



# ናይ ሓበሬታ

# ወረቀት ደሕንነትን ናይ ሰነ ኣእምሮ ጥዕና



## ደሕንነት

### ማሕበራዊ ስራሕ

ሓደ ሓደ ግዜ ነገራት በቃ ንበይንኻ ክንድዚ ጽቡቕ ኣይሰርሑን እዮም። ሙወ-ጽኢ ክትስእኑ ትኽእሉ። ንኣብነት ምስ ስራሕካ፡ ገንዘብካ፡ ጥዕናኻ ወይ ገዛኻ። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ንሱ ወይ ንሳ ክሰምዑኻ እዮም። ነቲ ዝፍጠር ዘሎ ነገር ኣብ ምውዳብ ይሕግዡ። ንሱ ወይ ንሳ እዘም ኣጋጣሚታት ንጸገምካ ንምፍታሕ ምዃኖም ክፈልጡ እዮም። ግብራዊ ሓገዝ እውን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት፡ ቅጥዒ ምምላእ፣ ምስ ኮሙን ወይ ትካል ክንክን ጥዕና ብዝግበር ዕለል ዝግበር ሓገዝ። ወይ ድማ ሓድሽ ንጥፈት ክትጅምር ክሕግዡኻ ይኽእሉ።

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)



088 00 75 000

### ዘይስሩዕ ሓብሓብቲ ማእኸል

ዘይስሩዕት ሓብሓብቲ ዝፈትውዎም ሰባት ዝከናኸኑ ሰባት እዮም። ይከናኸንዎም፡ ምሳታቶም ናብ ሆስፒታል ይኸዱ። ወይ ድማ ብዙሕ ግዜ ይበጽሑ እሞ ሕማምም ይምርምሩ። እዚ ብዙሕ ስራሕ እዩ። ዘይስሩዕት ሓብሓብቲ እውን ደገፍ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ንኹሉ ነገር በይኖም ክገብርዎ ከም ዘይብሎም ይስምዎም። ንኣብነት፡ ንኣለይቲ ስድራቤት ዝኸውን ንጥፈታት ኣሎ። ወይ ድማ ካልእ ሰብ በብእዋኑ ነቲ ጎረቤት ይከናኸኖ።

[www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers](http://www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers)



072 562 76 18

### መናእሰይ ዘይስሩዕ ሓብሓብቲ

ቋንቋ ደቐ ጽቡቕ ኔሮም ዘይዛረቡን/ወይ ድማ ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ሕማም ዘለዎምን ሰባት፡ እቶም ቆልዑ መብዛሕትኡ ግዜ ዕማማት ይወስዱ። ንኣብነት፡ ኣብ ጉዳይ ገንዘብ፣ ቅጥዕታት ምምላእ ወይ ምስ ወለዶም ናብ ሆስፒታል ምኽድ ክሕግዡ እዮም። እዘም ቆልዑ እዚኣም ንወለዶም እውን ኣለይቲ እዮም። ንሶም እውን ደገፍ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።

[www.mantelzorgcentrum.nl/jmz](http://www.mantelzorgcentrum.nl/jmz)

### Veilig Thuis

ዘቤታዊ ዓመጽ ወይ ግህሰት ህጻናት እንተ ኣጋጢሙኩም፡ ን Veilig Thuis ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ትካል እዚ ግዳያት፣ ገበነኛታትን ተዓዘብትን ናይ ክኢላታት ሓገዝን ምኽርን ክረኽቡሉ ዝኽእሉ ትካል እዩ። ኣብኡ ሕቶታት ክትሓትት ወይ ዘጋጠመካ ከተካፍል ትኽእል ኢኻ። ወይ ኣብ ካልእ ቦታ ዝረኣኹም ነገራት። እቲ ካብ Veilig Thuis ዝመጸ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ይሰምዕ፡ ንሕቶታትኩም ይምልስን ምኽሪ ይህብን። እቲ ኣማኸሪ እንታይ ዓይነት ሞያዊ ሓገዝ ከም ዘድሊ እውን ይሓስብ። እንተደሊኹም ስምኩም ክዕቀበልኩም ይኽእል እዩ።

[www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/](http://www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/)



0800 2000



# ናይ ሓበሬታ

# ወረቀት ደሕንነትን ናይ ሰነ ኣእምሮ ጥዕና



**humanitas**  
072 540 18 00

### መሓተት

ጽምዖ እንተተሰማራኩም፣ ብመንገዱ Humanitas "መሓተ" ክትረክብ ትኽእል ኢኹ። ንኣብነት ሓደ ዓርኪ ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ክበጽሓካ እዩ። ወይ ምሳኻ ንእግሪ ምጉዓዝ ይኸይድ። ሓደ ሓደ ግዜ ሕቶታት ክህልወካ ይኽእል ወይ ምስ ገለ ነገር ትቃለስ ትኸውን፣ መብዛሕትኡ ግን ዘዘናግዕ ጥራይ እዩ።

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl/)

### ናይ ገዛ መጀመርታ

ከም ስድራቤት ነገራት ክንድዚ ጽቡቕ ዘይከዱሉ እዋን ኣሎ። እዚ ድማ ብሰንኪ ሕጻናት ምስቶም ቆልዑ ጸገም፣ ወይ ምስ መጻምድቲ ወጥሪ ክኸውን ይኽእል። ወይ ድማ ምስ ስድራቤትን ፈተውትን ውሑድ ርክብ ኣለካ፣ ኣብ ስራሕ ጸገም ወይ ሕጽረት ገንዘብ እውን ኣለካ። ኣብ ከምኡ ኩነታት፣ ሓደ ሰብ ክሰምዕ ግዜ እንተሃልይዎ ወይ ግብራዊ ነገራት ንምትዕርራይ ኢዱ እንተለቂሉ ጽቡቕ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ናይ ገዛ መጀመርታ፣ ብውሑዱ ሓደ ቆልዓ ክሰብ 18 ዓመት ዝዕድሚኦም ወለዲ ይገፍ፣ ግብራዊ ሓገዝን ዕርክነትን ይህብ።

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/)

**stichting present**  
072-5316810

### ፋውንዴሽን ፕረዘንት

ፕረዘንት ንኸልኦት ሓገዝ ዘድልዮምን ዝህብዎ ነገር ዘለዎምን ሰባት ኣብ ሓደ ደራሽብ። ናይ ወለንተኛ ሓገዝ ክትቅበልን ሓገዝ ክትህቡን ትኽእል ኢኹ። ንኣብነት፣ ኣዝዩ ውሑድ ገንዘብ ዘለዎም፣ ድኹም ጥዕና ዘለዎም ወይ ጽምዖ ዝስምዖም ሰባት። ብኸፊል መዓልታዊ ወይ ንነዊሕ እዋን።

[www.stichtingpresent.nl/alkmaar/dit-is-present/de-presentbeweging/](http://www.stichtingpresent.nl/alkmaar/dit-is-present/de-presentbeweging/)

**Veilige Haven Alkmaar**  
088 00 75 000

### Veilige Haven Alkmaar

LGBT (ሌዝቢያን፣ ግብረሰዶማዊ፣ ባይ ሴክሽዋል፣ ትራንስጀንደር ወይ ኢንተርሴክስ) ምዃን ኣብ ብዙሕ ባህልታት ተቐባልነት የብሉን። መንን እንታይን ኣብ ምዃንካ ተጠላልፍካ ምትራፍ ምህላወ ዘገርም ኣይኮነን። ከባቢኻ ን LGBT ዘይጻወር እንተኾይኑ ናብ Veilige Haven Alkmaar ክትከይድ ትኽእል ኢኹ። ንኣብነት ምስ ስድራቤትካ ወይ ኣዕሩኽትኻ ኣብ እትገብሮ ዕላል ክሕግዥኻ ክመርሑኻን እዮም።

[www.Veilighavenalkmaar.nl](http://www.Veilighavenalkmaar.nl)



### COC Noord-Holland-Noord

COC ኔዘርላንድስ ንረብሓ ሌዝቢያን፣ ግብረሰዶማዊያን፣ ባይ ሴክሽዋል፣ ትራንስ ኢንተርሴክስን (LGBTI) ሰባት ደው ይብል። ፕሮጀክት ባዲኦም ን LGBT ሓተትቲ ዑቕባ ምስ ሆላንዳውያን LGBT ሰባት የራኸቦም። ንጥፈታት ደውድቡን ብዙሓት LHBT ሓተትቲ ዑቕባ ናብ ሆላንድ ክመጹ ከለዉ ዝረኸብዎ ተነጽሎ ይቕንሱን።

[www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/](http://www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/)



# ናይ ሓበሬታ

# ወረቀት ደሕንነትን ናይ ሰነ ኣእምሮ ጥዕና




gemeente **ALKMAAR**  
☎ 14 072

### ማሕበራዊ ደገፍ ዓንቀጽ (Wmo)

መንግስቲ ብዝተኸለሎ መጠን ኣብ ገዛኻ ብናጻ ክትነብርን ኣብ ሕብረተሰብ ክትሳተፍን ከም እትኸእል ከረጋግጽ ኣለዎ። ሓገዝ እንተድኣ ደሊኻ ማሕበራዊ ደገፍ ክትሓትት ትኸእል ኢኻ። ኣብ ናይቲ ቤት ማዘጋጃ ናይ Wmo ዴስክ ማሕበራዊ ደገፍ ንምርካብ ኣመልክቱ።

[www.zorgwijzer.nl/faq/wmo](http://www.zorgwijzer.nl/faq/wmo)  
[www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wmo-uitgelegd](http://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wmo-uitgelegd)



☎ 088 00 75 000

### ናይ ዓማዊል ደገፍ

ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ስንክልና እንተሃልዩኻ ብነጻ ሓገዝ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ። ድሕሪኡ ዓሚል ዝድግፍ ሰብ ክትረክብ ትኸእል ኢኻ። ሓደ ናይ ዓማዊል ደገፍ ሰራሕተኛ ብዛዕባ ክንክን፣ ትምህርቲ፣ መንበሪ ገዛ፣ ስራሕን ገንዘብን ብዝምልከት ሕቶታት ይመርሓኻ። ምስ ኩባንያታትን ትካላትን ኣብ ዝግበር ዕላልን ጥርዓንን እውን ክትግዘኻ እዩ። ኣብ ቤት ማዘጋጃ ወይ ኣብ ማእከላት ማሕበረሰብ ንዓሚል ዝድግፍ ሰብ ክትሓትት ትኸእል ኢኻ።

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)



☎ 072 540 18 00

### ንቆልዑ

ናይ ምንባብ ኤክስፕረስ ሓደ ወለንተኛ ንባብ ኣብ ገዛ መጽሓፍቲ ደኛ ከንብብ ይመጽእ እዩ። ዘዘናግዕን መሃርን እዩ፣ ዋላ ንዓኻ። ደቅኻ ካብ 2 ክሳብ 8 ዓመት ዝዕድሚኡም ከይኖም ገና ብቋንቋ ደኛ ብቐዓት ኣይኮንኩምን ድዩ? ድሕሪኡ ኣብ ዓው ኢልካ ኣብ ምንባብ ተመዝገብ! ሓደ ወለንተኛ ንባብ ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ን1 ሰዓት ናብ ገዛኹም ይመጽእ እዩ።

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/)

### ብቤት ትምህርቲ ደረጃ

እቲ ቤት ትምህርቲ ከመይ ይሰርሕ ከም ወላዲ ካባይ እንታይ ይጽበ? ናይ 10 ደቓይቕ ዕላል እንታይ እዩ? ነቲ መምህር እንታይ ክሓቶ ይኸእል? እቲ ሪፖርት ካርድ እንታይ ይብል? እቲ ዜና ወረቐትኻ እንታይ ይብል? ሓደ ወለንተኛ ካብ ስኩል ወይ ኣብ ከባቢ ቤት ትምህርቲ ንዝቐርቡ ሕቶታት ክምልስን ክትግዘኻን ከም መሓዛ 20 ግዜ ክበጽሕ እዩ።

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/)

### ክንክን ጥዕና ኣእምሮ

#### GGZ Noord-Holland-Noord

GGZ Noord-Holland-Noord ኣብ ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ይሕግዘኻ። ንኣብነት ድብርት፣ ጭንቀት፣ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ወይ ናይ ኣእምሮ ስንክልና፣ ከም ኦቲዝም ወይ ADHD። ናብ ገዛኻ ይመጹ ወይ ናብ ማእከላት ንጥፈታት ወይ ማእከላት መጽሊሊ ኣባይቲ የሰንዩኻ። ናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላታት ኣብ ቤት ጽሕፈት ሓኪም ወይ ኣብ መሓብሓቢ ኣረጋውያን እውን ይርከቡ።

[www.ggz-nhn.nl/site/Overggznhn/Kennismaken-met-GGZ-NHN](http://www.ggz-nhn.nl/site/Overggznhn/Kennismaken-met-GGZ-NHN)



☎ 088 65 65 010