

## به Newham خوش آمدید

راهنمای افرادی که در مسکن پناهندگی زندگی می‌کنند.

از ژوئن 2023

**WE ARE NEWHAM.**

## به Newham خوش آمدید ما از داشتن شما در اینجا خوشحالیم.

### محتویات

1. مزایا و پول
2. مسکن
3. تحصیلات فرزندان
4. آموزش بزرگسالان
5. بهداشت
6. زنان باردار، مادران و کودکان زیر 5 سال
7. حمایت غذایی
8. بهزیستی ذهنی برای بزرگسالان
9. رفاه ذهنی برای بزرگسالان
10. سازمان مددکاری
11. خدمات کودکان و جوانان
12. فروشگاه چند منظوره
13. اشتغال و داوطلب شدن
14. فعالیتها و حمایت رایگان
15. محافظت از بزرگسالان
16. ایمنی جمعی
17. قوانینی که همه ما طبق آن زندگی می‌کنیم

این کتابچه به شما اطلاعاتی درباره حمایت و خدماتی که شما و خانواده شما حق دریافت آن را دارید ارائه می‌دهد.

در صورتی که نیاز به کمک داشته باشید، می‌توانید با تیم زیر تماس بگیرید:

**Welcome Newham Team**

**020 3373 3222**، دوشنبه تا جمعه ساعت 10 صبح تا 5

بعدازظهر

[Welcome.Newham@newham.gov.uk](mailto:Welcome.Newham@newham.gov.uk)

# 1. مزایا و پول

## من حق چه چیزی را دارم؟

در صورتی که در هتلی هستید که غذا ارائه می‌دهد، هر هفته £9.10 به ازای هر نفر در خانوار خود درآمد دارید در صورتی که در هتلی هستید که غذا ارائه می‌دهد، هر هفته £45 به ازای هر نفر در خانوار خود درآمد دارید. تمام پول شما به کارت بانکی ASPEN واریز می‌شود.

هزینه حمایت پناهندگی از شما توسط Home Office پرداخت و توسط Migrant Help مدیریت می‌شود. اگر مسئله‌ای در زمینه کارت ASPEN دارید، باید با Migrant Help تماس بگیرید.

## پرداخت‌های مضاعف

- اگر شما باردار هستید، حق دریافت £3 اضافه در هر هفته در طی بارداری خود را دارید
- برای هر فرزند زیر 1 سال، شما هر هفته علاوه بر پرداخت‌های معمول £5 دریافت خواهید نمود، و نیز £3 برای هر فرزند بین سنین 1 تا 3 سال.
- £300 کمک هزینه مادر بودن. شما باید بین 8 هفته قبل از تولد کودک و 6 هفته پس از تولد تقاضای خود را ارائه دهید.

## 2. مسکن

### من حق چه چیزی را دارم؟

شما واجد شرایط دریافت کمک بی‌خانمانی یا تخصیص خانه شورا از Newham Council را ندارید.

اگر نگران بی‌خانمانی خود هستید، می‌توانید با Shelter Homelessness Charity تماس بگیرید: 0808 800 4444

در صورت بی‌خانمان شدن می‌توانید تقاضای حمایت کارکنان Newham که در هتل شما برای کمک به یافتن سازمان‌هایی که در زمینه ارائه مسکن به شما می‌توانند به شما کمک کنند، را بدهید.

### 3. تحصیلات فرزندان

من حق چه چیزی را دارم؟

کودکان بی سنین 3 تا 4 سال تحصیلات ابتدایی رایگان دریافت می‌کنند.  
تمام کودکان بین 5 تا 16 سال، صرف نظر از وضعیت مهاجرتی خود، باید به مدرسه بروند.

کودکان بین سنین 5 تا 11 سال به دبیرستان خواهند رفت.

کودکان بین سنین 11 تا 16 سال به دبیرستان خواهند رفت.

آیا در زمینه اپلیکیشن‌های مدرسه نیاز به کمک دارید؟

در طی بازدیدهای سر زده Family Navigator، با آنها صحبت کنید

برای صحبت با عضو تیم به منظور کمک به منظور کمک به تقاضای ثبت نام در مدرسه باید به Newham One-Stop Shop بیایید. فروشگاه چند منظوره هر

پنجشنبه از ساعت 10 صبح تا 2 بعد از ظهر در Stratford Library, 3 The Grove, E15 1EL دایر است

تمام دانش آموزان در سن ابتدایی در Newham غذای رایگان مدرسه دریافت می‌کنند. لطفا در این زمینه با Family Navigator صحبت کنید.

## 4. آموزش بزرگسالان

برای پیوستن به دوره آموزش رسمی باید 6 ماه یا بیشتر در بریتانیا زندگی کنید. شما نیاز به شماره بیمه ملی برای ثبت نام ندارید.

سازمان‌هایی در Newham وجود دارد که صرف نظر از مدت اقامت آنها در بریتانیا آموزش رایگان و جلسات مهارتی به افراد ارائه می‌دهد.

در این زمینه با Welcome Newham Team تماس بگیرید که می‌توانند جزئیات بیشتر و حمایتی در این زمینه به شما ارائه دهند.

تلفن: 020 3373 3222, دوشنبه تا جمعه ساعت 10 صبح تا 5 بعد از ظهر

ایمیل: [Welcome.Newham@newham.gov.uk](mailto:Welcome.Newham@newham.gov.uk)

### من حق چه چیزی را دارم؟

تیم Newham Council's Adult Learning دوره‌های زیادی برای افراد 19 سال و بزرگتر دارد. بسیاری از دوره‌ها برای سطح ابتدایی یا افرادی که به دنبال بهبود مهارت‌های خود هستند است و تمام دوره‌ها در ساعات مناسب برای شما ارائه می‌شود.

دوره‌های رایگان زیادی برای ارائه وجود دارد:

- زبان انگلیسی
- مهارت‌های ریاضی
- مهارت‌های دیجیتال (رقمی)
- کسب و کار
- هنر و مد
- تزئین کیک و آشپزی

جهت کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به <https://onls.co.uk/index.php>

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره دوره‌های زبان انگلیسی و ریاضیات، می‌توانید با شماره 020 3373 8254 تماس بگیرید.

## 5. بهداشت

### NHS چیست؟

NHS مخفف عبارت National Health Service است. این عبارت اشاره دارد به خدمات پزشکی و مراقبت سلامت که می‌توانید به شکل رایگان دریافت کنید.

### من حق چه چیزی را دارم؟

هر کسی که می‌تواند برای دریافت خدمات رایگان پزشکان (GP یا پزشک عمومی) ثبت نام کند. شما مجبور به اثبات آدرس سکونت خود یا نشان دادن هویت خود برای ثبت نام به منظور دریافت خدمات GP نیستید.

### به کجا باید مراجعه نمود

شما می‌توانید در زمینه سلامت جسمی و روانی از تمام این خدمات کمک بگیرید:

- پزشکان (GP ها): تمام مراقبت پزشکی پایه شامل ایمن سازی، آنفلونزا، استرس، اضطراب، بدخلقی و ارجاعات به خدمات تخصصی
- داروخانه‌ها: برای بیماری جزئی و برای تجویزها
- برای دریافت مشاوره و اطلاعات مورد نیاز شامل زمان تعطیل شدن کار پزشک خود با شماره 111 تماس حاصل کنید
- بیمارستان‌ها: خدمات تخصصی - معمولاً نیاز به ارجاع از طرف GP دارد
- مراقبت/تصادف اضطراری و اورژانس: برای وضعیت‌های اورژانسی در زمانی که شما نیاز به کمک فوری دارید
- در صورتی که فردی به شدت بیمار یا مجروح است یا زندگی‌اش در معرض خطر قرار دارد با شماره 999 تماس بگیرید

شما حق دریافت مدرک HC2 برای کمک به پرداخت هزینه‌های سلامت را دارید.

مدرک HC2 به شما حق دریافت موارد زیر را می‌دهد:

- تجویزهای NHS رایگان
- NHS رایگان اورژانس درمان دندان
- NHS رایگان برای آزمایشات چشم
- NHS رایگان برای خرید کلاه گیس و پوشش پارچه‌ای
- کمک هزینه خرید عینک و لنز تماسی
- کمک هزینه مسافرت به منظور دریافت درمان NHS.

این مورد مستقیماً از طریق UKVI (ویزا و مهاجرت بریتانیا) برای شما ارسال خواهد شد.

اگر هنوز مدرک خود را دریافت نکرده‌اید، می‌توانید برای تکمیل درخواست خود و ارسال آن در هتل درخواست کمک کنید. آنها قادر به ارائه فرم به شما خواهند بود.

### پزشکان جهان

اگر شما دارای یک GP نیستید و در زمینه ثبت نام مشکل دارید، می‌توانید با Doctors of the World UK برای دریافت حمایت تماس بگیرید.

با خط مشاوره (تلفن رایگان 0808 164 7686) که در روزهای دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت 10 صبح تا 12 شب باز است، تماس بگیرید. ما به همراه یک مترجم شفاهی با شما تماس خواهیم گرفت.

به کلینیک آنها به آدرس **Stratford, 80-92 High Street, Stratford, E15 2NE** سر بزنید. ساعات فعالیت 9.30 صبح-5 عصر - سه‌شنبه‌ها (فقط زنان و کودکان) چهارشنبه‌ها و پنجشنبه‌ها. آخرین قرار ملاقات‌ها در ساعت 3pm تشکیل می‌شود. قرار ملاقات‌ها معمولاً در صبح ارائه می‌شود بنابراین هر چه زودتر به مکان ملاقات برسید بهتر است. ممکن است از شما درخواست شود در ساعتی دیگر در همان روز بازگردید.

## 6. زنان باردار، مادران و کودکان زیر 5 سال

در صورتی که شما باردار یا فرزند زیر 5 سال دارید خدماتی در Newham وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند.

در صورتی که باردار هستید

مراقبت از شما به عنوان مادر از طریق NHS رایگان خواهد بود. Newham University واحد maternity و تیم‌های متخصصی دارد که می‌تواند در طی بارداری از شما حمایت کند. لطفاً برای ثبت نام به ناحیه 12 Newham Hospital، طبقه همکف مراجعه کنید تا در آنجا یک فرم خود ارجاعی پیش از زایمان را تکمیل کنید و سپس پس از 2 هفته قرار ملاقات برای شما ارسال خواهد شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً مراجعه کنید به:

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

مراجعه سلامت

لطفاً از طریق شماره تلفن 9983 373 0203 با خط دسترسی تماس گرفته یا مطلب خود را به ایمیل [CHIS@newham.gov.uk](mailto:CHIS@newham.gov.uk) ارسال کنید.

مراجعه سلامت با کودکان و خانواده آنها از زمان بارداری تا پنج سالگی کودکان همکاری می‌کنند. مراجعیت سلامت و رفاه تمام کودکان 0 تا 5 سال را بهبود بخشیده و از طریق ارتقاء سلامت از بروز مشکلات سلامت جلوگیری می‌نمایند.



### The Magpie Project

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

- برای دریافت حمایت رایگان و فعالیت‌ها به The Magpie Project مراجعه کنید. هزینه‌های حمل و نقل پرداخت می‌شود.
- ارجاع به اتراق مورد حمایت Magpie و جلسات بازی در روزهای دوشنبه و چهارشنبه، 10 صبح تا 1 بعدازظهر صبحانه و ناهار نیز ارائه می‌شود. این موارد تنها اختصاص به طی دوره ترم دارد.
  - در روزهای پنجشنبه از ساعت 12:30 تا 2 بعدازظهر برای کلاس‌های مکالمه انگلیسی ثبت نام کنید. ناهار ارائه می‌شود.
  - روزهای جمعه ساعت 10 صبح جلسات موسیقی و صبحانه ارائه می‌شود.
  - لباس‌ها، تجهیزات و کار پرونده به صورت توافقی.

### Newham Nurture

برای دریافت کمک در طی دوره بارداری و پس از زایمان از Newham Nurture دیدار کنید. نیازی به رزرو کردن نیست، فقط از جلسات دیدار کنید. هزینه‌های م مسافرت پرداخت می‌شود. اگر سوالی دارید، می‌توانید از طریق شماره زیر با Newham Nurture تماس حاصل کنید: 07542 128 205. این جلسات تنها اختصاص به طی دوره ترم دارد.

- جلسات من و نوزاد در روزهای دوشنبه در East Ham Library ساعت 12.30 - 2.30 (E6 2RT) و پنجشنبه ساعت 12.30 - 2.30 بعدازظهر در St Marks Community Centre Beckton (E6 5YA) تشکیل می‌شود.
- جلسات بارداری هر دو هفته یک بار در روزهای دوشنبه در East Ham Library ساعت 11 صبح - 2 بعدازظهر (E6 2RT) و پنجشنبه 10 - 1 بعدازظهر در St Marks Community Centre Beckton (E6 5YA) تشکیل می‌شود. Creche در دسترس است. الزامات نوزاد در سنجش در دسترس هستند.
- کارگاه‌هایی در زمینه تغذیه، مراقبت از نوزاد، سلامت جنسی، تنظیم خانواده و کمک‌های اولیه نوزاد ارائه می‌شود.

## 7. حمایت غذایی

سازمان‌هایی در نزدیکی وجود دارد که به صورت رایگان غذاهای گرم تازه و محصولات غذایی ارائه می‌دهد. شما علاوه بر غذاهای رایگان می‌توانید از فعالیت‌های رایگان نیز لذت ببرید.

سازمان	آدرس	روزها و ساعت‌ها	رزرو کردن	دیگر فعالیت‌ها
Ascension Church	Ascension Church Centre, Baxter Road, E16 3HJ	غذاهای گرم رایگان پنجشنبه‌ها از ساعت 10 صبح تا 2 بعدازظهر	فقط می‌توانید حضور یابید	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلسات زبان انگلیسی</li> <li>• باغبانی</li> <li>• بانک غذا،</li> <li>• فعالیت‌های کودکان</li> <li>• حمایت خانواده</li> <li>• کافه جامعه</li> <li>• کلاس‌های Pilates رایگان از ساعت 10 تا 11 صبح</li> </ul>
Highway Vineyard Church	88A Romford Rd, E15 4EH	غذاهای گرم رایگان پنجشنبه‌ها از ساعت 10 صبح تا 2 بعد از ظهر	نیازی به رزرو کردن نیست	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برد گیم‌ها</li> <li>• معما</li> <li>• تماشای فیلم</li> <li>• گروه‌های مکالمه انگلیسی</li> <li>• کارگاه‌های خلاقانه</li> </ul>
The Renewal Programme	395 High Street, E12 6PG	غذاهای گرم رایگان سه شنبه 11:00 تا 13:30 (به عنوان بخشی از بانک غذای فعلی جلسات کافه) چهارشنبه‌ها 12:30 تا 15:00 سه شنبه 11:00 تا 13:30 (به عنوان بخشی از بانک غذای فعلی جلسات کافه)	برای رزرو کردن و کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.  07473 159 269	
The 5es Development	St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road, E6 5YA	سه‌شنبه‌ها، 11 صبح تا 1 بعدازظهر سه‌شنبه‌ها، 11 صبح تا 1 بعدازظهر	Whatsapp 07491999289	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلسات گروهی بهزیستی</li> <li>• ارتباط اجتماعی</li> </ul>

		سه‌شنبه‌ها	All Saints Church, Church Street, Stratford, E15 3HU	All Saints West Ham
	نیازی به رزرو کردن نیست	فعالیت بانک در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 9.30 شب تا 12 ظهر	TMO Building, 17 Doran Walk, E15 2JL.	The Dockland Settlements

## 8. بهزیستی ذهنی برای بزرگسالان

### Newham 24 Hour Mental Health Crisis Helpline

در صورت بدتر شدن وضعیت سلامت روان شما یا در صورتی که در حالت استرس هستید یا نیاز به حمایت از طرف یک متخصص سلامت روان دارای صلاحیت دارید، در این موارد خدمات رایگان ارائه می‌شود: **0800 073 0066**

### من حق چه چیزی را دارم؟

شما می‌توانید به صورت رایگان به خدمات سلامت روان در Newham دسترسی داشته باشید

چه چیزی ارائه می‌شود و چگونه می‌توانید آن را به دست آورید

- گفتگو درمانی‌های Newham:** حمایت روانشناسی محرمانه رایگان برای کمک به شما در مدیریت مشکلات احساسی خود و داشتن احساسی بهتر  
[www.newhamtalkingtherapies.nhs.uk](http://www.newhamtalkingtherapies.nhs.uk). باید برای ارائه یک مترجم به منظور کمک به نیازهای ارتباطی هماهنگی انجام شود. با پزشک خود از طریق تکمیل کردن یک فرم کوتاه خود را ارجاع دهید <http://www.newham.gov.uk/talkingtherapyselfreferral> یا تماس با **020 8475 8080** دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر صحبت کنید
- Newham Together Café:** یک فضای جامعه ایمن برای افراد بالای 18 سال که به دنبال مقابله با تغییرات در زندگی خود هستند. بعد از ظهرها و آخر هفته‌ها باز است، رایگان است و نیازی به قرار ملاقات قبلی ندارد (فقط در این مکان حاضر شوید). در صورت نیاز مترجم شفاهی ارائه می‌شود. Rokeby Centre, Rokeby Community Hub, 63 Rokeby Street, London E15 3LS <https://www.hestia.org/newham-together-cafe> تلفن: **08081 968 710** or email [Nh.togethercafe@nhs.net](mailto:Nh.togethercafe@nhs.net)
- East London Asylum Seekers & Refugee Support Service:** حمایت رایگان در زمینه سلامت روان، شغل‌ها و آموزش. تلفن: **020 8594 1514** or email [Nh.togethercafe@nhs.net](mailto:Nh.togethercafe@nhs.net)
- Newham Bereavement Service:** برای بزرگسالانی که در گذشته، چه اخیراً یا سال‌ها قبل، دچار اندوه بزرگ، یا غم از دست دادن کسی شده‌اند. [www.mithn.org.uk](http://www.mithn.org.uk) جهت کسب اطلاعات بیشتر، با شماره **020 7510 1081** یا **020 7510 4268** تماس بگیرید. ایمیل: [nbs@mithn.org.uk](mailto:nbs@mithn.org.uk)
- مشاوره نهایی:** جلسات مشاوره و درمانی برای مردان جوان. **1514 594 0208**. ایمیل: [nbs@mithn.org.uk](mailto:nbs@mithn.org.uk)
- خط کمکی Boloh:** خط کمک مشاوره، راهنمایی، حمایت عاطفی و 8 جلسه درمانی رایگان توسط درمانگران واجد شرایط Barnardo به پناه جویان در بریتانیا ارائه می‌دهد. این جلسات می‌توانند از طریق تلفن یا به شکل آنلاین از راه دور تشکیل شوند. تماس‌ها محرمانه هستند و ما اطلاعات شخصی را با Home Office به اشتراک نمی‌گذاریم. خط کمکی در روز دوشنبه - جمعه (ساعت 10 صبح تا 8 بعد از ظهر) و شنبه (10 صبح تا 3 بعد از ظهر) از طریق شماره تلفن **2605 151 0800**، وب چت و ایمیل فعال است: [Boloh.helpline@barnardos.org.uk](http://Boloh.helpline@barnardos.org.uk) website: <https://helpline.barnardos.org.uk/boloh-helpline>
- Newham Nurture Counselling Service:** حمایت از زنان در طی بارداری و تا دو سال پس از وضع حمل. جلسات مشاوره دوفره در یک فضای امن و محرمانه. برای هر جلسه مترجمین شفاهی و مهد کودک ارائه می‌شود. Newham Nurture Counselling Service:
- منابع خدمات بهزیستی برای ادیان و عقاید گوناگون: [good-thinking.uk](http://good-thinking.uk) و اعتقادی

## 9. بهزیستی روانی برای کودکان و جوانان

من حق چه چیزی را دارم؟

هیچ مانعی بر سر راه حمایت از سلامت و بهزیستی بر اساس وضعیت مهاجرت شما وجود ندارد.

اگر شما یک پناه جو هستید، تمامی کودکان و جوانان می‌توانند به خدمات سلامت روان رایگان دسترسی داشته باشند.

### خطوط راهنمای بحران

برای دسترسی به خطوط راهنمای بحران مختلف برای کودکان و جوانان، شامل Urgent Mental Health Helpline، NHS، Samaritans، Childline، Shout (فقط انگلستان) و YoungMinds و Children and Young People Crisis Helplines - <https://www.youngminds.org.uk/young-person/find-help/i-need-urgent-help/>

چه چیزی ارائه می‌شود و چگونه می‌توانید آن را به دست آورید

- 1) **Kooth**: خدمات مشاوره آنلاین رایگان، امن و ناشناس برای افراد بین 10-16 سال در Newham. تلفن: 020 3984 9337 یا ایمیل [Nh.togethercafe@nhs.net](mailto:Nh.togethercafe@nhs.net) [contact@kooth.com](mailto:contact@kooth.com)
- 2) **ChatHealth**: خدمات برای افراد بین 11 تا 19 سال. این یک خدمت پیام رسانی متنی محرمانه است که کودکان و جوانان (بین 11 تا 19 سال) را قادر به تماس با تیم پرستار محلی خود برای دریافت مشاوره و حمایت می‌نماید <https://chathealth.nhs.uk/>
- 3) **زمان شما**: رایگان، محرمانه برای افراد 5-18 سال (تا سن 25 سال برای افراد با SEND) 12 جلسه کمک به کودکان و جوانان به منظور توسعه مهارت‌هایی که برای شما مناسب است. جلسه **Your Time** می‌تواند هر جایی که بخواهید شامل مدرسه، نرم افزار زوم، از طریق تلفن یا در **Newham's Youth Zones** تشکیل شود [your.time@newham.gov.uk](mailto:your.time@newham.gov.uk) [www.headstartnewham.co.uk/activities/yourtime](http://www.headstartnewham.co.uk/activities/yourtime)
- 4) **Child bereavement UK**: به کودکانی که در هر زمانی یکی از عزیزان خود را از دست داده‌اند کمک می‌نماید. برای دسترسی به این حمایت [w.childbereavementuk.org](http://w.childbereavementuk.org) تلفن: 0800 0288 840 یا ایمیل [london-support@childbereavementuk.org](mailto:london-support@childbereavementuk.org) [Nh.togethercafe@nhs.net](mailto:Nh.togethercafe@nhs.net)
- 5) **امید برای جوانان (جوانان بین سنین 16 تا 25 سال)**: برنامه آموزش و راهنمایی به منظور کمک به شما در جهت دستیابی به اهداف شخصی خود مانند بهبود سطح دانش زبان انگلیسی <https://hopefortheyoung.org.uk/>
- 6) **مرکز DOST** برای پناه جویان و مهاجرین جوان: فعالیت‌های ورزشی رایگان، مسافرت‌های روزانه، مهارت‌های جدید یادگیری و فرصت‌هایی به منظور ملاقات با افرادی جدید را ارائه می‌دهد. [www.dostcentre.co.uk/about-us](http://www.dostcentre.co.uk/about-us)

## 10. سازمان مددکاری

### مراقبت اجتماعی چیست؟

مراقبت اجتماعی بزرگسالان تا حد امکان مشاوره، اطلاعات و کمک در جهت ارتقاء استقلال شما در جامعه محلی ارائه می‌دهد.

### درمان شغلی

ممکن است شما یک سنجش از یک Occupational Therapist (OT) دریافت کنید.

درمان شغلی ممکن است به شما روش‌های جدیدی برای انجام امور یاد بدهد، به شما تجهیزات لازم برای اطمینان از دستیابی به بیشترین امنیت و استقلال ممکن را به شما ارائه دهد.

شماره تماس به منظور مشاوره با Adult Social Care: 2 2000 430.

**تلفن 0208 430 2000 (داخلی 2)** در صورتی که شما نگرانی‌هایی درباره زندگی روزانه مانند موارد زیر دارید:

- مدیریت مراقبت شخصی
- شست و شو و لباس پوشیدن؛
- استفاده از توالت و حمام
- دسترسی به نقاطی از خانه
- بیرون رفتن و معاشرت با جامعه

### آیا شما یک مراقبت هستید؟

آیا شما مراقبت فرد بزرگسالی هستید که دچار معلولیت جسمی، یادگیری، حسی، بیماری روانی، وابسته به مواد مخدر و نوشیدنی الکلی یا عارضه سلامتی بلند مدتی است؟

هدف Newham حمایت از شهروندانی است که دارای مسئولیت‌هایی برای خانواده، دوستان و همسایگان خود هستند.

اگر شما نگران نقش مراقبتی خود هستید و نیاز به مشاوره و اطلاعاتی دارید، با شماره زیر تماس حاصل کنید: دسترسی به مراقبت اجتماعی از طریق شماره **430 2000** **0208** گزینه 2.

## 11. خدمات کودکان و جوانان

چه خدماتی برای کودکان و جوانان در Newham ارائه می‌شود؟

مراکز کودکان مکان‌هایی هستند برای تمام خانواده‌ها با کودک زیر 5 سال برای لذت بردن از فعالیت‌ها و دسترسی به کمک و مشاوره. در اینجا اطلاعات بیشتری را می‌توانید بیابید -

<https://families.newham.gov.uk/kb5/newham/directory/family.page?familychannel=10>

**Youth Zones** برای ارائه جلسات جوانان، حمایت در جلسات دوفره، و کمک رسانی و نیز جلسات دیجیتال فعال است. این پیشنهاد خدمت مخصوص افراد بین سنین 9 تا 18 سال است.

The Youth Padlet اطلاعاتی در زمینه جدیدترین برنامه حوادث در Youth Zones مختلف در Newham ارائه می‌دهد - <https://padlet.com/YESLBN/youth-empowerment-weekly-programme-r5x77y7xlyou>

ایمیل: [nbs@mithn.org.uk](mailto:nbs@mithn.org.uk)

Newham Council در صورتی که شما احساس نیاز به دریافت حمایت مضاعفی را دارید، Newham Council می‌تواند حمایت کمکی اولیه هدفمندی را به شما ارائه دهد. این امر می‌تواند در قالب دوره‌های فرزندپروری و نیز مرتبط کردن شما و کودکان با Children Centre و دیگر فعالیت‌ها در منطقه باشد. از طریق شماره 0203 373 4600 با Multi-Agency Safeguarding Hub (MASH) تماس بگیرید. MASH دارای شبکه بزرگی از متخصصین است که با یکدیگر برای حمایت از کودکان و خانواده‌ها همکاری می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید همچنین از آدرس وبسایت زیر دیدن فرمایید [www.newham.gov.uk/mash](http://www.newham.gov.uk/mash)

اگر شما فردی جوان و دریافت کنند خدمات یک مددکار اجتماعی هستید و از خدماتی که به شما ارائه می‌شود رضایت ندارید، حق دریافت حمایتی از طریق یک حامی مستقل را دارید.

[childrensrights@newham.gov.uk](mailto:childrensrights@newham.gov.uk)

## 12. به فروشگاه چند منظوره Newham خوش آمدید

فروشگاه چند منظوره فرصت دسترسی به شماری از خدمات مختلف ارائه دهند جلسات دوفره برای کمک به شما برای ایجاد زندگی در Newham را به شما ارائه می‌دهد. این موارد جلسات سر زده‌ای هستند و نیازی به رزرو ندارد.

فروشگاه‌های تک ایستگاهی در **Stratford Library, 3 The Grove, E15 1EL every Thursday 10am to 2pm** بر پا می‌شود. کارکنان به چندین زبان صحبت می‌کنند و ما همیشه بیشترین تلاش خود را برای گرفتن یک مترجم انجام می‌دهیم.

کمک‌های حضوری زیر در فروشگاه ایستگاهی ارائه خواهد شد:

- کمک در زمینه ثبت نام نزد GP
- Universal Credit queries
- مزایای مسکن، اعتبار مستمری و سوالات مزایای فرزند
- حمایت از ورود به مدرسه
- حمایت در زمینه بی خانمانی
- راهنمای مجوز اقامت بیومتریک
- ثبت نام دوره زبان انگلیسی برای گویشوران زبان های دیگر
- کمک فرصت‌های اشتغال و داوطلبی
- کمک اسکان اجاره‌ای خصوصی

لطفا توجه داشته باشید که فروشگاه چند منظوره Newham برای تمام افراد صرف نظر از وضعیت آنها در دسترس هستند.



## 13. اشتغال و داوطلب شدن

در زمانی که درخواست شما برای دریافت پناهندگی در حال بررسی است، شما عموماً مجاز به کار کردن نمی‌باشید. در صورتی که تصمیمی در زمینه درخواست اولیه پناهندگی شما پس از یک سال اتخاذ نشود (و این تاخیر به شما منتسب نباشد) می‌توانید درخواست اجازه کار کردن را بدهید. شما تنها مجاز به کار در یکی از مناطق مندرج در لیست Shortage Occupation هستید - <https://www.gov.uk/government/publications/skilled-worker-visa-shortage-occupations/skilled-worker-visa-shortage-occupations>. از میان می‌رود. حق شما در این زمینه

**کار داوطلبانه کاری بدون مزد است.** کار داوطلبانه می‌تواند در تقویت مهارت‌ها و تجارب به منظور آمادگی برای کار با مزد، و نیز به منظور ایجاد روابط با دیگر افراد و جامعه مفید باشد.  
برای مشاهده فرصت‌های داوطلبی موجود به آدرس زیر مراجعه کنید: <https://volunteers.activenewham.org.uk/index-classic>

در صورتی که شما تحت فشار برای کار با مزد بسیار اندک یا بدون مزد هستید، ممکن است قربانی برده داری مدرن باشید.

اگر نگرانی درباره استنمار کودکی دارید، لطفاً طی ساعت‌های از طریق شماره **020 3373 4600** در طی ساعت‌های کاری **(دوشنبه تا پنجشنبه, 9 am to 5.15pm یا جمعه 9am to 5.00pm)** یا با شماره **020 8430 2000** یا هر زمانی دیگری در صورت اضطراری بودن ارجاع با Newham MASH تماس بگیرید.

در صورتی که نگرانی دیگری درباره استنمار فرد بزرگسالی در کار دارید، با شماره تلفن 24 ساعته کمک **020 3373 0440** تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید با خط کمک ارجاع محرمانه Salvation Army از طریق شماره **0800 808 3733** تماس حاصل کنید. این خط 24 ساعته و در تمام روزهای هفته فعال است.

## 14. فعالیت‌ها و حمایت رایگان

به تعدادی از سازمان‌ها در Newham کمک هزینه‌ای برای تحویل پروژه‌های کمک به پناهجویان و پناهندگانی که تازه به این ناحیه رسیده‌اند در تمام Newham اعطاء شده است. فعالیت‌ها و پیشنهادات کمک بسیار زیادی وجود دارد که تمام گروه‌های سنی و جنسی را پوشش می‌دهد.

اگر شما تمایل به دریافت اطلاعات بیشتری در زمینه فعالیت‌ها و حمایت‌های بیشتر، شامل ارجاع شدن به پروژه و پروژه‌ها را دارید، لطفاً با Welcome Newham Team در تماس باشید:

ایمیل: [Welcome.Newham@newham.gov.uk](mailto:Welcome.Newham@newham.gov.uk)

020 3373 3222 Helpline: دوشنبه تا جمعه ساعت 10 صبح تا 5 بعد از ظهر

سازمان	حوزه پروژه	چه کسی دارای صلاحیت است؟
Bonny Downs Community Association	مهارت‌های دیجیتال (رقمی)	زنان
Caramel Rock	حمایت از افراد بین سنین 16 تا 25 که تحت آموزش، تعلیم یا اشتغال در زمینه فعالیت‌ها، یادگیری و استخدام نمی‌باشند.	جوانان بین سنین 16 تا 25 سال
Custom House Community Bookshop CIC	گرایش، مسافرت‌های روزانه، درس‌های زبان انگلیسی، هنر و مهارت‌ها و دیگر فعالیت‌ها برای ایجاد ارتباط اجتماعی	تمام کسانی که تازه به Newham می‌آیند
مرکز DOST برای پناهجویان و مهاجرین جوان	جلسات ورزشی روزانه در Newham Leisure Centre به همراه درس هفتگی انگلیسی و طرح راهنما.	افراد بین 13 تا 19 سال.
مدرسه رقص شرق لندن	کلاس‌های باله رایگان برای کودکان و جوانان	کودکان بین 3 تا 5 سال و زیر 18 سال
Eastside Community Heritage	درس‌های زبان انگلیسی و ارتباط دادن افراد با مکان‌ها و تجارب فرهنگی	زنان و خانواده‌ها

تمام کسانی که تازه به Newham می‌آیند	مکان‌های آرام هفتگی از ساعت 10 صبح تا 3 بعد از ظهر که ارائه دهنده ارتباط اجتماعی، نوزاد و گروه‌های نوزاد نوپا، بانک نوزاد، گروه‌های مکالمه انگلیسی و کارگاه‌ها است	Highway Vineyard Church
تمام کسانی که تازه به Newham می‌آیند	دسته‌ای از فعالیت‌هایی که به ایجاد روابط اجتماعی کمک می‌کند - میز تنیس، هنرها و مهارت‌ها، بازی‌های برد گیم‌ها	Hope Church Newham
	برنامه راهنمایی برای کمک به پناه جویان و پناهندگان در جهت دستیابی به اهداف شخصی خود	امید برای جوانان
افراد بین 13 تا 19 سال.	ICT و مهارت‌های دیجیتال برای افراد بالای 50 سال	Little Ilford Elders Community Forums (liec)
زنان باردار و مادران جدید	کمک به مادران پناه جو و ارائه تمرین انگلیسی به آنها از طریق ترکیبی از یادگیری کلاس محور و نیز یادگیری عملی از طریق مسافرت‌ها در منطقه محلی	The Magpie Project
کودکان در سن مدرسه	حمایت عملی - کارت‌های مسافرت oyster و ارائه یک جفت کفش رایگان به کودکان.	Newham Care4Calais and Compost
تمام کسانی که تازه به Newham می‌آیند	آشپزخانه‌های انجمن که وعده‌های غذایی گرم از St Marks Community Centre, 218 Tollgate Road E6 5YA ارائه می‌دهد	The5es Development
تمام کسانی که تازه به Newham می‌آیند	سلامت روان از طریق کارگاه‌های بهزیستی و کنکاش محیط‌های سبز	Tinder Sticks
مردان جوان	جلسات مشاوره و درمان برای جوانان، کمک به رسیدگی به موانع توسعه ارتباطات اجتماعی و ارائه حمایت سلامت روان افرادی که برای دریافت این خدمات سفر می‌کنند، هزینه‌ای که می‌کنند به آنها بازپرداخت خواهد شد.	مشاوره نهایی C.I.C

## 15. محافظت از بزرگسالان

لطفا در صورتی که در معرض خطر فوری خشونت یا سوء استفاده از طرف فردی در خانه خودتان هستید، از طریق شماره 999 با پلیس تماس بگیرید.  
[www.newham.gov.uk/health-adult-social-care/domestic-violence-support](http://www.newham.gov.uk/health-adult-social-care/domestic-violence-support)

### سوء استفاده چیست؟

سوء استفاده می‌تواند یک عمل جداگانه باشد و یا عملی مکرر یا عدم اقدام مناسب، که باعث ایجاد آسیب یا رنج می‌شود. این اتفاق به اشکال مختلفی رخ می‌دهد از قبیل:

- اقدامات ناشی از بی توجهی و حذف
- بی توجهی به خود
- سوء استفاده جسمی
- سوء استفاده روانشناختی
- سوء استفاده مالی یا دیگر اموال
- قاچاق انسان
- جرم نفرت محور

هر کسی می‌تواند یک سوء استفاده کننده باشد و سوء استفاده نیز می‌تواند در هر جایی رخ دهد

نحوه مطرح نمودن نگرانی خود درباره یک فرد بزرگسال در Newham:

لطفا با خط راهنمای Safeguarding از طریق شماره 020 3373 0440 تماس بگیرید.

مطرح کردن یک نگرانی محافظتی به شکل آنلاین - [https://newham-self.achieveservice.com/service/Report abuse or neglect of an adult](https://newham-self.achieveservice.com/service/Report%20abuse%20or%20neglect%20of%20an%20adult)

### محافظت چیست؟

محافظت از بزرگسالان به معنای حفاظت از آنان در مقابل خطر سوء استفاده یا مورد بی توجهی قرار گرفتن از طریق انجام اقداماتی به منظور جلوگیری یا توقف این حوادث است.

چه کسی فرد بزرگسال در معرض خطر تلقی می‌شود؟

یک فرد بزرگسال در معرض ریسک هر فردی بالاتر از 18 سال است که:

- دارای نیازهای مراقبتی و حمایتی است
- دچار یا در معرض خطر سوء استفاده یا بی توجهی است
- قادر به محافظت از خود نیست
- در اینجا برخی از انواع سوء استفاده ذکر شده است

## 16. ایمنی جمعی

رفتار ضد اجتماعی (ASB) رفتاری است که باعث تعرض، هشدار یا رنج در دیگر افراد می‌شود. برای مثال:

- همسایگان پر سر و صدا یا مزاحم
- خرابکاری
- رفتار پرخاشگرانه

اگر احساس می‌کنید که قربانی ASB هستید، می‌توانید آن را به Newham's Community Safety Partnership گزارش دهید: **020 8430 2000**

جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه نحوه عملکرد Newham Council برای محافظت از جوامع خود در مقابل ASB و جرم، به صفحه «Community Safety Partnership» مراجعه کنید.

<https://www.newham.gov.uk/council/community-safety-partnership/1>

جرم نفرت محور به علت خصومت با کسی انجام می‌شود که این خصومت به دلایل زیر است:

- نژاد / قومیت / اهلیت فرد
- دین و عقاید
- معلولیت
- هویت جنسی
- گرایش جنسی

تبعیض علیه فردی به علت هر یک از دلایل فوق پذیرفتنی نیست و می‌تواند غیرقانونی باشد.

اگر شما قربانی جرم نفرت محور بوده‌اید می‌توانید آن را از طریق تماس با شماره 999 به پلیس گزارش دهید.

اگر در گفتگو با پلیس راحت نیستید می‌توانید حرف‌های خود را گزارش کنید به **StopHateUK: 0800 138 1625**

## 17. قوانینی که همه ما طبق آن زندگی می‌کنیم

ممکن است برای انجام جرایم محیطی تحت اخطار جریمه ثابت (FPN) قرار بگیرید، جرایم محیطی شامل:

- جریمه ریختن زباله 150£
- جریمه ریختن ته سیگار 150£
- جریمه تف کردن 150£
- جریمه غذا دادن به کبوترها 150£
- جریمه مصرف مشروبات الکلی در میان عموم مردم 150£
- جریمه ادرار کردن در میان عموم مردم 150£

این امر مهم است که بدانیم در صورت جریمه شدن، عدم آگاهی از قانون یا جدید بودن قوانین در بریتانیا برای فرد دفاعی در این زمینه محسوب نمی‌شود. اگر شما FPN را پرداخت نکنید، به دادگاه احضار خواهید شد و اگر مجرم شناخته شوید، به عنوان سابقه کیفری برای شما ثبت خواهد شد.

اطلاعات بیشتر

[www.newham.gov.uk/public-health-safety/fixed-penalty-notices/2](http://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>