



নর্থহাম্বারল্যান্ড 2024- এ জীবনযাত্রার ব্যয় সংক্রান্ত সহায়তা

healthwatch
Northumberland

নর্থহাম্বারল্যান্ডের লোকদের জন্য জীবনযাত্রার ব্যয় সংক্রান্ত সহায়তা

জীবনযাত্রার ব্যয় মানুষের আর্থিক এবং তাদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উপর একটি বাস্তব চাপ সৃষ্টি করতে পারে।

আমরা সংস্থাগুলির বিবরণ একত্রিত করেছি যেগুলি এনার্জি খরচ, প্রেসক্রিপশন এবং স্বাস্থ্যসেবা এপয়েন্টমেন্ট খরচ, খাবার এবং মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে সহায়তা দিতে পারে। তালিকাভুক্ত সংস্থাগুলির ওয়েবসাইটগুলি দেখার জন্য আপনার স্মার্টফোন বা ট্যাবলেট দিয়ে QR কোডগুলি স্ক্যান করুন।

আপনি যদি আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে না পান তবে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন (পিছনের পৃষ্ঠা)।

সাধারণ সহায়তা

এই সংস্থাগুলি সহায়তা দিতে পারে এবং নির্দিষ্ট সমস্যাগুলির জন্য আপনাকে স্থানীয় সার্ভিসগুলির

সাথে যোগাযোগ করতে পারে।

নর্থহাম্বারল্যান্ড কমিউনিটি টুগেদার

বর্তমানে আপনি যদি কঠিন সময় পার করে থাকেন, নর্থহাম্বারল্যান্ড কমিউনিটি টুগেদার আপনাকে সমর্থন খুঁজে দিবে এবং আপনার এলাকার লোকদের সাথে আপনাকে সংযুক্ত করবে। যোগাযোগ করুন: 01670 620015 বা ইমেল: NCT@northumberland.gov.uk

সোশ্যাল প্রেসক্রাইবিং

সোশ্যাল প্রেসক্রাইবার আপনাকে এমন সার্ভিসগুলিতে নির্দেশ দিতে পারে যা কাউন্সেলিং, শিল্প এবং সৃজনশীল কার্যকলাপ, কর্মসংস্থান এবং প্রশিক্ষণ এবং আর্থিক পরামর্শের মতো জিনিসগুলিতে সাহায্য করতে পারে। আরো বিস্তারিত জানার জন্য আপনার জিপি সার্জারিতে জিজ্ঞাসা করুন।

জীবনযাত্রার ব্যয়ে সরকারী সহায়তা

এই ওয়েবসাইটটি কীভাবে আপনি আয় এবং অক্ষমতার সুবিধা, বিল এবং ভাতা, চাইল্ডকেয়ার, হাউজিং এবং ভ্রমণের বিষয়ে সহায়তা পেতে পারেন তার বিবরণ দেয়।



ওয়ার্ম হাবস

কমিউনিটি একশন নর্থহাম্বারল্যান্ড দ্বারা পরিচালিত ওয়ার্ম হাবগুলি হল এ কটি নিরাপদ, ওয়ার্ম এবং বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশ যেখানে নাস্তাখাবার, সামাজিক কার্যকলাপ, পরামর্শ এবং অন্যদের সঙ্গ উপভোগ করা যায়। আপনার কাছাকাছি একটি ওয়ার্ম হাব খুঁজে পেতে ইমেল করুন: christinenicholls@ca-north.org.uk

ওয়ার্ম সেপেইসেস ওয়ার্ম স্পেইসেস (উষ্ণ স্থানগুলি) হল এমন জায়গা যেখানে লোকেরা একটি উষ্ণ, নিরাপদ, সুন্দর পরিবেশের স্থানে একত্রিত হতে পারে এবং হয়ত একটি গরম পানীয় উপভোগ করতে পারে, বসে থাকতে পারে এবং অন্যদের সাথে আড্ডা দিতে পারে।

নর্থহাম্বারল্যান্ড কমিউনিটি টুগেদার এর সাথে যোগাযোগ করুন (উপরে বিশদ বিবরণ) অথবা স্থানগুলির জন্য QR কোড স্ক্যান করুন।



এনার্জি পরামর্শ এবং সমর্থন

সিটিজেন এডভাইস নর্থহাম্বারল্যান্ড-দ্যা এনার্জি প্রজেক্ট

প্রজেক্টটি বিভিন্ন এনার্জি সমস্যা সহ বিনামূল্যে, উপযোগী সহায়তা প্রদান করে যার মধ্যে রয়েছে:

- আপনার বিলগুলি বুঝুন
- ঋণ বা অর্থ প্রদানের সমস্যা সমাধান করুন
- আপনি সেরা চুক্তি পাচ্ছেন কিনা তা পরীক্ষা করুন
- এনার্জি সাশ্রয় করুন এবং আপনার বাড়িকে বেশি সময় গরম রাখুন
- আপনি অতিরিক্ত আর্থিক সাহায্য পাওয়ার যোগ্য কিনা তা পরীক্ষা করুন

কল করুন: 0808 278 7944 বা ইমেল:

energy@citizensadvicenorthumberland.org.uk

অগ্রাধিকার পরিষেবা রেজিস্টার হল একটি বিনামূল্যের সহায়তা পরিষেবা যা নিশ্চিত করে যে, লোকেদের জন্য নাজুক পরিস্থিতিতে অতিরিক্ত সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি যোগ্য হলে আপনি অতিরিক্ত সমর্থন পেতে পারবেন। আরও জানতে আপনার এনার্জি সরবরাহকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

গ্যাস/বিদ্যুত সরবরাহ বন্ধ (পাওয়ার কাট) হলে 105 নম্বরে বিনামূল্যে কল করুন। আপনি যদি গ্যাসের গন্ধ পান তাহলে অবিলম্বে 0800 111 999 নম্বরে বিনামূল্যে জাতীয় গ্যাস ইমার্জেন্সি সার্ভিসে কল করুন।

পরিবারের জন্য সাহায্য

জীবনযাত্রার ব্যয় এবং এনার্জি সাশ্রয় এর উপদেশ অনুসারে অর্থ বাঁচাতে কি সহায়তা পাওয়া যায় তা দেখুন। QR কোড স্ক্যান করুন অথবা helpforhouseholds.campaign.gov.uk দেখুন।



গ্রামীণ নর্থহাম্বারল্যান্ডে এনার্জি বিষয়ক পরামর্শ

আর্প (EARN) হল কমিউনিটি একশন নর্থহাম্বারল্যান্ডের একটি প্রকল্প। এটি গ্রামীণ নর্থহাম্বারল্যান্ডের এনার্জি গ্রাহকদের সাহায্য করে যারা গ্যাস গ্রিড এবং/অথবা বিদ্যুতের গ্রিডের সাথে সংযোগ না থাকায় দূরবর্তীতার কারণে সুবিধাবঞ্চিত। এটি বিনামূল্যে শক্তি সাশ্রয় ব্যবস্থা স্থাপন করতে পারে, হোম এনার্জি অডিট করতে পারে এবং পুনর্নবীকরণযোগ্য (রিনিউএবোল) প্রযুক্তি সম্পর্কে নিরপেক্ষ পরামর্শ প্রদান করতে পারে।



ওয়েলক্যান (OilCAN)

বেশী মাত্রায় ঘর গরম করার জ্বালানী ক্রয় করার একটি পরিষেবা নর্থহাম্বারল্যান্ডের বাসিন্দাদেরকে কম দামে তেল, এলপিগিজ এবং কয়লা কেনার সুযোগ প্রদান করে। আর্প বা ওয়েলক্যান এর বিস্তারিত তথ্য জানতে কল করুন: 01670 517178 বা ইমেল:

energy@ca-north.org.uk

নর্থহাম্বারল্যান্ড লগ ব্যাংক

যারা আর্থিক কষ্ট, দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতা, অক্ষমতা বা বিচ্ছিন্নতা, বা যারা বেশী বয়সের কারণে কাঠের লগগুলি পেতে বা পরিচালনা করতে অসুবিধায় ভুগছেন তাদের জন্য লগব্যাংক পাকা কাঠের জ্বালানী সরবরাহ করে। আপনি সহায়তা পেতে পারেন কিনা তা জানতে কল করুন:

07470 564442

অর্থ পরামর্শ এবং সমর্থন

সিটিজেন এডভাইস নর্থহাম্বারল্যান্ড

অর্থ পরামর্শ পরিষেবা কল: 0808 278 7944

ঋণ পরামর্শ লাইন 01670 339960 বা টেক্সট: 81400 নম্বরে 'DEBT' কে টেক্সট করুন

পারিবারিক সহায়তা তহবিল

পরিবারের খরচের জন্য আপনার যদি একটু অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে নর্থহাম্বারল্যান্ড কমিউনিটি টুগেদারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং গৃহস্থালী সহায়তা তহবিল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কল করুন: 01670 620015 বা ইমেল:

NCT@northumberland.gov.uk

টার্ন 2 আছ

টার্ন2আছ হল একটি জাতীয় দাতব্য সংস্থা যারা আর্থিকভাবে সংগ্রাম করছে এমন লোকদের ব্যবহারিক সাহায্য প্রদান করে। আপনি কি সাহায্য পেতে পারেন তা জানতে বিনামূল্যে বেনিফিট ক্যালকুলেটর এবং অনুদান অনুসন্ধানের জন্য ওয়েবসাইটটি দেখুন। - [.turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk)

দরকারী অ্যাপস

অলিও

আপনার প্রয়োজনীয় খাবার এবং গৃহস্থালির উপাদানগুলি খুঁজুন এবং স্থানীয় লোকদের সাথে আপনার যা নেই তা ভাগ করুন।

টু গুড টু গ

ডিসকাউন্ট মূল্যে দোকান এবং ক্যাফে থেকে উদ্বৃত্ত খাবারের চমকপ্রদ ব্যাগ।

জামাকাপড় এবং শিশুর পণ্যের ব্যাংক

•রোজির কর্নার, হেল্লাহাম: কল করুন: 07593 599157, ইমেল:

rosiescornerkidsbank@gmail.com

•Community@NE66 Alnwick: কল করুন: 01665 602856, ইমেল:

admin@communityatne66.co.uk

•স্টেবিল লিংক মরপেথ: কল করুন: 01670 519575, ইমেল:

enquiries@ncenterprise.org.uk

•হোপ ইউনিফর্ম এবং শিশুর পণ্যের ব্যাংক, ক্রামলিংটন : কল করুন: 01670 737808, ইমেল:

hopeuniform@gmail.com

•হোপ কমিউনিটি হাব, বেডলিংটন কল: 01670 828668: নর্দান ভিউ ক্লাব স্পিটাল

•কল করুন: 01289 304615, ইমেল: northernv9@gmail.com: সকল নর্থহাম্বারল্যান্ড

ব্লিথের জন্য ইউনিফর্ম

•কল করুন: 07570 095262, ইমেল: uniformforall@gmail.com

•বাক্সাল, লাইনারমাউথ কল 01670 860060

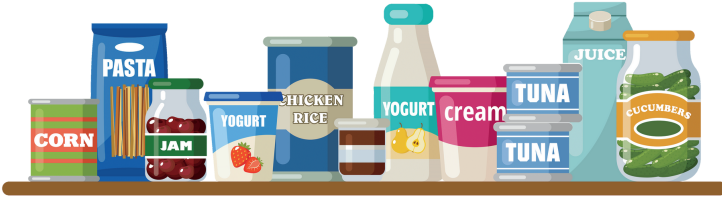
•মাইনারস ল্যাম্প, প্রুধো কল: 01661 725729

•হাস্ট ওয়েলফেয়ার, অ্যাশিংটন কল করুন 01670 620200



ফুডব্যাংক

খাদ্য, পারিবারিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র এবং আরও অনেক সহায়তা।



- আলনউইক ডিস্ট্রিক্ট ফুডব্যাংক ইমেল করুন
alnwickdistrictfoodbank@gmail.com
- আম্বল ফুডব্যাংক ইমেল: amblefb@gmail.com
- বেডলিংটন ফুডব্যাংক ইমেল: bedlingtonfoodbank@gmail.com
- বেডলিংটন স্যালভেশন আর্মি ফুডব্যাংক: ল: bedlington@salvationarmy.org.uk
- বারউইক কমিউনিটি ট্রাস্ট (উত্তর নর্থম্বারল্যান্ড ফুড ব্যাংক): ল:
info@berwicktrust.org.uk
- বলাথ ফুডব্যাংক ইমেল: blythfoodbank@email.com
- কমিউনিটি ফুড অ্যান্ড ফ্রেন্ডশিপ ব্লিথ ইমেল: cffblyth@gmail.com
- ক্রামলিংটন ফু ফুডব্যাংক ইমেল: info@cramlington.foodbank.org.uk
- ক্রামলিংটন স্যালভেশন আর্মি ইমেল: cramlington@salvationarmy.org.uk
- মাইনার্স ল্যাম্প প্রুধো ইমেল: friendsofeastwoodspark@outlook.com
- নিউবিগিন-বাই-দ্য-সি স্যালভেশন আর্মি: ল:
newbigginbythesea@salvationarmy.org.uk
- অ্যাশিংটন লাইফ সেন্টারে রিয়েল ডিল প্লাস: ল: kath.falcus@realdealplus.org.uk
- সেঘিল কমিউনিটি সেন্টারে সেগিল ফুড ব্যাংক। প্রতি বুধবার সকাল 11টা থেকে 12টা
- স্টেবিল লিঙ্ক ইমেল: enquiries@ncenterprise.org.uk
- ওয়াল্বেক ভ্যালি ফুডব্যাংক ইমেল: wansbeckvalleyfoodbank@gmail.com
- ওয়েস্ট নর্থম্বারল্যান্ড ফুডব্যাংক কল: 01434 700068/টেক্সট 07958 000719
- ইমেল: getintouch@westnorthumberlandfoodbank.org.uk
- উইডরিংটন স্টেশন এবং স্টবসউড ফুডব্যাংক কল: 073915 48264
- উলার এবং গ্লেনডেল ফুডব্যাংক (প্লাস শেয়ার শেড এবং ক্লটিং সয়াপ্স) ইমেল:
Gill@wooler.org.uk

হেলথকেয়ার ভ্রমণ খরচ প্রকল্প

ডাক্তার, ডেন্টিস্ট বা অন্য স্বাস্থ্য পেশাদার দ্বারা বিশেষজ্ঞ NHS চিকিত্সা বা ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার জন্য যদি আপনাকে হাসপাতাল বা অন্যন্য NHS প্রাপ্তনে সুপারিশ করা হয়, আপনি যদি স্বল্প আয়ের বা বেনিফিট পেয়ে থাকেন তাহলে আপনি যুক্তিসঙ্গত ভ্রমণ খরচের ফেরত দাবি করতে সক্ষম হতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য 0300 330 1343 নম্বরে কল করুন।

প্রেসক্রিপশন খরচের জন্য সাহায্য

কিছু লোক তাদের বয়স, আয় বা তাদের কিছু অক্ষমতা বা স্বাস্থ্যগত অবস্থার কারণে বিনামূল্যে প্রেসক্রিপশন পাওয়ার অধিকারী। সরকারের একটি পাঁচ মিনিটের অনলাইন সমীক্ষা রয়েছে যা আপনাকে জানাবে যে আপনি বিনামূল্যে NHS প্রেসক্রিপশন, দাঁতের চিকিত্সা এবং চোখের পরীক্ষা পেতে পারেন কিনা।

স্বল্প আয়ের লোকেরা প্রেসক্রিপশন, ডেন্টাল, চোখের সেবা এবং স্বাস্থ্যসেবা ভ্রমণ খরচ (উপরে দেখুন) এবং উইগ এবং ফ্যাব্রিক সাপোর্ট খরচ সহ আর্থিক সাহায্য পেতে পারে। NHS এর হ্যাঞ্জ উইথ কষ্ট হেল্পলাইনে কল করুন: 0300 330 1343

বিনামূল্যে আইটি সমর্থন

নর্থহাম্বারল্যান্ড লাইব্রেরী

কাউন্টি জুড়ে লাইব্রেরীগুলি বিনামূল্যে কম্পিউটার ব্যবহার, ওয়াইফাই এবং আপনার ফোন চার্জ করার একটি জায়গা, এবং লোকেদের অনলাইনে যেতে সাহায্য করার জন্য একটি ডিজিটাল চ্যাম্পিয়ন সার্ভিস প্রদান করে। 0345 600 6400 নম্বরে কল করুন বা ইমেল করুন:

mylibrary@northumberland.gov.uk

ব্রিক ব্লাথ

আপনাকে অনলাইনে যেতে কম্পিউটার এবং ওয়াইফাই বিনামূল্যে ব্যবহার করার সুযোগ প্রদান করা, পাশাপাশি সাধারণ আইটি প্রশিক্ষণ এবং সহায়তা প্রদান করা। কল করুন: 01670

542847 বা ইমেল: education@bricblyth.org.uk

নর্থহাম্বারল্যান্ড সিডিএ টি এবং আইটি

বয়স্ক ব্যক্তিদের অনলাইনে যেতে সাহায্য করার জন্য বিনামূল্যে সহায়তা করা। আরও সংযুক্ত বোধ করার জন্য নতুন প্রযুক্তির প্রতি আপনার আত্মবিশ্বাস তৈরি করুন। ওয়ান টু ওয়ান সাপোর্ট এবং ড্রপ-ইন সেশন কম্পিউটার, ইন্টারনেট, ইমেল, স্কাইপ, অনলাইন শপিং এবং সোশ্যাল মিডিয়ার পরিচিতি প্রদান করে। আরও বিস্তারিত জানার জন্য 01670 858688 নম্বরে কল করুন।



মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

NHS ক্রাইসিস টিমঃ আপনার মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ে জরুরী সহায়তার জন্য ফোন করুন 0800 652 2861, কানে শুনে না বা যোগাযোগে অসুবিধা আছে এমন লোকদের জন্য টেক্সট নম্বর: 07887 625 277

NHS নর্থহাম্বারল্যান্ড টকিং থেরাপী

বিষণ্নতা, উদ্বেগ এবং স্ট্রেসের জন্য ওয়ান টু ওয়ান টকিং থেরাপী সহ নর্থহাম্বারল্যান্ডে 16+ বয়সী ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে মানসিক চিকিৎসা। নিজে নিজেকে রেফার করার জন্য ইমেল: tmn.info@nhs.net

টাইনসাইড এবং নর্থহাম্বারল্যান্ড মাইন্ড

এলাকা জুড়ে মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা এবং সার্ভিস। হেল্পলাইনে কল করুন: 0330 174 3174
প্রতিদিন সকাল 8am-10pm বা ইমেল করুন: admin@tynesidemind.org.uk

নর্থহাম্বারল্যান্ড রিকভারী কলেজ

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কোর্স এবং কর্মশালা যা সুস্থতা এবং ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার করে। কল করুন: 07866 053717 বা ইমেল: nrc@everyturn.org

সিগনাস সাপোর্ট

কাউন্সেলিং, থেরাপী, শিক্ষা এবং প্রশিক্ষণের মাধ্যমে নর্থহাম্বারল্যান্ডের লোকদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি করতে সাহায্য করা। কল করুন: 01670 853 977 বা ইমেল: admin@cygnussupport.com

এংশাস মাইন্ড (উদ্বিগ্ন মন) একটি উত্তর পূর্ব দাতব্য প্রতিষ্ঠান যা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য, পরামর্শ এবং মানসিক সহায়তা প্রদান করে, এবং অনলাইন, ফোন বা সামনা সামনি কাউন্সেলিং সেশন এর জন্য £25 চার্জ করে। কল করুন 01670 946188 নম্বরে।

ম্যানহেলথ পুরুষদেরকে তাদের মানসিক এবং শারীরিক অসুস্থতার বিষয়ে সহায়তা করে। ব্রায়ারডেল হাউজ, ব্লাইথ তে একটি সহ পরামর্শ এবং সহায়তা গোষ্ঠী প্রদান করে, সোমবার সন্ধ্যা 6pm থেকে 8pm পর্যন্ত। 01388 320023 নম্বরে কল করুন বা ইমেল করুন: info@manhealth.org.uk

Choices4Growth একটি বারউইক-ভিত্তিক সংস্থা যা উন্নত মানসিক স্বাস্থ্য এবং কমিউনিটির জন্য ইতিবাচক ভবিষ্যতের জন্য সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে। 01289 385577 এ কল করুন বা help@choices4growth.co.uk ইমেল করুন

সামারিটানস, কল করুন 116 123, বছরে 365 দিন 24 ঘন্টা।

সাঁউট একটি বিনামূল্যে, গোপনীয়, 24/7 টেক্সট মেসেজিং সমর্থন পরিষেবা যারা মোকাবেলা করতে সংগ্রাম করছে। টেক্সট 85258

কুথ শিশু এবং তরুণদের জন্য অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা।
(11-25 বছর)



কিউওয়েল (Qwell) প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা।
(18+ বছর)



হেলথওয়াচ নর্থহাম্বারল্যান্ড হল আপনার স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সেবা চ্যাম্পিয়ন।

আমরা সারা দেশে 150 টিরও বেশি স্থানীয় স্বাস্থ্যসেবার নেটওয়ার্কের অংশ।
আমরা নর্থহাম্বারল্যান্ডের লোকদের কাছে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি শুনতে এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য এবং সামাজিক সেবা পরিষেবাগুলি ব্যবহার করার বিষয়ে আপনার অভিজ্ঞতাগুলি শুনতে এখানে এসেছি। একটি স্বাধীন সংবিধিবদ্ধ সংস্থা হিসাবে, আমাদের কাছে নিশ্চিত করার ক্ষমতা আছে যে NHS নেতারা এবং অন্যান্য সিদ্ধান্ত গ্রহণকারীরা স্থানীয় প্রতিক্রিয়া শোনে এবং সেবার মান উন্নত করেন।

এছাড়াও আমরা আপনাকে আমাদের বিনামূল্যের তথ্য এবং সাইনপোস্টিং পরিষেবার মাধ্যমে নির্ভরযোগ্য এবং বিশ্বস্ত তথ্য এবং পরামর্শ পেতে সাহায্য করতে পারি।
আপনি এই পুস্তিকা উপকারী খুঁজে পেয়েছেন?

অনুগ্রহ করে আমাদের জানান যে আপনি এই পুস্তিকাটির তথ্য সম্পর্কে কি মনে করেন, এবং যদি আমরা এটিকে আরেক বছর মুদ্রণ করি তাহলে আপনি কি অন্তর্ভুক্ত দেখতে চান।
আপনি আপনার উপযুক্ত উপায়ে যোগাযোগ করে আমাদের বলতে পারেন। আমাদের যোগাযোগের বিবরণ নীচে রয়েছে বা অনলাইনে প্রতিক্রিয়া জানাতে QR কোড স্ক্যান করুন।



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

03332 408468

info@healthwatchnorthumberland.co.uk

healthwatchnorthumberland.co.uk



healthwatch
Northumberland