



# HelpinBrum

له بیرمینگهام یارمه تی به ده ست بهینه

ئا یا تو نیگه رانیت سه باره ت به به رزبوونه وهی  
تیچووی ژیان؟

اهه ندیک ورده کاری په یوه ندیکردنی به سوود ببینه ره وه بو رینمای و پشتگیری.

ئه نجومه نی شاره وانایی بیرمینگهام و هاوکارانی هه ول ده دن بو پشتگیری کردن و پیشنیازکردنی رینوینی بو  
نیشته جیکامان له ماوهی قهیرانی تیچووی ژیاندا له شانشینی به کورتوو.

ئیمه ده مانه ویت هه تا ئه و جیهی که بو مان بکریت پشتگیری ژماره به کی هه رچی زیاتری نیشته جیکامان بکه بن له  
سه رتاسه ری ئه و ناوچه سه ره کیانه دا که له م بلا فوکده دا خراونه ته روو.

## پیشوازیه کی گه رموگور:

ئیمه هاوکاری خه لکی ناوچه که و هه ره وه زیکی ریکخراوه خۆبه خشیه کان و که رتی کۆمه لگه یی ده که بن بو  
فراوانکردنی تو ریکی شوینی گه رموگور.

ئه و شوینانه بو خه لک به رده ست ده بن که له ماوهی زستان و دواتریشدا به کاریان بهین و سه ردانیان بکه بن.  
له ئیستادا چه ندین شوینی گه رموگوری پیشوازی له چوارچیهی ناوچه کافاندا هه یه له سه رتاسه ری شاره که دا.  
شوینه کانی گه رموگوری پیشوازی ئه مانه ن:

- گشتگیرن و حوکم له سه ر که س ناده ن
  - گه رم کراون و پۆیشتنه ژوره وه بی به رامبه ره
  - خزمه تگوزاریه کان له هه ر یه ک له شوینه کاندایا جو رواجو رن به لام له وانیه ئه مانه بگرته وه:
  - زانیاری له سه ر پشتگیری زیاتر و رینوینی به رده ست
  - ده رفه ت بو به شداربوون له چالاکیا و فیربوونی شتی نوئی
  - ده ستر اگه بیشتنی بی به رامبه ره به ئیته رنیت، کۆمپیوته ر و خاله کانی شه حنکردن
  - که شوه وایه کی دۆستانه بو په یوه سته بوون به که سانی دیکه وه له چوارچیهی ناوچه که دا
- ده توانیت ورده کاریه کانی شوینه گه رموگوره کانی پیشوازی ئیمه له بیرمینگهام لیره دا ببینه ته وه:  
[www.birmingham.gov.uk/warmwelcome](http://www.birmingham.gov.uk/warmwelcome)
- به رده وام له سه ر ئیته رنیت سه ریر بکه چونکه هه فتانه شوینی زیاتر ده کرته وه.

## رینمای ده ستگیرووی (به نه فیت) و رینمای:

له ماوهی قهیرانی تیچووی ژیاندا، هه ره ها جیکه یه بایه خه که له وه دلنیا ببینه وه که ده ست به ده ستگیرووی  
(به نه فیت) یتي راست و دروست و رینمای پاره رابگات. لیره دا چه ندین پورتالی زانیاری له خواره وه ده خه یه نه روو که  
ده توانن یارمه تیده ر بن.

بوئه وهی بزانیته چ ده ستگیرووی (به نه فیت) یک هه یه که تو شیاوت بوئی، باشترین شت ئه وه یه که ژمیره ی  
ده ستگیرووی (به نه فیت) له کان به کار بهینت که له لایه ن حکومه ته وه فه راهم کراوه. له ریکه ی به کارهینانی ئه م  
به سه ره وه زانیاری زیاتر به ده ست بهینه [Benefits calculators - GOV.UK](http://Benefits calculators - GOV.UK)

ئه نجومه نی شاره وانایی بیرمینگهام هه ره ها چه ندین په ره ی زانیاری پشتگیری ئاماده کردوه که زانیاری  
به سوود فه راهم ده که ن له سه ر زنجیره یه ک کیشه ی تایه ت به قه رز. تو ده توانیت له سه ر  
[managing your debt | Birmingham City Council](http://managing your debt | Birmingham City Council) زانیاری ببینیت و دا بگریته.

ئه گه ر به ده ست قه رزه وه ده نالینیت و پویستیت به رینمای و پشتگیری هه ره ها ده توانیت سه ردانی ئیره بکه بیت  
ئه گه ر به ده ست قه رزه وه ده نالینیت و پویستیت به رینمای و پشتگیری هه ره ها ده توانیت سه ردانی ئیره بکه بیت  
[www.birmingham.gov.uk/livingsupport](http://www.birmingham.gov.uk/livingsupport) که بوئی هه یه به سوود بیت بو ئاراسته کردنت بوئی زانیاری  
راست و دروست.

هه ره ها خزمه تگوزاری دیکه ش هه یه که رینمای بی به رامبه ر و نهینی پیشنیاز ده که ن:

پروژه که (ده پروجیکت) - رینمای ده ستگیرووی (به نه فیت)، قه رز و خانوبه ره  
[www.theprojectbirmingham.org](http://www.theprojectbirmingham.org) | 0121 453 0606

ستیزنس ئه دفایس بیرمینگهام - رینمای له سه ر ده ستگیرووی (به نه فیت)، قه رز، خانوبه ره و شتی زیاتریش  
[www.bcabs.org.uk](http://www.bcabs.org.uk) | 0808 278 7990

ناوه ندی سه رچاوه ی که مته ندایم - خزمه تگوزاری رینمای و دا کوکیکاری بو که سانی که مته ندایم  
[www.disability.co.uk](http://www.disability.co.uk) | 03030 402 040

## ده ستگرتن به وزه وه:

له گه ل به رزبوونه وهی تیچوونه کانی وزه ئیمه به په رو شین که پسووله کانی وزه که م بکه یه نه وه و یارمه تی هه موو که س  
به دین که سه رمایان نه بیت له کاتیکدا که به ره و مانگه کانی زستان هه نگاو ده نین.

ئیتستا چه ندین به رنامه بو نیشته جیکان به رده سته، که زانیاری و رینوینی ته واه به رده سته له

[Getting help with your energy bills](http://Getting help with your energy bills)

زیادبوونیکه به رچاوه هه یه له فرتوفیلی په یوه ست به قهیرانی تیچووی ژیانوه.

هه ندیک پشتگیری به سوود له سه ر ئه نجومه نی شاره وانایی بیرمینگهام هه یه بو خو دووره په ریزگرتن له و فرتوفیلانه.

[Energy scams | Scams and hoaxes](http://Energy scams | Scams and hoaxes)

## ھەر پشٹیگىرىيەكى تر كە بەردەست بېت

ھەروەھا پشٹیگىرى زۆر ھەيە لەسەر ئاستى ناوچەيى و نېشتەمانىي. لېرەدا ھەندىك پەيوەندى بەرپەرتى دەبىنپتەو ھەگەر پېنسىيەت بە زانىارى يان پېنسىيە:

### Age UK بېرمىنگھام

زانبارى، پېنمابى و خزمەتگوزارىيەكانى ھېلى يارمەتى بۇ كەسانى بەتەمەن (+50)، خېزانان و سەرپەشتىارەكانىان  
[www.ageuk.org.uk/birmingham](http://www.ageuk.org.uk/birmingham) | 0121 437 0479

### بېرمىنگھام مايند

پېنمابى، زانبارى و پېرەرىكردن بۇ ھەو ھەسانە فەراھەم دەكەن كە كېشەكانى دەروون دوستى ي كارىگەرى لەسەر داناوون  
[www.birminghammind.org](http://www.birminghammind.org) | 0121 262 3555

### مەنى ھېلپە

پېنمابى بۇ ھەولدان بۇ برەو پېدەنى بارى دارايت  
[www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk) | 0800 138 7777

### قرشەكانى قەرز رابگرە

لېكۆلېنەو لەوانە دەكات كە بە شېوہەكى ناپاسايى پارە دەدەن بە قەرز و دەيان دەن بە دادگا و پشٹیگىرى بۇ قەرزكارەكان فەراھەم دەكەن  
[www.stoploansharks.co.uk](http://www.stoploansharks.co.uk) | 0300 555 2222

### Turn2Us

زانبارى و پشٹیگىرى دارايى | 0808 802 2000  
[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk) | [benefits-calculator-2.turn2us.org.uk](http://benefits-calculator-2.turn2us.org.uk)

### كۆمەك بە ژنان لە بېرمىنگھام و سۆلپەل

پشٹیگىرى بۇ ھەو ژن و منالانەي كە توندوتىژ و بەدكردارىي ناومال كارىگەرى لەسەر داناوون  
[www.bswaid.org](http://www.bswaid.org) | 0800 800 0028

### شېلتەر

پېنمابى خانووبەرە | 0808 800 4444  
[england.shelter.org.uk](http://england.shelter.org.uk)

### كۆمەلەي خۆشگوزەرانىي چالاك

گۆپراگرتن لە خەلك و پەيوەستكردنباي بۇئەو ھەسا ھەست بەكەن كە گوئيان لىن رادەگىرېت، لەگەل كەسانى دېكە پەيوەست دەبن، چالاك دەبن، بەباشى دەژين و دەستيان بە زانىارى رادەگات  
[www.theaws.co.uk/listen-connect](http://www.theaws.co.uk/listen-connect) | 0121 728 7030

### ناوەندى پەناپەران و كۆچەران

پېنمابى سەبارەت بە كۆچەرى، خانووبەرە و بېخاھەولانەي، خۆشگوزەرانىي و تەندروستى، كاردۆزىنەو و خوئىندن، دووبارە سەقامكىرپوونەو ھاونىشتمايتى  
[www.rmcentre.org.uk](http://www.rmcentre.org.uk) | 0121 374 0140

### خزمەتگوزارىيەكانى ناگرپرژين

پېنمابى سەبارەت بە پارە، دەستگىرۆيى (بەنەفېت)، كېشەكانى خانووبەرە و كاردۆزىنەو  
[www.spitfireservices.org.uk](http://www.spitfireservices.org.uk) | 0121 747 5932

## پشٹیگىرى خۆراك:

قەيرانى تېچووى ژيان بەدەستھېنانى خۆراكى بۇ زۆر كەس كەردووه بە كارېكى زۆر سەختەر. ئەگەر تۆ كېشەيەكى لەو بابەتەت ھەيە، چەندىن خالى بەدەستھېنانى زانىارى لە خوارووه ھەيە كە دەتوانن يارمەتت بەدن.

### بانكى خۆراك:

ئېمە دەزانين كە دەستراگەيشتن بە بانكى خۆراك يان پېرۆزەي دېكە بۇ يەكەم جار بۇي ھەيە كارېكى سەخت بېت. بەلام لەگەل ئەوھشدا، خۆبەخشەكان ئەوپەرى ھەوليان دەدەن بۇئەو ھەسا لە سەردانكارەكان بەكەن ھەست بەو بەكەن كە بەگەرمى پېشوازيان لى دەكرېت.

كە يەكېك لە سەردانكارەكان وتى "ئەو تەنھا دەستلېدانىكى بچووكى كەسى بوو كە وھەي لى دەكرېت ھەست بەو بەكەيت كە بە گەرمى پېشوازيت لى دەكرېت و لەو كاتانەدا كە من لەسەر بودجەيەكى كەم بووم، ھەروھەا وھەمات ھەست دەكرە كە كەسېك بەخەمەوھە بۇت لە كاتە سەختەكاندا."

بۇ دۆزىنەو ھەي بانكى خۆراك يان پشٹیگىرىي دېكەي خۆراك تكاپە سەردانى ئېرە بەكە  
[Birmingham Food Justice Network Map](http://Birmingham Food Justice Network Map)

### كارتى سەرەتايەكى تەندروست

ئەگەر دووگيانيت و سكت 10 ھەفتە يان زياتەر، منالېكت ھەيە كە تەمەنى لە چوار سال كەمترە، يان خۆت يان خېزانەكەت ھەندېك دەستگىرۆيى (بەنەفېت) ي ديارىكراو وەرەدەگرن، لەوانەيە بتوانيت شياو بيت بۇ كارتى سەرەتايەكى تەندروست.

كارتەكە پارەي لەسەرە بۇئەو ھەي لە دوكانەكاندا بەكار بھېزېت بۇ كرېنى: شېرى مانگاي شلى سادە؛ مېوہ و سەوزەي تازە، بەستوو يان ناو قوتوو؛ پاقلمەنى تازە، وشككراو يان ناو قوتوو؛ وە شېرى قوتوو كۆرپەي ساوا كە لەسەر بنەماي شېرى مانگا نامادە كرابېت. ئېو ھەروھەا دەتوانن فېتامىنى بى بەرامبەر وەرېگرن.

بۇ بەدەستھېنانى زانىارى زياتر و پېگەي داوا پېشكەشكردن سەردانى ئېرە بەكە  
[www.birmingham.gov.uk/healthystart](http://www.birmingham.gov.uk/healthystart)

### خواردنى بى بەرامبەرى خوئىندنگە

ھەروھەا دەتوانيت سەير بەكەيت بزانيت نايان منالەكەت خواردنى بى بەرامبەرى خوئىندنگە وەرەدەگرت، سەردانى [free school meals eligibility](http://free school meals eligibility) بەكە بۇئەو ھەي بزانيت نايان شياويت بۇ ئەو.

(ئەو ھەروھەا بەشېوہەيەكى ئۆتۆماتىكى ناوت تۆمار دەكات بۇ ھۆلېدەي، چالاكېيەكان و بەرنامەي خۆراك.)

## زانبارى زياتر بەردەستە

تەنانت زانىارى زياترېش لەسەر ماڭپەرى ئەنجومەنى شارەوانىي بېرمىنگھام بەردەستە  
[www.birmingham.gov.uk/livingsupport](http://www.birmingham.gov.uk/livingsupport) كە دەتوانيت پېنمات بكات بەرەو چەندەھا پېكخراو بەگوپەرى ئەو يارمەتېيەكى كە تۆ پېنسىيەت بېيەتى. يان لەباتى ئەو، تەلەفون بەكە بۇ  
0121 303 9944 و يەكېك لە ئەندامانى خزمەتگوزارىيەكانى سوودمەندان دەتوانيت يارمەتت بەدت.