Newham London

مي میاشت 2023

Newhamته ښه راغلاست

د هغو کسانو لپاره لارښود چې د پناه غوښتنې په استوګنځایونو کې اوسیږي

2023 کال د جون میاشت

WE ARE NEWHAM.

BUILDING A FAIRER NEWHAM

Newham! ته ښه راغلاست خوشحاله یوو چې تاسي دلته یاست.

په دې کتابګوټي کې دا تشریح شوي دي چې په Newham کې تاسې او ستاسې کورنۍ د کومو حقونو مستحق یاست.

که مرستې ته اړتیا لرئ، نو له دغسې اړیکه نیولای شئ:
د Newham ټیم ته راغلاست
020 3373 3222، له دوشنبې تر جمعې 10 سهار-5 مازیګر
Welcome.Newham@newham.gov.uk

لړلیک

1. ګټې او پیسې
2. استوګنځی
3. د ماشومانو زده کړې
4. د لویانو زده کړې
5. روغتیا
6. مېندوارې ښځې، میندې او تر 5 کلنو ټیټ عمر ماشومان
7. د خواړو ملاتړ
8. د لویانو لپاره رواني روغتیا خدمتونه
9. د ماشومانو لپاره رواني روغتیا خدمتونه
10. ټولنیز خدمتونه
11. د ماشومانو او ځوانانو خدمتونه
12. یو پلورنځی
13. دنده او رضاکار فعالیت
14. وړیا فعالیتونه او ملاتړ
15. د لویانو خوندیتوب
16. ټولنیز خوندیتوب
17. هغه اصول چې موږ ټول یې عملي کوو

1. ګټې او پیسې

زه د څه شي حق لرم؟

که په یوه داسي هوټل کي اوسېږئ چې ډوډۍ او خواړه در کوي، نو بیا به تاسي د خپلي کورنۍ د هر غړي لپاره په اوونۍ کي 9.10£ ترلاسه کړئ. که په یوه داسي هوټل کي اوسېږئ چې ډوډۍ او خواړه نه در کوي، نو بیا به تاسي د خپلي کورنۍ د هر غړي لپاره په اوونۍ کي 45£ ترلاسه کړئ. ستاسي ټولې پیسې به ASPEN ډېبیټ کارت ته اضافه کیږي.

ستاسي د کډوالۍ ملاتړ مالي لګښت د کورنیو چارو وزارت ورکوي او د کډوالو مرستي اداره یې اداره کوي. که د ASPEN کارت مو کومه ستونزه لري، نو باید د کډوالو د مرستي له اداري سره په اړیکه کې شئ.

اضافي پیسې

- که تاسي میندواره یاست، نو د خپلي میندوارۍ په جریان کي به هره اوونۍ اضافي 3£ ترلاسه کوئ.
- د هر هغه ماشوم لپاره چې عمر یې تر 1 کال ټیټ وي، به په اوونۍ کې پر نورمال پیسو سربېره 5£ ترلاسه کوئ، او د هغو ماشومانو لپاره چې عمرونه د 1 او 3 کلونو ترمنځ وي، به په اوونۍ کي 3£ ترلاسه کوئ.
- 300£ د مورولۍ یا زېږون لپاره مالي مرسته. تاسي باید د ماشوم له زېږون 8 اوونۍ مخکي او د ماشوم تر زېږون 6 اوونۍ وروسته موده کي د زېږون لپاره مالي مرستي غوښتنه وکړئ.

2. استوګنځی

زه د څه شي حق لرم؟

تاسي له Newham شورا څخه د بې کورۍ مرستي یا هم د شورا د استوګنځي مرستي پر شرایطو برابر نه یاست.

که اندېښمن یاست چې بې کوره به شئ، نو تاسي له Shelter Homelessness Charity (د بې کورۍ سرپناه خیریه موسسې) سره اړیکه نیولای شئ: 0808 800 4444

که تاسي بې کوره شوئ، نو تاسي د Newham له هغو کارکوونکو چې ستاسي هوټل ته درځي مرسته غوښتلای شئ؛ دوی تاسي ته هغه سازمانونه در وښیي چې له تاسي سره د استوګنځي په برخه کې مرسته کولای شي.

3. د ماشومانو زده کړې

زه د څه شي حق لرم؟

د 3 - 4 کلونو ماشومان وړیا د کوچني عمر زده کړې ترلاسه کولای شي.

د 5 - 16 کلونو ترمنځ ماشومان د دوی د کډوالۍ حالت ته له کتو پرته له قانون سره سم باید ښوونځي ته ولاړ شي.

له 5 تر 11کلنو پورې ماشومان به لومړني ښوونځي ته ځي. له 11 تر 11کلنو پورې ماشومان به منځني ښوونځي ته ځي.

د ښوونځي د غوښتنلیکونو په برخه کې مرستې ته اړتیا لرئ؟

د کورنۍ له بلدوونکي سره د ملاقاتونو پر مهال خبرې وکړئ.

د Newham یوه پلورنځي ته راشئ تر څو د ټیم له یوه غړي سره خبرې وکړئ چې ستاسې د ماشوم د ښوونځي په غوښتنلیک کې درسره مرسته وکړي. دغه پلورنځي هره پنج شنبه د سهار له 10 بجو د ماسپښین تر 2 بجو پورې په سټرافورډ کتابتون کې وي او ادرس یې دغه دی؛ 3 The Grove, E15 1EL

په Newham کې د لومړني ښوونځي ټول زده کوونکي د ښوونځي وړیا خواړه ترلاسه کوي. مهرباني وکړئ، په دې اړه د کورنۍ له بلدوونکي سره خبرې وکړئ.

4. د لویانو زده کړې

زه د څه شي حق لرم؟

د Newham د لویانو د زده کړې ټیم د 19 کلنو او تر دې پورته عمر اشخاصو لپاره ګڼ ښوونیز کورسونه لري. زیاتره کورسونه د تازه پیل کوونکو لپاره یا هم د هغو اشخاصو لپاره چې غواړي خپل مهارتونه ښه کړي، مناسب دي او ټول کورسونه په داسې وختونو کې دي چې ستاسې لپاره مناسب وي.

ګڼ وړیا کورسونه وړاندې کیږي:

- انګلیسي ژبه
- د ریاضي مهارتونه
- ډیجیټلي مهارتونه
- سوداګري
- هنرونه او فیشن
- د کیک ډیکور او پخلی

د لا زیاتو معلوماتو لپاره دغه لینک ته ورشئ https://onls.co.uk/index.php

د انګلیسي او ریاضي د کورسونو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره دې **020 3373 8254** شمېرې ته زنګ وهلای شئ.

د زده کړو په یوه رسمي کورس کې د ګډون کولو لپاره تاسې باید په برتانیا کې 6 میاشتې یا تر دې زیات وخت تېر کړی وي. تاسې د داخلې کولو لپاره د ملي بیمې شمېرې ته اړتیا نه لرئ.

په Newham کې ځینې سازمانونه دي چې خلکو ته وړیا زده کړې او د مهارتونو جلسې وړیا کوي، دې ته له پام کولو پرته چې دوی څومره وخت په برتانیا کې اوسېدلي دي.

د Newham ټیم ته راغلاست سره اړیکه ونیسئ چې لا ډېر معلومات ترکولای او مرسته درسره کولای شي.

ټلیفون:020 3373 3222، له دوشنبې تر جمعې 10 سهار-5 مازیګر

ایمیل: Welcome.Newham@newham.gov.uk

5. روغتیا

NHS څه شی دی؟

NHS د National Health Service (د روغتیا ملي خدمت) مخفف دی. دا د حکومت لخوا تمویل کېدونکي طبي او روغتیایي خدمتونه دي چې تاسي یې په وړیا توګه کارولای شئ.

زه د څه شي حق لرم؟

هر څوک په وړیا توګه ځان له یوه ډاکټر (یو عمومي معالج) سره راجسټر کولای شي. تاسي اړتیا نه لرئ چې له یوه عمومي معالج سره د ځان راجسټر کولو لپاره خپل ادرس ثبوت کړئ یا هم خپل د هویت کارت وښایاست.

چېرته باید ورشئ

تاسي له دغو خدمتونو څخه د فزیکي او رواني روغتیا لپاره مرسته ترلاسه کولای شئ:

- ډاکټران: ټول اساسي روغتیایي خدمتونه لکه واکسینونو، د انفلونزا واکسین، فشار، اضطراب، ژور خپګان او تخصصي خدمتونو یا متخصصو ډاکټران ته ارجاعات
- درملتونونه: د کوچنیو ناروغیو او درملو ترلاسه کولو لپاره ورتللای شئ
- د سلا مشورې او معلوماتو لپاره 111 شمېرې ته زنګ ووهئ، په دغو معلوماتو کې دا هم وي چې ستاسي د ډاکټر معاینه خانه کله تړل کېږي
- روغتونونه: تخصصي خدمتونه - معمولاً له عمومي معالج ډاکټر څخه ارجاع ته اړتیا لري
- عاجل خدمتونه/پېښې او عاجل طبي خدمتونه: د عاجلو طبي حالتونو لپاره چې تاسي سملاسي مرستې ته اړتیا لرئ
- که یو څوک ډېر جدي ناروغ وي یا ټپي شوی وي، یا یې هم ژوند له ګواښ سره مخ وي، نو 999 شمېرې ته زنګ ووهئ

تاسي د HC2 سرټیفیکټ مستحق یاست چې دا به له تاسي سره روغتیایي لګښتونو کې مرسته کوي.

له HC2 سره تاسي دغه حقونه لرئ:

- د NHS وړیا نسخصې
- د NHS وړیا عاجل د غاښونو درملنه
- د NHS وړیا د سترګو دید معاینات
- د NHS وړیا مصنوعي ویښتان او د توټي ملاتړونه
- د عینکو یا هم د اړیکي لنزونو د لګښت په برخه کې مرسته
- د NHS درملني ترلاسه کولو لپاره د سفر په لګښتونو کې مرسته

دا به تاسي ته مستقیماً د UKVI (د برتانیا د ویزې او کډوالی اداره) لخوا در واستول شي.

که خپل سرټیفیکټ مو ترلاسه کړی نه وي، نو تاسي په هوټل کې د مرستي غوښتنه کولای شئ چې غوښتنلیک مو پوره او واستوي. دوی به تاسي ته دغه فورم درکړلای شي.

د نړۍ ډاکټران

که تاسي یو عمومي معالج ډاکټر نه لرئ، نو تاسي له د برتانیا د نړۍ ډاکټران سازمان سره اړیکه نیولای شئ.

د دوی د سلا مشورې ټیلیفوني شمېرې (وړیا شمېره **0808 164 7686**) ته زنګ ووهئ، دا له **دوشنبې تر پنج شنبې د سهار له 10 بجو د ماسپښین تر 12** بجو پورې پرانیستې وي. موږ درته بیرته له یوه ژباړن سره زنګ وهلای شو.

په دغه لاندې آدرس د دوی کلینیک ته ورشئ؛ **Stratford, 80-92 High Street, Stratford, E15 2NE.** پرانیستې ساعتونه د سهار له **9:30 بجو د مازیګر تر 5 بجو پورې – پنج شنبه** (یوازې ښځې او ماشومان)، **چهارشنبه او پنج شنبه**. وروستي ملاقاتونه **د ماسپښین پر 3** بجو وي. د ملاقات لپاره وختونه معمولاً سهار مهال ورکول کېږي، له همدې امله غوره به دا وي چې سهار وختي راشئ. بنایي له تاسي وغوښتل شي چې د همدې ورځې له ماسپښین وروسته یا مازیګر بیرته ورشئ.

6. میندوارې ښځې، میندې او ماشومان تر

که تاسې میندواره یاست یا هم تر 5 کلونو د ټیټ عمر ماشومان لرئ، نو په Newham کې له تاسې سره د مرستې لپاره ځینې خدمتونه شته.

<u>که میندواره یاست</u>

ستاسې د میندوارۍ او زېږون درملنه به د NHSله لارې وړیا وي. د نیوهام پوهنتون د میندوارۍ او ولادت یو واحد او د متخصصو ډاکترانو یو ټیم لري چې له تاسې سره د میندوارۍ په جریان کې مرسته کولای شي. د نوملیکنې لپاره مهرباني وکړئ په 12 زون کې د نیوهام روغتون ((Newham Hospital، لومړي پوړ ته ورشئ چې زېږون وړاندې پخپله د ارجاع کولو فورم ډک کړئ او تاسې ته به 2 اوونیو کې دننه دننه د ملاقات لپاره وخت در واستول شي.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ دغې وېبپاڼې ته ورشئ:

https://www.bartshealth.nhs.uk/supporting-your-pregnancy-nuh

<u>روغتیایي کتونکي</u>

مهرباني وکړئ د اړیکې نیولو لپاره پر دغه شمېره 0203 373 9983 زنګ ووهئ یا هم لاندې برېښنالیک ته ایمېل واستوئ CHIS@newham.gov.uk.

روغتیایي کتونکي له ماشومانو او د دوی له کورنیو سره له میندوارې د ماشومانو تر پنځه کلنۍ پورې کار کوي. روغتیایي کتونکي د ټولو 0-5 عمر ماشومانو روغتیا او هوساینه ښه کوي او د روغتیا د ترویج له لارې له ناروغۍ څخه مخنیوی کوي.

د Magpie پروژه
آدرس:Forest Lane Lodge, Magpie Close, E7 9DE

د وړیا ملاتړ او فعالیتونو لپاره د Magpie پروژې ته ورشئ. د ترانسپورت لګښتونه ورکول کیږي.

- د Magpie ملاتړ شوي استوګني او د لوبو جلسو ته له دوشنبې تر چهارشنبې د سهار له 10 بجو د ماسپښین تر 1 بجې پورې ورتللای شئ. سهارنۍ او د ماسپښین خواړه هم ورکول کیږي. دا یوازې د ښوونیز کال پر مهال وي.
- د پنج شنبې پر ورځو د ماسپښین له 12:30 بجو څخه تر 2 بجو پورې د انګلیسي د محاورې په ټولګیو کې نوم‌لیکنه وکړئ. د غرمې ډوډۍ ورکول کیږي.
- د موسیقۍ جلسه او سهارنۍ د جمعې پر ورځو د سهار پر 10 بجو وي.
- جامې، وسایل او د قضیې کار د هوکړې پر بنسټ.

Newham Nurture (د نیوهام د تغذیې پروګرام)

د خپلې میندوارۍ او تر زیږون وروسته Newham Nurture ته د مرستې لپاره ورشئ. د ملاقات لپاره وخت اخیستلو ته اړتیا نشته، بس یوې جلسې ته ورشئ. د تګ راتګ لګښتونه ورکول کیږي. که پوښتنې لرئ، نو تاسې Newham Nurture ته پر دغه شمېره زنګ وهلای شئ:205 128 07542 دا یوازې د ښوونیز کال پر مهال وي.

- Baby & Me (ماشوم او زه) جلسې د دوشنبې پر ورځو د ایسټ هام (East Ham Library) په کتابتون (E6 2RT) کې د ماسپښین لخوا پر 12.30-2.30 بجو ترسره کیږي او د پنج شنبې پر ورځو د ماسپښین لخوا پر 12.30-2.30 بجو د سېنټ مارکس د ټولنې مرکز بېکټن کې ترسره (E6 5YA) کیږي. د ماشوم د تغذیې ملاتړ شته.
- د میندوارۍ جلسې د دوشنبې پر ورځو د ایسټ هام (East Ham Library) په کتابتون (E6 2RT) کې د ماسپښین لخوا پر 11-2 بجو ترسره کیږي او د پنج شنبې پر ورځو د ماسپښین لخوا پر 1 بجو د سېنټ مارکس د ټولنې مرکز بېکټن کې ترسره (E6 5YA) کیږي. وړکتون شته د ماشوم لپاره اړین شیان د ارزونې پر بنسټ د لاسرسي وړ دي.
- د نوزیږي ماشوم تغذیه کول، د نوزیږي ماشوم پاملرنه، جنسي روغتیا، کورنۍ تنظیم او له نوزیږي ماشوم سره لومړنۍ طبي مرستې په اړه ورکشاپونه شته.

7. د خواړو ملاتړ

تاسي ته نږدې داسي سازمانونه شته چې تیار چمتو شوي ګرم خواړه او د خواړو محصولات وړاندې کوي. همدارنګه د وړیا خواړو تر څنګ تاسي له وړیا فعالیتونو هم خوند اخیستلای شئ.

سازمان	آدرس	ورځې او وختونه	ریزرف کول	نور فعالیتونه
Ascension کلیسا	Ascension Church Centre, Baxter Road, E16 3HJ	وړیا ګرم خواړه د سه شنبې پر ورځو د سهار له 10 بجو د ماسپښين تر 2 بجو پورې	مستقیماً ورتللای شئ	• د انګلیسي ژبې کورسونه • بنوالي • د خواړو بانک، • د ماشومانو لپاره فعالیتونه • د کورنۍ ملاتړ • د ټولنې کافتریا • د Pilates نڅا وړیا ټولګي د سهار لخوا پر 10-11:00 بجو
Highway Vineyard Church	88A Romford Rd, E15 4EH	وړیا ګرم خواړه د سه شنبې پر ورځو د سهار له 11:30 بجو د ماسپښين تر 3 بجو پورې	ریزرف کولو ته اړتیا نشته	• د تختې لوبې • معماګانې • د یوه فلم کتل • د انګلیسي محاورې ګروپونه • نوښتګر ورکشاپونه
د نوي کولو پروګرامونه	395 High Street, E12 6PG	وړیا ګرم خواړه د سه شنبې پر ورځو د غرمې له 11 بجو څخه د ماسپښين تر 13:30 بجو پورې (د شته خواړو بانک کېفې د جلسو د برخې په توګه) هره چهار شنبه 12:30 تر 15:00 هره جمعې ورځ له 11 بجو څخه د ماسپښين تر 13:30 بجو پورې (د شته خواړو بانک کېفې د جلسو د برخې په توګه)	د ځای نیولو او لا زیاتو معلوماتو لپاره ورسره اړیکه ونیسئ. 07473 159 269	
The 5es Development	St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road, E6 5YA	هره سه شنبه 11 غرمه تر 1 ماسپښين هره جمعه 11 غرمه تر 1 ماسپښين	وټساپ 07491999289	• د هوساینې ګروپي جلسې • ټولنیزه اړیکه

		هره سه شنبه	All Saints Church, Church Street, Stratford, E15 3HU	All Saints West Ham
	ريزرف کولو ته اړتيا نشته	د خواړو بانک هرې دوشنبې، چهار شنبې او جمعې پر ورځو د سهار له 9:30 بجو څخه د ماسپښين تر 12 بجو پورې	TMO Building, 17 Doran Walk, E15 2JL.	The Dockland Settlements

8. د لویانو لپاره رواني روغتیا خدمتونه

زه د څه شي حق لرم؟

تاسي په نیوهام کي **وړیا** رواني روغتیا خدمتونو ته لاسرسی کولای شئ

د نیوهام د رواني روغتیا د کړکیچ 24 د مرستي کرښه
که رواني روغتیا مو ورځ تر بلي خرابیږي یا هم په خپګان یاست او د رواني روغتیا له یوه تصدیق شوي متخصص څخه مرستي ته اړتیا لرئ، نو وړیا ملاتړ او مرسته ستاسي لپاره د لاسرسي وړ ده، دغي شمېرې ته زنګ ووهئ: **0800 073 0066**

څه شی د لاسرسي وړ دي او تاسي یې څنګه ترلاسه کولای شئ

1) **د نیوهام د خبرو اترو تراپي:** وړیا او محرم رواني ملاتړ چي له تاسي سره ستاسي د خپلو عاطفي او رواني ستونزو سختیو په مدیریت کولو کي مرسته وکړي www.newhamtalkingtherapies.nhs.uk د اړیکو د هر ډول اړتیاوو لپاره یو ژباړن یا ترجمان چمتو کېدلای شي. له خپل ډاکتر سره خبرې وکړئ یا هم په دغه ادرس کي د یوه لنډ فورم په ډکولو سره پخپله مو ځان ارجاع کړئ http://www.newham.gov.uk/talkingtherapyselfreferral یا هم 8080 8475 020 شمېرې ته زنګ ووهئ؛ له دوشنبي تر جمعي د سهار له **9** بجو څخه د مازیګر تر **5** بجو پوري

2) **نیوهام یوځای کېفي** تر 18 کلنو پورته هغو اشخاصو لپاره یو خوندي ځای چي په ژوند کي له ستونزو او ننګونو سره مخ وي. ماښام او د اوونۍ په پای کي پرانیستي وي، یوځای کېفي وړیا ده، له وړاندي وخت نیولو ته اړتیا نشته (همداسي سیده ورشئ). که اړتیا وي، نو ژباړونکي وړاندي کېدلای شي. Rokeby Centre, Rokeby Community Hub, 63 Rokeby Street, London E15 3LS https://www.hestia.org/newham-together-cafe. تیلیفون: **08081 968 710** یا ایمېل وکړئ Nh.togethercafe@nhs.net

3) **د ختیز لندن د پناه غوښتونکو او کډوالو د ملاتړ خدمت:** د رواني روغتیا، دندو او روزني لپاره وړیا ملاتړ. تیلیفون: **020 8594 1514** یا ایمېل وکړئ admin@ucts.org.uk

4) **د نیوهام د ډاډګېرني خدمت:** د هغو لویانو لپاره چي په وروستیو کي یا هم کلونه مخکي یې غم لیدلی وی، یو عزیز یې له لاسه ورکړی وي. www.mithn.org.uk. د لا زیاتو معلوماتو لپاره زنګ ووهئ. **020 7510 1081** یا **020 7510 4268**. برېښنالیک: nbs@mithn.org.uk

5) **Ultimate Counselling:** د ځوانانو لپاره د سلا مشورې او تراپي جلسې. زنګ ووهئ **0208 594 1514**. برېښنالیک: referrals@ucts.org.uk

6) **د بولو د مرستي کرښه:** دغه د مرستي کرښه به د Barnardo تراپیستانو له لاري په برتانیا کي پناه غوښتونکو ته سلا مشورې، لارښووني، رواني ملاتړ او 8 وړیا جلسې وړاندي کړي. دغه جلسې له لري د ټلیفون یا هم په انلاین ډول ترسره کېدلای شي. دغه زنګونه محرم وي او موږ به شخصي معلومات د کورنیو چارو له وزارت سره نه شریکوو. دغه د مرستي کرښه له دوشنبي – جمعي (د سهار 10 بجي – د ماښام 8 بجي) او د شنبي پر ورځ (د سهار له 10 بجو – د ماسپښین تر 3 بجو) د 0800 151 2605 شمېرې له لاري، وېبچېټ یا هم ایمېل له لاري د لاسرسي وړ دي: Boloh.helpline@barnardos.org.uk وېبپاڼه: https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline

7) **د نیوهام د تغذیي سلا مشورې خدمت:** له ښځو څخه د میندوارۍ په جریان کي او تر زیږون وروسته تر دوو کلونو پورې ملاتړ کوي. یو په یو د رواني مشاورې جلسې په یوه خوندي او محرم ځای کي. ژباړونکي یا ترجمانان شته او د هرې جلسې لپاره د کوچني ماشوم پالنه وړاندي کېږي. Newham Nurture Counselling Services | NCT

8) **د مختلفو عقایدو او باورونو لپاره د هوساینې او رواني روغتیا سرچینې:** Faith and belief communities | Good Thinking (good-thinking.uk)

9. د ماشومانو او ځوانانو لپاره د رواني روغتیا خدمتونه

زه د څه شي حق لرم؟

ستاسي د کډوالی حالت له امله د روغتیایي او هوساینې ملاتړ پر وړاندې هیڅ خنډونه نشته.

که تاسي یو پناه غوښتونکی یاست، نو ټول ماشومان او ځوانان د رواني روغتیا وړیا خدمتونو ته لاسرسی کولای شي.

د کړکېچ د مرستې کرښه

د ماشومانو او ځوانانو لپاره د کړکېچ د مرستې مختلفو کرښو ته د لاسرسي کولو لپاره، د Shout،Childline ،Samaritans ، د NHS د عاجلو رواني روغتیایي خدمتونو شمېره (یوازې په انګلستان کې) او YoungMinds په ګډون د ماشومانو او ځوانانو د کړکېچ د مرستې کرښې - https://www.youngminds.org.uk/young-person/find-help/i-need-urgent-help/

څه شی د لاسرسي وړ دي او تاسي یې څنګه ترلاسه کولای شئ

1) **:Kooth**په نیوهام کې د تنکیو ځوانانو چې عمرونه یې د 10 او 16 کلونو ترمنځ وړیا، خوندي او محرم انلاین د رواني سلا مشورې خدمتونه ټیلیفون: 020 3984 9337 یا ایمیل وکړئ: contact@kooth.com

2) **:ChatHealth**د 11-19 عمر کسانو لپاره خدمتونه. دا د لیکلي پیغامونو یو محرم خدمت دی چې ماشومان او تنکي ځوانان (چې عمرونه یې د 11 او 19 کلونو ترمنځ وي) یې پر مټ له خپلې محلي د نرسینګ له ټیم سره د محرم ملاتړ او لارښوونې لپاره اړیکه نیولای شي https://chathealth.nhs.uk/

3) **ستاسي وخت:** وړیا او محرم د هر هغه چا لپاره چې عمر یې 5-18 وي(د SEND لرونکو ځوانانو لپاره تر 25 کلنی پورې). 12 جلسې د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره چې هغه مهارتونه او وړتیاوې زده کړي چې د دوی لپاره مناسبې دي. ستاسي وخت په هغه ځای کې ترسره کېدلای شي چې تاسي یې غواړئ؛ په ښوونځي کې، د Zoom له لارې یا هم د ټیلیفون له لارې او یا هم د نیوهام د ځوانانو په مرکزونه کې http://www.headstartnewham.co.uk/activities/yourtime your.time@newham.gov.uk

4) **د ماشوم داډېرنه برتانیا:** له هغو ماشومانو سره مرسته کوي چې نږدې کس یې له لاسه ورکړی وي یا یې کوم نږدې کس مړ شوی وي، هغه که هر وخت وي. دې ملاتړ ته لاسرسی کول www.childbereavementuk.org. ټیلیفون:840 0288 0800 یا ایمیل وکړئ: londonsupport@childbereavementuk.org

5) **د ځوانانو لپاره هیله (د هغو ځوانانو لپاره چې عمرونه یې د 16 او 25 کلونو ترمنځ وي):** د روزنې پروګرامونه چې له تاسي سره د خپلو شخصي موخو په ترلاسه کولو کې مرسته کوي، لکه د انګلیسي ښه کول https://hopefortheyoung.org.uk/

6) **DOST Centre for Young د پناه غوښتونکو او کډوالو لپاره:** دا وړیا ورزشي فعالیتونه، د ورځې لخوا سفرونه، د نویو مهارتونو زده کړې او له نویو خلکو سره د کتلو فرصتونه وړاندې کوي.
www.dostcentre.co.uk/about-us

10. ټولنیز خدمتونه

ټولنیز خدمت څه شی دی؟
د لویانو ټولنیز خدمتونه لاربنووني، معلومات او مرسته وړاندې کوي چې په محلي ټولنه کې ستاسې خپلواکي او پر ځان بساینه د امکان تر حده پورې پراخه کړي.

2) Telephone 0208 430 2000 انتخاب) که تاسې د ورځني ژوند په اړه اندېښنې لرئ، لکه په دغو برخو کې؛

- د شخصي پاملرنې مدیریت
- ځان مینځل او جامې اغوستل
- د کمود یا تشناب په کارولو کې ستونزې
- په خپل کور کې ځایونو ته په لاسرسي کې ستونزې
- له کوره وتل او په ټولنه کې په ګرځېدو را ګرځېدو کې ستونزې

شغلي تراپي

تاسې ښايي له یوه شغلي تراپیست څخه یوه ارزونه ترلاسه کړئ.

شغلي تراپي ښايي تاسې ته د کارونو ترسره کولو نوې لارې چارې در وښيي، هغه وسایل او تجهیزات درکړي تر څو دا ډاډمنه کړي چې د امکان تر حده پورې تاسې خوندي او خپلواک یاست.

د لارښووني لپاره د لویانو د ټولنیز خدمتونو له اداري سره اړیکه ونیسئ:2000 430 0208 انتخاب 2.

آیا تاسې یو پالونکی یاست؟
آیا تاسې د یوه داسې لوی شخص پالنه کوئ چې فزیکي معلولیت، د زده کولو معلولیت، حسي معلولیت، رواني ناروغی، پر نشه‌يي توکو یا الکولو روږدتیا یا هم اوږدمهاله روغتیايي ستونزه لري؟

د نیوهام موخه دا ده چې له خپلو هغو اوسېدونکو چې د کورنی، ملګرو یا هم ګاونډیانو د پالنې او پاملرنې مسوولیتونه لري، ملاتړ وکړي.

که تاسې خپل د پاملرنې نقش په اړه اندېښنې لرئ او لاربنووني او معلوماتو ته اړتیا لرئ، نو له دغو سره اړیکه ونیسئ: **ټولنیزو خدمتونو ته لاسرسی 2000 430 0208 انتخاب 2.**

11. د ماشومانو او ځوانانو خدمتونه

په نیوهام کې د ماشومانو او ځوانانو لپاره کوم خدمتونه شته؟

د ماشومانو مرکزونه د ټولو هغو کورنیو لپاره چې تر 5 کلونو ټیټ عمر ماشومان لري، داسې ځایونه دي چې له فعالیتونو یکې خوند واخلي او مرسته او لارښوونه ترلاسه کړي. لا ډېر معلومات دلته موندل کېدلای شي - https://families.newham.gov.uk/kb5/newham/directory/family.page?familychannel=10

د ځوانانو مرکزونه د ځوانانو جلسو، یو په یو ملاتړ، رسېدو او همدارنګه د ډیجیټلي جلسو لپاره پرانیستي دي. دا وړاندیز د 9-18 کلونو ماشومانو لپاره دی.

Youth Padlet په ټول نیوهام کې د تنکیو ځوانانو مختلفو مرکزونو د وروستیو غونډو پروګرام په اړه معلومات وړاندې کوي - https://padlet.com/YESLBN/youth-empowerment-weekly-programme-r5x77y7xlyou

ایمیل وکړئ youth.zones@newham.gov.uk

که تاسې حس کوئ چې نور اضافي ملاتړ ته اړتیا لرئ، نو د نیوهام شورا هدفي لومړی مرسته او ملاتړ وړاندې کولای شي. دا بنایي د پلارولی/مورولی د کورسونو په بڼه وي او همدارنګه په سیمه کې تاسې او ستاسې ماشوم د ماشوم له مرکز او نورو فعالیتونو سره د نښلولو په بڼه وي. د ګڼو ادارو د خوندیتوب بنسټ (Multi-Agency Safeguarding Hub، MASH) سره پر 0203 373 4600 شمېره اړیکه ونیسئ.MASH د مسلکي افرادو یوه لویه شبکه لري چې په ګډه سره د ماشومانو او کورنیو د ملاتړ لپاره کار کوي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره دغې وېبپاڼې ته ورشئ www.newham.gov.uk/mash

که تاسې یو ځوان شخص یاست او ټولنیز کارمند لرئ، خو تاسې ته له وړاندې شویو خدمتونو څخه خوشحاله نه یاست، نو تاسې د یوه خپلواک ملاتړي له لارې د ځینو مرستو ترلاسه کولو مستحق یاست.

childrensrights@newham.gov.uk

12. د نیوهام یو پلورنځي ته ښه راغلاست

اوونیز د ټولو کارونو لپاره یو پلورنځی تاسي ته یو داسي فرصت درکوي چي مختلفو وړاندې کېدونکو خدمتونو ته مخامخ لاسرسی وکړئ تر څو له تاسي په نیوهام کې د خپل ژوند په جوړولو کې مرسته وکړي. دا سیده ورتللو جلسې، له همدې امله له مخکي د وخت نیولو ته اړتیا نشته.

د ټولو خدمتونو لپاره یو پلورنځی **هره پنجشنبه د سهار له 10 بجو د ماسپښین تر 2 بجو پورې په ستراټفورډ کتابتون کې په Stratford Library, 3 The Grove, E15 1EL** آدرس کې ترسره کېږي. کارکوونکي په مختلفو ژبو خبرې کوي او موږ به هر وخت د یوه ژباړن د ترلاسه کولو لپاره خپلې ټولې هلې ځلې کوو.

د ټولو خدمتونو لپاره په یوه پلورنځي کې به لاندې مرستې په حضوري بڼه وړاندې کېږي:

- له عمومي معالج ډاکټر (GP) سره په نوملیکه کې مرسته
- د نړیوال کریډیټ په اړه پوښتني
- د استوګنځي لپاره مالي مرستې، د تقاعد کریډیټ او د ماشوم د ګټو په اړه پوښتني
- په ښوونځي کې د نوملیکني په برخه کې مرستي
- د بې کورۍ ملاتړ
- د بایومټریک استوګن د اجازې لاربښود
- د نورو ژبو د ویونکو لپاره د انګلیسي ژبې نوملیکنه
- د کارموندنې او رضاکار فعالیت د فرصتونو په برخه کې مرسته
- خصوصي کرایه شوي استوګنځي په برخه کې مرسته

مهرباني وکړئ په یاد مو وي چي د نیوهام د ټولو خدمتونو لپاره یو پلورنځی ټولو خلکو ته د هغوی د حالت په پام کې نیولو پرته د لاسرسي وړ دی.

13. دنده او رضاکار فعالیت

په عمومي توګه کله چې ستاسې د پناه غوښتنه تر پروسس لاندې وي، نو تاسې ته د کار کولو اجازه نه درکول کېږي. که تر یوه کال وروسته ستاسې د پناه غوښتنې د لومړنۍ ادعا په اړه لا هم پرېکړه شوې نه وي (او دا ځنډ ستاسې له امله نه وي)، نو تاسې بنایي د کار کولو اجازې غوښتنه وکړئ. تاسې ته یوازې په هغو دندو کې د کار کولو اجازه درکول کېږي چې د کارکوونکو کمبود پکې وي - https://www.gov.uk/government/publications/skilled-worker-visa-shortage-occupations/skilled-worker-visa-shortage-occupations. که بالاخره ستاسې ستاسې د پناه غوښتنه رد کړل شي، نو بیا ستاسې دا حق هم نور ساقط کېږي.

رضاکار کار هغه کار ته وایي چې په بدل کې حق الزحمه یا تنخوا نه ورکول کېږي. دا د سره د تنخوا لرونکي کار لپاره د مهارتونو په جوړولو او تجربې په ترلاسه کولو کې مرسته کولای شي، همدارنګه له نورو خلکو او ټولنې سره اړیکې هم جوړولای شئ.
د رضاکار فعالیت فرصتونه په دغه وېبپاڼه کې وګورئ: https://volunteers.activenewham.org.uk/index-classic

که پر تاسې د کار کولو لپاره فشار راوړل شوی وي، یا هم د نښت برابر حق الزحمه درکول کېږي، نو بنایي تاسې د معاصرې غلامۍ قرباني یاست.

که تاسې اندېښنه لرئ چې یو ماشوم په کار کې استثمار شوی دی، نو مهرباني وکړئ د نیوهام له MASH سره پر **020 3373 4600** شمېره په کاري ساعتونو کې اړیکه ونیسئ (له **دوشنبې تر پنج شنبې پورې د سهار له 9 بجو څخه د ماازیګر تر 5.15 بجو پورې، د جمعې پر ورځ د سهار له 9 بجو څخه د ماازیګر تر 5 بجو پورې**) او که ارجاع عاجل وي، نو هر وخت پر **020 8430 2000** شمېره اړیکه نیولای شئ.

که تاسې اندېښنې لرئ چې یو لوی شخص په کار کې استثمار شوی دی، نو په 24 ساعتونه د خوندیتوب ټلیفوني شمېرې سره پر **020 3373 0440** اړیکه نیولای شئ.

تاسې همدارنګه د The Salvation Army د ارجاع له محرمې شمېرې پر **0800 808 3733** اړیکه نیولای شئ. دا هم په 24 ساعته ډول د اوونۍ په اوه ورځو کې د لاسرسي وړ شمېره ده.

14. وړیا فعالیتونه او ملاتړ

په نیوهام کې یو شمېر سازمانونو ته مالي بسپنه ورکړل شوې ده چې هغو پناه غوښتونکو او کډوالو ته پروژې وړاندې کړي چې تازه دې سیمې ته را رسېدلي دي. زیات شمېر مختلف فعالیتونه او ملاتړ وړاندې کېږي چې ټول سني ګروپونه او جنډرونه تر پوښښ لاندې نیسي.

که غواړئ چې د وړیا فعالیتونو او ملاتړ په اړه لا ډېر معلومات ترلاسه کړئ، نوې پروژې یا پروژو ته د ارجاع کولو په ګډون، نو مهرباني وکړئ د Newham ټیم ته راغلاست سره په اړیکه کې شئ:

ایمیل: Welcome.Newham@newham.gov.uk
د مرستې شمېره:**3222 3373 020**، له دوشنبې تر جمعې 10 سهار-5 مازیګر

سازمان	د پروژې سیمه؟	څوک یې مستحق دي؟
Bonny Downs ټولنیزه اتحادیه	ډیجیټلي جلسې	ښځې
Caramel Rock	له هغو تنکیو ځوانانو څخه ملاتړ کوي چې عمرونه یې د 16 او 25 کلونو ترمنځ دي او په زده کړو، روزنه یا روزنه کې نه دي؛ دوی ورسره د فعالیتونو زده کړو او استخدام په برخه کې مرسته کوي	ځوانان چې عمرونه یې د 16 او 25 کلونو ترمنځ وي
Custom House Community Bookshop CIC	پېژندګلوي، ورځنې سفرونه، د انګلیسي درسونه، هنرونه او لاسي صنایع او نور فعالیتونه چې ټولنیز تړاو جوړ کړي	نیوهام ته ټول نوي راغلي کسان
د پناه غوښتونکو او کډوالو لپاره DOST Centre for Young	د نیوهام د تفریح په مرکز کې اوونیزه ورزشي غونډه، همدارنګه د انګلیسي جلسه او د روزونکي طرحه.	13-19 کلن
د ختیز لندن د نڅا ښوونځی	د ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره د بالې نڅا وړیا ټولګي	د 3 او 5 کلونو ترمنځ ماشومانو او تر 18 کلونو ټیټ عمر ماشومانو لپاره
Eastside Community Heritage	د انګلیسي درسونه او خلک له کلتوري ځایونو او تجربو سره نښلول	ښځې او کورنۍ

Highway Vineyard Church	اوونیز درسونه د سهار له 10 بجو د ماسپښین تر 3 بجو پورې ټولنیزې اړیکې، د نوزېږي او خاپوړو ماشومانو ګروپونه، د ماشوم بانک، د انګلیسي د محاورې ګروپونه او ورکشاپونه	نیوهام ته ټول نوي راغلي کسان
Hope Church Newham	یو شمېر فعالیتونه چې د ټولنیزو اړیکو په جوړولو کې مرسته کوي - ټېبل ټینس، هنرونه او لاسي صنایع، د تختې لوبې.	نیوهام ته ټول نوي راغلي کسان
د ځوانانو لپاره هیله	د ځارونې پروګرام چې له پناه غوښتونکو او کډوالو سره د شخصي موخو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي	کډوال او پناه غوښتونکي (16-25 کلن)
Little Ilford Elders Community Forums (liec)	تر 50 کلونو پورته اشخاصو لپاره د معلوماتي ټکنالوژۍ او اړیکو او ډیجټلي مهارتونه	50 کلونو پورته اشخاص
Magpie Project	له پناه غوښتونکو میندو سره مرسته کوي چې انګلیسي زده او تمرین کړي چې د دې لپاره په ټولګي کې زده کړې او همدارنګه په محلي سیمه کې د سفرونو لپاره د عملي زده کړې، دواړه ترسره کوي.	میندوارې ښځې او نوې میندې
Newham Care4Calais and Compost	عملي ملاتړ - د عامه ټرانسپورټ کارتونه او ماشومانو ته یوه جوړه بوټان وړیا ورکول.	د ښوونځي ماشومان
The5es Development	د ټولنې پخلنځي وړیا ګرم خواړه وړاندې کوي، St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road E6 5YA	نیوهام ته ټول نوي راغلي کسان
Tinder Sticks	د هوسایینې د ورکشاپونو او د شنو ځایونو د کتنې له لارې رواني روغتیا خدمتونه	ټول نوي راغلي اشخاص
Ultimate Counselling C.I.C	د ځوانانو لپاره د سلا مشورې او تراپي جلسې، د ټولنیزو اړیکو د جوړولو پر وړاندې د شته خنډونو له منځه وړل او د رواني روغتیا ملاتړ وړاندې کول. هغه خلک چې تر خدمت پورې ځي، هغوی ته د سفر لګښتونه بېرته ورکول کېږي.	ځوانان

15. د لویانو خوندیتوب

که په خپل کور کې د چا لخوا د تاوتریخوالي له ګواښ یا هم ناوړې استفادې سره مخ یاست، نو مهرباني وکړئ پر 999 شمېره پولیسو ته زنګ ووهئ.
www.newham.gov.uk/health-adult-social-care/domestic-violence-support

خوندیتوب څه شی دی؟

د لویانو خوندیتوب مطلب دا دی، د هغو لویانو چې د ناوړه استفادې یا هم غفلت له ګواښ سره مخ وي، د دغه ګواښ له پیښېدو څخه د مخنیوي یا یې هم د ودرولو لپاره ګامونه واخیستل شي.

تر ګواښ لاندې لوی شخص څوک دی؟

یو زیانمنېدونکی او تر ګواښ لاندې لوی شخص هر هغه څوک دی چې عمر یې 18 کاله او تر دې زیات وي او:

- د پاملرنې او ملاتړ اړتیاوې ولري
- ناوړه استفاده یا غفلت تجربه کوي یا یې له ګواښ سره مخ وي
- له خپلو ځانونو څخه ساتنه نشي کولای
- د ناوړه استفادې ځینې ډولونه دغه دي

ناوړه استفاده څه ته وايي؟

ناوړه استفاده یو یا هم تکرارېدونکې کړنې وي یا هم د مناسب اقدام نشتون وي چې د زیان او خپګان لامل کېږي. دا په مختلفو بڼو پېښېږي، لکه:

- د حذف کولو د غلفت کارونه
- له ځان څخه غفلت
- فزیکي ناوړه استفاده
- رواني ناوړه استفاده
- مالي یا هم مادي ناوړه استفاده
- انساني قاچاق
- د نفرت جرم

هر څوک ناوړه استفاده کوونکی کېدلای شي او ناوړه استفاده په هر ځای کې پېښېدلای شي

په نیوهام کې د یوه لوی شخص په اړه اندېښنه څنګه را پورته کولای شئ:

مهرباني وکړئ د خوندیتوب د مرستې د 24 ساعته شمېرې ته پر **020 3373 0440** شمېره زنګ ووهئ.

د خوندیتوب په اړه اندېښنې په اړه په انلاین ډول راپور ورکړئ - https://newham-self.achieveservice.com/service/Report_abuse_or_neglect_of_an_adult

16. ټولنيز خونديتوب

ټولني خلاف چلند داسي يو چلند دی چي د نورو خلکو د ځوروني، ځک کېدو يا هم خپګان لامل کېږي. د بېلګي په توګه:

- شور ماشور کوونکي ګاونډيان
- بدماشي
- تاوتريخجن چلند

که فکر کوئ چي د ټولني خلاف چلند قرباني ياست، نو تاسي د نيوهام د ټولني د خونديتوب پروګرام ته راپور ورکولای شئ: **020 8430 2000**

د ټولني د خونديتوب پروګرام وېبپاڼه وګورئ تر څو په دي اړه معلومات ترلاسه کړئ چي د نيوهام شورا څنګه ټولني د ټولني خلاف چلند او جرمونو څخه خوندي ساتي: https://www.newham.gov.uk/council/community-safety-partnership/1

د يوه شخص پر وړاندې د نفرت جرم ترسره کولو تر شا دغه انګېزه وي:

- نژاد / قوميت / اصلي ټاټوبی
- دين يا عقايد
- معلوليت
- د جنډر هويت
- جنسي تمايل

د دغو پر بنسټ د يوه چا پر وړاندې تبعيض د منلو وړ نه دی او ناوړه غيرقانوني وي.

که تاسي د نفرت جرم قرباني ياست، نو تاسي په دي اړه **پوليسو ته پر 999 شمېرې په زنګ وهلو** سره راپور ورکولای شئ.

که تاسي له پوليسو سره په خبرو کولو کي راحت نه ياست، نو په اړه **StopHateUK** ته راپور ورکولای شئ: **0800 138 1615**

17. هغه اصول چې موږ تول يې عملي کوو

تاسي د چاپېريالي سرغړونو لپاره د ثابتي جريمي خبرتيا ترلاسه کولای شئ چې ځيني يې دغه دي:

- **د کثافاتو غورځولو لپاره £150 جريمه**
- **د سګرټ د بېخ غورځولو لپاره £150 جريمه**
- **د ناړو تو کولو لپاره £150 جريمه**
- **کوترو ته د دانو اچولو لپاره £150 جريمه**
- **په عامه ځايونو کې د شرابو څښلو لپاره £100 جريمه**
- **په عامه ځايونو کې د تشو متيازو کولو لپاره £150 جريمه**

مهمه ده چې پر دې پوه شئ چې له قانون څخه ناخبرتيا يا هم برتانيا ته تازه راتلل
يو عذر نه ګڼل کيږي، که يوه ثابته جريمه درکړل شي. که تاسې ثابته نغدي جريمه ور نه کړئ، نو محکې ته به احضار کړل شئ، بيا که په محکمه کې
مجرم وپېژندل شئ نو دا به مو جنايي سابقه کې وليکل شي.

نور معلومات

https://www.newham.gov.uk/public-health-safety/fixed-penalty-notices/2

https://www.newham.gov.uk/news/article/867/newham-s-enhanced-enforcement-team-are-hitting-the-streets-to-clear-up-litter