

مرحله اول:
مشکل چیست؟

ناگهان متوجه شدم پولی ندارم

- کار از دست رفته یا ساعات کاری کم شده
 - دریافت پول متوقف شد
 - پول از دست رفته
 - هزینه غیر منتظره
 - یک فاجعه (مانند سیل یا آتش سوزی)
 - خرابی رابطه
 - تحریم شده (گزینه 5 را ببینید)
- به گزینه های 1 2 6 مراجعه کنید

پول من به اندازه کافی دوام نمی آورد

- تصمیم گیری بین، غذا، سوخت و شارژ موبایل
 - کم درآمد
 - قرارداد، صفر ساعته
 - دستمزد قانونی بیماری، بسیار کم است
 - روربرو شدن با اخراج به خاطر عدم نیاز
 - عدم اطمینان از داشتن شرایط برای پشتیبانی
 - تغییر شرایط
- به گزینه 2 مراجعه کنید

بدهی دارم

- اجاره یا مالیات شهرداری
 - گاز و برق
 - وام های روز پرداخت
 - بدهکاری به دوستان یا خانواده
 - بازپرداخت مزایای مالی
- به گزینه 3 مراجعه کنید

من منتظر وجه پرداختی مزایای مالی یا پیش پرداخت هستم

- درخواست جدید برای مزایای مالی
 - وجه پرداختی به تأخیر افتاده
 - منتظر تصمیم گیری
- به گزینه های 1 4 مراجعه کنید

نگران پول هستید؟

در گلاسگو پشتیبانی
دریافت کنید



سه مرحله برای یافتن
گزینه ها و مکان کمک
گرفتن

1 صندوق رفاه اسکاتلند

افرادی که درآمد کمی دارند ممکن است بتوانند از شهر داری، کمک مالی شرایط بحرانی بگیرند. این یک مبلغ پرداختی جهت کمک به شما برای کنار آمدن با شرایط اضطراری یا فاجعه یا به دلیل هزینه های غیرمنتظره است. کمک هزینه های شرایط بحرانی نیازی به بازپرداخت نیست (وام نیست). درخواست کنید: www.glasgow.gov.uk/swf یا با شماره 0141 276 1177 تماس بگیرید (گزینه 1)

2 به حداکثر رساندن درآمد خود

هر کسی که از نظر اقتصادی مشکل دارد، می تواند بررسی مزایای مالی خود را دریافت کند و برای مشاوره رایگان و محرمانه با یک مشاور صحبت کند. با بررسی مزایای مالی، شما می توانید اطمینان حاصل کنید که تمام پولی را که به شما تعلق می گیرد دریافت می کنید، به خصوص اگر شرایط شما اخیراً تغییر کرده باشد. صحبت با یک مشاور همچنین می تواند به شما در یافتن معاملات ارزان تری در مورد مواردی مانند گاز و برق کمک کند و اطمینان خاطر دهد که شما مواردی مانند کمک هزینه های لباس مدرسه یا وعده های غذایی رایگان مدرسه را از دست نمی دهید.

3 مشاوره بدهی

بدهی می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. مشاوره و پشتیبانی رایگان می تواند به شما در یافتن راه هایی برای مدیریت بدهی های خود و کاهش میزان پرداختی ماهانه شما کمک کند.

4 مزایای مالی پیش پرداختی

اگر درخواست جدیدی برای مزایای مالی کرده اید و در حالی که منتظر اولین پرداخت خود هستید، دچار مشکل مالی هستید، ممکن است که بتوانید برای تأمین چیزهایی مانند اجاره یا غذا، پیش پرداختی دریافت کنید. مهم است که قبل از گرفتن پیش پرداخت مشاوره بگیرید. پیش پرداختهای مزایای مالی باید بازپرداخت شود و این پول (وام) از مبلغ مزایای مالی آینده شما برداشت خواهد شد.

5 پرداختی شرایط مشقتبار

اگر مورد تحریم گرفته باشید، ممکن است بتوانید از مرکز کارایی، مبلغ شرایط مشقتبار را درخواست کنید. پرداختی شرایط مشقتبار همیشه بلافاصله پرداخت نمی شود و برای همه در دسترس نیست. پرداختی های شرایط مشقتبار یونیورسال خریدیت، باید بازپرداخت شود (وام می باشد)، اما پرداختی های شرایط مشقتبار "جاب سیکر آلونس" (کارمزد جویندگان کار) یا "ایمپلویمنت ساپورت" (کمک هزینه اشتغالی) نیاز به بازپرداخت ندارند (وام نیست).

6 به چالش کشیدن یک تصمیم

شما می توانید تصمیم مربوط به مزایای مالی را به چالش بکشید اگر، مزایای مالی شما متوقف شده باشد / تحریم شده باشد / کاهش یافته باشد / رد شده باشد یا بیش از حد پرداخت شده باشد. اکثر تصمیمات مربوط به مزایای مالی، بایستی که در ظرف یک ماه به چالش کشیده شوند.

مرحله سوم: از کجا می توانم کمک بگیرم؟

انجمن های مسکن همچنین ممکن است مشاوراتی داشته باشند که برای مستاجران در دسترس باشند

شهر گلاسگو

دفتر مشاوره

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

0141 552 5556

www.glasgowcentralcab.org.uk

آژانس خدمات حقوقی

مشاوره و نمایندگی در کلیه دادگاههای رسمی و غیر رسمی مربوطه در اسکاتلند.

0800 3168450 (تلفن رایگان)

0141 353 3354

mail@lsa.org.uk

www.lsa.org.uk

(فقط گزینه های 3 و 6)

مرکز حقوقی اقلیت های قومی

خدمات حقوقی در مورد حقوق بشر، مهاجرت، پناهندگی، شغل، تبعیض و قانون رفاه اجتماعی.

0141 204 2888

admin@emlc.org.uk

www.emlc.org.uk

شمال غربی

دفتر مشاوره شهروندان

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن، مهاجرت، اشتغال و موارد دیگر.

0141 948 0204

www.gnwcab.org.uk

(چت وب موجود است)

دفتر مشاوره شهروندان

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

0141 944 2612

www.drumschapelcab.org.uk

مرکز مشاوره پول درامچاپل

مشاوره و کمک رایگان و محرمانه درباره پول، مزایای مالی و مسکن.

0141 944 0507

admin@d-mac.org.uk

www.dmac.btck.co.uk

شمال شرقی

برنامه کمکی حاکمیت و مدیریت اقتصادی

(GEMAP)

مشاوره یک به یک در مورد مزایای مالی رفاه اجتماعی، یونیورسال خریدیت و بدهی یا نگرانیهای پول.

0141 773 5850

www.gemap.co.uk | info@gemap.co.uk

دفتر مشاوره شهروندان ایسترهاوس

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

0141 771 2328

adminuser@easterhousecab.casonline.org.uk

www.cas.org.uk/bureaux/glasgow-easterhouse-citizens-advice-bureau

مرکز حقوقی گاون

خدمات حقوقی رایگان و محرمانه در زمینه مسکن، اشتغال، مدیریت بدهی و حقوق رفاهی.

0800 0430306 (تلفن رایگان)

www.govanlawcentre.org | m@govanlc.com

دفتر مشاوره شهروندان بریجتون

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

0141 554 0336

www.bridgetoncab.org.uk

دفتر مشاوره شهروندان پارکهد

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

info@parkheadcab.org.uk | 0141 554 0004

www.parkheadcab.org.uk

جنوب

مسائل مالی

مشاوره و پشتیبانی همه جانبه، شامل نمایندگی در جلسات دادرسی تجدید نظر در مورد تأمین اجتماعی و معلولیت، مشاوره مزایای کاری و بررسی مالی رایگان.

advice@money mattersweb.co.uk | 0141 445 5221

www.money mattersweb.co.uk

مرکز حقوقی گاون

خدمات حقوقی رایگان و محرمانه در زمینه مسکن، اشتغال، مدیریت بدهی و حقوق رفاهی.

0800 0430306 (تلفن رایگان)

0141 440 2503

www.govanlawcentre.org/ | m@govanlc.com

دفتر مشاوره شهروندان گریتر پولوک

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول و موارد دیگر.

admin5@gpollokcab.org.uk | 0141 881 2462

www.cas.org.uk/bureaux/glasgow-greater-pollok-cab-cardonald-medical-centre-outreach

دفتر مشاوره شهروندان کاسیلمک

مشاوره در مورد مزایای مالی، بدهی، پول، مسکن و موارد دیگر.

0141 634 0338

www.cas.org.uk/bureaux/glasgow-castlemilk-citizens-advice-bureau

مرکز حقوقی کاسیلمک

مشاوره و وکالت حقوقی در مورد تأمین اجتماعی، قانون مسکن، بدهی و قانون کار.

mail@castlemilklawcentre.co.uk | 0141 634 0313

www.castlemilklawcentre.co.uk

اطلاعات مربوط به کمک های مالی به لاعوض و استحقاق های مالی

صندوق رفاه اسکاتلند

کمک مالی به لاعوض بحرانی، برای تأمین هزینه های یک وضعیت اضطراری.

0141 276 1177 (گزینه 1)

www.glasgow.gov.uk/swf

سازمان تأمین اجتماعی اسکاتلند

شما ممکن است واجد شرایط دریافت حمایت از تأمین اجتماعی اسکاتلند باشید.

www.mygov.scot/benefits

اداره کار و بازنشستگی

اطلاعات مربوط به سایر حقوق.

www.gov.uk

پناهجویان، پناهندگان و مهاجران

مشاوره و پشتیبانی برای پناهجویان، پناهندگان و افرادی که به منابع مالی عمومی دسترسی ندارند (NRPF) از محدوده گسترده ای از سازمانها در گلاسگو، در دسترس می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این خدمات، به لینک ذیل مراجعه کنید: bit.ly/GlasgowSupport

مشاوره و پشتیبانی بیشتر

انرژی خانگی اسکاتلند

مشاوره رایگان و بی طرفه در زمینه بهره وری انرژی برای کمک به صرفه جویی در هزینه و گرم ماندن خانه
0808 808 2282
www.homeenergyscotland.org

وکالت مستقل

شاید بتوانید از یک وکیل مدافع مستقل کمک بگیرید، که می تواند به شما کمک کند تا اطلاعات مورد نیاز خود را بدست آورید و از شما پشتیبانی کند تا انتخاب های خود را به دیگران واضح تر، بیان کنید.
www.siaa.org.uk/find-advocate

ذهن خود را آسوده کنید/ کلیر یور هد

راه هایی برای کمک به سلامت روان و تندرستی
www.clearyourhead.scot

فضایی برای تنفس/ بریثنگ اسپیس

خط تلفن محرمانه برای هر شخصی که احساس کمبود، اضطراب یا افسردگی می کند
0800 838587
www.breathingspace.scot

خط تلفن آزار و انیت خنگی و انواع اجباری اسکاتلند

پشتیبانی از هر کسی که تجربه آزار و اذیت خانگی یا انواع اجباری را داشته باشد (خدمات 24 ساعته)
0800 027 1234

پناهگاه/ شیلتر

مشاوره رایگان مسکن
0808 800 4444
scotland.shelter.org.uk

گلاسگو کمک رسانی می کند/ گلاسگو هیلپس

فهرست راهنمای سازمانهای پشتیبانی برای کمک به مردم جهت دریافت کمکهای مورد نیاز جامعه
www.glasgowhelps.org

عملکرد کلایدساید در مورد آزبست

پشتیبانی از کسانی که تحت تأثیر، آزبست یا بیماری و آسیب ناشی از کار، قرار دارند
0800 089 1717
actiononasbestos.org.uk

بیشتر در مورد کمک های مالی به لاعوض و استحقاق های مالی

تأمین اجتماعی اسکاتلند

شما ممکن است واجد شرایط پشتیبانی اضافی، مانند پرداختی کودک جدید اسکاتلندی/سکوتش چایلد پی منت" باشید.

پرداختی کودک اسکاتلندی/ "سکوتش چایلد پی منت" می تواند به افراد واجد شرایط با هزینه های داشتن فرزند، کمک کند. هر چهار هفته 40 پوند برای هر کودک زیر شش سال. شما می توانید همزمان برای "بست ستارت گراند" و "بست ستارت فود" اقدام کنید.

0800 182 2222

www.mygov.scot/benefits

صندوق رفاه اسکاتلند

کمک مالی به لاعوض شرایط بحرانی برای پوشش هزینه های موارد اضطراری.

0141 276 1177 (گزینه 1)

www.glasgow.gov.uk/swf

اداره کار و بازنشستگی

اطلاعات مربوط به سایر حقوق.

www.gov.uk

درباره این جزوه

این جزوه بر اساس فرآگیری از پروژه سازمان "منوی برای تغییر" و با توسعه و حمایت از طرف سازمانهای، شبکه مستقل کمک های غذایی، تغذیه اسکاتلند، "ذا. تر اسل. تر است"، شبکه غذایی جامعه گلاسگو، شبکه مشاوره و اطلاع رسانی گلاسگو (GAIN)، مشارکت بهداشت و مراقبت های اجتماعی شهر گلاسگو، تأمین اجتماعی اسکاتلند و دولت اسکاتلند، تهیه شده است.

آخرین اطلاعات در این جزوه در تاریخ 21/04/22 به روز شده است

بازخورد؟ چه چیزی را در مورد این راهنما مفید دانستید؟ www.bit.ly/moneyadvicefeedback