



# دعم تكلفة المعيشة في نورثمبرلاند 2024

**healthwatch**  
Northumberland

دعم تكلفة المعيشة للناس في نورثمبرلاند  
يمكن أن تشكل تكاليف المعيشة ضغط حقيقي على الموارد المالية للناس وكذلك على  
صحتهم ورفاهيتهم  
لقد قمنا بتجميع تفاصيل المنظمات التي يمكنها تقديم الدعم في تكاليف الطاقة  
وتكاليف الوصفات الطبية ومواعيد الرعاية الصحية والغذاء والصحة النفسية  
امسح رموز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي لزيارة مواقع  
الويب الخاصة بالمنظمات المدرجة  
إذا لم تتمكن من العثور على المعلومات التي تحتاجها، فيرجى الاتصال بنا (الصفحة  
الخلفية)

## الدعم العام

يمكن لهذه المنظمات تقديم الدعم أيضاً توصيلك بالخدمات المحلية للمساعدة في  
مشكلات محددة

## Northumberland Communities Together

Northumberland إذا كنت تمر بوقت عصيب في الوقت الحالي، فستجد لك خدمة  
الدعم وتقوم بتوصيلك بالأشخاص في منطقتك. اتصل بالرقم Northumberland  
Communities Together على الرقم: NCT@northumberland.gov.uk أو البريد الإلكتروني  
01670 620015

## الوصف الاجتماعي

يمكن للواصفين الاجتماعيين توجيهك إلى الخدمات التي يمكن أن تساعد في أشياء مثل  
الجلسات النفسية والفنون والأنشطة الإبداعية والتوظيف والتدريب والمشورة المالية. اسأل  
طبيبك العام في العيادة عن المزيد من التفاصيل



## الدعم الحكومي لتكاليف المعيشة

يقدم هذا الموقع تفاصيل حول كيفية الحصول على المساعدة في إعانات الدخل والعجز  
والقواتير والبدلات ورعاية الأطفال والسكن والسفر

## Warm Hubs

بيئة، Community Action Northumberland، التي تديرها Warm Hubs، تعد خدمة  
آمنة ودافئة وودية للاستمتاع بالمرطبات والنشاط الاجتماعي والمشورة وصحة الآخرين.  
بالقرب منك يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى Warm Hub للعثور على  
christinenicholls@ca-north.org.uk



## Warm Spaces

Spaces هي أماكن يمكن للناس أن يجتمعوا فيها في مكان دافئ وآمن ومرحب وربما  
الاستمتاع بمشروب ساخن والجلوس والدرشة مع الآخرين. اتصل بالرقم بخدمة  
Northumberland Communities Together (التفاصيل أعلاه) أو امسح رمز  
الاستجابة السريعة بحثاً عن هذه الأماكن.

## المشورة والدعم في مجال الطاقة

نصيحة المواطنين نورثمبرلاند - مشروع الطاقة  
يقدم المشروع مساعدة مجانية ومصممة خصيصاً لمجموعة من قضايا الطاقة بما في ذلك كيفية

### فهم فواتيرك

- معالجة قضايا الديون أو الدفع
  - التحقق من حصولك على أفضل عرض
  - توفير الطاقة والمحافظة على دفء منزلك لفترة أطول
  - التحقق مما إذا كان يحق لك الحصول على مساعدة مالية إضافية
- اتصل بالرقم: 0808 2787944 والبريد الإلكتروني  
[energy@citizensadvicenorthumberland.org.uk](mailto:energy@citizensadvicenorthumberland.org.uk)

هو خدمة دعم مجانية تضمن توفر (Priority Services Register) سجل الخدمات ذات الأولوية مساعدة إضافية للأشخاص الذين يعانون من أوضاع ركيكة، إذا كنت مؤهلاً، يمكنك الحصول على دعم إضافي. اتصل بالرقم بمورد الطاقة الخاص بك لمعرفة المزيد  
في حالة انقطاع التيار الكهربائي اتصل بالرقم 105 مجاناً. إذا شممت رائحة الغاز، فاتصل بالرقم بخدمة طوارئ الغاز الوطنية المجانية على الفور على الرقم 0800 111 999

### مساعدة الأسرة

تعرف على الدعم المتاح للمساعدة في تكاليف المعيشة وتوفير المال من خلال نصائح توفير الطاقة. امسح  
[helpforhouseholds.campaign.gov.uk](http://helpforhouseholds.campaign.gov.uk) رمز الاستجابة السريعة أو قم بزيارة



### نصائح الطاقة في ريف نورثمبرلاند

وهو يدعم مستهلكي Community Action Northumberland. هو مشروع من EARN مشروع الطاقة في المناطق الريفية في نورثمبرلاند الذين يعانون من الحرمان من خلال البعد دون اتصال بشبكة الغاز و / أو شبكة الكهرباء. يمكن أن تناسب تدابير توفير الطاقة المجانية، وإجراء عمليات تدقيق الطاقة المنزلية وتقديم المشورة المستقلة حول التكنولوجيا المتجددة

### OilCAN

خدمة شراء وقود التدفئة بكميات كبيرة تقدم لسكان نورثمبرلاند الفرصة لشراء النفط وغاز البترول المسال  
اتصل بالرقم على الرقم: 01670 517178 أو OilCAN أو EARN والفحم بأسعار أقل. للحصول على تفاصيل  
[energy@ca-north.org.uk](mailto:energy@ca-north.org.uk): البريد الإلكتروني

### بنك أخشاب نورثمبرلاند

يوفر بنك الأخشاب الوقود الخشبي المتمرس لأولئك الذين يعانون من ضائقة مالية أو اعتلال مزمن في الصحة أو الإعاقة أو العزلة، أو الذين يجدون صعوبة في الحصول على جذوع الأشجار أو التعامل معها  
بسبب تقدم العمر  
اتصل بالرقم: 07470 564442 لمعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على الدعم

## المشورة والدعم المالي

نصيحة المواطنين في نورثمبرلاند

خدمة المشورة المالية اتصل بالرقم على الرقم: 0808 2787944

خط المشورة بشأن الديون 01670 3399600 أو رسالة نصية: "DEBT" إلى 81400

## صندوق دعم معيشة الأسرة

إذا كنت بحاجة إلى القليل من الدعم الإضافي لتكاليف الأسرة فاتصل بالرقم بخدمة Northumberland

Communities Together واسأل عن صندوق دعم الأسرة. اتصل بالرقم على الرقم: 01670 620015

أو البريد الإلكتروني: NCT@northumberland.gov.uk

## Turn2us

Turn2us هي مؤسسة خيرية وطنية تقدم مساعدة عملية للأشخاص الذين يعانون مالياً. قم بزيارة موقع الويب للحصول على حاسبة الإعانات المالية المجانية والبحث عن الإعانات لمعرفة المساعدة التي يمكنك الحصول عليها.

## تطبيقات مفيدة

Olio

ابحث عن الطعام والأدوات المنزلية التي تحتاجها، وشارك ما لا تحتاجه، مع السكان المحليين.

## Too Good To Go

أكياس مفاجئة من فائض الطعام من المحلات التجارية والمقاهي بأسعار مخفضة.

## بنوك الملابس والأطفال

Rosie's Corner، هيكسهام

اتصل بالرقم: 07593 599157، البريد الإلكتروني: rosiescornerkidsbank@gmail.com

Community@NE66، أنويك

اتصل بالرقم: 01665 602856، البريد الإلكتروني: admin@communityatne66.co.uk

Stobhill Link، موربيث

اتصل بالرقم: 01670 519575، البريد الإلكتروني: enquiries@ncenterprise.org.uk

Hope Uniform and Baby Bank، كراملينجتون

اتصل بالرقم: 01670 737808، البريد الإلكتروني: hopeuniform@gmail.com

Hope Community Hub، بدلينغتون اتصل بالرقم: 01670 828668

Northern View Club Spittal

اتصل بالرقم: 01289 304615، البريد الإلكتروني: northernv9@gmail.com

Uniform for all Northumberland، بلايث

اتصل بالرقم: 07570 095262، البريد الإلكتروني: uniformforall@gmail.com

Bacmans، لينماوث اتصل بالرقم على 01670 860060

Miners Lamp، برودو اتصل بالرقم: 01661 725729

Hirst Welfare، أشينغتون اتصل بالرقم: 01670 620200



## بنوك الطعام

الدعم بالطعام والضروريات المنزلية والمزيد



بنك الطعام ل جيش الخلاص في بيدلينجتون: [alnwickdistrictfoodbank@gmail.com](mailto:alnwickdistrictfoodbank@gmail.com) البريد الإلكتروني لبنك الطعام في منطقة ألنويك

البريد الإلكتروني لبنك الطعام في أمبل: [amblefb@gmail.com](mailto:amblefb@gmail.com)

بنك الطعام في بيدلينجتون البريد الإلكتروني: [bedlingtonfoodbank@gmail.com](mailto:bedlingtonfoodbank@gmail.com)

بنك الطعام ل جيش الخلاص في بيدلينجتون

البريد الإلكتروني: [bedlington@salvationarmy.org.uk](mailto:bedlington@salvationarmy.org.uk)

صندوق بيروييك المجتمعي (بنك الطعام في شمال نورثمبرلاند)

البريد الإلكتروني: [info@berwicktrust.org.uk](mailto:info@berwicktrust.org.uk)

بنك الطعام في بلايث البريد الإلكتروني: [blythfoodbank@email.com](mailto:blythfoodbank@email.com)

طعام المجتمع والصدقة في بلايث البريد الإلكتروني: [cffblyth@gmail.com](mailto:cffblyth@gmail.com)

بنك الطعام في كراملينجتون البريد الإلكتروني: [info@cramlington.foodbank.org.uk](mailto:info@cramlington.foodbank.org.uk)

بنك الطعام ل جيش الخلاص في كراملينجتون: [cramlington@salvationarmy.org.uk](mailto:cramlington@salvationarmy.org.uk)

في أشينغتون البريد الإلكتروني Full Circle Food: [info.fullcirclefood@gmail.com](mailto:info.fullcirclefood@gmail.com)

في بردو البريد الإلكتروني Miners Lamp: [friendsofeastwoodspark@outlook.com](mailto:friendsofeastwoodspark@outlook.com)

جيش الخلاص في نيوبيجين باي ذا سي

البريد الإلكتروني: [newbigginbythesea@salvationarmy.org.uk](mailto:newbigginbythesea@salvationarmy.org.uk)

في أشينغتون Life Centre في مركز Real Deal Plus

البريد الإلكتروني: [kath.falcus@realdealplus.org.uk](mailto:kath.falcus@realdealplus.org.uk)

بنك الطعام في سيفهيل في مركز سيفهيل المجتمعي. كل أربعاء من الساعة 11 صباحاً حتى 12 ظهراً

البريد الإلكتروني Stobhill Link: [enquiries@ncenterprise.org.uk](mailto:enquiries@ncenterprise.org.uk)

بنك الطعام في غرب نورثمبرلاند اتصل بالرقم: 01434 700068 / رسالة نصية إلى 07958 000719

البريد الإلكتروني: [getintouch@westnorthumberlandfoodbank.org.uk](mailto:getintouch@westnorthumberlandfoodbank.org.uk)

محطة ويدرينجتون وبنك الطعام ستوبسوود اتصل بالرقم: 073915 48264

البريد الإلكتروني (ومبادلات الملابس Share Shed بالإضافة إلى) بنك الطعام في وولر وجليندال

[Gill@wooler.org.uk](mailto:Gill@wooler.org.uk)

## نظام تكاليف السفر للرعاية الصحية

إذا تمت إحالتك إلى المستشفى أو غيرها من المؤسسات التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية لتلقي العلاج المتخصص في هيئة الخدمات الصحية الوطنية أو الاختبارات التشخيصية من قبل طبيب أو طبيب أسنان أو أخصائي صحي آخر، فقد تتمكن من المطالبة باسترداد تكاليف السفر المعقولة إذا كنت من ذوي الدخل المنخفض أو تتلقى إعانات مالية. لمزيد من المعلومات اتصل بالر 0300 330 1343

## المساعدة في تكاليف الوصفات الطبية

يقب لبعض الأشخاص الحصول على وصفات طبية مجانية بسبب سنهم أو دخلهم أو إذا كانوا يعانون من إعاقات أو ظروف صحية معينة. لدى الحكومة استطلاع عبر الإنترنت مدته خمس دقائق يتيح لك معرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على وصفات هيئة الخدمات الصحية الوطنية المجانية وعلاج الأسنان وفحص العيون.

قد يحصل الأشخاص ذوو الدخل المنخفض على مساعدة مالية في الوصفات الطبية وطب الأسنان والعناية بالعيون وتكاليف السفر للرعاية الصحية (انظر أعلاه) بالإضافة إلى الشعر المستعار وتكاليف دعم النسيج. اتصل بالرقم بمكتب المساعدة التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية على خط المساعدة بالتكاليف 0300 330 1343

## الدعم المجاني لتكنولوجيا المعلومات

### مكتبات نورثمبرلاند

توفر المكتبات في جميع أنحاء المقاطعة استخدام مجاني للكمبيوتر وخدمة واي فاي ومكان لشحن هاتفك، لمساعدة الأشخاص على الاتصال بالإنترنت. اتصل بالرقم على Digital Champion بالإضافة إلى خدمة البريد الإلكتروني [nylibrary@northumberland.gov.uk](mailto:nylibrary@northumberland.gov.uk) 0345 600 6400 أو البريد الإلكتروني

### BRIC Blyth

توفير الوصول المجاني إلى أجهزة الكمبيوتر وشبكة واي فاي، بالإضافة إلى التدريب الأساسي على تكنولوجيا المعلومات والدعم للاتصال بالإنترنت. اتصل بالرقم 01670 542847 أو البريد الإلكتروني [education@bricblyth.org.uk](mailto:education@bricblyth.org.uk)

### Northumberland CVA Tea & IT

دعم مجاني لمساعدة كبار السن على الاتصال بالإنترنت. قم ببناء ثقتك في التكنولوجيا الجديدة لتشعر بمزيد من الاتصال. دعم فردي بالإضافة إلى جلسات سريعة توفر مقدمة لأجهزة الكمبيوتر والإنترنت والبريد الإلكتروني سكايب والتسوق عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. اتصل بالرقم 01670 858688 لمزيد من التفاصيل



## دعم الصحة النفسية

فريق الأزمات التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية للحصول على دعم عاجل للصحة النفسية، اتصل بالرقم 0800 652 2861. رقم الرسائل النصية للأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أو صعوبات التواصل: 07887 625 277

## العلاج بالكلام التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في نورثمبرلاند

علاج مجاني للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 16 وأكبر والذين لديهم طبيب عام في نورثمبرلاند، بما في ذلك العلاج بالكلام الفردي للاكتئاب والقلق والتوتر. للإحالة الذاتية بالبريد الإلكتروني [tmn.info@nhs.net](mailto:tmn.info@nhs.net)

## Tyneside and Northumberland Mind

دعم وخدمات الصحة النفسية في جميع أنحاء المنطقة. اتصل بالرقم بخط المساعدة: 08 0330 174 3174 [admin@tynesidemind.org.uk](mailto:admin@tynesidemind.org.uk): صباحاً - 10 مساءً كل يوم أو البريد الإلكتروني

## Northumberland Recovery College

دورات وورش عمل للبالغين تعزز الرفاهية والصحة النفسية الجيدة. اتصل بالرقم: 07866 053717 أو البريد الإلكتروني [nrc@everyturn.org](mailto:nrc@everyturn.org)

## Cygnus Support

مساعدة الناس في نورثمبرلاند على تحسين الصحة النفسية والرفاهية من خلال جلسات العلاج النفسي والعلاج والتعليم والتدريب. اتصل بالرقم: 01670 853 977 أو البريد الإلكتروني [admin@cygnussupport.com](mailto:admin@cygnussupport.com)

## Anxious Minds

مؤسسة خيرية في الشمال الشرقي تقدم معلومات الصحة النفسية وجلسات العلاج النفسي والدعم العاطفي، بالإضافة إلى جلسات استشارية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو وجها لوجه مقابل رسوم قدرها 25 جنيه إسترليني. اتصل بالرقم 01670 946188

## ManHealth

دعم الرجال الذين يمرون بصعوبات مع اعتلال صحتهم النفسية والجسدية. يقدم جلسات العلاج النفسي ومجموعات الدعم بما في ذلك واحدة في بيرارديل هاوس، بلايث، أيام الاثنين من الساعة 6 مساءً حتى 8 مساءً. اتصل بالرقم على 01388 320023 أو البريد الإلكتروني [info@manhealth.org.uk](mailto:info@manhealth.org.uk)

## Choices4Growth

منظمة مقرها بيرويك تقدم الدعم وجلسات العلاج النفسي من أجل صحة نفسية أفضل ومستقبل إيجابي [help@choices4growth.co.uk](mailto:help@choices4growth.co.uk) للمجتمع. اتصل بالرقم 01289 385577 أو أرسل بريد إلكتروني إلى



## Kooth

دعم الصحة النفسية للأطفال والشباب عبر الإنترنت. (11-25 سنة)



## Qwell

دعم الصحة النفسية للبالغين. (18 سنة وأكبر)

## Samaritans

اتصل بالرقم 116 123، 24 ساعة، 365 يوم في السنة

## Shout

خدمة دعم من خلال الرسائل النصية المجانية والسرية 24 ساعة على مدار الأسبوع لأي شخص يكافح من أجل التأقلم. رسالة نصية إلى 85258

## Northumberland هي نصير الرعاية الصحية والاجتماعية لك.

نحن جزء من شبكة تضم أكثر من 150 من مراقبي الصحة المحليين في جميع أنحاء البلاد

نحن هنا للاستماع إلى القضايا التي تهم الناس في نورثمبرلاند والاستماع إلى تجاربك في

استخدام خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية المحلية. بصفتنا هيئة قانونية مستقلة، لدينا القدرة على التأكد من أن قادة هيئة الخدمات الصحية الوطنية وغيرهم من صانعي القرار يستمعون إلى

التعليقات المحلية وتحسين معايير الرعاية

يمكننا أيضاً مساعدتك في العثور على معلومات ونصائح موثوقة وجديرة بالثقة من خلال خدمة المعلومات والوصول إلى الخدمات المجانية.

## هل وجدت هذا الكتيب مفيداً؟

يرجى إخبارنا برأيك في المعلومات الواردة في هذا الكتيب، وما الذي ترغب في إضافته إذا قمنا بطباعته مرة أخرى السنة القادمة

يمكنك إخبارنا من خلال الاتصال بالطريقة التي تناسبك. تفاصيل الاتصال الخاصة بنا أدناه أو امسح رمز الاستجابة السريعة لترك تعليقاتك عبر الإنترنت



FREEPOST Healthwatch Northumberland, Adapt (NE),  
Burn Lane, Hexham, Northumberland NE46 3HN

03332 408468

info@healthwatchnorthumberland.co.uk

healthwatchnorthumberland.co.uk



**healthwatch**  
Northumberland