



HelpinBrum

বামরক্ষহায়রে হা ম্খায়জপাৰ্ আপৰ্ম মৰ্জৰ্বাৰ্ পি ম্ ব ম্ মমিপাওয়া ব ম্ ম্পায় উমবেমম?

প্ৰাৰ্ ম্ হেমগাৰ্ জি ম্ কূ হায়ক কৰ্মীয়কম্ মন্ গ্ এথায়া উয়লম্কাআয়া।

বামরক্ষহার মর্মেকাউ মমিল ও এ প্যাৰ্ মা ইউয়কয়কমে অব মলমন্ডক্ ম্ইময়ে
[জীবাৰ্ পি ম্ ব ম্ মমিপাওয়া জ ম্ ই মেমা গ] রে য় আরায, বামমিয়ে
হেমগাৰ্ ক্ এং ম্ ময়োৰ্ ম্ ময়োৰ্ ব ম্ ম্পায় কাজ কয়।

আৰ্ এই মলয়িলযাবমণম্ গু বিমপূণ্ ম্ ময়গুয়লায়াআরায়্ য় য়বমি রেমভব
বামমিয়ে, হেমগাৰ্ কয় চাই।

ওয়ার্ম ওয়লকার

আৰ্ য়লকাল কন্সউৰ্ ম্ এং ভলা মিম্ ও কন্সউৰ্ ম্ য়ক ম্ প্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ গুয়লা একৰ্
পাৰ্ ম্ ম্ ম্ য় প্ ম্ কয় কাজ ক ম্ এই মেমো গুয়লাৰায়ষয়, ব্ ম্ ও পন্মে, ময়াজি, ম
পি কাল ও পি পয় রে ম্ জি ম্ উমিরুমকমিকয়ব হিয় য়লকাল কন্সউৰ্ ম্ য়
একৰ্ মব, ম্ ওয়ার্ম ওয়লকার য়মেপ্ ম্ ম্ য়।

ওয়ার্ম ওয়লকার য়মেপ্ ম্ ম্ ম্

- ই কন্সমভে ও পি -জাজয়রমিলি
- গ্ এং মবার্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্

প্ ম্ ম্ য়মেপ্ ম্

- আয়া হেমগাৰ্ এং য়ে ব ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
- অ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ m এং পি ম্ কুয়িখা য়ো গ
- মবার্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ m ও চামজম পম্ ম্ ম্
- কন্সউৰ্ ম্ অ্ ম্ ম্ ম্ ম্ m কমহিওয়া জি ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ m

এথায়া আরায়, ব্ ম্ ম্ বামরক্ষহার ওয়ার্ম ওয়লকার য়মেপ্ ম্ ম্
পায়বা: www.birmingham.gov.uk/warmwelcome

আলাইয়া ম্ ম্ ম্ ম্ য়ক ক্ য় য়হু পোমিম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্

য়বমিৰ্ পি ও িকাপয়ো ম্ ম্ ম্ ম্ প্ ম্ ম্

কমেঅিব মলমন্ডক্ ম্ইময়ে রে য়, এম্ ম্ ম্ ম্ চকি 13 গু বি ম্ ম্ ম্ ম্ আপৰ্ম মেঠক য়বমিৰ্ পি
ও িকাপয়ো ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্। ম্ য়চঅয়কিগুয়লাইফিৰ্ ম্ ম্ ম্ ম্ য়পাৰ্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ গুয়লাহয়য়া
হো ম্ ম্ ম্ ম্ পায়।

আপৰ্ম য়কা য়বমিৰ্ পি পাওয়া অৰ্কা, ইয়াৰ্ থায়া য়জয়পয়, কা ক্ ম্ প্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
ক্ ম্ কুয়লা ব্ ম্ ক্ ই বেচাইয়া উ মরি এই মন্ডক্ ম্ ম্ কয় আয়া টি ম্ ম্ ম্
Benefits calculators - GOV.UK

বামর ম্ ম্ ম্ ম্ কাউ মমিল একৰ্কা ম্ য়পাৰ্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
য়িণ্ খণ ম্ ম্ ম্ ই, ম্ ম্ হায়ক টি ম্ ম্ ম্ ম্। আপৰ্ম আপি
managing your debt | Birmingham City Council

আপৰ্ম মে খণ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
পিহয়লা আপৰ্ম www.birmingham.gov.uk/livingsupport ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
মেঠক য়ি, ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্।

There are also other services who offer free and confidential advice:

- মে প্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ - য়বমিৰ্, খণ ও হাউন্স্ ম্
0121 453 0606 | www.theprojectbirmingham.org
- মে ম্ ম্ জি অমাডভাই বামৰ্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্, খণ, হাউমজং এং আয়া ম্ ম্ ম্ ম্
0808 278 7990 | www.bcabs.org.uk
- ম্ ম্ জ্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্, ম্ ম্ - ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
ম্ ম্ 03030 402 040 | www.disability.co.uk

এম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্

এম্ ম্ ম্ চ বম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ এম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ এম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ m

বামমি ম্ ম্ জি ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
এথায়া: Getting help with your energy bills

কমেঅিব মলমন্ডক্ ম্ইময়ে রে য় জৰ্কা ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
ভায় ব্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্

এই ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্ ম্
কাউমিল ওয়বাইয়া

Energy scams | Scams and hoaxes

থায়ে স্বহয়ামগা

কমেতিব মনমস্তক স্কিময়ে কাগণ বহুরায়িস্ জি স্কায়ে স্ক স্বক্ আয়া অয়িক কমঠাইহস্য়া যগয়া আপন্নি মে এন্নিঅ িভব কয়্ য়োক, ি য়চঅয়িকগুয়লাইইয়িরাঁ পস্য়া ম্ স্য়ায়িস্ গুয়লাইহ্ স্য়ায়ি পায়্।

ডিউব স্কক:

আর িজান্ ডিউব স্কক বা অ্ স্কায়াইপ্ মস্কাইপি মল্লব্ ব্ স্বহ্ ক্ িয়াবা িউবিক্। মকন্নি িয়লমস্িয়া িয়ি য়েব্ স্কায়াইস্কাইকয়্ মভমজয়ি, বে স্কাই য়াবা ক্ িয়া।

একজি মভমজি বয়লয়ি "রোয়ি স্কাই আ মিনিক ব্ স্বহ্ আয়ায়কবে স্কাই য়াবা কন্স্য়াই এবং য়বা, আয়া বায়জি খুব অলস্ মলি, রয়ি হস্য়াই য় রে য়ন্নি য় কাঁ ি কমঠাইব্ স্কাই য়কউ য়কয়্ কয়মলি।"

ডিউব স্কক বা অ্ স্কায়ে স্বহয়ামগা জি স্কাভমজক্ি [Birmingham Food Justice Network Map](#)

য়স্কাইমে ম্ স্কাইড ম

আপন্নি মে 10% পমহি বাঁ ি য়বমিরে য়গভ্ স্কাই হস্য়া য়োক, আপন্নি চ্ বয়ি কর বয়ীর্ মে িয়োক অ বা আপন্নি বা আপ ি পম্ বায়্ য়কউ ি মে স্কাইবমিন্ ি পাঁ, িহয়ল আপন্নি হয় ি স্কাইড ম্ জি স্কাইস্কাইমলাই কয়ি পায়ি।

কাড িস্কাই য়োকোয়াব্ স্বহয়ি জি স্কাই য়োক্ রাঁ ময়স্কাই মিনিলমখম্ জি গুয়লা য়কাঁ িয়: য়োঁ গ্ ল গ্ ি; িজা, য় মায়াজি এবং িজা ি ল ও িকো বমজ িজা, িকয়ি, এবং িজা ডালজা িয় ি ম্ এবং গ্ ি য় য়কবম্ হাঁ ি ম্ ি ি বু স্কাই। আপন্নি মবায়িস্কাই স্কাইস্কাই ও য়পয়াইয়া।

আয়া ি স্কাই য় এবং আয়বর্ ক্ ি উপায় জয়ি আয়বর্ ক্ ি [www.birmingham.gov.uk/healthystart](#)

ম্ স্কাই স্কুল স্কাই

আপন্নি মে ম্ স্কাই স্কুল স্কাই পায়বমবর্ ি আপন্নি য় িও য়থ য়া পায়বা, মভমজক্ি [free school meals eligibility](#)। (এন্নি আপ িয়ক, য়ংমক্ য়ভায়বহমলয়ড্ স্কাইমভম্ এবং ডিউ য়প্ স্কাই স্কাইব ম্ স্কাই কয় বা)।

আয়া ি স্কাইয়া য়ব

বামর্ স্কাই মন্নি কোউ মনিয়ল্ ও স্কাইবে ইয়ি আয়া য়বমি ি স্কাইয়া য়ব [www.birmingham.gov.uk/livingsupport](#) য়ম্ আপ ি য় হোঁ স্কাই স্কাইয়া ি উপ্ মভমিন্ য় আপ ি য়কমবমভম্ ি স্কাইয়া ময়োকস্কাই মে ি প্ ম্ কয়ি পায়ি। অ্ ময়, 0121 303 9944 িব ময়য়াই ক্ ি এবং আয়া ক্ ি মে ি মে ভ মন্নি য়ব একজি আপ ি য়কো হ্ স্কাই পায়বা।

অ্ স্কাই হেয়ামগা গুয়লাপাওয়া য়

মে িয় ও জা িয় প্ স্কাই ও প্ স্কাই হেয়ামগা পায়বা িয়া আপ ি মে ি স্কাই িয় মে ি প্ স্কাই হয় ি হয়ল এখায়া মক্ গু ি ি স্কাই মক্ মক্ িয়লমস্কাই ক্ ি হয়লা

এইজ ইউয়কবামর্ স্কাই [Age UK Birmingham]

ব্ মরিয়া (50+), িয় পম্ বা ও য়কয় ি য়ে জি স্কাই িয় স্কাই স্কাইলাই মে ভ মে 0121 437 0479 | [www.ageuk.org.uk/birmingham](#)

বামর্ স্কাই রাই স্কাই [Birmingham Mind]

রামি কে বে স্কাই মে স্কাই মে স্কাই প্ স্কাই রাই স্কাই স্কাই স্কাই মে িয় পামে 0121 262 3555 | [www.birminghammind.org](#)

রাম্ স্কাই [Moneyhelper]

আপ ি আমে স্কাই অব মে ি মে ি ক্ ি জি স্কাই িয় 0800 138 7777 | [www.moneyhelper.org.uk](#)

মে ি য়লাই িক্ ম্ স্কাই [Stop Loan Sharks]

অক্ রাই য়লাই স্কাই িয় িয় প্ ম্ স্কাই িয় িয় ম্ স্কাই কয় এবং িয় গ্ স্কাই িয় হেয়ামগা প্ ম্ স্কাই কয় 0300 555 2222 | [www.stoploansharks.co.uk](#)

িয় িয় আে [Turn2Us]

িয় আমে স্কাই হেয়ামগা 0808 802 2000 | [www.turn2us.org.uk](#) | [benefits-calculator-2.turn2us.org.uk](#)

বামর্ স্কাই অ্ িয় মে লহল ওয়র্ িয় অ্ স্কাই [Birmingham and Solihull Women's Aid]

পাম্ বাম্ মে হং িয় িয় িয় িয় িয় জি স্বহয়ামগা 0800 800 0028 | [www.bswaid.org](#)

য়লিম্ [Shelter]

হাউমজ প্ িয় 0808 800 4444 | [england.shelter.org.uk](#)

মে স্কাই স্কাই ওয়লমবমস্কাই ইয়ি [The Active Wellbeing Society]

মলহা অ্ িয় কয়কম্ কয় িয় িয় হস্য়া িয় রাই স্কাই অ্ িয় ক্ িয়া, অ্ িয় য়ে িয় কমা ক্ ি, মে ক্ ি হওয়া, ভায়লাভায়বর্ িয় িয় স্কাইয়া 0121 728 7030 | [www.theaws.co.uk/listen-connect](#)

মে স্কাই মজ অ্ িয় রাইগ্ ম্ স্কাই িয় [The Refugee and Migrant Centre]

ইস্কাইগ্ ম্ স্কাই, হাউমজ ও য়ডমস্কাই িয় [চ্ মে স্কাই, ও স্কাইয়া ও বে স্কাই চাকম্ ও িয় স্কাই, ময়, য়লিয়রমিও মন্নি য়জম্ িয় 0121 374 0140 | [www.rmcentre.org.uk](#)

মমেপািয়া মে ভ স্কাই [Spitfire Services]

অ্ স্কাই িয়, হাউমজ ও চাকম্ মে স্কাই প্ িয় 0121 747 5932 | [www.spitfireservices.org.uk](#)