اخراجات زندگی کا مقابلہ کرنا

غربت کے بحران کا مقابلہ کرنے میں آپ کی مدد کے لئے وسائل کی فہرست درج ذیل ہے

اس اشاعت میں:

- سلاؤ کمیونٹی کیفے، p2
- سلاؤ ریپیئر کیفے، p2
- خوراک/کھانے کی معاونت، p3
- Warm Spaces (گرم جگہیں)، p4
- فرنیچر، p5
- مالی/قرضے کی معاونت، p6
- توانائی کے بلوں میں مالی امداد، p7-9
- مشورہ/فوری تراکیب، p8
- سائن پوسٹنگ، p10
- دستبرداری، p10

مقامی رہائشیوں اور کمیونٹی کے شراکت داروں کو اس متعلق باخبر رکھنا کہ انہیں معاونت اور اخراجات زندگی کے متعلق تازہ ترین معلومات، مشورے اور مدد تک رسائی کہاں سے مل سکتی ہے۔

اس دوسرے ایڈیشن میں ہم ان طریقوں کو نمایاں کریں گے جن سے سلاؤ (Slough) کے رہائشی خوراک، فرنیچر، قرضے، گرم جگہوں اور کمیونٹی کیفے کے متعلق مشورہ اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔

One Slough ایک آغاز کار ہے جو سلاؤ بورو کونسل اور سلاؤ CVS کے تعاون سے قائم ہوا ہے۔

آپ ذیل پر ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں:
community.development@slough.gov.uk

www.slough.gov.uk
Slough Borough Council

#OneSlough

کمیونٹی

مدد اور معاونت

سلاؤ ریپیئر کیفے

ہر مہینے کے آخری ہفتے کے دن سلاؤ ریپیئر کیفے (Slough Repair Café) کا انعقاد کیا جاتا ہے، ابھی یہ کوئینزمیئر شاپنگ سنٹر میں سابقہ B&M اسٹور کے باہر واقع ہے۔ آپ جن گھریلو اشیاء، برقی سامان، کپڑوں، کچن کے سامان کی مرمت کروانا چاہتے ہیں، انہیں ساتھ لے جائیں اور رضاکاران کی ٹیم مرمت کر دے گی۔ پہلے مرمت کی گئی اشیاء میں شامل ہیں: سلائی مشین، ہیئر ڈرائر، بیک گیمن کا کیس اور ایک پاجامہ۔ سلاؤ انسداد کچرا سوسائٹی نے انسداد کچرا مارکر
اور کپڑوں کے لئے اپ سائیکل اسٹال کا بھی انتظام کیا ہے۔

مزید معلومات کے لئے https://sloughantilitter.org.uk/ ملاحظہ کریں یا فیس بک گروپ دیکھیں۔

ریپیئر کیفے میں مزید چیزوں کی مرمت کی جا سکتی ہے، جیسا کہ برق یا لکڑی کا سامان یا کپڑے، اور وہاں بائی سائیکل ٹھیک کرنے والا شخص بھی موجود ہے!

وہ ماہر رضاکاران کی تلاش میں ہیں جو اس پراجیکٹ میں کیفے کی مدد کر سکیں۔ رہائشی اپنی اشیاء کو مفت مرمت کے لئے بک کروا سکتے ہیں اور قابل مرمت اشیاء خیراتی اداروں، کمیونٹی گروپس یا ضرورت مند لوگوں کو عطیہ بھی کر سکتے ہیں۔

سلاؤ کی انسداد کچرا سوسائٹی (Slough Anti-Litter Society) نے ریپیئر کیفے کھولنے کے علاوہ دو دیگر پراجیکٹس کا بھی انعقاد کیا۔ ایک کپڑوں کی اپ سائیکلنگ کا ایونٹ تھا اور دوسری
انسداد کچرا مارکیٹ تھی، جس میں لوگ استعمال شدہ اشیاء کی خرید و فروخت کر سکتے تھے۔

سلاؤ کمیونٹی سپورٹ کیفے

ہر کیفے ایک مفت اور محفوظ مقام ہے جہاں آپ کھانا کھا سکتے ہیں، کافی کے ساتھ گپ شپ کر سکتے ہیں یا بس اخبار پڑھ سکتے ہیں۔ ابھی دو کیفے کھلے ہیں اور مزید کھل رہے ہیں۔

- ہر منگل دن 3 تا رات 9 بجے، St John's Church, Stoke Poges Lane میں
- ہر جمعرات دن 3:30 تا رات 8 بجے، St Andrew's Methodist Church, Merton Road میں

ذیل پر نظر رکھیں: www.facebook.com/groups/503669827980898/?ref=share

اس کا مقصد یہ ہے کہ سلاؤ کے رہائشیوں کو ایک آرام دہ جگہ فراہم کی جائے اور خاص کر اخراجات زندگی میں اضافے سے پیدا ہونے والے دباؤ، اضطراب یا مشکلات کو گھٹانے میں مدد دی جائے۔

خوراک کی فراہمی

Slough Outreach

یہ بےگھر افراد اور پیچیدہ ضروریات کا سامان کرنے والوں کو گرم کھانا، گرم لباس اور وکالت کی معاونت فراہم کرتے ہیں۔

کال کریں: 07832442424
ای میل: info@sloughoutreach.org

سلاؤ فوڈ بینک

تین دن کی متوازن و ہنگامی غذا فراہم کرتا ہے اور خوراک کے متعلق غربت کے بحران میں اپنی طرف حوالہ دیے گئے مقامی لوگوں کی معاونت کرتا ہے۔ ای واؤچرز کے لئے جی پیز، سوشل پریسکرائبرز، چلڈرن سنٹرز اور ہیلتھ وزٹرز کے ذریعے حوالے دیے جا سکتے ہیں۔

اپنی مقامی حوالے کی ایجنسی کے بارے میں جاننے کے لئے سلاؤ فوڈ بینک سے 01753 550303 پر رابطہ کریں یا office@slough.foodbank.org.uk پر ای میل کریں۔

Salvation Army

بدھ اور اتوار کو 7:15 تا 8:30 بجے سوپ کچن فراہم کرتا ہے۔ اس میں ڈرنکس اور اسنیکس کے ساتھ گرم کھانا ہوتا ہے، اور ساتھ لے جانے کے لئے بھی خوراک ہوتی ہے۔
شاور اور لباس کی تبدیلی کا بھی موقع ہوتا ہے۔

اسٹوک روڈ پر واقع ہے۔

کال کریں: 525819 01753
ملاحظہ کریں:
www.salvationarmy.org.uk/slough

خوراک کی معاونت

سلاؤ بورو کونسل رہائشیوں کو آرام دینے کے لئے کئی شراکت داروں اور کمیونٹی گروپس کے ساتھ کام کر رہی ہے، یہ خاص کر ان لوگوں کے لئے ہے جو اخراجات زندگی میں اضافے کے باعث مشکلات سے گزر رہے ہیں۔

خوراک کے ضرورت مند خاندان درج ذیل گروپس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

- مقامی فوڈ واؤچر اسکیموں تک رسائی کے لئے کونسل سے، جیسا کہ گھرانے کی معاونت کا فنڈ www.slough.gov.uk/hsf
- کمیونٹی توشہ خانہ office@communitycafe.uk
- Baby Bank (بےبی بینک) www.thebabybank.org/
- Slough Outreach (سلاؤ آؤٹ ریچ) http://sloughoutreach.org/
- SHOC https://sloughhomeless.org.uk/
- سلاؤ فوڈ بینک 550303 01753 http://slough.foodbank.org.uk office@slough.foodbank.org.uk

دیگر تنظیمیں

ذیل میں ان تنظیموں کی فہرست دی گئی ہے جن کے ساتھ کام کرتے ہوئے کونسل سب سے زیادہ ضرورت مند/مشکلات میں گھرے لوگوں کو کھانا فراہم کرتے ہوئے رہائشیوں کی معاونت کر رہی ہے۔

کھانے تک رسائی کے لئے ضروری ہے کہ رہائشی تنظیم کے وارڈ میں رہتے ہوں اور اپنے فیملی سپورٹ ورکر یا کمیونٹی آرگنائزیشن سے کہیں کہ کھانا لینے کا انتظام کرنے کے لئے درج ذیل ای میل پر تنظیم سے رابطہ کریں۔
رہائشی معاون خدمات کے ذریعے یا اسکولوں، رضاکارانہ ای کمیونٹی گروپس کے ذریعے جا سکتے ہیں۔

یہ پہلے آئیے پہلے پائیے کی بنیاد پر ہے اور فی شخص/گھرانہ مخصوص کھانے دیے جاتے ہیں۔

- Langely College
  Langley Campus, Station Road, Langley, SL3 8BY
  مزید معلومات کے لئے براہ مہربانی درج ذیل لنک پر کلک کر کے اپنے کھانوں کی درخواست کرنے کے لئے فارم بھریں:
  https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqz_4JutzybTBO7q0PT0TvOLzuk0DRA0MXQ1iiuEpIWaOz7A/viewform?usp=sf_link
- AJ Café
  Britwell Community Centre, Wentworth Avenue, SL2 2DT
  ای میل: amana.journey@hotmail.com
- Ujala Foundation
  6c Villiers Road, Manor Park, SL2 1NP
  ای میل: ujalaslough@mail.com

خوراک کا ضیاع گھٹانے کے لئے کارآمد ایپس:

Too Good To Go: گاہکوں کو بزنس سے براہ راست کم قیمت پر میجک بیگز خریدنے اور لینے کا موقع دیتا ہے، ملاحظہ کریں: toogoodtogo.co.uk

Olio: لوگوں کو خوراک اور دیگر گھریلو اشیاء کی مفت فراہمی کے لئے پلیٹ فارم دیتا ہے، ملاحظہ کریں: https://olioex.com/

نوٹ: رہائشیوں کو کھانے یا خوراک کی فراہمی کے خواہش مند افراد پر لازم ہے کہ کونسل کے محکمہ برائے ماحولیاتی صحت کی خوراک کے تحفظ کی ٹیم کی فراہم کردہ رہنمائی پڑھیں۔
FSA نے حال ہی میں ذیل پر فوڈ بینکس اور خیراتی اداروں کے لئے رہنمائی شائع کی ہے www.food.gov.uk/business-guidance/registering-as-a-food-business-charity

Warm spaces

ہمیں احساس ہے کہ اخراجات زندگی میں اضافے کے باعث موسم سرما مشکل ہو گا۔

Warm Spaces ایسے مقامات ہیں جہاں لوگ ایک گرم، محفوظ اور شائستہ مقام پر بلا قیمت اکٹھے ہو کر گرم مشروب اور دوستوں کے ساتھ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

اس موسم سرما میں، ہم رضاکارانہ کمیونٹی اور سوشل انٹرپرائز تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے سلاؤ بھر میں Warm Spaces کا نیٹ ورک قائم کر رہے ہیں۔ ان میں لائبریریاں، کمیونٹی مراکز، کمیونٹی ہبز اور دیگر مقامات شامل ہیں جو اپنائیت بھرا خیر مقدم کرتے ہیں اور ہر اس شخص کے لئے مفت دستیاب ہیں جسے گھر میں حرارت کے حصول میں دشواری ہوتی ہے۔

ایسے مقامات گرم مشروبات، سرگرمیاں اور دیگر خدمات، جیسا کہ مفت وائی فائی بھی فراہم کریں گے۔ Warm Spaces گرم، محفوظ اور ملنسار مقامات ہوں گے جہاں آپ آرام سے مطالعہ کرتے، پڑھائی کرتے یا دوسروں سے گپ شپ کرتے ہوئے وقت گزار سکیں گے۔

اپنے مقام/تنظیم کو بطور Warm Space رجسٹر کروانے یا اپنے نزدیک Warm Space تلاش کرنے کے لئے www.sloughhealth.org ملاحظہ کریں یا community.development@slough.gov.uk پر ای میل کریں۔

اسکاٹش اینڈ سدرن الیکٹرک نیٹ ورکس (شمالی) نے آگے بڑھ کر Warm Space آغاز کار کو اسپانسر کیا ہے۔ ہر وہ مقام جو Warm Space کے طور پر سائن اپ کرے گا، اسے SSEN کی طرف سے ایک مفت اسٹارٹ پیک ملے گا جس میں ٹی بیگز کا پیکٹ، کافی جار اور بسکٹس کا پیکٹ شامل ہو گا۔

ہم اپنے رہائشیوں کی مدد کے لئے اس عظیم پراجیکٹ میں SSEN کی مدد کا شکریہ اور قدر کرتے ہیں۔

جو جگہیں Warm Space ہیں، ان کی کھڑکیوں میں اس کے پوسٹر لگے ہوں گے۔

اب Warm Spaces درج ذیل میں کام کر رہی ہیں:

- Slough Baptist Church Windsor Road، پیر دن 3 تا 5 بجے بدھ دن 11 تا 2 بجے
- Slough Community Support Café St John's Church, Stoke Poges Lane منگل دن 5 تا رات 9 بجے
- Slough Community Support Café St Andrew's Methodist Church, Merton Road، جمعرات دن 3:30 تا رات 8 بجے
- Cippenham Carers Group Cippenham Baptist Church, Elmshott Lane، ہر مہینے کے تیسرے بدھ کو دن 1 تا 3 بجے
- Ujala Foundation, Manor Park Pavilion, Villiers Road، منگل دن 10 تا 2 بجے، جمعرات دن 12 تا 2 بجے۔
- Home Slough، The curve میں اپنے موسم سرما کے WOW Slough پروگرام کے دوران ایک Warm Space پیش کر رہا ہے۔ تاریخوں اور اوقات کے لئے اپنی کمیونٹی میں HOME Slough - تخلیقی فنون ملاحظہ کریں۔ www.homeslough.org.uk/))
- The Salvation Army Slough, Stoke Road
  ہر بدھ کو دن 10 تا 12 بجے کافی کی صبح میں ایک گرم جگہ اور ریفریشمنٹس۔
  - جمعے کو دن 10 تا 12 بجے ان کے ڈراپ ان پر گرم جگہ، ریفریشمنٹس، خوراک، لباس اور شاورز
- سلاؤ کمیونٹی سپورٹ کیفے تمام عمروں کے افراد کے لئے ہے، جہاں وہ سادہ کھانا کھا سکتے ہیں، کافی پی سکتے ہیں، اخبارات پڑھ سکتے ہیں یا گپ شپ کر سکتے ہیں اور بچوں کے کھیلنے یا ہوم ورک کرنے کی جگہ موجود ہے۔ مزید معلومات کے لئے office@communitycafe.uk پر ای میل کریں یا مارک کو 07817 829393 پر کال کریں۔

اگر آپ پہلے سے Warm Space چلا رہے ہیں یا رجسٹریشن کروانا چاہتے ہیں تو آپ یہ بتانے کے لئے لسٹنگ جمع کروا سکتے ہیں (https://sloughhealth.org/submit-listing/) آپ کیا پیش کر رہے ہیں۔

فرنیچر

ہمیں احساس ہے کہ اخراجات زندگی میں اضافے کے باعث یہ وقت ہمارے رہائشیوں کے لئے مشکل ہے۔ اس میں مدد کے لئے ہم رضاکارانہ کمیونٹی اور سوشل انٹرپرائز تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے رہائشیوں کے لئے گھریلو فرنیچر کی فراہمی کا ایک ہب قائم کر رہے ہیں تاکہ ان کی بچت کو سکے اور ان کے حالات زندگی بہتر ہو سکیں۔

اس وقت ہماری تین تنظیمیں رہائشیوں کو لباس اور فرنیچر کی مدد فراہم کر رہی ہیں۔

Baby Bank

یہ ضرورت مند خاندانوں کو اچھے معیار کے استعمال شدہ کپڑے، سامان اور فرنیچر فراہم کرتے ہیں۔

The Baby Bank تک رسائی کمیونٹی مڈ وائف، ہیلتھ وزٹرز اور فیملی سپورٹ ورکرز جیسے پیشہ واران کی طرف سے فریق ثالث حوالے پر مبنی ہے۔

حوالے کی وجوہات میں (بلا تحدید) درج ذیل شامل ہیں:

- غربت
- مہاجر/پناہ گزین کی حیثیت یا برطانیہ میں نئی آمد
- گھریلو تشدد/فیملی کا گھر چھوڑنا
- فیملی سے علیحدگی
- نوعمری میں حمل
- ضرورت مند فوجی خاندان
- آگ یا سیلاب سے متاثرہ افراد
- ہنگامی رضاعی گھروں میں رہنے والے بچے
- بے گھر ہونا یا عارضی رہائش رکھنا

ای میل: info@thebabybank.org
ملاحظہ کریں: www.thebabybank.org/

The Cow Shed

ضرورت مند افراد کو اچھے معیار کے صاف اور استری شدہ کپڑے فراہم کرتا ہے۔

کال کریں: 5120 934 0118
ای میل: info@thecowshed.org
ملاحظہ کریں:
www.thecowshed.org/

London and Slough Run

بے گھر افراد اور ضرورت مند رہائشیوں کی مدد کرنے والا خیراتی ادارہ۔ بے گھر افراد اور گھر تبدیل کرنے والے رہائشیوں کے لئے فرنیچر اور اشیاء تک رسائی۔

کال کریں: 07746950181

ای میل:
admin@thelondonandsloughrun.org

ملاحظہ کریں:
https://thelondonandsloughrun.org/

نوٹ: Slough London Run رہائشیوں کے لئے براہ راست دستیاب نہیں ہے۔ آپ کو صرف اس صورت میں فرنیچر تک رسائی مل سکتی ہے کہ سپورٹ سروسز/خیراتی ادارے یا SBC آپ کی طرف سے درخواست کریں۔

مالیات اور قرضہ

کمیونٹیز کے لئے معاونت

- SPACE
ٹیلیفون: 0344 515 1380
- Payplan
ٹیلیفون: 0800 280 2816
ویب: www.payplan.com/
- Step Change
ٹیلیفون: 0800 138 1111
ویب: www.stepchange.org/debt-advice-start.aspx
- Money Adviser Network ٹیلیفون:
0800 138 7777
ویب: https://adviser.moneyadviceservice.org.uk/en
www.moneyhelper.org.uk/en

- National Debtline ایک خیراتی ادارہ ہے جو فون پر اور آن لائن مفت اور آزادانہ قرضے کا مشورہ دیتا ہے۔ وہ کبھی خود آپ کو فون نہیں کرتے اور آپ کی ذاتی معلومات دوسری کمپنیوں کو نہیں دیتے۔
ویب: https://nationaldebtline.org/
ٹیلیفون: 0808 808 4000

قرضے پورے کرنے کے متعلق عمومی مشورہ اور تراکیب

- خطوط اور/یا کالز کو نظر انداز کرنا عام ردعمل ہے لیکن اس سے مدد نہیں ملے گی۔ آپ کے قرض خواہ (جنہیں آپ نے رقم واپس کرنی ہے) یہ بات سمجھتے ہیں اور ان پر بھی مدد کرنے کی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ اپنے قرض خواہوں کے خطوط کو نظر انداز نہ کریں۔ خطوط کا جواب نہ دینے سے بعد میں گفتگو کی کوشش کرنے پر مسئلہ بڑھتا ہے۔
- مناسب مشورہ اور رہنمائی لیے بغیر اپنے قرضے ادا کرنے کے لئے رقم ادھار نہ لیں۔
- ہمیشہ پہلے ترجیحی قرضے ادا کریں (مورٹگیج، کرایہ، گیس، بجلی، کونسل ٹیکس وغیرہ)۔
- موصول ہونے والی تمام مواصلت محفوظ رکھیں (ترتیب دیں، فائل بنائیں وغیرہ)
- آپ جو بھی چیز بھیجیں، اس کی نقول اپنے پاس رکھیں۔
- اپنے تمام غیر ترجیحی قرض خواہوں (غیر محفوظ قرضے، اسٹور کارڈز، کریڈٹ کارڈز، کیٹیلاگز، اوور ڈرافٹ وغیرہ) سے مساوی سلوک کریں۔
- ادائیگی کی پیش کشیں کرتے ہوئے حقیقت پسندی سے کام لیں۔ اپنی استطاعت سے زیادہ ادا نہ کریں۔
- اگر آپ کچھ وقت تک ادائیگی نہیں کر سکتے تو اپنے قرض خواہوں کو بتائیں۔ انہیں باخبر نہ رکھنے سے یہ تاثر ملے گا کہ آپ جان بوجھ کر اپنی ذمہ داری کو نظر انداز کر رہے ہیں لیکن انہیں باخبر رکھنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ معاملہ حل کرنا چاہتے ہیں۔
- اگر آپ کے حالات تبدیل ہو جائیں (مثلاً آپ کی نوکری چلی جائے) تو قرض خواہوں کو بتائیں اور اپنی مالی اسٹیٹمنٹ دوبارہ بنانے کے لئے اپنے مشیر سے دوبارہ ملاقات کی اپائنٹمنٹ لیں۔
- اگر قرض خواہ مشکل پیدا کرے اور گفتگو نہ کرنا چاہے تو ہمت نہ ہاریں، فوراً جتنی ادائیگی کر سکیں، اتنی کر دیں۔
- ہمیشہ عدالتی کاغذات کا جواب دیں، جواب کی ایک نقل اپنے اس رکھیں اور اگر آپ سے عدالت آنے کا تقاضا کیا جائے تو براہ مہربانی ایسا کریں کیوں کہ اس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے اور یہ ہمیشہ بری چیز نہیں ہوتی۔
- اپنی تنخواہ ملنے کے بعد جلد ہی ادائیگیاں کرنے کا انتظام کریں (اگر قابل اطلاق ہو)۔
- اگر آپ اپنی اجرت یا وظیفے کی ادائیگی کے لئے جو بینک استعمال کرتے ہیں، وہ آپ کے قرض خواہوں میں سے ایک ہے، تو اپنے مشیر سے اس بارے میں بات کریں۔ آپ کو نیا اکاؤنٹ کھولنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

کونسل کی قرضے اور بہبود کی ٹیم قرض خواہوں، فریقین ثالث کے ساتھ گفتگو کر کے اور اندرونی شعبہ جات کے ساتھ تعاون کر کے رہائشیوں کو قرضے کے مسائل میں مدد دے سکتی ہے۔ جب انتظار کے اوقات دو ہفتوں سے زائد ہوں تو ہم رہائشی کو مشورہ دیں گے کہ وہ خود اپنا حوالہ دے اور درج ذیل لنک استعمال کرتے ہوئے Money Helper - Adviser Network سے قرضے کا مشورہ حاصل کریں - https://adviser.moneyhelper.org.uk/en/start

رہائشی Breathing Space نامی قرض میں آسانی کی اسکیم کے بارے میں مشورے کے لئے ہمارا وظائف اور معاونت - قرضے میں مدد (www.slough.gov.uk/benefits-support/help-debt) کا ویب صفحہ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اس سے رہائشی کو قرض کے متعلق مشورے میں شامل ہونے اور طویل مدتی حل تلاش کرنے کا وقت اور موقع ملتا ہے۔
رہائشی صرف Stepchange اور Payplan جیسی تنظیموں کے ذریعے Breathing Space کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔

کونسل کے قرضے اور بہبود کے حقوق کے یونٹ سے 01753 475111 پر رابطہ کریں یا ذیل پر ای میل کریں
incomeboost@slough.gov.uk

درج ذیل ایجنسیاں قرضے کے متعلق مفت، آزادانہ اور غیر جانبدار مشورہ و معاونت فراہم کرتی ہیں اور آپ کو اپنے قرض خواہوں کے ساتھ قرضے کی منیجمنٹ کے منصوبے طے کرنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں:

www.citizensadvice.org.uk/

www.citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt/

www.gov.uk/options-for-paying-off-your-debts

ageUK

ویب: www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/debt-savings/debt-advice/

توانائی کے بلوں میں مالی امداد

مشورہ اور معاونت

Help for Households

Help for Households (گھرانوں کی مدد) کے متعلق معلومات/مشورے کے لئے ملاحظہ کریں https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/

- اخراجات زندگی: www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment
- پیسوں کی بچت کے لئے توانائی بچانے کی تراکیب: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/energy-saving-advice/
- توانائی کے بلوں میں معاونت: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-your-bills/
- موسم سرما کا ایندھن: www.gov.uk/winter-fuel-payment
- Warm Home ڈسکاؤنٹ: www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme
- گھرانے کی قیمت: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/housing-support/
- چائلڈ کیئر کی قیمت پر مدد: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-childcare-costs/
- آمدن میں مدد: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/income-support/
- آمدروفت کی قیمت: https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-transport- costs/

Connecting Communities Berkshire (برک شائر کی کمیونٹیز کو جوڑنا)

یہ پراجیکٹ درج ذیل فراہم کرتا ہے:

- مشورے کے ڈراپ ان سیشن یا ان گروہوں سے بات چیت جن میں برک شائر کے خاندان ملاقات کرتے ہیں (مثلاً چلڈرن سنٹر)
- کم آمدن والی فیملیز کو سپورٹ کرنے والے صف اول کے کارکنان کے حوالوں کے ذریعے ٹیلیفون مشورہ اور معاونت
- فیملیز کو سپورٹ کرنے والے صف اول کے ملازمین کے لئے فیملیز کو دیے جانے والے مشورے اور سپورٹ کے متعلق تربیتی سیشنز۔

قیمتوں کا موازنہ اور سپلائر تبدیل کرنا: www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy- supply/get-a-better-energy- deal/compare-domestic-energy-supp liers-customer-service1/

Ofgem کی طرف سے 'کرنے کا طریقہ' کی گائیڈ دیکھیں: www.ofgem.gov.uk/publications/ofgem-helps-those-who-switch-get-better-deal

توانائی کا مشورہ اور ایندھن کی غربت: https://ccberks.org.uk/our-projects/energy-advice-and-fuel-poverty/

Helping Berkshire communities thrive

Green Doctor

مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں: https://london.greendoctors.org.uk/

Scottish and Southern Electric Network (اسکاٹش اور سدرن الیکٹرک نیٹ ورک، SSEN)

ترجیحی سروس: www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/

توانائی کا مشورہ: www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/energy-advice/

فری فون: 0800 294 3259

ٹیکسٹ فون: 0800 316 5457

National Energy Action

قومی ایندھن کی غربت کا رہائشی ادارہ یہ یقینی بنانے کے لئے کام کر رہا ہے کہ انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ کا ہر شخص

اپنے گھر میں گرم اور محفوظ ہو۔ مشورہ لائن کی معلومات: www.nea.org.uk/get-help/wash-advice/

توانائی کا مشورہ: 0800 304 7159

وظائف کا مشورہ: 0800 138 8218 ویب سائٹ:

www.nea.org.uk/webchat/ گرم اور محفوظ گھروں کی ویب چیٹ

ہفتے کے دنوں کی دوپہروں میں دستیاب ہے، دن 1 تا 4 بجے

گھر میں توانائی کا استعمال کم کرنا

تراکیب کے لئے براہ مہربانی ملاحظہ کریں www.energysavingtrust.org.uk اور www.simpleenergyadvice.org.uk/energy-efficiency/reduce-bills

کم آمدن والی فیملیز کے لئے انسولیشن کے اقدامات اور بوائلر کی مرمت: www.simpleenergyadvice.org.uk/pages/energy-company-obligation

Heat the Home Counties توانائی کی تراکیب: www.heatthehomecounties.org.uk/

www.moneysavingexpert.com/energy/

توانائی کے بلوں میں مالی امداد

مشورہ اور معاونت

مقامی مشورہ سنٹر

- ہم نے ذیل پر توانائی اور رقم پر مفت و غیر جانبدار مشورہ دینے والی تمام ٹرسٹ فنڈڈ تنظیموں کا پتہ دیا ہے اور فہرست بنائی ہے https://britishgasenergytrust.org.uk/fuel-and-money-advice/
- آن لائن قرضے اور رقم کی معلومات www.turn2us.org.uk، www.StepChange.org اور Citizens Advice نیشنل ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہیں۔

اپنے گھر میں توانائی بچانے کی فوری تراکیب

1. **اسٹینڈ بائی کو آف کر دیں:** برقی سامان کو اسٹینڈ بائی پر چھوڑنے کے بجائے آف کر دیں۔ اس میں آسانی کے لئے آپ اسٹینڈ بائی سیور یا اسمارٹ پلگ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
2. **ڈرافٹ پروفنگ:** دروازوں، کھڑکیوں، فرش اور چمنیوں کے گرد ٹھنڈی ہوا سے آپ کا گھر حرارت کھو دے گا۔ اگر پروفیشنل حل بجٹ سے باہر ہوں تو کچھ DIY حل موجود ہیں جو اس نقصان میں کمی لا سکتے ہیں: ٹھنڈی ہوا سے پاک کرنے کی مددگار گائیڈ - Energy Saving Trust: https://energysaving trust.org.uk/advice/draught-proofing/
3. **بتیاں بند کریں:** جب آپ کمرے میں نہ ہوں تو بتیاں بند کرنے سے آپ کے پیسے بچیں گے۔ LED بلب استعمال کرنے سے مزید بچت ہو سکتی ہے۔
4. **دھلائی میں بچت کریں:** 30 ڈگری پر دھلائی، اگر 'ایکو سائیکل' ہو تو وہ استعمال کرنے، مشین بھرنے اور صرف واقعی ضرورت ہونے پر کپڑے دھونے سے آپ کے پیسے بچیں گے۔
5. **مشین میں کپڑے خشک کرنے سے گریز کریں:** اگر آپ باہر یا کپڑوں کے گرم ریک پر کپڑے سکھا سکیں تو اس سے آپ کے بجلی کے بل کم کرنے میں مدد ملے گی۔
6. **مختصر شاور:** 4 منٹ کا شاور لینے سے ایک عام گھرانے کے توانائی کے بلوں میں سالانہ 65£ کی بچت ہو سکتی ہے۔ باتھ کے بجائے شاور لینے سے بھی بچت میں مدد ملے گی۔
7. **کبھی اپنی کیتلی پوری نہ بھریں:** بجلی ضائع کرنے سے بچاؤ کے لئے بس ضرورت کے مطابق پانی ابالیں۔
8. **پانی کا استعمال کم کریں:** نلکوں کے ایریٹرز ٹھیک کرنے سے نکلنے والے پانی میں ہوا شامل ہو کر پانی کی مقدار گھٹ جائے گی۔ ایریٹرز سستی چیز ہیں اور انہیں نصب کرنا آسان ہے۔ دانت برش کرتے ہوئے نلکے بند کرنا اور ٹپکنے والے نلکے ٹھیک کروانا بھی بچت کا آسان طریقہ ہے۔
9. **اپنا ڈش واشر بھریں:** آدھا خالی ڈش واشر نہ چلائیں کیوں کہ اس طرح اسے زیادہ استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی اور مزید پانی اور بجلی خرچ ہو گی۔
10. **انسولیشن بڑھائیں:** یقینی بنائیں کہ آپ کا گرم پانی کا سلنڈر انسولیٹڈ ہو۔ ڈھیلی جیکٹیں چڑھانا آسان ہوتا ہے اور یہ فوراً توانائی کا نقصان کم کرتی ہیں۔

یہ تراکیب ذیل کی طرف سے ہیں www.energysavingtrust.org.uk

Thames Water

کم آمدن والی فیملیز کے لئے Thames Water کے ڈسکاؤنٹ دستیاب ہیں۔

اگر آپ کی آمدن کم ہے اور/یا پانی کا بل ادا کرنے میں مشکل ہو رہی ہے تو براہ مہربانی Thames Water کی اضافی نگہداشت کی خدمات کی ٹیم سے رابطہ کریں اور وہ آپ کو دستیاب اختیارات اور سپورٹ کے بارے میں بتائیں گے۔ آپ ان سے پیر تا جمعہ صبح 8 تا شام 5 بجے 0800 009 3652 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Thames Water Help: اگر معذوری کے وظائف شامل کیے بغیر آپ کے گھرانے کی کل آمدن 16,480£ سے کم ہے تو اپنا پانی کا بل نصف کروانے کے لئے Thames Water کو درخواست دیں۔ ملاحظہ کریں www.thameswater.co.uk/help/account-and-billing/financial-support/waterhelp

Thames Water sure: ذرائع کے لحاظ سے وظائف وصول کرنے والی فیملیز کے لئے، جن کے تین یا زائد بچے ہیں یا گھرانے کے کسی فرد کو پانی پر منحصر طبی کیفیت لاحق ہے۔ اگر آپ کے پاس پانی کا میٹر ہے تو اس سے 2022-23 میں آپ کا زیادہ سے زیادہ سالانہ بل 423£ ہو جائے گا۔ ملاحظہ کریں www.thameswater.co.uk/help/account-and-billing/financial-support/waterhelp

British Gas

- British Gas Energy Trust - آزادانہ مشورہ اور معاونت فراہم کرتا ہے۔ (https://britishgasenergytrust.org.uk/)
- مالی معاونت اور توانائی کا مشورہ۔
- اگر برٹش گیس کے گاہک نہیں ہیں، تب بھی معاونت۔
- توانائی کے متعلق مدد کے لئے پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 5 بجے 0330 100 0056 1 پر رابطہ کریں۔
- توانائی کے متعلق مدد کے لئے پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 5 بجے 0333 009 5784 1 پر رابطہ کریں۔

توانائی کے بلوں میں مالی امداد

مشورہ اور معاونت

Household Support Fund (گھرانے کی مدد کا فنڈ، HSF)

Household Support Fund (HSF) کے £1,177,691.53 کے وظیفے کو ایک مرتبہ پھر سب سے زیادہ ضرورت مند افراد کے لئے توسیع دی گئی ہے۔

اس وظیفے کو Department of Work and Pensions (محکمہ برائے ملازمت اور پنشن، DWP) کی فنڈنگ حاصل ہے اور یہ 31 مارچ 2023 تک یا فنڈز ختم ہونے پر اس سے پہلے تک دستیاب ہے۔ کونسل تمام دستیاب فنڈنگ تفویض کیے جانے کے بعد آنے والی درخواستوں پر عمل درآمد نہیں کر سکتی۔

اس وظیفے سے ایسی فیملیز اور کمزور افراد کو مدد ملتی ہے جو بنیادی اخراجات زندگی کی ادائیگی میں مشکلات کا شکار ہیں، جیسا کہ:

- خوراک
- توانائی
- پانی کے بل
- لازمی اشیاء۔

ہم اپنی کمیونٹی میں درج ذیل کمزور گھرانوں کے لئے مقامی سطح پر منظم اور ایک مرتبہ دی جانے والی مدد کی فراہمی کا ارادہ رکھتے ہیں۔

- جنہیں مدد کی سب سے زیادہ ضرورت ہے، اور
- اخراجات زندگی کی تیزی سے بڑھتی قیمتوں کے باعث مدد کے لئے اور
- نہایت مشکلات سے گزرنے والوں کے لئے۔

HSF کو آخری حل سمجھا جاتا ہے اور اہلیت کے تجزیے کے بعد ہماری صوابدید پر دیا جائے گا۔ ہر کیس کو سختی سے انفرادی خصوصیات پر پرکھا جائے گا۔ اہل قرار دیے جانے والے تمام افراد سے HSF بجٹ کی حدود میں رہتے ہوئے مساوی اور منصفانہ سلوک کیا جائے گا۔

ہم یقینی بنائیں گے کہ دیا جانے والا ایوارڈ اسی مقصد سے استعمال ہو جس کے لئے درخواست دی گئی تھی۔ زیادہ تر ایورڈ صرف آن لائن واؤچرز کے ذریعے اشیاء یا خدمات پر دیا جائے گا۔

HSF ویب صفحہ ملاحظہ کریں www.slough.gov.uk/benefits - support/household-support-fund

اخراجات زندگی کا بحران

- مدد اور معاونت

دستیاب معاونت کے بارے میں معلومات اور مشورے کے لئے براہ مہربانی درج ذیل کیو آر کوڈ پر کلک کریں

اور مزید معلومات اور مشورے کے ساتھ ساتھ سلاؤ بھر میں کم قیمت صحت اور سماجی سرگرمیوں کے لئے براہ مہربانی One Slough ڈائریکٹری ملاحظہ کریں www.sloughhealth.org/)-)

Citizens Advice مدد اور معاونت

www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/get-help-paying-your-bills/struggling-to-pay-your-energy-bills/

DWP، ہیلتھ پارٹنرز اور مقامی سپورٹ کے ذریعے مدد دستیاب ہے

سلاؤ جاب سنٹر

درج ذیل معاونت پیش کرتا ہے:

- علاقے میں ملازمت کی ویکینسیاں
- بھرتیوں کے دن
- قبل از ملازمت تربیت
- ملازمت کے میلے

اگر آپ سلاؤ جاب سنٹر کے گاہک ہیں اور درج بالا مواقع تک رسائی چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اپنے ورک کوچ سے بات کریں یا اپنے یونیورسل کریڈٹ جرنل کے ذریعے پیغام بھیجیں۔

پتہ: YewTreeRoad,Slough,SL1 2AQ
کال کریں: 0190 169 0800
ملاحظہ کریں: www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

یہ جاننے کے لئے کہ آپ کون سے وظائف اور مالی معاونت حاصل کر سکتے ہیں، چیک کریں کہ آپ کس معاونت اور وظائف کے اہل ہیں۔ GOV.UK (www.gov.uk)

تربیت اور مہارتیں

سلاؤ کی کمیونٹی تعلم اور مہارتوں کی خدمت: www.slough.gov.uk/ community-learning-skills

FEDCAP ملازمت

ایک خیراتی ادارہ جو Restart Scheme کے ذریعے لوگوں کو مناسب، مستحکم ملازمت تلاش کرنے میں مدد دے رہا ہے۔ FEDCAP Restart کے حوالے جاب سنٹر سے آتے ہیں۔ یونیورسل کریڈٹ کا دعویٰ کرنے والے اور Restart پروگرام میں آنے کی خواہش رکھنے والے ہر شخص کو اپنی ملازمت کے جرنل میں ایک نوٹ بنانا ہو گا اور اپنے ملازمت کے کوچ سے کہنا ہو گا کہ FEDCAP کے پروگرام میں ان کا حوالہ دیں۔ FEDCAP کی مقامی ٹیم سلاؤ میں The Switch, The Grove سے کام کرتی ہے۔ Restart Scheme ضروری مہارتیں حاصل کرنے، اعتماد بحال کرنے اور اس فرد کے لئے درست ملازمت تلاش کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ ایک ٹیم تمام اقسام کے ایمپلائرز کے ساتھ کام کر رہی ہے اور ملازمت دیے جانے پر وہ ملازمت میں سپورٹ فراہم کرتے ہوئے یقینی بناتے ہیں کہ ملازم اور ایمپلائر دونوں خوش ہوں۔

سائن پوسٹنگ

جسمانی سرگرمی

وسائل کا پیکٹ

Healthier Slough (صحت مند سلاؤ) کا وسائل کا پیکٹ، جس میں دستاب معاونت کے بارے میں بہت سی معلومات اور مشورہ دستیاب ہے، بشمول سلاؤ بھر میں کم قیمت طبی و سماجی سرگرمیاں، ذیل پر دستیاب ہے: www.slough.gov.uk/costofliving

اور سروسز ہب

سلاؤ فیملی کی معلومات کی سروس بچوں، نوجوانوں اور ان کی فیملیز کے لئے وسیع پیمانے پر خدمات کے متعلق مفت غیر جانبدار معلومات اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ ہم کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہیں؟

آپ کے لئے ضروری معلومات کیسے تلاش کی جائیں

ہم سے آمنے سامنے بات کریں - آپ ہم سے ہمارے باقاعدہ رابطے کے سیشنز میں بات کر سکتے ہیں، جو کمیونٹی مقامات، جیسا کہ لائبریریوں، چلڈرنز سنٹر یا اسکولوں میں منعقد کیے جاتے ہیں۔

ہماری ویب سائٹ دیکھیں - سلاؤ فیملی کی معلوماتی سروس کی ویب سائٹ
(www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) holds lots of information about services and activities in Slough.

ٹیلیفون: 01753 476589۔

سلاؤ میں مہاجرین کی سپورٹ

ای میل: srsinfo@sloughrefugeesupport.org.uk
ٹیلیفون: 01753 537142

Slough Council for Voluntary Service (سلاؤ کونسل برائے رضاکارانہ خدمات، SCVS) چھوٹے خیراتی اداروں کو مقامی کمیونٹی میں مزید مؤثر طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ SCVS تربیت، مشورہ، سپورٹ اور ٹولز فراہم کرتی ہے تاکہ گروپس محفوظ اور عملی طریقے سے رہائشیوں کو بہترین خدمات مہیا کر سکیں۔ اخراجات زندگی میں اضافے سے سلاؤ بھر میں کئی گھرانوں پر تباہ کن اثرات ہو رہے ہیں۔ ہم رضاکارانہ سیکٹر کی تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہوئے معلومات و مشورہ اور خدمات کا انتظام کر رہے ہیں۔ براہ مہربانی https://sloughadvicecentre.co.uk/ پر نظر ڈال کر جانیں کہ قرض، رہائش اور وظائف سمیت معلومات و مشورہ کہاں سے حاصل کیا جائے۔

The Slough Hub

سلاؤ کے رہائشیوں کی ذہنی، جسمانی اور معاشی بہبود میں معاونت کرنے والا کمیونٹی ہب۔ یہ رہائشیوں کو بامعنی ملازمت اور لوگوں یا ماحول کو نفع پہنچانے والے رضاکارانہ مواقع تلاش یا تخلیق کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ مفت انگریزی ورک شاپس، کریئرز اور ملازمت میں مدد پیش کرتے ہیں۔

ملاحظہ کریں: https://thesloughhub.org/
ای میل: contact@thelsoughhub.org
کال: 07769682056

دستبرداری

اگرچہ اس معلومات کی ترتیب میں مکمل احتیاط برتی گئی ہے، سلاؤ بورو کونسل وسائل کے پیکٹ کے استعمال یا ان کاغذات میں کسی غلطی یا خرابی سے پیدا ہونے والے کسی ضرر، نقصان یا پریشانی کی ذمہ دار نہیں ہو گی۔

CS-6984_2nd edition/13-01-23

شکریہ

ہر اس شخص کا جس نے اخراجات زندگی سے مقابلہ کرنے کے لئے وسائل کا پیکٹ کی اس اشاعت میں معلومات شامل کیں۔ اگر یہ وسائل کا پیکٹ آپ کے لئے کارآمد تھا، آپ کے اس اسے بہتر بنانے کے لئے کوئی تجویز ہے یا اگلی اشاعت کے مواد کے لئے کوئی آئیڈیا ہے، تو ہمیں آپ کی بات سن کر خوشی ہو گی۔

کسی بھی سوال اور استفسار کے لئے براہ مہربانی ای میل کریں
community.development@slough.gov.uk