

دليل الصحة الشتوي

مساعدتك على العيش
بشكل جيد هذا الشتاء





مقدمة



يسعد H4all أن تشارك دليل الصحة الشتوي لعام 2022/23 معكم وتثق في أنكم ستجدونه مفيداً. نحن ندرك بشدة أن هذه المعلومات ضرورية أكثر من أي وقت مضى هذا العام، حيث تؤثر أزمة تكاليف المعيشة على غالبية الأسر. لندن هي عاصمة ديون المملكة المتحدة. وفقاً لخدمة الأموال والمعاشات التقاعدية (Money & Pensions Service)، يحتاج 27% من سكان لندن إلى الاستشارات المتعلقة بالديون. حتى وقت قريب، كان الشكل الأكثر شيوعاً للديون هو متأخرات الإيجار، لكن أبحاث CAB كشفت أنه في العامين الماضيين، تم تجاوزت ديون الطاقة هذا الحد.

وجد استطلاع أجرته GLA مؤخراً بعض الإحصاءات المثيرة للقلق:

• 30% من سكان لندن "ينجحون بالكاد في توفير احتياجاتهم اليومية"

• 20% من سكان لندن "يعانون مالياً"

• 20% من سكان لندن ذوي الدخل المنخفض قد أصبحوا بدون طعام أو عناصر

أساسية أو اعتمدوا على الدعم الخارجي في الأشهر الستة الماضية

من مجموعة أعمالنا الواسعة في جميع أنحاء البلدة، نعلم أن سكان هيلينجتون

ينعكسون من خلال هذه الأرقام. يهدف هذا الدليل إلى منحكم دليلاً شاملاً

لمساعدتكم في التغلب على هذه التحديات والبقاء في حالة جيدة. وسوف نحافظ

على تحديث هذا المستند بانتظام. نيابة عن فريق H4all بأكمله، أتمنى لكم موسم

شتاء صحي وأمن للغاية.

فيكي هاريسون كار، رئيسة قسم التنمية المجتمعية

**تم تصميم كتيب المشورة التالي لتزويدك بالمشورة والنصائح المفيدة حول كيفية إدارة أموالك من

خلال تقديم أفكار حول كيفية تقليل نفقاتك وعند الضرورة، تمكّنك من التعامل مع الديون.

تم الحصول على المعلومات من خلال مصادر موثوقة كدليل فقط، فهي ليست نهائية وقد تجد مشورة

إضافية من خلال CAB أو الإنترنت.**

صفحة المحتويات

أزمة تكاليف المعيشة

- 3 البرامج الحكومية والمدفوعات
- 12 مساعدة المجلس
- 14 جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات

وضع الميزانيات

- 19 الفواتير والأجهزة المنزلية
- 25 وجبات مخفضة ومجانية

الصحة البدنية

- 26 الاعتناء بك
- 28 متى تطلب الدعم الطبي
- 30 الدعم المحلي

الصحة العقلية

- 35 نصائح لرفاهيتك العقلية
- 36 الاضطراب العاطفي الموسمي (S.A.D) ما هو ؟
- 37 خدمات الصحة العقلية وخطوط الدعم
- 38 اليقظة الذهنية

الغذاء

- 39 التوفير في التسوق الغذائي
- 41 بنوك الطعام المحلية

البرامج الحكومية والمدفوعات

حزمة دعم تكاليف المعيشة



مدفوعات تكاليف المعيشة للمعاقين

150
جنيه إسترليني

معايير الأهلية

- ستكون مؤهلاً إذا كنت تحصل على أي مما يلي:
- بدل الحضور
 - بدل الحضور المستمر
 - بدل المعيشة للمعاقين البالغين
 - بدل المعيشة للمعاقين الأطفال
 - مدفوعات الاستقلال الشخصي



ما هي؟

اعتبارًا من 20 سبتمبر، سيحصل جميع المؤهلين على دفعة واحدة من 150 جنيهًا إسترلينيًا للمساعدة في أزمة تكلفة المعيشة.

برنامج دعم فواتير الطاقة

400
جنيه إسترليني

ما هي؟

اعتبارًا من شهر أكتوبر، يجب أن تتلقى دفعة بقيمة 400 جنيه إسترليني للمساعدة في التكلفة المتزايدة لفواتير الطاقة.

سترى خصمًا قدره 66 جنيهًا إسترلينيًا يتم تطبيقها على فواتير الطاقة الخاصة بك في أكتوبر ونوفمبر، و 67 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر من ديسمبر إلى مارس 2023.



المخططات الحكومية والمدفوعات

حزمة دعم تكاليف المعيشة



الاحتيايل من خلال برنامج دعم فواتير الطاقة

400
جنيه إسترليني

GOVUK: We have identified you as eligible for a discounted energy bill under the Energy Bills Support Scheme. Apply via : <https://energybills-grantscheme.com>

Sun 22:57

Text message

ما هو؟

أنت لا تحتاج إلى التقديم أو التسجيل لتلقي 400 جنيه إسترليني. سيتم التطبيق تلقائيًا على حساب الطاقة الخاص بك.

إذا تلقيت النص المصور (على اليمين) أو رسالة بريد إلكتروني تطلب منك "إكمال نموذج" أو "إدخال تفاصيلك المصرفية"، إذن فهذا **محتال**.

إذا تلقيت هذه الرسالة النصية، فيرجى تجاهلها وحذفها.

معايير الأهلية

- ستكون مؤهلاً إذا كنت تحصل على أي مما يلي:
- الائتمان الشامل - إذا لم يتم توظيفهم أو يعملون لحسابهم الخاص.
- دعم الدخل.
- بدل الباحث عن العمل على أساس الدخل.
- بدل التوظيف والدعم المتصل بالدخل.
- ائتمان المعاشات التقاعدية.
- دعم لفائدة الرهن العقاري.

مدفوعات الطقس البارد

25
جنيه إسترليني

ما هي؟

يمتد البرنامج بين 1 نوفمبر و 31 مارس. سيتم دفع 25 جنيهًا إسترلينيًا تلقائيًا خلال فترة الطقس البارد جدًا. يجب أن يكون الشخص يعيش ضمن حدود رمز بريدي "تم تشغيله".

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

www.gov.uk/cold-weather-payment

المخططات الحكومية والمدفوعات

حزمة دعم تكاليف المعيشة



مدفوعات الوقود في فصل الشتاء

200-300

جنيه إسترليني

معايير الأهلية

ستحصل على مدفوعات الوقود في فصل الشتاء تلقائيًا (لا تحتاج إلى المطالبة) إذا كنت مؤهلاً وأيضاً إذا كنت:

- تحصل على معاش الدولة
- دعم الدخل
- تحصل على إعانات أخرى للضمان الاجتماعي (لا تشمل مدفوعات المعاقين البالغين من الحكومة الاسكتلندية أو إعانة الإسكان أو تخفيض ضريبة المجلس أو إعانة الطفل أو الائتمان الشامل)

ما هي؟

سيحصل أي شخص يبلغ سن المعاش التقاعدي في 25 سبتمبر 2022 أو قبله (المولود في 25 سبتمبر 1956 أو قبله) على 300 جنيه إسترليني إضافية بالإضافة إلى 200-300 جنيه إسترليني مدفوعات للوقود في فصل الشتاء معظم الأشخاص الذين يحصلون عليها سيحصلون على المدفوعات عن طريق الخصم المباشر في نوفمبر أو ديسمبر 2022.



معلومات إضافية

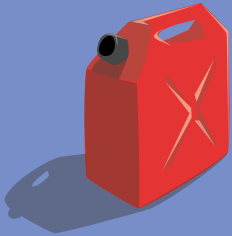
إذا لم تحصل على أي من هذه الإعانات، أو إذا كنت تعيش في الخارج، فقد تحتاج إلى تقديم مطالبة. إذا كنت قد تلقيت مدفوعات الوقود في فصل الشتاء من قبل، فأنت لا تحتاج إلى المطالبة مرة أخرى إلا إذا كنت قد أرجأت معاش الدولة أو انتقلت إلى الخارج.

الموعد النهائي لك لتقديم مطالبة لشتاء 2022 إلى 2023 هو 31 مارس 2023.

يجب أن تحصل على المدفوعات بحلول 13 يناير 2023.

تحقق من حسابك في نوفمبر وديسمبر للتأكد من استلام المدفوعات.

إذا لم تحصل على مدفوعاتك، فاتصل بمركز مدفوعات الوقود في الشتاء على رقم 0800 731 0169.



المخططات الحكومية والمدفوعات

خدمات التكلفة المجانية أو المخفضة

ما هي؟

فيما يلي قائمة تغطي الخدمات الرئيسية التي قد تتلقاها مجاناً أو بتكلفة مخفضة، إذا تقدمت بطلب للحصول على الائتمان الشامل أو بدل الباحثين عن عمل أو معاش.

قواتير المياه المحددة بسقف



وصفات مجانية للأشخاص الذين ليس لديهم دخل أو أولئك الذين لديهم دخل منخفض



نصف سعر التذاكر في الحافلات أو السكك الحديدية



علاج الأسنان مجاناً



عضوية مجانية أو مخفضة في صالة الألعاب الرياضية



وجبات مدرسية مجانية



الاتصال بالإنترنت المجاني أو الرخيص من Virgin Media و TalkTalk و BT



تكاليف رعاية الطفل المخفضة



مساعدة في تكاليف الوظائف الجديدة



قواتير ضريبة المجلس المخفضة



فحوصات العين ونظارات مخفضة



برنامج خصم للمنزل الدافئ البالغ 150 جنيهًا إسترلينياً من قوافير الوقود





المخططات الحكومية والمدفوعات خصم السفر من جوبسنتر بلس (Jobcentre Plus Travel Discount)



ما هو؟

إذا كنت عاطلاً عن العمل وتبحث عن عمل، فقد تحصل على سفر مخفضة في لندن.

يحق لحاملي البطاقات الحصول على خصم 50% على تذاكر السكك الحديدية المحددة.

يمكن لأي شخص مؤهل لبطاقة الخصم الاتصال بأقرب فرع من جوبسنتر (JobCentre) للحصول على مزيد من المعلومات عن البطاقة وكيفية التقديم:

<https://find-your-nearestjobcentre.dwp.gov.uk/>



معايير الأهلية

تتوفر البطاقة لأولئك العاطلين عن العمل الذين يطالبون ببدل الباحثين عمل أو الانتماء الشامل لمدة 3-9 أشهر (من 18 إلى 24 عامًا) أو 3-12 شهرًا (أكثر من 25 عامًا).

قد يتلقى الحاصلون على إعانات أخرى بطاقة خصم السفر من جوبسنتر بلس (Jobcentre Plus Travel Discount) اعتبارًا من 3 أشهر من مطالبتهم، وإذا كانوا يشاركون بنشاط مع مستشار في جوبسنتر بلس (JobCentre Plus).

jobcentreplus



المخططات الحكومية والمدفوعات

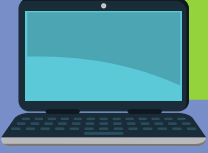
الاتصال بالإنترنت (Broadband) عندما تكون مدرجًا في الإعانات أو الائتمان الشامل



الاتصال بالإنترنت بتكلفة أقل

الاتصال بالإنترنت عندما تكون مدرجًا في الإعانات أو الائتمان الشامل يُعدّ الاتصال بالإنترنت أمرًا ضروريًا للعصر الحديث، ولكن قد يكون من الصعب العثور على الأموال التي يجب دفعها مقابل ذلك إذا كنت مدرجًا في الإعانات أو الائتمان الشامل. لقد جعلت أزمة تكاليف المعيشة الأمور أكثر صعوبة، وبيحت الجميع تقريبًا عن طرق لخفض فواتيرهم.

لحسن الحظ، هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للبقاء على اتصال دون إنفاق ثروة.



معايير الأهلية

لكي تكون مؤهلاً للحصول عليه، ستحتاج إلى أن تكون متلقي إحدى الإعانات التالية:

- الائتمان الشامل (جميع المطالبين)
- دعم الدخل

• بدل الباحث عن عمل (تُطبق قواعد الأهلية)

• بدل التوظيف والدعم (تُطبق قواعد الأهلية)

• ائتمان المعاش التقاعدي (ائتمان الضمان)

ستحتاج إلى توفير رقم التأمين الوطني عند الطلب، حتى يتمكنوا من التحقق مما إذا كنت مؤهلاً.

BT Home Essentials

BT

BT Home Essentials هي خطة منخفضة التكلفة للاتصال بالإنترنت والهاتف للأشخاص المدرجين في إعانات معينة. بسعر مخفض للغاية قدره 15 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر، تقول BT إنك ستري متوسط سرعات تصل إلى 67 ميجابايت.

المزايا

- التركيب المجاني - تحتاج فقط إلى دفع رسوم توصيل الراوتر.
- لا يوجد سقف للبيانات أو حدود للتنزيل.
- سرعات مضمونة معلن عنها أو يمكنك استرداد 20 جنيهًا إسترلينيًا
- BT Smart Hub مجاني
- حتى إذا لم تحصل على هذه المزايا، فستظل تدفع 15 جنيهًا إسترلينيًا فقط (حتى تنتهي مدة العقد)





البرامج الحكومية والمدفوعات الاتصال بالإنترنت (Broadband) عندما تكون مدرجًا في الإعانات أو الائتمان الشامل

Virgin Media Essentials



تقدم **Virgin** الاتصال بالإنترنت للمنازل ذات الدخل المنخفض مقابل 15 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر. الاتصال بالإنترنت الأساسي هو عقد متجدد لمدة 30 يومًا، مما يعني أنك لن تكون مقيدًا ويمكنك المغادرة في أي وقت. إنها تعلن فقط عن سرعة تنزيل متوسطة قدرها 15 ميجابت في الثانية، ولكنها تعد بأنها لن تبطئ في أوقات الذروة.



Hyperoptic Fair Fibre

إذا كنت مدرجًا في الإعانات، يقدم **Hyperoptic** خصومات كبيرة على باقات الاتصال بالإنترنت. لن يتم تقييدك بموجب عقد طويل وتبدأ الأسعار من 15 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر.



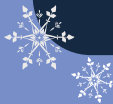
Now لأساسيات الاتصال بالإنترنت

إذا كنت تتلقى حاليًا الائتمان الشامل أو انتمان المعاش التقاعدي، فستحصل على عضوية **NOW Fab Fibre** مقابل 20 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر، بمتوسط سرعة تنزيل قدرها 36 ميجابت في الثانية.

يمكنك أيضًا الدفع مقابل استخدام خطة المكالمات المتضمنة دون أي تكلفة إضافية. لذلك، يمكنك أن تدفع فقط مقابل المكالمات التي تجريها، دون أي رسوم شهرية.

NOW

BROADBAND



بدائل الاتصال بالإنترنت المنزلي

قد يكون الاتصال بالإنترنت المنزلي هو الإجابة الواضحة للدخول أونلاين، ولكن هذا ليس الخيار الوحيد الذي تملكه



مكتبتك المحلية

لن تحتوي مكتبتك المحلية على أجهزة كمبيوتر يمكنك استخدامها في الوصول المجاني للإنترنت فحسب، بل تحتوي عادةً على شبكة واي فاي مجانية، والتي يمكنك الاتصال بها من خلال أجهزتك الخاصة.



الربط بهاتفك

ليس عليك أن تدفع مقابل كل من الاتصال بالإنترنت المنزلي وصفقة الهاتف. إذا كانت الإشارة قوية بصورة كافية، فيمكنك الاعتماد على إنترنت هاتفك المحمول للقيام بكل شيء. يمكنك تحويل هاتفك إلى نقطة اتصال محمولة ثم قم بربط أجهزتك بها. يجب أن تكون حريصًا على عدم تجاوز بدل بيانات الهاتف المحمول الخاص بك - ابحث عن بطاقة SIM رخيصة الثمن تتعامل فقط مع سقف بيانات مرتفع.

ومع ذلك، لن تسمح جميع عقود الهاتف المحمول بالربط.



استخدم هاتفك المحمول

إذا كان لديك عقد هاتف محمول مع بيانات غير محدودة، أو حدود بيانات كبيرة، فيمكنك استخدام هاتفك الذكي للوصول إلى الإنترنت، بدلاً من إبرام عقد للاتصال بالإنترنت المنزلي.



مواقع الواي فاي العامة المجانية

توجد نقاط اتصال الواي فاي المجانية في جميع أنحاء البلاد: في المقاهي، والقطارات وحول مراكز التسوق. يمكنك عادة العثور على مكان للوصول إلى الإنترنت المجاني أثناء تواجدك بالخارج.

توفر بعض المدن مثل لندن ومانشستر واي فاي على مستوى المدينة، وهو خيار رائع إذا كنت تعيش في هذه المنطقة.



البرامج الحكومية والمدفوعات البداية الصحية (Healthy Start)



ما هي؟

إذا كنتِ حامل منذ أكثر من 10 أسابيع أو لديك طفل دون سن الرابعة، فقد يحق لك الحصول على المساعدة لشراء طعام صحي وحليب.

معايير الأهلية

إذا حصلتِ على الائتمان الشامل، يمكنك التقديم عبر الإنترنت إذا:

إذا كنتِ حامل منذ 10 أسابيع على الأقل أو لديك طفل واحد على الأقل دون سن 4 سنوات إذا كانت الإعانة الشهرية لعائلتك مقابل هذه الفترة 408 جنيهًا إسترلينيًا أو أقل من العمل

إذا حصلتِ على ائتمان ضريبي للطفل، يمكنك التقديم عبر الإنترنت إذا:

كان لديك طفل واحد على الأقل دون سن 4 سنوات الدخل السنوي لعائلتك هو 16,190 جنيه إسترليني أو أقل

ما الذي يتطوي عليه الأمر؟

إذا كنت مؤهلة، فسيتم إرسال بطاقة البداية الصحية (Healthy Start) بها أموال يمكنك استخدامها في بعض متاجر المملكة المتحدة.

ستتم إضافة إعادتك إلى هذه البطاقة كل 4 أسابيع. يمكنك استخدام بطاقتك لشراء ما يلي:

حليب البقر السائل العادي الفاكهة والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة البقوليات الطازجة والمجمدة والمعلبة حليب الأطفال الرضع المعتمد على حليب البقر يمكنك أيضًا استخدام بطاقتك للحصول على:

فيتامينات البداية الصحية (Healthy Start)

هل أنت لست مواطنة بريطانية؟

إذا لم تكوني مواطنة بريطانية ولكن طفلك بريطاني قد تكوني مؤهلة لبرنامج البداية الصحية إذا كان كل ما يلي صحيحًا:

- لديك طفل بريطاني واحد على الأقل دون سن 4 سنوات - تحقق مما إذا كان طفلك مواطنًا بريطانيًا إذا لم تكوني متأكدة
- تكسب عائلتك 408 جنيهًا إسترلينيًا أو أقل شهريًا بعد الضريبة
- لا يمكنك المطالبة بـ "الأموال العامة" (على سبيل المثال، الإعانات) - إما بسبب وضعك كمهاجرة أو لأنك لأنه ليس لديك وضع مهاجرة
- سيحدد تصريح إقامتك البيومتري (BRP) أو وضعك كمهاجرة عبر الإنترنت ما إذا كان لا يمكنك المطالبة بالأموال العامة. قد يكون لديك أيضًا خطاب من وزارة الداخلية حول هذا الموضوع.



مساعدة المجلس

هيلينجدون



HILLINGDON
LONDON

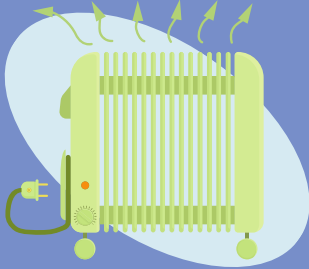
تم منح المجالس أموالاً إضافية لتشغيل برامج تمويل تقديرية. هذا يعني أن المجالس لديها الكثير من المرونة حول كيفية تقرير استخدام الأموال.

إذا كنت تعاني، فيجب أن تطلب المساعدة من المجلس المحلي.

صندوق دعم الأسرة (House hold Support Fund)

أعلنت الحكومة مؤخرًا أن منحة صندوق جيد لدعم الأسرة سيكون متاحًا لمساعدة أولئك الأكثر احتياجًا في هذا الشتاء.

سيتم تشغيل الصندوق حتى يوم الجمعة 31 مارس 2023 وسيتم استخدامه لدعم الأسر ذات الدخل المنخفض والتي تحتاج إلى مساعدة في الطعام والطاقة والتكاليف الأساسية الأخرى.



صندوق دعم الأسرة (House hold Support Fund)

لطلب قرض مدفأة، يمكن للسكان المؤهلين الاتصال على رقم 01895 556633 (من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 6 مساءً).

لحالات الطوارئ خلال الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع، اتصل على 01895 250111.

برنامج قرض المدفأة

يعمل برنامج قرض المدفأة لدينا طوال فصل الشتاء، ويقدم الدعم لكبار السن عندما يصبح الطقس أكثر برودة.

يوفر البرنامج قرضًا قصير الأجل للمدفأة الكهربائية لأصحاب المنازل في هيلينجدون الذين تتجاوز أعمارهم 65 عامًا.

عادة ما تكون قروض مدفأة الطوارئ متاحة لمدة تصل إلى أسبوعين.

كيف يمكنهم المساعدة؟

يمكنهم أيضًا مساعدتك كالتالي:

- تقديم مطالبة بالانتمان الشامل
- التقدم بطلب للحصول على تخفيض ضريبة المجلس
- التقدم بطلب للحصول على مدفوعات إسكان تقديرية (إذا كنت مستأجرًا متأخرًا الإيجار و/أو عرضة لخطر الإخلاء)
- مع وضع الميزانيات (وفهم الديون ذات الأولوية وغير ذات الأولوية)
- التقدم بطلب للحصول على قسام بنك الطعام.

دعم مستأجري المجلس

إذا كنت مستأجرًا في مجلس هيلينجدون وتعاني ماليًا، فقد يتمكن فريق إصلاح الرعاية الاجتماعية ودعم الإيجار من المساعدة.

يمكن للفريق إجراء فحص صحي لإعانة الرعاية الاجتماعية للتأكد من حولك على جميع الإعانات التي يحق لك الحصول عليها.

المزيد من المساعدة

عند الإقتضاء، يمكن للفريق أيضًا:

- تقديم الاستشارات الأساسية المتعلقة بالديون وتوجيهك إلى المنظمات المتخصصة في الاستشارات المتعلقة بالديون
 - توجيهك إلى مقدمي التوظيف والتدريب.
- للاتصال، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى

housingsupportworkerteam@hillington.gov.uk

مساعدة شخص نائم في ظروف قاسية

إذا كنت قلقًا بشأن شخص ينام في ظروف قاسية، خاصة في الطقس البارد، وتريد التأكد من حصوله على المساعدة والدعم الصحيين، يمكنك استخدام نظام إحالة StreetLink لإعلام المجلس.

Street
Link

StreetLink هو موقع ويب وتطبيق للجوال يمكن أفراد الجمهور من تنبيه السلطات المحلية وخدمات التوعية في الشوارع للأشخاص الذين رأوهم ينامون في ظروف قاسية ويضمن إمكانية تقديم المساعدة والدعم بسرعة.

تفضل بزيارة موقع الويب (streetlink.org.uk) أو قم بتنزيل التطبيق





جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات



رئيس بلدية لندن

ماذا يحتوي ؟

يحتوي الموقع على:

- المساعدة في دخلك
- المساعدة في دفع فواتيرك
- حاسبة الإعانات
- إذا لم تتمكن من الحصول على الإعانات
- الدعم بالقرب منك
- المساعدة في الديون
- المساعدة في أزمة
- مساعدة للمهاجرين
- الصم والمعاقين
- المال والصحة العقلية

عمدة لندن - مركز

يحتوي المركز (The Hub) على معلومات حول الإعانات، والمنح، والخصومات التي يمكنك الحصول عليها إذا كنت تواجه صعوبة مالية من عمدة لندن والحكومة ومجلسك المحلي والجمعيات الخيرية ومراكز الاستشارات. قد تكون المعلومات ذات صلة بك، أو قد ترغب في مشاركتها مع شخص تعرفه.

www.london.gov.uk/what-we-do/communities/help-cost-living

الاستشارات المجانية والسرية

يقدم Money helper الاستشارات المجانية والسرية حول:

- الإعانات
- الأسرة والرعاية
- المشاكل المالية
- التوفيرات
- الأمور لمالية اليومية
- المنازل
- المعاشات والتقاعد
- العمل

Money Helper

مستشارو الديون

يمكن لمستشارو الديون في Money Helper الآتي:

- تقديم الاستشارات لكم حول أفضل الطرق لإدارة أموالك
- التحقق لمعرفة ما إذا كانت هناك أي إعانات أو استحقاقات قد تتمكن من المطالبة بها
- إبلاغكم عن طرق التعامل مع الديون المفتوحة لك
- إخراجك من الديون بشكل أسرع
- المحافظة على سرية كل ما تخبرهم به.



جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات



كيف يمكنهم مساعدتك

- نحن نقدم الاستشارات المجانية والسرية والخبرة بشأن الديون والتوجيه المالي
- نوصي بأفضل حل أو خدمة نظروك
- نحن ندعمك أثناء تعاملك مع مخاوفك المالية، طالما أنك بحاجة إلى مساعدتنا
- نقوم أيضاً بحملة نيابة عنك لتقليل مخاطر مشكلات الديون والأضرار التي تسببها

StepChange
Debt Charity

Step Change Debt Charity

لديهم أكثر من 25 عامًا من الخبرة في تقديم الاستشارات المجانية الخبيرة بشأن الديون. نحن خدمة الدعم الكامل بشأن الديون الوحيدة في المملكة المتحدة والتي تمنحك مرونة كاملة.

www.stepchange.org - 0800 138 1111

Debt Free London
Free, expert advice you can trust

احصل على استشارة بشأن

- متاخرات الإيجار
- ضريبة المجلس
- فواتير المياه والكهرباء
- بطاقات الائتمان
- القروض

لندن خالية من الديون

أنها توفر استشارات مجانية ونزيهة تتوفر بصفة شخصية أو عبر الهاتف، و الواتس اب و دردشة الفيديو

www.debtfree.london - 0800 808 5700



جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات



خط الديون الوطني (NATIONAL) (DEBTLINE)

National Debtline Charity

يقدمون الاستشارات المجانية والمستقلة بشأن الديون عبر الهاتف وعبر الإنترنت.

استخدم مركزهم الخاص بتكاليف المعيشة لمعرفة ما إذا كان يمكنك دفع تكاليف معيشية أقل والتعرف على أي مساعدة إضافية قد تكون متاحة.
لن يتصلوا بك أبداً ولن ينقلوا معلوماتك الشخصية إلى شركات أخرى.



<https://nationaldebtline.org/cost-living-hub-ew/> - 0808 808 4000

جمعية حكومية محلية

تم تصميم هذا المركز لتبادل أفضل الممارسات ومساعدة المجالس لدعم سكانها مع ارتفاع تكاليف المعيشة. يمكن العثور على دراسات الحالة والموارد لكل موضوع باتباع الرابط أدناه:



www.local.gov.uk/our-support/safer-and-more-sustainable-communities/cost-living-hub

Mental Health & Money Advice

استشارات الصحة العقلية والأموال

تعد مجموعة أدوات الصحة العقلية والأموال مورداً لمساعدتك في فهم صحتك العقلية والمالية وإدارتها وتحسينها.



احصل على استشارة بشأن

يمكنك استخدامه للمساعدة في توجيه المحادثات مع عامل الرعاية الصحية الخاص بك حول صحتك العقلية وأموالك. يمكنك أيضاً أن تأخذها معك إلى أي مواعيد تتعلق باستشارات الأموال أو الديون التي قد تحضرها.

mhma.org.uk/toolkit



جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات



المساعدة في هيلنجدون: برنامج الاستشارات في البيئات المجتمعية

تتألف شراكة Help4hillington في هيلنجدون من أربع منظمات شريكة: H4all، و Bell Farm، و Christian Centre، و Citizens Advice Hillington، و DASH.

يعالج البرنامج أوجه عدم المساواة من خلال تقديم خدمات الاستشارات المالية والإعانات في بنوك الطعام والمدارس الخاصة.

حقق البرنامج مكاسب مالية كبيرة للسكان، حيث تم توفير إجمالي 270,000 جنيه إسترليني في الربعين الأولين.

يوجد أيضًا صندوق صغير مخصص للصعاب يمكن للمستشارين الوصول إليه نيابة عن مستخدمي الخدمة.



فيما يلي الأوقات المختلفة والمواقع التي يمكنك الذهاب إليها للحصول على الاستشارة. تأكد من التحقق من أنك مؤهل قبل الحضور

وصول مفتوح لجميع سكان هيلنجدون



صباح الخميس

الموقع: Bell Farm
Christian Centre, West Drayton
مقدم الخدمة: Bell Farm Christian
Centre





جهات الاتصال الخاصة بالاستشارات المتعلقة بالديون ووضع الميزانيات



المساعدة في هيلنجدون: برنامج الاستشارات في البيئات المجتمعية

مستخدمو بنك الطعام



الجمعة 12 مساءً - 2 مساءً

الموقع: Yiewsley & West
Drayton Foodbank,
St. Matthew's Church,
Yiewsley
مقدم الخدمة: Bell Farm
Christian Centre



الأربعاء 12 مساءً إلى 2 مساءً

الموقع: St. Anselm's
Church, Hayes
مقدم الخدمة: Citizens Advice

سيتيزنس
أدفايس
Citizens
(advice)

السبت الأول من كل شهر - الفترات
الصباحية

الموقع: St Gregory the
Great Church, South Ruislip
مقدم الخدمة: DASH



أولياء أمور التلاميذ الملتحقين بالمدارس التالية:

يرجى تحديد موعد من خلال المدرسة

مرة واحدة في الشهر لمدة ساعتين خلال القهوة
المدرسية في الفترات الصباحية

المواقع:

مدرسة جرانجود (Grangewood)
مدرسة بنتلاند (Pentland)
مدرسة موركروفت (Moorcroft)
صانثاين هاوس (Sunshine House)
ميدو هاي (Meadow High)

مقدم الخدمة: DASH

يومي الثلاثاء كل شهر من 9 صباحاً إلى
12 مساءً

الموقع:
مدرسة هيدوود (Hedgewood)

مقدم الخدمة: DASH





الفواتير والأجهزة المنزلية



خصصت Ofgem صفحة على موقعها على الويب يسرد المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون مع فواتير الطاقة الخاصة بهم. تسرد الصفحة الخطوات التي يجب أن تتخذها عندما تبدأ الأمور في الصعوبة.

ofgem

ترتيب خطة السداد

توضح Ofgem أنه إذا كنت قلقًا بشأن دفع فواتير الطاقة الخاصة بك، فيجب عليك أولاً الاتصال بمقدم الطاقة الخاص بك وترتيب "خطة السداد" عند فرز خطة السداد، يمكنك طلب مراجعة مدفوعاتك وسداد ديونك، وتخفيضات استراحة الدفع، والمزيد من الوقت للسداد.

موقع Ofgem الإلكتروني
لاستشارات الطاقة

<https://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energyadvice-households/getting-help-if-you-cant-afford-your-energy-bills>

مساعدات أخرى متاحة

- طلب الوصول إلى صناديق الصعاب
- الاستشارات حول كيفية استخدام طاقة أقل
- تسجيل الخدمة ذات الأولوية (خدمة دعم مجانية إذا كنت في وضع ضعيف)





الفواتير والأجهزة المنزلية المنح



يمكن أن تساعد هذه المنح في جعل منزلك أكثر كفاءة في الطاقة ويقدم العديد منهم فحوصات وترقيات مجانية للغلايات.

توضح Ofgem أنه لا يجب أن تكون عميلاً لشركة طاقة معينة للانضمام إلى بعض هذه البرامج.

انتقل إلى مواقع الويب لموردي الطاقة لمزيد من المعلومات حول كيفية التقديم.



صندوق دعم الطاقة من شركة OVO



صندوق دعم الطاقة من شركة Bulb



صندوق دعم الطاقة من شركة E.ON Next



صندوق شركة E.ON Energy



صندوق دعم الطاقة لعملاء شركة EDF



صندوق مساعدة Octo من شركة Octopus



صندوق دعم الطاقة من شركة British Gas

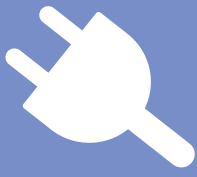


صندوق صعاب الطاقة الاسكتلندي



إذا لم تتمكن من الحصول على منحة من مورديك، فقد تتمكن من الحصول على منحة من صندوق الطاقة من شركة British Gas. هذه المنح متاحة لأي شخص - ليس عليك أن تكون عميلاً لشركة British Gas. ستحتاج إلى الحصول على الاستشارات المتعلقة بالديون قبل التقديم





الفواتير والأجهزة المنزلية تكاليف الكهرباء



تُظهر البيانات الجديدة من British Gas أن 23% من استخدامنا للطاقة يأتي من "الأجهزة المصاصة للطاقة" - هذه الأدوات تستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة أثناء وجودها في وضع الاستعداد.

يبلغ متوسط فاتورة الكهرباء السنوية حوالي 474 جنيهًا إسترلينيًا، ويمكن توفير 110 جنيهًا إسترلينيًا منها عن طريق إيقاف تشغيل الأجهزة مثل أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الألعاب من القابس.

تكاليف الحمام

ستكون تكلفة الاستحمام لمدة خمس دقائق اعتبارًا من أكتوبر بين 30.33 بنس و 45.50 بنس
سيكلف قضيب تدفئة المناشف في الساعة ما بين 13 و 26 بنس
خمس دقائق من استخدام مجفف الشعر سيكلف 8.67 بنس



تكاليف غرفة المعيشة

تكلفة تلفزيون LCD تتكلف 13 بنس إلى 26 بنس لمدة ساعتين من الاستخدام
سيعيدك جهاز الكمبيوتر أو اللابتوب ما بين 1.04 بنس إلى 3.38 بنس في الساعة.
سيعيدك الضوء العلوي بين 2.08 بنس و 5.20 بنس في الساعة
سيكلفك سخان كهربائي 1.30 جنيه إسترليني في الساعة



الفواتير والأجهزة المنزلية

تكاليف الكهرباء



تكاليف غرفة النوم

سيكلفك استخدام ضوء السرير لمدة ساعة 3.12 بنس

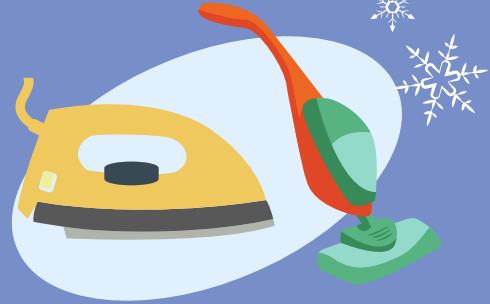
في حين أن بطانية كهربائية ستكلفك ما بين 6.76 بنس و 10.40 بنس في الساعة



تكاليف الكهرباء

وجد الفريق في Go Compare أن تكلفة تشغيل المكنسة الكهربائية لمدة ساعة اعتبارًا من شهر أكتوبر ستكون 52 بنس

سوف تكون تكلفة كي الملابس لمدة ساعة 72.80 بنس



تكاليف المطبخ

لاستخدام غسالة أطباق لمدة ساعة ستكلف من 54.60 بنس إلى 78 بنس حيث تتراوح التكلفة الآن ما بين 29.40 بنس و 42 بنس.

إن غلي غلاية الماء لمدة ثلاث دقائق سوف يعيدك إلى 7.80 بنس حيث تكلفك الآن 4.20 بكسل. لاستخدام الفرن لمدة ساعة سيكلف ما بين 104 بنس إلى 114 بنس ولكن التكلفة الآن 56 بنس و 61.60 بنس. ستكلف الغسالة من 62.40 بنس إلى 67.60 بنس في الساعة حيث تتراوح التكلفة الآن ما بين 33.60 بنس إلى 36.40 بنس.

فوق كل هذا، سيكلفك الميكروويف من 5.20 بنس إلى 13 بنس لكل 10 دقائق من الاستخدام ولكن الآن نفس مقدار الاستخدام سيكلف ما بين 2.80 بنس إلى 7 بنس.

سيعيدك مجفف الملابس لتكلفة من 104 بنس إلى 156 بنس لكل ساعة من الاستخدام، والآن يتراوح من 56 بنس إلى 84 بنس.

أخيرًا، ستكلفك محمصة الخبز الكهربائية 20.80 بنس إلى 39 بنس لمدة 30 دقيقة من الاستخدام ولكنها الآن تكلف ما بين 11.20 بنس إلى 21 بنس.



الفواتير والأجهزة المنزلية

نصائح خاصة بوضع الميزانيات



مع ارتفاع متوسط فاتورة الطاقة بشكل حاد اعتبارًا من هذا الشهر، قامت العديد من الأسر بإجراء تغييرات في محاولة لخفض التكاليف.



فكر في شراء جهاز طهي بطيء أو مقلاة هوائية

تعد مبيعات القلايات الهوائية وأجهزة الطهي البطيئة أكثر اقتصادية حيث يجدها المتسوقون بديلًا لاستخدام الفرن. أصبحت هذه الأجهزة أكثر شعبية بسبب كفاءة استخدام الطاقة - ولكن كم المبالغ التي سيوفرونها بالفعل مقارنة بمزيد من طرق الطهي التقليدية؟



المقلاة الهوائية

وفي الوقت نفسه، تكون المقالي الهوائية أكثر كفاءة في الطاقة عن معظم الأفران بسبب حقيقة أنها تطهو الطعام بشكل أسرع بكثير. يبلغ متوسط وات المقلاة الهوائية 1 كيلو وات، لذا فإن استخدامها لمدة عشر دقائق سيكلف حوالي 5 بنس - بمعدل 30 بنس في الساعة.

VS



جهاز الطهي البطيء

سوف يستخدم جهاز الطهي البطيء تقريبًا نفس كمية الطاقة مثل المصباح حتى لو تركته يعمل طوال اليوم، مما يساعد على خفض تكاليف الطاقة مقارنة بالفرن أو الموقد. في المتوسط، يستخدم جهاز الطهي البطيء حوالي 1.2 كيلو واط على مدار ثماني ساعات، ويعملون بمعدل 5 بنسات فقط في الساعة.



الميكروويف

على الرغم من أن أجهزة الميكروويف قد لا يكون متعدد الاستخدامات مثل طرق الطهي الأخرى، إلا أنها لديها استخداماتها مثل إعادة تسخين الطعام وإزالة الجليد منه. كما أنها تعمل بمعدل أرخص في الساعة من المقلاة الهوائية - سيكلف 700 وات بالميكروويف حوالي 1.98 بنس عند استخدامه لمدة خمس دقائق، أو 23.8 بنس على مدار ساعة.



الفواتير والأجهزة المنزلية

نصائح خاصة بوضع الميزانيات



التبديل إلى عداد المياه

قم بالتبديل إلى عداد المياه إذا كنت مستخدمًا منخفضًا للمياه. من السهل نسيان فاتورة المياه الخاصة بك لأنه لا يمكن تبديل المورد.

ومع ذلك، يمكن أن يوفر الكثير من الناس المال عن طريق التبديل إلى عداد المياه؛ فقد تم حساب أن الانتقال إلى العداد يوفر للمستخدم المتوسط 100 جنيه إسترليني سنويًا.

احذر

سيدفع بعض مستخدمي المياه بحجم كبير أكثر إذا كانوا يستخدمون عدادًا، لذلك يجب عليك دائمًا التحقق من حاسبة مجلس المستهلكين للمياه لمعرفة ما إذا كان يستحق التبديل.

عقود الهاتف المحمول

يختلف استخدام الهاتف المحمول للجميع، لذا فإن ضمان مطابقة عقدك مع الطريقة التي تستخدم بها هاتفك سيساعد في التأكد من عدم دفع مبالغ زائدة.

يمكن لمراقب الفواتير (BillMonitor) على موقع الويب تحليل فواتيرك على الإنترنت لاقتراح أفضل تعريفة لك.

<https://www.billmonitor.com/consumer/>

الإشتراكات

إذا كنت تبحث عن توفير إضافي، فإن التوصية الشائعة هي مراجعة وإلغاء بعض اشتراكاتك إذا أصبحت باهظة الثمن أو لا تستخدمها بانتظام.

لمزيد من المساعدة في تخطيط الميزانية، تفضل بزيارة الصفحة 14 للمؤسسات المختلفة التي يمكن أن تساعد في ذلك.

وجبات مخفضة ومجانية

ASDA



صفقة وجبة مقهى بقيمة 1 جنيه
إسترليني لمن يبلغون أكثر من 60 عامًا

أعلنت Asda عن مجموعة من مبادرات "فصل الشتاء الأكثر دفئًا" الجديدة لدعم العملاء والمجموعات المجتمعية التي تعاني مع أزمة تكاليف المعيشة.

يقدم السوبر ماركت للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا وأكثر فرصة الاستمتاع بالحساء، وقطعة خبز والشاي والقهوة غير المحدودة، مقابل 1 جنيه إسترليني فقط في أي من مقاهيها البالغة 205 فرع طوال اليوم وكل يوم طوال نوفمبر وديسمبر. ستعمل المبادرة الجديدة إلى جانب عرض "الأطفال يأكلون مقابل 1 جنيه إسترليني" الحالي والذي لا يزال يحظى بشعبية كبيرة، حيث يتم تقديم أكثر من 557,000 وجبة منذ إنطلاقه في أواخر يونيو.



اسأل عن هنري

يُقال إن المبادرة، التي تنتهي في نهاية نوفمبر، أو حتى نفاذ المخزون، كانت مستوحاة من "الروح السخية" لمؤسس هاينز، هنري جي هاينز. سيكون أكثر من 160,000 وجبة بطاطس متاحة عبر 397 فرع من مقاهي موريسونز في المملكة المتحدة.

أولئك الذين يرغبون في الاستفادة سيحتاجون إلى «اسأل عن هنري» عندما يكونون في مقهى موريسونز. سيتم بعد ذلك إعطاء كل شخص وجبة مكونة من سترة بطاطس واحدة مغطاة بفاصوليا هاينز، إلى جانب سلطة. يأمل هاينز وموريسونز أن تساعد المبادرة الأسر التي تحتاج إلى دعم إضافي.



HEINZ 1873
Morrisons

ASK FOR HENRY

We want to give a little helping hand this half term... something our founder Henry Heinz was known for. Just 'Ask for Henry' at a Morrisons cafe and get a warming and hearty jacket potato with Beans on us.

Available from 26th October

© 2021 Heinz. 'Ask for Henry' at the 95 point all any UK Morrisons Cafe by receiving a Free Heinz Beans & Jacket Potatoes meal offer. Offer valid until 31st October 2021. Limit 1 meal per customer per day. Offer is not transferable and cannot be exchanged for cash.





الاعتناء بك أهمية الرعاية الذاتية



الرعاية الذاتية تدور حول الاعتناء بصحتك واتخاذ الخيارات الصحيحة حول مكان الذهاب للحصول على المساعدة والاستشارة عندما تحتاج إليها.

الخزانة الطبية



احتفظ بخزانة طبية جيدة التجهيز. يمكن أن يشمل ذلك: مسكنات الألم، والأدوية المضادة للإسهال، ومزيج تعويض السوائل، وعلاجات عسر الهضم، وعلاجات البرد والإنفلونزا، ومجموعة الإسعافات الأولية مع الضمادات، واللصقات، والمناديل المطهرة والكريم، وغسل العيون، والشريط الطبي، والضمادات المعقمة، ومقياس الحرارة.

تحدث إلى الصيدلي

يمكن علاج العديد من الأمراض والإصابات الشائعة في المنزل - تحدث إلى الصيدلي الخاص بك حول العلاجات والاستشارة بشأن ما يجب القيام به.



ابحث عن المزيد من النصائح حول ما يجب الاحتفاظ به في خزانة الأدوية الخاصة بك على موقع خدمة الصحة الوطنية NHS.

الحساسية

هناك الكثير من المواد المثيرة للحساسية الداخلية التي يمكن أن تؤدي إلى العطس، وإدماع العينين، و سيلان الأنف في فصل الشتاء - بما في ذلك الحيوانات الأليفة وفضلات الصراصير وعت الغبار والعفن. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون أكثر عرضة للإصابة بمسببات الحساسية الخاصة بالموسم، مثل المواقد وأشجار الصنوبر وأكاليل الزهور.

بالإضافة إلى ذلك، المنازل الجافة والمكاتب

بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل عدد مسببات الحساسية الشتوية التي تتواجد حولك على أساس يومي تشمل استخدام مرطب لتقليل الجفاف في منزلك أو مكتبك، وتنظيف الغبار بالمكنسة الكهربائية بانتظام، والاستحمام للحيوانات الأليفة غالبًا لتقليل الوبر.

فيتامين د

الأيام الأقصر والليالي المظلمة والمزيد من الوقت في الداخل يمكن أن تجعلنا نشعر بالضعف. يعني نقص ضوء الشمس أيضًا أن الكثير منا لا يحصل على الكمية المناسبة من فيتامين د، مما قد يساهم أيضًا في انخفاض الحالة المزاجية. نوصي بأن تفكر جميعًا في تناول 10 ميكروجرام من مكمل فيتامين د في الخريف والشتاء. هذا أكثر أهمية إذا لم تخرج كثيرًا أو إذا قمت بتغطية معظم بشرتك.





الإعتناء بك اللقاحات



NHS

أين يمكنك الحصول عليه؟

يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا من خدمة الصحة الوطنية NHS على:

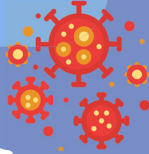
عيادة طبيبك

صيدلية تقدم الخدمة - إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكثر
بعض خدمات الأمومة إذا كنتِ حاملاً



لقاح الأنفلونزا

يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا من خدمة الصحة الوطنية NHS مجاناً إذا كنت تزيد عن 50 عامًا أو لديك بعض الحالات طويلة الأجل، مثل أمراض القلب. تعتبر لقاح الإنفلونزا أكثر أهمية هذا الشتاء، مع استمرار انتشار فيروس كورونا، لأنه سيساعدك على تجنب الإصابة بالمرضى في وقت واحد.



معايير الأهلية

يتم إعطاء لقاح الأنفلونزا مجاناً من خدمة الصحة الوطنية NHS للبالغين الذين:

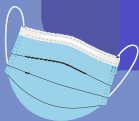
- يبلغون 50 عامًا وما فوق (بما في ذلك أولئك الذين سيكونون 50 بحلول 31 مارس 2023)
- من لديهم بعض الحالات الصحية
 - حامل
 - في رعاية سكنية طويلة الإقامة
- تحصل على بدل مقدم الرعاية، أو أنت مقدم الرعاية الرئيسي لشخص أكبر سنًا أو معاق قد يكون في خطر إذا مرضت
- العيش مع شخص أكثر عرضة للإصابة بعدوى شديدة بسبب ضعف جهاز المناعة، مثل شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، أو شخص خضع لعملية زرع، أو يخضع لعلاجات معينة للسرطان أو الذئبة أو التهاب المفاصل الروماتويدي

الجرعة المعززة ضد COVID-19

هناك جرعتان معزرتان من لقاح فيروس كورونا (COVID-19) قد تكون قادرًا على الحصول عليها:

الجرعة المعززة الأولى لكل من بلغ عمر 16 عامًا فما فوق، وبعض الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عامًا، بمجرد أن يكملوا دورة التطعيم الأولية ضد COVID-19 والجرعة المعززة الموسمية (الجرعة المعززة في الخريف) لبعض الأشخاص، بما في ذلك أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عامًا أو أكثر، والمعرضين لمخاطر أعلى أو الحوامل، وعمال الخطوط الأمامية في الرعاية الصحية والاجتماعية

إذا لم تكن قد حصلت على جرعة معززة حتى الآن، فأنت لا تزال مؤهلاً ويمكنك الحجز في أي وقت.



متى تطلب للمساعدة الطبية

تقسيم الخدمات



خدمات الطبيب العام

يمكن للأطباء العموميين الوصول إلى سجلاتك الطبية التي تمنحهم صورة أفضل لاحتياجاتك المستمرة. كما أنها توفر التشخيص والعلاج والرعاية لحالات طويلة الأجل مثل الربو ومرض السكري وأمراض القلب وكذلك:

- الاختبارات الطبية والوصفات الطبية
- الإحالات إلى المتخصصين في المستشفيات والخدمات المجتمعية (مثل الصحة العقلية، وعلاج الأطفال، والعلاج الطبيعي، والتمريض في المنطقة، والاستجابة السريعة، والرعاية الاجتماعية والطوعية)
- سيعطي الأطباء العموميون أيضًا الأولوية للأطفال

وحدة الإصابات الطفيفة

قد تشمل الإصابات الطفيفة: الجروح والخدوش والكدمات والحروق الطفيفة ولدغات الحيوانات والعظام البسيطة المكسورة.

هذه الخدمة ليست عيادة "مباشرة"؛ يتم حجز المرضى ويتم حجز المواعيد، إذا لزم الأمر، عبر رقم NHS 111 عبر الإنترنت أو عن طريق الاتصال برقم 111. إذا كان لديك إصابة طفيفة، فيرجى الاتصال برقم 111 NHS.

يرجى ملاحظة أن وحدة الإصابات الطفيفة (MIU) لا تعالج الأطفال دون سن الرابعة.

زيارة الطبيب

إذا اعتقدت عيادة طبيبك أنك تحتاج إلى علاج عاجل، فإن الطبيب العام (ليس دائمًا طبيبك العادي) سيبدل قصارى جهده لرويتك في أقرب وقت ممكن.



الاتصال بـ 111

اتصل برقم NHS 111 إنها مكالمة مجانية من هاتفك المحمول أو الخط الأرضي وهي خدمة متاحة على مدار 24 ساعة، ومفتوحة 365 يومًا في السنة. اتصل برقم NHS 111 إذا كنت:

- تعتقد أنك بحاجة إلى الذهاب إلى قسم الحوادث والطوارئ (A&E) أو تحتاج إلى خدمة رعاية عاجلة أخرى من NHS
- لا تعرف من يمكنك الاتصال به أو ليس لديك طبيب للاتصال به
- تحتاج إلى معلومات صحية أو استشارة حول ما يجب القيام به بعد ذلك
- لديك حالة طوارئ أو أزمة تتعلق بصحتك العقلية



مركز الرعاية العاجلة

يوفر مركز الرعاية العاجلة (UCC) خدمة مباشرة للمرضى الذين يحضرون قسم الحوادث والطوارئ (A&E) بأمراض وإصابات طفيفة لا تهدد الحياة والتي تتطلب اهتمامًا فوريًا.

مركز الرعاية العاجلة مفتوح لك 24 ساعة في اليوم 365 يومًا في السنة.



متى تطلب للمساعدة الطبية خدمات الطوارئ وخارج ساعات العمل



999 - عندما تكون هناك حالة طوارئ حقيقية

اتصل دائماً برقم 999 إذا كان شخص ما مريضاً بشكل خطير أو مصاب، وحياته في خطر.

تشمل أمثلة حالات الطوارئ الطبية (على سبيل المثال لا الحصر):

- ألم بالصدر
- صعوبة عند التنفس
- فقدان الوعي
- نزيف شديد
- الاختناق
- وجود نوبات أو فقدان للوعي
- عظام مهشمة

بمجرد توصيلك بعامل الهاتف 999، سيتم طرح بعض الأسئلة عليك لمعرفة ما المشكلة. سيتم دائماً نقل المرضى إلى المستشفى عندما تكون هناك حاجة طبية لهذا. ومع ذلك، يقوم موظفو الإسعاف الآن بإجراء المزيد من الاختبارات التشخيصية وتنفيذ الإجراءات الأساسية في مكان الحادث.

عندما تكون هناك حاجة إلى الاهتمام الطبي ولكن عيادة الطبيب مغلقة.

اتصل بطبيبك العام واتبع الإرشادات للاتصال بخدمة الأطباء العموميين خارج ساعات العمل.

الطبيب العام خارج ساعات العمل

يمكن أن تقدم صيدليتك المحلية المشورة والعلاج لمشاكل شائعة مثل السعال ونزلات البرد والأوجاع والالام، فضلاً عن الأكل الصحي ووقف التدخين.

الصيدلية المحلية

اتصل برقم 111 التابع لخدمة الصحة الوطنية (NHS) مجاناً من الخط الأرضي أو الهاتف المحمول، على مدار 24 ساعة في اليوم، 365 يوماً في السنة.

NHS 111

يقع مركز الرعاية العاجلة (UCC) عند مدخل قسم الحوادث والطوارئ في مستشفى هيلنجدون. مواعيد العمل: 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. رقم الهاتف: 01895 279939.

مركز الرعاية العاجلة

مواعيد العمل: من 9 صباحاً إلى 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع (يوم عيد الميلاد مغلق). رقم الهاتف: 01923 844201.

وحدة الإصابات الطفيفة



الدعم المحلي مساحات دافئة في هيلنجدون



كنيسة القديسة مارجريت

الاثنين - 10 - 12 مساءً. الزيارة السريعة
الأربعاء - 10 - 11.30 صباحاً.
Praymates (صلاة الجماعة) للوالدين الشباب والأطفال الصغار
الجمعة. 11 صباحاً - 1 مساءً. بنك الطعام، والزيارة السريعة
الموقع: Windsor Street, Uxbridge
للاتصال: secretary@uxbridgeparish.org
الهاتف: 01895 258766



كنيسة هيلنجدون برك المعمدانية

من الإثنين إلى الجمعة. 12 مساءً. الغداء.
5 جنيهات إسترلينية لدورتين وشراب مجاني
الموقع: 25 Hercies Rd, Uxbridge UB10 9L
للاتصال: office@hillypark.org.uk
الهاتف: 01895 814424



كنيسة السيد المسيح

الاثنين 10 - 2 مساءً الزيارة السريعة
الثلاثاء والخميس. المقهى - 10 - 2 مساءً
للمرطبات بأسعار معقولة.

الموقع: Redford Way, Uxbridge. UB8 1SZ
للاتصال:

publicity@christchurchuxbridge.org.uk

الهاتف: 01895 258956



كنيسة واترلو رود

الاثنين. 10 - 11:30 صباحاً مجموعة الأطفال الصغار
الأربعاء (شهرياً - الأربعاء الأول) 11.00 - 10 صباحاً.
الزيارة السريعة للمرطبات
السبت (شهرياً - السبت الأول)
من 9.30 صباحاً إلى 11.30 صباحاً. المرطبات
الموقع: Waterloo Rd, Uxbridge UB8
2QX
للاتصال:

contactus@waterlooroadchurch.org.uk

الهاتف: 01895 257663

Salvation Army

الأربعاء والخميس. 10 صباحاً - 3 مساءً.
الزيارة السريعة مع المرطبات.
الموقع: 16b Cowley Road Rd, Uxbridge
UB8 2LT
للاتصال:

uxbridge@salvationarmy.org.uk

الهاتف: 01895 234088

أيضاً طلب للحصول على تبرعات من المعاطف
الدافئة والسترات لفصل الشتاء





الدعم المحلي خدمات هيلنجدون



دليل الرعاية والدعم في هيلنجدون هو موقع ويب حيث يمكن للسكان الحصول على المعلومات والاستشارات حول الرعاية الصحية والاجتماعية.



HILLINGDON
LONDON

يمكنك استخدام هذا الموقع للبحث عن خدمات ومقدمي خدمات وأحداث مختلفة حول هيلنجدون من خلال زيارة إلى عنوان الويب أدناه
careandsupport.hillingdon.gov.uk/

الرعاية الاجتماعية للبالغين في مجلس هيلنجدون
الحفاظ على الدفء في الشتاء - مجلس هيلنجدون
يمكن لأي شخص وضع تقييم لدعم الخدمات الاجتماعية. (يتم تصنيف
الأشخاص الذين لديهم مدخرات تزيد عن 23,250 جنيهًا إسترلينيًا
على أنهم ممولون ذاتيًا وسيتم توجيههم إلى خدمة أخرى)
الهاتف: 01895 556 633



HealthWatch Hillingdon تراقب خدمات الرعاية الصحية
والاجتماعية في البلدة التي تستخدمها. يمكنهم أيضًا إخبارك بكيفية
الحصول على معلومات تساعدك على اتخاذ خيارات بشأن خدمات
الصحة والرعاية.

healthwatch
Hillingdon

سواء كنت ترغب في مشاركة ملاحظتك حول خدمات الصحة
والرعاية، أو كنت تبحث عن دعم محلي - يمكنك الاتصال.

يمكنك الاتصال بـ HealthWatch Hillingdon على
الهاتف: 01895 272 997 من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى
5 مساءً

المراسلة عبر البريد الإلكتروني:

office@healthwatchhillingdon.org.uk





الدعم المحلي خدمات هيلنجدون



تهدف سيتيزنس ادفايس بيرو (Citizens Advice Bureaux) إلى تقديم الاستشارات التي يحتاجها الأشخاص للمشاكل التي يواجهونها وتحسين السياسات والممارسات التي تؤثر على حياتهم. إنها تقدر التنوع وتعزز المساواة وتتحدى التمييز.



تهدف سيتيزنس ادفايس هيلنجدون (Citizens Advice Hillingdon) إلى تقديم الخدمات المتوفرة والمناسبة لتلبية احتياجات السكان المحليين والاحتياجات المحددة لأولئك الذين قد يكونون محرومين من الوصول إلى الخدمات.



الهاتف: 0344 848 7903

الموقع الإلكتروني: www.hillingdoncab.org.uk/get-advice/



تم تشكيل شركة The Confederation, Hillingdon Community Interest Company (CIC) من 43 طبيب عام ممارس في هيلنجدون، لتقديم الخدمات على نطاق واسع نيابة عن الأعضاء الممارسين. وهي تهدف إلى جعل الممارسة العامة في هيلنجدون مستدامة ومكانًا جذابًا للعمل من خلال التعاون والدعم وتطوير القوى العاملة بالرعاية الأولية، وتنفيذ وتقديم خدمات الدعم التي تسمح للممارسة العامة بالعمل على نطاق واسع مع توفير رعاية ذات كفاءة وفعالية للمرضى.



تعرف على المزيد حول من هم، وماذا يفعلون وخدماتهم بمزيد من التفصيل على الموقع الإلكتروني:

www.theconfederationhillingdon.org.uk





الدعم المحلي المؤسسات الخيرية



MyHealth هو برنامج تعليم وتمكين للمرضى يوفر للسكان والمرضى في هيلنجدون ورش عمل مجانية للحالات طويلة الأجل يتم تسهيلها جميعا في بيئة جماعية بواسطة أخصائي في الصحة.

تشمل ورش عملنا الحالية ما يلي:



- مرض السكري من النوع 2
- قبل مرض السكري
- سن اليأس
- ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- الربو في مرحلة الطفولة
- اكتئاب ما بعد الولادة
- أصدقاء الخرف
- الأكريما عند الأطفال النظام الغذائي والتغذية
- لفقدان الوزن
- القلق والاكتئاب
- ادارة الاجهاد

يمكنك حجز مكانك المجاني عن طريق الاتصال بالفريق أدناه

الهاتف: 01895 543 437

البريد الإلكتروني: nhsnw.myhealth@nhs.net

الموقع الإلكتروني: www.myhealthhillington.co.uk



H4all CIO هي مؤسسة خيرية مدمجة (CIO) تتكون من خمس جمعيات خيرية بارزة: Age UK Hillingdon Harrow & Brent و Dash و Carers Trust Hillingdon و Hillingdon Mind و Harlington Hospice.

تشمل خدمات H4all ما يلي:

خدمة الرفاهية

هي خدمة قائمة على الوصفات الاجتماعية المجانية لسكان هيلنجدون الذين يحتاجون إلى الدعم لإدارة الظروف الصحية طويلة الأجل والضعف والعزلة الاجتماعية بشكل أفضل.

تطوير المجتمع

جمع الطاقة والمعرفة والموارد من جميع أنحاء القطاع التطوعي لتطوير أنظمة دعم محلية قوية لسكان هيلنجدون.

مركز التطوع

نقطة وصول واحدة لإيجاد فرص التطوع داخل الشركاء الخريبيين الخمسة وخارجهم.

مركز الاستشارات

مجموعة من خدمات الاستشارة لمساعدة الناس على فهم القضايا التي قد تكون سببا للضيق بالنسبة لهم.

هيلنجدون الإنسانية

هي خدمة دعم مجتمعية للأشخاص الذين يقتربون من نهاية حياتهم، وأولئك الذين يعيشون مع حالة صحية طويلة الأجل أو مزمنة، والذين يعانون من الوحدة أو المعزولين اجتماعيا. كما أنها توفر الرفقة والدعم العاطفي والأذن الصاغية ويمكنها توجيه الناس ومساعدتهم في الوصول إلى الخدمات التي قد تكون مفيدة لهم.





الدعم المحلي المؤسسات الخيرية



Harlington Hospice هي دار رعاية مجتمعية تعمل في جميع أنحاء منطقة هيلينجندون في لندن. وهي توفر خدمات للأشخاص في نهاية حياتهم وتدعم العائلات في حالت الفجعة والفقدان.

الهاتف: 020 8759 0453
البريد الإلكتروني: enquiries@harlingtonhospice.org
الموقع الإلكتروني: www.harlingtonhospice.org



Hillingdon Mind مجموعة من الدعم والاستشارات والمعلومات للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية داخل منطقة هيلينجندون في لندن. وهم يهدفون إلى تعزيز وحماية الصحة العقلية الجيدة للجميع.

الهاتف: 01895 271 559
البريد الإلكتروني: mind@hillingdonmind.org.uk
الموقع الإلكتروني: www.mindinhillingdon.org.uk/



Carers Trust Hillingdon الدعم والتوجيه لمقدمي الرعاية من جميع الأعمار في جميع أنحاء منطقة هيلينجندون في لندن. وهم يهدفون إلى تقديم المعلومات والاستشارات والتدريب والدعم الذي تحتاجه عندما تصبح مقدم رعاية.

الهاتف: 01895 811206
البريد الإلكتروني: office@hillingdoncarers.org.uk
الموقع الإلكتروني: https://carerstrusthillingdon.org/



Age UK Hillingdon, Harrow & Brent تقدم مجموعة واسعة من الخدمات التي تجعل الحياة اللاحقة أفضل. إنهم راسخون في البلدة وعملوا مع كبار السن ولصالحهم لأكثر من 25 عاماً.

الهاتف: 020 8756 3040
البريد الإلكتروني: enquiries@ageukhbb.org.uk
الموقع الإلكتروني: www.ageuk.org.uk/hillingdonharrowandbrent/



Disablement Association Hillingdon جمعية المعاقين تقدم جمعية المعاقين والتي تسمح للمعاقين بالسيطرة على حياتهم ويصبحون أكثر استقلالية وثقة وجزءاً من المجتمع.

الهاتف: 020 8848 8319
البريد الإلكتروني: info@dash.org.uk
الموقع الإلكتروني: www.dash.org.uk





نصائح لرفاهيتك العقلية



أهم نصائح NHS

هناك العديد من الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعيشون مع مشاكل الصحة العقلية، وإذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تهتم به، فحاول مجرد اتخاذ واحدة من خطوات NHS الخمس للرفاهية لتحسين صحتك العقلية:

تواصل مع أشخاص آخرين

العلاقات الجيدة مهمة لرفاهيتك العقلية. يمكنها مساعدتك في بناء شعور بالانتماء، وتوفير فرصة لتبادل التجارب الإيجابية وتقديم الدعم العاطفي.



كن نشطاً بدنياً

بعد الحفاظ على النشاط وسيلة رائعة لتحسين رفاهيتك العقلية، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. يمكنك المشي، أو لعب الكرة في الحديقة أو فقط الرقص حول غرفة المعيشة على موسيقاك المفضلة.



تعلم مهارات جديدة

تظهر الأبحاث أن تعلم المهارات الجديدة يمكن أن يحسن رفاهيتك العقلية مما يعزز ثقتك بنفسك ويمنحك إحساساً بالهدف.



العطاء للآخرين

يمكن أن تساعد أعمال العطاء والعطف في تحسين رفاهيتك العقلية من خلال خلق مشاعر إيجابية ومساعدتك على التواصل مع الآخرين.



انتبه إلى اللحظة الحالية

خذ بعض الوقت لتكون أكثر وعياً باللحظة الحالية، بما في ذلك أفكارك ومشاعرك وجسدك والعالم من حولك. فذلك يمكن أن يغير بشكل إيجابي الطريقة التي تشعر بها تجاه الحياة وكيف تتعامل مع التحديات.





الاضطراب العاطفي الموسمي (S.A.D) ما هو؟

الاضطراب العاطفي الموسمي



ما هو؟

الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) هو نوع من الاكتئاب الذي يأتي ويذهب في نمط موسمي. يُعرف الاضطراب العاطفي الموسمي أحياناً باسم "الاكتئاب الشتوي" لأن الأعراض عادة ما تكون أكثر وضوحاً وأكثر حدة خلال فصل الشتاء. قد يكون لدى بعض الأشخاص المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي أعراضاً خلال فصل الصيف ويشعرون بتحسن خلال فصل الشتاء.



الأعراض

- مزاج منخفض مستمر
 - فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة اليومية العادية
 - التهيج
 - مشاعر اليأس والشعور بالذنب وعدم القيمة
 - الشعور بالخمول (يفتقر إلى الطاقة) والنعاس أثناء النهار
 - النوم لفترة أطول من المعتاد وإيجاد صعوبة في الاستيقاظ في الصباح
 - اشتها الكاربوهيدرات واكتساب الوزن
 - صعوبة التركيز
 - انخفاض الدافع الجنسي
- بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تكون هذه الأعراض شديدة ولها تأثير كبير على أنشطتهم اليومية.



اكتشف المزيد على: www.nhs.uk/mentalhealth/

[conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview](http://www.nhs.uk/mentalhealth/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview)





خدمات الصحة العقلية وخطوط الدعم



CNWL خدمة العلاج بالكلام (IAPT)

ما هي؟

هيلينجدون للعلاج بالكلام (Hillingdon Talking Therapies) هي خدمة مجانية وسرية تابعة NHS توفر علاجًا نفسيًا لاضطرابات الاكتئاب والقلق. العلاج بالكلام وخدمات الاستشارة مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نشأت مؤخرًا إلى حد ما.

مشاعر المزاج المنخفض، والقلق، والمخاوف الخاصة أو المشكلات في التعامل مع الحياة اليومية والعلاقات، كلها مناسبة للعلاج بالكلام القصير المركز.

يمكن للأشخاص الذين يبحثون عن المساعدة في الصعوبات غير الاكتئاب أو القلق، أو الأشخاص الذين تتطلب صعوباتهم علاجًا أكثر تخصصًا أو مكثفًا لا يمكن توفيره في بيئة الرعاية الأولية، إلى خدمات الصحة العقلية المتخصصة أو الثانوية المناسبة.



خطوط الأزمات

خط الاستشارات العاجلة
خارج ساعات العمل
0800 0234 650

Hillingdon Samaritans:
116 123



بيانات الاتصال

الهاتف: 01895 206800
البريد الإلكتروني: hillingtontalkingtherapies.cnwl@nhs.net
الموقع الإلكتروني: www.talkingtherapies.cnwl.nhs.uk



اليقظة الذهنية

ما هي؟

تنطوي اليقظة الذهنية على الانتباه إلى ما يجري داخل وخارج أنفسنا، لحظة بلحظة.

من السهل التوقف عن ملاحظة العالم من حولنا. من السهل أيضًا أن نفقد الاتصال بالطريقة التي تشعر بها أجسادنا وينتهي بها الأمر إلى العيش "في رؤوسنا" - عالقين في أفكارنا دون التوقف عن ملاحظة كيف تقود تلك الأفكار عواطفنا وسلوكنا.

جزء مهم من اليقظة الذهنية هو إعادة الاتصال بأجسامنا والأحاسيس التي يعانون منها. وهذا يعني الانتباه إلى مشاهد وأصوات وروائح وأذواق اللحظة الحالية. قد يكون هذا أمرًا بسيطًا مثل الشعور بالدرابزين أثناء صعود الدرج.

جزء مهم آخر من اليقظة الذهنية هو الوعي بأفكارنا ومشاعرنا لأنها تحدث لحظة بلحظة.

اقرأ المزيد على الرابط التالي: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tipsand-support/mindfulness/>

تطبيقات اليقظة الذهنية

دروس موجهة حول اليقظة والنوم وببساطة تذكر التنفس، إنه التطبيق اليومي للشعور بالتحسن.

headspace

التطبيق رقم 1 للنوم والتأمل والاسترخاء حيث يشمل التأمل والنوم والموسيقى والجسم والبرنامج التدريبي والمشاهد

Calm

التوفير في التسوق الغذائي

نصائح للمتاجر الرخيصة والطويلة الأمد



الاستفادة من الطعام بشكل جيد، الذي اشتريته وتقليل فضلات الطعام هو وسيلة رائعة لتوفير المال.

1. الشراء بالجملة

الشراء بالجملة هو شراء السلع بكميات كبيرة. يمكن أن تكون طريقة رائعة لتوفير المال، ولكن يمكن أن يقودنا أيضًا إلى الوقوع في فخ شراء الأشياء التي لا نحتاجها، لمجرد أنها قيمة كبيرة مقابل المال!



2. العلامات التجارية الخاصة

تنتج محلات السوبر ماركت أحيانًا نسختها الخاصة من السلع الشائعة، مثل صلصة الطماطم. هذه السلع ذات العلامة التجارية الخاصة عادة ما تكون أرخص بكثير من العلامة التجارية المعروفة.

زجاجة 460 جرام من العلامة التجارية المهيمنة تساوي 2.80 جنيه إسترليني، مقارنة بنفس حجم صلصة طماطم ذات العلامة التجارية الخاصة بسعر 55 بنس



3. الطهي على دفعات

حيث تطبخ طعامًا لمدة أسبوع أو شهر في يوم واحد وتضع الباقي في الثلاجة أو الفريزر حتى تتمكن من استخدامه لاحقًا.

يمكنك توفير المال حيث سيكون لديك جميع وجبات الأسبوع جاهزة حتى لا تضطر إلى شراء الغداء أو العشاء طوال الليل.



4. ازرع طعامك

يمكن أن يكون زراعة الفاكهة والخضار الخاصة بك نشاطًا عائليًا ممتعًا وطريقة رائعة لخفض التكاليف على فاتورة التسوق الخاصة بك. يمكنك رؤية ومعرفة ما يدور في منتجاتك الطازجة بالضبط، على عكس المنتجات في المتاجر حيث لا تعرف المبيدات الحشرية التي يتم رشها بها.



التوفير في التسوق الغذائي

نصائح للمتاجر الرخيصة والطويلة الأمد



5. تنظيم الثلاجة

تأكد من تنظيم ثلاجتك حتى تتمكن من فتحها وترى بوضوح ما لديك قبل أن تتلف.

6. استفد من الفريزر

الفريزر الخاص بك هو أفضل صديق لك عندما يتعلق الأمر بتوفير المال حيث يمكنك تجميد بقايا الطعام والاحتفاظ بها لفترة أطول.

7. السلع المخفضة

جرب التسوق مبكرًا أو متأخرًا لتخفيض الاستخدام بواسطة المصقات الصفراء، والتي يمكنك تجميدها بأمان على الفور (بدأت محلات السوبر ماركت في التخلص التدريجي بشكل أفضل من قبل/الاستخدام حسب التواريخ).

8. Too good to go

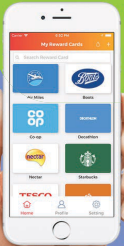
تحقق من تطبيق Too Good to Go. غالبًا ما تكون هناك صفقات يجب القيام بها في نهاية اليوم، على الرغم من أن بعضها ليس الخيارات الأكثر صحة! ويجب أن تكون قادرًا على جمع طلبك.

9. احصل على بطاقة ولاء

تقدم العديد من محلات السوبر ماركت بطاقة ولاء. يمكنك الحصول على نقاط من خلال إنفاق المال في السوبر ماركت. يمكنك بعد ذلك استرداد هذه النقاط في صندوق الدفع.

تحتوي بعض محلات السوبر ماركت على تطبيقات، وسيعرض التطبيق صفقات الأسبوع وأي المواد الغذائية التي يمكنك الحصول عليها من خلال استخدام بطاقة المكافآت الخاصة بك.

تأكد من التحقق من التطبيق قبل الذهاب للتسوق.





بنوك الطعام المحلية



من يمكنه الوصول إليها؟

فقط أولئك الذين لديهم قسيمة طعام يمكنهم الحصول على طرود طعام. لكي يتم إحالتك للحصول على قسيمة طعام، يمكنك استشارة طبيبك أو الأخصائي الاجتماعي أو أخصائي الصحة أو سيتيزنس ادفايس (Citizens advice).

ما هي؟

بنوك الطعام هي مؤسسات خيرية يديرها المجتمع تساعد في توفير طعام الطوارئ لأولئك الذين لا يستطيعون شراءه.



بنوك الطعام في هيلنجدون

Northwood - Emmanuel Church Centre

Northwood Hills - URC Centre

Uxbridge - St. Margaret's Church Centre

South Ruislip - St. Gregory The Great Catholic Church Centre

West Drayton - Com Cafe Centre

Hillingdon Foodbank Main Centre

Hayes - Life Oasis Centre

Hayes - St. Edmund Centre





بنوك الطعام المحلية العنوان وأوقات العمل



المركز الرئيسي لبنك الطعام في هيلينجدون

13:00 - 11:00 -	الاثنين	30 Oxford Rd
13:00 - 11:00 -	الثلاثاء	Denham
13:00 - 11:00 -	الأربعاء	Uxbridge
13:00 - 11:00 -	الخميس	UB9 4DQ
13:00 - 11:00 -	الجمعة	



Uxbridge - St. Margaret's Church Centre

الجمعة
11:00 صباحًا - 13:00 مساءً

St. Margaret's Church
Windsor Street
Uxbridge
UB8 1AB

West Drayton - Com Cafe Centre

الأربعاء والخميس
10:00 صباحًا - 12:00 مساءً

Com Cafe
62 Byron Way
West Drayton
UB7 9JD

Northwood Hills - URC Centre

الثلاثاء
10:00 صباحًا - 12:00 مساءً

United Reformed Church
Joel Street
Northwood Hills
HA6 1NL

Northwood - Emmanuel Church Centre

الجمعة
11:00 صباحًا - 13:00 مساءً

Emmanuel Church
High Street
Northwood
HA6 1AS



South Ruislip - St. Gregory The Great Catholic Church Centre

السبت
12:00 صباحًا - 14:00 مساءً

St Gregory the Great
Catholic Church
Victoria Road 447
South Ruislip
HA4 0EG

Hayes - St. Edmund Centre

السبت
10:00 صباحًا - 12:00 مساءً

St Edmund's Church
Edmunds Close
Hayes
UB4 0HA



بنوك الطعام المحلية قسائم بنك الطعام



 mind in Hillingdon



قسائم الطعام - مايند (Mind)

أبرمت Hillingdon Mind شراكة مع شبكة بنك الطعام المحلية؛ إذا كنت عميلاً وتحتاج إلى قسيمة من بنك الطعام، فيرجى الاتصال بـ نايجل أو نيكي أو إيفيلين للحصول على المساعدة.



الحدود

يحتوي بنك الطعام على ثلاثة قسائم لكل أسرة في سنة أشهر، ولكنها ستسمح بإصدار المزيد من القسائم إذا كنت في حاجة مالية شديدة.

بيانات الاتصال

نايجل - nigel@hillingdonmind.org.uk
نيكي - nikkiw@hillingdonmind.org.uk
إيفيلين - evelyn@hillingdonmind.org.uk

أو الاتصال برقم 01895 271559

قسائم الطعام - H4all

H4All
stronger together

أبرمت H4all شراكة مع شبكة Trussel Trust؛ إذا كنت عميلاً في H4all وتحتاج إلى قسيمة من بنك الطعام، فيرجى الاتصال بالفريق على

01895 54 34 34

قسائم الطعام - مركز المجتمع

إذا كنت بحاجة إلى قسيمة طعام، فيمكنك أيضاً الاتصال بمركز المجتمع على 0203 5786 949 للحصول على إحالة أو الاتصال بمجلسك المحلي.

قسائم الطعام - CAB

يمكنك أن تطلب من ستييزنس أديفيس إحالتك إلى بنك طعام. عادةً ما يقومون بتحديد موعد لك لمناقشة وضعك مع أحد المستشارين أولاً. اتصل على 0800 144 8848 لترتيب موعدك.

citizens
advice



بنوك الطعام المحلية

طرد بنك الطعام



ماذا يشمل طرد بنك الطعام؟

السلع الغذائية

- الخضروات المعلبة
- شاي و قهوة
- الفواكه المعلبة
- البسكويت
- حليب UHT
- عصير فواكه

تشمل الطرود الغذائية النموذجية ما يلي:

- الحبوب
- الحساء
- المعكرونة
- الأرز
- طماطم معلبة/ صلصة المعكرونة
- العدس والفاصوليا والبقول
- اللحوم المعلبة

ستوفر بنوك الطعام أيضًا عناصر أساسية غير غذائية مثل أدوات النظافة ومنتجات النظافة حيثما يمكنها.



التبرعات

إذا كنت قادرًا على ذلك، فيرجى التبرع إلى بنك الطعام المحلي.

يمكنك التحقق منهم لمعرفة العناصر التي يحتاجون إليها أكثر وإرسالها إلى بنك الطعام.

المواد غير الغذائية

- مواد النظافة - مزيل العرق، ورق تواليت، جل دش، جل الحلاقة، شامبو، صابون، فرشاة أسنان، معجون الأسنان، مناديل اليد
- الأدوات المنزلية - منظف الغسيل السائل، مسحوق الغسيل، سائل الغسيل
- المنتجات الأثوية - المناشف الصحية والسدادات الصحية
- مستلزمات الأطفال - الحفاضات، مناديل الأطفال وأطعمة الأطفال
- أقنعة الوجه ومعقم اليد

DONATIONS



