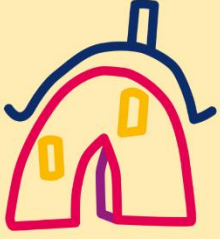


KURDISH



Lambeth  
**SANCTUARY  
SERVICES**



**Lambeth**

# پاکجی بهخیر هاتن بو ئەوانەى که بهدوای پهناگەدا دەگەرین



بهخیر هاتنتان دهکەین بو لامبیس

[www.lambeth.gov.uk/lambeth-sanctuary-services](http://www.lambeth.gov.uk/lambeth-sanctuary-services)

2..... ناوهرۆك

Error! Bookmark not defined..... نهنجومهن (شارهوانی) لامبیس

Error! Bookmark not defined..... خزمهتگوزارییهکاتی پهناگه ی لامبیس

Error! Bookmark not defined..... گروپه خۆبهخشی و کۆمه لایهتیه ناوخرییهکان

Error! Bookmark not defined..... تهندروستی و خۆشگوزهرانی

Error! Bookmark not defined..... پاراستن

Error! Bookmark not defined..... پۆلیس و ناگرکوژینهوه

Error! Bookmark not defined..... بابته سه رهکییهکان

Error! Bookmark not defined..... پهروهده

Error! Bookmark not defined..... کۆبوونهوهی ههفتانه بۆ نهو خیزانانهی که مندالی بچوکیان ههیه

Error! Bookmark not defined..... چالاک ی بۆ گهنجان

Error! Bookmark not defined..... کتبخانهکان

Error! Bookmark not defined..... زانیاری گرنگ دهبارهی فریدانی فلتهری جگهره و زیل

Error! Bookmark not defined..... دهزگای راویژکاری و راویژکاری یاسایی بهخۆرای

Error! Bookmark not defined..... گهشتکردن

Error! Bookmark not defined..... شونینهکانی پهستن

Error! Bookmark not defined..... پارکه گهستهکان و شونینی سهوزایی

Error! Bookmark not defined..... جل و بهرگ و بانکی مندان

Error! Bookmark not defined..... دوکان و بازاره ناوخرییهکان

Error! Bookmark not defined..... نهجامدانی شتهکان له لامبیس و له نزیک له لهندهن

11..... نیسۆل ( ESOL )

نهنجومهن (شارهوانی) لامبیس

- نيمه دهمانهويت دلتيا بين لهوهی که تو پشتگیریهکی باشت بۆ دهکریت له لامبیس، و دهتوانیت دهستت بگات به یارمهتی و دهرفهتهکان لهو ناوچهیهی که تئیدا دهزیت. نهم پاکنجه زانیاریت پندهدات دهبارهی خزمهتگوزاری و شونینهکان له لامبیس بۆ تو و خیزانهکته.
- نهگهر پنیویستت به یارمهتی ههیه، دهتوانن پهپوهندی بکهن به 1000 7926 020 یان دهتوانن سهردانی [www.lambeth.gov.uk](http://www.lambeth.gov.uk) بکهن
- لیرهدا بهستهزیک بۆ نهخشه ی لامبیس، لهگهل بهشی دیاریکراو (نهر ناوچانهی که شاروچکهکه دابهشکراوه، ههریهکیان نهندامی نهنجومهنی ههلبژیردراوی خویان ههیه).

## خزمه‌تگوزار ییپه‌کانی په‌ناگه‌ی لامبیس

- خزمه‌تگوزار ییپه‌کانی په‌ناگه‌ی لامبیس کار ده‌کات بۆ پشت‌گیر یکردن و پیش‌وازیکردن له په‌ناخو‌ازان (په‌ناخو‌ازان، په‌ناپه‌ران و نه‌وانی دیکه که کار یگه‌ری کۆچی زوره‌ملنیان له‌سه‌ره).
- نه‌گه‌ر ده‌تو‌نیت په‌یوه‌ندی به خزمه‌تگوزار ییپه‌کانی پاراستنی لامبیس‌موه بکه‌یت، تکایه ئیمه‌یل بنیره: [sanctuary@lambeth.gov.uk](mailto:sanctuary@lambeth.gov.uk)
- هه‌روه‌ها ده‌توانین په‌یوه‌ندیت پیوه بکه‌ین له‌گه‌ل ریکخراوه خیرخو‌ازیپه ناوخو‌ییپه‌کان که ده‌توانن یارمه‌تیت بدن – هه‌ندیکیان له خوار‌موه ببینه.

## گروه‌ه‌ خۆپه‌خشی و کۆمه‌لایه‌تیپه ناوخو‌ییپه‌کان



- یارمه‌تی کۆچبه‌ران [www.migranhelpuk.org](http://www.migranhelpuk.org)
- که‌یر 4کالایس [www.care4calais.org](http://www.care4calais.org)
- کۆمه‌له‌ی په‌ناپه‌رانی باشووری له‌نده‌ن [www.slr-a.org.uk](http://www.slr-a.org.uk)
- سه‌نته‌ری هاو‌ره‌گه‌زخو‌ازنی کۆمه‌لایه‌تی له‌نده‌ن **+LGBTQ** [www.londonlgbtqcentre.org](http://www.londonlgbtqcentre.org)

## ته‌ندروستی و خو‌شگوزه‌رانی



- ده‌توانیت ناوت تو‌مار بکه‌یت له‌ پزیشکی گشتی یان پزیشکی ددان. بۆ ناو تو‌مارکردن پیو‌یستت به به‌لگه‌ی ناو‌نیشان و ناسنامه و دۆخی کۆچبه‌ری نییه.
- هه‌روه‌ها ستافی هۆتله‌که‌ت یان یارمه‌تی کۆچبه‌ران [www.migranhelpuk.org/Pages/Category/asylum](http://www.migranhelpuk.org/Pages/Category/asylum) ده‌توانن یارمه‌تیت بدن له‌ تو‌مارکردن له‌ پزیشکی گشتی یان پزیشکی ددان.
- ده‌توانیت نزیکترین پزیشکی گشتی لیره‌ بدۆزیته‌وه [www.nhs.uk/service-search/find-a-gp](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp) :
- ده‌توانیت نزیکترین پزیشکی ددان لیره‌ بدۆزیته‌وه [www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)
- ره‌نگه هه‌ندیک له‌ خزمه‌تگوزار ییپه‌ ته‌ندروستیپه‌کان پیو‌یستیان به پارهدان هه‌بیت، و له‌وانه‌یه بتوانیت یارمه‌تی وه‌ر بگه‌یت له‌ تیچو‌ونه‌کان.
- له‌ حاله‌تی فریاگوزاریدا، پیو‌یسته په‌یوه‌ندی به NHS بکه‌یت به په‌یوه‌ندیکردن به ژماره 111 یان سه‌ردانی [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) نه‌گه‌ر پیت وایه یه‌کسه‌ر پیو‌یستت به یارمه‌تی پزیشکی هه‌یه به‌لام دُنیا نیت که چی بکه‌یت.
- نه‌گه‌ر به‌په‌له، په‌یوه‌ندی بکه به ژماره 999 یان بچۆ بۆ نزیکترین نه‌خۆشخانه‌ی رووداو و فریاکه‌وتن. زانیاری زیاتر ده‌توانریت لیره‌دا بدۆزیته‌وه: خزمه‌تگوزار ییپه‌کانی چاودیری به‌په‌له‌ بدۆز مه‌وه - NHS ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk))
- په‌یوه‌ندیکردن به ژماره 111 و 999 به‌خۆراییه.



- دهنوانیت لهگهل پزیشکی گشتی قسه بکهیت سهبارت به هر نیگهرانییهک یان نیگهرانییهک سهبارت به تهنروستی دهنرونییت. ههنذیک ریکخراوی خیزخوازی و گروپ له لامییس و ئونلاین ههن که دهنوانن یارمهتیت دهن، سهردانی ئهن لینکه بکهن: [www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)

## پاراستن

- نهگهر هر نیگهرانییهکی پاراستنتان ههیه - بۆ نمونه، نیگهرانن له باشبوونی جهستهیی یان دهنرونی خۆت یان کهسنیکی دیکه که له هۆتلهکهدا دهژی - تکایه لهگهل بهریوبهری هۆتلهکه یان کارمهدانی تری هۆتلهکه قسه بکهن که یارمهتیت دهنن بۆ دهستراگهیشتن به پشتگیریه گونجاوهمکان.
- نهگهر هر نیگهرانییهکت ههیه سهبارت به توندوتیژی خیزانی بۆ خۆت یان کهسیک که دهیناسیت و ئامادهی داوا یارمهتی بکهیت، پهیهندی به گایا بکه:   
تلهفون: 8724 7733 020
- ههموو رۆژیک کاترمیر ۸ ی بهیانی - ۶ ی ئیواره، لهگهل خزمهنگوزاری زیادهی پهیهندیکردن له دهنروهی کاترمیرمکان که له ریکهه ههمان ژماره ی پهیهندییهوه پیشکەش دهکرنیت.   
ئیمیل: [lambethvawg@refuge.org.uk](mailto:lambethvawg@refuge.org.uk)

## پولیس و ناگرکوژینهوه

پولیس دهنوانیت یارمهتیت بدات له حالتهه فریاگوزاریهکان وهک توندوتیژی، دزی، یان لهو شوینانهی که کهسیک تاوانیکی نهجامداوه. دوو ژماره ی بیهرامیهر ههیه بۆ پهیهندیکردن به پولیسهوه:



- **999** بۆ نهوهی له حالتهه فریاگوزارییه راستهقیههکاندا بهکاربهینریت، که پولیس پیوستی به نامادهبوونی بهپهله ههیه. بۆ نمونه دهستدریژی قورس، دهستدریژی سیکسی، یان لهو شوینانهی که مهترسی لهسهر ژیان ههیت.

- **101** - بۆ حالتهه نائاسایی و بۆ راپورتکردنی ئهن تاوانانهی که پیوستیان به وهلامدانهوهی دهستهجیبی پولیس نییه. بۆ نمونه زیانگهیاندن به موکک و مالی خۆت یان گومانی بازرگانیکردن به مادهه هۆشبهرمکان له ناچهکهتدا. هسروهه 101 ژماره ی پهیهندیکردنه به بنکهه ی پولیسی ناچهکهتهوه.

- تله فون بکه بۆ **999** نهگهر ناگر له مالهکهتدا کهوتهوه یان له شوینیکی تر ناگرت بینی

## پابهته سهرهکیهکان



- نهجومهن و ریکخراوه خیزخوازییه ناوخوییهکانی تر جارجاره بهخشینی شتومهکی سهرمکی وهک پالتو و راهینهر و لاپتوب ریکدهخن.
- هۆتلهکهت کهلوپهلی تهوالیتت بۆ دابین دهکات. تکایه نهگهر پیوستت به هر پهکیک لهمانه ی خوارهویه لهگهل ستافی هۆتلهکه قسه بکه: جیلئ دوش، شامپو، فلچهی ددان، مهعجونی ددان، بۆنخۆشکهر، ریشناشی، پاودهری شۆردن، بهر ههمه تهنروستییهکان، و پادی مندالبوون.
- بۆ ژنای دووگیان و دایکانی شیردهر، تکایه قسه لهگهل ستافی هۆتلهکه بکهن که لهوانهیه بتوانن یارمهتیدهر بن له: سهبهتهیهکی مویس، دۆشهک و ستاندیک لهوانهش پهرووی جیکر و بهتانی مندال (تا دهنوانن جیکهه خهتنت بۆ بهینن)، هممامکردنی مندال، کورسی بهرز بۆ... کۆرپه ی سهرووی شهش مانگ، پهرو (به قهباره ی گونجاو) و کیسی پهرو.



- شیردان- خوراکدان، شوشه، ئامبىرى تەعقىمکردن، و شىرى شىرى شىرى قورمولا دابىن دەكرىت ئەگەر پىويست بوو ھەفتەى جارېك و لە كاتى گەشتىيان بۇ كۆرپەى خوار تەمەنى بەك سأل. ھەروەھا دەتوانىت دەستت بگات بە كترى يان شوئىنى چىشتخانە بۇ نامادەكردى ئەمە.
- تەكايە ستافى ھۆتتەكە ناگادار بەكئەوہ ئەگەر پىويستتان بە پەرداخ خواردى مندالانە. ھەروەھا ستافى ھۆتتەكە دلتيا دەبن لەموى كە دەستت دەگات بە خوراكى گونجاو بۇ ناساندنى ماددە رەقەكان.

## پەروەردە

### وەرگرتنى شوئىنى قوتابخانە يان كۆلئىز بۇ مندالەكەت



- ھەموو ئەو مندال و گەنجانەى تەمەنىيان لە خوئندندايە پىويستە بە زووترىن كات داواكارى پىشكەش بەكەن بۇ شوئىنى قوتابخانە/كۆلئىز. و رەكارىيەكانى ھەموو قوتابخانە سەرنەبەكانى لامبىس لئىرەدا دەدۆزىتەوہ، و لئىرەش بۇ قوتابخانە ناوہندىيەكان.
- دوو رىگە ھەيە بۇ پەردنەوہى داواكارىيەكانى قوتابخانە/كۆلئىز: بە شىوہى ئۇنلاين يان ناردنى وەشانى كاغەزى سەكانراو. تەكايە لەگەل بەرئوہبەرى ھۆتتەكە يان ستافى ترى ھۆتتەكە قەسە بەكە كە پىشتگىرىتان دەكەن لە دروستكردن و ناردنى داواكارى قوتابخانەكە.
- لە ماوہى 15 رۆژدا لە داوى ناردنى داواكارى قوتابخانە/كۆلئىز، تىمى وەرگرتنى ئەنجومەنى لامبىس داىك و باوك/سەرپەرشتیاران ناگادار دەكاتەوہ لەموى كە مندالەكەيان دەچىتە كام قوتابخانە/كۆلئىز و بەروارى دەستپىكردنەكە چى دەبىت.

### پىشتگىرى لە كرىنى بەكپوشى و پىداوئىستى قوتابخانە



- ھەموو ئەو مندال و گەنجانەى داواى مافى پەنابەرى دەكەن و دەچنە قوتابخانە، ھەرىكەيان 100 پاوہندىيان ھەيە بۇ بەكپوشى و كەلوپەلى پىويستى ترى قوتابخانە. قوتابخانەكان ئەمە راستەوخو پىشكەش بە مندالەكە دەكەن و ئەنجومەنى لامبىس پارەى قوتابخانەكە دەگەر ئىنتەوہ.
- لەم بارەوہە لە قوتابخانەكەت بېرسە. ئەگەر پىويستتان بە زانىارى زياترە، داوايان لى بەك ئىمەيل بئىرن بۇ [sanctuary@lambeth.gov.uk](mailto:sanctuary@lambeth.gov.uk)

### ژەمەكانى قوتابخانە بەخۆرايى

- لە ئىستادا مندالان و گەنجان كە داواى مافى پەنابەرى دەكەن يان پەنا بۇ سامانى گشتى (NRPF) نابەن دەتوانن دەستيان بە ژەمەكانى قوتابخانە بىيەرامبەر بگات. قوتابخانە ئەمە رىكەدخات، لەوانەى داواى كۆپىيەكى بەلگەنامەى بەشى ۹۵ بەكەن لە وەزارەتى ناوخو وەك بەلگە.
- ئەگەر ھەر كىشەيەكەت ھەبوو لە دەستگەيشتن بە ژەمە خوراكىيە بىيەرامبەرەكانى قوتابخانە بۇ مندالەكەت، تەكايە ئىمەيل بئىرە بۇ [sanctuary@lambeth.gov.uk](mailto:sanctuary@lambeth.gov.uk) بۇ يارمەتى.
- لە مانگى ئەپىلولى ۲۰۲۳وہ، ھەموو ئەو مندالانەى كە لە قوتابخانەيەكى سەرنەبەى لە لەندەن دەخوئىنن، مافى ژەمە خواردى قوتابخانەيان بەخۆرايى دەبىت، بەى ئەوہى ھىچ كاغەزىكىيان لەسەر بىت.

## كۆبۈنە ھەفتانە بۇ ئەو خىزانانەى كە مندائى بچووكيان ھەپتە

- ھەفتانە كۆبۈنە ھەپتە بۇ ئەو خىزانانەى كە مندائىيان لە خوار تەمەنى پىنج سالاھە ھەپتە لە سى شوپىن، ھەرىكەت يان لە نىك يەكەك لە ھۆتەلەكان. لە خوار ھەپتە وردەكارىيەكان بىيە.
- باخچەى نەگنسى رايلى، كلارنس ئەفنىو (گۆشەى رىگاي پۆندەرز)، لەندەن، SW4 8NZ – ھەموو چوارشەممەيەك لە كاتى وەرزدا، 14:00 – 11:00
- سەنتەرى مندائىي سانت ستيفن، 1 میدو پلەيس، لەندەن، SW8 1XZ – ھەموو سىشەممەيەك لە كاتى وەرزدا، 15:00 – 13:00. ھەروەھا دەرفەتى چىشت لىنان و ھاوبەشكردنى ژەمەكان لەم دانىشتانەدا ھەپتە.
- سەنتەرى مندائىي سەنى ھىل، ھارپۇرۇ رۇد، لەندەن، SW16 2XW – ھەموو پىنجشەممەيەك لە كاتى وەرزدا، 14:00 – 11:00. ھەروەھا دەرفەتى چىشت لىنان و ھاوبەشكردنى ژەمەكان لەم دانىشتانەدا ھەپتە.

## چالاکى بۇ گەنجان

- لە پشورى قوتابخانەكاندا، بەرنامەى جياوازى چالاکىيەكانى جەژن و خواردن (HAF) ھەپتە ئەم چالاکىيانە بەخۇرايىن و لە وەرزشەو دەست پىندەكات تا دەگاتە ھونەر و پىشەسازى.
- رايۇنكارانى گەنج مانگى جارېك سەردانى ھۆتەلەكە دەكەن بۇ پىندانى زانىارى لەسەر ئەم چالاکىيانە، يارمەتى گەنجان دەندەن ناويان تومار بىكەن، ھەندېكجاريش دەتوانن لە يەكەم رۇژى بەرنامەكەدا گەنجان بە پى بىيەن بۇ ئەم چالاکىيانە.
- بۇ زانىارى زياتر دەربارەى ئەم چالاکىيانە و ناو تومار كردنى مندالەكەت، سەردانى ئەم لىنكە بىكەن: [www.lambeth.gov.uk/children-young-people-and-families/Young-peoples-support/activities-young-people](http://www.lambeth.gov.uk/children-young-people-and-families/Young-peoples-support/activities-young-people)
- بۇ بىيىنى شتە خۇشەكانى تر بۇ گەنجان لە لامبىس، ھەك يانەكانى گەنجان، پاركەكان، گۇرەپانى يارىكردن و شوپىنى كات بەسەربردن، سەپىرى ئەم نەخشە كارلىككارە بىكەن.



## كتىبخانەكان

- ھەموو كتىبخانە گىشتىيەكان لەلايىن ئەنجومەنەو بەرئودەبىرىن، و كۆمپيوتەريان بۇ دابىن دەكەن كە ئىنتەرنىتىيان ھەپتە دەتوانىت زۇرتىن كات لە رۇژىكدا دوو كاترمىر جىز بىكەيت، و بەكار ھىنانى بەخۇرايىە.
- بۇ دۆزىنەو كتىبخانەيەك لە نىك خۇت تىكايە ئەم لىنكە بىيە.
- دەتوانىت كارتى كتىبخانەى لامبىس بەدەستبەئىت بە قسەكردن لەگەل سنافى پىشوازى لە كتىبخانەيەك لە لامبىس، يان بە سەردانى ئەم وىپەرە كە فۇرمى داواكارى كارتى كتىبخانەى بە زمانە جياوازەكانى تىدايە: [www.lambeth.gov.uk/libraries-and-archives/join-library-0](http://www.lambeth.gov.uk/libraries-and-archives/join-library-0) /كتىبخانە-ئەندامىتى-فۇرم-بەرنامە-زمانەكانى تر
- ھەك ئەندامىكى كتىبخانەى لامبىس دەتوانىت زۇرتىن 20 بابەتى يان كتىب بە قەرز وەربگىرت، لەوانەش تا شەش بابەتى بىنراو و بىستراو (DVD، كتىبى قسەكردن و خولى زمان).

### • گرنګ: له شونینه گشتیبهکاندا، وامهکه:

- زبل و خاشاک فریدان، لهوانهش فلتیری جګه ره و بنیشت
- تفکردن له شونینکی گشتی کراودا
- میزکردن له شونینی گشتیدا
- هګر نهموت کرد، لهوانهیه غرامهی ناګاداری سزای جیګیر (FPN) به بری 150 پاوند وهربرګریت، که دهبیت له ماوهی 14 روردا له بهرواری دهرچونوه بدریت. نهګر نهمه نهدریت، نهګر پاره نهدریت، دهنایت کاریګه ی لهسر داواکاری پهنابریت ههبت. بؤ زانباری زیاتر لهسر نهم بابهته کلیک لیره بکه.
- پیوسته زبل و خاشاک فری بدهبت به بهکار هینانی نزدیکترین سههتهی گشتی و کونهکانی جګه ره به بهکار هینانی کؤتایی خو لهمیش لهسر سههتهی گشتی یان خو لهمیشی گموره.



## دهزګای ناموژګاری و ناموژګاری یاسایی پهخوړایی

### ناموژګاری هاوآلتیان - Citizens Advice

- ناموژګاری هاوآلتیان ریخراویکی سههتهخویه که تابهته به زانباری و ناموژګاری نهینی بؤ یارمهتیدانی نهو کهسانهی که کیشهی یاسایی، قهرز، بهکاربه، خانووپه ره و کیشهی دیکهیان ههیه له بهریتانیا.
- راویژکاری هاوآلتیان ریخراویکی خیرخواری نیشتمانی و توری ریخراوه خیرخوارییه ناوخوییهکانه که ناموژګاری نهینی به شیوهی نؤنلاین و له ریګهی تهلهفون و به شیوهی کسمی پیشکاهش دهکن، به خوړایی.



○ مآلپه: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

○ تهلهفون: 1133 223 0808

- ههروه ناموژګاری هاوآلتیان خزمهتګوزاری یارمهتی بؤ داواکاری بهر یودهبات که دهنایت یارمهتیت بدات له قوناغه سههتهاییهکانی داواکاری قهرزی گشتیګیر. دهنایت له ریګهی تهلهفونوه قسهیان لهگمل بکهیت، یان به شیوهی نؤنلاین له ریګهی چاتهوه.

○ بؤ زانباری زیاتر، سهردانی نهم لینکه بکن: [www.citizensadvice.org.uk/helptoclaim](http://www.citizensadvice.org.uk/helptoclaim) یان پهیوهندی بکن به 0800 8444 144.

### یاسا کار دهکات - Law Works

- Law Works ریخراویکی خیرخوارییه که له ینگلتهرا و وئلز کاردهکات و پاریزره خوبهخشهکان به کهسانیکهوه دههستتیهوه که پیوستیان به راویژکاری یاسایی ههیه، که شایستهی یارمهتی یاسایی نین و توانای پارمدانین نییه.

○ مآلپه: [www.lawworks.org.uk](http://www.lawworks.org.uk)

## گهشتکردن

### گهشتکردن به دهووبهیری لامبیس و لهندن

- لامبیس به باشی بهستراوتهوه بههیلی ژیرزمین (تیوب) و پاس و شهمندهفهرمه ههیه بۆ باقی شارمه.
- کاتیک که هیللی ژیرزمینی (تیوب) یان شهمندهفهرمه دهگریت، پیویسته پنجه بختیه سه کارتی ئویستر یان پارمدانی کارتی بی بهرکهوتن کاتیک دهچیه ناو ویستگهکه و کاتیک له ویستگهی مهیهستت دردهچیت.
- کاتیک له لهندن سواری پاس دهبیست، تنها پیویسته جاریک له کارتی ئویستر یان پارمدانی کارتی بی بهرکهوتنهکهت لئیدهیت کاتیک سواری پاس دهبیست. پیویست ناکات کاتیک له پاسهکه دادهبزیست لئی دهیت.

### کارتی ئویستر

- کارتی ئویستر شیوازیکی پارمدانه بۆ گواستنهوهی گشتی له لهندن. گهنجانی تممن 11 – 17 سال و کهسانی تممن +60 سال که له لهندن دهژین مافی فوتوکارتی ئویستریان ههیه که گهشتیکی کهم و بیهرامبهریان پیدهبهخشیت لهناو لهندن.
- مانگانه پشتگیری کهسی له هۆتیهکاندا دهبیست لهلاین خۆبهخشهکانهوه که لهلاین ئهنجومهنی لامبیسوه راسپیتراون بۆ پیشکهشکردنی داواکاری بۆ ئهم فوتوکاردانهی شارموانی. ئهنجومهنی لامبیس کرنی 15 پاوهند/20 پاوهندی ئویستر فوتوکار دهدات.
- بۆ زانیاری زیاتر، تکایه سهیری لاپره پهوهنیدارمکانی گواستنهوه بۆ لهندن (TfL) بکهن:

○ 11 – 15 فوتوکارتی زیب ئویستر

○ 16+ زیب ئویستر فوتوکار

○ 60+ فوتوکارتی لهندن ئویستر



### شوینهکانی پهرستن- پهرسنگا-

- لامبیس پره له شوینی سهلامهت که دهوانیت عیادهت و پراکتیزهی دینهکهت بکهیت. ئهمانه به ناسانی دهوانریت بدۆزرتنهوه به گهران به شیوهی ئونلاین بۆ شوینی پهرسنتی ئایینی خۆت له ناوچهی ناوچهکهت.



• بۆ ئەوەی بزانی پارک و شوینە سەوزەکان لە کۆین لە لامبیس، سەردانی ئەم لینکە بکەن: [www.lambeth.gov.uk/parks](http://www.lambeth.gov.uk/parks)

• لێرەدا چەند پارکیک لە لامبیس و لە نزیکەوه دەخەینەرۆو:

- برۆکویل پارک، جادهی نۆرۆود، هیرن هیل، SE24 9BJ
- کلافام کۆمۆن، وندمیل دکتور، لەندن SW4 9DE
- ستریتام کۆمۆن، لەندن، SW16 3BX
- توتینگ کۆمۆنز، لەندن، SW16 1RT
- دولویچ پارک، کۆلیج رۆد، لەندن، SE21 7EB



• بۆ چەند ریگایەکی نایابی رۆیشتن لە لامبیس، سەردانی ئەم لینکە بکەن: [www.alltrails.com/en-gb/england/london/lambeth/walking](http://www.alltrails.com/en-gb/england/london/lambeth/walking)

• بۆ زانیی ریگای زیاتری رۆیشتن لە لەندن، سەردانی ئەم لینکە بکەن: [www.alltrails.com/en-gb/england/london/walking](http://www.alltrails.com/en-gb/england/london/walking)

• ئەگەر حەزت لە راکردنە، هەموو شەممەیک لە پارکەکانی سەرتاسەری لامبیس و لەندن راکردنی پارک هەیە. سەردانی ئەم لینکە بکەن: [www.parkrun.org.uk](http://www.parkrun.org.uk) بۆ ئەوەی بزانی لە کۆین و کەسێ روودەدەن. لێرەدا لینکی لاپەرەکانی برۆکویل پارک و کلافام کۆمۆن پارک ران دەخەینەرۆو:

- [www.parkrun.org.uk/brockwell](http://www.parkrun.org.uk/brockwell)
- [www.parkrun.org.uk/claphamcommon](http://www.parkrun.org.uk/claphamcommon)

## جل و بەرگ و بانکی مندالان

- بانکی جل و بەرگی گەورەساران لە سەنتەری سانت فینسینت بریکستون، جادهی تالما، لەندن، SW2 1AS
  - هەموو سێشەممەیی کۆتایی مانگ، کاتژمێر ۱۱:۰۰ – ۱۴:۰۰.
- بانکی مندالان لە مۆزایک کلبهاس، 65 ئیفر رۆد، لەندن، SW2 1BZ
  - هەموو شەممەیک کۆتایی مانگ، کاتژمێر ۱۲:۰۰ – ۱۳:۰۰.

## دوکان و بازارە ناوخرۆیپەکان

• بەناوبانگترین مارکیتەکانی بەریتانیا بریتین لە تیسکۆ، سەینسبیری، ئەسدا، مۆریسون، ئالیدی، ئایسلەندا، و لیدل. سەردانی [www.supermarketgo.co.uk](http://www.supermarketgo.co.uk) بکەن بۆ دۆزینەوهی نزیکترین مارکیت.

• زۆر دوکان و بازاری نایاب لە لامبیس هەن کە جۆرەها خواردن دەفرۆشن. بازارەکان بەهەبەکی باشیان هەیە و کۆمەڵیک خۆراکی نیودەلەتی بەر فراوان پێشکەش دەکەن.



- مارکیت بریکستون، ریگای ویستگەیی بریکستون، لەندن، SW9 8PD
  - کۆشکی خواردنی سەر شەقامەکان و بازاریکی گشتی لە رۆژانی هەفتەدا هەیە، لە رۆژانی شەممەدا کۆشکی جۆراوجۆری هەیە، هەروەها بازاری جووتیارانی بریکستون هەموو یەکشەممەیک کە بەر هەمی ئۆرگانیک و نازاد دەفرۆشێت.
- بازاری لۆوەر مارش، لۆوەر مارش، لەندن، SE1 7RG

- نهم بازاره گهشه سهندووه، كه له لايهن 'We Are Waterloo' بهر نيوهمبريت. له روژاني دووشهممه تا شهممه كاردهكات.

○ بازاری شهقامی قین، شهقامی قین، لهندن، SW4 0AT

- نهم بازاره خواردنه قهرهبالغه له دلی شاری كلافام روژاني شهممه كاردهكات.

○ مارکیتی هیرن هیل، ریگای ریلتون، لهندن، SE24 0JN

- نهم بازاره پر له زیان پره له کوشک که خواردنی بهرهم هینراوی ناوخویی دهفروشن، لهگهل هونهر و پیشهسازی و روژاني بهکشهممه

کراوه دهبیت، کاترمیر ۱۰ ی بهیانی - ۴ ی نیواره.

○ مارکیتی فوکسهول، باترسی پارک رود، نو نیلمز، لهندن، SW8 5DZ

- نهمه روژاني بهکشهممه کراوه دهبیت، کاترمیر ۷ ی بهیانی - ۲ ی پاشنیوهرو.

## نهو شتانهی که دهتوانریت له لامپیس و له نزیکی و له لهندنه نه انجام بدریت

لامپیس و لهندن چندین شتی سهرنجر اکیشیان همیه بو نهجامدان و شوینی گهران.



● موزهخانه و گلهریبه هونهریهکان بهخورایی: زوریک له موزهخانه و گلهریبه هونهریهکان له لهندن بهخورایی، سهری

نهم ویبهره بکن بو زانیاری زیاتر: [www.timeout.com/london/museums/free-art-galleries-museums-in-london](http://www.timeout.com/london/museums/free-art-galleries-museums-in-london)

● کینگهی شاری فوکسهول، 165 شهقامی تایرس، لهندن، SE11 5HS - کینگهی بیهرامبهر له شارمهکدا، بو زانیاری زیاتر، سهردانی نهم

لینکه بکن: [www.vauxhallcityfarm.org](http://www.vauxhallcityfarm.org)

لهندن چندین شوینی میژووبی و کولتوری همیه. لهوانهیه پئویستت به پارهدان بیت بو نهمه بچینه ناو هندیکیان، بهلام دهتوانیت چیژیان لی وهرگریت بهی نهمه بچینه ژوروه. نهمانه هندیکی نمونهن:

● چاوی لهندن، بینای ریقهرساید، هوئی کاونتی، لهندن، SE1 7PB

● مالهکانی پهلهمان و بیگ بین، پردی ویستمینستر، لهندن، SW1A 0AA

● ویستمینستر نهبی، 20 دینز بید، لهندن SW1P 3PA

● کوشکی باکینگهام، لهندن، SW1A 1AA

● کاتدرالی سانت پاول، حهوشه کلیسای سانت پاول، لهندن، EC4M 8AD

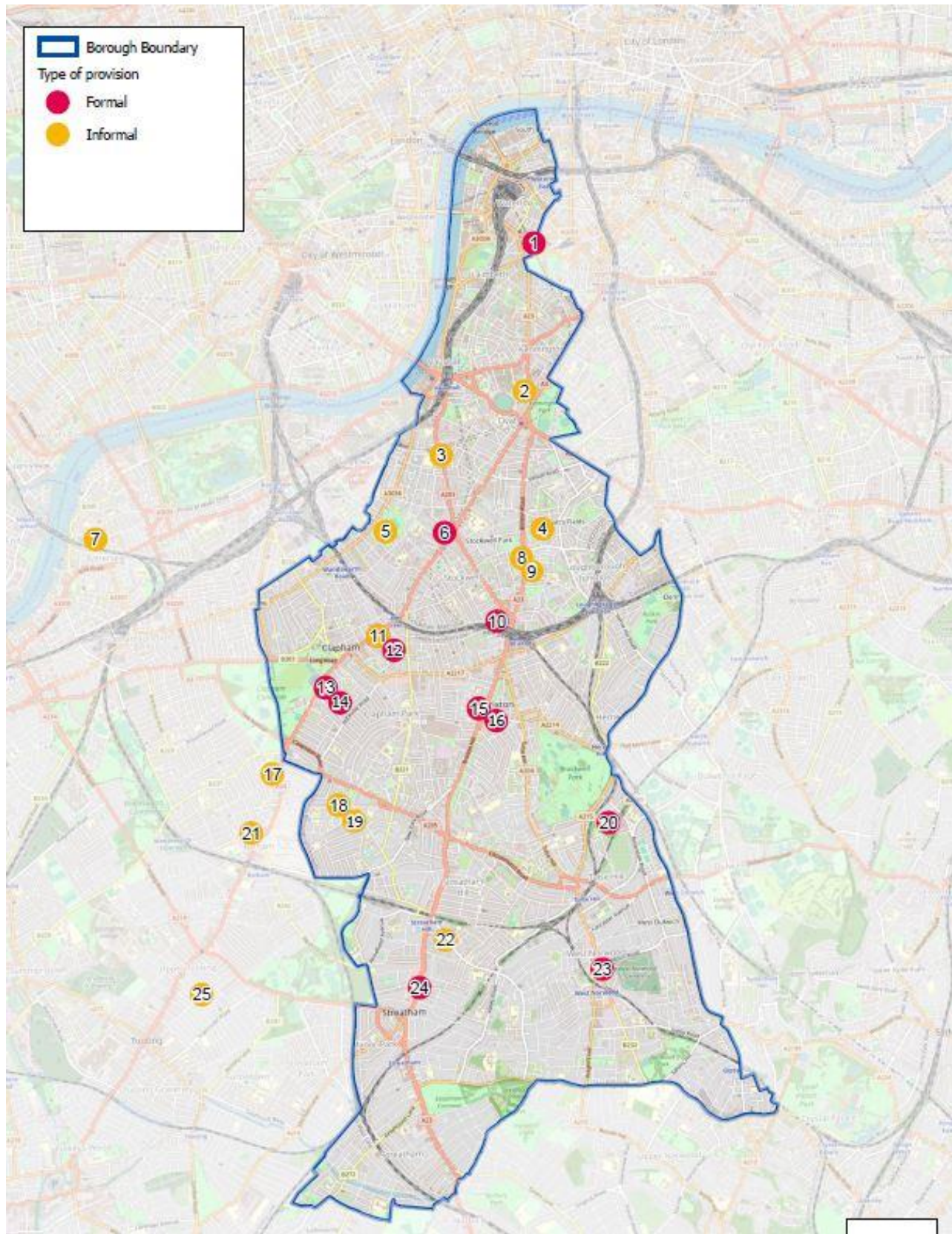
● ترافالگار سکویری لهندن، WC2N 5DN

• زۆر پۇلى بىيەرامبەرى ESOL (ئىنگلىزى بۇ قىسەكەرانى زمانەكانى تر) لە لامبىس ھەيە كە لە رىگەي پەروەردەي گەورەسالانى لامبىس، كىتبخانەكان، كۆلىژەكان و گروپە كۆمەلايەتتەيەكان دابىن دەكرىن. كۆرس و پۆلەكانى گفتوگۆ بۇ كەسانى سەرەتايى تەواو لە ئاستى يەكەم تا ئاستى دووم بەردەستە.



• لە چەند لاپەرى داھاتوودا نەخشەي پۆلەكانى ESOL لە لامبىس و نزيكەو ھەيە، لەگەل خشتەي ھاويچ كە وردەكارى زياترى تىدايە كە ھاوتايە لەگەل ژمارەكانى سەر نەخشەكە. دەتوانىت ھەردوو پۇلى فەرمى و نافەرمى ESOL ببىنيت.

• Care4Calais وانەكانى ئىنگلىزى نافەرمى بۇ دانىشتوانى ھۆتيل لە فوكسھۆل بەرئودەبات، بە سەرۆكايەتى فرانسىس پلۇدن. بۇ زانبارى زياتر لەگەل ستافى Care4Calais لە Vauxhall قسە بكە.



ژماره‌ی له‌سه‌ر نه‌خشه‌که	دابینه‌گر	کاته‌کان	په‌پوه‌ندی‌کردن	ناونیشان	جۆری خزمه‌ت	زانیاری تر
1	<a href="#">فبیر بوونی گهوره‌سالانی لامبیس له کولیزی، مۆرلی، واتسرو</a>	شهممه کاتژمیر ۱۰:۰۰ - ۱۳:۰۰ یان ۱۳:۳۰ - ۱۶:۳۰ سینشهممه و چوار شهممه کاتژمیر ۱۰:۳۰ - ۱۳:۰۰	073953362 یان 34 Luna.Vythal ingum@mor leycollege.a c.uk	سه‌نته‌ری واتسرو، 61 ویستمنیستر بریج رۆد له‌ئهن SE1 7HT	کۆرسه‌کانی ESOL باوهر پینه‌کراو و فهرمی - باوهر پینه‌کراو له هاتنه ژووره‌وی یه‌که‌م له رۆژی شهممه ESOL ی باوهر پینه‌کراو بۆ خوینهران و نووسه‌رانی نوێ له به‌یانی سینشهممه/چوار شهم مه	خوله‌کان ته‌نها له سه‌نته‌ری واتسرو له کاتی وهرزدا به‌ریوه‌ده‌چن (داواخانه‌ی مندا لانی بۆ ژماره‌یه‌کی سنوورداری مندا لانی سه‌روو ته‌مه‌نی ۱۵ مانگ)
2	<a href="#">ئینگلیزی بۆ کردار</a>	دواتر دوو پات ده‌کریته‌وه		هینری فۆسیت، شه‌قامی کلپتون Kennington, SE11 5BZ	نافه‌رمی، یانه‌ی ESOL گفتوگۆی	
3	<a href="#">کتیبه‌خانه‌کانی لامبیس، کتیبه‌خانه‌ی باشووری لامبیس</a>	شهممه، کاتژمیر ۱۰:۳۰ به‌یانی - ۱۲:۳۰ شه‌	<a href="mailto:southlambethlibrary@lambeth.gov.uk">southlambeth library@la mbeth.gov. uk</a>	180 South Lambeth Road, London, SW8 1QP	ESOL - فهرمی ئونلاین له‌گه‌ل لینی - گفتوگۆ	
4	<a href="#">فبیر بوونی گهوره‌سالانی لامبیس له کولیزی، مۆرلی، سه‌نته‌ری مندا لانی لیز ناتکینسون</a>	به‌یانی پینج شه‌مه	07396 397 487 or community @morleycol lege.ac.uk or lizatkinsonc c@jsfederat ion.org.uk	Liz Atkinson Children's Centre, 9 Mostyn Road, SW9 6PH	- نافه‌رمی ESOL ی باوهر پینه‌کراو له ناستی سه‌ره‌تا بیدا	کۆرسه‌که ته‌نها له کاتی وهرزدا به‌ریوه‌ده‌چیت. کریش بۆ ژماره‌یه‌کی سنووردار له مندا لانی سه‌روو ته‌مه‌نی 6 مانگ
5	<a href="#">سه‌نته‌ری کومه‌لا یه‌تی سیرینگفیلد</a>	دووشهممه - پینج شه‌مه، کاتژمیر ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰	Elisabeth Ruiz	Christchurch Hall, 41 Union Grove SW8 2QG	نافه‌رمی	
6	<a href="#">فبیر بوونی گهوره‌سالانی لامبیس له کولیزی مۆرلی، ستوکویل</a>	هه‌ندیک خولی رۆژانی هه‌فته و پۆلی گهوره‌ی شه‌مه، کاتژمیر ۱۰:۰۰ - ۱۳:۰۰ یان ۱۳:۳۰ - ۱۶:۳۰	073953362 34 or Luna.Vythal ingum@mor leycollege.a c.uk	Stockwell Centre, 1 Studley Rd, London SW4 6RA	خولی فهرمی - باوهر پینه‌کراوی هاتنه ESOL ژووره‌وی 1 و هاتنه ژووره‌وی 2، کۆرسی باوهر پینه‌کراو و فهرمی - باوهر پینه‌کراوی هاتنه ESOL ژووره‌وی 1 تا ناستی 1	ناوه‌ندی ستوکویل (له پشت هیلێ ستوکویل) داوینخانه‌ی مندا لانی نبیه.

ژماره ی لهسەر نهخشهیه	دابینکەر	کاتهکان	پهپوهندیکردن	ناونیشان	جۆری خزمهت	زانیاری تر
7	کاترین لۆی سینتلمینت (KLS)	پینجشممه، کاتر مێر ۲.۳۰-۱۲.۳۰		108 Battersea High St, London SW11 3HP	نافهرمی	کرێی هاتوچۆ خهرج کراوه
8	<b>ESOL – سهنتهری باپتری</b>	دوششممه - پینجشممه (خشتهی کاتی گۆراو)	<a href="mailto:margaret@baytreecent.re.org.uk">Margaret Browne, 07 432 738360, margaret@ baytreecent re.org.uk</a>	300 Brixton Road, London, SW9 6AE	پۆلی فهرمی - خویندهواری بۆ ESOL خانمان، نافهرمی - پانهی گفتوگۆی بۆ ESOL کچانی چاوهروانی شوینی قوتابخانه	بهنامهی جوولهی کۆمهلاپهتی، کۆبوونهکانی خۆشگوزهرانی، چالاکیهکانی دواي خویندن و جهژن بۆ کچان، بئ کریش
9	<a href="#">ئینگلیزی بۆ همهوان   ریکخراوی کۆچبهرانی پهناپهراوی هیندونههریکی (IRMO)</a>	ئونلاین	0207 733 9977 or ete.info@ir mo.org.uk		نافهرمی	پۆلهکانی ESOL کۆمپیوتەر و وۆرک شوپی نایتی لهسەر گهبران به ویب، بهکارهینانی ئینتهرنێت به سهلامهتی، بهپهروهردنی دارایی لهسەر هیل، دۆزینهوی ههلی کار و دهستراگهیشتن به خزمهتگوزار بیه ئونلاینهکان
10	<a href="#">فیربوونی گهوسالانی لامینس له لینهاتوویی MI پهڕهیندان</a>	دوششممه - ههینی (بهپیی) خولهکه، کاتر مێر ۹:۳۰ - ۱۲:۰۰ و ۱۲:۰۰ - ۱۵:۰۰ و ۱۸:۰۰ - ۱۵:۳۰	020 7501 6450 or info@mico mputsolutio ns.co.uk	The Queen, 47a Bellefields Road, Brixton. SW9 9UH	هرمی - خویندنهوه و نووسینی E1 له ESOL ، E2 ، E3 ، 1 و ناستی 2	بئ کریش، بیکار و دهتوانیت ههندیک دامهزراویش وههبرگرت
11	نهلپسون نیوینیری	پاشنیوهرووی پینجشممه		91 Clapham High St, London SW4 7DB	نافهرمی	بئ کریش
12	<a href="#">کتیبخانهکانی لامینس، کتیبخانهی کلافام</a>	سێشممه، کاتر مێر ۲ی پاشنیوهرو - ۴ی پاشنیوهرو	<a href="mailto:anewbery52@gmail.com">anewbery52 @gmail.co m</a>	Mary Seacole Centre, 91 Clapham High Street. London, SW4 7DB	نافهرمی، پانهی ESOL گفتوگۆی	بئ کریش
13	<a href="#">کولێزی لامینس، کلافام</a>	دوششممه تا ههینی، به روژ	<a href="mailto:customerse rvices@southbankcollege.ac.uk">customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk</a>	45 Clapham Common South Side, London SW4 9BL	فهرمی - 16 - 18. پێش چوونه L1 ژوورهوه	

ژماره ی له سهر نه خشه که	دابینکهر	کاته کان	په یوه ندیکردن	ناونیشان	جوری خزمهت	زانیاری تر
14	<a href="#">کولیزی لامینیس، کلافام</a>	روژانی ههفته، روژ، بهیپی کورس	<a href="mailto:customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk">customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk</a>	45 Clapham Common South Side, London SW4 9BL	فهرمی - پینش چوونه L1 ژوروهه بو	بو نوه 14-16 داواکارانه ی که له قوتابخانه نین، له دامه زاندنی سال به دریژایی سال له کلافام، روژانی ههفته، روژ، بهیپی کورس.
15	<a href="#">کولیزی لامینیس، بریکستون</a>	پاشنیوه روژی روژانی ههفته تهنها ناستی چوونه ژوروهه	<a href="mailto:customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk">customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk</a>	56 Brixton Hill, London SW2 1QS	فهرمی	پولهکانی بنه مای کومپیوتهر
16	<a href="#">کولیزی لامینیس، بریکستون</a>	روژانی ههفته له روژدا نیواران روژانی ههفته روژانی شه ممه به روژ	<a href="mailto:customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk">customerse rvices@sou thbankcolle ges.ac.uk</a>	57 Brixton Hill, London SW2 1QS	گهر مسالانی فهرمی، هاتنه ژوروهه ی یکه م، L1 و L2	کارامه بیهکان کارامه بیهکان بیرکاری وهک به شیک له خولهکانی و خولی ESOL سه ره خور. واته ناونسکردنی دابینکردنی تاقیکراوی پیویسته، بی کریش
17	کهر 4 کالایس	بهیانیانی چوار شه ممه	Ascension Church, Balham	23 Malwood Rd, London SW12 8EN	نافهرمی	
18	<a href="#">فیربوون بی سنور</a>	ههفتانه 4 جار	<a href="https://forms.gle/GDHKWh5NWxTo1cW36">https://forms.gle/GDHKWh5NWxTo1cW36</a>	Agnes Riley Centre, Atkins Rd SW12 0AH	نافهرمی، یانهکانی ESOL گفتوگوی له کاتی کوبونه مکهانی فیربوونی خیزان	تولاین و - ESOL رووبه روو (ساوئارک و لامینیس)
19	دیدگی نوئ بو خانمان	بهیانیانی دوو شه ممه	<a href="mailto:nighat.khan@newvision4women.co.uk">nighat.khan@newvision4women.co.uk</a>	Agnes Riley Centre, Atkins Rd SW12 0AH	نافهرمی	تانیا نافهرت
20	<a href="#">فیربوونی گهر مسالانی لامینیس له فیربوونی بیکه شتوو</a>	ناستی سه ره تایی یکه م (سه ره تایی) - چوار شه ممه و پینج شه ممه، کاتر میتر 10 ی بهیانی- 12 ی شهی ناستی دوو شه ممه (سه ره تایی) - دوو شه ممه و سینه شه ممه، کاتر میتر 10 ی بهیانی- 12 ی شهی ناستی سه ره تایی سینیهم (پینش مامناوند) - پینج شه ممه و ههینی، کاتر میتر 1 ی پاشنیوه روژی- 3 ی پاشنیوه روژی ناستی یکه م (ناوند) - چوار شه ممه، کاتر میتر 4 ی نیواره- 6 ی نیواره	<a href="mailto:hello@ripelarning.com">hello@ripelarning.com</a>	Rosendale Community Centre, London, SE24 9DR	فهرمی، چوونه L3 ژوروهه بو	به شیوه ی تولاین و به شیوه ی که سی تکامل کراوه

ژماره ی له سر نه خشه	دایبیکه	کاتهکان	په یوه نډیکردن	ناونیشان	جوړی خزمهت	زانیاری تر
		ناستی پښ چوونه ژوروهه (Absolute Beginner) ههینی، کاتر میتر ۱۰ ی - بهیانی-۱۲ ی شهو				
21	<a href="#">کتبخانه کانی</a> <a href="#">لامینیس،</a> <a href="#">کتبخانه هی بالهام</a>	دوشه ممه، کاتر میتر ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰			نافه رمی	
22	<a href="#">SLRA (slr- a.org.uk)</a> <a href="#">سهنته ری</a> <a href="#">وودلاونز</a>	سینشه ممه، کاتر میتر ۱۰:۳۰ - ۱۲:۰۰ و پینجشه ممه، کاتر میتر ۱۳:۱۵ - ۱۴:۴۵	0203 490 3443 or admin@slr- a.org.uk	16 Leigham Court Rd SW16 2PJ	نافه رمی	
23	<a href="#">کتبخانه کانی</a> <a href="#">لامینیس،</a> <a href="#">کتبخانه هی</a> <a href="#">ویست نوروود</a>	دوشه ممه، کاتر میتر ۶ ی نیواره - ۸ ی نیواره	<a href="#">westnorwo dlibrary@la mbeth.gov. uk</a>	1-5 Norwood High Street. London, SE27 9JX	نافه رمی	
24	<a href="#">کتبخانه کانی</a> <a href="#">لامینیس،</a> <a href="#">کتبخانه هی</a> <a href="#">ستریٹام</a>	دوشه ممه، کاتر میتر ۹:۳۰ بهیانی - ۲ ی پاشنیوهر و چوارشه ممه، کاتر میتر ۱۰ ی بهیانی - ۲ ی پاشنیوهر و	<a href="#">streathamlib rary@lambe th.gov.uk</a>	63 Streatham High Road, London. SW16 1PN	فه رمی	
25	کاراس	بهیانیانی چوارشه ممه ی نافرمتان، ESOL بهیانیانی ههینی کوبونه وهی کومپيوته ری سهرمتابی نافرمتان	020 8767 5378	25 Blakenham Rd, London SW17 8NE	گفتوگوی ESOL نافه رمی،	منها نافرمتان، کرچی به رده سته، کرچی کریش دهریت
26	<a href="#">فیربوونی</a> <a href="#">گهورسالیانی</a> <a href="#">لامینیس له</a> <a href="#">کولیزی</a> <a href="#">مورلی،</a> <a href="#">سهنته ری</a> <a href="#">لیونگتون</a>	روژانی ههفته	073953362 یان Luna.Vythal ingum@mor leycollege.a c.uk	سهنته ری لیونگتون، 9 جاده ی یوجینیا، SE16 2RU	ی ESOL باوهر پینه کراو بو خوینهران و نوسهرانی نوئ له بهیانی سینشه ممه/چوارشه م مه	خوله کان تنها له سهنته ری لیونگتون له کاتی وهرزدا به ریوهمچن (بی کریش)
27	<a href="#">فیربوونی</a> <a href="#">گهورسالیانی</a> <a href="#">لامینیس له</a> <a href="#">کولیزی</a> <a href="#">مورلی،</a> <a href="#">سهنته ری</a> <a href="#">مندالانی یوبیلی</a>	دوشه ممه بهیانیان	07395 397 487 یان community @morleycol lege.ac.uk یان lizatkinsonc c@jsfederat ion.org.uk	سهنته ری مندالانی یوبیلی، گردی SW2 2JE	ESOL , نافه رمی باوهر پینه کراو بو خوینهران و نوسهرانی نوئ له بهیانی سینشه ممه/چوارشه م مه	خوله کان تنها له سهنته ری لیونگتون له کاتی وهرزدا به ریوهمچن (بی کریش)
N/A	<a href="#">فیربوونی</a> <a href="#">گهورسالیانی</a> <a href="#">لامینیس له تامز</a> <a href="#">ریچ</a>	نونلاین		نونلاین	نونلاین	