

# بەخىرىيى بۆ گەرەكەكەت - رىگاي كەنيسە، ھۆف (Church Road, Hove)

بەخىرىيى بۆ رىگاي كەنيسە، كۆمەلگەى ھۆف. فەرموو بۆ چەند زانىارىيەك تاومكو پارمەتت بادت لە جىگىرىبون و  
حەسانەھ:



## خزمەتگوزارىيەكانى سەسەيىكس (Sussex) بۆ ۋەرگىرانى فەورى

ئەگەر پىنويستت بە ۋەرگىر ھەيە تاومكو پارمەتت بادت لە دەستگەيشتن بە خزمەتگوزارىيە  
ناوخوييەكان و سەرچاومەكانى ئۇنلاين بە زمانى خۆت، ئەوا تەلەفۇن بگە بۆ:

01273 702 005

[/https://sussexinterpreting.org.uk/service-users](https://sussexinterpreting.org.uk/service-users)

## دوكانەكان

نزيكترين سوپەرماركتى گەرە برىتتە لە تيسكو سوپەرستور (Tesco Superstore)، رىگاي كەنيسە، ھۆف،  
BN3 2DL

شەقامى جورج (George Street)، ھەرەھا ھۆف (Hove) يش شەقامىكى سودبەخشە بۆ بازارکردن بە بونى  
دوكانى تىچووى-نزم، دوكانى خىرخوازي و قاومخانە. ھەرەھا چەندىن دوكان لە شەقامى وىسترن (Western  
Road) ھەن، كەوا بەككە لە شەقامە سەرمكبيەكانى بازارکردن لە برايتون (Brighton).

## ۋەرزىش و كات بەسەربردن

- پەرتوكانەى ھۆف (Hove Library)، لە Church Rd, Hove BN3 2EG 186-182 - كۆمپيوتەرى  
گشتى، و ايفاي بى بەرامبەر، پەرتوك بۆ پالېشتى ئەوانەى دەيانەوى فېرى زمانى نىنگلىزى بىن، رۆژنامە بەشئوھى  
ئۇنلاين بە زمانەكانى تر
- باخچەكانى St Anne's Well، لە BN3 1PP - پاركى گشتى، كە كراوھن بۆ راھىنان
- ھۆف لاونس (Hove Lawns)، لە Kingsway BN3 2PE - ناوچەى سەوزى گشتى

## بىروباۋەر و گروپەكانى كۆمەلگە

- مزگەوتى مەدېنە، لە Bedford PI 24، برايتون BN1 2PT، وىبسايتى <http://almedinah.co.uk>
- سەنتەرى كۆمەلگەى كۆرنەرستون (Cornerstone)، لە Church Road, Hove, East Sussex، وىبسايتى <https://cornerstonecommunitycentre.com> BN3 2FL
- كەنيسەى نۆرسودوكسى نەبرام و ماري (St Mary and St Abraam Coptic Orthodox Church)، لە Davigdor Road، وىبسايتى <http://www.stmary-stabraam.co.uk> BN3 1RF
- كەنيسەى باپتتست جون (St John the Baptist's Church)، لە Church Rd, Hove BN3 2FL، مزگەوتى برايتون (Brighton) و سەنتەرى كۆمەلگەى موسولمانان، لە  
Dyke Rd, BN1 5PA 150، وىبسايتى <https://brightonmosque.co.uk>
- كەنيسەى نۆل سەينتس (All Saints Church) - پرۆژەى پەناگە



Brighton & Hove

## خواردى تىچووى-كەم

قاوھخانەى جۆلوف (Jollof Café)، وىست ھىل ھۆل BN1 3PS، Compton Ave، West Hill Hall

هموو چوارشممه يهک له کاتز مټر 1 تا 3 ی دواى نيوپرو، قاومخانهى بى بهرامبر ياخود چهندي دهنوانى پاره بده وه نئو شوينهى که پهنابهران و کوچهران و نهوانهى داواکارى پهنابرييان پيشکمش کردوه دهنوانن بهيهکوه بين لهگهل خهلکانى ترى برابتونى بو دروستکردنى هاوريتهى و پالپشتى کردنى يهکتر. تکايه نامادهبه و پرسيار بکه نهگهر دهنوى يارمتهى پيشکمش بکهنيت له چنشت لنيان له روژانى چوارشممه دا.

### پروژهى خواردنى ههرزان (Real Junk Food Project)

خواردنى زور باش، بهخير هانتى گهرم، بى بهرامبر يان چهندي دهنوانى پاره بده.

- کهنيسهى لوکس (St Lukes Church)، له شهقامى نوډ شورهام (Old Shoreham Road)، له BN1 5DD، سيشه ممه و چوارشممه 12:30 – 1:45

- گاردنر (The Gardener)، شهقامى (Gardener Street 50)، له BN1 1UN

دووشه ممه، چوارشممه، پينجشممه، ههينى، شه ممه، يهکشه ممه 11 - 4

بو زانيارى زياتر و شوينهکان سهيرى نهمه بکه:

<https://realjunkfoodbrighton.co.uk>

### وانهکانى زمانى نينگليزى

گفتوگو کردن لهوبهرى سنوره وه (Conversation Over Borders) ههلدهستى به بهستنى پهيوهندي لهنيوان نئو کهسانهى داواکارى پهنابرييان پيشکمش کردوه وه کوچهران لهگهل فيرکارانى خو بهخش بو وانهى گفتوگو کردنى زمانى نينگليزى يهک-به-يهک بهشيوهى نونلاين و بى بهرامبر.

بو زانيارى زياتر سهيرى نهمه بکه:

[وانهى بى بهرامبرى زمانى نينگليزى بو کوچهران گفتوگو کردن لهوبهرى سنوره وه](#)

### گواسته وه

بو زانيارى دهر بارهى خزمهنگوزار بيهکانى پاسى ناوخويى، بهرنامهى پاسى B&H بهکار بهينه ياخود سهيرى نهم و نيساينه بکه [www.buses.co.uk](http://www.buses.co.uk).

سهنترى برايتون بو پاسكيل (Brighton Bike Hub)، پاسكيل بهر دهسته به نر خيکى ههرزان لهگهل وورکشوپى ناوچهى کراوه که لهويدا دهنوانى فيرى چاکر دهنوهى پاسكيل ببيت. 26 St Martin's Place, Brighton BN2 3LE. <https://brightonbikehub.org>

### Care4Calais Brighton

دهنوانن هموو پرسيار مکانت وه لام بدهنه وه. دهنوانن جلو بهرگ و پيلاو، وه تهلهفون و سيم کارت و پهراوگهت پى بدن. دهنوانن زانيارىت پيندهن لهسه شوينهکانى چالاكى چيز بهخش له ناوچهکهدا. دهنوانن يارمهتيت بدن له کاروبارى نوسراو و بهلگهنامهکانتدا.

نيمهيل بنيره بو Care4Calais له ريگهى: [brighton@care4calais.org](mailto:brighton@care4calais.org)

نایا پیوستیت به پاریز مر همیه بو پیشکش کردنی داواکاری په نابهریت؟ Care4Calais دهنوانی پاریزهریکت بو بدوزیتهوه. ناوی خوت بو نم ژمارهیه بنیره: +44 7519773268 یاخود ایمیل بنیره بو: [access@care4calais.org](mailto:access@care4calais.org).

## کیشهکان؟



- کیشهکانت له گهډل شوینی نیشته جیبوونت
- یارمتهی له باره ی تهنروستی و خوشگوزهرانیت
- کیشهکانی پاره دانی داواکاری په نابهری

په یوهندی بکه به یارمتهی په نابهری بن بهرام بهر به ژماره 0808 8010 503 - 24 کاترمیر له روژیکدا، له هممو روژیکدا.

تو هسروهه دهنوانی قسه کردنی نونلین (webchat) به کار بهینیت یاخود راپورت بهدیت له باره ی بوونی کیشه له ریگه ی خزمهتگوزاری پورتالی به کار هینهر له [www.migranthehelpuk.org/su-portal](http://www.migranthehelpuk.org/su-portal) یاخود سهر دانی ویسایته که بیان بکه: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org).

## له حالتهی فریاگوزاری (له ناگاو)

999 نمه ژماره ی خزمهتگوزاری په له ناگاو مکانه - نمبولانس، پولیس وه خزمهتگوزاری په مکانی ناگر. تو تهنیا دهنوانی نموکاته په یوهندی بکهیت به 999 نهگر:

- حالتهیکی له ناگاو ی پزشکی هه بیت - که سیک بهتووندی نه خوش بیت یاخود بریندار بیت و ژیانیان له مهنرسیدا بیت
- ناگریک کموتیتیهوه
- تاوانیک رووبدات، بو نمونه دستدریزی کردن یاخود دزی کردن

## پولیس

نهگر حالتهکه له ناگاو نه بو، دهنوانی په یوهندی بکهیت به پولیس به ژماره 101.

نهگر وا ههست دهکهیت که بوویته قوربانی تاوانی رق و قینه له برایتون و هوف به هوکاری په که کهوتیهیت، نهتهوه و رمگهز، بیروباوهر یان نابین، ناراسته ی سیکسی، یان ناسنامه ی رهگهز گوراو، نموا دهنوانی په یوهندی بکهیت به په کییک له ریخراوهکانی لاپهره ی داهاتوو.

نهگهری خهک (Possibility) (People)	سهنتهری رهینبوو (Rainbow Hub)	سهکوی ههراسانکردنی رهگهزی
Montague House, Montague Place Brighton, BN1 1JE  01273 894040	Ledward Centre Jubilee Street Brighton, BN1 1UU  0771478285	Community Base, 113 Queens Rd, Brighton BN1 3GX  01273 234017  کراوتهوه له: کاترمیر 10 بهیانی تاوهکو 5 نیواره، روژانی دووشهمه تاوهکو هینی

کراوتهمه له: 11 بهیانی تاوهمو 4 نیواره، ههینی تاوهمو بهکشهممه	کراوتهمه له: کاتژمیر 10 بهیانی تاوهمو 4 نیواره، روژانی دووشهممه تاوهمو ههینی
---	--

## یارمهتی پزشکی و دکتور

کارمەندانی هۆتلهکه ناوی تو تۆمار دهکەن له‌لای پزشکیکی ناوخوای (که دەناسریت به پزشکی گشتی).

111 کاتیک پیوستیت به نامۆزگاری پزشکی و چارەسەرکردن دەبیت، به‌لام بارودۆخهکه له‌ناکاو (فریاگوزاری) نییه.

تو تەنیا دەتوانی په‌یوه‌ندی بکه‌یت به 111 ژماره‌ی چاودیزی پزشکی نا-فریاگوزاری ئەگەر:

- پیوستیت به یارمهتی پزشکی ههیه به‌خیرایی، به‌لام بارودۆخهکه له‌ناکاو (فریاگوزاری) نییه.
- تو بروات وایه که له‌وانه‌یه پیوستیت به چارەسەر هه‌بیت له‌ نه‌خوشخانه‌دا
- پزشکیک نییه، یاخود له‌ دهره‌وه‌ی کاتژمیر مکانی کارکردنیدا
- پیوستیت به نامۆزگاری تەندروستی هه‌یه و دلناییت له‌وه‌ی که دواتر چی بکه‌یت

وهرگێر بۆ ئەم خزمەتگوزارییه به‌رده‌سته. ئەوان دەتوانن کاری وهرگێرانت بۆ بکه‌ن ئەگەر تو ئاسته‌نگت له‌ زمانی ئینگلیزیدا هه‌یه یاخود دەتوانی داوا بکه‌یت که خزمەتگوزارییه‌که بۆ زمانیکی تر به‌کاربه‌ینیت.

## یارمهتی و پالپشتی بۆ ئەو که‌سانه‌ی داواکاری په‌نابه‌ری پیشکەش ده‌کەن له‌ برایتۆن (Brighton) هاوینی 2022

چۆن په‌یوه‌ندیان پیوه ده‌کەیت	چی ده‌کەن	ریکخواو
<a href="mailto:access@riseuk.org.uk">access@riseuk.org.uk</a> <b>01273 622828</b> دووشهممه - پینچشهممه 09:00 - 17:00 هه‌ینی 09:00 - 16:30	پاراستنی نه‌ینی بۆ ئەو که‌سانه‌ی نیگه‌رانت دەرپاره‌ی چه‌وساندنه‌وه/توندوتیژی خیزان یان هاوبه‌شه‌که‌یان	رایس (Rise)
په‌یوه‌ندی بکه‌ به: 234868 01273 یان 07809 583628 <a href="mailto:info@refugeeradio.org.uk">info@refugeeradio.org.uk</a>	هه‌لده‌ستنی به‌ پالپشتی کردنی ئەو کۆچه‌رانه‌ی دەنالیین به‌ده‌ست PTSD، نارەحەتی، خەمۆکی و پاله‌په‌ستۆ.	رادییۆ په‌نابه‌ر (Refugee Radio)
<b>01273 234839</b> <a href="mailto:info@mindout.org.uk">info@mindout.org.uk</a> <a href="https://www.mindout.org.uk/">https://www.mindout.org.uk/</a>	خزمەتگوزاری تەندروستی میسکی به‌ریوه‌ده‌بریت بۆ لێسییان، گه‌ی، دوانه‌ ره‌گه‌زی (Bisexual)، ره‌گه‌ز گۆراو (Trans)، و هه‌وره‌گه‌زبازه‌کان (LGBTQ)	مایند ناوت (Mind Out)
<a href="https://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family">https://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family</a>	ده‌کرێ ب‌توانی یارمه‌تیت بدات نه‌گه‌ر تو له میرنشینه‌یه‌که‌رتوو ه‌کان (UK) بیت و به‌هویت: خیزانه‌ و نیووه‌که‌ت بدۆزیت‌ه‌وه، نامه‌یه‌ک بۆ خیزانه‌که‌ت بنی‌ریت (به‌لام پاره‌ و پاکج ناییت)،	خاچی سووری به‌ریتانی - به‌دواداچوونی خیزان

<a href="mailto:findyour_family@redcross.org.uk">findyour_family@redcross.org.uk</a>	بەدەستەننای پروانامەى بەندىنخاڤە بۇ نەو كەسانەى كە لە زىندانان.	
<a href="https://www.brightonandhovevewellbeing.org">https://www.brightonandhovevewellbeing.org</a>	پالپشتى تەندروستى مېشىكى بۇ مندالان و گھوران لەرېگەى ناردينان بۇ شونىنى مەپەست. زانيارى بەردەستە بە زمانى جياواز. ھەرۆھە پالپشتى بەردەستە لەرېگەى تەلەفون بە ژمارە 0060 0300 002	خزمەتگوزارى خوشگوزەرانى برایتون و ھوفا
تەيببە (Tayebeh): 991 288 فانينا (Vanina): 07737 254 07492 213 <a href="https://www.cyclinguk.org/group/brighton-multicultural-womens-cycling-club-bmwcc">https://www.cyclinguk.org/group/brighton-multicultural-womens-cycling-club-bmwcc</a>	فېرېبە كە چۆن پاسكىل لىدەخوړيت و زمانى نىنگلېزىت باشترېكە بە وۆركشۆبى پاسكىسواری لە پرېستون پارک (Preston Park) و سىفرەنت (seafront).	يانەى پاسكىلى ژنانى ھەمەكلتور لە برایتون
<a href="https://niwbh.org">/https://niwbh.org</a> <a href="mailto:info@niwbh.org">info@niwbh.org</a>	چالاکى بۇ ژنان دەر بارەى ھونەر، كارى دەستى، كلتور، خواردن و بۆنە و رووداوى تر. دەتوانى تۆرى ژنانى نۆدەولەتى ببىنيت لە پروژەى پەناگە (Sanctuary Project) لە كەنيسەى نۆل سەينتس (All Saints Church) لە ھەموو رۆژانى ترى ھەينى 10-12	تۆرى ژنانى نۆدەولەتى
ھیلنى زانيارى: 0808 196 7272 <a href="https://refugeecouncil.org.uk">https://refugeecouncil.org.uk</a>	نەم رېكخراوہ نېشتىمانىبە دەتوانى يارمەتيت بدات لە دامەزراندن (كارکردن)، تەندروستى مېشىكى، داواكارى پەناپەرى، نېشتەجىکردنى پەناپەران	نەنجومەنى پەناپەرى
<a href="https://brighton-and-hove.cityofsanctuary.org/local-resources">https://brighton-and-hove.cityofsanctuary.org/local-resources</a>	لىستىكى رېكخراوہ ناوخۆبىھەكايان ھەيە لەسەر وىسايەتەكەيان. بۇ لىستى رېكخراوہ ناوخۆبىھەكان.	پەناگەى دەريا (Sanctuary) (on Sea)
Nayeem (نەعم) - <a href="mailto:zulkar.nayeem_90@yahoo.com">zulkar.nayeem_90@yahoo.com</a>	پروژەبەكە كە لەلایەن گەنجانەوہ بەرئوہ دەبېرېت بۇ كەسانى گەنجى تەمەن 11 تا 25 سالى لە برایتون و ھوفا و ناوچەكانى دەوروبەرى	BMEYPP
پروژەى ھەمىنگبېرد (Hummingbird Project) بۇ كەسانى تەمەن 14-25 سالى		
Mel مېل (07547279174) <a href="mailto:mel@hummingbirdproject.org.uk">mel@hummingbirdproject.org.uk</a>	گروپى ببىنى كەسانى گەنج، يارى كردن، بەيەكەوہ نان خواردن، وە بەسەر بردنى كاتىكى خوش.	يانەى كۆمەلايەتى جىھانى دووشەممە، 5 نېوارە تاوہكو 7 نېوارە
Hannah ھانا (07946591431) <a href="mailto:hannah@hummingbirdproject.org.uk">hannah@hummingbirdproject.org.uk</a>	پالپشتى بۇ كاروبارى مائەوہ، نىنگلېزى و باپەتەكانى تر.	مەيدانى فېرېوون (Learning) (Space) چوارشەممە

<p><b>Toby تۆبى (07878918903)</b>  <a href="mailto:toby@hummingbirdproject.org.uk">toby@hummingbirdproject.org.uk</a></p>	<p>بنيادنانى قسه كردن و متمانه درووست كردن و گۆرانكارى گشتى.</p>	<p>سهر كردهى گهنج چوار شه ممه (به شنيوهى نونلاين) وه شه ممه (رووبه پروو)</p>
<p><b>دهنگه كانى تاراوگه (Voices in Exile)</b></p>		
<p><a href="https://www.voicesinexile.org">https://www.voicesinexile.org</a>  <a href="mailto:advice@voicesinexile.org">advice@voicesinexile.org</a>          پهيوه ندى بكه به:  <b>01273082105</b></p>	<p>پهيوه ندى بكه به <b>01273 082 105</b> بۆ نامۆزگارى كۆچبه ران. وه رگنيرى فهورى له سه ر ته له فون به رده سه ته. يا خود نيمه يل بنيره بۆ:  <b>advice@voicesinexile.org</b></p>	<p>هئىلى نامۆزگارى كۆچبه ران          رۆژانى سه يشه ممه  <b>1.30-3.30</b> نيواره</p>
<p><a href="https://www.voicesinexile.org/resources">https://www.voicesinexile.org/resources</a></p>	<p>پهيوه ندى بكه به <b>01273082105</b> بۆ نامۆزگارى گشتى ده رياره ي هه ژارى، كۆچبه رى، نيشته جي كردن، پالپشتى داواكارى په نابه رى، ده ستگيرى وييه كانى خو شگوزه رانى، چاوديرى كۆمه لگه يى. وه رگنيرى فهورى له سه ر ته له فون به رده سه ته. يا خود نيمه يل بنيره بۆ:  <b>advice@voicesinexile.org</b></p>	<p>نامۆزگارى گشتى          رۆژانى پينج شه ممه  <b>2-4</b> نيواره</p>