

مرحباً بك هنا.

يحصل جميع الأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية الذين يحتاجون إليها على المساعدة في الهجرة. تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بمتابعة حالتك لمعرفة المزيد عن المساعدة التي يمكننا تقديمها. وقعت مدينة لندن على [تعهد](#) رابطة اللاجئين بجنوب لندن.

سيكون الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك:

- يكون ماهراً ومطلعاً على قضايا الهجرة
- يقوم توصيلك بدعم قانوني عالي الجودة في أسرع وقت ممكن
- يرغب في دعمك من خلال طلبات الهجرة والطعون (جنباً إلى جنب مع ممثلك القانوني)
- يعرف موعد انتهاء صلاحية حالتك وتحقق من حصولك على طلبك التالي للتمديد/الطعن (إذا كنت مؤهلاً لذلك)
- يساعدك في وضع الخطط إذا لم تحصل على الإقامة في المملكة المتحدة
- يعمل على تمكينك (إذا كنت مؤهلاً) من التقدم للحصول على الحالة الدائمة والجنسية البريطانية
- يعمل على تمكينك (إذا كنت مؤهلاً) من التقدم بطلب للحصول على جواز سفر بريطاني

الأشياء التي لن نقدمها

- وثائق السفر (يتم توفير جوازات السفر فقط).

ولأنها وثائق مؤقتة، لا تقبلها كل الدول، وليس من واجبنا توفيرها.

التواصل

سوف نستعين بمتترجمين فوريين إذا كنت في حاجة إليهم، عبر الهاتف أو كتابياً أو وجهًا لوجه.

لدينا مجموعة من اللغات المستخدمة لمستويات مختلفة من الفهم داخل خدمتنا، بما في ذلك حاليًا البولندية والفارسية والبنجابية والهندية والأردية والباتوية والكريول واليوروبا والإجبو والبيدجين والفرنسية والإيطالية والماكاتونية ولغة الإشارة البريطانية.

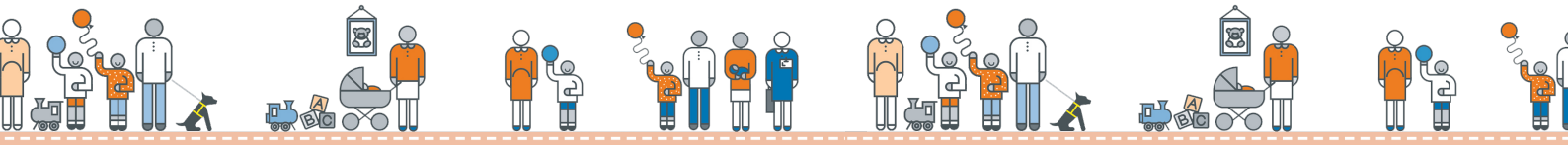
الإسكان

يمكننا مساعدتك في العثور على بيت وندعمك أيضًا في العيش بشكل مستقل حتى تشعر بالثقة والاستعداد.

يمكن لجميع الأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية الحصول على المساعدة بشأن الإقامة. تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بمتابعة حالتك لمعرفة المزيد عن المساعدة التي يمكننا تقديمها.

تشتمل الخيارات على:

- الإقامة مع مقدم رعاية تربية بديلة
- الانتقال إلى سكن مدعوم أو شبه مستقل
- استئجار بيتك الخاص
- تقديم طلب للحصول على بيت تابع للمجلس المحلي



ما هو الإسكان الاجتماعي ولماذا هو جيد؟

يُعد الإسكان الاجتماعي خيارًا رائعًا. الإيجار أرخص بكثير من استئجار بيت خاص. وهذا أمر مهم للغاية لأن تكلفة المعيشة عالية للغاية. باعتبارك شخصًا مغادرًا للرعاية، فأنت في مقدمة قائمة الانتظار للإسكان الاجتماعي بمدينة لندن. باعتبارك شخصًا واحدًا، فأنت مؤهل للحصول على عقار استوديو. قد تكون هذه غرفة واحدة كبيرة تحتوي على مطبخ، وتحتوي بعض عقارات الاستوديو على مطبخ منفصل.

يريد الكثير من الناس الإسكان الاجتماعي لأنه ميسور التكلفة، وينتظره آلاف الأشخاص لأنه لا يوجد ما يكفي من العقارات. تكلفة الإيجار في وسط لندن عالية للغاية، ولا يستطيع معظم الناس تحمل تكاليف العيش هنا. أنت في مقدمة صف الانتظار (مع الأشخاص الذين لا مأوى لهم، والأشخاص الهاربين من العنف في البيت).

لا توجد عقارات كافية لذا قد تنتظر من 2 إلى 4 سنوات قبل أن يصبح أحدها متاحًا.

أنت مسؤول عن سداد الإيجار عندما تبلغ 18 سنة أو أكثر. قد يتم سداد هذا عبر منظومة الرصيد الشامل " Universal Credit" إذا كنت في الكلية، أو من الأرباح التي تجنيها إذا كنت في العمل.

مثال على ذلك أن إيجار شقة استوديو في لندن يتراوح بين 1500 جنيه إسترليني و2000 جنيه إسترليني شهريًا
مثال على ذلك إيجار شقة استوديو في الإسكان الاجتماعي هو 500 جنيه إسترليني شهريًا

عندما يقوم الأخصائي الاجتماعي بإكمال طلب السكن معك، اختر مناطق السكن الثلاث المفضلة لديك. ضع المسكن المفضل لديك أولاً، ثم الذي يعجبك في المرتبة الثانية ثم الذي يعجبك في المركز الثالث.

لديك اختيار:

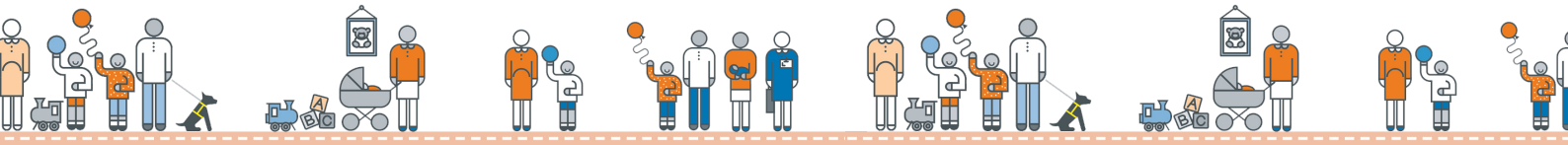
Holloway Estate (هولووي إستيت) وYork Way (يورك واي) في منطقة إيسلينجتون بلندن
Golden Lane (جولدن لين) وMiddlesex Street (شارع ميدلسكس) (في مدينة لندن - سكوير ميل)
Avondale Square (ميدان أفونديل) في منطقة ساوثوارك بلندن

إيجار العقارات من المجلس هو أدنى إيجار في المملكة المتحدة. إنه أرخص بكثير بالنسبة لك من الإيجار الخاص.

إيجار العقارات من المجلس هو أفضل نوع إيجار يمكنك الحصول عليه، فهو يعني أن لديك حقوقًا أقوى داخل العقار الذي يناسبك للبقاء لفترة طويلة، طالما أنك تدفع القيمة الإيجارية. طالما أنك تدفع القيمة الإيجارية وتتبع شروط الإيجار، يمكنك البقاء هناك للمدة التي تحتاجها. من المستبعد أن يُطلب منك المغادرة.

معظم الناس لا يحصلون على إيجار عقارات المجلس. حتى لو كان عقارًا صغيرًا وفي منطقة بوسط لندن لم تقم باختيارها، فهو خيار جيد.

بالنسبة للسنة الأولى التي تبرم فيها في عقد إيجار مع مدينة لندن، فأنت تكون في ظل عقد إيجار تمهيدي. بعد 12 شهرًا، إذا كنت قد دفعت الإيجار والتزمت بعقد الإيجار، فسوف تصبح مستأجرًا آمنًا "secure tenant". بمجرد أن تصبح في ظل عقد إيجار آمن، يمكنك [مبادلة بيتك](#) إذا كنت تريد تغيير المنطقة أو العثور على بيت أكبر. قد يستغرق هذا وقتًا طويلاً لأن الكثير من الناس يريدون منازل أكبر. باعتبارك مستأجرًا آمنًا، يمكنك تقديم طلب لشراء العقارات الخاصة بك من خلال نظام [الحق](#) في الشراء إذا كان لديك ما يكفي من المال للقيام بذلك.



إذا حصلت على شريك/شريكة أو قمت بتكوين عائلة وأصبحت شقتك صغيرة جدًا، وإذا كنت "مستأجرًا آمنًا"، فستكون مؤهلاً للتقدم بطلب للحصول على شقة أكبر داخل مدينة لندن.

بمجرد أن تصبح مستأجرًا آمنًا، يمكنك التقدم بطلب لإجراء تبادل مشترك يمكنك من المبادلة مع مستأجر لسكن اجتماعي - سواء السلطة المحلية أو جمعية الإسكان - في أي مكان في المملكة المتحدة. يمكن لفريق احتياجات الإسكان تقديم التفاصيل الكاملة حول كيفية عمل ذلك بمجرد أن تصبح مستأجرًا آمنًا

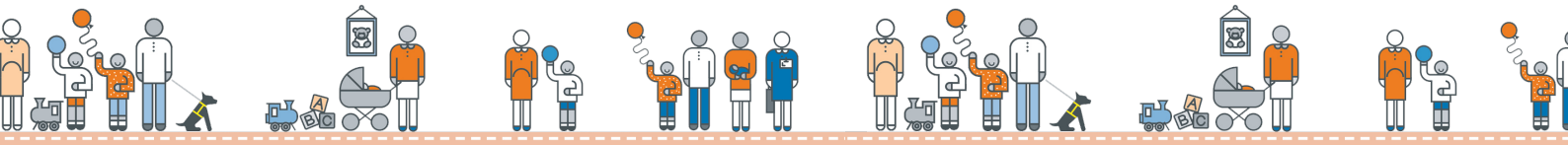
لكي تكون مؤهلاً للحصول على الإسكان الاجتماعي، فإنك تحتاج إلى اتصال محلي بالمنطقة التي يقع فيها هذا السكن. لديك اتصال محلي بالمدينة لأنك تركت الرعاية ضمن خدمات الأطفال "Children's Services" بمدينة لندن. في بعض الحالات، قد تتمكن من تقديم طلب إلى سلطة محلية أخرى.

- لديك اتصال محلي إذا كان سنك أقل من 21 سنة وكنت فيما مضى تحت الرعاية في تلك المنطقة لمدة عامين على الأقل حتى لو تم وضعك هناك من قبل مجلس محلي آخر.
- لديك أيضًا اتصال محلي إذا كان سنك أقل من 25 سنة وتحصل على المشورة والدعم من فريق الخدمات الاجتماعية التابع للمجلس بموجب إحدى خطط المسار.
- إذا تم توفير خطة المسار الخاصة بك من قبل مجلس المقاطعة، فسيكون لديك اتصال محلي بكل إدارة إسكان محلية في منطقة مجلس المقاطعة.

أشياء لن نوفرها:

- شقق بغرفة نوم واحدة أو أكبر

هذه الشقق مخصصة للأشخاص الذين لديهم أطفال تزيد أعمارهم عن 6 أشهر



إيجار مسكن خاص

إذا كنت ترغب في تأجير مسكن خاص، فيمكننا مساعدتك في سداد وديعة. يمكننا أن نكون الضامن لك حتى تتمكن من الاستئجار.

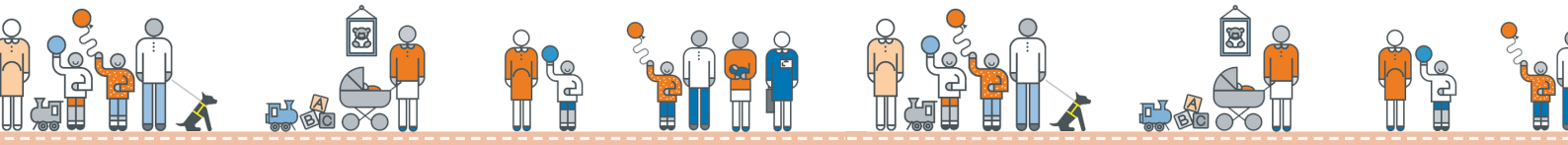
يمكن أن يكون هذا خيارًا جيدًا إذا كنت تريد الانتقال مع الأصدقاء، أو إذا كنت تريد الانتقال إلى موقع مختلف في المملكة المتحدة وبأسعار معقولة أكثر من لندن.

سيكون الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك:

- التحقق من حصولك على الدعم للعثور على بيت يمكنك تحمل تكاليفه (التحقق من قدرتك على تحمل الإيجار من راتبك من وظيفتك، أو أن هذا الإيجار سيتم تغطيته بواسطة إعانة الرصيد الشامل "Universal Credit")
- طلب الموافقة على الوديعة وإيجار الشهر الأول إذا وجدت مكانًا يمكنك تحمل تكاليفه
- الترتيب مع City of London Corporation (مؤسسة مدينة لندن) لتكون بمثابة الضامن للسنة الأولى من الإيجار (عندما تكون جاهزًا وقادرًا على أن تكون مستأجرًا) حتى تتمكن من استئجار غرفة / استوديو / شقة إيجارًا خاصًا
- يمكنك استئجار غرفة/استوديو بشكل خاص أثناء انتظارك في القائمة الخاصة بالإيجارات لدى المجلس

الإسكان والمخاطر

من المهم أن يكون مكان إقامتك ملائمًا لك. يهدف الدعم الموجود في هذا العرض إلى مساعدتك في بناء صداقات آمنة يهتمون بشأنك. في بعض الأحيان، قد يرغب الأشخاص المتورطون في نشاط إجرامي (مثل الاتجار بالمخدرات) في استغلال بيتك. يعرف ذلك باسم "cuckooing" (استغلال منازل الآخرين لتصبح وكراً للإجرام) هذا غير آمن ويعرضك للخطر. من فضلك أخبرنا إذا كنت تشعر بعدم الأمان ويمكننا العمل على دعمك.



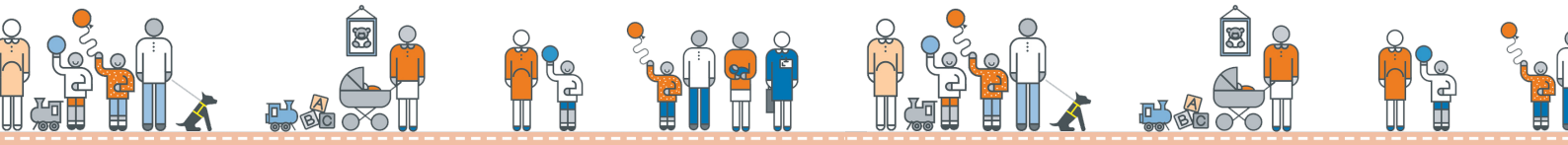
الدعم المعيشي

ليس عليك الانتقال إلى بيت تابع للمجلس/الإيجار الخاص حتى تصبح جاهزًا.

سنوفر لك السكن حتى تنتقل إلى مسكن الإيجار الخاص أو الإيجار التابع للمجلس (أو تصل إلى سن 25 سنة)

- ستحصل على دعم كبير للأخصائيين طالما كنت في حاجة إليه واستخدامه.
- سوف يدعمك كبير الأخصائيين لتتعلم كيفية إدارة عقد الإيجار الخاص بك، بما في ذلك كيفية:

- استخدام الغسالة
 - استخدام مغسلة آلية
 - وضع ميزانية للغذاء والفواتير
 - تحضير طعام صحي
 - استخدام حساب بنكي
 - تحديد موعد مع الأطباء / طبيب الأسنان / أخصائي العيون
 - الاتصال بمحامي الهجرة الخاص بك
 - استخدام الحافلة في التنقل
 - الحفاظ على نفسك جنسيًا
 - إعداد الخدمات ودفع الفواتير (مثل الكهرباء)
- وأي شيء آخر يتم الاتفاق عليه بينك وبين الأخصائي الاجتماعي وأخصائي الدعم



تقديم طلب للحصول على بيت تابع للمجلس المحلي

باعتبارك أحد الأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية، يمكنك التقدم بطلب للحصول على بيت في مدينة لندن. باعتبارك أحد الأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية، سيتم إعطاؤك الأولوية.

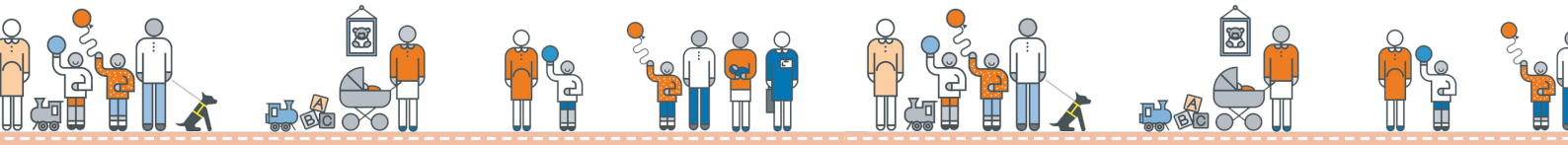
سيكون البيت في واحدٍ من خمس عقارات في مدينة لندن. سيُعرض عليك شقة استوديو عندما تصبح متاحة. الشقة ستكون ملائمة لك. اقبل الشقة لأنه لن يُعرض عليك شقة أخرى.

سيكون الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك:

- مساعدتك في التقدم بطلب للحصول على بيت في مدينة لندن
- العمل معك لفهم مسؤوليات إدارة بيتك
- التحقق من أن كبير الأخصائيين المعني بحالتك يساعدك على أن تكون واثقًا من إدارة بيتك
- يقدم لك الفرصة لممارسة العيش في بيتك و/أو الوصول إلى الدعم المالي من الخبراء عبر <https://www.mybnk.org/>
- ستحصل على الدعم من مسؤول دعم الإيجار "Tenancy Support Officer" الخاص بك أثناء انتقالك إلى بيتك وبعد ذلك

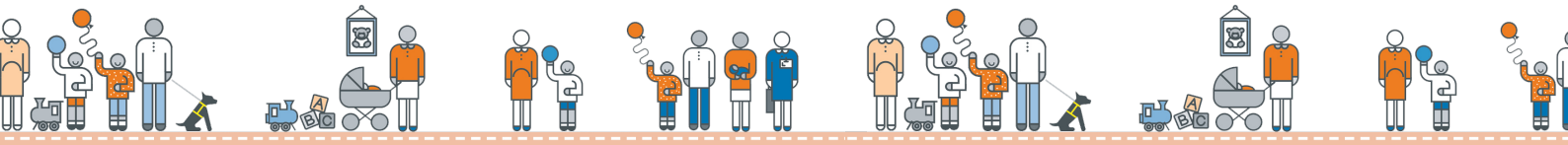
أشياء لن توفرها:

- شقق بغرفة نوم واحدة أو أكبر
- هذه الشقق مخصصة للأشخاص الذين لديهم أطفال تزيد أعمارهم عن 6 أشهر
- السكن الدائم خارج عقارات مدينة لندن
- ليس لدينا إمكانية الوصول إلى هذه العقارات. يمكنك الانضمام إلى سجل الإسكان في منطقة/مقاطعة أخرى إذا كنت تعيش هناك لمدة عامين أو أكثر ولكن تحظى بالأولوية فقط لدى مدينة لندن باعتبارك شخصًا مغادر لخدمات الرعاية. وهذا يعني أنك سوف تنتظر سنوات عديدة أخرى للحصول على مكان دائم للعيش فيه.



ضرائب المجلس المحلي
باعتبارك شخص مغادرًا لخدمات الرعاية، فأنت معفى من سداد ضريبة المجلس حتى تبلغ 25 سنة.
سيكون الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك:

- إذا كنت تعيش في مدينة لندن (سكوير ميل)
- التحقق من أن مدينة لندن تعفيك من فواتير ضريبة المجلس إذا كنت تقيم في منطقة سكوير ميل
- إذا كنت تعيش خارج مينة لندن (سكوير ميل)
- التحقق من حصولك على دعم شخص واحد/أي دعم آخر من السلطة المحلية (المنطقة) التي تعيش فيها
 - اتخاذ الترتيبات اللازمة لدفع بقية فاتورة ضريبة المجلس (التي سيتم دفعها مباشرة إلى السلطة المحلية للمنطقة التي تعيش فيها)



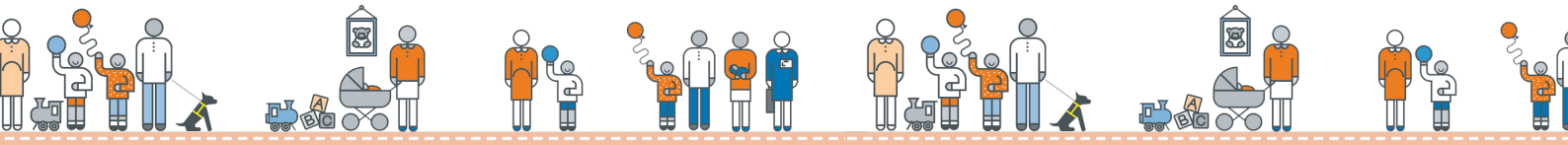
المساعدة في الانتقال إلى بيت جديد
عندما تكون مستعدًا للانتقال إلى بيتك الخاص، سندعمك لشراء الأشياء الأساسية التي تحتاجها. ويُعرف هذا بإعداد بدل البيت.

سوف تتلقى ما يصل إلى 3000 جنيه استرليني

سوف يقوم الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك بدعمك لتحقيق أقصى استفادة من أموالك. سيشمل ذلك الوصول إلى السلع والأشياء منخفضة التكلفة/المستعملة والتمويل الخيري لإعدادك في بيتك الأول.

- الأثاث والأرضيات والسلع البيضاء "المنسوجات البيضاء"
- تكاليف التزيين والديكور
- ترخيص التلفاز الأول لك
- تكاليف ترك المسكن الحالي والنقل للانتقال إلى المسكن الجديد
- تكاليف توصيل الموقد والغسالة
- سنة واحدة من التأمين على المحتويات
- الدعم بسداد أسعار وقود الشتاء لفصل الشتاء الأول (من ديسمبر إلى فبراير 10 جنيهات إسترلينية في الأسبوع)
- دعم إضافي للآباء العزاب / الأمهات العازبات

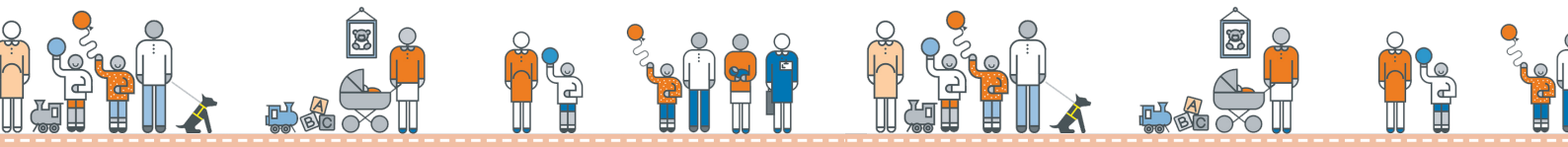
يمكن للأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك أيضًا أن يزودك بالأمثلة لمساعدتك على النقل.



جولات في مدينة لندن

- إبينج فوريست
- هامبستيد هيث وحمامات السباحة للرجال والنساء
- الباربيكان
- معرض جيلدهول للفنون
- متحف لندن
- جسر البرج
- عدد كبير من المسطحات الخضراء

سيأخذك الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك لمشاهدة الدراما/الموسيقى/الفن مرة واحدة على الأقل سنويًا، بالإضافة إلى أنشطة مجموعة CiCC جيدة التنظيم. سوف يحتفي الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك بثقافتك معك طوال العام.



التعليم والتوظيف والتدريب
نحن نريدك أن تتجح وسندعمك لتحقيق النجاح
سيكون الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك قادرًا على مساعدتك في تحديد الطريق الأفضل بالنسبة لك.

يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة والمشورة من:

- مدير مدرستنا الافتراضية
- مسؤول المشاركة لدينا
- منسق الوظائف لدينا
- خدمة تعليم الكبار التابعة لنا

سوف يقوم الأخصائي الاجتماعي و/أو كبير الأخصائيين بدعمك في التدريب التعليمي أو التوظيف.

تعليم اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها "ESOL"
سيكون لديك إمكانية الوصول إلى تعليم اللغة الإنجليزية للناطقين بغيرها (ESOL) إذا كنت في حاجة إلى ذلك. بالنسبة للوافدين الجدد، تم إنشاء كلية لكم في مبنى البلدية "جبلدهول".

الإثراء

هناك أنشطة تعليمية يمكنك إضافتها إلى الجدول الزمني لكليتك. نحن نعلم أن تعليم اللغة الإنجليزية للناطقين بغيرها (ESOL) في الكلية يستغرق 15 ساعة في الأسبوع، وإذا كنت تدرس فسوف تستفيد من الفرص الإضافية.

سيكون هناك أنشطة إثرائية مثل:

- زيارات شهرية إلى Epping Forest "إيبينج فورست" (من أجل العافية والرفاهية)
- الموسيقى
- التربية البدنية (PE/الرياضة)
- التاريخ
- الفنون/التصميم/المهارات اليدوية
- Oracy: تعلم التحدث بوضوح – وهذا يساعد في النجاح في المقابلات
- كرة القدم / الأنشطة الرياضية

مقررات تعليمية مخصصة

يمكننا العثور على مقررات تعليمية مخصصة لمساعدتك في رحلتك إلى العمل. وتشمل الأمثلة الأخيرة التدريب على الإنقاذ والأمن.

خبرة العمل

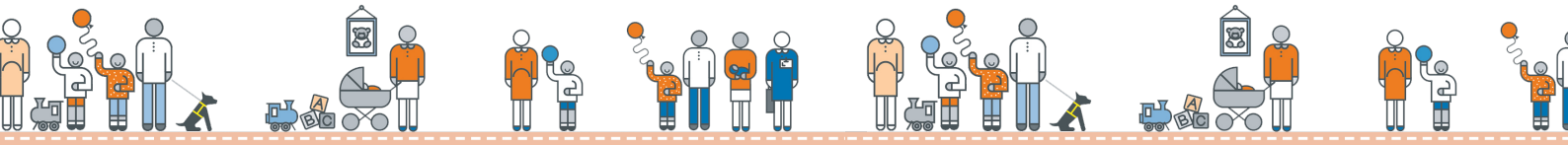
تحظى بالأولوية لخبرة العمل داخل مؤسسة مدينة لندن. اطلب من الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك إعداد هذا الأمر.

الدعم فيما يخص الجامعة

لكي تكون مؤهلاً للحصول على المساعدة، يجب أن تكون قادرًا على إظهار حضورك الجيد وأنت تبذل قصارى جهدك لمواكبة العمل.

الكمبيوتر المحمول "اللاب توب"

سيتم إعطاؤك جهاز كمبيوتر محمولاً عند دخولك إلى الرعاية. يجب عليك الاهتمام بالكمبيوتر المحمول الخاص بك واستخدامه للدراسة وإكمال الواجبات البيتية والتقدم للكلية والعمل.



إذا كنت ستبقى معنا لفترة قصيرة، قبل أن تنتقل إلى منطقتك الدائمة عبر نظام النقل الوطني، فستحتاج إلى إعادة الكمبيوتر المحمول الخاص بك قبل الانتقال.

منحة حكومية

قد تتمكن من الحصول على مساعدة في التكاليف المتعلقة بالتعليم من الحكومة إذا كنت:

- في سن 16 إلى 19
- في الرعاية أو غادرت الرعاية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول المنحة الحكومية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 سنة على الرابط [الخارجي](#).

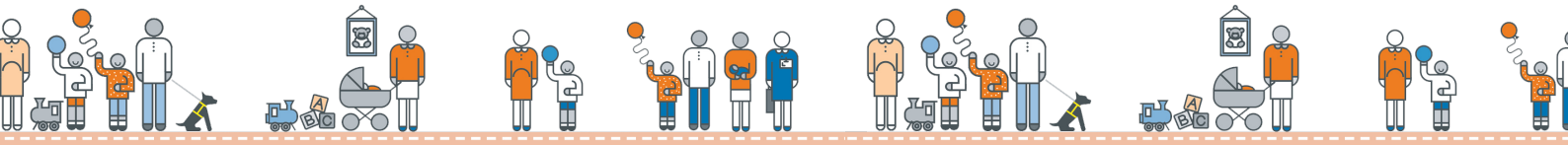
يمكنك أيضًا التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك والذي يمكنه مساعدتك في التقدم بطلبات إلى المؤسسات الخيرية مثل [Trussell Trust](#) أو [Buttle Trust](#) للحصول على أموال إضافية.

السفر

سنزودك بتذكرة سنوية للحافلات حتى تبلغ 25 سنة

تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك للحصول على مزيد من المعلومات.

سنواصل الضغط على الحكومة المركزية حتى تتمكن من توفير التمويل لتذاكر مترو الأنفاق والقطارات



نحن نقدم لك أيام التعريف بالجامعة في نصف الفصل الدراسي في شهر فبراير، حتى تتمكن من رؤية كيف تبدو الجامعة.

يمكننا المساعدة في العثور على جامعات ذات عمليات قبول مرنة وتلك التي لديها مقررات تعليمية تأسيسية.

سنساعدك في نموذج UCAS الخاص بك

إذا قررت أنك ترغب في الالتحاق بالجامعة، فسوف ندعمك للذهاب إلى الجامعة إذا كنت قادرًا على ذلك وترغب في ذلك

يشتمل دعمنا على:

- دعمك للتقدم بطلب للحصول على قروض الطلاب
- دفع تكاليف الإقامة في أيام العطلات
- سيقوم الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك، إذا كنت ترغب في ذلك، بزيارة الحرم الجامعي معك قبل تقديم الطلب
- البقاء على اتصال ومراجعة خطة المسار الخاصة بك
- دعمك للانتقال إلى سكنك الجامعي (إذا انتقلت خارج لندن)
- ما يصل إلى 100 جنيه إسترليني لتغطية تكاليف التخرج (ثوب التخرج والصورة)
- الاحتفاظ بالمكان في قائمة انتظار إيجارات المجلس أثناء الدراسة

قد تقدم الجامعة أيضًا المنح الدراسية ويمكن لتمويل الطلاب تقديم المنح والقروض. يمكننا مساعدتك في ذلك.

تعرف على المزيد حول تمويل الطلاب

سنقدم لك منحة قدرها 3 آلاف جنيه إسترليني سنويًا أثناء دراستك للحصول على الدرجة الأولى و/أو درجة الماجستير (أو الدكتوراه) إذا أنهيت دراستك قبل أن تبلغ 25 سنة، بالإضافة إلى سداد تكاليف الإقامة أثناء العطلة.

التوظيف والتدريب

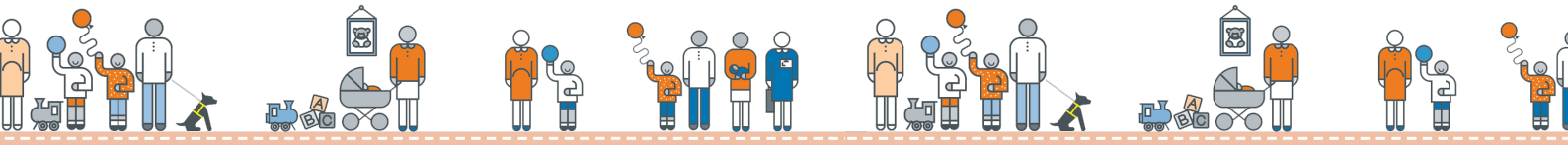
يمكنك الوصول إلى أخصائي المعلومات والتوجيهات الذي يتمتع بخبرة واسعة في دعم الأطفال الموجودين في المملكة المتحدة دون مرافقة شخص بالغ لرعايتهم.

إذا كان وضعك القانوني فيما يتعلق بالهجرة يسمح بذلك، فسوف ندعمك في العثور على وظيفة أو التدريب للقيام بعمل ما.

- سوف نقدم لك خبرة العمل والمقابلات العملية
- سنساعدك في كتابة سيرتك الذاتية وتحديثها
- سنساعدك في البحث عن عمل
- يمكننا مساعدتك في الحصول على تدريب قصير للغاية (أسبوع أو أسبوعين) أو تدريب أطول
- غالبًا ما نستخدم برنامج [Breadwinners](#) لدعمك في العمل/التدريب

إذا قررت أنك تريد العثور على وظيفة أو دورة تدريبية، فاحصل على المعلومات والإرشادات من [الروابط الخارجية لخدمة الوظائف الوطنية](#). أو [اتصل](#) بأخصائي الوظائف المهنية المخصص لك

المساعدة بالمال إذا كنت تعمل أو تتدرب

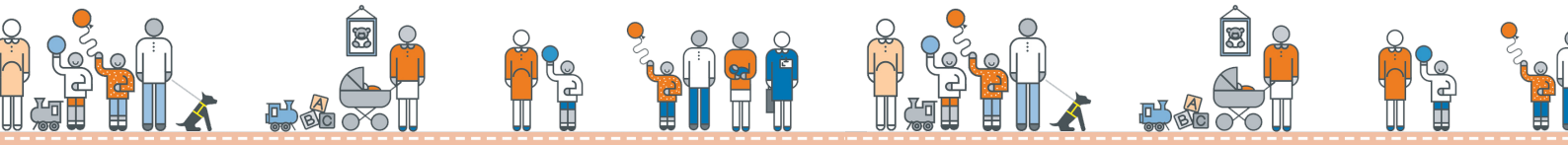




يمكننا مساعدتك في شراء الملابس لإجراء المقابلة وبدء العمل. سوف نتقدم بطلب للحصول على الملابس الرسمية الفورمال "Suited and Booted"، أو ملابس الملائمات الهامة "Dress for Success"، أو Smart Works لهذه الملابس.

سنزودك بتذكرة سنوية للحافلات لدعم تنقلك

قد يكون هناك دعم عبر مركز العمل إذا كنت تعتمد على إعانة الرصيد الشامل "Universal Credit"



يمكنك التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك و/أو كبير الأخصائيين الخاص بك للحصول على المساعدة والمشورة.

سنزودك ببطاقة صحية سنوية حتى تتمكن من الحصول على وصفات طبية مجانية حتى تبلغ 25 سنة.

سندفع تكاليف صالة الألعاب الرياضية "الجيم"/التمارين البدنية حتى يبلغ سنك 21 سنة سيتم سداد تكلفة صالة الألعاب الرياضية التي يديرها المجلس (حاليًا 30 جنيهًا إسترلينيًا شهريًا) مباشرة إلى صالة الألعاب الرياضية، وستتم مراجعة الاستخدام في خطة المسار الخاصة بك. وذلك من أجل المساعدة في الحفاظ على صحتك. يمكنك اختيار لعبة رياضية/تمرين مختلف إذا كنت لا ترغب في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية "الجيم". ناقش الأمر مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك.

الدعم في المواعيد الصحية

يمكن أن يساعدك كبير الموظفين أو الأخصائي الاجتماعي في أي مواعيد صحية. سوف يساعدونك في العثور على أقرب طبيب عام/عيادة خارجية/عيادة للصحة الجنسية/طبيب أسنان/أخصائي عيون الأقرب إليك ويمكنهم مساعدتك في تحديد المواعيد.

سوف نقوم بتغطية تكلفة الوصفة الطبية الخاصة بك إذا كان عليك الدفع، حتى تبلغ 21 سنة. اسأل الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك لمعرفة كيفية القيام بذلك.

المخدرات والكحوليات

إذا كانت لديك مشاكل مع المخدرات أو الكحول، فيمكننا توصيلك بالمتخصصين الذين يمكنهم مساعدتك. يمكنك التحدث معهم على انفراد ولا داعي للقلق بشأن الوقوع في المشاكل.

التدخين ضار جدًا بصحتك، ولكن قد يكون من الصعب الإقلاع عنه. تتوفر المساعدة إذا كنت تريد الإقلاع عن التدخين، ويمكن أن يقدم لك كبير الأخصائيين هذه الخدمة.

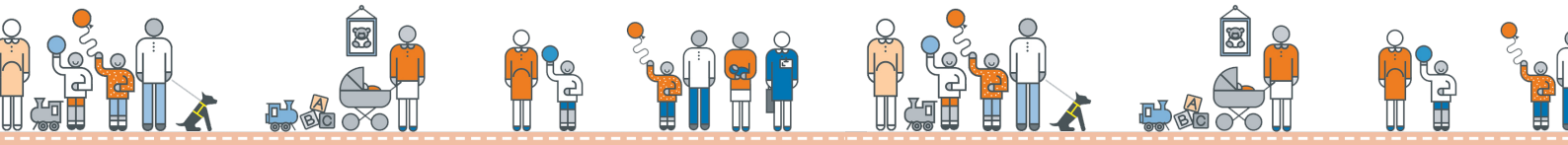
الوصول إلى عيادة العلاج العائلي

يمكنك الوصول إلى عيادة العلاج العائلي المرتبطة بخدمتنا.

تقدم العيادة الدعم العلاجي لأي طفل و/أو عائلة متاحة للرعاية الاجتماعية أو المساعدة المبكرة في مدينة لندن.

يحمل المسؤول الإكلينيكي درجة الدكتوراه في الصحة النفسية العالمية وسيكون فريق عمل العيادة موجودين للترحيب بك.

سوف ينظر الأخصائي الاجتماعي معك في صحتك ورفاهيتك عندما يجتمع معك وفي مراجعة خطة المسار الخاصة بك. اطرح ما لديك من أسئلة إذا كان هناك أي شيء يقلقك.



ستحظى بالتقدير لكونك إنسان كما أنت. سوف نحتفي بعرقك وانتمائك العرقي معك وندعمك ونربطك بالآخرين الذين يشاركونك جوانب التشابه إذا كنت ترغب في ذلك. سنعمل على تعزيز حقوقك وانتمائك.

العنصرية: العنصرية غير مقبولة، وهي مخالفة للقانون. سندعمك لتقديم شكوى أو إبلاغ وسنستمع إليك وسنكون بطلك الذي يدافع عنك

القدرات / الإعاقات

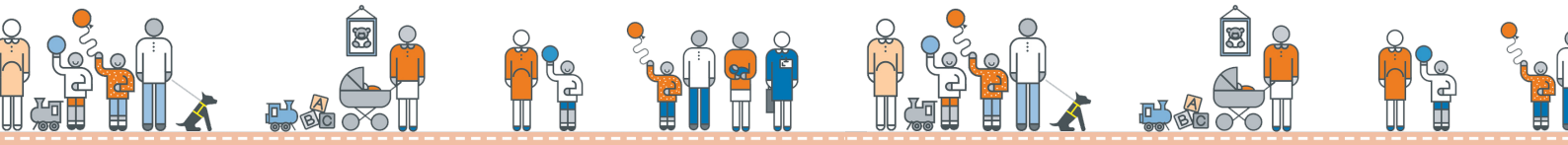
ستحظى بالتقدير لكونك إنسان كما أنت. سندعمك في التعرف على قدرتك ودعم البيئات التمكينية. سوف نستمع إليك ونطلب نصائحك وأرائك وندعمك لتحقيق أهدافك.

إن الإساءة على أساس قدرتك/إعاقتك أمر غير مقبول ومخالف للقانون. سندعمك لتقديم شكوى أو إبلاغ وسنستمع إليك وسنكون بطلك الذي يدافع عنك

السيدات المثليات والرجال المثليين ومزدوجي الميل الجنس والمتحولون جنسياً والمتحيرين جنسياً والمخنثين واللاجسيين+

ستحظى بالتقدير لكونك إنسان كما أنت. سندعمك في تحديد هويتك. سنقوم بتسجيل اسمك وضمانك المفضلة ونستخدمها في جميع اتصالاتنا ومراسلاتنا معك. لن نفترض المثلية الجنسية أو المعايير الثنائية المغايرة بين الجنسين. وهذا يشمل الحمل وتربية الأبناء. سنقوم بتخصيص خدماتنا لك وسنعرف و/أو نكتشف الدعم الملائم لك وهويتك. سوف نفكر في أماكن آمنة بالنسبة لك.

إن إساءة معاملة المثليين جنسياً وكراهية المتحولين جنسياً أمر غير مقبول وهو مخالف للقانون. سندعمك لتقديم شكوى أو إبلاغ وسنستمع إليك وسنكون بطلك الذي يدافع عنك



أفصح عن رأيك

للتحقق من قدرتك على مشاركة آرائك وتجاربك، سنتواصل معك بطريقة يمكنك فهمها. سنستعين بترجمين فوريين إذا كنت في حاجة إليهم أثناء المكالمات الهاتفية، أو الاجتماعات وجهاً لوجه، ولترجمة المستندات المهمة لك. قد يشمل ذلك استخدام برنامج "Makaton" "ماكاتون" اللغوي أو لغة الإشارة لمن يحتاجون إليها.

يحق لك المشاركة في جميع القرارات التي تؤثر على حياتك، وهذا يشمل أن يكون صوتك مسموعاً في الاجتماعات والخطط المعدة لك. سنحاول إشراكك في التخطيط للاجتماعات، بحيث نعقد الاجتماعات في الوقت الذي يناسبك، وفي المكان الذي تشعر فيه بالراحة. سوف يقوم الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك، ومقدم الرعاية أو وكبير الأخصائيين إذا كان لديك واحدًا معنيًا بحالتك، بدعمك لحضور الاجتماعات، والإدلاء برأيك، وفهم القرارات المتخذة.

في بعض الأحيان قد ترغب في أن يقوم شخص ما خارج الرعاية الاجتماعية للأطفال بدعمك، ومساعدتك على فهم كيفية اتخاذ القرارات، وكيفية مشاركة آرائك، ويُطلق على هؤلاء الأشخاص اسم "المحاميين".

المحاماة والدفاع

عندما تأتي إلى الرعاية، يتم سؤالك دائمًا عما إذا كنت ترغب في الحصول على محامٍ مستقل - شخص مستقل يعمل لصالحك، ويساعدك على مشاركة ما تشعر به وما تريده.

يمكنك الحصول على أي محام في أي وقت، من فضلك اطلب من الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك إجراء الإحالة أو الاتصال بـ [خدمة المحاماة والدفاع في لندن | منظمة العمل من أجل الأطفال "Action for Children"](#)

المحامي هو شخص يفهم القانون ويعرف طريقة عمل الخدمات الاجتماعية ويعرف حقوقك. سوف يتحدث المحامي الخاص بك بالنيابة عنك. تتمثل مهمته في التحقق من الاستماع إليك وأخذها على محمل الجد في القرارات التي يتم اتخاذها بشأنك وحياتك.

الوعد

لقد قطعت مدينة لندن وعدًا لجميع أطفالنا الذين هم في مرحلة الرعاية والذين غادروا خدمات الرعاية، بشأن كيفية الاعتراف بكم، وبالخدمات التي سنقدمها. لقد تحدثنا مع الأطفال الخاضعين لخدمات الرعاية والذين غادروا خدمات الرعاية لنسألهم عما يشعرون أنه من المهم بالنسبة لنا أن نفعله، وكيف يمكننا مساعدتهم على أفضل وجه في الحصول على الحياة التي يريدونها. يتمثل تعهدنا (الوعد) [هنا](#).

ثم تم تدوينها وترجمتها إلى مجموعة من اللغات: [الفيتنامية](#)، [التغرينية](#)، [الفارسية](#)، [الصورانية الكردية](#)، [الدارية](#)، [العربية](#) [المغربية](#)، [العربية 1](#)، [العربية 2](#)، [الأمهرية](#).

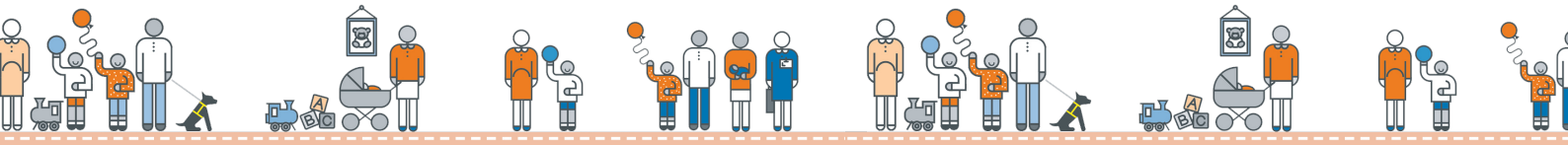
إذا كنت لا تعتقد أن الخدمة التي تحصل عليها تفي بهذه الوعود، فيجب عليك إخبارنا بذلك حتى نتمكن من التحقق من أننا نفي بوعودنا لك. يمكنك التحدث مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك مباشرة، أو التحدث مع مدير، أو التحدث مع أحد المحامين، أو قد ترغب في تقديم شكوى. يمكن للأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك استخدام الهاتف أو الاستعانة بالمترجم الفوري (المترجم) بشخصه لمساعدتك.

الشكاوى والمجاملات

لديك الحق في تقديم شكوى إذا لم تكن راضيًا عن الخدمة التي تلقيتها من مؤسسة مدينة لندن "City of London Corporation". إذا كانت لديك تجربة إيجابية، فنحن نحب أن نسمع مجاملاتك أيضًا.

يمكنك الاتصال بالرقم: 02073323498
أو البريد الإلكتروني: [فريق الشكاوى والمجاملات](#)

إبداء رأيك حول الخدمات المقدمة للأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية

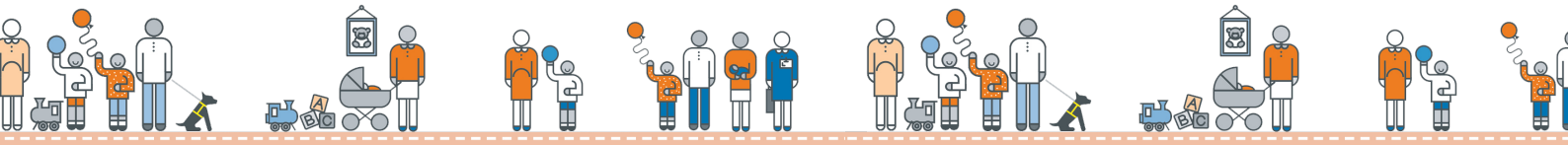




ومن المهم أن نعمل دائماً على تحسين خدماتنا، حتى يتمكن الأطفال في الرعاية والذين تركوا الرعاية من تحقيق أفضل النتائج الممكنة. مجلس رعاية الأطفال (CiCC) هو مجموعة معنية بالأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 25 سنة. يجتمعون بانتظام ويعملون معاً للحديث عن ما يعمل بشكل جيد، وما قد لا يعمل بشكل جيد، أو الأشياء التي يجدها الشباب صعبة، والتوصل إلى اقتراحات لتحسين الخدمات التي يتلقاها الأشخاص المغادرون لخدمات الرعاية من مؤسسة مدينة لندن.

إنها طريقة رائعة لمقابلة الأشخاص الآخرين المغادرين لخدمات الرعاية ومشاركة آرائك وخبراتك والعمل معاً في الحملات والمشاريع المهمة.

يمكنك الانضمام إلى المجموعة أو مشاركة آرائك عن طريق الاتصال [بأخصائي المشاركة](#) أو عن طريق الاتصال بالرقم؛ 02073321215 أو المراسلة النصية؛ 07795090649.



"London Children in Care Council" مجلس لندن للأطفال الخاضعين لخدمات الرعاية
تعمل مدينة لندن أيضًا مع مجلس لندن للأطفال الخاضعين لخدمات الرعاية الذي تديره مؤسسة Partnership for Young London (الشراكة من أجل شباب لندن). يمكنك العثور على مزيد من المعلومات هنا؛ [مجلس لندن للأطفال الخاضعين لخدمات الرعاية | PYL \(partnershipforyounglondon.org.uk\)](#)

يساعد مجلس CiCC بلندن في:

- تحسين تجربة الرعاية للأطفال والشباب الخاضعين لخدمات الرعاية وأولئك الذين غادروا خدمات الرعاية في جميع أنحاء لندن.
- تحديد الموضوعات والقضايا المشتركة في جميع أنحاء لندن.
- تمكين الفرص للتأثير على السياسات والخدمات التي تؤثر على الأطفال والشباب الخاضعين لخدمات الرعاية وأولئك الذين غادروا خدمات الرعاية في لندن.
- تحسين مهارات الشباب وثقتهم من خلال المشاركة.

إذا كنت ترغب في المشاركة، فتحدث مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك، أو [أخصائي المشاركة](#) أو اتصل بشراكة Young London مباشرة، من الرابط أعلاه.

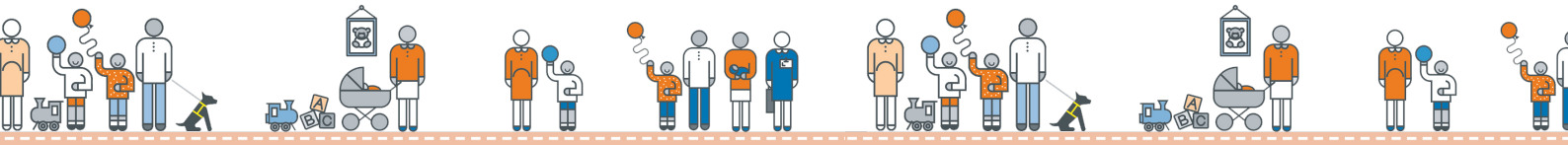
الأنشطة الاجتماعية والفعاليات

هناك مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي يمكنك حضورها إذا كنت ترغب في ذلك. يدير مجلس الأطفال الخاضعين للرعاية أنشطة تساعدك على مقابلة الأشخاص الآخرين المغادرين لخدمات الرعاية والمساهمة بتجاربك وملاحظاتك. يرجى التحدث مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك أو [أخصائي المشاركة](#) (02073321215) أو (07795090649)

تقدم المدرسة الافتراضية أيضًا عددًا من الأنشطة والفعاليات التي يمكن أن تدعم تعلمك ليس فقط من الناحية التعليمية والنفسية، ولكن أيضًا من الناحية العملية، على سبيل المثال. الطبخ. كما أنها تدعم فرص الوصول إلى العمل. يمكن للأخصائي الاجتماعي أو أخصائي المشاركة الإفصاح عن هذه التفاصيل معك، أو يمكنك الاتصال بالمدرسة الافتراضية مباشرة لمناقشة الأمر مع [رئيس المدرسة الافتراضية](#) أو [نائب رئيس المدرسة الافتراضية](#). يمكن أيضًا للأخصائي الاجتماعي أو مقدم الرعاية أو كبير الأخصائيين استكشاف الفرص الاجتماعية المحلية لك اعتمادًا على المكان الذي تعيش فيه.

الزائر المستقل

قد ترغب في تطوير علاقة مع شخص بالغ خارج نطاق الخدمات التي تعمل معها، خاصة إذا لم تكن لديك شبكة عائلية محلية. يمكننا أن نطابقك مع زائر مستقل بالغ يتطوع لقضاء بعض الوقت بانتظام مع شاب مستفيد من خدمات الرعاية. وسوف يلتقيك كل شهر لمدة لا تقل عن سنتين. يمكنك قضاء الوقت كما تريدان، أو يمكنك ممارسة الأنشطة، أو الذهاب لتناول القهوة والدراسة. سوف يدعمك لتطوير اهتماماتك وتقديم التوجيه والمشورة حسب الحاجة. لمعرفة المزيد يرجى الاطلاع على؛ [زوار لندن المستقلون | منظمة العمل من أجل الأطفال "Action for Children"](#)، أو تحدث مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك.





التعبير عن صوتك من خلال الانتخابات

اعتبارًا من سن 18 سنة، وإذا كنت مواطنًا بريطانيًا، فسيكون لك الحق في التصويت. سأحتاج إلى التسجيل من أجل القيام بذلك. وهذا أيضًا يسهل عليك القيام بأشياء أخرى مثل التقدم بطلب للحصول على سكن أو جواز سفرك أو حساب مصرفي.

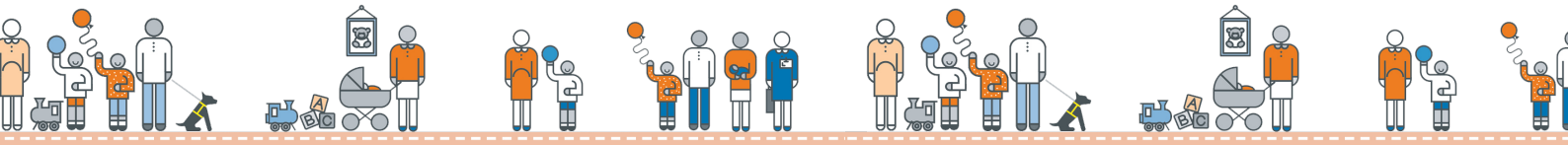
إذا كنت بحاجة إلى دعم في هذا الأمر، تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك. تعرف على حقوقك عندما تغادر خدمات الرعاية.

الوصول إلى سجلات الرعاية الاجتماعية الخاصة بك

تعرف على المزيد حول حقوقك وإمكانية الوصول إلى ملفات الرعاية الاجتماعية الخاصة بك من خلال رابطة الأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية.

ابحث عن الأفلام والبودكاست والمدونات التي أنتجها الشباب المستفيدين من خدمات الرعاية والذين غادروا خدمات الرعاية مع IMO.

يمكن للمحامي الخاص بك عبر منظمة **Action for Children** "العمل من أجل الأطفال" مساعدتك إذا كنت بحاجة إلى ذلك <https://www.actionforchildren.org.uk/>



أن تصبح أبا/أن تصبحين أمًا
سوف يقوم الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك بدعمك في الاستعداد لكي تصبح أبا/تصبحين أمًا. سيتم تحديد الدعم بوضوح في خطة المسار الخاصة بك. يوجد قسم خاص لهذا حتى تعرف ما هو متاح محليًا في المكان الذي تعيش فيه، ويتم تحديث الخطة مع نمو طفلك (أطفالك).

يمكنك الانضمام إلى برنامج تربية الأطفال عبر الإنترنت و/أو البرنامج الشخصي لمساعدتك على الاستعداد والالتقاء بأباء آخرين وأمهات أخريات. اسأل الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى children.duty@cityoflondon.gov.uk وهو برنامج معتمد من قبل مؤسسة [Race Equality Foundation](http://RaceEqualityFoundation.org) (المساواة العرقية).

إذا كانت التوقيتات لا تناسبك، فيمكننا العثور على برامج أخرى لتربية الأبناء عبر الإنترنت لمساعدتك.

خدمات الدعم والمساعدة المالية

يمكن للأخصائي الاجتماعي أو كبير الأخصائيين الخاص بك تقديم الدعم لك لحضور مواعيد الطبيب والقابلة الأولية والزائرة الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الحصول على منحة أمومة الطفل وقسائم الفيتامينات عند ولادة طفلك.

إذا كنت ترغب في العودة إلى التعليم أو التدريب أو التدريب المهني، فيمكن أن يساعدك مستشارك الشخصي في الوصول إلى تكاليف رعاية الأطفال والتقدم بطلب للحصول على منح التحول من الرعاية إلى التعلم.

إذا كنت والدًا وحيدًا / والدة وحيدة وتتولى الرعاية الوحيدة لطفلك الذي ينتقل إلى بيتك الأول، فيمكنك الحصول على دعم مالي إضافي بالإضافة إلى بدل تهيئة البيت، لمساعدتك في تأثيث العقار.

هناك الكثير من الخدمات وآليات الدعم المالي الأخرى التي قد تتمكن من الوصول إليها:

الدعم أثناء الحمل أو إذا كنت قد أنجبت طفلًا مؤخرًا

الاستعداد لاستقبال المولود
احصل على المساعدة للتحضير لحياتك الجديدة كوالد/كوالدة.

احصل على قسائم مجانية كل أسبوع للإنفاق على:

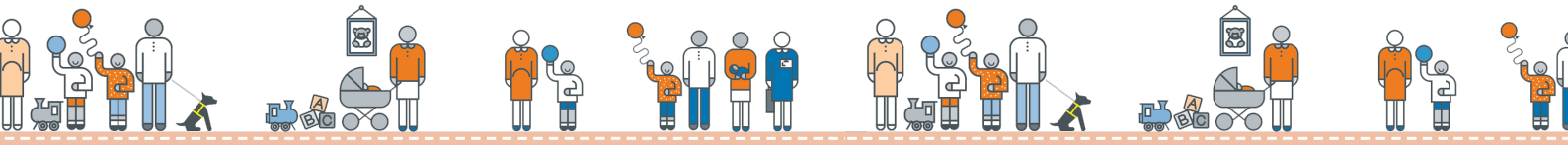
- اللبن
- الفواكه والخضروات (المعلبة أو المجمدة أو الطازجة)
- البقوليات (الطازجة أو المعلبة أو المجففة)
- الحليب الاصطناعي للرضع
- الفيتامينات

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول **Healthy Start** "البداية الصحية".

المساعدة المتعلقة بالمال

قد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة لمرة واحدة قدرها 500 جنيه إسترليني للمساعدة في تغطية تكاليف إنجاب طفل. ويُعرف هذا باسم **Sure Start Maternity Grant** "منحة البداية المؤكدة للأمومة". يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول GOV.UK.

معلومات الأسرة والدعم



يمكن العثور على الخدمات العائلية في مدينة لندن عبر <https://www.fis.cityoflondon.gov.uk/> يتضمن ذلك معلومات عن رعاية الأطفال و مركز الأطفال و المكتبات والخدمات المتاحة للعائلات.

ربما تعيش خارج مدينة لندن. سيتحقق الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك من معرفتك بالمعلومات والدعم الأقرب إلى المكان الذي تعيش فيه وسيقوم بإدراج ذلك في خطة المسار الخاصة بك.

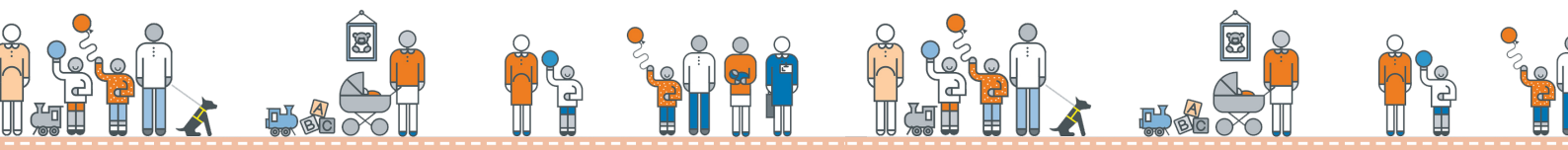
مركز مدينة لندن للأطفال

يمكنك الوصول إلى مركز الأطفال الخاص بنا أينما كنت تعيش. يمكننا أيضًا مساعدتك في العثور على مركز للأطفال بالقرب من مكان تواجدك.

ابحث عن مجموعة متنوعة من الخدمات في مركز الأطفال لدينا بما في ذلك:

- مجموعات لقضاء الوقت واللعب
- دورات تدريبية حول تربية الأبناء
- حضانة

يحصل الأطفال فوق سن السنتين على 15 ساعة في الحضانة أسبوعيًا مجانًا (وفقًا للمعايير)



الدعم المالي للأشخاص المغادرين لخدمات الرعاية تعرف على الدعم المالي والمشورة المتاحة لك من الأخصائي الاجتماعي.

قد تكون هناك أوقات تجد فيها نفسك تعاني من نقص الطعام أو تجد صعوبة في سداد بعض فواتيرك. نريد مساعدتك إذا كنت تواجه صعوبات.

إذا تحدثت مع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك، فسوف يساعدك في تحديد المساعدة التي تحتاجها والتحقق من حصولك على الدعم الملائم للمضي قدماً. قد يساعدك هذا في وضع بعض خطط الميزانية أو حل أي مشكلات تتعلق بالمزايا. يمكنهم أيضاً الحصول على طرود غذائية أو المساعدة في سداد فواتير الطاقة إذا أصبحت الأمور صعبة للغاية - مع مراعاة التقييم المالي.

المطالبة بالإعانات

إذا كنت مواطناً بريطانياً أو لديك حالة هجرة قانونية (مثل ترخيص محدود بالبقاء في المملكة المتحدة)، فقد يحق لك الحصول على إعانات لمساعدتك في سداد الإيجار والمال للعيش فيه.

يمكنك التحدث إلى الأخصائي الاجتماعي أو كبير الأخصائيين الذي يمكنه مساعدتك.

يستطيع الأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك توصيلك بخدمة [City Advice](#) الذين هم خبراء في تحقيق أقصى استفادة من أموالك. يمكنهم أيضاً تقديم قسائم الطوارئ إذا نفذت أموالك.

إدارة العمل والمعاشات التقاعدية هي الإدارة الحكومية التي تدفع معظم الإعانات، مثل [إعانة الرصيد الشامل](#).

أعياد الميلاد والمهرجانات الدينية

نريد أن نحفل بعيد ميلادك وسمنحك 60 جنيهًا إسترلينيًا لكل من هذه الأشياء، بالإضافة إلى مهرجان ديني واحد سنويًا مثل عيد الميلاد أو العيد حتى تبلغ 21 سنة.

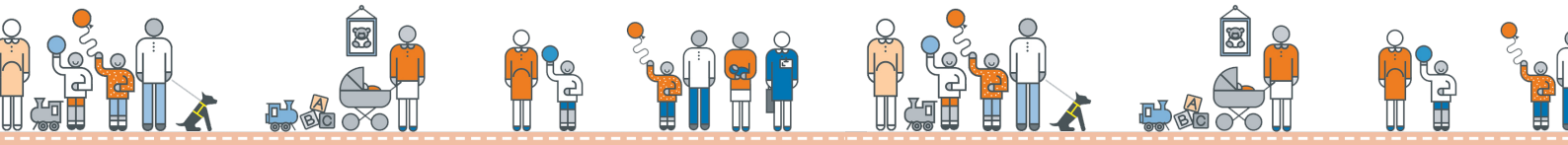
الملابس

يمكنك الحصول على تكاليف ملابس وأحذية المقابلة من خلال مركز الوظائف.

سيتم دعمك بمبلغ يصل إلى 150 جنيهًا إسترلينيًا سنويًا حتى تبلغ 21 سنة (ما لم تكن تعمل في وظيفة) للمساعدة في الملابس الشتوية/للمساعدة في الملابس الرياضية/الملابس.

دعم مجاني في صالة الألعاب الرياضية "الجيم"/التمارين الرياضية للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و21 سنة

سوف نقوم بدفع تكلفة عضوية صالة الألعاب الرياضية "الجيم" التابعة للمجلس مباشرة إلى صالة الألعاب الرياضية التي تشترك فيها. إذا كنت لا ترغب في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية "الجيم"/السباحة، فيمكننا تمويل نشاط رياضي/لياقة بدنية يصل إلى التمويل المعادل (حاليًا 30 جنيهًا إسترلينيًا). ستتم مراجعة الاستخدام في خطة المسار الخاصة بك لأننا نريد دعمك لتكون لياقتك وصحتك في حالة جيدة.



السفر: دروس تعلم القيادة واختبارات القيادة ورخصة القيادة
في لندن، يمكن الوصول بسهولة إلى وسائل النقل العام. [يمكنك السفر بالحافلة أو الترام أو المترو أو القطار](#). نحن ندعمك بتذكرة سنوية لركوب الحافلة.

تهدف لندن إلى أن تكون مدينة صديقة للبيئة، كما أن هناك [منطقة ازدحام](#) للسائقين، و [ULEZ](#)

قد يكون تعلم القيادة مكلفاً. يمكننا مساعدتك في سداد ثمنها إذا كان ذلك ذا صلة بتعليمك أو وظيفتك. سيساعدك الأخصائي الاجتماعي في الوصول إلى:

- رخصة قيادة مؤقتة واحدة
- 10 دروس في القيادة (ما يصل إلى 400 جنيه إسترليني)، ستحتاج إلى إضافة الباقي بنفسك
- اختبار نظري واختبار قيادة عملي واحد
- المساعدة في العثور على مدرب جيد

قد تتمكن من دعمك في دروس القيادة الخاضعة لمنحة التمويل إذا لم تكن ذات صلة بعملك/دراستك إذا كان حضورك في الكلية ممتازاً.

الأشياء التي لن نقدمها

- سيارة أو دراجة نارية

السفر: ركوب الدراجات

يعد ركوب الدراجات في لندن خياراً جيداً للسفر.

تتوفر لدى شركة وسائل النقل في لندن "[Transport for London](#)" دراجات للتأجير بالإضافة إلى خرائط للدراجات توضح الطرق الأكثر هدوءاً.

توفر مؤسسة [Dr Bike](#) فحص الدراجة والتدريب على سلامة ركوب الدراجة. يمكن للأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك المساعدة في الوصول إلى هذا.

يمكن للأخصائي الاجتماعي المعني بحالتك أيضاً الوصول إلى الدراجات عبر برامج الشرطة وعبر المنظمات الخيرية. من المهم أن ترتدي خوذة ركوب الدراجة، وسوف نقوم بتمويلها لك.

