# ئایا تۆ دەنالێنی بەدەست بەرزبوونەوەی تێچووی ژیان؟

## ئێمە لێرەین بۆ تۆ

**پێدەچێ هەموو شتێک پێویستی بە کەمێک یارمەتی هەبێت لەم زستانەدا، بۆیە ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لە دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکان - لەوانە خواردن، پسوولەکانی وزە یان تێچووەکانی نیشتەجێکردن - یان ئەگەر قەرزت لەسەرە، ئەوا یارمەتی بەردەستە.**

ئەم نامیلکەیە بخوێنەوە بۆ ئەوەی بزانیت کە هەموو ئەو یارمەتی و پاڵپشتییە دارایانە وەردەگریت کە مافی وەرگرتنیانت هەیە، ئامۆژگاری بەدەست بهێنە لەبارەی کەمکردنەوەی تێچووەکان و زانیاری بەدەست بهێنە دەربارەی وەرگرتنی پاڵپشتی لەبارەی خواردن، تەندروستی مێشکی، دۆزینەوەی کار و هیتریش. ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لەبارەی هەموو ئەو کێشانەی کە لەم نامیلکەیەدا باسکراون، جگە لەمەش هەروەها دەتوانی:

- ئامۆژگاری بەدەست بهێنیت لەڕێگەی سەردانیکردنی ئەم لینکە **camden.gov.uk/costofliving**
- پەیوەندی بکە بە یەکێک لە ڕێکخراوەکانی تۆڕی ئامۆژگاری کامدن (سەیری لاپەڕەی دواوە بکە بۆ دەستکەوتنی وردەکاری پەیوەندی کردن)
- پەیوەندیمان پێوە بکە لەڕێگەی ژمارە **020 7974 4444** (بژاردەی 9)
- پەیوەندی بکە بە ئامۆژگاری هاوڵاتیان لە کامدن بە ژمارە **0808 278 7835**

### نزیکترین ناوچەی 'بەخێرهاتنی گەرم' ('warm welcome') بدۆزەرەوە

بۆیەرمەتیدانی هەموو کەسێک تاوەکو لەم زستانەدا گەرمی بێتەوە، ناوچەکانی 'بەخێرهاتنی گەرم' بەردەستن لە هەندێک لە پەرتوکخانەکان، باڵەخانەکانی ئەنجومەن و باڵەخانەکانی کەرتی خۆبەخشی و کۆمەڵگەیی، کە لەوێدا دەتوانی پشوو بدەیت و چاوت بە کەسانی تر بکەوێت و پاڵپشتی لەبارەی قەیرانەکانی تێچووی ژیان وەربگریت لە شوێنێکی سەلامەت و گەرمدا. نزیکترین ناوچە بدۆزەرەوە لەڕێگەی ئەم لینکە **camden.gov.uk/warmwelcome** یان کۆدی کیو ئار (QR) سکان بکە.

بۆ بەدەستهێنانی ئەم نامیلکەیە بە زمانێکی تر، تکایە ئیمەیل بنێرە بۆ **camdentalking@camden.gov.uk**

Camden

وا چاوەڕوان دەکرێت کە ئەم زستانە یەکێک بێت لە تووندترین زستانەکان کە ڕووبەڕووی دەبینەوە، ئەمەش کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی دەبێت لەسەر قەیرانەکانی تێچووەکانی ژیان.

ئێمە دەزانین کە تۆ و چەندین دانیشتووانی تری کامدن ناچارکراون کە بڕاردەی قورس هەڵبژێرن دەربارەی چۆنییەتی خەرجکردنی پارەکانتان. لەبەرئەوەی پسوولەکانی وزە زیاتر گرانتر بووە و کەشوهەواش ساردتر، دەکرێ نیگاران بیت لەبارەی ئەوەی کە چۆن دەتوانی تێچووی خۆگەرمکردنەوە دابین بکەیت.

ئەمە کارێکی قەبوڵکراو نییە کە ناچاربکرێیت بریاری قورس بدەیت بۆ نمونە وەکو هەڵبژاردن لەنێوان کرینی خواردن، خۆگەرمکردنەوە یان پارەدانی کرێ و پێداویستییە سەرەتاییەکان، و ئێمەش بەردەوام دەبین لە فشارکردن بۆ بەدەستهێنانی پاڵپشتی زیاتر لە حکومەت بۆ کۆمەڵگەکەمان.

ئێمە وەکو کۆمەڵگەیەک، هەموو توانایەکی خۆمان بەگەردەخەین بۆ دڵنیابوون لەوەی کەوا تۆ ئەو پاڵپشتییە بەدەست دەهێنیت کە پێویستیت پێی هەیە. بەیەکەوە لەگەڵ هاوبەشانمان و لەگەڵ ڕێکخراوەکانی کەرتی خۆبەخشی، دەستپێشخەری دەکەین بۆ دابینکردنی پاکێجێکی ئەو پاڵپشتییانەی تێچووی ژیان کە زۆر پێویستن. ئەمەش پێکدێت لە £2 ملیۆن پاوەند لە بڕیارەی قەیرانەکانی تێچووی ژیان بۆ ئەو دانیشتووانەی ڕووبەڕووی قورسترین ئاستەنگە داراییەکان دەبنەوە (سەیری لاپەڕە 4 بکە).

وەکو بەشێکی ئەم پاکێجی پاڵپشتییە، و بۆ یارمەتیدانی هەموو کەسێک تاوەکو لەم زستانەدا گەرمی ببێتەوە، ناوچەکانی 'بەخێرهاتنی گەرم' بەردەستن لە سەرتاسەری کامدن (سەیری لاپەڕەی یەکەم بکە).

ئێمە هەروەها دەزانین کە چەندین کەس قەرزیان لەسەرە، کە ئەمەش دەکرێ فشاری زۆریان بخاتە سەر. ئەگەر تۆ نیگەرانی لەبارەی قەرز یاخود دوادەکەویت لە پارەداندا، تکایە پەیوەندی بکە بۆ ئامۆژگاری نەینی و بێ بەرامبەر (سەیری لاپەڕە 3 بکە).

هەموو کەسێک لەم زستانەدا دەکرێ پێویستی بە کەمێک یارمەتی هەبێت. ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لە بەرزبوونەوەی تێچووەکانی ژیان، قەرز، تەندروستی میشکی نیشتەجێکردن یان هەر شتێکی تر، تکایە ئەوە بزانە کە یارمەتی و پاڵپشتی بەردەستن. تکایە ئەگەر دەتوانی لە بێدەنگیدا ئازار مەکێشە، زوو یارمەتی بەدەست بهێنە، چونکە چەندە زووتر پەیوەندی بکەیت ئەوا زووتر ئێمە یان هاوبەشەکانمان دەتوانین یارمەتیت بدەین. کامدن شوێنێکە کە ئێمە هەمیشە هەنگاو دەنێین بۆ ئەوەی گرنگی بە یەکتر بدەین و من دەزانم کە ئێمە لەم زستانەدا بەیەکەوە دەبین وەکو کۆمەڵگەیەک بۆ دڵنیابوون لەوەی کە کەس بەتەنیا بەجێ نامێنێت.

**ئەندامی ئەنجومەن گیۆرگیا گۆولد (Georgia Gould)،**
**سەرۆکی ئەنجومەنی کامدن**

## یارمەتی بێ بەرامبەر لەبارەی قەرز بەدەست بهێنە

ئەگەر تۆ کێشەت هەیە و دەناڵێنی بەدەست قەرزەوە، بەبێ دەنگی مەناڵێنە. پەیوەندی بکە بە ڕێکخراوی قەرزی ناوخۆیی یان نیشتیمانی بۆ یارمەتی و ئامۆژگاری و پاڵپشتی بێ بەرامبەر

ستێپچەینج 0300 303 5300
stepchange.org
ئامۆژگاری هاوڵاتیان
citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt
بۆ ڕێکخراوی زیاتر کە دەتوانن یارمەتی پێشکەش بکەن، سەردانی ئەم لینکە بکە
camden.gov.uk/costofliving
ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لەبارەی دواکەوتنی باجی ئەنجومەن، پەیوەندیمان پێوە بکە لەڕێگەی ژمار
020 7974 6414

ئەگەر پێویستیت بەوەیە کە قەرزێک وەربگریت، هەڵمەخەڵەتێ بە نزیکبوونەوە لە شارکی قەرز (loan shark) یان بەدەستهێنانی قەرزی پارەدانی-ڕۆژێک (payday loan). بەڵکو ڕەچاوی یەکێتییەکانی قەرز یان دابینکارانی تری ڕەوشت بەرزی قەرز بکە. زانیاری زیاتر بەدەست بهێنە لەڕێگەی ئەم لینکە credit-union.coop, پەیوەندی بکە بەم ژمارەیە 020 7561 1786 یان ئیمەیل بنێرە بۆ info@credit-union.coop. ئەگەر تۆ قەرزاری پارەی لوون شارکی (loan shark)، یان ئەگەر هەڕەشەت لێکراوە، یارمەتی نهێنی بەدەست نهێنە لەڕێگەی stoploansharks.co.uk

## بزانە ئایا دەتوانی داهاتت زیاد بکەیت

1. بزانە ئایا هەموو دەستگیرۆییەکان وەردەگریت کە مافی وەرگرتنیانت هەیە.
benefits-calculator.turn2us.org.uk
2. بزانە ئایا پارەت پێ دەدرێت بەگوێرەی کەمترین موچەی نیشتیمانی (National Minimum Wage).
gov.uk/am-i-getting-minimum-wage
3. ئەگەر داهاتت کەمە، بزانە ئایا شیاویت بۆ پاڵپشتی باجی ئەنجومەن (Council Tax Support) تاوەکو داشکانت بۆ بکرێت لە باجی ئەنجومەن. زانیاری زیاتر بەدەست بهێنە و داواکاری پێشکەش بکە لەڕێگەی camden.gov.uk/council-tax-support
4. ئەگەر بەتەنها دەژیت، داواکاری پێشکەش بکە بۆ داشکانی 25% ی 'تاکەکەس' بۆ سەر باجی ئەنجومەن.
camden.gov.uk/council-tax-single-person-discount
5. بزانە ئایا تۆ لە نزمترین تەعریفی پسوولەکانیت. ئەگەر تۆ نزیک دەبیتەوە لە کۆتایی بەڵێننامەیەک، ئەوا بچۆ بۆلای دابینکاری ئێستات و داوای مامەڵەیەکی باشتری لێبکە.

**بڕەپارەی قەیرانەکانی تێچووی ژیان لەلای ئەنجومەنی کامدن - بۆ ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئاستەنگی دارایی قورس دەبنەوە**

ئەو خانەوادانەی پێویستییان هەیە دەتوانن بەلایەنی زۆرەوە دوو بڕە پارەی £500 وەربگرن لە ساڵێکدا و ئەوانەی زۆر پێویستن لەپێشینە دادەنرێن. بۆ پێشکەش کردنی داوکاری، پەیوەندی بکە بە یەکێک لە ڕێکخراوەکان لە تۆڕی زانیاری کامدن(بۆ وردەکاریەکان سەیری لاپەڕەی دواوە بکە)، کاری باشی کامدن (لاپەڕە 6)، یان ئاموژگاری هاوڵاتیانی کامدن 0808 278 7835.

ئەگەر تۆ کرێچی ئەنجومەنیت، هەروەها دەتوانی پەیوەندی بکەیت بە کارمەندی نیشتەجێکردنی گەڕەک.

**بڕەپارەی سووتەمەنی زستان بە بڕی £250 تا £600 - بۆ ئەو خانەنشینانەی مووچەی خانەنشینی حکومەت وەردەگرن یان ئەوانەی دەستگیرۆیی پشکنین-بۆکراو وەردەگرن**

بڕی ئەو پارەیەی وەریدەگریت دەوەستێتە سەر بارودۆخت.

gov.uk/cost-of-living

**بڕەپارەی تێچووی ژیان بە بڕی £650 - بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەستگیرۆیی پشکنین-بۆکراو وەردەگرن**

ئەمە بەشێوەی ئۆتۆماتیکی لەلایەن حکومەت بە دوو قیست دەدرێت. قیستی یەکەم دراوە لە مانگی تەموز و قیستی دووەمیش پێویستە درابێت تاوەکو 23 تشرینی دووەم/نۆڤێمبەری 2022.

gov.uk/cost-of-living

**بڕەپارەی £150 بۆ تێچووی ژیانی پەککەوتان - بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەستگیرۆیی پەککەوتەیی وەردەگرن**

ئەمە سەرەڕای بڕەپارەی تێچووی ژیان بە بڕی £650. ئەگەر تۆ شیاویت، ئەوا پێویستە ئەم بڕەپارەیەت لە تشرینی یەکەم/تۆکتۆبەری 2022 وەرگرتبێت.

gov.uk/cost-of-living

**بەخشینی چاودێری منداڵ بە بڕی £1,500 - بۆ باوانی تەنها کەوا لە کامدن دەژین و ئەوانەی بەدوای دووبارە-کاکردنەوەدا دەگەڕێن**

بزانە ئایا تۆ شیاویت و داواکاری پێشکەش بکە:

020 7974 1666

camden.gov.uk/childcaregrant

**بڕەپارەی تێچووی ژیانی خانەنشین بە بڕی £300 - بۆ ئەو خانەنشینانەی بڕەپارەی سووتەمەنی زستان وەردەگرن**

پێویست بوو ئەم بڕەپارەیەت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی وەرگرتبێت لەگەڵ بڕەپارەی سووتەمەنی زستان لە حکومەت لە تشرینی دووەم/ نۆڤێمبەری 2022.

gov.uk/cost-of-living

**داشکانی ماڵە گەرمەکان £150**

ئەگەر تۆ شیاویت، ئەمە جێبەجێ دەبێت بۆ داشکاندنی یەک-جار بۆسەر پسوولەی کارەبا و گاز. بۆ پێوانەکانی شیاوبوون سەردانی ئەم لینکە بکە:

gov.uk/the-warm-home-discount-scheme

**کەمکردنەوە بە بڕی £400 لە پسوولەکانی وزە - زۆربەی خانەوادەکان شیاون بۆ ئەمە و پێویست بە گێڕانەوەی پارەکە ناکات**

ئەمەش جێبەجێ دەبێت بەسەر پسوولەکانی کارەبا. پەیوەندی بکە بە دابینکارت بۆ زانینی ئەوەی چۆن داشکانەکە بەدەست دەهێنیت. ئەگەر تۆ لە تۆڕێکی گەرمکردنەوەی هاوبەشدایت یان لە سیستەمێکی گەرمکردنەوەی ڕۆن (زەیتی) دایت، ئەوا زانیاری دابین دەکەین لە حکومەت بە زووترین کات سەبارەت بەوەی چۆن ئەم پالپشتییە وەردەگریت.

**gov.uk/cost-of-living**

---

**بەخشین بە بڕی £5,000 تاوەکو £20,000 بۆ چاککردنەوەی گەرمکردنەوە، دابڕێنەر (عەزل)، و هەواگۆڕکێ لە ماڵەکان لەڕێگەی پارێزگاری لەندەن لە بەرنامەی ماڵە گەرمترەکان - بۆ خاوەن ماڵەکان و کرێچیانی کەرتی تایبەت ئەوانەی داهاتییان کەمە**

زانیاری زیاتر بەدەست بهێنە و داوا کاری پێشکەش بکە لەڕێگەی:

**london.gov.uk/warmerhomes**

# بۆنە و چالاکی بێ بەرامبەر لەم زستانەدا

زۆرێک لە ڕێکخراوەکانی کەرتی خۆبەخشی و کۆمەڵگەیی هەڵدەستن بە دابینکردنی بۆنە و چالاکی بێ بەرامبەر بە تێچووی-نزم بەدرێژایی ساڵ - لەوانە لە زستاندا. پەیوەندی بکە بە ڕێکخراوی VCS ناوخۆییت تا بزانی چ شتێک پێشکەش دەکرێت یان زانیاری زیاتر بەدەست بهێنە لەڕێگەی سەردانیکردنی ئەم لینکە **camden.gov.uk/costofliving** کە تیایدا هەڵدەستین بە بڕەودان بە بۆنە کەسییەکان لەبارەی قەیرانەکانی تێچووی ژیان.

## ئەگەر هەست بە بێهێزی و ناڕەحەتی و نیگەرانی دەکەیت

- قسە لەگەڵ پزیشکی گشتیت بکە
- سەردانی ئەم لینکە بکە **icope.nhs.uk**
- پەیوەندی بکە بە ئای کوۆپ (iCope) بە ژمارە **020 3317 6670**

**camden.gov.uk/mental-health**

ئەگەر دووچاری قەیرانی تەندروستی مێشکی بوویتەوە، ئەوا پەیوەندی بکە بە هێڵی قەیرانەکانی تەندروستی مێشکی کە 24 کاتژمێر کراوەیە لەڕێگەی ژمارە **020 3317 6333** ئەمیش بۆ دەستگەیشتن بە پالپشتی تایبەتمەند. بۆ حاڵەتی لەناکاو هەمیشە پەیوەندی بکە بە **999**.

## یارمەتی لەبارەی پسووڵەکانی وزە

**ئەگەر قەرزت هەیە لەلای دابینکاری وزەت:** قسەیان لەگەڵدا بکە چونکە دەکرێ ئەوان بتوانن پلانێکی پارەدانت پێشکەش بکەن یاخود بتوانن بەخشینێکت پێ بدەن بۆ یارمەتیدان لە بەخشینی قەرزی وزە.

**ئەگەر تۆ پێوەری پارەدانی پێشوەختەت هەیە و ناتوانی پڕی بکەیتەوە:** داوا لە دابینکاری وزەت بکە بۆئەوەی هەژمارێکی کاتیت پێ بدات و ئەگەر هەژمارەکەت بەتاڵ بوو، پرسیاریان لێ بکە کە چۆن دەتوانن یارمەتیت بدەن.

**ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لە دابینکردنی پسووڵەکانی وزە:** بزانە کە ئایا پارەت لێ وەردەگیرێت لەسەر بەکارهێنانی ڕاستەقینەی خۆت، نەک بەکارهێنانی خەملێنراوت. بۆ یارمەتیدان لەبارەی ئەمە، پێوەر خوێنەری ئاسایی دابین بکە. هەروەها ئەوەش بزانە کە ئایا تۆ لە قەرزدایت و بڕیارە پارەکەت بۆ دەگەڕێتەوە یان ئایا دەتوانرێت خەرجکردنی ڕاستەوخۆت کەم بکرێتەوە.

بۆ ئامۆژگاری زیاتر لەبارەی کەمکردنەوەی پسووڵەکانی وزە و بەکارهێنانی وزە:

**camden.gov.uk/energysavingtips** **020 7974 4444 (بژاردەی 9)**

**greencamden@camden.gov.uk**

## یارمەتی لەبارەی پسووڵەکانی ئاو

ئەگەر کۆی داهاتی خانەوادەکەت لە خوار £20,111 دایە، ئەوا تۆ پاڵێوراوی بە سوودمەندبوون لە داشکان بە بڕی 50% بۆسەر پسووڵەی ئاو لەگەڵ تەیمس وۆتەر (Thames Water). زانیاری زیاتر بەدەست بهێنە لەڕێگەی ئەم لینکە **thameswater.co.uk/waterhelp** یاخود پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری چاودێری زیاتر (Extra Care Service) لەڕێگەی ژمارە **0800 009 3652**.

## یارمەتی لەبارەی دۆزینەوەی کاریان ڕاهێنان

کاری باشی کامدن (Good Work Camden) هەڵدەستێ بە دابینکردنی پاڵپشتی و ئامۆژگاری بێ بەرامبەر بۆ یارمەتیدانی هەموو ئەوانەی پێویستییان بە دۆزینەوەی کاریان ڕاهێنان هەیە. هەر ئەمڕۆ ناوت تۆماربکە بێ بەرامبەر.

**camden.gov.uk/employment-support**

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

ئەگەر تەمەنت لە 13 بۆ 19 ساڵیدایە، یان تەمەنت تاوەکو 25 ساڵیە و ئاستەنگی فێربوون یان پەککەوتەییت هەیە، ئەوا پەیوەندی بکە بە (Camden Connexions).

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

بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی کۆرسی خوێندن و ڕاهێنانی بێ بەرامبەر، سەردانی ئەم لینکە بکە **camden.gov.uk/employment-support** یان بێ بەرامبەر ناوت لە کاری باشی کامدن (Good Work Camden) تۆماربکە.

## پاڵپشتی لەبارەی خواردن

ئەگەر پێویستی بەپەلەت بە پاڵپشتی لەبارەی خواردن هەیە:

**findfood.camden.gov.uk**

**communityresponse@camden.gov.uk**

**020 7974 4444 (بژاردەی 9)**

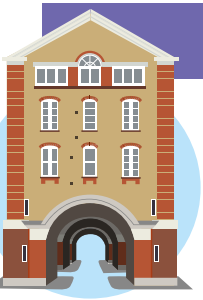
**camden.gov.uk/access-food**

**ئەگەر منداڵت هەیە:**

- بزانە کە ئایا دەتوانن ژەمەخواردنی بێ بەرامبەر وەربگرن لە قوتابخانەدا لەڕێگەی ئەم لینکە **camden.gov.uk/free-school-meals**
- ئەگەر تۆ پاڵپشتی باجی ئەنجومەن یان دەستگیرۆیی نیشتەجێکردن وەردەگریت، یان ئەگەر منداڵەکەت ژەمە خۆرا کی بێ بەرامبەر لە قوتابخانە وەردەگرێت، ئەوا هەڵدەستین بە ناردنی ڤۆچەری بێ بەرامبەری سوپەرمارکێت لەڕێگەی پۆستە لە تشرینی دووەم/نۆڤێمبەری 2022، کانونی یەکەم/دیسێمبەری 2022 و شوباتی 2023
- یارمەتی بەدەستهێنە بۆ کڕینی خواردن و شیر لەڕێگەی بەرنامەی دەستپێکی تەندروست (NHS HealthyStart Scheme)، هەروەها دەتوانی بەدەستی بهێنیت ئەگەر دووگیان بیت

بارودۆخت هەرچۆنێک بێت، ڕەچاوی بەشداریکردن یان دەستپێکردنی هەماهەنگی-خواردن بکە بۆ ئەوەی دەستت بە خواردنی تێچووی- کەم بگات. **cooperation.town**

## ئامۆژگاری نیشتەجێکردن



ئەگەر تۆ کڕێچی کەرتی تایبەتیت و کێشەت هەیە لە پێدانی پارەی کرێکەت، ئەوا قسە لەگەڵ خاوەن مووڵکەکەت بکە. بۆ ئامۆژگاری سەردانی ئەم لینکە بکە:

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

ئەگەر تۆ خاوەن ماڵیت و کێشەت هەیە لە پێدانی ڕەهنی خانووەکەت، لەگەڵ دابینکاری ڕەهنی خانووەکەت قسە بکە – لەوانەیە بتوانن یارمەتیت بدەن.

بەرلەوەی قسە بکەیت لەگەڵ خاوەن مووڵکی تایبەتت یان لەگەڵ دابینکاری ڕەهنی خانووەکەت بکەیت، ڕەچاوی وەرگرتنی ئامۆژگاری یاسایی بێ بەرامبەر بکە بۆئەوەی یارمەتیت بدات لە تێگەیشتن لە مافەکانت، ئەمیش لەڕێگەی یەکێک لە شارەزا یاساییەکانی تۆری ئامۆژگاری کامدن - بۆ وردەکارییەکان سەیری لاپەڕەی دواوە بکە.

ئەگەر تۆ کڕێچی ئەنجومەنیت و کێشەت هەیە لە پێدانی پارەی کرێکەت یان تێچووی خزمەتگوزاری، ئەوا قسە لەگەڵ کارمەندی نیشتەجێکردنی گەڕەک بکە بۆ دەستکەوتنی ئامۆژگاری.

**020 7974 4444 (بژاردەی 5)**

**camden.gov.uk/your-neighbourhood-housing-officer**

## تۆڕی ئامۆژگاری کامدن (Camden Advice Network)

تۆڕی ئامۆژگاری کامدن (Camden Advice Network) بریتیە لە گروپێک لە ڕێکخراوەکانی کامدن کەوا هەڵدەستن بە دابینکردنی ئامۆژگاری بێ بەرامبەر و سەربەخۆ - دەتوانی قسە لەگەڵ هەموویاندا بکەیت دەربارەی بڕیارەی قەیرانەکانی تێچووی ژیان. ئەگەر نەتوانی دەستت پێیان بگات، تکایە ئەوەت لەبیر بێت کە ئێستا کاتی سەرقاڵییە و بەردەوام بە لە هەوڵدان یان هەوڵی ڕێکخراوێکی تر بدە.

ئامۆژگاری هاوڵاتیانی کامدن هەڵدەستێ بە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و پاڵپشتی گشتی.
**camdencabservice.org.uk** **0808 278 7835**

Age UK Camden هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی پاڵپشتی بۆ هاونیشتیمانی تەمەن سەروو 55 ساڵی.
**ageuk.org.uk/camden** **020 7837 3777**

سەنتەری ژیان (Living Centre) هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی پاڵپشتی و ئامۆژگاری لەبارەی کار و دامەزراندن، دەستگیرۆییەکان، قەرز و نیشتەجێکردن.
**thelivingcentre.org** **020 7380 0453**

سەنتەری یاسایی ماری وارد (Mary Ward Legal Centre) هەڵدەستێ بە دابینکردنی پاڵپشتی یاسایی تایبەتمەند لەبارەی نیشتەجێکردن، دەستگیرۆییەکان و قەرز.
**marywardlegal.org.uk** **020 7831 7079**

سەنتەری ژنانی هۆپسکۆچ (Hopscotch Women's Centre) ئامۆژگاری لەبارەی دەستگیرۆییەکان پێشکەش دەکات و هەروەها یارمەتی ژنان دەدات ئەوانەی دووچاری چەوساندنەوەی خێزانی دەبنەوە.
**hopscotchuk.org** **020 7388 8198**

سەنتەری ژنانی وێست هامپستێد (West Hampstead Women's Centre) هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی پاڵپشتی یاسایی تایبەتمەند.
**whwc.org.uk** **020 7328 7389**

سەنتەری گەنجانی نیو هۆرایزن (New Horizon Youth Centre) هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی پاڵپشتی لەبارەی نیشتەجێکردن و کارکردن بەوانەی تەمەنیان لە 16-24 ساڵیدایە.
**nhyouthcentre.org.uk** **020 7388 5560**

سەنتەری لەندەن ئایریش (The London Irish Centre) پاڵپشتی پێشکەش دەکات بۆ پێشکەش کردنی داواکاری دەستگیرۆیی.
**londonirishcentre.org** **020 7916 2222**

سەنتەری کۆسموس (Kosmos Centre) و سەنتەری کلتوری سۆمالی کامدن (Camden Somali Cultural Centre) هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری گشتی بۆ دانیشتووان، ئەوانەی کە بنەچەی یۆنانی قوبرسی و سۆمالین.
**kosmoscentre.org.uk** **020 7267 7194**

کامدن پیپڵ فێرست (Camden People First) هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی ئامۆژگاری گشتی و یارمەتی لەبارەی دەستگیرۆییەکان بۆ تەمەن پێگەیشتووان و خێزانەکان، ئەوانەی بەبوونی ئاستەنگی فێربوون ژیان دەبەنەسەر.
**camdenpeoplefirst.org.uk** **020 7388 2007**

کرداری پەککەوتەیی کامدن (Camden Disability Action) پاڵپشتی پێشکەش دەکات بۆ گەوران و منداڵان کەوا پەککەوتەییان هەیە.
**camdendisabilityaction.org.uk** **0203 833 1125**