the second line of your poem. Continue this process with all of the words on your list. Before you know it you will have finished your poem!

ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਿਓ – ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ. ਫਿਰ, ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ. ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ. ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ!

PAGE 4

In Bibo's 2018 art project *The Wind In My Soul*, she created a series of meditative performances in remote parts of Scotland. The performances reflected on her relationship with nature, and the need for human and non-human healing. She used her Looking, Listening and Responding Device, immersing herself in the present moment to connect with and appreciate the natural world.

थेन 4

ਬੀਬੋ ਦੇ 2018 ਕਲਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ (The Wind In My Soul), ਉਸਨੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ. ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ, ਗੈਰ-ਮਨੁੱਖੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ. ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਲੁੱਕਿੰਗ, ਲਿਸਨਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਸਪੇਂਡਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ.

3

Earth's living skin

Soil is Earth's living skin. It is thin, fragile and irreplaceable. Without soil, there would be no life on our planet.

Soils are complex eco-systems containing organic matter, minerals, water, air and micro-organisms. There are more living organisms in one teaspoon of soil than there are humans on our planet.

3

ਧਰਤੀ ਦੀ ਜੀਵਤ ਚਮੜੀ

ਮਿੱਟੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਜੀਵਤ ਚਮੜੀ ਹੈ. ਇਹ ਪਤਲੀ, ਨਾਜੂਕ ਅਤੇ ਅਨਮੋਲ ਹੈ. ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ.

ਮਿੱਟੀ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ, ਖਣਿਜ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਸੂਖਮ-ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਾਲਾ ਗੁੰਡਲਦਾਰ ਈਕੋ-ਸਿਸਟਮ ਹੈ. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਹਨ.

Healthy soil is vital for all living beings. It provides food, filters water and reduces flooding. It removes carbon from the atmosphere and stores it in the ground, which plays an important role in the fight against climate change. Being close to soil is also believed to reduce anxiety and depression.	ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿੱਟੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਇਹ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਫ਼ਿਲਟਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੜ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.
Haiku	ਹਾਇਕੁ
Let's write a haiku poem expressing our gratitude for soil, as well as all the nature and life, which depends on it.	ਆਉ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ, ਜੋ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਇਕੂ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖੀਏ.
Haiku is a form of traditional Japanese poetry, which focuses on nature themes. In just a few carefully chosen words and phrases, a haiku evokes strong images to capture a mood. The poems can express things, which we see, feel, smell, hear or touch.	ਹਾਇਕੂ ਜਾਪਾਨੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ. ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਇਕੂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਾਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਛੁਹਦੇ ਹਾਂ.
A haiku has only three lines. Typically, the first two lines describe two separate ideas, and the third line then connects these in a thought-provoking or surprising way. The first line has five syllables, the second has seven syllables and the third line has five syllables. The lines don't rhyme, and they don't even need to have any punctuation.	ਹਾਇਕੂ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਲਾਈਨ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ. ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅੱਖਰ, ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅੱਖਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ. ਲਾਈਨਾਂ ਤੁਕਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ.
An example	ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ
Twigs snap underfoot The forest canopy breathes enjoying the sky	ਟਹਿਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੰਗਲ ਦੀ ਛੱਤ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ

PAGE 5

थेन 5

4	4
Compostable artworks	ਖਾਦਯੋਗ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ
Soil provides food for all living things. But soil itself is also full of life. It needs to be fed and kept healthy for future generations. In this activity, you'll make some compostable artworks that feed the soil.	ਮਿੱਟੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਪਰ ਮਿੱਟੀ ਖੁਦ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ. ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੰਪੋਸਟੇਬਲ ਆਰਟਵਰਕਸ (ਖਾਦਯੋਗ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ) ਬਣਾਉਗੇ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ.
Take a page of your local newspaper or anything non-shiny you have lying about, e.g. a newsletter, a used envelope or even a page of your Art by Post booklet. Draw an outline of a large leaf shape on it. Cut it out. Now you can stop and enjoy a nice cup of tea. Dab the used teabag onto your leaf or drip the leftovers from the pot onto it. Repeat this for a few days until your leaf has a nice stained effect all over, and then let it dry.	ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਚਮਕਦਾਰ ਪੰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਇੱਕ ਵਰਤਿਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਜਾਂ 'ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ' ਬੁੱਕਲੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ. ਇਸ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਓ. ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ. ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟੀਬੈਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਡੱਬੋ ਜਾਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਨੂੰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਟਪਕਾਓ. ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ – ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਾਗ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ.
Pledge	ਵਚਨ
Helping and caring for nature is one of the pathways to help us grow our nature connection. Think of something you might do to look after the environment. Pick something that is small and achievable. Choose a leaf and write down that pledge (it's best to use pencil in order not to add any non-compostable ink onto the paper).	ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ. ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਜੋ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਹੋਵੇ. ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਚਨ ਨੂੰ ਲਿਖੋ (ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਖਾਦਯੋਗ ਸਿਆਹੀ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੈਨਸਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ).

	I (~ > 1 > > C >
Here are some suggestions from	ਇੱਥੇ ਬੀਬੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਇਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
Bibo and Brian:	(3,)
'I'll repair my jumper rather than	'ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਵੈਟਰ ਦੀ
buying a new one.'	ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਾਂਗਾ.'
'I'll buy food that has less	'ਮੈਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਾਂਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਘੱਟ
packaging where possible.'	ਹੋਵੇ.'
'I'll find out more about biodiversity.'	'ਮੈਂ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਾਂਗਾ.'
Saving our soil	ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
 24 billion tonnes of fertile soil is lost every year. 25% of the Earth's surface has already become degraded. This area could feed 1.5 billion people. Large areas of soil in the UK are considered to be degraded, a very serious concern for farming. The United Nations' Food and Agriculture Organisation says that we may only have about 60 years of harvests left – and 	 ਹਰ ਸਾਲ 24 ਬਿਲੀਅਨ ਟਨ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ 25% ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ. ਇਹ ਖੇਤਰ 1.5 ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੇਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ. ਯੂਨਾਈਟਡ ਨੇਸ਼ਨਸ ਦੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਹੀ ਬਚੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ?
then? Sources: European Commission on the importance of soil biodiversity and the Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2015	ਸਰੋਤ: ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮਿੱਟੀ ਵਿਵਿਧਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟੇਡ ਨੇਸ਼ਨਸ ਦੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸੰਗਠਨ, 2015
PAGE 6	ਪੇਜ 6
Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health.	ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ.
There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well. To find out more, see <i>The Nature</i>	ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ: ਨੇਚਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

(findingnature.org.uk) We'd love to hear from you! The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. We'd love to hear from you! wifi garā arīc upā arēc upā arēc upā upā upā riba arēc upā harī garā mi garā mi upā arēc upā a	Connection Handbook	The Nature Connection Handbook
We'd love to hear from you! The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by yost or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Waff zora at & yzer usfe ard in your is 3 de yzer us de or na 3' ézar ar de d'. waff zora ad & yzer us de or na 3' ézar ar de d'. waff zora ad & yral usad na de vibi is pushing a pack of or writh a cod of or, with read of or writh a cod of or, with read of	Connection Handbook	ਹੈਂਡਬੁੱਕ (The Nature Connection Handbook)
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us The Southbank Centre is the UK's large and any time with a season of events, performances and an exhibition about our planet and exhibition about or planet and exhibition about our planet and exhibition about or planet provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENT	(iindingnature.org.uk)	(inidingriature.org.uk)
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us The Buk's En arah if Ea upañ hard ad oor ood of contact us The Buk's En arah if Ea upcañ che with a questions, and an exhibition about our planet and exhibition about our planet provided or address an envelope to send us pour by it is gend of the provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost		
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us The Buk's En arah if Ea upañ hard ad oor ood of contact us The Buk's En arah if Ea upcañ che with a questions, and an exhibition about our planet and exhibition about our planet provided or address an envelope to send us pour by it is gend of the provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost		
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us The Buk's Era ara and er are and end of oi, wis prais the act of oi, wis prais the road of wis part and and exhibition about our planet poetry are about a griff the gian and exhibition about our planet poetry and are griff the gian and exhibition about our planet poetry and are griff the gian and exhibition about our planet from a griff the griff and exist file of the project and and exhibition about our planet from prise and exhibit series and a gri	We'd love to hear from you!	ਅਸੀਂ ਤਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ!
largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us W.Š ਇਸ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਗਮ ਪ੍ਰੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦਿਤ ਪਾ ਚਾਡੀ ਸਾਡੇ ਬਾਰੀ ਦਾ ਆਧੇਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੇਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ। **A ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਗੁਰ ਸਿੰਘ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜਣ ਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰਮਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. **Pour ਬਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਦਾ ਪਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. **Pour ਬਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 202 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. **Prepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਾਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੇ ਕਿਰਦਾ ਜਾਂ ਇਸੇਲ ਲਾਗ ਸ਼ਾਨੂੰ ਸ਼ਾਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਧਾਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਦਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਮਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਪ੍ਰੇਸੈਕਟ ਤੇ ਹੋ ਰੋਗ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਤ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਤ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਤ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਤ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾਤ ਸ਼ਾਮ ਸ਼ਾ		
summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Value and ed ci', wa first all ed in dight and the project at any time. Value and ed it way in this send us your your shall be including sately in the project at any time. Value and ed it way in this fix by in this browlet in the project at any time. Value and ed it way in this fix by in this browlet in the project at any time. Value and cimate change. We'll be including sately in will fix a yer in this send us your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 \$\frac{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}}{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}} \$\frac{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}}{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}} \$\frac{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}}{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}} \$\frac{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}}{\text{Am and ed of vir in the project at any time.}} \$\text{Am and ed of vir in the project		
of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 **Total time including and and time in this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. **Total time including and and party and and in the project at any time. **Total time including and and party and and a pridical party and and any in the point and are in the project at any time. **Total time including and any in the project at any time. **Total time in this booklet, and and any in the point and are in the project at any time. **Total time in this boetry and and any in the point and are in the project at any time. **Total time in this in this boetry and and any in the project and are in the project and any time. **Total time in this in this detail any time in this poetry and and are in the project and any time in this poetry and any in the individual and are set in the project and are in the project and any time in this poetry and any in the individual and are set in the project and any time in this poetry and any in the individual and are set in the project and are in the project in the project in the project and are in the project		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
exhibition about our planet and climate change. We'll be including some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 Freepost SOUT960 4206 ### You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. ### To B ## Yind are re ## a sall wife are with a dial in a light in adial in a light		
climate change. We'll be including some <i>Poems for Our Planet</i> poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed hous your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 Freepost southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਡੇ ਦੇ ਜਾਣੇ ਕਲਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਡੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਡੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਡੇਜੇ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SO		
some Poems for Our Planet poetry sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us ### Ada 3## ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਗਲਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ ਤੋਂ ਜੋਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ### Ada 3## ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਭਾਗ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ wuter ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਭਾਗ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਂ ਸਾਲ੍ਹੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਂ ਸਾਲ੍ਹੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ਹੀ ਤੋ	· ·	
sent to us by our participants as part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us haa gyfi ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਲਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਯੋਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੈਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਰ ਜਾਂ ਇੰਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਸੇਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੈਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਲਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤੇਜਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੈਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੈ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੇਚਦੇ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਜੈਕਟ ਤੇ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੇਚਦੇ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਜੈਕਟ ਤੇ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਰਾਜ਼ਿਆ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਹਟਾ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਹਟਾ ਰਾਹੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾ ਲਾ ਤਿਸੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਆ ਪੁੱਧ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਹਟਾ ਰਾਹੀ ਲਿੰਘਾ ਤਾਰ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਹਟਾ ਤੇ ਹਰ ਤੋਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਤੇ ਹੋਂ ਤੇ ਹਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾ ਲਾ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਹਟਾ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਹਟਾ ਤਿਸੀ ਸਾਨੂੰ ਹਟਾ ਤੇ ਹਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦ		40.411
part of this. If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us haa gyfi ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਣਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇਲ ਕਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੇ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. **Preepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. **Try in this booklet, you arithopost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਤੋਂ ਤਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਕਾtbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਤੇ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਗਏ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਕਾtbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਗਏ ਸਿਹਾ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮ ਦਿਸ਼ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਤੇ ਕਾtbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਗਏ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਕਾtbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤ ਗਏ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਕਾtbypost@sout	,	
and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 Tourne welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. Tourne welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. To welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. To welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. To welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you to fine project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. To we welcome to get in touch to let us know what you think of this you have a dark will any time are well any time are	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Ewrer ਬਣਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੇ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. ਮੋਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ***ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੇਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਂਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. ***ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਫੋਨ: 020 7960 4206	If you would like to send us poetry	
artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us 3r ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਤੇਜੇ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੰਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ. ਮੋਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਛੋਨ: 020 7960 4206	and artwork you've created through	
artbypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us artbypost@southbankcentre.co.uk, ਿਦੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਹੁੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਤੇਜੇ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ. ਮੋਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਥੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਛੋਨ: 020 7960 4206	the activities in this booklet, you	
artoypost@southbankcentre.co.uk, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed	can email	l •
use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK		
SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us No stamp needed Aloe ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਮੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. By phone: 020 7960 4206 **Acount of the project at any time.** **Proposition of the project and proposition of the project at any time.** **Proposition of the project and proposition of the project and proposi	· ·	
write your name on the back. No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Freepost SOUTHBANK CENTRE Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪ੍ਰਕੰਸ ਕਰਕੇ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ.	· · ·	ਭੇਜੋ. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ.
No stamp needed Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us No de d ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੈਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ 900 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. By phone: 020 7960 4206 ਫੋਨ: 020 7960 4206		
Freepost SOUTHBANK CENTRE If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ 920 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Freepost SOUTHBANK CENTRE ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Freepost SOUTHBANK CENTRE	-	2 2 2 2 3
If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us ### ਜੋਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. #### ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. #### ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ By phone: 020 7960 4206 ###################################	•	
post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Todi ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Trail ਕਰਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Trail ਕਰਾ ਸਾਨੂੰ 200 7960 4206 ਲੋਨ: 020 7960 4206		•
somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Ewrer ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Trਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਲੋਨ: 020 7960 4206		ਜਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕਮ
to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Tontact us Sphi ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਂਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Trਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਲੋਨ: 020 7960 4206	I :	
artwork by phone on 020 7960 4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Tright ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Tright ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Tright ਦੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਲੋਨ: 020 7960 4206	1	੍ਰਿਤੁਸੀਰ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਮਾਨੂੰ ਭਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਕੰਧ ਕਰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ
4206. You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. This contact us This let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. This contact us	1	-
You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. The project at any time are are any time. The project at any time are are any time. The project at any time are are any time are are any time. The project are any time are are any time are are any time. The project are any time are are any time are are any time are are any time. The project are any time are are any time are are any time are are any time are are any time. The project are any time are are any time are any time are are any time are any time. The project are any time are are any time are any tim	,	90 90011900.
let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Description of this pwints ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋੰ. Trਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ By phone: 020 7960 4206 ਲੈਨ: 020 7960 4206		with first time with the control of the control
booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time. Contact us Preਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋੰ. ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋੰ. ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਫੋਨ: 020 7960 4206	_	
feedback or opt out of the project at any time. Si ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋੰ. Si ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ. Si ਹਟਣ ਦੀ	<u> </u>	
any time. Contact us By phone: 020 7960 4206 ਫੋਨ: 020 7960 4206	•	ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੌਂ.
Contact us ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ By phone: 020 7960 4206 ਫ਼ੋਨ: 020 7960 4206		
By phone: 020 7960 4206 ਫ਼ੋਨ: 020 7960 4206		ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Dy priorio: 020 1000 1200		
5 <u>5 j p 5 5 1/15</u> 5 5 5 1 1 1 1 5 1 5 1 1 1 1 1 1 1 1		ਈਮੇਲ: <u>artbypost@southbankcentre.co.uk</u>

By email:	ਪੋਸਟ: Freepost SOUTHBANK CENTRE
artbypost@southbankcentre.co.uk	
By post: Freepost SOUTHBANK	
CENTRE	
This booklet has been printed on	ਇਹ ਬੁੱਕਲੈਂਟ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਛਾਪੀ ਗਈ
recycled paper	ਹੈ