**فهرست مطالب**

**خوش آمدید 2**

1. **منزل موقت جدید شما 3**

* اجاره شما 4
* آب و برق و قبوض 4
* زباله خانگی 7
* شماره های اضطراری 8

1. **امور مالی، پول و اعانات 9**

* حقوق شما 9
* اعانات 9
* مدیریت مالی 10

1. **خرید و تهیە غذا 13**

* خرید آنلاین 13
* پشتیبانی غذایی 14
* کوپن شروع سالم 15

1. **کار و تحصیل 16**

* کار 16
* تحصیل 16
* یادگیری زبان انگلیسی 18

1. **مراقبت های بهداشتی** GP **20**

* یافتن پزشک عمومی 20
* تصادف و اورژانس 21
* سلامت روان 22

1. **زندگی در بریتانیا 23**

* فرهنگ 23
* پشتیبانی از پناهندگان 25
* نماز و دین 25
* اعیاد و جشن های ملی 26
* اطلاعات محلی و کارهایی که باید انجام دهید و مکان هایی که باید رفت 27

1. **طرحهای ادغام شخصی (PIPS)**

**خوش آمدید**

مستاجر عزیز

از طرف شورای منطقه Vale of White Horse، به مناسبت نقل مکان به خانه موقت خود، از شما استقبال گرمی می کنیم.

ما از شما حمایت خواهیم کرد تا در خانه موقت جدید و محیط محلی خود مستقر شوید. این بسته خوش آمدگویی به شما اطلاعات ضروری در مورد محل اقامت، منطقه زندگی و مکانهای مراجعه برای دریافت کمک در بسیاری از موارد مختلف مانند غذا، مراقبت های بهداشتی، مدارس و امکانات تفریحی را به شما ارائه می دهد.

محل اقامت شما برای شما آماده شده است تا به شما کمک کند مکانی امن برای زندگی و عضویت در یک جامعه محلی داشتە باشید در حالی که منتظر هستید یک مسکن دائمی برای اقامت خود در بریتانیا پیدا کنید. امیدواریم هر آنچه را که نیاز دارید در منزل داشته باشید. ما با شما ملاقات خواهیم کرد تا از طریق این بسته خوشامدگویی صحبت کنیم و هر گونه سؤالی را که دارید بررسی کنیم.

در عین حال، امیدواریم خانه جدید شما احساس امنیت را برای شما فراهم کند و بتوانید به خوبی با زندگی در منطقه سازگار شوید.

با بهترین آرزوها،





**آدریانا پارتریج،**

معاون رئیس اجرائیه

شورای منطقه Vale of White Horse

**گام بعدی در یافتن منزل دائمی**

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم با این قرارداد کوتاه مدت مسکن مستقر شوید و در عین حال خانه دائمی تری برای زندگی خود و خانواده خود پیدا کنید.

به شما یک کارمند مسکن و یک کارمند حمایت از جامعه اختصاص دادە می شود تا با شما همکاری کنند.

کارمند پشتیبانی جامعه شما به شما کمک می کند تا در خانه مستقر شوید، اطلاعات موجود در این بسته را به شما معرفی کند و به شما کمک کند تا به موقعیتی برسید که بتوانید به خانه دائمی تر نقل مکان کنید.

کارمند مسکن شما در مورد چگونگی جستجوی یک خانه دائمی تر و حمایت از شما در این فرآیند صحبت خواهد کرد.

در حالی که شما در این خانه زندگی می کنید، ما می خواهیم زندگی شما را تا حد امکان برایتان راحت کنیم. این بسته به شما کمک می کند تا در مورد خانه، انگلستان و منطقه ای که در آن زندگی می کنید بیشتر بدانید.

ما یک بسته غذای خوشامدگویی برای شما فراهم کردەایم و برای اولین عصر شما در خانه موقت جدیدتان یک وعده غذایی سفارش میدهیم.

ما همچنین کوپن هایی را بە شما ارائه می دهیم که می توانید از آنها برای خرید غذا و هر گونه لوازم ضروری دیگر منزل استفاده کنید. **این کمک مالی یک بار تقدیم میشود و ما نمی‌توانیم در آینده به شما پول یا غذا بدهیم. ما به شما کمک می کنیم تا بودجه ای برای خرج و مخارج منزل تهیه کنید تا در صورت لزوم، بتوانید خرجیات خود را مدیریت کنید.**

اگر سؤالی دارید، کارمند پشتیبانی جامعه شما آمادە است تا به شما کمک کند.

این نام افسر مسکن شما است \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

این نام افسر پشتیبانی جامعه شما است \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

همچنین می‌توانید با ما با شماره تلفن 01235 422600 (گزینه 3) تماس بگیرید و با تیم Community Hub صحبت کنید.

(از دوشنبه تا پنجشنبه از 8:30 صبح تا 5 بعد از ظهر و جمعه از 8:30 صبح تا 4:30 بعد از ظهر باز است).

**ترتیبات مسکن جدید شما**

خانه ای که به آن نقل مکان خواهید کرد به طور موقت از وزارت دفاع به شورای محلی اجاره داده شده است، شورا صاحبخانه شماست و ما خانه را به شما مستاجر واگذار می کنیم.

شما هر ماه به ما کرایه خانه خواهید داد. کارمند حمایت از جامعه به شما کمک می کند تا در صورت واجد شرایط بودن برای مزایای مسکن درخواست کمک دهید. این به شما کمک می کند تا کرایه خانە خود را پرداخت کنید.

ما به عنوان صاحبخانه شما، خانه را به شما نشان می دهیم و از شما خواسته می شود که **اجارەنامە** را امضا کنید.

**اجارەنامە چیست؟**

* سندی حقوقی در مورد حقوق و مسئولیت های موجر و مستاجر است که برای حمایت از طرفین تنظیم شده است.
* به شما می گوید که صاحبخانه شما (شورا) قولی م دهد که چە کاری برایتان انجام دهد و مسئولیت های شما در زمانی که در خانە تان زندگی می کنید چیست.
* قرارداد اسکان موقت شامل «موجودی» می شود. این به شما می گوید که کدام اجناس در خانه متعلق به صاحبخانه است و باید در پایان قرارداد شما در خانە بمانند.
* برای کمک به استقرار شما، شورا اجناس خانه را خریداری کرده است که برای زندگی در محل اقامت موقت خود به آنها نیاز خواهید داشت. ما لیستی از این موارد را ارائه کردەایم.
* برخی از اجناس هدیه از طرف شورا هستند و شما می توانید وقتی خانه جدیدی پیدا کردید آنها را با خود ببرید. ما لیستی از این موارد را ارائه کردەایم. اگر هر یک از آن موارد شکسته یا گم شود، ما نمی توانیم آن را برای شما جایگزین کنیم.
* شما باید هر لوازم و اجناس دیگری را که خودتان نیاز دارید خریداری کنید، شورا نمی تواند چیز دیگری برای شما فراهم کند.

**قبوض خدمات آب و برق و گاز**

**نوشیدن آب شیر برای سلامتی انسان بی خطر است.**

آب، گاز و برق توسط شرکت های خصوصی به خانه موقت شما ارائه می شود.

* اینکه چقدر آب، گاز و برق مصرف می کنید با یک میتر اندازه گیری می شود. به طور کلی، شرکت هایی که آب و برق شما را ارائه می دهند از شما می خواهند که قرائت منظم میتر را ارائه دهید تا بتوانند صورت حساب شما را محاسبه کنند. از طرف دیگر، آنها ممکن است یک میتر هوشمند در اختیار شما قرار دهند.
* وقتی وارد منزل میشوید، ما شماره میتر را می گیریم و به شرکت های آب و برق و گاز عرضه می کنیم.
* هنگامی که وارد منزل می شوید، به شما نشان خواهیم داد که میتر شما کجا هستند.
* آب منزل شما توسط \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تامین می شود
* بگاز منزل شما توسط \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تامین می شود
* برق منزل شما توسط \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تامین می شود

اگر در پرداخت صورتحساب یا تامین آن مشکلی به وجود میاید، میتوانید با شرکت ارائه دهنده آن خدمات تماس بگیرید، آنها برای کمک به شما در آنجا هستند.

لیستی از شماره های مفید در مواقع اضطراری در انتهای این بخش ارائە شدە است.

* **مالیات شورا (Council tax)**

این مبلغی است که به ازای هر خانه دار به شورای محلی پرداخت می‌شود برای ارائە خدمات محلی مانند مدارس، کتابخانه‌ها و جمع‌آوری زباله‌ها. ممکن است برای کاهش صورتحساب خود واجد شرایط حمایت مالی باشید، به عنوان مثال، اگر درآمد پایینی دارید و کمتر از 16000 پوند پس انداز دارید. کارمند پشتیبانی جامعه به شما کمک می کند تا در صورت واجد شرایط بودن، درخواست کاهش مالیات شورا دهید.

* **مجوز تلویزیون** **(TV licence)**

برای تماشای هر چیزی به صورت زنده یا در سرویس های پخش - مانند BBC، ITVX، All 4، YouTube، Amazon Prime Video، Now TV، باید دارای مجوز تلویزیون باشید.

مهم است که مجوز تلویزیون شما به روز باشد زیرا در صورت تماشای تلویزیون زنده بدون مجوز می توانید تا 1000 پوند جریمه شوید.

توجه: اگر از خدماتی برای تماشای برنامه های از پیش ضبط شده در پلتفرم هایی مانند Netflix یا Disney+ استفاده می کنید، نیازی به مجوز تلویزیون ندارید.

برای تقاضای مجوز تلویزیون از اینجا اقدام کنید: www.tvlicensing.co.uk

* **بیمه**

شما میتوانید «بیمه محتوای منزل» را برای ارائه پوشش در صورتی که اجناس موجود در محل اقامت موقت شما آسیب دیده یا به سرقت رفته باشد، در نظر بگیرید. شما نیازی به «بیمه ساختمان» ندارید (که از اتفاقی در ساختار خانه موقت شما محافظت میکند) زیرا صاحبخانه (شورای ناحیه Vale of White Horse) باید هزینه آن را بپردازد.

* **اینترنت**

شما باید هزینه دسترسی به اینترنت را خودتان بپردازید. اگر از Universal Credit استفاده می کنید، می توانید برای شش ماه اینترنت خانگی رایگان درخواست دهید - برای اطلاعات بیشتر از Job Centre Work Coach خود کمک بخواهید.

* **تعرفه های اجتماعی**

تعرفه های اجتماعی بسته های اینترنت و تلفن ارزان تر برای افرادی است که متقاضی Universal Credit ، Pension Credit و برخی مزایای دیگر هستند. برخی از ارائه دهندگان آنها را اینترنت "ضروری" یا "اساسی" می نامند.

**تعرفه های اجتماعی موجود در انگلستان (قیمت ها در ژوئن 2023)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **پاکج** | **قیمت** | **سرعت متوسط** |
| BT Home Essentials | 15 پوند در ماه | حدود 36 مگابیت در ثانیه |
| BT Home Essentials 2 | 20 پوند در ماه | حدود 67 مگابیت در ثانیه |
| EE Basics | 12 پوند در ماه | حداکثر 25 مگابیت در ثانیه |
| NOW Broadband Basics | 20 پوند در ماه | 36 مگابیت در ثانیه |
| Sky Broadband Basics | 20 پوند در ماه | 36 مگابیت در ثانیه |
| Virgin Media Essential Broadband | 12.50پوند در ماه | 15 مگابیت در ثانیه |

باید بررسی کنید که کدام از این پاکجها در منطقه شما موجود است.

**تلفن های همراه (موبایل)**

شما می توانید یک تلفن همراه و یک سیم کارت را از هر فروشگاه تلفن همراه محلی از جمله EE، O2 یا Vodafone خریداری کنید. شما می توانید:

* + یک تلفن «پرداخت در عین استفادە» بخرید که در آن بتوانید در صورت نیاز هزینه تماس یا پیامک را بپردازید. اگر پول کمی دارید، ممکن است تلفن «پرداخت در حین استفادە» مقرون به صرفه‌تر از هزینه‌های ثابت ماهانه باشد. یا
  + قراردادی تنظیم کنید که در ازای مدت زمان تماس و پیامک، ماهانه هزینه ای را بپردازید.

اگر در حال حاضر دستگاه گوشی ندارید، ممکن است بتوانید به یک تلفن دست دوم بازسازی شده دسترسی داشته باشید. با کارمند پشتیبانی انجمن خود صحبت کنید که ممکن است بتواند بە شما کمک کند با یک سازمان محلی ارتباط برقرار کنید.

**گرم کردن خانه**

اکثر خانه ها دارای گرمایش مرکزی هستند، جایی که آب با گاز یا برق گرم می شود و از طریق رادیاتورها به گردش در می آید. گاز و برق الان خیلی گران است. ممکن است به یک میتر هوشمند نیاز داشته باشید تا بتوانید میزان مصرف انرژی خود را مشاهده کنید.

**جلوگیری از تراکم بخار در خانه شما**

متأسفانه، تراکم و کپک (کپک یک قارچ است و در جایی که شرایط مرطوب وجود دارد رشد می کند) می تواند حتی در خانه هایی که به خوبی عایق بندی شده اند در انگلستان مشکل ساز باشد. مهم است که خانه خود را تهویه کنید. هنگام آشپزی باید از فن های استخراج کننده استفاده کرد و توصیه می شود هر از گاهی پنجره ها را باز کنید، به طور ایده آل صبح ها و به ویژه در جایی که مردم خوابیده اند.

**چگونه می توانم تراکم بخار را کاهش دهم؟**

چند کار وجود دارد که می توانید در خانه انجام دهید تا به رفع این مشکل بالقوه کمک کنید.

**کاهش بخار و رطوبت:** عمده ترین فعالیت های روزانه که به سرعت آب زیادی تولید می کنند عبارتند از: پخت و پز، شستن و خشک کردن لباس ها و حمام و دوش گرفتن.

**پخت و پز:** مقدار رطوبتی که با پوشاندن تابه ها ایجاد می شود را کاهش دهید و کتری ها را در حال جوش نگذارید.

**شستن و خشک کردن لباس:** در صورت امکان لباسها در بیرون خشک شوند. اگر خشک کردن لباس در داخل خانه اجتناب ناپذیر است، آن را در یک اتاق گرم و دارای تهویه مناسب مانند حمام خشک کنید.

**پنجره ها و طاقچه ها را پاک کنید:** اگر چگالش روی پنجرەها ظاهر شد، به جای خشک کردن آن روی رادیاتور یا جلوی بخاری، پارچه را مچالە کردە و خشک کنید.

**حمام و دوش:** حمام را گرم و با تهویه مناسب نگه دارید.

**زباله خانگی**

ما به شما سطل هایی برای جمع آوری زباله می دهیم که به طور مرتب تخلیه می شود. در منطقه شما، از سطل هایی با رنگهای مختلف برای تشخیص اینکه کدام زباله در کدام سطل می رود استفاده می شود.

**سبز (بزرگ):** مواد قابل بازیافت شامل انواع کاغذ و مقوا، شیشه، کیسه های پلاستیکی خالی، بطری، گلدان، وان و سینی. فلزات: آئروسل، فویل تمیز، قوطی غذا، قوطی فولادی و قوطی مواد غذایی آلومینیومی.

**سبز (کوچک):** تمام ضایعات غذای خام و پخته شما مانند باقی مانده غذا و غذاهای فاسد شدە.

**سیاه/خاکستری:** زباله های عمومی (همه زباله های غیرقابل بازیافت) اکثر خانواده ها از کیسه های سیاه به عنوان سطل زباله داخلی استفاده می کنند. اینها را می توانید از سوپرمارکت ها خریداری کنید.

**قهوەای:** زباله های باغچە (مانند چمن بریدەشدە، برگ درخت، علف های هرز، گل و گیاه، بریده پرچین، شاخه درخت (تا حداکثر 10 سانتی متر ضخامت) یک **هزینه اضافی** سالیانه برای ارائە این خدمات وجود دارد.  
  
می توانید اطلاعات بیشتری را در: www.whitehorsedc.gov.uk/recycling بیابید. اگر سوالی دارید، می توانید برای مشاوره با بخش جمع آوری زباله شورا تماس بگیرید.

* تلفن: 03000 610610
* پست الکترونیک: admin.vale@biffa.co.uk

**اورژانس و کمک**

این مهم است که بدانید اگر مشکلی پیش آمد چگونه می توانید تقاضای کمک کنید.

**آتش سوزی: اگر در خانه شما آتش سوزی شد، همه را بیرون بیاورید و بیرون بمانید. با شماره 999 تماس بگیرید و خدمات آتش نشانی را بخواهید. برای گرفتن وسایل شخصی بە منزل برنگردید.**

نشت گاز: اگر بوی گاز را حس کنید ممکن است نشت داشته باشید.

* شیر گاز اصلی را پیدا کنید، آن را ببندید و درها و پنجره ها را باز کنید.
* هیچ یک از وسایل الکتریکی از جمله چراغ ها را روشن یا خاموش نکنید (این ممکن است گاز را مشتعل کند).
* هیچ آتش مشتعلی مانند کبریت یا سیگار روشن نکنید.
* با اورژانس شبکه ملی گاز 0800 111999 تماس بگیرید.

**همسایه ها**

مردم اینجا عموماً خوب و صمیمی هستند. همسایگان شما ممکن است به شما سلام کنند و اگر احساس راحتی کردید، می توانید به آنها رد سلام کنید. سر و صدای زیاد (به خصوص در شب) ممکن است همسایه های شما را ناراحت کند.

اگر کسی به طور غیرقانونی وارد خانه شما شود یا برای شما مشکلات جدی ایجاد کند، با شماره 999 تماس بگیرید و پلیس را بخواهید.

**شمارەهای اضطراری**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نام سازمان** | **چە کار میکنند** | **شمارە تلفن** |
| خدمات ضروری | خدمات اورژانس آتش نشانی، آمبولانس و پلیس | 999 |
| خدمات بهداشت ملی (NHS) | خط کمک بهداشتی غیر اورژانسی | 111 |
| پلیس | خط کمک جرایم غیر اضطراری | 101 |
| Thames Water | تامین کننده آب نیز مسئول زهکشی ها و فاضلاب است | 0800 316 9800 – شرایط اضطراری مانند قطع آب منزل |
| حالت اضطراری شبکه ملی گاز | اگر مشکوک به نشت گاز در خانه خود هستید با چه کسی تماس بگیرید. | 0800 111 999 |
| شرایط اضطراری تامین برق شبکه ملی | برای گزارش قطع برق با چه کسی تماس بگیریم | 105 |
| شورای منطقه Vale of White Horse | مقامات محلی که با مالیات شورا، سطل زباله، مسکن، برنامه ریزی سروکار دارند | 01235 422422 |
| مرکز اجتماعی شورای منطقه Vale of White Horse | اگر از نظر مالی مشکل دارید یا به کمک عملی نیاز دارید، مقامات محلی توصیه و راهنمایی ارائه می دهند | 01235 422600 option 3 |
| شورای شهرستان آکسفوردشایر Oxfordshire | مقامات محلی که با بزرگراه ها، مراقبت های اجتماعی، آموزش و پرورش سروکار دارند | 01865 792422 |
| SOHA | تعمیرات و نگهداری | 01235 515900 |
| Asylum Welcome | خیریه ارائه حمایت از پناهندگان و پناهجویان | 01865 722082 |
| Refugee Resource | سازمان خیریه برای ارائه حمایت از پناهندگان و پناهجویان | 01865 403280 |
| Universal Credit | پرداخت برای کمک به هزینه های زندگی در صورت دریافت درآمد کم یا بدون درآمد | 0800 328 5644 |
| Vale Community Impact | مشاوره مالی رایگان و بدون پیش داوری | 01235 765348 |

**حقوق شما طبق طرح ARAP**

به عنوان یک ذینفع از طرح UK ARAP (سیاست جابه جایی و کمک های افغانستان)، شما و اعضای خانواده واجد شرایط خود میتوانید:

• تا زمانی که مایل هستید در بریتانیا زندگی، کار و تحصیل کنید

• برای دریافت مزایای دولتی درخواست دهید

• به خدمات عمومی مانند مراقبت های بهداشتی و مدارس دسترسی داشتە باشید

• پس از پنج سال زندگی در بریتانیا، برای تابعیت بریتانیا درخواست دهید.

**اگر به تازگی وارد بریتانیا شده اید**

برای شما یک مجوز اقامت بیومتریک (BRP) صادر خواهد شد. در این کار شواهدی از حق شما برای اقامت در بریتانیا ارائه می‌شود و به شما امکان می‌دهد هویت خود را ثابت کنید، که هنگام باز کردن حساب بانکی در بریتانیا امری لازم است.

BRP شما شامل موارد زیر خواهد بود:

* + نام، تاریخ و محل تولد شما
  + اثر انگشت و عکس شما (این اطلاعات بیومتریک شما است)
  + وضعیت مهاجرت و شرایط اقامت شما
  + آیا می توانید به وجوه عمومی مانند مزایا و خدمات بهداشتی دسترسی داشته باشید. کارمند پشتیبانی جامعه در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

**مزایای دولتی و مشاوره پولی**

زندگی در کشوری بیگانە و آشنا شدن با هزینه اشیا، قبوض خانه و آنچه برای خرید مهم هست می تواند زمان ببرد. کارمند پشتیبانی انجمن که به شما اختصاص داده شده است از طریق توضیح نحوه عملکرد مزایا و ارتباط دادن شما با سازمان‌های محلی مانند مشاوره شهروندان Citizens’Advice (0808 278 7907) که می‌توانند به شما در مدیریت امور مالی کمک کند راهنمایی تقدیم می‌کند.

یکی از پرداخت هایی که حق درخواست آن را دارید، اعتبار عمومی Universal Credit است. این پرداختی برای افرادی است که درآمد پایینی دارند یا بیکار هستند. این شامل حمایت از هزینه مسکن، کودکان و مراقبت از کودکان، و حمایت مالی از افراد دارای معلولیت، مراقبین افراد معلول، و افرادی است که بسیار بیمار هستند و نمیتوانند کار کنند.

برنامه ها معمولاً به صورت آنلاین انجام می شوند.

می توانید در اینجا درخواست دهید: www.universal-credit.service.gov.uk/start

برای درخواست آنلاین شما بە اینها نیاز دارید:

* + حساب بانکی
  + یک آدرس ایمیل
  + دسترسی به یک شمارە تلفن
  + مدرک شناسایی

اگر برای درخواست Universal Credit به کمک نیاز دارید، می‌توانید با Citizen’s Advice تماس بگیرید و با یک کارمند Help to Claim Advisor صحبت کنید. در صورت نیاز به دریافت مشاوره به زبان دیگری می توانید مترجم درخواست کنید.

Help to Claim از 8 صبح تا 6 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه در دسترس است: 0800 144 8 444

یا از طریق آنلاین: [www.gov.uk/universal-credit/how-to-claim](https://www.gov.uk/universal-credit/how-to-claim)

**بودجه ماهانه**

این بسیار مهم است که شما درآمد و مخارج ماهانه خود را بەخوبی بدانید. شما باید بودجه ای در نظر بگیرید تا بدانید پس از پرداخت صورتحساب هایتان چقدر باید برای غذا و سایر موارد ضروری خرج کنید. افسران پشتیبانی شما می توانند به شما کمک کنند تا بودجه ماهانه خود را تعیین کنید.

**اگر نیاز به بازکردن یک حساب بانکی دارید**

برای افتتاح حساب، معمولاً می توانید به صورت آنلاین درخواست دهید یا به یک شعبه محلی مراجعه کنید.

در قسمت اطلاعات محلی این پوشه فهرستی از شعبەهای محلی بانکها وجود دارد.

اگر برای باز کردن حساب بانکی به کمک نیاز دارید، کارمند پشتیبانی انجمن شما می تواند به شما کمک کند یا می توانید با:

* + Citizen’s Advice ، در صورت نیاز می توانید مترجم درخواست کنید: 0808 278 7907

اکثر بانک ها شرایط مشابهی برای افتتاح حساب دارند. شما باید فرم هایی از شناسایی نشان دهید که نام و آدرس فعلی شما را ثابت میکند، مانند گذرنامه معتبر، قبض آب و برق و گاز یا کارت شناسایی. آنها به شما یک کارت بانکی (کارت بدهی یا اعتباری) و یک پین PIN کد محرمانه (شماره شناسایی شخصی) می دهند که با آن می توانید در مغازه ها و برای برداشت پول نقد از دستگاه های خودپرداز ATM (دستگاه های باجه خودکار) استفاده کنید. بانک ها همچنین می توانند ارز خارجی را به پوند تبدیل کنند.

**بانکها**

نزدیکترین شعب بانک احتمالاً در شهرهای بزرگتر هستند. برای اطلاعات به روز بە لینک های زیر مراجعە کنید:

* **Barclays** www.barclays.co.uk/branch-finder
* **HSBC** www.hsbc.co.uk/branch-finder
* **Lloyds** branches.lloydsbank.com
* **NatWest** www.natwest.com/search-results/locator.html
* **Santander** branchlocator.santander.com

**واحد پول انگلیسی**

اگر تازه وارد بریتانیا شده اید، ممکن است با واحد پول در انگلستان آشنایی نداشته باشید. پوند بریتانیا "£" (GBP) واحد پول رسمی است که در سراسر انگلستان از آن استفاده می شود. در هر پوند 100 "پنس pence " یا "پی p" وجود دارد. پوندها به طور غیررسمی "کوید quid " نامیده می‌شوند و در بیشتر مکان‌ها نقدینگی پذیرفته می‌شود، اما به طور فزاینده‌ای بسیاری از مکان‌ها «بدون پول نقد» ‘cashless’ می‌شوند، به این معنی که مردم از کارت‌های نقدی/اعتباری یا برنامه‌های تلفن همراه مانند Apple Pay و Google Pay برای پرداخت کالاها و خدمات استفاده می‌کنند.

**سکەها**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1p** | **2p** | **5p** | **10p** | **20p** | **50p** | **£1** | **£2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**اسکناسها**

|  |  |
| --- | --- |
| **10£** | **5£** |
| **A close-up of a currency  Description automatically generated** | **A close up of a currency  Description automatically generated** |
| **30£** | **20£** |
| **A close up of a currency  Description automatically generated** | **A close up of a currency  Description automatically generated** |

**نحوه ارسال پول به کشور خودتان**

چندین روش وجود دارد که از طریق آنها می توانید پول را به کشور دیگری ارسال کنید:

* + نقل و انتقالات بانکی: با بانک خود در مورد روش های انتقال از حساب بانکی خود و هزینه هایی که از طریق
  + انتقال پول بین المللی به اداره پست تحمیل می شود، صحبت کنید. این به شما امکان می دهد پول را به صورت نقدی پرداخت کنید، اما با هزینه اضافی.
  + روزنامه فروشی ها: که از سیستم انتقال پول Western Union نیز استفاده می کنند. همانند انتقال پول بین المللی، در بسیاری از کشورها از آن استفاده می شود و هزینه ای نیز وجود دارد.

**اداره پست Post Office**

برای یافتن نزدیکترین اداره پست خود، می توانید از این پیوند برای جدیدترین اطلاعات استفاده کنید: www.postoffice.co.uk/branch-finder

می‌توانید با استفاده از بانک‌هایی که در آن حساب دارید یا اداره پست، میتوانید پولتان بە کشور خودتان بفرستید. برای این خدمات هزینەای در نظر گرفته خواهد شد. لطفا با سازمان مربوطه چک کنید.

شعبه هایی در Abingdon، Didcot، Faringdon، Oxford، Swindon و Wantage وجود دارد.

**پست**

«پست سلطنتی Royal Mail » سرویس پست ملی در بریتانیا است. هنگام ارسال نامه، مهم است که:

• «کدپستی» ‘postcode’ و همچنین آدرس را روی نامە بنویسید.

• یک تمبر برای ارسال نامە « درجە دوم » یا کمی سریعتر با «درجە اول» بخرید.

• نامه های خود را در هر صندوق پستی که در مناطق/خیابان های مختلف یافت می شود بیندازید.

• اشیای بسیار مهم را می توان برای ایمن تر کردن آنها به صورت "امضا شده" ‘signed for’ یا "ردیابی شدە" ‘tracked’ ارسال کرد.

اطلاعات بیشتر از رویال میل Royal Mail در دسترس است: www.royalmail.com/sending

در انگلستان، قیمت ها به طور کلی ثابت است. معمولاً معاملە یا چانه زنی بر سر قیمت مناسب نیست. قیمت ها می تواند بین مغازه ها متفاوت باشد.

اکثر مردم برای خرید مواد غذایی خود از سوپرمارکت هایی مانند Aldi، ASDA، Cooperative، Iceland، Lidl، Sainsbury's، Tesco و Waitrose خرید می کنند. همه سوپرمارکت ها و مغازه ها برای هر کیسه پلاستیکی هزینه دریافت می کنند. به خاطر داشته باشید که برای جلوگیری از این هزینه ها، ساکهای خرید را با خود ببرید. برخی از سوپرمارکت ها مجموعه کوچکی از غذاهای حلال را میفروشند. به دنبال بسته بندی «حلال» یا در بخش «غذاهای قومی» ‘Ethnic Foods’ باشید.

**خرید آنلاین**

همچنین می توانید مواد غذایی خود را درب منزل تحویل بگیرید. اگر وسیله نقلیه ندارید که شما را به نزدیکترین فروشگاه برساند، این کار ممکن است برایتان مفید باشد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که یک حساب رایگان در سوپرمارکت انتخابی خود ثبت کنید و یک کارت نقدی یا اعتباری داشته باشید که می توانید به صورت آنلاین از آن استفاده کنید. معمولاً هزینه ای برای این کار وجود دارد مگر اینکه حداقل مبلغی را خرج کنید.

سوپرمارکت های اصلی که در حال حاضر خرید آنلاین را در مناطق ما ارائه می دهند عبارتند از:

Aldi - www.aldi.co.uk

ASDA - www.asda.com

Iceland - www.iceland.co.uk

Sainsbury’s - www.sainsburys.co.uk

Tesco - www.tesco.com

Waitrose - www.waitrose.com

اگر به کسی نیاز دارید که در این بارە با شما صحبت کند، با کارمند پشتیبانی جامعه اختصاص داده شده خود صحبت کنید.

**مواد غذایی اسلامی**

برای یافتن مغازه‌هایی که محصولات غذایی اسلامی از جمله محصولات حلال را به فروش می‌رسانند، لطفاً با یکی از فروشگاه‌های ذکر شده در زیر تماس بگیرید. اکثر آنها در آکسفورد واقع شده اند، اما اگر ماشین ندارید، ممکن است از طریق وسایل حمل و نقل عمومی قابل دسترسی باشند.

* **Willowbrook Farm:** Hampton Gay, OX5 2QQ Tel. 01865 849957
* **Maroc Deli:** 66 Cowley Rd, Oxford, OX4 1JB Tel: 01865 247707
* **Tahmid stores:** 53 Cowley Road, Oxford, OX4 1HP Tel. 01865 203202
* **Pak Halal meat centre:** 235 Cowley Road, Oxford, OX4 1UH Tel. 01865 790849
* **M.A. News and Halal meat centre:** 112 Cricket Road, Oxford OX4 3DL Tel. 01865 790849
* **Simpli Fresh:** 236-238 Cowley Rd, Oxford, OX4 1UH Tel. 01865 200600
* **Delis Halal Grocery and Butcher:** 131 Cowley Road, Oxford, OX4 1HU
* **Noor Halal meat centre:** 106 Magdalen Road, Cowley, Oxford, OX4 1RG Tel. 01865 722911
* **Eastern and continental store:** 152 Cowley Road, Oxford, OX4 1JJ Tel. 01865 204791
* **YOM:**140-142 Broadway, Didcot, OX11 8RJ Tel:01235 812763

**حمایت غذایی**

غذا در حال حاضر گران است، اما پشتیبانی زیادی هم وجود دارد. اگر شما یا شخصی که می شناسید برای تامین هزینه غذا مشکلی دارید، خدماتی در جامعه شما وجود دارند که می توانند کمک کنند. بانک های مواد غذایی، انبارهای مواد غذایی، یخچال های محلی همگی نمونه هایی از خدمات غذایی جامعه هستند.

شما نمی توانید همه چیز مورد نیاز خود را از طریق شبکه غذایی جامعه دریافت کنید، اما آنها به کمک می کنند پولی برای خود پس انداز کنید.

**Foodbank چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟**

بانک های مواد غذایی به عنوان یک راه حل کوتاه مدت برای افراد بحران زده، مواد غذاهای اساسی را به افراد نیازمند ارائه می کنند. هر فردی که توسط یک آژانس حرفه ای بە آنها معرفی شود می تواند چند مادە غذایی را از بانک مواد غذایی دریافت کند. برخی از بانک های مواد غذایی بدون ارجاع نیز کمک میرسانند. معمولاً یک بسته غذایی دریافت خواهید کرد که حاوی مواد ضروری برای کل خانواده است.

**انبار غذا food larder چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟**

انبارهای غذا، طرح‌های عضویت کم‌هزینه‌ای هستند که برای همە اشخاص باز هستند و همە می‌توانند به غذا با قیمت مقرون‌به‌صرفه‌تری دسترسی داشته باشند. هر کسی که بخواهد در هزینه خود صرفه جویی کند و ضایعات مواد غذایی را کاهش دهد، می تواند از انبار غذای محلی خود به غذا دسترسی داشته باشد. اعضا می توانند حداکثر 10 ماده غذایی فاسد نشدنی را در هفته به همراه میوه و سبزیجات تازه از آنجا تهیه کنند.

**یخچال های محلی community fridges چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟**

یخچال‌های محلی Community fridges برنامه‌های اشتراک‌گذاری مواد غذایی تولید شده توسط افراد جامعه هستند که بر کاهش ضایعات تمرکز دارند. هر کسی می تواند از یخچال محلی خود به غذا دسترسی داشته باشد، هیچ هزینه ثبت نام یا عضویتی وجود ندارد. بسته به اینکه چه سهامی توسط مشاغل محلی و جامعه گسترده‌تر اهدا شده است، ساکنان یک محلە می‌توانند سهم منصفانه خود را از آنجا بگیرند.

لطفاً به بخش اطلاعات محلی این پاکج خوش آمدگویی برای جزئیات بیشتر در مورد محل ارائه خدمات غذایی محلی و نحوه تماس با آنها مراجعه کنید. کارمند پشتیبانی انجمن شما همچنین می‌تواند به شما مشاوره داده و شما را با سازمان‌هایی که ممکن است بتوانند کمک کنند، مرتبط کند.

**پشتیبانی غذایی Food Support**

* **Abingdon Community Fridge**

The Health and Wellbeing Centre, Crabtree Place, Abingdon, OX14 3GD

* دوشنبه ها از ساعت 4 الی 4:30، پنجشنبه ها 1 تا 2، شنبه ها 10:30 تا 11:30 صبح باز است
* غذای مازاد را برای جلوگیری از ضایعات مواد غذایی تهیه کنید و برای دسترسی بە آنها نیازی به ارجاع ندارید
* **Abingdon Community Larder**

Trinity Church Centre, Abingdon, OX14 1DB

* جمعه ها از ساعت 2 تا 3:30 باز است
* یک طرح عضویت برای دسترسی به مواد غذایی با قیمت کاهش یافته اجرا می کند، برای اطلاعات بیشتر لطفاً مراجعە کنید به:

www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder

* **Abingdon Foodbank**

Christ Church, Northcourt Road, Abingdon, OX14 1PL

* North Foodbank سه شنبه ها و جمعه ها از ساعت 11 صبح تا 1 بعد از ظهر باز است
* South Foodbank چهارشنبه ها از ساعت 13 تا 14:30 باز است

Preston Road Community Centre, Midget Close, Abingdon, OX14 5NR

* نیاز به ارجاع از سوی Community Hub و شوراهای ناحیه South Oxfrodshire و Vale of White Horse یا از سوی مشاوره شهروندان Citizens Adviceدارید
* **Faringdon Foodbank**

Town Council Offices, 5 Market Place, Pump House SN7 7HL

* + روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 10 صبح تا 12 شب باز است
  + نیاز به ارجاع از سوی Community Hub و شوراهای ناحیه South Oxfordshire و

Vale of White Horse یا از سوی مشاوره شهروندان Citizens Adviceدارید

لطفاً برای اطلاعات تماس به وب سایت آنها (www.faringdon-foodbank.com) مراجعه کنید

* **Watchfield and Shrivenham Community Larder**

St Alban's Church, 18 Ironside Drive, Watchfield, SN6 8RL

دوشنبه ها 10 صبح تا 12 بعد از ظهر، چهارشنبه ها 12:30 تا 14:30 و جمعه ها 16 تا 18 باز است

* غذای رایگان ارائه می دهد و برای همه ساکنان آزاد است، بدون نیاز به ارجاع
* لطفاً برای اطلاعات تماس به وب سایت آنها (www.watchfield.org) مراجعه کنید
* **The Mix Community Fridge**

15 Mill Street , Wantage, OX12 9AB

* دوشنبه از ساعت 2 تا 6 بعدازظهر چهارشنبه از ساعت 10 صبح تا 3 بعد از ظهر شنبه از ساعت 10 صبح تا 1 بعد از ظهر باز است
* هر کسی می تواند در صورت نیاز غذا از The Mix بگیرد، شما برای دسترسی به آن نیازی به ارجاع ندارید
* **The Mix Community Larder**

Portway Wantage, The Beacon, Portway, Wantage, OX12 9BX

* جمعه ها از ساعت 2:30 تا 4:30 باز است
* یک طرح عضویت (3.50 پوند فردی یا 7 پوند برای خانواده + 10 پوند هزینه عضویت) برای دسترسی به مواد غذایی با قیمت کاهش یافته اجرا می کند، برای اطلاعات بیشتر لطفاً مراجعە کنید به
* www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder

**کوپن های شروع سالم Healthy Start**

اگر باردار هستید یا فرزند زیر 4 سال دارید، ممکن است واجد شرایط طرح شروع سالم باشید. این طرح می تواند به شما در خرید غذاهای اولیه مانند شیر، میوه و سبزیجات کمک کند.

**چگونه درخواست کنم؟**

• فرم را به صورت آنلاین، از طریق وب سایت Healthy Start (www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply) پر کنید، سپس آن را چاپ و امضا کنید یا

• از قابله یا ویزیت کننده سلامت خود فرم تقاضا بخواهید یا

• برای درخواست فرمی که از طریق پست ارسال میشود، با خط راهنمای Healthy Start ((0300 330 7010 تماس بگیرید.

**کار در انگلستان**

اگر از نظر جسمی و ذهنی قادر به کار هستید، یافتن شغل بخش مهمی در کمک به شما در تامین محل اقامت دائم خواهد بود. شما حق جستجو و دسترسی به فرصت های کار با حقوق در بریتانیا را دارید و خدماتی برای یاری رساندن بە شما نیز وجود دارد.

می توانید از Job Centre Plus محلی مشاوره دریافت کنید. Job Centre Plus می تواند اطلاعاتی در مورد موقعیت های شغلی خالی، آموزش و مطالبه مزایا به شما بدهد. جزئیات در بخش اطلاعات محلی این بسته وجود دارد. کارکنان همچنین می توانند در تکمیل درخواست های شغلی به شما کمک کنند و همچنین می توانید از طریق پناهندگی استقبال و منبع پناهندگی از پشتیبانی برای یافتن کار بهره مند شوید.

* **Swindon Job Centre** – Spring Gardens House, Princes Street, Swindon 0800 169 0190
* **Abingdon Job Centre Plus** – 38-44 Stert St, Abingdon, OX14 3QS 0800 169 0190
* **Refugee Resource** – info@refugeeresource.org, 01865 403280
* **Asylum Welcome –** advice@asylum-welcome.org, **01865 722082**

**تعدیل مدارک تحصیلی**اگر در کشور خود مدارک تحصیلی گرفتەاید، NARIC می تواند آنها را برایتان ترجمه کند و تشخیص دهد که چگونه آنها با مدارک تحصیلی انگلستان مقایسه می شوند. برای این سرویس باید هزینه ای پرداخت کنید.  
تلفن: 01242 258614سایت اینترنتی: **www.naric.org.uk**

**کار داوطلبانە**

کار داوطلبانە شدن برای آشنا شدن با افراد جدید، سرعت بخشیدن بە یادگیری زبان انگلیسی و ایجاد مهارت های کاری عالی است. تجربەای که از طریق کار داوطلبانه به دست می آورید نیز می تواند هنگام جستجوی کار با حقوق مفید باشد.

کار داوطلبانه در بریتانیا نوعی کار بدون معاش است که در آن شما به طور منظم وقت شخصی خود را برای حمایت و کمک به کسب و کارها یا موسسات خیریه اختصاص می دهید و این بسیار ارزشمند است. شما می توانید بر اساس مهارت ها و علایق خود انتخاب کنید که در کجا می خواهید داوطلب شوید و معمولاً میتوانید در روزها و زمان هایی که مناسب با وقت شما است کار کنید.

اگر مایل به دریافت اطلاعات بیشتر در مورد کار داوطلبانە و فرصت های موجود فعلی هستید، می توانید با زیر تماس بگیرید:

Oxfordshire Community and Voluntary Action تلفن: 01865 251946 یا  vol@ocva.org.ukوب سایت: www.ocva.org.uk

**تحصیل**

تحصیل برای کودکان بین 5 تا 18 سال **رایگان** و **اجباری** است. همه والدین موظفند از حضور فرزندانشان در مدرسه اطمینان حاصل کنند. به همین ترتیب، دولت موظف است از وجود مکان‌های موجود و کیفیت بالای استانداردهای آموزشی اطمینان حاصل کند. فرزندان شما ممکن است حق دریافت غذای رایگان مدرسه را داشته باشند. لطفا برای اطلاعات و پشتیبانی با آموزشگاه تماس بگیرید.

سال تحصیلی برای آموزش ابتدایی و متوسطه از سپتامبر شروع و در جولی سال بعد به پایان می رسد.

تعطیلات مدرسه شورای شهرستان آکسفوردشایر 2023-2024 را می توان در اینجا یافت:

www.oxfordshire.gov.uk/residents/schools/term-dates-and-holidays

|  |  |
| --- | --- |
| نیمه ترم اکتبر | 23 اکتبر - 27 اکتبر |
| تعطیلات کریسمس | 21 دسامبر - 5 ژانویه |
| نیمه ترم بهار | 12 فوریه - 16 فوریه |
| تعطیلات عید پاک | 29 مارس - 12 آوریل |
| نیمه ترم اواخر بهار | 27 مه - 31 مه |

تعطیلات مدرسه شورای شهرستان ویلتشایر 2023-2024 را می توان در اینجا یافت:

publicholidays.co.uk/school-holidays/england/wiltshire

|  |  |
| --- | --- |
| نیمه ترم اکتبر | 19اکتبر - 27 اکتبر |
| تعطیلات کریسمس | 21 دسامبر - 3 ژانویه |
| نیمه ترم بهار | 12 فوریه - 16 فوریه |
| تعطیلات عید پاک | 29 مارس - 12 آوریل |
| نیمه ترم اواخر بهار | 27 مه - 31 مه |

**مهد کودک یا پیش دبستانی (از سن 0-5 سال)**

حضور کودک در مهد کودک یا پیش دبستانی اجباری نیست. مهدکودک های ارائه شده توسط دولت معمولا رایگان هستند اما می توانند لیست انتظار طولانی داشته باشند. برخی از کودکان 2، 3 و 4 ساله واجد شرایط دریافت بودجه آموزش اولیه رایگان هستند.

مشاوره در مورد یافتن مکان و استحقاق رایگان از **سرویس اطلاعات خانواده** در دسترس است:

**Oxfordshire**: fisenquiries@oxfordshire.gov.uk  یا تلفن 01865 323332

**Wiltshire:** ایمیل familyservice@swindon.gov.uk یا تلفن 01793 465111

**آموزش ابتدایی**

کودکان از سن 5 سالگی (یا 4 سالگی بسته به تاریخ تولد) به مدرسه ابتدایی می روند. تحصیل فرزند شما در طول سال کنترل می شود.

**آموزش متوسطه**

آموزش برای سنین 11 تا 16 سال تحصیلات متوسطه نامیده می شود. قبل از خاتمە سال تحصیلی، دانش آموزان معمولاً در امتحانات GCSE (گواهی عمومی آموزش متوسطه) شرکت می کنند.

برای درخواست ثبت نام در یک مدرسه در طول سال تحصیلی، باید فرم انتقال در سال را در وب سایت شورای شهرستان آکسفوردشایر تکمیل کنید: www.oxfordshire.gov.uk

درخواست ها باید ظرف 15 روز جواب دادە شوند، اما ممکن است بیشتر طول بکشد. اگر در رابطە درخواست ثبت نام به جلسە حضوری نیاز باشد، این در کانتی هال در آکسفورد بدون نیاز به وقت قبلی در دسترس است.

شما می توانید نزدیکترین مدارس ابتدایی و متوسطه خود را در اینجا بیابید: www.oxfordshire.gov.uk/residents/schools/list

اگر سؤالی در مورد درخواست ثبت نام در یک مدرسه دارید، با **تیم پذیرش مدارس** تماس بگیرید: admissions.schools@oxfordshire.gov.uk یا با شماره 0345 241 2487 تماس بگیرید.

**آموزش پس از سن 16**

در انگلستان قانون است که دانش‌آموزان تا سن 18 سالگی در برخی از انواع آموزش باقی بمانند. بنابراین، هنگامی که دبیرستان را در 16 سالگی ترک می‌کنید، باید یکی از موارد زیر را تکمیل کنید:

* آموزش تمام وقت به عنوان مثال در کالج یا فرم ششم
* دوره های یادگیری حرفە یا کارآموزی با سازمان ها و مشاغل محلی
* کار یا داوطلب (به مدت 20 ساعت یا بیشتر در هفته) در حین تحصیل یا آموزش پاره وقت

مدارس دوره ششم Sixth form از سطح GCSE تا سن 18 سالگی به تحصیل ادامه می دهند. طیفی از دوره ها وجود دارد که می توانند در مدارس یا کالج های کلاس ششم گذرانده شوند، از جمله سطوح A و National Vocational Qualification (NVQ).

**تحصیلات دانشگاهی**

اگر مایل به ادامه تحصیل پس از اتمام تحصیلات اجباری خود هستید، می توانید برای رفتن بە دانشگاه اقدام کنید. دوره تحصیلی در دانشگاه تخصصی تر خواهد بود و تمرکز بیشتری روی تحقیق خواهد داشت. پس از اتمام تحصیلات به شما مدرک علمی اعطا می شود.

دوره های دانشگاهی مختلفی در موسسات متعدد در سراسر بریتانیا ارائه می شود. هر دوره دارای شرایط ورودی متفاوتی در مورد سطح زبان انگلیسی و سایر نمرات دانشگاهی خواهد بود. دوره ها معمولاً 3 ساله هستند اما بسته به موضوع مورد مطالعه ممکن است طولانی تر شوند. شما می توانید اطلاعات مربوط به دوره های مختلف را بیابید و درخواست های دانشگاهی را در سرویس پذیرش دانشگاه ها و کالج ها (UCAS) در اینجا بیابید: www.ucas.com

برای حضور در دانشگاه باید هزینه ای پرداخت کنید، اما از آنجایی که به شما اقامت دائمی نامحدود برای اقامت داده شده است، میتوانید برای امور مالی دانشجویی درخواست دهید. این به شما این امکان را می دهد که وامی بگیرید که پس از اتمام تحصیل و اشتغال به کار باید آن را بازپرداخت کنید. اگر به اطلاعات بیشتری در مورد امور مالی دانشجویی نیاز دارید، لطفاً به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.gov.uk/browse/education/student-finance

**آموزش پناهندگان بریتانیا (REUK)**

REUK از پناهندگان جوان و پناهجویان برای دسترسی به آموزش در بریتانیا حمایت می کند. اطلاعات بیشتر را در وب سایت آنها بیابید: www.reuk.org

**یادگیری زبان انگلیسی**

**English for Speakers of Other Languages (ESOL)**

کلاس های ESOL یک راه عالی برای بهبود زبان انگلیسی شما هستند. اکثر کلاس‌های ESOL هزینه دارند، اما اگر مزایای خاصی دریافت می‌کنید یا کار نمی‌کنید، باید واجد شرایط حضور رایگان باشید.

چندین گزینه آنلاین برای یادگیری رایگان انگلیسی در آکسفوردشایر وجود دارد. کارمند پشتیبانی جامعه شما می تواند در این مورد به شما کمک کند.

**Abingdon and Witney College**

01235 555 585

enquiries@abingdon-witney.ac.uk

www.abingdon-witney.ac.uk

**Asylum Welcome**

پشتیبانی شخصی از پناهجویان و پناهندگان، به ویژه برای کسانی که به هر دلیلی قادر به شرکت در کلاس های کالج نیستند. سطوح بالاتر و پایین تر ESOL با فرصت پیشرفت.  
تماس: office@asylum-welcome.org

**Oxfordshire County Council**

www.oxfordshire.gov.uk/residents/children-education-and-families/education-and-learning/adult-learning/english-courses-adults

**Oxford Business College**

0333 242 0000

enquiries@oxfordbusinesscollege.ac.uk

www.oxfordbusinesscollege.ac.uk

**Oxford International Digital Institute**

020 8293 1188

admissions@oidigitalinstitute.com

www.oxfordinternationaleducationgroup.com/oi-digital-institute

**The Open University**

www.open.edu/openlearn

می‌توانید دوره‌ها را با رفتن به وب‌سایت آنها و تایپ «دوره‌های رایگان انگلیسی» ‘free English courses’ در نوار جستجو در صفحه اصلی پیدا کنید.

**ESOL**

درس غیر رسمی

* سه شنبەها 10 صبح تا 12 بعد از ظهر در The Charter, Abingdon, OX14 3LY تلفن: 01235 520374

بریتانیا یک سیستم مراقبت بهداشتی رایگان به نام خدمات بهداشت ملی ("NHS") دارد. شما حق استفاده از خدمات NHS را دارید. اولین قدم ثبت نام با یک GP (پزشک عمومی) است.

**چگونه می توانم یک پزشک عمومی در نزدیکی خود پیدا کنم؟**

حتی اگر احساس می کنید که از سلامت خوبی برخوردار هستید، مهم است که با یک GP ثبت نام کنید. می توانید با استفاده از ابزار یاب NHS در اینجا آگاه شوید که چه جاهایی بیماران جدید را قبول می کنند:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

**پزشک عمومی من در چه مواردی می تواند به من کمک کند؟**

GP ها در مورد موارد زیر توصیه عرضو می کنند:

* مشکلات سلامتی - معاینات و درمان
* سلامت جنسی وسایل پیشگیری از بارداری و تنظیم خانواده
* واکسیناسیون و ایمن سازی
* سلامت روانی و عاطفی
* ارجاع به سایر خدمات بهداشتی و اجتماعی
* نسخه برای داروها.

**چگونه یک قرار ملاقات رزرو کنم؟**

اکثر GP ها سیستم رزرو مخصوص به خود را دارند. معمولاً می‌توانید از طریق تلفن، با مراجعه به آنها یا از طریق آنلاین، قرار ملاقات رزرو کنید. از GP خود در مورد سیستم آنها و بهترین راه های رزرو نوبت بپرسید.

کارمند پشتیبانی انجمن شما می تواند در اولین قرار ملاقات شما با GP در این زمینه به شما کمک کند.

**چگونه داروی مورد نیاز خود را تهیه کنم؟**

اگر به دارو نیاز دارید، پزشک عمومی شما یک نسخه درمانی (فرم رسمی حاوی فهرست دارو) به شما می دهد. نسخە را به داروخانه ببرید (که به عنوان شیمیدان نیز شناخته می شود). در صورت دریافت مزایای رفاهی از دولت یا در مورد پیشگیری از بارداری، نسخه رایگان است. اگر مجبور به پرداخت آن هستید، نسخه معمولاً 9.65 پوند است.

**آیا برای همه داروها نیاز به نسخه دارم؟**

خیر، برخی از داروها که گاهی اوقات به آنها OTC یا بدون نسخه نیز گفته می شود، می توانند بدون نیاز به مراجعه به پزشک عمومی و دریافت نسخه در یک داروخانە خریداری شوند - به عنوان مثال، داروهای علاج سرفه، سرماخوردگی، سوء هاضمه و غیره. دستورالعمل های مربوط به زمان و نحوه مصرف دارو را بدانید، سپس باید با یک شیمیدان، داروساز یا پزشک عمومی مشورت کنید.

داروسازان متخصص داروها هستند که می توانند در مورد نگرانی های جزئی سلامتی به شما کمک کنند. آنها متخصصان مراقبت های بهداشتی واجد شرایط هستند، می توانند توصیه های بالینی و داروهای بدون نسخه را برای طیف وسیعی از بیماری های جزئی مانند سرفه، ریزش، گلودرد، ناراحتی های شکمی و درد و غیرە ارائه دهند. اگر علائم بیماری حاکی از آن باشد که مشکل جدی تری است، داروسازان آموزش مناسبی را برای اطمینان از دریافت کمک مورد نیاز دارند. به عنوان مثال، آنها به شما خواهند گفت که آیا شما نیاز به مراجعه به پزشک عمومی، پرستار یا سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی دارید یا خیر**.**

**آیا من حق دریافت واکسن رایگان دارم؟**

بله، شما می توانید به طور رایگان در برابر بیماری های جدی واکسینه شوید. با پزشک عمومی خود در مورد دریافت واکسن های مورد نیاز خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که شما و خانواده تان به روز هستید. اکثر مردم در بریتانیا حداقل یکی از واکسن های کروناویروس خود را دریافت کرده اند. برای آخرین راهنمایی در مورد اقداماتی که در صورت ابتلا یا مشکوک بودن به ابتلا به ویروس کرونا باید انجام دهید، لطفاً از صفحه وب دولت بریتانیا برای کووید-19 دیدن کنید: gov.uk/covid.www

ممکن است واجد شرایط واکسیناسیون رایگان COVID-19 از طریق NHS باشید. با پزشک عمومی یا کلینیک بهداشتی محلی خود در مورد اینکه چگونه می توانید این را رزرو کنید صحبت کنید.

شما همچنین می توانید با شماره 119 تماس بگیرید و مشاوره بخواهید. در صورت نیاز می توانید مترجم درخواست کنید.

**تصادف و اورژانس**

**من یک اورژانس پزشکی دارم، برای دریافت کمک به کجا می توانم مراجعه کنم؟**

اگر اورژانس پزشکی دارید و خیلی بیمار هستید و نمی توانید به کلینیک محلی GP خود بروید، با 999 تماس بگیرید. می توانید بخواهید با یک مترجم صحبت کنید.

اگر می توانید بیرون بروید، به بخش حوادث و اورژانس (A&E) مراجعه کنید. این بخش ها به صورت 24 ساعته برای درمان بیماران باز هستند. شما نیازی به قرار ملاقات ندارید، اما ممکن است مجبور باشید قبل از درمان برای مدت طولانی منتظر بمانید. کلینیک محلی خود را در اینجا بیابید:

www.nhs.uk/service-search/find-an-accident-and-emergency-service

**من به مراقبت های پزشکی جزئی نیاز دارم، برای دریافت کمک به کجا می توانم مراجعه کنم؟**

می‌توانید به یک مرکز مراقبت فوری NHS مراجعه کنید، که بدون وقت قبلی، برای بیماری‌ها و آسیب‌هایی که کمتر فوری هستند، مانند سوختگی، تب کودکان با درجه حرارت بالا، بثورات، مشکلات تنفسی یا عفونت‌ها، درمان و مشاوره ارائه می‌دهد. هر کس می تواند به یک مرکز مراقبت فوری مراجعه کند، بدون توجه به جایی که در یک پزشک عمومی ثبت نام کرده است. اگر مطمئن نیستید که آیا نیاز به دیدن شخصی دارید، می توانید با 111 تماس بگیرید و از آنها راهنمایی بخواهید، همچنین می توانید بخواهید با یک مترجم صحبت کنید.

**نزدیکترین بیمارستان بزرگ نزدیک من کجا است؟**

**Abingdon:** John Radcliffe Hospital, Headley Way, Headington, Oxford, OX3 9DU  
**Shrivenham** and **Watchfield:** Great Western Hospital, Marlborough Road, Swindon, SN3 6BB

**من به دندانپزشک نیاز دارم، چگونه یکی را پیدا کنم؟**

شما می توانید نزدیکترین دندانپزشک را کە بیماران جدید را می پذیرد در اینجا بیابید: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist. دندانپزشک برای همه کودکان زیر 18 سال، در صورتی که باردار هستید یا در دوازده ماه گذشته بچه دار شده اید، رایگان است. در صورت دریافت مزایای رفاهی، درمان ممکن است رایگان باشد. مهم است که بپرسید آیا آنها بیماران NHS را می پذیرند یا خیر.

اگر نیاز به درمان اضطراری دندان دارید، برای خدمات فوری دندانپزشکی با 111 تماس بگیرید. می توانید مترجم بخواهید.

**متخصص چشم**

شما می توانید یک آزمایش بینایی رایگان NHS را در بسیاری از چشم پزشکان دریافت کنید. مهم است که بپرسید آیا آنها بیماران NHS را می پذیرند یا خیر. اگر به عینک نیاز دارید، کوپن های NHS برای خرید آن به شما داده می شود. برای معاینە رایگان چشم به فرم HC2 نیاز دارید.

لیستی از متخصصان چشم NHS محلی شما در بخش اطلاعات محلی وجود دارد.

**خدمات بهداشت روان**

اگر احساس می‌کنید که به‌طور روزانه با مشکل زیادی مواجه هستید و افسرده یا مضطرب هستید، کمک بخواهید. خدمات اختصاصی در بریتانیا وجود دارد که در صورت نیاز به صحبت با شخصی می توانید از آنها استفاده کنید. این فضاهای دوستانه و بدون پیش داوری هستند که هر کسی می تواند به آنها دسترسی داشته باشد، نیازی به ارجاع از پزشک عمومی ندارید.

اگر احساس می‌کنید که به حمایت نیاز دارید، می‌توانید از طریق «سرویس خوش‌آمدگویی گرم بە افغان»

Warm WelcomeAfghan Service به درمان و پشتیبانی تخصصی سلامت روان دسترسی داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ثبت نام، با شماره **0203 317 7979** تماس بگیرید یا به afghanservice@candi.nhs.uk ایمیل بزنید.

**ادغام در جامعە**

این بخش به شما کمک می کند تا با جامعه بریتانیا ادغام و سازگار شوید و زندگی مستقلی داشته باشید.

**ادب و احترام**

مردم به طور کلی در بریتانیا مودب هستند، به خصوص با غریبه ها. معمولاً اگر لازم است از جلوی کسی عبور کنید، بگویید «ببخشید» ‘excuse me’ ، وقتی چیزی را درخواست می‌کنید بگویید «لطفا» ‘please’ ، وقتی چیزی را نمی‌فهمید یا نمی‌شنوید بگویید «ببخشید» ‘sorry’ یا «عذر میخواهم» ‘pardon’ و وقتی چیزی از شخص دیگری دریافت می کنید بگویید «از شما تشکر می کنم» ‘thank you’. مردم معمولاً وقتی منتظر چیزی هستند، مثلاً در مغازه یا سوار شدن به اتوبوس، صف تشکیل می دهند. برخی از افراد، به ویژه زنان، دوست ندارند افرادی که نمی شناسند به آنها خیره شوند. با این حال، برقراری تماس چشمی هنگام صحبت با کسی بی احترامی تلقی نمی شود.

**وقت شناسی**

مردم اینجا معمولا سر وقت هستند. اگر قرار ملاقات شما ساعت 11 صبح باشد، باید سعی کنید حتما ساعت 11 صبح در آن محل حضور داشتە باشید. اگر فکر میکنید دیر می رسید، کار مؤدبانه آن است که به آن شخص اطلاع دهید و دلیل دیر رسیدن خودتان را بە او بگویید. در مورد قرار ملاقات با پزشک یا بانک، اگر دیر برسید، ممکن است وقت خود را در آن روز از دست بدهید.

**یکسانی و برابری**

بریتانیا قوانینی دارد که تضمین می‌کند با همە افراد مردم بدون توجه به نژاد، فرهنگ، جنسیت، ناتوانی، مذهب، عقاید، گرایش جنسی و سنشان به طور منصفانه و برابر رفتار میشود. همجنس گرایی قانونی است و انگ و عار نیست. قوانینی برای حمایت از حقوق کودکان و جلوگیری از تبعیض علیه افراد معلول وجود دارد. ابراز وجود هر شخصی تشویق می شود.

اگر زمانی احساس کردید که شما یا یکی از اعضای خانواده تان مورد تبعیض قرار گرفته اید، با کارمند پشتیبانی جامعه خود صحبت کنید.

**دموکراسی و آزادی بیان**

مردم برای پیوستن و/یا رای دادن به هر احزاب سیاسی کە خود میخواهند آزادند. از روزنامه نگاران انتظار می رود که صحت اطلاعات موجود در گزارش های خود را بررسی کنند و آنها آزادند در مورد هر چیزی که افترا آمیز نباشد گزارش دهند. اکثریت مردم قاطعانه قانون را رعایت می کنند و به قانون احترام می گذارند، در حالی که احساس آزادی در بیان نظرات خود دارند.

**چیزهایی که در بریتانیا غیرقانونی هستند**

* **آزار و اذیت نژادی**

تهدید، آزار و اذیت، توهین و یا رفتار ناعادلانه شما به دلیل نژاد، اعتقاد مذهبی، زبان، رنگ پوست یا قومیت شما غیرقانونی است. اگر قربانی آزار نژادی هستید، آن را به پلیس گزارش دهید. اگر از صحبت مستقیم با پلیس احساس راحتی نمی کنید، میتوانید این موارد را به خدمات یا شخصی که به آن اعتماد دارید گزارش دهید که می تواند به تهیه گزارش از طرف شما کمک کند.

* **آزار و اذیت جنسی**

آزار و اذیت و تجاوز جنسی علیه مردان و زنان غیرقانونی است. آزار جنسی به معنای توجه ناخواسته مانند اظهارات جنسی، نگاەها و کارهای شخصی دیگر است. تجاوز جنسی هرگونه اقدام جنسی فیزیکی بر خلاف اجازه شخصی است و باید بلافاصله به پلیس گزارش شود. اگر در مدرسه برای فرزندتان اتفاق افتاد، او را تشویق کنید که به معلم بگوید. همچنین باید سعی کنید با معلمان یا مدرس صحبت کنید.

* **آزار عمدی کودکان**.

اعمال هرگونه ضربە فیزیکی که اثر کبودی یا خراش به جای بگذارد غیرقانونی است و بسیار جدی گرفته میشود. والدین یا مراقبان باید بدانند که اگر با ضربه زدن به کودک خود آسیب برسانند، قانون را زیر پا می گذارند و می توانند تحت پیگرد قانونی قرار گیرند.

* **فروش سیگار به افراد زیر 18 سال**.

فروش سیگار یا توباکو به افراد زیر 18 سال غیرقانونی است، اگرچه افراد بالای 16 سال مجاز به کشیدن سیگار هستند.

* **فروش الکل به افراد زیر 18 سال**.

در حالی که خرید و نوشیدن مشروبات الکلی در صورتی که 18 سال یا بیشتر دارید قانونی است (مدرک اثبات سن لازم است)، اگر در ملاء عام بیش از حد مست باشید، می توانید توسط پلیس دستگیر شوید. اگرچه حداقل تا 18 سالگی نمی توانید الکل بخرید، اما اگر 16 یا 17 ساله هستید و با یک بزرگسال همراه هستید، می توانید همراه با غذا آبجو، شراب یا نوشیدنی الکلی بنوشید (اما نه بخرید).

* **مصرف ویا فروش مواد مخدر**.

مواد مخدر طبقه بندی شده به عنوان غیرقانونی در بریتانیا به سه دسته (کلاس A، B و C) تقسیم می شوند که دارای سطوح مختلف مجازات برای نگهداری و فروش آنها هستند. رایج ترین مواد مخدر غیرقانونی عبارتند از اکستازی، LSD ، هروئین، کوکائین، کراک، قارچ جادویی، آمفتامین ها و حشیش.

* **انعام و رشوه**.

انعام دادن به افراد صاحب اختیار مانند افسر پلیس یا کارمند شورا قابل قبول نیست. ممکن است تصور شود که این رشوه است و غیرقانونی است.

* **خشونت و آزار خانگی.**

هرگونه خشونت علیه شما توسط خانواده یا دوستان در بریتانیا غیرقانونی است. این می تواند آزار جسمی، عاطفی یا روانی باشد و هیچ شرم آور نیست که اقدامات مضر را به خود یا دیگران نزدیکتان گزارش کنید. سازمان های خاصی برای کمک به افرادی که از خشونت خانگی رنج می برند وجود دارد. همچنین امکان گزارش آزار و اذیت یا خشونت خانگی بدون مراجعه به پلیس وجود دارد. شما می توانید جرم را مستقیماً به یک آژانس پشتیبانی گزارش دهید.

**خط ملی کمک به قربانیان خشونت خانگی (24 ساعتە)**

**National Domestic Violence Helpline (24 hours)**تلفن: 0808 2000247

**خط کمک به زنان قربانی خشونت خانگی (24 ساعتە)**

**Women’s Aid Domestic Violence Helpline (24 hours)**تلفن: 0808 2000 247

**خط کمک به پناهندگان قربانی خشونت خانگی (24 ساعته)**

**Refugee Domestic Violence Helpline (24 hours)**تلفن: 0870 599 5443

اگر احساس خطر می کنید، از تماس گرفتن با پلیس نترسید: 999

**حمایت و پشتیبانی بیشتر**

**حمایت از پناهندگان و پناهجویان**

سازمان هایی در آکسفوردشایر وجود دارند که از پناهندگان و پناهجویان حمایت می کنند. این می تواند پشتیبانی از طریق استخدام و آموزش، گروه های پشتیبانی و مشاوره و همچنین کمک عملی باشد، برای مثال اگر به دوچرخه یا لپ تاپ نیاز دارید.

**Asylum Welcome**

Asylum Welcome اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی عملی را به پناهجویان، پناهندگان و مهاجران آسیب پذیر ساکن در آکسفوردشایر ارائه می دهد. آنها به بزرگسالان، جوانان و خانواده ها کمک می کنند تا به عنوان اعضای جامعه متنوع ما احساس امنیت، احترام و درک کنند.

Unit 7, Newtec place, Magdalen Road, Oxford, OX4 1RE

advice@asylum-welcome.org **01865 722082 WhatsApp: 07784 300683**

**Refugee Resource**

Refugee Resourceاز پناهندگان، پناهجویان و مهاجران آسیب پذیر حمایت روانی، اجتماعی و عملی می کند تا به آنها کمک کند تا از تروما و رنج بهبود پیدا کنند و زندگی جدیدی را به عنوان بخشی از جامعه متنوع آکسفوردشایر شروع کنند.

The Old Music Hall, 106 – 108 Cowley Road, Oxford, OX4 1JE

info@refugeeresource.org 01865 403280 / 0845 458 0055

**نیایش و امور دینی**

بریتانیا یک کشور چند فرهنگی و چند دینی است که در آن به همه ادیان و عقاید احترام گذاشته می شود. کسانی که به دین اسلام اعتقاد دارند، گزینه های مختلفی برای نیایش دارند. اکثر مساجد در آکسفوردشایر در شهر آکسفورد واقع شده اند و می توان از طریق حمل و نقل عمومی به آنها دسترسی داشت.

**مسلمانان ابینگدون Abingdon Muslims**

دروس قرآن و تجوید، گروه بانوان، گروه مردان، اجتماعات ماهانه کودکان. نماز ظهر جمعه ها در آنجا برگزار می شود.

Radley Village Hall, Gooseacre, Abingdon, OX14 3BL

www.abingdonmuslims.org 01235 604 533 info@abingdonmuslims.org

**جامعه مسلمانان دیدکوت (سنی) Didcot Muslim Society**

نماز جمعه در سالن.

Fleet Meadow Community Hall, Sandringham Road, Didcot, OX11 8TP

www.didcotmasjid.co.uk 01235 511985 admin@didcotmasjid.co.uk

**Central Oxford Mosque (Suffi) مسجد مرکزی آکسفورد (صوفی)**

Manzil Way, Oxford, OX4 1DJ

01865 245 547 info@coms.org.uk

**Madina Mosque (Sunni) مسجد مدینه (سنی)**

2 Stanley Road, Oxford, OX4 1QZ

01865 366200 info@MadinaMasjidOxford.co.uk

**Ahlul Bayt Centre (Shia) کانون اهل بیت (شیعە)**

1 Oxford Rd, Oxford, OX4 2EN

07881 295943 info@ahlulbaytcentreoxford.org

**Swindon Mosque** – 124-125 Broad St, Swindon, SN1 2DR

01793 523831 www.swindonmasjid.com

**اعیاد و جشن های ملی**

**تعطیلات بانکی** Bank holidays**:** اینها تعطیلات ملی هستند که اکثر مشاغل و خدمات تعطیل می شوند. این تعطیلات در کریسمس، سال نو، عید پاک، و در ماه می و آگوست است. آنها اغلب در روزهای دوشنبه یا جمعه هستند. همیشه می توانید زمان تعطیلات بانکی را در اینجا بررسی کنید: www.gov.uk/bank-holidays

**کریسمس Christmas - 25 دسامبر:** به طور سنتی جشن تولد عیسی مسیح، کریسمس به طور گسترده با تبادل هدایا و گذراندن وقت با خانواده جشن گرفته می شود.

**عید پاک Easter –** تاریخی است بین مارس و آوریل: جشنی برای نشان دادن رستاخیز عیسی. مردم برای جشن گرفتن به خانواده تخم‌ مرغهای شکلاتی می‌دهند.

**سایر اعیاد مذهبی:** جشن هایی مانند عید قربان، دیوالی و حنوکا توسط کسانی که مایلند و مورد احترام جامعه هستند جشن می گیرند.

**شب سال نو New Year’s Eve - 31 دسامبر:** مردم اغلب این جشن را با یک مهمانی و شمارش معکوس برای نیمه شب جشن می گیرند تا شروع سال جدید را نشان دهند.

**روز ولنتاین Valentine’s Day - 14 فوریه:** روزی مرتبط با عشق و عاشقی که در آن مردم معمولاً به کسی که دوستش دارند کارت یا هدیه می دهند.

**هالووین Halloween - 31 اکتبر:** بچه‌ها لباس‌های ترسناک می‌پوشند و به درهای همسایه‌ها می‌کوبند و می‌گویند ‘trick or treat’. سپس به کودکان شیرینی داده می شود.

**شب گای فاکس / شب آتش سوزی Guy Fawkes night/Bonfire night - 5 نوامبر:** به یاد آوردن زمانی است که گای فاکس تلاش کرد مجلس پارلمان را منفجر کند و شکست خورد. این جشن با آتش بازی و آتش بزرگی به نام آتش بازی جشن گرفته می شود.



**اطلاعات محلی - Abingdon**

**آکسفوردشایر کجاست؟**

آکسفوردشایر یک شهرستان در جنوب شرقی انگلستان است. بزرگترین شهر آکسفورد است که بیشتر به خاطر دانشگاه معروفش شناخته شده است.

**کجا زندگی خواهید کرد؟**

خانه جدید شما در Vale of the White Horse واقع خواهد شده که منطقه ای در آکسفوردشایر است و به خاطر فضاهای سبز بزرگ و حومه شهر معروف است. شهرهای اصلی در Vale of the White Horse عبارتند از Abingdon، Wantage و Faringdon.

تخمین زده می شود که 126700 نفر در ناحیه Vale of White Horse زندگی می کنند.



**نزدیکترین مراکز خرید در Abingdon و Shippon**

**فروشگاه خوراکه فروشی -** فروشگاه کوچکی که مواد غذایی و لوازم خانگی را ارائه می دهد

* Costcutter - Cholswell Road, Shippon, Abingdon, OX13 6HA

**سوپرمارکت -** فروشگاه بزرگ مواد غذایی

* Aldi - Wootton Road, Abingdon, OX14 1FE

**داروخانه –** دارو بدون نیاز به نسخه پزشک

* North Abingdon Pharmacy - 45 Lloyd Close, Abingdon, OX14 1XR

**کلینیک پزشکی -** پزشکان واجد شرایط به کمک به مراقبت های بهداشتی غیر اورژانسی کمک می کنند (قرار ملاقات قبلی لازمی میباشد)

* Marcham Road Family Health Centre - Marcham Road, Abingdon, OX14 1BT

**دندانپزشک -** انواع مراقبت های دندانپزشکی (گرفتن نوبت قبلی لازمی میباشد)

* Stert Street Dental Surgery - 45 Stert Street, Abingdon, OX14 3JF

**بیمارستان حوادث و اورژانس -** ارائه مراقبت های بهداشتی فوری در مواقع اضطراری.

* John Radcliffe Hospital, Headley Way, Headington, Oxford, OX3 9DU

**واحد جراحات جزئی -** مرکز مراقبت برای جراحات غیر اورژانسی

* Abingdon Community Hospital, Marcham Road, Abingdon, OX14 1AG

**تست بینایی و شنوایی**

* Specsavers, Unit 16, Abbey Shopping Centre, Abingdon, OX14 3QT

**اداره پست -** نزدیکترین اداره پست Abingdon است.

* 5-13 West St Helen Street, Abingdon, OX14 5BL

**نماز جمعه**

* Radley Village Hall, Gooseacre, Radley, Abingdon, OX14 3BL

**رفت و آمد**

**ایستگاه اتوبوس –** محل دسترسی به سرویس اتوبوس محلی (کرایه 2 پوند برای هر نفر)

از پلان سفر آنلاین www.oxfordbus.co.uk/plan-your-journey استفاده کنید

www.bustimes.org

* از Dalton Barracks به Oxford – خط اتوبوس 33
* از Abingdon به Oxford – سرویس اتوبوس X1, X2 و X3
* از Abingdon بە Didcot station – سرویس اتوبوس X2 و 33

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| از Dalton Barracks به Oxford – خط اتوبوس 33 | از Abingdon به Oxford – سرویس اتوبوس X1 City |

**شرکتهای تاکسیرانی –** خدمات حمل و نقل درب به درب

* Su’s Taxis - 01235 554085
* 001 Taxis - 01865 240000
* Abingdon Taxis - 07515 163031

بسیاری از شرکت های تاکسیرانی دیگر در دسترس هستند. شما باید اطمینان حاصل کنید که آنها به درستی مجوز دارند.

**کارهایی که میتوان انجام داد و مکان هایی برای بازدید در Vale of White Horse**

**کتابخانه های عمومی**

کتاب قرض بگیرید و از کمپیوتر آنجا برای دسترسی به اینترنت رایگان استفاده کنید. برخی از کتابخانه ها نیز جلسات خلاقیت رایگان را برای کودکان و خانواده ها ارائه می دهند. کتابخانه ها معمولا از دوشنبه تا شنبه باز هستند. در اینجا می توانید کتابخانه محلی خود را پیدا کنید:

www.oxfordshire.gov.uk/residents/leisure-and-culture/libraries/find-library

نزدیکترین کتابخانه شما Abingdon Library است -آدرس: The Charter, Abingdon, OX14 3LY

**مراکز تفریحی و استخرهای شنا**

ما سه مرکز تفریحی و یک استخر فصلی در فضای باز در Vale of White Horse داریم. در زیر به مراکزی که ممکن است نزدیک شما باشند نگاهی بیندازید.

**White Horse Leisure and Tennis Centre**

آدرس: Audlett Drive, Abingdon, OX14 3PJ

تلفن: 01235 540700

سالن بدنسازی، استخر و کلاس های تناسب اندام. اگر Universal Credit دریافت می کنید ، می توانید برای عضویت با تخفیف درخواست دهید.

**Abingdon Outdoor Pool and Splashpad**

آدرس: 1 Abbey Close, Abingdon, OX14 3ZB تلفن: 01235 529321 استخر شنای Abbey Meadow در طول فصل تابستان باز می شود. در هوای گرم، باید از قبل رزرو کنید. برای آخرین به روز رسانی ها از وب سایت ما دیدن کنید: whitehorsedc.gov.uk/abbeymeadow

A swimming pool in a park

Description automatically generated

استخر روباز Abingdon

**Faringdon Leisure Centre**

آدرس: Fernham Road, Faringdon, SN7 7LB

تلفن: 01367241755

سالن بدنسازی، استخر و کلاس های تناسب اندام. اگر Universal Credit دریافت می کنید، می توانید برای عضویت با تخفیف درخواست دهید.

**Wantage Leisure Centre**

آدرس: Portway, Wantage, OX12 9BY

تلفن: 01235766201

سالن بدنسازی، استخر و کلاس های تناسب اندام. اگر Universal Credit دریافت می کنید ، می توانید برای عضویت با تخفیف درخواست دهید.

**جاذبه های دیگر**

**The Beacon**

Portway, Wantage, OX12 9BX

01235 763456

Beacon Theیک برنامه منظم از رویدادها را برای جامعه محلی اجرا می کند تا در آن شرکت کنند و از آن لذت ببرند، از جمله کلاس ها، موسیقی زنده، تولیدات تئاتر، گروه های نمایشی و نمایش فیلم.

www.whitehorsedc.gov.uk/youmove

**YouMove**

YouMove فعالیت های رایگان یا کم هزینه را برای خانواده ها در سراسر شهرستان فراهم می کند.

طیف فوق العاده ای از فعالیت ها برای لذت بردن با هم وجود دارد، از جمله در تعطیلات آخر هفته و تعطیلات مدرسه. نگاهی به وب سایت شورای ما بیندازید:

www.whitehorsedc.gov.uk/youmove

همچنین می‌توانید مستقیماً با تیم انجمن‌های فعال در اینجا تماس بگیرید:

تلفن: 01235 422240

پست الکترونیک: active.communities@southandvale.gov.uk

لطفاً برای لیست به روز فعالیت های منطقه خود از وب سایت **شورای منطقه Vale of White Horse** دیدن کنید.

www.whitehorsedc.gov.uk/find-activities-to-suit-you

**Families Oxfordshire** کارهای بسیار خوبی برای انجام دادن و مکان هایی برای رفتن دارد که اطلاعات و ایده های زیادی را برای همه اعضای خانواده در اختیار شما قرار می دهد. آنها همچنین پیشنهادات، رویدادها و اطلاعات عالی را از منطقه به شما ارائه می دهند تا زندگی خانوادگی را لذتبخش کنید.

www.familiesonline.co.uk/families-magazines/families-oxfordshire-magazine

**Abbey Gardens and Abbey Meadow**

این کدپستی پارک است: OX14 3JE

باغ های زیبا با فضای بازی. در تابستان می توانید از استخر روباز و پد آب پاش دیدن کنید. باغ ها در کنار رودخانه River Thames قرار دارند و می توانید در طول کانال قدم بزنید.

**Vale and Downland Museum**

Church Street, Wantage, OX12 8BL

01235 771447

موزه Vale and Downland در بازار شلوغ شهر Wantage در آکسفوردشایر بریتانیا واقع شده است. این موزه کارهای مختلفی برای انجام دارد، از گالری‌هایی که میراث فرهنگی منطقه Vale of White Horse را تفسیر می‌کنند، تا کافه‌ای با تراس و باغی قشنگ. همچنین به عنوان سکوی پرشی برای ساکنان و بازدیدکنندگان عمل می کند تا از حومه شهر اطراف Wantage لذت ببرند و از آن دیدن کنند.

**White Horse Hill Uffington**

SN7 7UK

اسب سفید White Horse معروف قدیمی ترین تپه با گچ تراشیده در بریتانیا است که شاید بیش از 3000 سال قدمت داشته باشد. تپه اژدها Dragon Hill در نزدیکی آن، تپه طبیعی با ارتفاع حدود 10 متر، به دلیل ارتباط آن با افسانه سنت جورج St George نامگذاری شده است.



**Cornerstone Arts Centre**

25 Station Road, Didcot, OX11 7NE

01235 515144

مرکز هنری Cornerstone یک برنامه با کیفیت بالا از اجراهای زنده موزیک، فعالیت های هنری، نمایشگاه ها و موارد دیگر را ارائه می دهد. از وب سایت آنها دیدن کنید: www.cornerstone-arts.org

در آکسفوردشایر کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد، دسترسی به بسیاری از آنها رایگان است. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت Experience Oxfordshire مراجعه کنید: www.experienceoxfordshire.org

شما در فاصله کوتاهی از آکسفورد زندگی می کنید. برای اطلاعات در مورد جاذبه ها از وب سایت شورای شهر آکسفورد دیدن کنید: oxfordcity.co.uk/explore-oxford/travel-and-tourism

تمام اطلاعات چاپ شدە در ماه ژوئن 2023 درست شده.