

POMOC Z UZALEZNIENIAMI

Porozmawiaj z kims...

Drinkline Scotland 0800 7314 314

Anonimowi Alkoholicy 0845 769 7555

Frank (infolinia narkotykowa) 0800 77 66 00 (24 hr)

Infolinia do spraw uzależnienia od gier 0808 8020 133 Daily, 8am-midnight

Otrzymaj informacje, porady i pomoc...

Crew 2000 (0131) 220 3404 Pon-Piatek 10am-5pm, po porady i pomoc. Sklep na Cockburn Street jest otwarty od Pon-Sr 1-5pm, Czw 3-7pm, Piatek & Sobota 1-5pm
Informacje dotyczące narkotyków i jak być bezpiecznym. Nikt nie będzie Cię tam oceniał i krytykował.

Serenity Café (0131) 556 8765

8 Jackson Entry (kolo Royal Mile) otwarte dziennie 9am-5pm & niektóre wieczory
Prowadzone przez ludzi po odwyku dla ludzi na odwyku. Znajdziesz tam mile powitanie, zrozumienie, dobre jedzenie, dużo rozrywek i możliwości nauki i pracy jako wolontariusz.

Otrzymaj pomoc poprzez miejscowy program...

Bethany Christian Centre (0131) 454 3125

Teen Challenge 01664 822 221

LEAP (0131) 446 4400

Mozesz także poprosić swojego GP aby skierował Cię do pomocy (zobacz pomoc medyczna na następnej stronie)

WETERANI

Armed Service Advice Project (part of Citizens Advice) 0845 231 0300

Porady, informacje i pomoc dla ludzi, którzy są lub byli zatrudnieni przez wojsko.

Forcesline 0800 731 4880 Pon-Piatek, 10.30am-7.30pm

Obecni/byli członkowie armii oraz ich rodziny mogą porozmawiać w zaufaniu o ich problemach.

AWOL line 01380 738 137 Pon-Piatek, 9am-10am

Serwis dla ludzi w armii, którzy opuścili miejsce pracy bez pozwolenia.

POSILKI (W WIEKSZOŚCI DARMOWE)

DNI I GODZINY	IMIE	SZCZEGÓLY	NUMER TELEFONU
Codziennie od 9pm	Care Van	Zupa (sprawdź po prawej co do lokalizacji)	454 3125
Dziennie, oprócz Srody i Czwartku, 4pm	Missionaries of Charity	18 Hopetoun Crescent	556 5444
Pon-Piatek, 9-11.30am, 5.30-6.30pm	St Catherine's Convent	4 Lauriston Gardens Śniadanie, obiad i kolacja	229 2659
Pon-Piatek, 9-10am, 12-1pm	Salvation Army	25 Niddrie Street. Śniadanie £1.25, Obiad £1.	523 1060
Pon, Sroda, czwartek i Sobota, 12.30-2.15pm	Lunchtime Care Van	Obiad (sprawdź po prawej co do lokalizacji)	454 3125
Poniedziałek, 5-7pm	Grassmarket Community Project	86 Candlemaker Row Two course meal, last sitting 6pm	225 3626
Wtorek, 12.45-1.30pm	Carrubbers Christian Centre	65 High Street Obiad	556 2626
Wtorek, 4.00-5.30pm	Social Suppers	Social Bite, 89 Shandwick Place	
Sroda, 6-8pm	Guru Nanak's Free Kitchen	North Bridge przy Royal Mile. Darmowe posiłki serwowane przez społeczność Sikh	
First Wednesday of the month, 7.30pm	Rise at Destiny Church	12 Casselbank Street, Leith Three course meal	555 2707
Piatek, 12-2pm	Free Light Lunch	Leith Free Church, Casselbank Street Obiad	
Sobota, 8.20am-2pm	Souper Saturday at Old St Paul's	Jeffrey Street Zupa, Kanapki	
Sobota, 11am-1pm	The Rock Trust	55 Albany Street. Śniadanie dla 16-25 latków. Dostęp do prysznicy, pralki, porady i wsparcie.	557 4059
Sobota, from 5.30pm	Soul Food at St Paul's & St George's	46 York Place Posiłek i towarzystwo	556 1335
Niedziela, 8-9.30am	Carrubbers Christian Centre	65 High Street Śniadanie—meskie ubrania i koce dostępne	556 2626
Niedziela, 9.30-10am	South Leith Parish Church	6 Henderson Street Śniadanie	554 2578
Niedziela, 9.30am-12	Kirk O'Field Church (Jesuit Society)	140 Pleasance Kanapki i gorące napoje, obiad od 11 rano	

POZOSTAŁE INFOLINIE

Telefony na infolinie są darmowe z telefonów stacjonarnych

Samaritans

Poufna rozmowa i pomoc w potrzebie
08457 90 90 90 (24 hr)

Breathing Space

0800 83 85 87

Pon-Czw 6pm-2am,
Piatek 6pm-Pon 6am

Linia Porady dla Mezczyzn

Dla mezczyzn przeżywających przemoc w rodzinie
0808 801 0327

Zaginieni Ludzie

Jeśli się zagubiles lub straciles kontakt z kims kto cie poszukuje
116 000—zadzwon lub wyslij smsa (24 hr)

Narodowa Pomoc Dla ludzi doświadczających przemoc w rodzinie 0808 801 0331

Infolinia dla samotnych rodziców

Pomoc i porady dla samotnych rodziców

0808 801 0323

Pon-Piatek, 9.30am-4.30pm

Pomoc dla uchodźców

Porady dla ludzi szukających azylu
0808 8000 630

Pon-Piatek, 8.30am-7pm

Pomoc w uporaniu się ze śmiercią bliskiego

0844 477 9400

Citizens Advice Direct

Benefity, zatrudnienie, długi i porady mieszkaniowe

0808 800 9060

Pon-Piatek, 9am-8pm & Sobota 10am-2pm

KOŚCIÓŁ

Street Church "przynosimy kościół na ulicę"

Niedziela 11am-1.30pm kolo St Giles Cathedral, High Street
Kościół tworzą ludzie a nie budynki.

Café at Life Church

Sr-Pia 10am-12 noon, West Richmond Street
Miejsce spotkania i rozmowy.

ZWIERZĘTA

All4Paws Klinika weterynaryjna dla psów i kotów 07546 218 261

Sprawdzenia zdrowotne, szczepienia, odrobaczenia i odpchlania, porady zachowania się zwierząt, smycze, ubrania i inne dodatki, porady w sprawie kastracji (oraz pomocy finansowej związanej z kastracją). Kliniki są otwarte w pierwszą sobotę każdego miesiąca w Streetwork, 22 Holyrood Road.

SOCIAL BITE

NADPLACONA KAWA I JEDZENIE

Podczas zakupu własnej kawy lub jedzenia, klienci płacą więcej, aby wystarczyło na kawę lub jedzenie dla kogoś, kto nie ma pieniędzy. Wejdz i popros o nadplacony posiłek.

- Social Bite**
131 Rose Str & 89 Shandwick Pl
Pon-Piatek 9am-noon & 2-3pm

Mozesz także przyjść i wziąć jedzenie na wynos na koniec dnia, o 15.30 w każdy Poniedziałek, Srode, Czwartek i Piatek.

POMOCNY VAN

Współpraca między Bethany Christian Trust and Edinburgh City Mission, Pomocny Van operuje każdego popołudnia & w Poniedziałki, Srody, Czwartki i Soboty także do południa. Posiłki są darmowe.

Obiady:

- 12.30pm Market Street
- 1pm-2pm King's Stables Road, Grassmarket, the Bridges
- 2pm Leith Walk (na północ od McDonald Road)

Wieczory:

- 9pm Waverley Bridge
- 9.50-10.30pm King's Stables Road, Grassmarket, the Bridges

Szukasz porad mieszkaniowych?

- Poniedziałki, 1.30-3pm w Bethany, 65 Bonnington Road, Leith
- Piątki, 12-2pm Royston Wardieburn Community Centre, 11 Pilton Dr North

Mieszkanie, zatrudnienie i porady w sprawie zasillkow, dostep do komputera oraz filizanka kawy i mila rozmowa.

Job Centre Plus 0800 055 6688
Zadzwon aby zlozyc wniosek o zasilli. Od Poniedzialku do Piątku 8am-6pm.

The Advice Shop 249 High Street (0131) 200 2360
Pon, Sr i CzW. 8.30am-4.30pm, Wtorek 10am-4.30pm, Piątek 8.30am-3.40pm
Informacje, porady i pomoc w zalatwieniu benefitow i problemow z dlugami.

Department for Work and Pensions 0845 604 3719
Krotkotermiowa porada i pomoc w uzyskaniu pieniedzy w trudnych warunkach zyciowych.

National Debt Line (Infolinia w sprawie dlugow) 0808 808 4000
Pon-Pia 9am-9pm, Sobota 9.30am-1pm
Christians Against Poverty (CAP) 0800 328 0006
Bezpłatne porady w sprawie dlugow i kursy zazadzania pieniedzy. Zadzwon aby umowic sie na spotkanie.

PIENIADZE I BENEFITY

Job Centre Plus 0800 055 6688
Zadzwon aby zlozyc wniosek o zasilli. Od Poniedzialku do Piątku 8am-6pm.

The Advice Shop 249 High Street (0131) 200 2360
Pon, Sr i CzW. 8.30am-4.30pm, Wtorek 10am-4.30pm, Piątek 8.30am-3.40pm
Informacje, porady i pomoc w zalatwieniu benefitow i problemow z dlugami.

Department for Work and Pensions 0845 604 3719
Krotkotermiowa porada i pomoc w uzyskaniu pieniedzy w trudnych warunkach zyciowych.

National Debt Line (Infolinia w sprawie dlugow) 0808 808 4000
Pon-Pia 9am-9pm, Sobota 9.30am-1pm
Christians Against Poverty (CAP) 0800 328 0006
Bezpłatne porady w sprawie dlugow i kursy zazadzania pieniedzy. Zadzwon aby umowic sie na spotkanie.

POMOC MEDYCZNA

W naglym przypadku zadzwon pod **999**

NHS 24 Po godzinach w naglych przypadkach lub po porady **111 (darmowy numer)**

Edinburgh Praktyka lekarska dla Bezdomych 17 Leith St/Spital St (0131) 240 2810
Pon, Wt, CzW & Piątek 9am-5pm, Sroda 10am-5pm (czwarta Sroda miesiaca: 1.45-5pm). Zamkniete na obiad od 12.45-1.45pm. Przyjdź jesli jestes bezdomny a potrzebujesz spotkanie sie z lekarzem /pielgniarka.

Streetsmart Klinika Fijo Salvation Army Hostel, 1 The Pleasance Sroda 6pm-7.30pm, spotkanie bukuje sie na recepcji tego samego dnia.

Mental Health Assessment Service (zdrowie psychiczne) (0131) 537 6000

Edinburgh Centrum Kryzysowe Infolinia Zdrowia psychicznego **0808 801 0414** (24 godz) lub sms **0797 442 9075**

INNE USLUGI BETHANY

Informacje dostepne na stronie internetowej: www.bethanychristiantrust.com

GATEWAY VISITING SUPPORT

Gateway udziela pomocy w zakresie: znalezienia mieszkania, utrzymania dotychczasowego mieszkania, srodkow pienieznych, uzaleznien, fizycznego i psychicznego zdrowia, nabyciu nowych umiejetnosci zyciowych, pomocy w przystosowaniu do otoczenia i znalezienia pracy. Regularne spotkania z pracownikiem majace na celu planowanie pozytywnej przyszlosci.

0131 561 8910 or GVS@bethanychristiantrust.com

ROZWOJ SPOLECZNY

Projekty srodowiskowe, Passing the Baton (znalezienie przyjaciela), Inspiring Leith, pomoc w szukaniu pracy, praca z rodzina, sesje bez umowionego wczesniej spotkania. Znajdz roznorodna pomoc w zaleznosci od swoich potrzeb bez wzgledu na to gdzie obecnie przebywasz.

0131 454 3119

POLACZ SIE ZE SPOLECZNOSCIA

Wspieramy mezczyzn i kobiety wychodzace z wiezienia poprzez nasz nowy project Polacz sie ze Spolecznoscia. Poprzez lokalne koscioly staramy sie zaoferowac efektywna pomoc dla kobiet i mezczyzn wychodzacych z wiezienia oraz stwarzac struktury, ktore umozliwia dlugoterminowa reintegracje z lokalna spolecznoscia.

0131 561 8930

BETHANY ZIMOWE SCHRONISKO

To schronisko jest czynne w okresie zimowym (od pazdziernika do kwietnia) i oferuje ono jedzenie, mieszkanie kazdej nocy w jednym z Edynburskich kosciolow. Posilek jest serwowany w godzinach 9.30-10.30pm.

Miejsce schroniska jest rozne—prosze spytac w Care Van (Waverley Bridge 9-9.45pm), sprawdzic na ulotce lub zadzwonic pod numer **0131 561 8930** (dzien) or **07919 557 673** (noc).

Nie ma odebrac od Waterloo Place kazdej nocy podczas zimy na 9.15 i 9.30pm.

MARWISZ SIE O INNYCH?

Jeżeli masz jakikolwiek watpliwosci dotyczace sasiadow i malych dzieci, ktore moga byc w niebezpieczenstwie zadzwon natychmiast do **Social Care Direct (0131) 200 2324** (dorosli) or **0131 200 2327** (dzieci) w godzinach urzedowania. Po godzinach lub w weekendy zadzwonic pod numer **0800 731 6969**

The Rock Trust 55 Albany Street (0131) 557 4059
Dla 16-25 latkow ktorych sa, lub moga byc wkrotce bezdomni. Ryzyznic, Prania, porady i wsparcie. Sniadanie od 11am-1pm w Soboty.

Papyrus 0800 068 41 41 or text **07786 209 697**
Pon-Piatek 10am-5pm & 7pm-10pm, w dni wolne od pracy 2pm-5pm
Infolinia dla wszystkich ponizej 35 roku zycia, ktorych zmaga sie z myslami o popehleniu samobojstwa.

LiniaDzieciaca 0800 11 11 11
Infolinia starajaca sie znalezc odpowiedz na nurtujace cie pytania.

Infolinia dla uciekinierow lub ludzi zaginionych 116 000—zadzwon lub wyslij smsa (nawet gdy nie masz kredytu) Dla ponizej 18 roku zycia, ktory uciekaja lub myslil o ucieczce.

MLODZIEZ

Streetwork Women's Service (0131) 556 9756
Udziala pomocy bezdomnych kobietom, znajdujac im bezpieczne miejsce do przenocowania.

Edinburgh Women's Aid (0131) 315 8110
Pomoc dla kobiet bedacych w niebezpiecznym związku, probujacych uciec od partnera. Oferuje bezpieczne miejsce pobytu dla kobiet i dzieci.

Shakti Women's Aid (0131) 475 2399
Oferuje porady dla ciemnych, mieszanym etnicznie kobiet, dzieci i mlodziarzy majacych problem/lub uciekajacych przed przemocą w rodzinie.

Women's Aid przemoc w rodzinie infolinia 0800 027 1234 (24 hr)
Narodowa infolinia dla przemocy w rodzinie 0808 2000 247 (24 hr)

Care Confidential 0300 4000 999
Pomoc i wsparcie dla ludzi zmagajacych sie z nieplanowana ciąza, po usunieciu niechcianej ciązy lub po poronieniu.

Rape Crisis Scotland National Helpline (infolinia dla ludzi dotknietych gwałtem) 08088 01 03 02
Daily, 6pm-midnight.

POMOC DLA KOBIEC

Streetwork Women's Service (0131) 556 9756
Udziala pomocy bezdomnych kobietom, znajdujac im bezpieczne miejsce do przenocowania.

Edinburgh Women's Aid (0131) 315 8110
Pomoc dla kobiet bedacych w niebezpiecznym związku, probujacych uciec od partnera. Oferuje bezpieczne miejsce pobytu dla kobiet i dzieci.

Shakti Women's Aid (0131) 475 2399
Oferuje porady dla ciemnych, mieszanym etnicznie kobiet, dzieci i mlodziarzy majacych problem/lub uciekajacych przed przemocą w rodzinie.

Women's Aid przemoc w rodzinie infolinia 0800 027 1234 (24 hr)
Narodowa infolinia dla przemocy w rodzinie 0808 2000 247 (24 hr)

Care Confidential 0300 4000 999
Pomoc i wsparcie dla ludzi zmagajacych sie z nieplanowana ciąza, po usunieciu niechcianej ciązy lub po poronieniu.

Rape Crisis Scotland National Helpline (infolinia dla ludzi dotknietych gwałtem) 08088 01 03 02
Daily, 6pm-midnight.

POMOC DLA BEZDOMNYCH

The Access Point 17 & 23 Leith Street (0131) 529 7438
Rejestracja bezdomnych powyzej 18 lat bez dzieci.
Porady dotyczace tymczasowego lokum i zapomog pienieznych.

Housing Options Team 1a Parliament Square (0131) 529 7368
Ponizej 18 lat lub z dziecmi.

Council Out of Hours Service 0800 032 5968
Zadzwon jesli nagle zostaniesz bez mieszkania i potrzebujesz gdzieś przenocowac. Otwarte po godzinach urzedowania.

Streetwork Crisis Service 22 Holyrood Road (0131) 557 6055
Jedzenie, pranie, prysznic & przechowalnie diostepne dla tych, ktory potrzebują pomocy. 24/7 freephone crisis line **0808 178 2323 (24hr)**

Salvation Army Regenr8+ 25 Niddrie Street (0131) 523 1060
A drop-in that provides food for a small charge, a clothing store, shower, advice service & also runs various events. Drop-in for more info.

MIESZKANIA

Hostele Moga byc dostepne tylko poprzez Council. Nalezy sie udac do The Access Point (adres powyzej).

Edinburgh Housing Advice Partnership (EHAP)
Pon-Piatek 9am-5pm **0845 302 4607**
Porady i informacje dla ludzi w kryzysie mieszkaniowym.

Schroniska Pon-Piatek 9am-5pm **0808 808 4444**
Infolinia dla bezdomnych.

Bethany Christian Trust, 65 Bonnington Road, Edinburgh, EH6 5JQ
Bethany Christian Trust is a registered charity no. SC003783

