Dundee Carers Centre
black and minority ethnic service

بی ایم ای نیوزلیٹر February 2010

کیئررز رائٹس ڈے 2009 کی تقریب جو ڈنڈی کیئررز سینٹر اور سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ نے ڈنڈی انڈیپنڈنٹ لوِنگ سینٹر میں 4 دسمبر کو ترتیب دی، کے موقع پر صوفیہ رضوان اور ورجینیا کیر۔

اسلام و علیکم

ہمارے اردو پڑھنے والوں کے لئے یہ پہلا نیوزلیٹر ہے، چینی پڑھنے والوں کے لئے چائینیز ترجمہ بھی دستیاب ہے۔ سینٹر پر کافی کچھ ہو تا رہا ہے۔ آخری شاپنگ آؤٹنگ لونگسٹن میں مک آرتھر گلین پر کافی مقبول تھی اور مجھے یقین ہے کہ میری طرح آپ سب نے کافی شاپنگ کر لی ہو گی! ماہانہ گروپ کے ملنے کی جگہ ڈنڈی انٹرنیشنل ویمن سینٹر کے بجائے وارڈ روڈ پر بیپٹسٹ چرچ (کیئررز سینٹر کے سامنے) کر دی گئی ہے۔ اگلے سال کا پروگرام بھی تیار کر دیا گیا ہے جس میں ٹریننگ، سیر و تفریح اور مختلف مشاغل شامل ہیں۔ ان کی تاریخیں نیوزلیٹر کے پچھلے صفحے پر موجود ہیں۔ اس کے علاوہ ہم کلائنٹس کے ساتھ حمایتی کام جس میں ویلفیئر رائٹس، انفرادی مدد، گھر پر ملاقات اور کوئی دوسرے پیشہ ور مثلاً سوشل ورک یا صحت سے متعلق کسی سے مشورہ کرنے میں بھی مدد کر رہے ہیں۔ اگر آپ (یا کوئی اور شخص جسے آپ جانتے ہوں) اپنے خاندان کے کسی بیمار، بزرگ یا بیمار شخص کا خیال رکھتے ہیں، یا اگر آپ خود معذور ہیں اور مدد چاہتے ہیں تو برائے مہربانی مجھ سے سینٹر پر رابطہ قائم کریں۔

صوفیہ رضوان، بی ایم ای ڈیولپمنٹ ورکر۔

رازداری:

ڈنڈی کیئررز سینٹر میں رازداری کی پالیسی بہت مضبوط ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے کلائنٹ کے کوئی بھی ذاتی معاملات یا جس بھی قسم کی مدد اور رہنمائی ہم سے ملی ہے کے بارے میں کمیونٹی کے کسی بھی فرد سے بات نہیں کریں گے۔ کبھی کبھی چھوٹی کمیونٹیز کے افراد مختلف سروسز کا استعمال اس ڈر سے نہیں کرتے کہ کہیں اُن کے معاملات کی بات دوسرے کمیونٹی کے لوگوں تک نہ پہنچے۔ ہمارے سینٹر میں ایسا بالکل نہیں ہوتا اور ہم پابندی سے اپنی رازداری کی پالیسی کو قائم رکھتے ہیں۔

گروپس اور آؤٹنگ 2010

20 جنوری۔ گروپ: ڈنیس کے ساتھ ہلکی ورزش

24 فروری۔ گروپ: انکلوسو ڈیموکریسی پروجیکٹ/ڈیجیٹل سوِچ آور

24 مارچ۔ گروپ: ڈنیس کے ساتھ ڈائٹ اور ریلیکس کرنے کے طریقے

30 اپریل۔ گروپ: وکی کے ساتھ ورزش

19 مئی۔ آؤٹنگ: فالکرک وہیل اور کالنڈر ہاؤس

26 مئی۔ ٹریننگ: سٹریس کی مینیجمنٹ۔ میری مک فرسن، ریلیکسیشن کمپنی

2 جون۔ ٹریننگ: سٹریس کی مینیجمنٹ۔

16 جون۔ تقریب: پیمپرنگ ڈے

23 جون۔ ٹریننگ: فرسٹ ایڈ (ریڈ کراس)

21 جولائی۔ گروپ: آگ سے حفاظت۔ ٹےسائیڈ فائر اینڈ ریسکیو

7-8 اگست۔ آؤٹنگ: ایڈنبرا میلہ (تاریخ ابھی پکی نہیں)

11 اگست۔ 9 ستمبر: رمضان

نوٹ کریں کہ ٹریننگ اور گروپس میں حصہ لینے کے لئے پہلے سے بک کرنا ضروری ہے۔ تمام سرگرمیاں اس اڈریس پر ہونگے:

9A Ward Road,Central Baptist Church.

اگر آپ اوپر دیئے گئے کسی بھی سرگرمی میں حصہ لینا چاہتے ہیں یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو رابطہ کریں:

صوفیہ رضوان

ٹیلی فون: 01382 200422

ڈنڈی کیئررز سینٹر

ٹیلیفون ہاؤس، 21 وارڈ روڈ، ڈنڈی DD1 1ND

ای میل: sofia.rizwan@dundeecarerscentre.org.uk

www.dundeecarerscentre.org.uk

ہم رجسٹرڈ چارٹی ہیں۔ سکاٹش چارٹی نمبر SCO24115

فری پوسٹ:

اگر آپ اگلے نیوزلیٹر کے لئے کچھ بھیجنا چاہتے ہیں یا پھر کوئی مشورہ وغیرہ دینا چاہتے ہیں تو آپ ہمارا فری پوسٹ اڈریس استعمال کر سکتے ہیں:

Dundee Carers Centre, Freepost SCO 5751, Dundee, DD1 9XE0

LOTTERY FUNDED

ڈنڈی کیئررز سینٹر پر دستیاب ویلفیئر رائٹس کی مدد

ہماری بی ایم ای سروس ایک ویلفیئر رائٹس کو آرڈینیٹر کے ساتھ ساتھ کام کرتی ہے۔ ہم کیئررز اور معذور افراد کے لئے بینیفٹ چیک فراہم کرتے ہیں تا کہ پتہ چلایا جا سکے کہ وہ کس چیز کے حقدار ہیں۔ بینیفٹ چیک کے دوران حساب لگایا جاتا ہے کہ آیا آپ کو صحیح رقم مل رہی ہے کہ نہیں اور پتہ چلاتا کہ اور کیا بینیفٹ ہیں جن کے حقدار آپ یا آپ کی فیملی ہو سکتی ہے۔ ہمیں اس بات کا بھی علم ہے کہ کئی کیئررز اور معذور افراد کے لئے ہمارے دفتر آنا دشوار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہم ہوم وزٹ (گھر پر ملاقات) بھی فراہم کرتے ہیں۔ ہم آپ کے گھر پر بھی ملاقات کر سکتے ہیں۔ جو فارم ہم پُر کرنے میں اپنے کلائنٹس کی مدد کرتے ہیں ان میں ڈس ایبلٹی لونگ الاؤنس، کیئررز الاؤنس اور اٹینڈنس الاؤنس شامل ہیں۔ ضرورت پڑنے پر ہم اضافی فنڈز اور گرانٹس کے لئے بھی درخواست کر سکتے ہیں۔

کیا آپ جانتے تھے؟

اگر آپ کسی معذور شخص کے ساتھ رہتے ہیں تو آپ اپنے کونسل ٹیکس کو کم کر سکتے ہیں۔ ڈس ایبلڈ بینڈری ڈکشن اسکیم کے تحت آپ اپنے گھر کے عام کونسل ٹیکس بینڈ سے ایک بینڈ کم کی پے منٹ کریں گے۔ مثال کے طور پہ اگر آپ کا گھر بینڈ D ہے تو آپ صرف بینڈ C کی رقم ادا کریں گے۔ اس کے مستحق ہونے کے لئے آپ کے گھر میں درج ذیل باتوں میں سے کم از کم ایک کا ہونا لازم ہے:

☆ معذور شخص کے استعمال کے لئے ایک زائد کچن یا باتھ روم

☆ ایک اور کمرہ (کچن اور ٹائیلیٹ کے علاوہ) جو معذور شخص کے زیادہ تر استعمال کے لئے تبدیل کیا گیا ہو

☆ گھر کے اندر وہیل چیئر کے استعمال کے لئے زائد جگہ

مزید معلومات کے لئے صوفیہ سے رابطہ کریں یا

www.direct.gov.uk/en/DisabledPeople/FinancialSupport/Taxreliefandreductions پر دیکھیں۔

برٹش ریڈ کراس کی امراض کی روک تھام کی کیئر سروس

اس سروس میں ہاتھوں کے عام خیال، ہاتھ اور بازو کے معالجی مالش، گردن اور کندھوں کا مساج (کپڑے پہنے ہوئے) کے ذریعے آسودگی اور فلاح و بہبود کو تقویت دی جاتی ہے۔

ریڈ کراس یہ سروس ہمارے کلائنٹس کے لئے مفت ہر مہینے کے دوسرے اور چوتھے جمعے کو فراہم کرتی ہے۔ محدود جگہیں ہیں اس لئے جگہ بک کرانے کے لئے لیزا یا صوفیہ کو 01382-200422 پر فون کریں۔

شارٹ بریکس کا گائیڈ

ڈنڈی کیئررز سینٹر نے سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ کے ساتھ مل کر ڈنڈی میں رہنے والے معذور بچے اور افراد کے لئے ایک جامع اپ ٹو ڈیٹ گائیڈ تیار کیا ہے۔

شارٹ بریکس ایسی سروسز ہیں جو معذور افراد کو ہالیڈے کے لئے سہارے دار رہائش یا کیئرر کے لئے اپنے کیئرنگ کے ذمہ داری (respite) سے بریک فراہم کرتا ہے۔ ڈے سروسز اور گھر پر کیئر سروسز بھی اس گائیڈ میں شامل ہیں۔ گائیڈ کی کاپی کے لئے برائے مہربانی ڈنڈی کیئررسینٹر کو فون نمبر 01382 200422 پر رابطہ کریں یا ویب سائیٹ www.dundeecarerscentre.org.uk سے ڈاؤن لوڈ کر لیں۔

ڈنڈی میں +50:

ڈنڈی سیلیبریٹ ایج نیٹ ورک فارم نے پچاس سے زائد عمر کے افراد کے لئے ایک نیا انفارمیشن پیک کا آغاز کیا ہے۔ اس پیک میں اپنے آپ کو کس طرح پھرتیلا، خود مختار، باخبر، محفوظ اور صحتمند رکھنے کے بارے میں غور کیا گیا ہے، اس پیک کی معلومات کو بآسانی اپ ڈیٹ کیا جا سکتا ہے۔ پیک کی کاپیاں آپ کو لائبریری سے مل سکتی ہیں یا آن لائن www.dundeecanforum.org.uk سے بھی میسر ہیں۔

انرجی اسسٹنس پیکج (توانائی کی امدادی پیکج)

جیسے جیسے سردی کی آمد ہو رہی ہے، ہم چاہتے ہیں کہ سکاٹش گورنمنٹ کے انرجی اسسٹنس پیکج کے بارے میں آگاہی بڑھائیں۔ اس پیکج میں کئی طریقے ہیں جن سے اُن لوگوں کی مدد کی جا سکتی ہے جن کو اپنے گھروں کو گرم رکھنے میں مشکل پیش آرہی ہو۔ آپ کے حالات پر منحصر ہے کہ آپ کو کتنی مدد مل سکتی ہے، امکانات میں مفت انسولیشن اور سینٹرل ہیٹنگ بھی شامل ہیں۔ وہ لوگ جو اس سہولت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں وہ یہ ہیں:

☆ وہ فیملی جس میں 5 سال سے کم کا بچہ یا 16 سال سے کم کا معذور بچہ ایسے گھر میں رہتے ہو جو توانائی کے بچاؤ کے معاملے میں ناقابل ہو اور انکم سپورٹ یا معذوری سے تعلق رکھنے والی بینیفٹ لیتے ہوں

☆ وہ 60 سے لے کر 74 سال تک کے افراد جو توانائی کے بچاؤ کے معاملے میں ناقابل گھر میں رہتے ہوں اور انکم سپورٹ یا معذوری سے تعلق رکھنے والی بینیفٹ لیتے ہوں، یا

☆ وہ 75 سال سے زائد عمر کے افراد ایسے گھر میں رہتے ہوں جو توانائی کے معاملے میں ناقابل ہو۔

سکاٹش گورنمنٹ کے لئے انرجی اسسٹنس پیکج کے اسکیم کا انتظام انرجی سیونگ ٹرسٹ کر رہی ہے۔ **مزید معلومات کے لئے دیکھئے:**

www.energysavingtrust.org.uk/scotland/Scotland-Welcome-page/At-Home/Energy-Assistance-Package

بینیفٹ میں تبدیلیاں

60 سال سے زائد عمر کے افراد کے موسم سرما کے ایندھن کی پے منٹ اب £200 سے بڑھا کر £250 کر دی جائے گی۔ 80 سال سے زائد عمر کے لئے پے منٹ £300 سے بڑھا کر £400 کر دی جائے گی۔ فی الحال یہ 2009/10 کے لئے عارضی تبدیلیاں ہیں۔

ہاؤسنگ بینیفٹ اور کونسل ٹیکس بینیفٹ کا حساب لگاتے ہوئے چائلڈ بینیفٹ کو مد نظر نہیں رکھا جائے گا۔ اس کا انعقاد 5 اکتوبر 2009 سے ہو گا۔

£6000 کی مالی حد جو اُن لوگوں کے لئے تھی جو ہاؤسنگ بینیفٹ، کونسل ٹیکس بینیفٹ اور پنشن کریڈٹ لیتے ہیں، 60 اور اس سے اوپر کے افراد کے لئے £10,000 تک بڑھا دی گئی ہے۔ اس کا انعقاد 2 نومبر 2009 سے ہو گا۔

ایمپلائمنٹ سپورٹ الاؤنس یا انکپاسٹی بینیفٹ کلیم کرنے والے لوگوں کی (کام سے کمائی کی) آمدنی کی حد فی ہفتہ £92 سے بڑھا کر £93 کر دی گئی ہے۔ اس کا انعقاد 1 اکتوبر 2009 سے ہو گا۔