URDU

Lambeth SANCTUARY SERVICES

لیمبتھ سینکچوئیری سروسز

Lambeth

پناہ گاہ کے متلاشیوں کے لیے خوش آمدیدی مواد

ہم آپ کو لیمبتھ کی طرف سے خوش آمدید کہتے ہیں

www.lambeth.gov.uk/lambeth-sanctuary-services

اجزا

اجزا 2
لیمبتھ کونسل 2
لیمبتھ سینکچوری سروسیز 3
مقامی رضاکارانہ اور کمیونٹی گروپس 3
صحت اور تندرستی 3
تحفظ 4
پولیس اور فائر بریگیڈ 4
ضروری اشیأ 4
تعلیم 5
چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے لیے ہفتہ وار سیشن (اجلاس) 6
نوجوان لوگوں کے لیے سرگرمیاں 6
لائبریریاں 6
سگریٹ کے ٹکڑے اور کوڑا پھینکنے کے بارے میں اہم معلومات 7
مشاورتی ایجنسی اور مفت قانونی مشورہ 7
سفر 8
عبادت کی جگہیں 8
پبلک پارکس اور سبز جگہیں۔ 9
کپڑے اور بچوں کی اشیأ کے بینک 9
مقامی دکانیں اور بازار 9
لندن میں لیمبتھ اور آس پاس میں کرنے کے لیئے چیزیں 10
(انگریزی سیکھنے کے لیئے[ESOLای ایس او ایل) 11

لیمبتھ کونسل

- ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپ کو لیمبتھ میں اچھی طرح سے تعاون حاصل ہو، اور آپ جس بارو میں رہتے ہیں وہاں مدد اور مواقع تک رسائی حاصل کر سکتے ہوں۔ یہ مواد آپ کو آپ اور آپ کے خاندان کے لیے لیمبتھ میں خدمات اور مقامات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔
- اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو آپ 020 7926 1000 پر کال کر سکتے ہیں یا آپ www.lambeth.gov.uk پر جا سکتے ہیں۔
- یہاں لیمبتھ کے نقشے کا ایک لنک دیا گیا ہے، جس میں وارڈز کی نشاندہی کی گئی ہے (وہ علاقے جن میں بارو کو تقسیم کیا گیا ہے، ہر ایک علاقے کا اپنا منتخب کونسلر ہے)۔

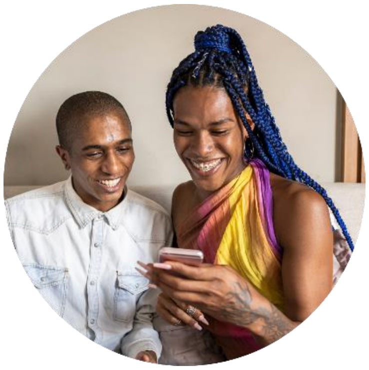
لیمبتھ سینکچوری سروسیز

- لیمبتھ سینکچوئیری سروسیز پناہ گاہ کے متلاشیوں (پناہ کے متلاشی، پناہ گزین، اور جبری نقل مکانی سے متاثر ہونے والے دیگر افراد) کی معاونت اور استقبال کے لیے کام کرتی ہے۔

- اگر آپ لیمبتھ سینکچوئیری سروسیز سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں، تو برائے کرم اس پتہ پر ای میل کریں: sanctuary@lambeth.gov.uk

- ہم آپ کو مقامی چیریٹیز (خیراتی اداروں) سے بھی رابطہ کروا سکتے ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں - نیچے ملاحظہ کریں۔

مقامی رضاکارانہ اور کمیونٹی گروپس



- **مائیگرنٹ (مہاجرین) کی مدد: www.migranthelpuk.org**
- **کیئر فار کیلیز (Care4Calais): www.care4calais.org**
- **ساؤتھ لندن ریفیوجی ایسوسی ایشن: www.slr-a.org.uk**
- **لندن +LGBTQ کمیونٹی سینٹر: www.londonlgbtqcentre.org**

صحت اور تندرستی

- آپ جی پی یا ڈینٹسٹ کے ساتھ رجسٹر کر سکتے ہیں۔ رجسٹر کرنے کے لیے آپ کو پتہ کے ثبوت، شناختی کارڈ یا امیگریشن سٹیٹس کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

- آپ کے ہوٹل کا عملہ یا مائیگرنٹ ہیلپ (www.migranthelpuk.org/Pages/Category/asylum) بھی آپ کو جی پی یا ڈینٹسٹ کے ساتھ رجسٹر کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- آپ اپنے قریبی جی پی کو یہاں تلاش کر سکتے ہیں: www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

- آپ اپنے قریبی ڈینٹسٹ کو یہاں تلاش کر سکتے ہیں: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

- صحت کی کچھ خدمات کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، اور ہو سکتا ہے کہ آپ ایسے اخراجات میں مدد حاصل کر سکیں۔

- ہنگامی حالات کی صورت میں، اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو فوری طور پر طبی مدد کی ضرورت ہے لیکن آپ کو یقینی طور پر علم نہیں ہو کہ کیا کرنا ہے تو آپ کو 111 پر کال کرکے یا www.111.nhs.uk پر جا کر این ایچ ایس سے رابطہ کرنا چاہیے۔

- اگر صورت حال ہنگامی ہو تو، 999 پر کال کریں یا حادثات اور ہنگامی حالات کے اپنے قریبی ہسپتال میں جائیں۔ مزید معلومات یہاں سے مل سکتی ہیں: این ایچ ایس ارجنٹ کیئر سروسز - این ایچ ایس [Find Urgent Care services - NHS] (www.nhs.uk) کی تلاش کریں۔

- 111 اور 999 کی کالز مفت ہوتی ہیں۔

- آپ اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے کسی بھی تشویش یا پریشانی کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کر سکتے ہیں۔ لیمبتھ میں اور آن لائن کچھ فلاحی ادارے اور گروپس ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یہ ملاحظہ کریں: www.hubofhope.co.uk

تحفظ

- اگر آپ کو تحفظ کے خدشات ہیں - مثال کے طور پر، آپ اپنی یا ہوٹل میں رہنے والے کسی دوسرے شخص کی جسمانی یا ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں - برائے کرم ہوٹل کے مینیجر یا ہوٹل کے عملے کے کسی دوسرے فرد سے بات کریں جو آپ کو مناسب مدد تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کرے گا۔

- اگر آپ کو گھریلو تشدد کے بارے میں اپنے آپ یا کسی جاننے والے کے لیے کوئی تشویش ہو اور آپ مدد حاصل کرنے کے لیے تیار ہوں، تو Gaia سے رابطہ کریں:

  - فون: 020 7733 8724
    - ہر روز صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک، اور اسی رابطہ نمبر کے ذریعے فراہم کی جانے والی اضافی آن لائن سروس جو دفتری اوقات سے باہر کے لیئے ہے

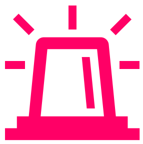
  - ای میل: lambethvawg@refuge.org.uk

پولیس اور فائر بریگیڈ

- پولیس ہنگامی حالات میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جیسے کہ تشدد، ڈکیتی، یا جہاں کسی نے جرم کیا ہو۔ پولیس سے رابطہ کرنے کے لیے دو مفت نمبر ہیں:

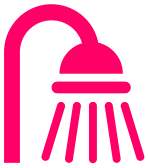
  - 999 - حقیقی ہنگامی حالات میں استعمال کیا جانا چاہئے، جہاں پولیس کے فوری طور پر حاضر ہونے کی ضرورت ہو۔ مثال کے طور پر، سنگین حملہ، عصمت دری، یا جہاں جان کو خطرہ ہو۔

  - 101 - غیر ہنگامی حالات کے لیے اور ایسے جرائم کی اطلاع دینے کے لیئے جن کے لیے پولیس کے فوری جواب کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر، آپ کی املاک کو نقصان یا آپ کے علاقے میں منشیات کے کاروبار کا شُبہ۔ 101 آپ کے اپنے مقامی پولیس سٹیشن سے رابطہ کرنے کے لیے نمبر بھی ہے۔



- اگر آپ کے گھر میں آگ لگ جاتی ہے یا کہیں اور آگ لگتی ہے تو 999 پر کال کریں۔

ضروری اشیأ



- کونسل اور دیگر مقامی خیراتی ادارے وقتاً فوقتاً ضروری اشیاء جیسے کوٹ، ٹرینرز اور لیپ ٹاپ کے عطیات کا اہتمام کرتے ہیں۔

- آپ کا ہوٹل آپ کو ٹوئیلیٹریز یعنی ذاتی استعمال کی اشیأ فراہم کرے گا۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کسی کی ضرورت ہو تو برائے کرم ہوٹل کے عملے سے بات کریں: شاور جیل، شیمپو، ٹوتھ برش، ٹوتھ پیسٹ، ڈیوڈورنٹ، ریزر، واشنگ پاؤڈر، سینیٹری مصنوعات، اور میٹرنٹی پیڈ۔

- حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے، برائے کرم ہوٹل کے اس عملے سے بات کریں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں: نومولود بچے کی ٹوکری، میٹرس اور سٹینڈ بشمول چادریں اور بچے کے کمبل (جب تک کہ وہ آپ کے لیئے کاٹ حاصل نہ کر لیں)، بچے کا ہاتھ، چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بچے کے لیئے اونچی کرسی ، نیپیز (مناسب سائز میں) اور نیپی پھینکنے والے تھیلے۔

- اگر ضرورت ہو تو آمد پر اور ہفتے میں ایک بار ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لیئے غذائیت، بوتلیں، جراثیم کشی کا سامان، اور فارمولہ دودھ کا پاؤڈر فراہم کیا جائے گا۔ اسے تیار کرنے کے لیے آپ کو کیتلی یا باورچی خانے کے علاقے تک بھی رسائی حاصل ہوگی۔

- برائے کرم ہوٹل کے عملے کو بتائیں کہ کیا آپ کو بچوں کے بنے بنائے کھانے کی ڈبیوں کی ضرورت ہے۔ ہوٹل کا عملہ اس امر کو بھی یقینی بنائے گا کہ آپ کو بچے کو کھانے کی ٹھوس اشیاء متعارف کرانے کے لیے مناسب خوراک تک رسائی حاصل ہو۔

تعلیم

اپنے بچے کے لیئے سکول یا کالج کی جگہ حاصل کرنا

- تمام بچے اور نوجوان جو سکول جانے کی عمر کے ہوں انہیں جلد از جلد سکول/کالج کی جگہ کے لیے درخواست دینے کی ضرورت ہوگی۔ لیمبتھ کے تمام پرائمری سکولوں کی تفصیلات یہاں، اور سیکنڈری سکولوں کے لیے یہاں سے مل سکتی ہیں۔

- سکول/کالج کی درخواستیں مکمل کرنے کے دو طریقے ہوتے ہیں: آن لائن یا سکین شدہ کاغذی صورت میں بھیجنا۔ برائے کرم ہوٹل کے مینیجر یا ہوٹل کے دوسرے عملے سے بات کریں جو سکول کی درخواست بنانے اور بھیجنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

- سکول/کالج کی درخواست بھیجنے کے 15 دنوں کے اندر، لیمبتھ کونسل کی داخلہ ٹیم والدین/سرپرستوں کو مطلع کرے گی کہ ان کا بچہ کس سکول/کالج میں جائے گا اور آغاز کی تاریخ کیا ہوگی۔

یونیفارم اور سکول کا سامان خریدنے میں معاونت

- تمام بچے اور نوجوان جو پناہ کے خواہاں ہیں جو سکول جاتے ہیں یونیفارم اور سکول کی دیگر ضروری اشیاء کے لیے ہر ایک £100 کے مستحق ہوتے ہیں۔ سکول اسے برائے راست بچے کو ادا کریں گے اور لیمبتھ کونسل متعلقہ سکول کو معاوضہ ادا کرے گی۔

- اپنے سکول سے اس بارے میں پوچھیں۔ اگر انہیں مزید معلومات درکار ہوں تو ان سے sanctuary@lambeth.gov.uk پر ای میل کرنے کو کہیں۔

سکول کا کھانا مفت میں

- موموده طور پر، وہ بچے اور نوجوان جو سیاسی پناہ کے خواہاں ہیں یا جن کے پاس پبلک فنڈز (NRPF) کی کوئی سہولت نہیں ہے وہ مفت سکول کے کھانے تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ سکول اس کا اہتمام کرے گا، وہ ہوم آفس سے ثبوت کے طور پر سیکشن 95 دستاویز کی ایک کاپی طلب کرسکتے ہیں۔

  - اگر آپ کو اپنے بچے کے لیے مفت سکول کے کھانے تک رسائی حاصل کرنے میں کوئی دشواری پیش آتی ہے، تو برائے کرم مدد کے لیے sanctuary@lambeth.gov.uk پر ای میل کریں۔

- ستمبر 2023 تک، لندن کے پرائمری سکول میں جانے والے تمام بچے سکول کے مفت کھانے کے مستحق ہوں گے، بغیر کسی کاغذی کارروائی کی ضرورت کے۔

چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے لیے ہفتہ وار سیشن (اجلاس)

- پانچ سال سے کم عمر کے بچوں والے خاندانوں کے لیے ہفتہ وار سیشن تین مقامات پر ہوتے ہیں، جو ہر ہوٹل کے قریب واقع ہیں ۔ ذیل میں تفصیلات دیکھیں۔

  - **Agnes Riley Gardens, Clarence Avenue (corner off Poynders Road), London, SW4 8NZ** ہر بدھ کو ٹرم ٹائم کے دوران، 11:00 - 14:00

  - **St. Stephen’s Children’s Centre, 1 Meadow Place, London, SW8 1XZ** ہر منگل کو ٹرم ٹائم کے دوران، 13:00 - 15:00۔ ان سیشنز میں کھانا پکانے اور بانٹنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

  - **Sunnyhill Children’s Centre, Harborough Road, London, SW16 2XW** ہر جمعرات کو ٹرم ٹائم کے دوران، 11:00 - 14:00۔ ان سیشنز میں کھانا پکانے اور بانٹنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

نوجوان لوگوں کے لیے سرگرمیاں

- سکول کی چھٹیوں کے دوران، مختلف چھٹیوں کی سرگرمیاں اور خوراک کے (HAF) پروگرام ہوتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں مفت میں ہوتی ہیں اور کھیلوں سے لے کر آرٹس اور دستکاری تک کی طرز کی ہوتی ہیں۔

- نوجوان مشیر (ینگ ایڈوائزر) ان سرگرمیوں کے بارے میں معلومات مہیا کرنے کے لیے مہینے میں ایک بار ہوٹل کا دورہ کریں گے، نوجوانوں کو سائن اپ کرنے میں مدد کریں گے، اور بعض اوقات پروگرام کے پہلے دن نوجوانوں کو ان سرگرمیوں میں لے جانے کے ان کے ساتھ جائیں گے۔

- ان سرگرمیوں کے بارے میں مزید جاننے اور اپنے بچے کو سائن اپ کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں: www.lambeth.gov.uk/children-young-people-and-families/Young-peoples-support/activities-young-people

- لیمبتھ میں نوجوانوں کے لیے دیگر تفریحی چیزیں دیکھنے کے لیے، جیسے یوتھ کلب، پارکس، کھیل کے میدان اور تفریحی سہولیات، اس انٹرایکٹو نقشے پر ایک نظر ڈالیں۔

لائبریریاں

- تمام پبلک لائبریریاں کونسل کے زیر انتظام ہوتی ہیں، اور وہ انٹرنیٹ تک رسائی کے ساتھ کمپیوٹر فراہم کرتی ہیں۔ آپ دن میں زیادہ سے زیادہ دو گھنٹے بک کر سکتے ہیں، اور یہ استعمال کرنے کے لیے مفت میں دستیاب ہے۔

- اپنے قریب لائبریری تلاش کرنے کے لیے برائے کرم اس لنک کی پڑتال کریں۔

- آپ لیمبتھ لائبریری کارڈ حاصل کر سکتے ہیں، اس کے لیئے یا تو لیمبتھ میں لائبریری کے ریسپشن (استقبالیہ) کے عملے سے بات کر کے، یا اس ویب پیج پر جا کر جس میں لائبریری کارڈ کے درخواستی فارم مختلف زبانوں میں موجود ہیں :

www.lambeth.gov.uk/libraries-and-archives/join- library-0/library-membership-application-forms- other-languages

- لیمبتھ لائبریری کے رکن کے طور پر، آپ زیادہ سے زیادہ 20 آئٹمز یا کتابیں ادھار لے سکتے ہیں، بشمول چھ آڈیو ویژول (ڈی وی ڈی، آڈیو کتابیں اور زبان کے کورسز)

سگریٹ کے ٹکڑے اور کوڑا پھینکنے کے بارے میں اہم معلومات

- **اہم: عوامی مقامات پر، درج ذیل مت کریں:**
  - کوڑا کرکٹ پھینکنا، بشمول سگریٹ کے ٹکڑے اور چیونگم
  - کھلی عوامی جگہوں پر تھوکنا
  - عوام مقامات میں پیشاب کرنا
- اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ کو 150£ کا فکسڈ پینلٹی نوٹس (FPN) جرمانہ کیا جا سکتا ہے، جو جاری ہونے کی تاریخ سے 14 دنوں کے اندر ادا کرنا ضروری ہے۔ اگر اس کو ادا نہیں کیا جاتا ہے، تو ادائیگی نہ کرنے پر یہ آپ کی پناہ کی درخواست کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے یہاں کلک کریں۔
- آپ کو عوام کے لیئے مہیا کردہ ڈبوں میں کوڑا کرکٹ پھینکنا چاہیے یا استعمال شدہ سگریٹ کے ٹکڑوں کو پورٹیبل ایش ٹرے پر ایش ٹرے سٹب کا استعمال کرتے ہوئے قریبی دستیاب ڈبوں میں ڈالنا چاہئے۔

مشاورتی ایجنسی اور مفت قانونی مشورہ

سٹیزن ایڈوائس

- سٹیزن ایڈوائس ایک آزاد تنظیم ہے جو برطانیہ میں قانون، قرض، صارفین، رہائش اور دیگر امور سے متعلقہ مسائل سے دوچار لوگوں کی مدد کے لیے رازدارانہ معلومات اور مشورے میں مہارت رکھتی ہے۔
- سٹیزن ایڈوائس ایک قومی خیراتی ادارہ اور مقامی خیراتی اداروں کا نیٹ ورک ہے جو آن لائن، فون پر، اور ذاتی طور پر، مفت میں رازدارانہ مشورہ پیش کرتا ہے۔

  - ویب سائٹ: www.citizensadvice.org.uk
  - ٹیلی فون: 0808 223 1133
- سٹیزن ایڈوائس ایک ہیلپ ٹو کلیم سروس بھی چلاتی ہے جو آپ کے یونیورسل کریڈٹ کلیم کے ابتدائی مراحل میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ آپ ان سے فون پر، یا آن لائن چیٹ کے ذریعے بات کر سکتے ہیں۔
  - مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: www.citizensadvice.org.uk/helptoclaimor یا اس نمبر پر کال کریں: 0800 144 8444

لا ورکس

- لا ورکس انگلینڈ اور ویلز میں کام کرنے والا ایک خیراتی ادارہ ہے جو رضاکار وکلاء کو قانونی مشورے کی ضرورت والے لوگوں سے ملاتا ہے، جو قانونی مالی امداد لیگل ایڈ کے مستحق نہیں ہوں اور ادائیگی کرنے کے متحمل نہیں ہوں۔
    - ویب سائٹ: www.lawworks.org.uk
    - پتہ: 296-302 High Holborn, London WC1V 7JH

سفر

لیمبتھ اور لندن کے آس پاس آنا جانا

- لیمبتھ انڈر گراؤنڈ (ٹیوب)، بس، اور ٹرین کے ذریعے باقی شہر کے ساتھ سفر کے اچھے ذرائع سے ملا ہوا ہے۔
- جب آپ ٹیوب یا ٹرین لیتے ہیں، تو آپ کو سٹیشن میں داخل ہونے پر **اور** جب آپ اپنی منزل کے سٹیشن سے باہر نکلتے ہیں تو آپ کو اپنے اوئیسٹر (Oyster) کارڈ یا کنٹیکٹ لیس کارڈ کے ذریعے ادائیگی کرنے کے لیئے اس کو مطلوبہ مشین پر لگانے (ٹیپ کرنے) کی ضرورت ہوتی ہے۔
- جب آپ لندن میں بس لیتے ہیں، تو آپ کو بس میں سوار ہونے پر آپ کو اپنے اوئیسٹر (Oyster) کارڈ یا کنٹیکٹ لیس کارڈ کے ذریعے ادائیگی کرنے کے لیئے اس کو مطلوبہ مشین پر **ایک بار** لگانے (ٹیپ کرنے) کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ بس سے اترتے ہیں تو آپ کو اسے دوبارہ لگانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

اوئیسٹر کارڈز

- اوئیسٹر کارڈ لندن میں پبلک ٹرانسپورٹ کے لیے ادائیگی کا طریقہ ہے۔ 11 سے 17 سال کی عمر کے نوجوان اور لندن میں رہنے والے 60 سال سے زیادہ کی عمر کے لوگ اوئیسٹر فوٹو کارڈز (Oyster Photocards) کے مستحق ہیں جو انہیں لندن کے اندر کم قیمت اور مفت سفر فراہم کرتے ہیں۔
- ہوٹلوں میں ماہانہ بنیادوں پر ان اویسٹر فوٹو کارڈز کے لیے درخواست دینے کے لیے لیمبتھ کونسل کی طرف سے تعین کردہ رضاکاروں کی طرف سے ذاتی طور پر مدد میسر کی جائے گی۔ لیمبتھ کونسل اویسٹر فوٹو کارڈز کے لیے مطلوبہ £20/£15 فیس ادا کرے گی۔
- مزید معلومات کے لیے، برائے کرم متعلقہ ٹرانسپورٹ فار لندن (TfL) کے صفحات پر ایک نظر ڈالیں:
    - 11 - 15 زپ اوئیسٹر فوٹو کارڈ
    - +16 زپ اوئیسٹر فوٹو کارڈ
    - +60 لندن اوئیسٹر فوٹو کارڈ

عبادت کی جگہیں

- لیمبتھ محفوظ مقامات سے بھرا ہوا ہے جہاں آپ اپنے مذہب کی عبادت اور رسوم کی ادائیگی کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے مقامی علاقے میں آپ کی مذہبی عبادت گاہ کو آن لائن دیکھ کر آسانی سے تلاش کر سکتے ہیں۔

پبلک پارکس اور سبز جگہیں۔

- یہ دیکھنے کے لیے کہ لیمبتھ میں پارکس اور سبز جگہیں کہاں ہیں، ملاحظہ کریں: www.lambeth.gov.uk/parks

- لیمبتھ اور آس پاس کے کچھ پارکس درج ذیل ہیں:
  - بروک ویل پارک، نورووڈ روڈ، ہرن ہل، Brockwell Park, Norwood Road, Herne Hill SE24 9BJ
  - ونڈمل ڈرائیو، کلیپھم کامن لنڈن Clapham Common, Windmill Dr, London SW4 9DE
  - سٹریتھم کامن، لندن Streatham Common SW16 3BX
  - ٹوٹنگ کامنز، لندن، Tooting Commons SW16 1RT
  - ڈولوچ پارک، کالج روڈ، لندن Dulwich Park, College Rd, London, SE21 7EB

- **لیمبتھ** میں پیدل چلنے کے کچھ بہترین راستوں کے لیے، ملاحظہ کریں:

  www.alltrails.com/en-gb/england/london/lambeth/walking

- **لندن** میں پیدل چلنے کے مزید راستوں کے لیے، ملاحظہ کریں:

  www.alltrails.com/en-gb/england/london/walking

- اگر آپ دوڑنا پسند کرتے ہیں، تو لیمبتھ اور لندن کے پارکوں میں ہر ہفتے کو پارک رنز (Park Runs) کا اہتمام ہوتا ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ یہ کہاں اور کب ہوتے ہیں: www.parkrun.org.uk ملاحظہ کریں۔ یہاں بروک ویل پارک اور کلیپھم کامن پارک رن کے صفحات کے لنکس دیئے گئے ہیں:

  - www.parkrun.org.uk/brockwell
  - www.parkrun.org.uk/claphamcommon

کپڑے اور بچوں کی اشیأ کے بینک

- ایڈلٹ کلودنگ بینک (بالغوں کے کپڑوں کے لیئے) سینٹ ونسنٹ سینٹر برکسٹن، تلما روڈ، لندن، St Vincent's Centre Brixton, Talma Road, London, SW2 1AS
  - ہرمہینے کی آخری منگل، 11:00 بجے سے 14:00 بجے تک

- بیبی بینک موزیک کلب ہاؤس، 65 ایفرا روڈ، لندن، Mosaic Clubhouse, 65 Effra Road, London, SW2 1BZ
  - ہر مہینے کے آخری ہفتے کو، 12:00 بجے سے 13:00 بجے تک

مقامی دکانیں اور بازار

- برطانیہ کی سب سے مشہور سپر مارکیٹیں Tesco ، Sainsbury's، Asda، Morrisons، Aldi، Iceland، اور Lidl ہیں۔ اپنی قریبی سپر مارکیٹ تلاش کرنے کے لیے www.supermarketgo.co.uk ملاحظہ کریں۔

- لیمبتھ میں بہت ساری عمدہ دکانیں اور بازار ہیں جو مختلف قسم کے کھانے بیچتے ہیں۔ بازار اچھی قیمت کی پیشکش کرتے ہیں اور بین الاقوامی کھانے کی وسیع اقسام پیش کرتے ہیں۔

  - **برکسٹن مارکیٹ**، برکسٹن روڈ، لندن، Brixton Station Rd, London, SW9 8PD
    - اس میں سٹریٹ فوڈ اسٹال (کھانوں کے سٹال) اور دوران ہفتہ کے دنوں میں ایک عام مارکیٹ، ہفتے کے روز مختلف قسم کے سٹالز، اور ہر اتوار کو برکسٹن فارمرز مارکیٹ اوگینک اور فری رینج خورد و نوش کی اشیأ فروخت کرتی ہے۔

  - **لوئر مارش مارکیٹ**، لوئر مارش، لندن، **Lower Marsh Market,** Lower Marsh, London, SE1 7RG
    - یہ بھر پور مارکیٹ، 'We Are Waterloo' کی طرف سےلگائی جاتی ہے۔ یہ پیر سے ہفتہ تک کام کرتی ہے۔

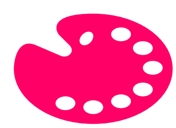
  - **وین سٹریٹ مارکیٹ**، وین سٹریٹ، لندن، **Venn Street Market,** Venn St, London, SW4 0AT
    - کلیپہم کے مرکز میں یہ مصروف فوڈ مارکیٹ ہفتہ کو ہوتی ہے۔

  - **ہرن ہل مارکیٹ**، ریلٹن روڈ، لندن، **Herne Hill Market,** Railton Rd, London, SE24 0JN
    - یہ متحرک مارکیٹ مقامی طور پر تیار کردہ کھانے کے علاوہ آرٹس اور دستکاری کے سٹالز سے بھری ہوئی ہے اور اتوار کو صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک کھلی رہتی ہے۔

  - **ووکس ہال مارکیٹ**، بیٹرسی پارک روڈ، نائین ایلمز، لندن **Vauxhall Market,** Battersea Park Rd, Nine Elms, London, SW8 5DZ
    - یہ اتوار، صبح 7 بجے سے دوپہر 2 بجے تک کھلی رہتی ہے۔

لندن میں لیمبتھ اور آس پاس میں کرنے کے لیئے چیزیں

لیمبتھ اور لندن میں کرنے کے لیے بہت سی دلچسپ چیزیں اور دیکھنے کی جگہیں ہیں۔



- **مفت عجائب گھر اور آرٹ گیلریاں**: لندن میں بہت سے عجائب گھر اور آرٹ گیلریاں مفت ہیں، مزید معلومات کے لیے اس ویب پیج کو دیکھیں: www.timeout.com/london/museums/free-art-galleries-museums-in-london

- **ووکس ہال سٹی فارم**، 165 ٹائیرز سٹریٹ لندن Vauxhall City Farm, 165 Tyers Street, London, SE11 5HS

شہر میں ایک مفت فارم، مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.vauxhallcityfarm.org

لندن میں بہت سے تاریخی اور ثقافتی مقامات ہیں۔ ان میں سے کچھ میں داخل ہونے کے لیے آپ کو ادائیگی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، لیکن آپ اندر جانے کے بغیر بھی ان سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں کچھ مثالیں دی گئی ہیں:

- **لندن آئی**، ریور سائیڈ بلڈنگ، کاؤنٹی ہال، لندن، **The London Eye**, Riverside Building, County Hall, London, SE1 7PB

- **پارلیمنٹ کے ایوان اور بگ بین**، ویسٹ منسٹر برج، لندن، **Houses of Parliament and Big Ben**, Westminster Bridge, London, SW1A 0AA

- **ویسٹ منسٹر ایبے** 20 ڈینز یارڈ لندن Westminster Abbey, 20 Deans Yd, London SW1P 3PA

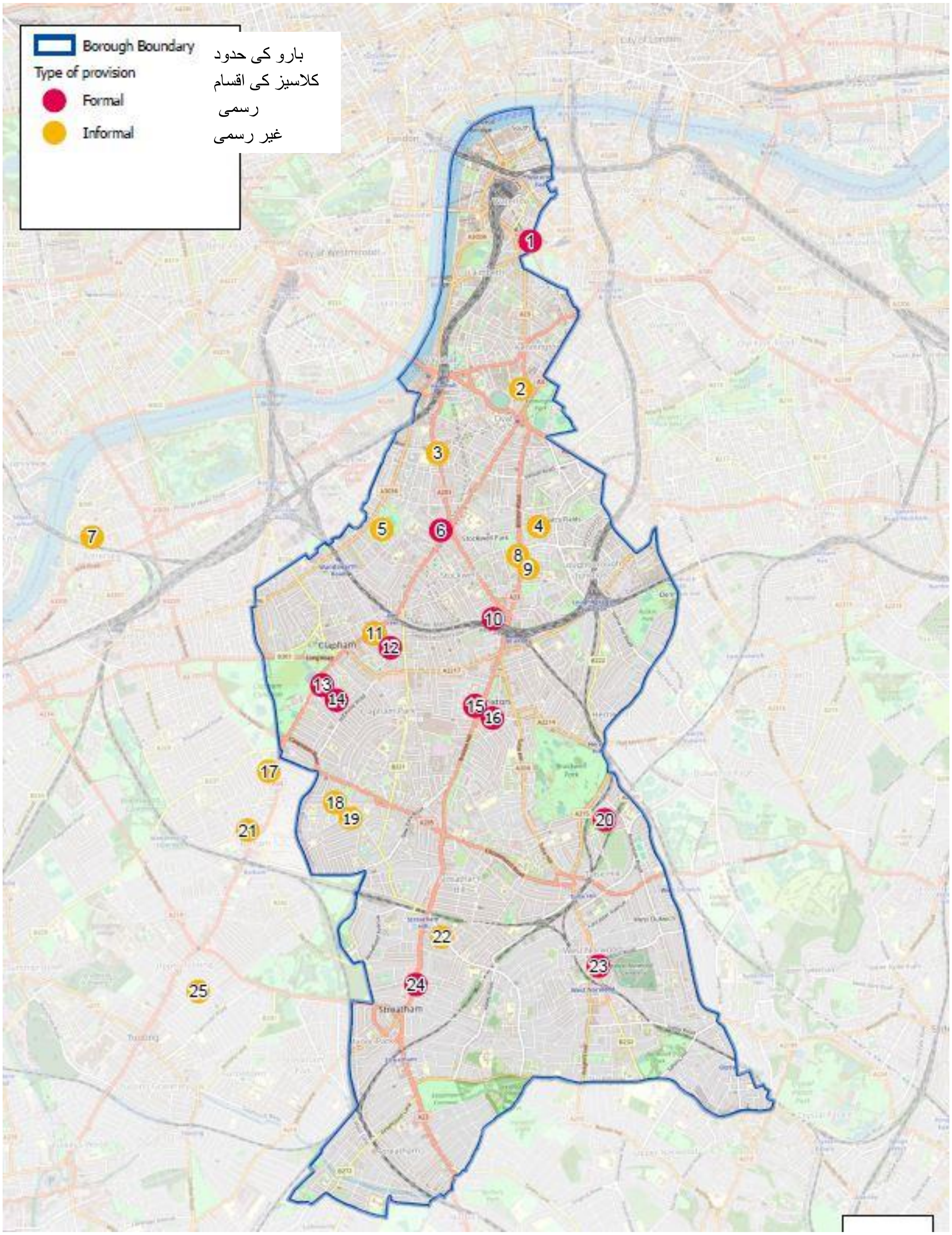
- **بکنگھم پیلس**، لندن، **Buckingham Palace**, London, SW1A 1AA

- **سینٹ پال کیتھیڈرل**، سینٹ پال چرچ یارڈ، لندن، **St Paul’s Cathedral**, St. Paul's Churchyard, London, EC4M 8AD
- **ٹریفالگر سکوائر**، لندن، **Trafalgar Square**, London, WC2N 5DN

ای ایس او ایل (ESOL) [انگریزی سیکھنے کے لیئے]

- لیمبتھ میں ESOL (انگلش فار سپیکرز آف آدر لینگوئجز) یعنی انگریزی سیکھنے کے لیئے بہت سی مفت کلاسیں دستیاب ہیں جو لیمبتھ ایڈلٹ ایجوکیشن، لائبریریوں، کالجوں اور کمیونٹی گروپس کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔ کورسز اور بات چیت کی کلاسیز مکمل طور پر انجان افراد کے لیے داخلہ لیول 1 سے لیول 2 تک دستیاب ہیں۔
- **اگلے چند صفحات پر** لیمبتھ میں اور اس کے قریب ESOL کلاسز کا نقشہ دیا گیا ہے، جس کے ساتھ ایک گوشوارہ ہے جس میں نقشے پر موجود نمبروں کے مطابق مزید تفصیل دی گئی ہے۔ آپ رسمی اور غیر رسمی ESOL کلاسیز دیکھ سکیں گے۔
- Care4Calais (کیئر فار کیلیز) فرانسس پلوڈن کی سربرائی میں ووکس ہال میں ہوٹل کے رہائشیوں کے لیے انگریزی کی غیر رسمی کلاسز چلاتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے ووکس ہال میں Care4Calais کے عملے سے بات کریں۔

لیمبتھ میں اور اس کے قریب ESOL کے مقامات کا نقشہ



تفصیل کے ساتھ ٹیبلESOL

نقشے پر نمبر	فراہم کنندہ	اوقات	رابطہ	پتہ	مہیا کردہ کی قسم	دیگر معلومات
1	مورلے کالج، واٹر لو میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	ہفتہ صبح 10:00 بجے سے دوپہر 13:00 بجے تک یا دوپہر 13:30 بجے سے شام 16:30 بجے تک، منگل اور بدھ صبح 10:30 بجے سے دوپہر 13:00 بجے تک	07395336234 یا Luna.Vythalingum@morleycollege.ac.uk	Waterloo Centre, 61 Westminster Bridge Rd London SE1 7HT	غیر تصدیق شدہ اور رسمی - ہفتہ کو اینٹری 1 درجے کے تصدیق شدہ ESOL کورسز۔ منگل/بدھ کی صبح نئے پڑھنے اور لکھنے کے لیے غیر تصدیق شدہ ESOL	کورسز واٹر لو سینٹر میں صرف ٹرم ٹائم کے دوران چلتے ہیں (15 ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کی محدود تعداد کے لیے کریش یعنی نگرانی دستیاب ہے)
2	انگلش فار ایکشن	تصدیق کرنا باقی ہے		Henry Fawcett Children's Centre, Clayton Street. Kennington, SE11 5BZ	غیر رسمی، ESOL گفتگو کا کلب	
3	لیمبتھ لائبریریز، ساؤتھ لیمبتھ لائبریری	ہفتہ، صبح 10:30 سے دوپہر 12:30 بجے تک	southlambethlibrary@lambeth.gov.uk	180 South Lambeth Road, London, SW8 1QP	رسمی - لینو کے ساتھ آن لائن ESOL - گفتگو	
4	مورلی کالج، لز اٹکنسن چلڈرن سنٹر میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	جمعرات کی صبح	07396 397 487 یا community@morleycollege.ac.uk یا lizatkinsoncc@jsfederation.org.uk	Liz Atkinson Children's Centre, 9 Mostyn Road, SW9 6PH	غیر تصدیق شدہ - اینٹری درجے کے ESOL	کورس صرف ٹرم ٹائم کے دوران چلتا ہے۔ 6 ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کی محدود تعداد کے لیے کریش یعنی نگرانی کا انتظام
5	سپرنگ فیلڈ کمیونٹی سینٹر	پیر - جمعرات، صبح 10:00 بجے سے دوپہر 12:00 بجے تک	ایلزبیبتھ روئیز	Christchurch Hall, 41 Union Grove SW8 2QG	غیر رسمی	
6	مورلے کالج، سٹاک ویل میں لیمبتھ بالغ تعلیم	دوران ہفتہ کے کچھ کورسز اور ہفتے کی بڑی کلاس، صبح 10:00 بجے سے دوپہر 13:00 بجے تک یا 13:30 بجے سے 16:30 بجے تک	07395336234 یا Luna.Vythalingum@morleycollege.ac.uk	Stockwell Centre, 1 Studley Rd, London SW4 6RA	رسمی - تصدیق شدہ ESOL کورسز اینٹری درجہ 1 اور اینٹری درجہ 2، غیر تصدیق شدہ اور رسمی - تصدیق شدہ ESOL کورسز اینٹری درجہ 1 سے لیول 1	سٹاک ویل سینٹر (سٹاک ویل ٹیوب کے پیچھے) میں کریش (بچوں کی نگرانی کا انتظام) نہیں ہے۔

نقشے پر نمبر	فراہم کنندہ	اوقات	رابطہ	پتہ	مہیا کردہ کی قسم	دیگر معلومات
7	کیتھرین لو سیٹلمنٹ (KLS)	جمعرات، دوپہر 12.30 بجے سے 2.30 بجے تک		108 Battersea High St, London SW11 3HP	غیر رسمی	کرایہ ادا کیا جاتا ہے
8	ESOL – بے ٹری سینٹر	پیر - جمعرات (مختلف ٹائم ٹیبل)	مارگریٹ براون 738360 07432 margaret@baytreecentre.org.uk	300 Brixton Road, London, SW9 6AE	رسمی - خواتین کے لیے ESOL پڑھائی کی کلاسیز، غیر رسمی - ESOL کنورسیشن کلب ان لڑکیوں کے لیے جو سکول کی جگہوں کا انتظار کر رہی ہوں	سماجی نقل و حرکت کا پروگرام، فلاح و بہبود کے سیشن، لڑکیوں کے لیے سکول کے بعد کی اور چھٹیوں کی سرگرمیاں، کریش یعنی بچوں کی نگرانی کا کوئی انتظام نہیں۔
9	انگریزی سب کے لیے | انڈوامریکن ریفیوجی مائیگرنٹس آرگنائزیشن (IRMO)	آن لائن	0207 733 9977 یا ete.info@irmo.org.uk		غیر رسمی	ESOL کمپیوٹر پر مبنی کلاسز اور ویب براؤزنگ، انٹرنیٹ کو محفوظ طریقے سے استعمال کرنے، آن لائن فنانس کا اہتمام کرنے، ملازمت کی تلاش اور آن لائن خدمات تک رسائی پر آئی ٹی ورکشاپس۔
10	ایم آئی سکلز اینڈ ڈیولپمنٹ میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	پیر - جمعہ (کورس پر منحصر ہے)، صبح 9:30 بجے سے دوپہر 12:00 بجے تک اور 12:00 بجے سے دوپہر 15:00 بجے تک اور 15:30 بجے سے شام 18:00 بجے تک	020 7501 6450 یا info@micomputsolutions.co.uk	The Queen, 47a Bellefields Road, Brixton. SW9 9UH	رسمی - E1، E2، E3، لیول 1 اور لیول 2 کی ESOL پڑھائی اور لکھائی	کریش یعنی بچوں کی نگرانی کا کوئی انتظام نہیں ہے روزگار لوگوں کے لیئے اور کچھ روزگار والوں کو بھی لے سکتے ہیں۔
11	ایلیسن نیوبیری	جمعرات کی دوپہر		91 Clapham High St, London SW4 7DB	غیر رسمی	کریش یعنی بچوں کی نگرانی کا کوئی انتظام نہیں ہے
12	لیمبتھ لائبریریز، کلیپہم لائبریری	منگل، دوپہر 2 بجے سے 4 بجے تک	anewbery52@gmail.com	Mary Seacole Centre, 91 Clapham High Street. London, SW4 7DB	غیر رسمی، ESOL گفتگو کا کلب	کریش یعنی بچوں کی نگرانی کا کوئی انتظام نہیں ہے
13	لیمبتھ کالج، کلیپہم	پیر سے جمعہ، دن کے وقت	customerservices@southbankcolleges.ac.uk	45 Clapham Common South Side, London SW4 9BL	رسمی - 16 سے 18. پری انٹری L1	

نقشے پر نمبر	فراہم کنندہ	اوقات	رابطہ	پتہ	مہیا کردہ کی قسم	دیگر معلومات
14	لیمبتھ کالج، کلیپہم	ہفتے کا دن، دن کا وقت، کورس پر منحصر ہے	customerservices@southbankcolleges.ac.uk	45 Clapham Common South Side, London SW4 9BL	رسمی - L1 میں داخلے سے پہلے۔	14سے 16 درخواست دہندگان کے لیے جو سکول میں نہیں ہوں، کلیپہم میں سال بھر کی بھرتی جس کا انحصار، دن کے وقت، کورس کے لحاظ سے ہے۔
15	لیمبتھ کالج، بریکسٹن	ہفتے کے دن دوپہر صرف انٹری لیول	customerservices@southbankcolleges.ac.uk	56 Brixton Hill, London SW2 1QS	رسمی	ESOL کمپیوٹر پر مبنی کلاسز
16	لیمبتھ کالج، بریکسٹن	دوران ہفتہ کے دن دوپہر صرف انٹری لیول	customerservices@southbankcolleges.ac.uk	57 Brixton Hill, London SW2 1QS	رسمی بالغ افراد کے لیئے، داخلہ 1، L1 اور L2	عملی ہنر ریاضی ESOL کورسز اور مکمل کورسز کے حصے کے طور پر۔ اس کا مطلب ہے کہ مالی حیثیت کے مطابق داخلے کی ضرورت ہے، کریش یعنی بچوں کی نگرانی کا کوئی انتظام نہیں ہے
17	Care4Calais (کیئر فار کیلیز)	بدھ کی صبح	Ascension Church, Balham	23 Malwood Rd, London SW12 8EN	غیر رسمی	
18	لرنینگ انلمیٹیڈ	ہفتہ میں 4 بار	https://forms.gle/GDHKWh5NWxTo1cW36	Agnes Riley Centre, Atkins Rd SW12 0AH	خاندانوں کے لیئے سیکھنے کے سیشنوں کے دوران غیر رسمی، ESOL گفتگو کے کلب	ESOL - آن لائن اور آمنے سامنے (ساوتھ وارک اینڈ لیمبتھ)
19	نیو ویژن فار وومن	پیر کی صبح	nighat.khan@newvision4women.co.uk	Agnes Riley Centre, Atkins Rd SW12 0AH	غیر رسمی	صرف عورتوں کے لیئے
20	لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ ایٹ رائپ لرننگ	انٹری لیول 1 (ابتدائی) - بدھ اور جمعرات، صبح 10 بجے تا 12 بجے۔ انٹری لیول 2 (ابتدائی) - پیر اور منگل، صبح 10 بجے تا 12 بجے۔ انٹری لیول 3 (پری انٹرمیڈیٹ) - جمعرات اور جمعہ، دوپہر 1 بجے سے 3 بجے تک لیول 1 (انٹرمیڈیٹ) - بدھ، شام 4 بجے تا 6 بجے۔	hello@ripelearning.com	Rosendale Community Centre, London, SE24 9DR	رسمی، L3 میں داخلہ،	ملا جُلا - آن لائن اور ذاتی طور پر

نقشے پر نمبر	فراہم کنندہ	اوقات	رابطہ	پتہ	مہیا کردہ کی قسم	دیگر معلومات
		پری انٹری لیول (بالکل ابتدائی) - جمعہ، صبح 10 بجے سے دوپہر 12 بجے تک				
21	لیمبتھ لائبریریز، بالہم لائبریری	پیر، صبح 10:00 بجے سے دوپہر 12:00 بجے تک			غیر رسمی	
22	SLRA (slra.org.uk) ووڈ لانز سینٹر	منگل، صبح 10 :30 بجے سے دوپہر 12:00 بجے تک اور جمعرات، 13:15 بجے سے 14:45 بجے تک	0203 490 3443 or admin@slr-a.org.uk	16 Leigham Court Rd SW16 2PJ	غیر رسمی	
23	لیمبتھ لائبریریز، ویسٹ نورووڈ لائبریری	پیر، شام 6 بجے تا 8 بجے تک	westnorwoodlibrary@lambeth.gov.uk	1-5 Norwood High Street. London, SE27 9JX	رسمی	
24	لیمبتھ لائبریریز، سٹریتھم لائبریری	پیر، صبح 9:30 بجے سے دوپہر 2 بجے تک اور بدھ، صبح 10 بجے سے 2 بجے تک	streathamlibrary@lambeth.gov.uk	63 Streatham High Road, London. SW16 1PN	رسمی	
25	CARAS	خواتین کا ESOL بدھ کی صبح، خواتین کے ابتدائی کمپیوٹر سیشن جمعہ کی صبح	020 8767 5378	25 Blakenham Rd, London SW17 8NE	غیر رسمی، ESOL گفتگو	صرف خواتین کے لیئے، کریش یعنی بچوں کی نگرانی دستیاب ہے، کرایہ ادا کیا جاتا ہے۔
26	مورلے کالج، لیونگٹن سینٹر میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	دوران ہفتہ کے دن	07395336234 or Luna.Vythalingum@morleycollege.ac.uk	Lewington Centre, 9 Eugenia Road, SE16 2RU	منگل/بدھ کی صبح نئے پڑھنے اور لکھنے والوں کے لیے غیر تصدیق شدہ ESOL	کورسز صرف لیونگٹن سینٹر میں ٹرم ٹائم کے دوران چلتے ہیں (کریش کا انتظام نہیں)
27	مورلے کالج، جوبلی چلڈرن سنٹر میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	سوموار کی صبح	07395 397 487 or community@morleycollege.ac.uk or lizatkinsoncc@jsfederation.org.uk	Jubilee Children's Centre, Tulse Hill, SW2 2JE	منگل/بدھ کی صبح نئے پڑھنے اور لکھنے والوں کے لیے غیر رسمی، غیر تصدیق شدہ ESOL	کورسز صرف لیونگٹن سینٹر میں ٹرم ٹائم کے دوران چلتے ہیں (کریش کا انتظام نہیں)

نقشے پر نمبر	فراہم کنندہ	اوقات	رابطہ	پتہ	مہیا کردہ کی قسم	دیگر معلومات
N/A	تھیمز ریچ میں لیمبتھ ایڈلٹ لرننگ (تعلیم بالغاں)	آن لائن		Online	آن لائن	