Pashto

**په برېسټال سیمه کې له پناه غوښتونکو سره مرسته**

**نوی شوی: 2021 نومبر**

دا معلومات په عربي، سومالي، کردي سوراني، پښتو، فارسي، اردو، البانيايي، بنګالي، فرانسوي، مندارين او ويتنامي ژبو د لاسرسي وړ دي. ژباړې يې دلته پيدا کولی شئ

https://www.bristolrefugeerights.org/how-we-help/i-need-help-i-start/

---

**برېسټال د کډوالو حقونه**.www.bristolrefugeerights.org

**د مرستې کرښه** زنګ/پیغام/وټس اپ: 07526 352353

د سه شنبه او چهارشنبه په ورځو پرانيسي 10.00-13.00

مهرباني وکړئ خپل نوم او د ټيليفون شمېره راته ووايئ. که مو کولی شوی، بېرته اړيکه درسره نيسو. که شفاهي ژباړن ته اړتيا لرئ، راته ووايئ چې په کومه ژبه خبرې کوئ.

**د لارښوونو او معلوماتو نوې جلسې، د چهارشنبې په ورځو 10.00-12.00**

په دغه پته: The Wellspring Settlement Main Hall, 43 Ducie Road, Bristol, BS5 0AX

*ستاسو د پناه غوښتولو په تطابق، ملاتړ او ادعا کې مرسته. روغتيايي پاملرنط ته لاسرسی. د فورم ډکول او لارښوده تابلو. ليدژمنې ته اړتيا نشته. موږ به هغه وخت خلک وګورو چې راورسېږي او له تاسو بښايي وغوښتل شي چې بله ورځ د اوږدې ليدژمنې لپاره بيا راشئ.*

**ټولنيز ځای، د پنج شنبې په ورځو 10.00-13.00**

په دغه پته: The Wellspring Settlement Main Hall, 43 Ducie Road, Bristol, BS5 0AX

چای، قوهوه، مینچې یا لنډ خواړه. لوبې. د نويو خلکو د ليدلو او نويو ملګرو د پيدا کولو فرصت. ليدژمنې ته اړتيا نشته

موږ همداراز د انګليسي ژبې ټولګې، ورځنۍ پاملرنه، د کورنۍ ملاتړ، له پولو پرته د وياړ ډله، د ځوانانو د کډوالۍ پروژه ورانديز کوو. که د موبايل د کريډيټ يا د سفر د ټکټونو په برخه کې مرسته غواړئ، د مهربانۍ له مخې غوښتنه وکړئ.

---

**د سرې مياشتې د کډوالو ملاتړ او د کورنيو نږيوال پيدا کول**

https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee

**ټليفون 0117 941 5040 پيغام يا وټس اپ / 07739 863 036 ايميل** refugeeservicebristol@redcross.org.uk

موږ هغو کسانو وکالت او لارښوونه وړاندې کوو چې تازه يې د پاتې کېدو اجازه اخيستې؛ هغه چې د امتيازاتو او بې کورۍ په برخه کې د کور ترلاسه کولو د غوښتنليک، د کورنۍ د بيا يو ځای کولو مشورې، د سفر د اسنادو غوښتنليکونو، د بېوزلۍ د ملاتړ او د کورنۍ د غړو د موندلو په برخه کې مرستې ته اړتيا لري.موږ هڅه کوو چې **دوشنبه، چهارشنبه او جمعه 11am – 3pm** د لاسرسي وړ وو. که کومه پوښتنه نه لرئ، پيغام پرېږدئ يا يې په ليکلې بڼه راواستوئ او د قضيې کارکوونکی به بېرته له تاسو سره اړيکه ونيسي.

د مهربانۍ له مخې خپل يا د هغه چا نوم، د ټيليفون شمېره او د زنګ وهلو دليل راته ووايئ چې تاسو يې پر ځای زنګ وهلئ.

**د بریسټال د کډوالو ښځو د ټلیفون شمېره: 0117 9415867**
**/[info@refugeewomenofbristol.org.uk](mailto:info@refugeewomenofbristol.org.uk)**

**د بریسټال د کډوالو ښځو د درج مرکز هره سه شنبه یوازې په 10am-2.30pm وخت په Easton Family Centre (Bristol BS5 0SQ) پته پرانیستی وي.**

موږ د ښځو لپاره، د هغو ښځو په ګډون چې کورنی تاوتریخوالی تجربه کوو، عاطفي او عملي ملاتړ وړاندې کوو؛ له NHS او دولت څخه د پر وخت معلوماتو ژباړل او زموږ د غړو ملاتړ چې طبي پاملرنې ته لاسرسی ولري. د ESOL اونیز ټولګي مخته وړل، هنر او لاسي صنایع، د زومبا انلاین او مخامخ جلسې، د سهار قهوه او د ټولني ملګري کول او د ملاتړ پروګرام. موږ همداراز له خپلې شبکې سره کار کوو چې ډېرې ښځې ځای پر ځای کړو تر څو د هغو ملاتړ وکړو چې ډېرې ګوښې دي. موږ هڅه کوو چې اونۍ په هره ورځ کې د لاسرسي وړ وو. که کومه پوښتنه نه وي، د مهربانۍ له مخې پیغام پرېږدئ یا یې په لیکلي بڼه راولېږئ او زموږ ټولنیز کارکوونکي به بېرته له تاسو سره اړیکه ونیسي.

---

**باړډرلنډ** [https://borderlands.uk.com](https://borderlands.uk.com)
**د ټلیفون شمېره: 01179040479**
**hello@borderlands.org.uk**

د **خوړو** بکسي او **د وړو خواړه (حلال خواړه)** د سه شنبه په ورځ 12:30-1:30pm له Assisi Centre, Lawfords Gate, BS5 0RE څخه توليږي.

د نوو زده‌کوونکو لپاره په انګلیسي ژبه **د انګلیسي ټولګي** او سواد زده کول (Pre-Entry and Entry 1). د نورو معلوماتو لپاره او د دې لپاره چې یو څوک د انګلیسي ټولګیو ته راجع کړئ، د مهربانۍ له مخې له سارا سره اړیکه ونیسئ، [sara@borderlands.org.uk](mailto:sara@borderlands.org.uk) 07563 029 027.

د **لاربنوونې پروژه** پناه غوښتونکو او کډوالو ته په 6-9 میاشتنۍ دوره کې عاطفي عملي 1:1 ملاتړ وړاندې کوي. د نور معلوماتو لپاره او ددې لپاره چې یو څوک راجع کړئ، د مهربانۍ له مخې جیس ته ایمیل وکړئ [jess@borderlands.org.uk](mailto:jess@borderlands.org.uk) 07732 901175 او/یا اولیویا 07732 901174 [olivia@borderlands.org.uk](mailto:olivia@borderlands.org.uk) .

**د خوب او ارام جلسې**: دا ځای د HOPE ټیم د Recovery Navigators له لوري برابر شوی؛ موخه یې دا ده چې له پناه غوښتونکو او کډوالو سره مرسته وکړي چې ارام وکړي او زده کړي چې څنګه خپل خوب ښه کړي. موږ هره اونۍ د باړډرلنډ په اصلي تالار کې د ښځو او نارینه‌وو لپاره جلا جلسې جوړوو. د نورو معلوماتو یا ځای نیولو لپاره، ایمیل وکړ: [marta@borderlands.org.uk](mailto:marta@borderlands.org.uk) 07925 133225.

---

**بریسټال د مېلمه‌پالنې شبکه** [https://www.bhn.org.uk/](https://www.bhn.org.uk/)
[hello@bhn.org.uk](mailto:hello@bhn.org.uk)

زموږ د رضاکارانو د شبکې د کوربه کورنیو او د نارینه وو په کور کې د رد شویو بیوزله پناه غوښتونکو لپاره کور برابرول.

ارجاعګانې یوازې د بریسټال کډوالو حقونو له لارې منل شوي.

BHN خدمتونه ټول یوازې د BHN د کوربه شویو غړو لپاره دي.

- د دوشنبې په ورځو د BHN غړو لپاره د هرکلي مرکز، د هغو فرصتونو په شمول چې رضاکارانو ته د پناه غوښتونکو او کډوالو لپاره د لاسرسي وړ دي، د مهربانۍ له مخې له موږ سره اړیکه ونیسئ.
- د BHN غړو لپاره د یووالي پانګه
- د BHN غړو لپاره ESOL، ګنډل، نایبي او داسي نور

**اېډ باکس ټولنه** https://www.aidboxcommunity.co.uk/

**174b Cheltenham Road, Bristol BS6 5RE د ټليفون شمېره017 336 8441**

**اېډ باکس اړيکي** کولی شي تاسو له ABC رضاکار سره يو ځای کړي، دا به تاسو په منظمه اړيکه کي وساتي او داسي ملګری به شي چي خبرې ورسره کولی شئ.

**اېډ باکس وړيا پلورنځی** – تاسو کولی شئ د جامو، د حمام توکي، بکسونه، بوټان او داسي نور د ژوند اړين توکي زموږ له وړيا پلورنځي ترلاسه کړئ، موږ به يي دروړو، يا يې تاسو اخيستی شئ.https://tinyurl.com/yy3vtvh8

يا دغي پتې ته ايميل وکړئ clare@aidboxcommunity.co.uk چي پلورنځي ته د تګ لپاره ليدژمنه برابره کړئ.

**اېډ باکس د ښځو ډله** – موږ په دوشنبه د ملګري کېدو، ساعت تېرى، ګډا، يوګا او خوړو لپاره کله چي کولی شو، سره ګورو. اړيکه ونيسئ heather@aidboxcommunity.co.uk

**اېډ باکس د نارينوو ډله** د دوشنبه د فوټبال کلب. اړيکه ونيسئ heather@aidboxcommunity.co.uk

---

**ماما پروجيکټ** https://projectmama.org/

د ميندو د ملګرتيا پروژه: MAMA پروژه د امېندوارو ښځو لپاره د امېندوارۍ، لابراتوار، زېږون او له زېږون مخکي دوره کي مخامخ ملاتړ لپاره راجع کول مني. موږ مسلکی مخامخ ملاتړ وړاندې کوو، په ځانګړي ډول هغو د زېږون پر وخت څوک نه وي ورسره. راجع کول زموږ د وېبپاڼي له لارې يا زموږ دفتر ته په زنګ وهلو وکړئ 0117 941 5320.

MAMAhub: د هغو امېندوارو يا له 2 کالو ټيټ عمر ماشوم لرونکو ميندو لپاره ځای چي کېدوالي دي، پناه غوا‌ړي يا بېځايه شوي. دا ځای د ملاتړ او يو ځای والي لپاره دی او دلته دوی کولی شي له ګرمو او صحي خوړو، د ميندو له اړيکو، يوګا او د استحراحت له جلسو خوند واخلي.

MAMAhub هره جمعه په 11am - 2pm په Felix Road Adventure Playground, Felix Rd, Easton, Bristol BS5 0JW کي وي.

موږ مو د بس لګښتونه جبرانوو.