HelpinBrum

په برمنګهم کې مرسته پیدا کړئ

آیا تاسو د ژوند د لګښت د زیاتوالي په اړه اندېښمن یاست؟

دلته د مشورې او ملاتړ لپاره د اړیکو ځینې ګټور معلومات وموئ.

د برمینګهم ښار ښاروالي او شریکان یې کار کوي چې په برتانیا کې د ژوند د لګښتونو د بحران په جریان کې زمونږ اوسیدونکو ته د مرستې او لارښوونې وړاندیز وکړي.

مونږ غواړو د امکان تر حده د خپلو ډیرو اوسیدونکو سره په کلیدي برخو، کوم چې په دې پاڼې کې بیان شوي دي، همکاري وکړو.

تود ښه راغلاست (Warm Welcome):

مونږ د سیمه ایزې ټولنې او د رضا کار او ټولنیز سکتور سازمانونو سره کار کوو تر څو د هغوی په ملګرتیا سره د تودو ځایونو شبکه پراخه کړو.

دا ځایونه به د ژمي په جریان او راتلونکې کې د خلکو لپاره د کارولو او ور تګ لپاره آماده وي.

په ټول ښار کې په سیمه ایزو ټولنو کې د ښه راغلاست ډېرې ځایونه (Warm Welcome Spaces) شتون لري.
د ښه راغلاست ځایونه (Warm Welcome Spaces) په لاندې ډول دي:

- ټول شموله او نه قضاوت کوونکې
- ګرم او وړیا لاسرسي

د هر ځای خدمتونه به توپیر ولري مګر ممکن لاندې شیان به په کې شامل وي:

- د نورو همکاریو په اړه معلومات او لارښوونه
- په فعالیتونو کې د ګډون او نوي شیانو د زده کړې فرصت
- وړیا انټرنیټ ته لاسرسی، کمپیوټر او د چارجولو ځایونه
- په ټولنه کې د نورو خلکو سره د اړیکو لپاره یو دوستانه چاپیریال

تاسو کولای شئ زمونږ د برمینګهم ګرم ښه راغلاست اوسني ځایونو (Birmingham Warm Welcome Spaces) توضیحات په
www.birmingham.gov.uk/warmwelcome کې پیدا کړئ.
هر وخت یې آنلاین ګورئ ځکه چې هره اونۍ به نور ځایونه افتتاح کېږي.

د پیسو او بنېفټ مشورې:

د ژوند د لګښتونو د بحران په جریان کې، دا هم مهمه ده چې تاسو ډاډ ترلاسه کړئ تر څو سم بنېفټ او د پیسو مشورې ته لاسرسی لرئ. لاندې د معلوماتو ډیر پورټلونه شتون لري کوم چې تاسو سره مرسته کولای شي.

د دې لپاره چې معلوم کړئ چې تاسو د کوم بنېفټ مستحق یاست، دا غوره ده چې د حکومت لخوا چمتو شوي د بنېفټ د محاسبې ماشین وکاروئ. د نورو معلوماتو لپاره لاندې لېنک استعمال کړئ.
Benefits calculators - GOV.UK

د برمینګهم ښار ښاروالۍ د همکارۍ معلومات پاڼې ترتیب کړي دي چې د قرض اړوند مسایلو په اړه ګټور معلومات وړاندې کوي. تاسو کولای شئ د خپل قرض د اداره کولو په اړه معلومات دلته وګورئ او ډونلوډ کړئ
.managing your debt | Birmingham City Council

که تاسو د قرض ستونزې لرئ او مشورې او ملاتړ ته اړتیا لرئ نو تاسو کولای شئ
www.birmingham.gov.uk/livingsupport مراجعه وکړئ کوم چې تاسو سره سمو معلوماتو ته لارښوونه کې مرسته کولای شي.

نور خدمتونه هم شتون لري چې وړیا او محرمه مشوره وړاندې کوي:

- روشر مواو ک ضرق ،ټفېنب هب - (The Project - Benefit, debt and housing advice) www.theprojectbirmingham.org | 0121 453 0606
- ه ب دنېفټ، قرض، کون او شور ونایرو اړ هپه روشم (Citizens Advice Birmingham) www.bcabs.org.uk | 0808 278 7990
- عم دلولو خکلوډ ارهم دشورې خدمتونه (Disability Resource Centre) - www.disability.co.uk | 03030 402 040

د انرژي موثریت:

لکه څنګه چې د انرژي نرخونه لوړېږي مونږ ژمن یو چې د انرژي بیلونه کم کړو او له هرچا سره مرسته وکړو ترڅو د ژمي په میاشتو کې ګرم پاتې شو.

دلته د اوسیدونکو لپاره لا د مخه ډیرې پروګرامونه وجود لري چې بشپړ معلومات او لارښونې یې دلته شتون لري
Getting help with your energy bills

د ژوند د لګښتونو د بحران سره د انرژي درغلیو کې د پام وړ زیاتوالی راغلی.

د دې درغلیو څخه د مخنیوي لپاره د برمینګهم ښار ښاروالۍ ویب پاڼه کې یو څه ګټور ملاتړ شتون لري.

د انرژۍ درغلۍ | درغلۍ او فریبونه.
(Energy scams | Scams and hoaxes)

د خوراکي توکو مرسته

د ژوند د لګښتونو بحران د ډیری خلکو لپاره دا ستونزه پیدا کړې چې د خوراکي توکو د اخیستلو توان نلري. که دا هغه څه وي چې تاسو يې تجربه کوئ نو لاندې ټکو کې ډېر معلومات شته چې کولای شي مرستهدر سره وکړي.

د خوراکي توکو بانکونه:
مورږ پوهيږو چې کېدای شي د لومړي ځل لپاره د خوراکي توکو بانکو یا نورو پروژو ته به لاسرسی ګران وي. په هرصورت، رضاکاران خپله هڅه کوي چې مراجعینو ته د ښه راغلاست احساس ورکړي.

یو مراجعه کوونکی وایي "دا یواځې یو کوچنی شخصي کړنه وه چې تاسو ته يې د ښه راغلاست احساس درکاوه او په هغه وختونو کې چې زما بودیجه (پیسې) لږ وي، نو ما ته یې دا احساس هم راکړ چې یو ځوک شته چې په سخت وخت کې ستا پاملرنه کوي."

د خوراکي توکو د بانک یا د خوراکي توکو د مرستو د موندلو لپاره مهرباني وکړئ د برمینګهم د خوړو انصاف شبکې نقشه وګورئ
(Birmingham Food Justice Network Map)

د صحي پیل کارت (Healthy Start card)
که تاسو 10 اونۍ یا ډېر امیدواره یاست، د څلورو کلونو څخه وړوکی ماشوم لرئ، یا تاسو یا ستاسو کورنۍ ځینې بنفېټونه ترلاسه کوي، نو ممکن تاسو د صحي پیل کارت (Healthy Start card) مسحق اوسئ.

په دې کارت کې پیسې وي چې له دوکانونو څخه د لاندې شیانو د رانیولو لپاره کارول کیږي: د غوا ساده مایع شیدې؛ تازه، منجمد او د کوتیو میوه او سبزیجات؛ تازه، وچ او د کوتیو شیان؛ او د ماشوم فارمیولا د غوا د شیدو پر بنسټ شېدې. تاسو کولای شئ وړیا ویټامینونه هم ترلاسه کړئ.

د نورو معلوماتو موندلو او د درخواست کولو لپاره يې د لاندې ویب پاڼې څخه لیدنه وکړئ.
www.birmingham.gov.uk/healthystart

د ښوونځي وړیا ډوډۍ
تاسو کولای شئ دا معلومات هم پیدا کړي چې آیا ستاسو ماشوم کولای شي د ښوونځي وړیا ډوډۍ ترلاسه کړي، د ښوونځي د وړیا ډوډۍ استحقاق (free school meals eligibility) ته مراجعه وکړئ ترڅو پوه شئ چې تاسو مستحق یاست او که یا.

(دا به تاسو په اتوماتیک ډول د رخصتیو، فعالیتونو او خوړو پروګرام لپاره راجستر کړي.)

نور موجود معلومات
حتی نور معلومات هم د برمینګهم د ښار ښاروالۍ په ویب پاڼه www.birmingham.gov.uk/livingsupport کې شتون لري کوم چې تاسو ته د مرستې په پام کې نیولو سره مختلفو سازمانونو ته لارښوونه کولای شي. په بدیل ډول سره تاسو 0121 303 9944 ته تلیفون وکړئ او زمونږ د مراجعینو ټیم څخه به یو څوک تاسو سره مرسته وکړي.

نوره موجوده همکاري

په محلي او ملي کچه هم ډیره همکاري شتون لري. دلته ځینې کلیدي اړیکې دي که تاسو معلوماتو یا لارښوونې ته اړتیا لرئ نو لاندې لار ښوونو ته مراجعه وکړئ:

Age UK Birmingham
د زړو خلکو (+05)، د هغوی کورنیو او پالونکو لپاره معلومات، مشورې او د مرستې خدمتونو اړیکه
www.ageuk.org.uk/birmingham | 0121 437 0479

Birmingham Mind
په رواني روغتیا باندې اغیزمن شوي خلکو لپاره مشورې، معلومات او پوستونه وړاندې کوي
www.birminghammind.org | 0121 262 3555

Moneyhelper
د مالي ستونزو د بهتره کولو په اړه مشوره
www.moneyhelper.org.uk | 0800 138 7777

Stop Loan Sharks
د غیرقانوني پیسو پور ورکوونکو تحقیق او محاکمه کوي او د پور اخیستونکو سره همکاري کوي
www.stoploansharks.co.uk | 0300 555 2222

Turn2Us
معلومات او مالي مشورې 0808 802 2000 |
www.turn2us.org.uk | benefits-calculator-2.turn2us.org.uk

Birmingham and Solihull Women's Aid
د کورني تاوتریخوالی او ناوړه ګټه اخیستنې له امله اغیزمنو ښځو او ماشومانو سره همکاري کوي
www.bswaid.org | 0800 800 0028

Shelter
د کور مشورې 0808 800 4444 | england.shelter.org.uk

The Active Wellbeing Society
خلکو ته غوږ نیسي، اړیکه نیسي او همکاري کوي ترڅو تاسو داسې احساس وکړئ چې څوک در ته غوږ نیسي، له نورو سره وصل شئ ، فعال اوسئ، ښه ژوند وکړئ او معلوماتو ته لاسرسی ومومئ
www.theaws.co.uk/listen-connect | 0121 728 7030

The Refugee and Migrant Centre
د کډوالۍ، کور او بې وزلۍ، هوساینې او روغتیا، کار او تعلیم، بل ځای کې ځای په ځای کېدلواو تابعیت خیستلو په اړه مشوره
www.rmcentre.org.uk | 0121 374 0140

Spitfire Services
د پیسو، بنېفټ، کور او کاري ستونزو په اړه مشوره
www.spitfireservices.org.uk | 0121 747 5932