



ئەگەر داھاتەكەت كەمە، ئەگەر كەمئەندامەت، یان ئەگەر مندالێكی كەمئەندامت ھەبە، داوات لێدەكەین لێكۆلێنەو ھەموو ئەو یارمەتیانەت پێدەدرێت كە شایستەیت تۆن یان نا، لەبەر ئەوەی ھەزاران بنەمالەي كەمەن ئەو یارمەتیانەیان پێنادرێت. تۆری نامۆژگاری كەمەن دەتوانیت یارمەتیت بەدات (لایەری 11)، یان ژمیرەری "Better Off" نێمە بەكار بێنە لەم ناوێشانییەدا:

camden.gov.uk/BetterOff

ئەگەر یارمەتی پێشوو وەك دەرمالەي پێشە و پشتگیری (ESA) ت پێدەدرێت، حكومەت بەمەزوانە نامەبەكەت بۆ دەنوسێت و پێت دەلێت كە بگوازرییەو بۆ كریدیتی گشتی – ناگاداری نامەكە بە (لایەری 5).

ئەگەر خانەنشینی، لێكۆلێنەو ەكە و بزانه ناخۆ مافی ئەوەت ھەبە كریدیتی خانەنشینی پێدەدرێت یان نا. ئەمە داھاتەكەت زیاتر دەكات و یارمەتیت دەدات پشتگیری تر، لەوانە پارەدان بۆ سووتەمەنی زستانەت لەبەر دەست بێت (لایەری 5).

ئەگەر دەتھوێ ئەزم زستانە پشتگیری بکرییت – لەوانە لە بواری خەمی دارایی، دانی پارەي پەسولەكان، شوینی نیشتنەجیبوون، خواردن و تەندروستی دەروون-تکایە بۆ یارمەتیدان پەيوەندی ەكە. تۆ تەغیا نیت. وە ئەگەر دەتوانیت یارمەتی كەسانی تر بەدەیت، بۆ زانیاری لەسەر شوێزەكانی بەشداری یکردن سەردانی لایەری 12 ەكە.

كەمەن شوێنێكە كە تێیدا كۆ دەبینەو بۆ ئەوەي دلتیا بینەو كەس تەغیا نییە. سوپاس بۆ ھەموو ئەو شتەنەي دەیکەیت و تەكایە ناگاتان لە یەكتر بێت.

رێچار نۆلشفسکی، ئەندام و سەرۆکی ئەنجومەن، ئەنجومەنی كەمەن

زۆریەي دانیشتوانی كەمەن بۆ چۆنیەتی خەرجکردنی پارەكانیان ناچارن بژاردەي مەحەل ھەلبژیرین. پێویست ناکات كەس خەمی ئەمە بخوات ناخۆ دەتوانیت تێچوونی خۆراك یان پەسولەكانی بەدات یان نا. نێمە لە كەمەن، لەگەڵ ھاوبەشەكانمان بۆ پشتگیری دانیشتوان لەم بارودۆخەدا بەردەوام دەبین بۆ ئەنجامدانی ھەر چیبەك لە دەستمان بێت. ئەمە بریتیە لە:

• سەندووقی تێچوونی ژبانی 2 ملیۆن

پاوەندی نێمە – ناوت تۆمار ەكە لە خەمەنگوزاری نامۆژگاری پارەي كەمەندا و بیخە بەر دەستت (لایەری 1).

• یانەكانی بەرچایی و كۆپینی

سووپەرماركێت بە پارەي حكومی – بۆ ئەوەي ئەم پشتگیری بەر دەست بێت، ئەگەر شایستە بوویت بۆ ژمەكانی خواردنی بێبەرەمە ناوی مندالەكەت تۆمار ەكە (لایەری 8).

• پلانی 31 ملیۆن پاوەندی پشتگیری باجی

ئەنجومەنی شارەكەمان – لەم ناوێشانەدا لێكۆلێنەو ەكە و بزانه شایستەیت یان نا ناوت تۆمار ەكە:

camden.gov.uk/CTS

• شوێنەكانی "پیشوازی گەرم و گۆر"

لە سەر تاسەری كەمەندا كراوەتەو ە – بۆ ئەوەي گەرم ببییەو، بە چالاکییەكانەو زیاد بێت و لەگەڵ كەسانی تردا چاوپێكەنتت ھەبیت و نامۆژگاری بکرییت (لایەری 5).

ئەگەر كریچی شارەوانی بێت، دەستەي نامۆژگاری وزەي نێمە دەتوانیت بۆ گەرم بوونەو مالەكەت و كەمەردنەو ی تێچوونەكانی وزە یارمەتیت بەدات (لایەری 6).

هێلی تەلەفونی قەرز نیشتمانی 0808 808 4000

nationaldebtline.org

نامۆژگاری ھاوولاتیان citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt

ئەگەر سەبارەت بە دانی پارەي دواوەتووەكانی باجی

ئەنجومەن كێشەت ھەبە لەرێگەي ئەم ژمارەو تەلەفۆنمان بۆ ەكە:

020 7974 6414

لە خەمەنگوزاری بێبەرەمەي نامۆژگاری پارەي كەمەندا ناوت

تۆمار ەكە: camden.gov.uk/MoneyAdviceService

پەسولەكانت دوا كەوتوون، یان قەرزێك ھەبە كە ناتوانیت پێدەبەو؟ یارمەتی، نامۆژگاری و پشتگیری بێبەرەمە بە دەست بێنە.

ئەگەر وامت پێویستە، وەسوسە مەبە بۆیە لای سوودخۆرەكان یان سوودی رۆژانە وەر بگریت. لەجیاتی، سەرايی یەكێتیەكانی قەرز یان داوێنەكانی قەرز بە ئەخلاق لەبەرچاوە بگرە.

credit-union.coop 020 7561 1786

info@credit-union.coop

ئەگەر قەرزداریت بە كەسێكی سوودخۆر یان ھەر شەت لێدەكریت بە نەینی یارمەتی

دەدرییت: stoploansharks.co.uk

لێكۆلێنەو ەكە و بزانه دەتوانیت داھاتەكەت زیاتر ەكەیت یان پارەكەت پاشكەوت ەكەیت یان نا

1. لێكۆلێنەو ەكە و بزانه ناخۆ كەمترین كارانەي نیشتمانی پێدەدریت:

gov.uk/am-i-getting-minimum-wage

2. لێكۆلێنەو ەكە و بزانه مافی پشتگیری باجی ئەنجومەنت ھەبە بۆ كەمەردنەو ی باجی ئەنجومەن

یان نا و داواكار ی پیشكەش ەكە camden.gov.uk/CTS

3. ئەگەر بەتەغیا دەزیت داواكار ی پیشكەش ەكە بۆ 25% داشكاندن "تاكەكەس" بۆ باجی ئەنجومەن:

camden.gov.uk/CTsingle

4. لێكۆلێنەو ەكە و بزانه لە ھەموو پەسولەكاندا كەمترین تارەت بۆ جیبەجی دەكریت. داوا ەكە

لە پیشكەشكاری ھەنووكەي خۆت گریبەستێكی باشتەر پێشنیار بەكات یان لەگەڵ كەسانی تردا سەودا ەكە

5. ئەگەر یارمەتیت پیشكەش دەكریت – بۆ باندی فراوان یان مۆبایلەكەت لەوانە مافی داشكاندن

"تارەي كۆمەلایەتی" ت ھەبیت. سەبارەت بە نرخێ كەمتر لەگەڵ پیشكەشكاری ھەنووكەي قسە ەكە یان سەردانی ئەم ناوێشانە ەكە: ofcom.org.uk/cheap-broadband

یارمەتی بۆ خانەنشینهکان

قەرزى خانەنشینی – ئەگەر تەمەنت 66 سأل یان زیاتره، لێکۆلینەوه بکه و بزانه ناخۆ مافی قەرزى خانەنشینی ههیه یان نا. ئەمه داهاى ههفتانهت بۆ 218 پاوند یان 332 پاوند (بۆ هاوسەرەکان) زیاد دەکات (ئەگەر سەلت بێت). یارمەتیش دەتات یارمەتی تر وەک خزمەتگوزاری بە داشکانی بێسەرامبەری NHS و دانى پارهى سووتەمەنى زستانیش بەر دەست بێت.

0800 99 12 34 ☎

یارمەتی شوینی نیشتهجیوون – ئەگەر داهااتت کەمه و کرێچیت، بۆ یارمەتی شوینی نیشتهجیوون داواکاری پێشکەش بکه: camden.gov.uk/housing-benefit

گواستەوه بۆ کریدی گشتی – ناگاداری نامەکه به

ئەگەر یارمەتی شوینی نیشتهجیوون، دەرمانەى پیشه و پشتگری (ESA) یان هەر چهشنه یارمەتییهکی پێشوی تر وەر دهگریت، حکومت بهمزوانه نامەیهکت بۆ دەنیریت و پیت دەلێت بگوازێهوه بۆ کریدی گشتی.



پاشان سێ مانگت کات ههیه بۆئهمۆی داواکاری پێشکەش بکهیت (بەر لهوهی نامەکهت بگاته دەست داواکاری پێشکەش مەکه،) و پێویسته ئەم وادهیه رەچاو بکهیت – بهیچەانه یارمەتییهکانت دەهستینریت.

بۆ پێشکەشکردنی داواکاری به مهبهستی کریدی گشتی 3 ریگه ههیه:

1. تەلهفۆن بۆ هێلی تەلهفۆنی کریدی گشتی حکومت لەریگهی ژماره ☎ 0800 169 0328
2. تەلهفۆن بۆ هێلی تەلهفۆنی "یارمەتی بۆ پلانی داوا"ی نامۆژگاری هاوولاتیان لەریگهی ژماره ☎ 0800 144 8444
3. پرکردنەوهی فورم له ناونیشانی gov.uk/UC – بۆ یارمەتیدران به مهبهستی پرکردنەوهی ئەم فورمه سەیری ئەم فیدوییهی خوار موه بکه لەم ناونیشانییهدا: youtu.be/9Q2u64sKnn0
بۆ بەدهستپێنانی زانیاری زیاتر، سەردانی ئەم ناونیشانییه بکه: ucmove.campaign.gov.uk

نزیکترین شوینی "پیشوازی گهرم و گور" له خۆت بدۆزهوه



دەتوانیت شوینی "پیشوازی گهرم و گور" له کتیبخانهکان، ناومندهکانی مندالان و بینا کومه لایمەتییهکانی تر له سەر تاسەری کامدەندا بدۆزیهوه. ههمووان دەتوانن بۆ ئیشکردن، حسانهوه، بهشداریکردن له چالاکی بێسەرامبەر یان هەرزانهکان و یارمەتیدران یان پشتگری به مهبهستی تیچوونهکانی ژیان له شوینیکی پارێزراو و گهرما سەردانی ئەم ناومندانه بکەن:

camden.gov.uk/WarmWelcome

لێکۆلینەوه بکه و بزانه ههموو ئەم یارمەتیانه وەر دهگریت که مافی توپه و ناگاداری خالەکانی بۆدجه بهوه، بۆ ئەم مهبهسته ژمیرەری Better Off ی تێمه بهکار بینه لەم ناونیشانییهدا:

camden.gov.uk/BetterOff

یارمەتی تەندروستی و کەمەندامی

ئەگەر خۆت یان مندالەکهت کەمەندامن، کێشه ی تەندروستی درێژخایەنت ههیه یان پێداویستی چاودیری یان جوولەت ههیه – سێ جوژه یارمەتی ههیه که دەتوانیت داواکاریان بۆ پێشکەش بکهیت:

دەرمانەى نامادەبوون –

ئەگەر تەمەنت 66 سأل یان زیاتره، دەتوانیت ههفتانه برهپاره ی 72 پاوند تاكوو 108 پاوند وەر بگریت:

☎ 0800 731 0122 gov.uk/attendance-allowance

پارەدانی سەربهخۆی کەسی (PIP) –

ئەگەر تەمەنت 16 سألان یان زیاتره، دەتوانیت ههفتانه بره ی 28 پاوند تاكوو 184 پاوند وەر بگریت: ☎ 0800 917 2222

gov.uk/pip

دەرمانەى ژيانى کەمەندامان بۆ مندالان –

ئەگەر مندالێکت ههیه تەمەنى 16 سألان یان کەمتره، دەتوانیت ههفتانه بره ی 28 پاوند تاكوو 184 پاوند وەر بگریت:

☎ 0800 121 4600

gov.uk/disability-living-allowance-children

یارمەتییهکان لەم ستوونەدا بهپێی توانا تاقی نەکراونەتۆه بۆیه گرنگ نییه داهاات یان پاشەکۆت چەندە. پێویستیش ناکات بەلگه ناسینهوه پێشکەش بکهیت.

یارمەتی بۆ ئەوانه ی بیکارن یان داهااتی کەمیان ههیه

کریدی گشتی – دانى پاره ی مانگانه بۆ ئەوانه ی داهااتەکیان کەمه

gov.uk/UC

دەرمانەى چاودیری – ئەگەر چاودیری

کەسێکت دەکهیت که لانیکەم ههفته ی 35 کانز مێر یارمەتی دیاریکراو وەر دهگریت، دەتوانیت ههفتانه 81 پاوند وەر بگریت

gov.uk/carers-allowance

وەرگرتنی دەرمانەى چاودیری لەوانه یه کاریگهری ههپیت لەسەر ئەم یارمەتیانه ی تر که تو و ئەم کەسه ی که چاودیری دەکهیت وەریدهگرن – بۆیه پیش ئەوهی داواکارییه که پشکەش بکهیت، بەدڵنیا ییهوه نامۆژگاری وەر گره.

یارمەتی بۆ کەسانێک که مندالیان ههیه

یارمەتی مندال – ئەگەر بەر پر سیاریهتی پهروەر دهکردنی مندالێکت له ئەستۆیه که تەمەنى خوارووی 16 سألانه یان کەسێکت که تەمەنى خوارووی 20 سألانه و خەریکی خویندن یان راهێنانی پەسەندکراوه، بۆ ئەم یارمەتییه داواکاری پێشکەش بکه

gov.uk/child-benefit

☎ 0300 200 3100

یارمەتی لە بوارى پەسولەکانى وزەدا



نەگەر قەرزدارىت بە دابىنكەرى وزەى خۆت:

قەسەى لەگەڵ بکە لەوانەى بە بۆنەى یارمەتیت بەدات تێچوونەکان بەدەیت بتوانیت پلانى پارەدان یان یارمەتى دارایی پێشکەش بکات.

نەگەر پێوهرى پارەدانى پێشوختت هەیه و ناتوانیت شەحنى بکەیهوه: لە دابىنكەرى وزەکەت خود داواى کریدیتى کاتى بکە و نەگەر کریدیتەکەت کۆتایى هات، پرسیار بکە چون دەتوانیت یارمەتیت بەدات.

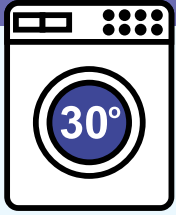
خوێندنەوى ریکوپیکی پێوهرکەت پێشکەش بکە بۆنەى دۇنيا بیهوه تێچوونى بەکار هینانى راستەفینەت لى داوا دەکرت، نەک ریزهى بەکار هینانى خەملىنراو.

لیکۆلینەوه بکە و بزانه ناخۆ کریدیتى حسابەکەت باشە، ناخۆ پێویستە برهپارهیهک بەدەیت یان قەرزى راستەوخۆت لەوانەى کەم بکرتەوه.

بۆ زانیاری سەبارەت بە خالی زیاتر لەسەر کەمکردنەوى بەکار هینانى وزە سەردانى ئەم مآلپەرە بکە: camden.gov.uk/EnergySavingTips



هەندیک خال بۆ کەمکردنەوى بەکار هینانى وزە



- گەرمى تەرمۆستاتەکەت بە ریزهى 1 پله کەم بکەوه بۆنەوى برى پەسولەى گەرمکردنەوه 10% کەم بێتەوه
- کەلوپەله کارەبایهەکان لە تۆرى کارەبا جیا کەوه کاتیک بەکار یان ناھینیت
- ئامیرەکان تەنیا کاتیک شەحن بکەوه کە پێویستە
- جلوهرگەکان لە پله گەرمای 30 پله یان شۆردنى سارد و هەموو جارێ بە یەكجاری تەواو بشۆ
- دەرگا و پەنجەرەکان داخە بۆنەوى هاتوچۆى هەوا کەم بێتەوه و گەرمای ناووه بپاریزریت
- بۆ کەمکردنەوى بەکار هینانى وزە و ئاو، لەجیاتى ئەوهى لە بانێودا حەمام بکەیت، دووشیکى کورت بگره
- بۆ بێننى خالی زیاتر، سەردانى ئەم ناوێشانە بکە:

camden.gov.uk/reducing-energy-bills

یارمەتی لە بوارى پەسولەى ئاودا



ئەگەر داھاتیکی کەمت هەیه، دەتوانیت 50% داشکاندى پەسولەى ئاوت هەبیت لە لای کۆمپانیای Thames Water

0800 009 3652 thameswater.co.uk/waterhelp

پشتگری بە خواردن



ئەگەر بۆ خۆراک پشتگری خیرات پێویستە:

findfood.camden.gov.uk

020 7974 4444

camden.gov.uk/access-food

نەگەر دووگیانیت یان مندالی تەمەن خوارووی 4 سالانت هەیه: بۆ کرینی خواراک و شیر لەریگه پلانى NHS HealthyStart موه داواى یارمەتى بکە: healthystart.nhs.uk

لە هەر بارودۆخێکدا بیت، بیر لە بەشداریکردن یان دەستپێکردن هاکارییهکی خۆراک بکەوه بۆنەوى بەردەوام خۆراکی هەرزانت بەردەست بیت cooperation.town

ئەو ریکخراوانەى کە سەبارەت بە پەسولەى وزە و قەرز دەتوانن یارمەتى تۆ یان کەسیک بەدەن کە خەمى ئەوتە

دەستەى نامۆزگاری وزەى مالی کامدەن – پشتگری کرچییهکانى شارەوانى سەبارەت بە پەسولەى وزە، قەرزى وزە، گەرمراگرتنى مآلەوه و کەمکردنەوى بەکار هینانى وزە. بۆ بێننى یان دیاریکردنى سەردان و چاوپێکەوتنى "گەرم و گور و باش"ى مآلەوه پەيوەندى بکە:

0207 974 6207

EnergyEfficiencyHomeAdvice@camden.gov.uk

هەموو دانیشتون دەتوانن خۆیان پەيوەندى بکەن:

WISH Plus – بۆ یارمەتیدانى گەرمیوونەوه، خەمى دارایی، پاراستن و خزمەتگوزارى تەندروستی، خۆت یان کەسیکی تر بنێره:

020 7974 3012 camden.gov.uk/wish-plus

دامەزراوهى پاشەکەوتکردنى وزە

energysavingtrust.org.uk/energy-at-home

دامەزراوهى نیشتمانی وزە – پشتگری پەسولەکانى وزە، گۆرینی شتوازی دابینکردنى وزە، یارمەتى دارایی و هتد nef.org.uk 01908 665555



نامۆزگاری شوینی نیشتهجیبوون

نهگەر کرچی شار هوانیت و بو دانی کرئ یان تیچوونهکانت کیشمت ههیه، به مهیستی نامۆزگاری لهگهڵ دهستهی کرچی نیسه قسه بکه.

☎ 020 7974 4444 camden.gov.uk/your-council-rent

نهگەر کرچی تاییهتیت و بو دانی کرئ کمت کیشمت ههیه، لهگهڵ خاوهنمالهکمت قسه بکه. بو نامۆزگاری پهیوهندی بکه به پهکتی کرچییه تاییهتهکانی کامدهنهوه:

@ admin@cfpt.org.uk

☎ 020 7383 0151 دهشتوانیت سهردانی مألپهری کرچییه تاییهتهکانمان بکهیت:

👉 camden.gov.uk/web/private-renters-in-camden

نهگەر خاوهنمالیت و بو دانی وامی خانوبهرهکمت کیشمت ههیه، لهگهڵ پیشکەشکاری وامی خانوبهری خۆت قسه بکه، لهبهر نهوهی لهوانهیه بتوانیت یارمهتیت بدات.

بهر لهوهی قسه بکهیت لهگهڵ خاوهنمال یان پیشکەشکاری وامی شوینی نیشتهجیبوونت، نامۆزگاری یاسایی بیهرامبهر وهریگره لهبهر نهوهی ئهمه بو زانیی مافهکانت یارمهتیت دهات – بو بینینی وردهکاری زیاتر سهردانی لاپهرهی 11 بکه.



یارمهتی و پشتگری سهپارهت به توندوتیژی ناومال

نهگەر خۆت یان نهو کسهی که دهیناسیت توندوتیژی ناومالی تاقی کردوتهوه یان لهبهردهمی وهه ههر شهیهک دایه، پهیوهندی بکه به Camden Safety Net هوه:

👉 camden.gov.uk/domestic-violence ☎ 020 7974 2526

@ CamdenSafetyNet@camden.gov.uk

! له کاتی فریگوزاریدا تهلهفون بکه بو ژماره 999

یارمهتیدان بو دۆزینهوهی پیشه یان راهینانی پیشه



لای "نیسی باشی کامدن" ناوت تومار بکه بوئهوهی پشتگری بیهرامبهر و نامۆزگاری دۆزینهوهی پیشه، نیس به داهااتی باشتر یان راهینانی نیشت پیشکەش بکریت.

👉 camden.gov.uk/employment-support

@ jobhub@camden.gov.uk ☎ 020 7974 1666

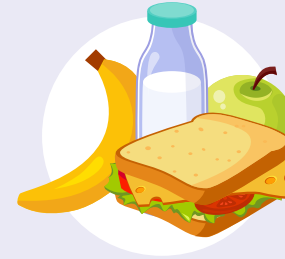
نهگەر تهمننت 13 بو 19 سالان بیت یان نهوپهری تهمننت 25 سالانه و کیشهی فیربوونت ههیه یان کهمهئندامیت، پهیوهندی بکه به Camden Connexions هوه.

@ connexions@camden.gov.uk ☎ 020 7974 7252

ناوی مندالهکمت بو ژمههکانی خواردنی بیهرامبهری قوتابخانه تومار بکه و سالانه زیاتر له 500 پاوهند له تیچوونهکانت کهم بکهوه

ههمو مندالان له قوتابخانهی سهرمتاییدا له بۆدجهی شارهوانی لهندن ژهمی خواردنی بیهرامبهریان پندهدریت. مندالانی شایسته له قوتابخانه ناوهندییهکانیش دهتوانن ژهمی خوراکی بیهرامبهری قوتابخانهیان ههیت – بهلام پیویسته ناویان لهم پلاندا تومار بکهن.

ههروهه له کامدن پشتگری زیاده بو خوراک به بری سالانه 500 پاوهند پیشکەش به ههر مندالیک دهکرت که شایسته بیت و ناوی له پلانی ژمههکانی خواردنی بیهرامبهردا تومار کردبیت – لهوانه:



• یانهی بهرچایی بیهرامبهر

• کۆپینی خوراک له کاتی پشووداندا

نهگەر یارمهتی تاییهت – لهوانه کریدیگی گشتی – ت پندهدریت، مندالهکمت شایستهی ههمو نه پشتگریانهیه، کهوایه تکایه ههر نهمرۆ ناوی تومار بکه.

نهگەر مندالهکمت پنداویستی خوراک یان نهلهرژی ههیه، سهرنج دهدریته باردۆخی نهو

• نهگەر مندالهکمت پنداویستی خوراکی دیاریکراو یان نهلهرژی ههیه، پرسیار بکه له قوتابخانهی مندالهکمت که پیویسته چون به کۆمپانیای میوانداری رابگهیننریت – بو نمونه لهوانهیه پیویست بکات فورمیک پر بکهیهوه.

• نهگەر مندالهکمت پیویستی به خوراکی حهلال یان گۆشهر ههیه، تکایه له مبارهوه راستهوخو لهگهڵ قوتابخانهی مندالهکمت قسه بکه.

• نهگەر مندالهکمت گیاخوره، پیویست ناکات هیچ بکهیت – کۆمپانیای میوانداری نهو بژاردانه به شیوهیهکی ستاندارد پیشکەش دهکات.

ههر نهمرۆ ناوی مندالهکمت بو ژمههکانی خوراکی بیهرامبهری قوتابخانه تومار بکه



👉 camden.gov.uk/free-school-meals

☎ 020 7974 4444 یا 020 7974 5771 (سیشهمه، چوار شهمه و

پنج شهمه، 9ی بهیانی تا کوو 3ی پاش نیوهرو – تهغیا له کاتی خولدا).

پرکردنهوهی ئهم فورمه تهغیا 10 خولهک دهخاینینت. ژمارهی بیمهی نیشتیمانی یان ژمارهی نیشتیمانی پهناهریت ناماده بکه.

تۆرى نامۆزگارى كامدن: نهو ريكخراوانهه كه ناوهندهكهيان له كامدنه و نامۆزگارى
بئيرامبهر و سهربهخو لهسهه كۆمهليك پرس پئيشكەش دهكهن

نامۆزگارى هاوولاتياني كامدن: پشتگري و نامۆزگارى گشتي دهر بارهه كۆمهليك له پرسهكان.
camdencabservice.org.uk ☎ 0800 028 3146

Age UK Camden: نامۆزگارى پشتگري و قهرز بۆ دانئشتوانى سهرووى تهمن 55 سال.
ageuk.org.uk/camden ☎ 020 7837 3777

ليفينگ سهنتهه: نامۆزگارى پشتگري له بواري پيشه و يارمهتئيهكاندا.
thelivingcentre.org ☎ 020 7380 0453

بنكهه ياسايى Mary Ward: پشتگري ياسايى پسپورى بئيرامبهر له بواري شويى نئيشتهجئيون،
يارمهتى و قهرز مكاندا. marywardlegal.org.uk ☎ 020 7831 7079

بنكهه ياسايهكانى باكوورى رۆژناوای لهندن: پئيشكەشكردى نامۆزگارى دهر بارهه مافه ياسايهكانى
ئيوهدا. nwllc.org.uk ☎ 020 7284 6510

بنكهه ژنانى Hopscotch: پشتگري پسپورى دهر بارهه كۆمهليك پرس لهوانه بۆ نهو ژنانهه
كه نازار يان توندوتئيزى ناوماليان تاقي كردۆتهوه يان لهبهردهمى توندوتئيزى دان.
hopscotchuk.org ☎ 020 7388 8198

بنكهه ژنانى ويست هامپستهه: نامۆزگارى پسپورى دهر بارهه پرسه جياوازهكان.
whwc.org.uk ☎ 020 7328 7389

بنكهه گهنجاني New Horizon: نامۆزگارى و پشتگري بۆ تهمنهكانى 16 بۆ 24 سالان.
nhyouthcentre.org.uk ☎ 020 7388 5560

بنكهه نيرلهندي لهندن: كۆمهليك نامۆزگارى و پشتگري. ☎ 020 7916 2222
londonirishcentre.org

بنكهه Kosmos و بنكهه رۆشنيرى سۆمالي كامدن: كۆمهليك پشتگري به زمانهكانى
ئينگليزى، قوبرسى يونانى، سۆمالي بهر دهسته. ☎ 020 7267 7194
kosmoscentre.org.uk

Camden People First: پشتگري و پالپشتى پسپورى بۆ گهورهسالان و نهو بنهسالانهه
كئشهه فيربونيان ههيه. ☎ 020 7388 2007
camdenpeoplefirst.org.uk

ههلوئىستى كهمنهندامى كامدن: پشتگري پسپورى بۆ گهورهسالان و مندالانى كهمنهندام.
camdendisabilityaction.org.uk ☎ 0203 833 1125

يارمهتيدان و پشتگري زياتر له كامدنه

Camden Care Choices: بۆ بهدهستهئينانى زانبارى دهر بارهه خزمهتگوزارى چاوديرى و
پشتگري گهورهسالان ☎ camdencarechoices.camden.gov.uk

ئهگهر ههست به خهموكى، دلهراكى يان خهه دهكهت



لهگهل پزىشكى گشتى خۆت قسه بكه

سهردانى نهه ناوئيشانيه بكه: icope.nhs.uk

با iCope لهريگهه نهه ژمارهه تلهفون بكه 020 3317 6670

سهردانى نهه ناوئيشانه بكه camden.gov.uk/mental-health

! ئهگهر قهيرانى تهنروستى دهروونت ههيه، بۆ پشتگري پسپورانه تلهفون بكه بۆ هئىلى
قهيرانى 24 ساعتهه له يگهه ژمارهه 020 3317 6333 وه.
له كاتى فريگوزاريدا، ههمووكات تلهفون بكه بۆ ژمارهه 999.

فاكسينى ههوكردنى سيبهكان

نهه فاكسينه تاكهكان له ههمبر نهخوشيهه مهنرسيدار مكاني وهك ههوكردنى سيبهكان و ههوكردنى
پهردهه ميشك دهپاريزييت. فاكسينى ناويراو بۆ كهسانتيك رادهسپئيردريت كه زياتر لهبهردهمى
مهنرسى تووشبون به نهه نهخوشبانه دان، لهوانه مندالانى ساوا و بهسالاجووانى تهمن 65
سالان و زياتر. nhs.uk/vaccinations/pneumococcal-vaccine

فاكسينى RSV بۆ كهسانى دووگيان و بهسالاجووان

فاكسينتيكى نوو بهردهسته بۆ بهرگري له تووشبونى تاكهكان به RSV (فايروسى سينسيتيالى
ههناسهكان) كه فايرۆسىكى باوه دهتوانيت ببينه هوى ههوكردنى توندى سيبهكان و دهتوانيت
مندالانى ساوا و بهسالاجووان به توندى نهخوش بكات. نهه فاكسينه بۆ كهسانى تهمن 75
بۆ 79 سالان و له خولى دووگيانيدا (له ههفتهه 28مه) بۆ يارمهتيدان به مهيهستى پاراستنى
كۆرپهكهت پاش لهدايكبون رادهسپئيردريت. بۆ بهدهستهئينانى زانبارى زياتر سهردانى نهه
ناوئيشانيه بكه: nhs.uk/rsv-vaccine

فاكسينى كۆفيد 19 و نهفلونزا

نهه فاكسينه بۆ ههر كهسايك كه بهردهمى مهنرسى زياترى تووشبون به نهخوشى توند دايه به
هوى كۆفيد 19 يان نهفلونزا، بهردهستن. nhs.uk/seasonalvaccinations

بۆ بهدهستهئينانى زانبارى زياتر دهر بارهه فاكسينهكان، سهردانى نهه مالهپهرايه كه نامژهيان
پئيكراوه يان لهگهل پزىشكى گشتى خۆت قسه بكه.

پاراستنى تهنروستى

• به مهيهستى نامۆزكار يكردن سهبارته به كۆمهليك له نهخوشيهه ئاسايهكان سهردانى
دهرمانخانهه ناوخويى خۆت بكه، دهرمانخانهه پئيت دهليت ئاخو پئويسته سهردانى
پزىشكى گشتى بكهيت يان نا.

• ئهگهر پئيت وايه ههر ئيستاكه يارمهتى پزىشكيت پئويسته، بۆ نامۆزگارى سهبارته به
ههلوئىستى دواتر پهيوهندي بكه به NHS 111 وه.

تلهفون بكه بۆ ژمارهه بئيرامبهرى 111 ☎ 111.nhs.uk

له كاتى فريگوزاريدا، ههمووكات تلهفون بكه بۆ ژمارهه 999

If you don't speak English, call us on **020 7974 4444** and we'll help you in the language that's best for you, or you could ask a local community organisation to help you make a call.

إذا لم تكن تتحدث اللغة الإنجليزية، فاتصل بنا على هاتف رقم 020 7974 4444 وسنساعدك باللغة الأنسب لك، أو يمكنك أن تطلب المساعدة من إحدى منظمات المجتمع المحلي لإجراء المكالمات الهاتفية.

ئەگەر ناتوانی بە زمانی ئینگلیزی قسە بکەیت، پەیوەندیمان پێوە بکە بە ژمارە 020 7974 4444 و ئیتماش بەو زمانەى که باشترە بۆ تۆ یارمەتیت دەدەین، یان دەتوانی داوا لە ریکخراویکی کۆمەڵگەى خۆجیبی بکەیت یارمەتیت بدات لە ئەنجامدانى پەیوەندى تەلەفۆنى.

Soki olobaka anglais te, benga biso na 020 7974 4444 mpe tokosunga yo na lokota oyo ebongi na yo malam, to okoki kotuna na lisanga ya organisation ya local basunga yo na kobenga.

Haddii aadan ku hadlin luuqadda Ingiriisiga, naga soo wac 020 7974 4444 oo waxaan ku dadaali doonnaa inaan kugu caawinno luqadda adiga kugu habboon ama waxaad waydiisan kartaa ururka bulshada ee deegaanka inay kaa caawiyaan inaad na soo wacdo.



Ikiwa huzungumzi Kiingereza, tupigie simu kwa nambari 020 7974 4444 na tutakusaidia kwa lugha inayokufaa, au unaweza kuomba shirika lililo karibu nawe likusaidie kupiga simu.

আপনে যদি ইংরেজিতে কথা কইতে না পারইন, 020 7974 4444 নাম্বারে আমরারে কল দেইন আর আমরা আপনারে আপনে যে ভাষা বুঝইন অই ভাষায় সাহায্য করার চেষ্টা করমু অথবা কল দেয়ার লাইগ্যা স্থানীয় কমিউনিটিরে জিগাইতে পারইন।

İngilizce konuşamıyorsanız, 020 7974 4444 numaralı telefondan bizi arayın ve size uygun dilde yardımcı olalım. Dilerseniz arama yapmak için bir yerel topluluk kuruluşundan yardım isteyebilirsiniz.

ئەگەر حەزرت ئیپوو، لە وەرزی زستاندا رینگەى زۆر ھەبە بۆئەوێ یارمەتى کەساتى تر بەدەیت

1. دەرڤەتیکى خۆبەخشانەى ناوخۆیى بدۆزەو

020 7424 9990  volunteercentrecamden.org.uk 

2. یارمەتى خێرخوازی بده بە Young Camden Foundation یان Camden Giving

camdengiving.org.uk/supportcamdengiving 

bit.ly/YCF_Donate 

3. خۆراک و کەلوپەلى تری پێویست بده بە بانکی خۆراکی ناوخۆ یان ریکخراوەى کۆمەڵایەتى خۆت ریکخراوەیەکی نزیك لە خۆت بدۆزەو

findfood.camden.gov.uk 

4. دایبى، کەلوپەلى توالت و بابەتى تر بده بە دامەزرەوێ خێرخوازی ناوخۆى

Little Village littlevillagehq.org/donate-stuff  ھەدا