



## Advice Portsmouth

### سەرچاوهكانى ديكهى پالېشتىي

به پيى دۆخهكەت، ئازانس و ريكخراوهكانى خوارموه لهوانهيه  
بتونن پالېشتىي زياتر پيشكەش بكهن.



نايا دهتوانم پهيوهندي به راويژكاري له پورسموس  
نو (Advice Portsmouth) بكهم؟

ژماره تهلهفون:  
02392 794340

ناونيشانى نيمهيل:  
Advice.Portsmouth@theyoutrust.org.uk

ناونيشان  
Advice Portsmouth, Focus Point  
116 Kingston Crescent  
North End, Portsmouth PO2 8AL

تو (YOU): بنه ماله، به شيوه بهكي  
داهينهرانه خهك له گهشه كردن له  
كومه لنگه كهيان دا به هيز دهكهن.

023 9261 6709

ئيج ئاي في ئي پورسموس  
(HIVE Portsmouth)

0800 260 5907

سوچد ئون پورسموس  
(Switched On Portsmouth)

023 9282 2251

ئهجومهني شاري پورسموس  
(Portsmouth City Council)

023 9265 3635

نورث ئيند فوود پانترى  
(North End Food Pantry)

023 9282 4795

پوز بتيق مايندس  
(Positive Minds)

023 9279 4357

كانسايگ ويز يو  
(Counselling with You)

023 9354 1510

هياساچ  
(Healthwatch)

023 9285 1864

كيرييرس سينتير  
(Carers Centre)

## Advice Portsmouth

ناونيشانى توماركو:

Delme 1, Delme Place, Cams Hall Estate,  
Fareham, Hants PO16 8UX  
www.theyoutrust.org.uk

يوو تراست (YOU Trust) له ئينگلنتره به ژماره 1898188 تومار  
كراوه و خيزخواريهكي توماركو اويشه به ژماره 291489



## نیمه چی دهکهن

رینمای پورسموس (Advice Portsmouth) راویژکاری به لاش، سهریخو، بیلایمن و نهینپاریزراو پیشکشی کسانیک دهکات که له پورسموس دا دهژین.

نامانچی نیمه بیدانی رینمای دروسته و پالپشتی گونجاوله بۆ نوهی یارمتهی مشتهر بهکانمان بهدیت کیشهکانیان چار سهر بکهن. تیمی پیکهاتو له پسپورانی شباو، ستافی پالپست، و خو بهخشانی تر خانکراوی نیمه رینمای گشتی و تایبته له بوارمکانی قهرز، بینهفیتی باشبزیوی، دامهزاندن، خانووبسره، بنهماله، و یاسای مشتتری پیشکش دهکهن.

## ناوهندی راپورتکردنی

Advice Portsmouth لهگهله پولیس ههمیشایر (Hampshire Constabulary) هاوکاری کردوه بۆ نوهی بینه ناهندیکی راپورتکردنی لایمنی سییهم.

نیمه وهک ناهندیکی راپورتکردنی لایمنی سییهم، جیگروهیهمی قسهکردنی راسته خو لهگهله پولیس پینشبار دهکهن دهر بارهی تاوانی نهفرت بنه ما یان پینشهای نهفرت. نیمه یارمتهی نهینپاریزراو و پالپشتی پینشکش دهکهن بۆ راپورتکردنی تاوانی نهفرت بنه ما یان پینشهای نهفرت.

دموانیت ههلبیز تیریت که نمانسراو بمنیتوه و هیچ پهوه ندهیک لهگهله پولیس نهکیت.

**تکایه پهوه ندمان پیوه بکه له ریگهی ژماره تلهفونی:**  
**02392 794340**

## نیمه یارمتهی چ کسانیک دهدهین

لغانو بهزی و نزمیهکانی ژبانی مؤدیرن دا، دوزینهوی کسبیک له دوخی دژوار دا ناسانه. کهمنه ندمایتی، نهخوشی، لهدمدانی پیشه، لیکترزانی بنهماله، تندرستی دهر وونی، و گورانی یاسای دموانیت دژواری و کیشهی زیاتر ساز بکات.

تیمیکی دلسوز، دلوفان، و بهناگا له Advice Portsmouth لیرهن همتا رینمای و پالپشتی پیشکشی تو بکهن بۆ نوهی بتوانیت بهسهر کیشهکانت دا زال بییت.

هرگیز لینیچینهوت لی ناکریرت و لهم قوناعه دا قمت ناچار نابیت به تعنیا روهیرووی نهمانه بیتهوه.

**"راویژکار مکهم زور بهناگا، میهرمان بوو و ریک دهیزانت چ یارمتهی و رینماییک پیشکش بکات. نوهی رینماییکی پیشکشانهی ههبوو و له حالنیک که گرژ و توروه بووم وای کرد ههست به نارامی بکهم. سپاسی دهکهم."**



## چون دهتوانین یارمتهی بدهین

نامانچی نیمه پیشکشمکردنی رینمای دروست و پالپشتی گونجاوله بهشتیوه به لاشه بۆ نوهی یارمتهیت بدمین کیشهکانت چار سهر بکیت.

تیمی پیکهاتو له راویژکارانی تهاو شارمزی Advice Portsmouth ناماده و چاوهری یارمتهیدانی تون به رینمای پسپورانه و گشتی له ناستیکی بهرفراوان لهم بهسهر و بوارانه:

- خانووبسره
- پرکردنهوی فورم
- بینهفیتکانی باشبزیوی
- قهرز
- دامهزاندن
- کیشه گشتیهکانی خیزان
- کیشهکانی مشتتری

لیرسینهوه که زور کورت یان زور دریز نین. نهگس شتیکت پیوسته که یارمتهیت دهات، نوهی تکایه پهوه ندمان پیوه بکه و تیمهکمان نوهی پیری ههولی خوی دهات پالپشتیت بکات.

نیمه ههساله یارمتهی خهلی پورسموس نهدمین بۆ نوهی زیاتر له 1,000,000 لی خویان له ریگهی بهدهسته پینانوه بینهفیتی باشبزیوی راستی خویان، فسرمانهکانی لیخوشبوونی قهرز، و فسرمانهکانی گهندهلی پیریزن. نهم بره پارویه یارمتهی خهلیک دهات بۆ نوه کونترولی ژبانی خویان بگر نهوه دهست، بههیزیان دهکات همتا که متر نیگهران بن و زیاتر بژین.