ئەو کەسانەی کە لە ناوچەکەی خۆیانن
ڕێنمایی بۆ خواردنی فریاکەوتن لە برایتۆن

بانکەکانی خۆراک ئەو پڕۆژانەن کە لەلایەن کۆمەڵگەوە بەڕێوەدەدرێن.
ئەوان خۆراکیان بۆ دابین دەکەن:

- ئەو کەسانەی کە ناتوانن خۆراک بکڕن
- ئەو کەسانەی کە لە قەیراندان
- ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە یارمەتییە بۆ ماوەیەکی کەم
- ئەو کەسانەی کە شوێنی چێشتلێنانیان هەیە
- ئەو کەسانەی کە لە ناوچەکەی خۆیانن.

بانکەکانی خۆراک تەنها دەتوانن پێداویستییە سەرەکییەکان دابین بکەن چونکە خۆراکی بەخشراو بەکاردەهێنن. ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەوان ناتوانن هەموو پێداویستییە خۆراکییەکانت دابین بکەن.

زۆربەی بانکەکانی خۆراک سەرەتا داوای **ڕەوانەکردن** دەکەن پێش ئەوەی بتوانیت بەشداری بکەیت. **ئاماژەیەک** کاتێکە کە ڕێکخراوێکی باوەڕپێکراو پەیوەندی بە بانکی خۆراکەوە دەکات لە جیاتی تۆ.

بۆ گەیشتن بە بانکی خۆراکی ناوخۆیی خۆت دەتوانیت داوا لەو کەسانە بکەیت کە ئاماژەت پێ بکەن:

- دکتۆرەکەت
- - کارمەندی پشتگیریت
- مامۆستاکەت یان مامۆستای منداڵەکانت
- ئامۆژگاری خێرخوازی پارە
- ئە نجومە نی پارێزگا یان سەرکردە باوەڕەکان

خزمەتگوزاری وەرگێڕانی ساسێکس دەتوانێت ئاماژە بە بانکی خۆراک بکات بۆ ئەو کەسانەی کە بە ئینگلیزی قسە ناکەن.

هەروەها دوکانی **خۆراکی کۆمەڵایەتی** هەیە کە بەسوودن ئەگەر بڕێکی کەم پارەت هەبێت بۆ خواردن. **دوکانی خۆراکی کۆمەڵگا** داوای پارەیەکی کەم دەکەن بۆ جانتایەکی گەورەی خۆراک. ئەم جۆرە پرۆژەیە پێویستی بە ڕەوانەکردن و ئاڕاستەکردن نییە.

هەروەها دەتوانیت سەردانی پڕۆژەیەک بکەیت کە **خواردنی گەرم بە خۆڕایی یان هەرزان** دابین بکات. ئەمە بەسودە ئەگەر لە ماڵەوە شوێنی چێشت لێنان نەبێت.

کێ دەتوانێت ئاماژەت پێ بکات بە بانکی خۆراک؟

ئامۆژگاری پارەی
خێرخوازی وەک
ئامۆژگاری هاوڵاتیان یان
ئامۆژگاری پارە

هەندێک لە خزمەتگوزارییەکانی
ئەنجومەن وەک سندوقی
کۆمەڵایەتی ناوخۆیی یان بەشی
نیشتەجێبوون

کارمەندانی
تەندروستی دەروونی

پزیشکەکەت یان
کارمەندی
تەندروستیت

قوتابخانەی
سەرەتایی یان
ناوەندی

کڵێساکان، مزگەوتەکان،
پەرستگاکان، شوێنەکانی
دیکەی پەرستن

بە کامێرای
مۆبایلەکەت
کۆدەکە سکان بکە

خزمەتگوزارییەکانی وەرگێڕانی ساسێکس دەتوانن ئاماژە بە بانکی خۆراک بکەن بۆ ئەو کەسانەی کە بە ئینگلیزی قسە ناکەن.
ben@sussexinterpreting.org.uk 234016 01273.
www.sussexinterpreting.org.uk

لیستی هەموو بانکەکانی خۆراک هەیە، دوکانی خۆراکی کۆمەڵگا و خواردنی هەرزان. بۆ بینینی ماڵپەڕی **هاوبەشی خۆراکی برایتۆن و هۆڤ** لێرە کلیک بکە:
www.bhfood.org.uk/directory-hub/accessing-emergency-food

ئەنجومەنی شاری برایتۆن و هۆڤ **دە توانێت دوو هە فتە لە گە ڵ دە سە فتە ری فریاکە وندا دە توانن لێرە وە رگێڕاوی ماڵپە ڕە کە یان بخوێننە وە:**
www.brighton-hove.gov.uk/about-website/languages