

# صحيفة المال

من إصدار بلدية زفايندرخت - الطبعة 6 | 2024



#4

إلى أين  
يمكنك  
التوجه  
للحصول  
على  
المساعدة؟

في هذه الطبعة:

Bureau Sociaal  
Raadsliden

#6

مساعدة للأطفال

#10

توفير الطاقة معًا

#13

افعل المزيد مع حملة

Max

#20

# صحيفة المال معلومات ونصائح



## اطلب المساعدة في الوقت المناسب

إذا كان لديك قلق أو مخاوف بشأن المال أو الفواتير، فاعلم أنك لست وحدك. لا داعي للخجل إذا كانت الأمور لا تسير على نحو جيد معك. تحدث عن الأمر واطلب المساعدة في الوقت المناسب.

توجد منظمات في زفايندرخت يمكنك اللجوء إليها. أحيانًا يكون من الجيد أن يكون هناك شخصًا يبحث الأمور معك. فبالتعاون معًا غالبًا ما يسهل العثور على حلول.

لقد تم تصميم صحيفة المال هذه لمساعدتك على البدء. وبذلك يمكنك تحديد الجهة الأمثل التي يمكنك التوجه إليها بأسئلتك. ستجد في هذه الصحيفة معلومات حول اللوائح ونصائح مفيدة. قد تكون هذه الصحيفة مفيدة بالنسبة لك حتى إن لم تكن لديك أي مخاوف مالية. احتفظ بها لوقت لاحق. وبذلك ستكون دائمًا في متناول يدك عند الحاجة إليها.

الحديث عن المال قد يكون أمرًا مزعجًا، ولكنه مهم. أحيانًا، حتى الانتكاسة البسيطة قد تؤدي إلى مخاوف مالية خطيرة. وقد ثبت علميًا أن المخاوف المالية تؤثر سلبًا على الخيارات التي يتخذها الناس.

لا تقتصر أهمية الحديث الجيد عن المال على القلق المالي فقط حيث إنه في اللحظات المهمة من حياتك، قد تلعب التغيرات المالية دورًا. على سبيل المثال عندما يبلغ عمرك 18 عامًا، أو عندما تنتقل للعيش مع شخص ما، أو عندما تُرزق بأطفال. حيث تعتبر هذه اللحظات مهمة وتتطوي على خيارات جديدة وحاسمة.

تُصدر بلدية زفايندرخت، بمساعدة عدة منظمات أخرى، نشرة مالية عدة مرات سنويًا. في صحيفة المال هذه، نقدم لك معلومات مفيدة وتجارب الآخرين. ستجد أيضًا في هذه الصحيفة نصائح متنوعة يُمكن أن تُساعدك على اتخاذ القرارات المالية الصائبة في مواقف خاصة أو بشكل عام.

من خلال هذه الصحيفة، أمل أن تجعل مسألة الحديث عن المال أكثر سهولة. لأنه فقط من خلال الحوار الجاد حول الأمور المالية، يُمكننا تجنب أن يقع كل إنسان في نفس الفخاخ. وتتعلم من تجارب بعضنا البعض. للحصول على دعم مالي إضافي، توجد حملة اسمها "Doe meer met Max" (افعل المزيد مع حملة Max). يمكنك قراءة المزيد من المعلومات عن هذه الحملة في صحيفة المال هذه!

إذا كان لديك أفكار أخرى بعد قراءة صحيفة المال هذه، أو ترغب في مناقشة المزيد من الأمور المتعلقة بالمال والدخل والعجز المالي، فتواصل

### مواعيد عمل مكتب الحي

إذا كانت لديك أسئلة أو أفكار، فتفضل بزيارة مكتب تيكو يانسن في الحي. تفضل بزيارة

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

wijkspreekuur أو أرسل بريدًا

إلكترونيًا إلى:

[wijkbureau@zwijndrecht.nl](mailto:wijkbureau@zwijndrecht.nl)



مع **Vivera Sociaal Wijkteam**، أو تواصل مع المستشارين الاجتماعيين، أو تفضل بزيارتي خلال إحدى مواعيدي الاستشارية.

أتمنى لك قراءة ممتعة،  
مع أطيب التحيات،

تيكو يانسن  
عضو المجلس البلدي لمكافحة الفقر

# هل تعلم أن؟



أربعة من كل خمسة أشخاص يجدون صعوبة في تلبية احتياجاتهم يجدون صعوبة في دفع ثمن مشتريات البقالة



42% من الذين يواجهون صعوبة في تلبية احتياجاتهم لا يتمكنون أحياناً من سداد فواتيرهم.



32% يجدون صعوبة في تلبية احتياجاتهم

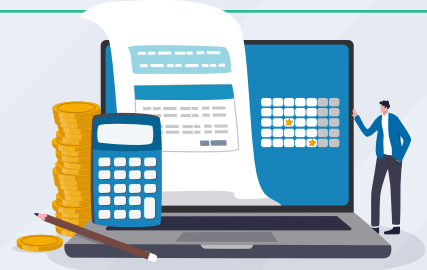
## أكبر العناصر تكلفةً

1. الإيجار أو الرهن العقاري
2. الطاقة
3. التأمين الصحي

## هل لديك الحق في الحصول على مبالغ مالية إضافية؟

- سوف تحصل على بدل الرعاية الصحية كمساهمة في تكاليف التأمين الصحي الخاص بك. إن حصولك على بدل الرعاية الصحية، ومقداره، يعتمد على دخلك.
- إذا كنت تستأجر منزلاً، فمن المنطقي أن تتأكد من مسألة استحقاقك للحصول على بدل سكن.. يعتمد هذا البديل على مقدار إيجارك ودخلك.
- هل لديك أطفال؟ يمكنك التقدم بطلب للحصول على الميزانية المخصصة للأطفال. إذا كنت تعمل أو ملتحق بمسار تعليمي أو دورة اندماج في المجتمع أو مسار عمل، فقد يحق لك أيضاً الحصول على بدل رعاية الأطفال.

تحقق من الشروط على الموقع الإلكتروني [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)



## البدايات والمُخصَّصات

- 21% لا يتحققون من استحقاقهم للحصول على بدلات ومُخصَّصات
- 16% لا يعرفون ما إذا كانوا يستحقون الحصول على بدلات ومُخصَّصات
- 13% لا يعرفون أين يبحثون عن المعلومات المتعلقة بالبدلات والمُخصَّصات.

## النفقات

- 36% يجدون صعوبة في دفع ثمن مشتريات البقالة
- 34% يجدون صعوبة في دفع تكاليف ممارسة الهوايات وقضاء أوقات الفراغ.

المصدر: نيبود

# إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة؟



## Sociale Dienst Drechtsteden

- التقدم بطلب للحصول على إعانة
- المساعدة في العثور على عمل، أو المشاركة في برامج في أماكن المشاركة، أو العمل التطوعي
- دعم بخصوص المساعدة في سداد الديون

الموقع الإلكتروني [www.socialedienstrechtsteden.nl](http://www.socialedienstrechtsteden.nl)  
رقم الهاتف 078 770 89 10

## أخصائي مالي للشباب

- المعلومات والأنشطة
- أسئلة حول المال أو الديون أو الميزانية أو العيش بمفردك

البريد الإلكتروني [m.weening@diverz.info](mailto:m.weening@diverz.info)  
رقم الهاتف 06 17 96 49 84

## SchuldHulpMaatje Drechtsteden

- المساعدة في سداد الديون (الوشيكية)
- نظرة عامة على نفقاتك
- إنشاء الميزانية

الموقع الإلكتروني [www.uitdeschulden.nu](http://www.uitdeschulden.nu)

## مؤسسة الإدارة المنزلية Humanitas

- تنظيم الإدارة
- موجز الدخل والمصروفات
- أيضًا للشباب الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا فأكثر

الموقع الإلكتروني [www.humanitas.nl/afdeling/drechtsteden](http://www.humanitas.nl/afdeling/drechtsteden)  
رقم الهاتف 06 45 46 05 45  
البريد الإلكتروني [drechtsteden@humanitas.nl](mailto:drechtsteden@humanitas.nl)

قد تتسبب الأمور المالية والديون في أن تكون مضغوطاً. وقد يكون من المفيد بالنسبة لك التحدث مع شخص ما حول هذا الأمر ومشاركته معك في التفكير. في زفايندرخت، يمكنك التواصل مع منظمات مختلفة للحصول على المعلومات والدعم.

نقدم لك فيما يلي لمحة عامة عن هذه المنظمات. إذا كنت غير متأكد من الجهة التي يجب عليك التواصل معها للحصول على الدعم والمساعدة، فاتصل بفريق Vivera Sociaal Wijkteam على الرقم 078 770 8181. وسيساعدونك في العثور على المكان المناسب للرد على أسئلتك أو مخاوفك المالية.

## Vivera Sociaal Wijkteam (فريق الحي الاجتماعي)

- للرد على جميع أسئلتك
- الوصول إلى جميع أشكال المساعدة والرعاية في زفايندرخت
- مواعيد استشارة بالقرب منك

الموقع الإلكتروني [www.viverasociaalwijkteam.nl](http://www.viverasociaalwijkteam.nl)  
رقم الهاتف 078 770 8181  
البريد الإلكتروني [info@stzwijndrecht.nl](mailto:info@stzwijndrecht.nl)

## Bureau Sociaal Raadslieden

- المشورة بشأن القوانين واللوائح
- ملء الاستمارات المعقدة
- كتابة الرسائل أو مذكرات الاعتراض

الموقع الإلكتروني [www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden](http://www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden)  
رقم الهاتف 078 770 37 20  
البريد الإلكتروني [sociaalraadslieden@zwijndrecht.nl](mailto:sociaalraadslieden@zwijndrecht.nl)



# العروض المتاحة في بلدية زفايندرخت

## Sport- en cultuurfonds 18+

(صندوق دعم الرياضة والثقافة)

إذا كان دخلك منخفضًا، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على 250 يورو سنويًا، على سبيل المثال، لاستخدام صالة الألعاب الرياضية أو المكتبة أو تذكرة دخول متحف.

[www.zwijndrecht.nl/fonds18+](http://www.zwijndrecht.nl/fonds18+)



يوجد عدد من المخططات التي يمكن للسكان استخدامها إذا كان دخلهم منخفض أو كانوا يعانون من نقص المال. في هذه الحالة، قد يحق لهم الاستفادة منها وفقًا لشروط معينة. إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة في التقدم بطلب للحصول على المخصصات، فيمكنهم الاتصال بـ **Bureau Sociaal Raadslieden** (مكتب المستشارين الاجتماعيين):

[www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden](http://www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden)

## SMS-kinderfonds

(مؤسسة الدعم الاجتماعي – صندوق الطفولة)

إذا كنت تحتاج إلى مبلغ مالي للمدرسة والموسيقى والرياضة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 أعوام و 17 عامًا، فهناك أيضًا صندوق SMS-kinderfonds للأطفال لندروس السباحة أو ندروس الجيتار أو الدراجة، على سبيل المثال.

[www.zwijndrecht.nl/smskinderfonds](http://www.zwijndrecht.nl/smskinderfonds)

## تأمين البلدية

يتوفر تأمين صحي جماعي من سن

18 عامًا من خلال Gemeentepolis

Drechtsteden. يمكن طلب هذا

التأمين من منتصف نوفمبر إلى

31 ديسمبر من العام التالي.



[www.zwijndrecht.nl/zorgverzekering](http://www.zwijndrecht.nl/zorgverzekering)

## الإعفاء من الضرائب البلدية

إذا كان دخلك منخفضًا وأصولك قليلة، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على إعفاء من الضرائب البلدية. وفي هذه الحالة، لن تدفع أي ضرائب أو ستدفع ضرائب أقل.

[www.zwijndrecht.nl/kwijtschelding](http://www.zwijndrecht.nl/kwijtschelding)

## المساعدة الخاصة

المساعدة الخاصة مُخصّصة للأشياء التي تحتاجها حقًا ولكن لا يمكنك تحمل تكلفتها بنفسك، مثل الأدوية أو الثلجة أو الانتقال للعيش في مسكن آخر.

[www.zwijndrecht.nl/bijstand](http://www.zwijndrecht.nl/bijstand)

## الحد الأدنى من الميزانية الشخصية

هل تعاني في كثير من الأحيان من نقص المال؟ إذا، قد تكون مُستحقًا للحصول على مساعدة مالية في شكل حد أدنى من الميزانية الشخصية. وهو مبلغ مالي تحصل عليه من البلدية لإنفاقه على الأشياء التي تحتاجها.

[www.zwijndrecht.nl/pmb](http://www.zwijndrecht.nl/pmb)

## مُخصّصات الملابس

يمكن لكل طفل حتى سن 17 عامًا الحصول على 75 يورو سنويًا للملابس والأحذية.

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

مُخصّصات الملابس



## بدل المساهمة الشخصية في رعاية الأطفال

يمكنك التقدم بطلب للحصول على بدل رعاية الأطفال من السلطات الضريبية لتغطية تكاليف رعاية الأطفال. إذا كان دخلك منخفضًا، فيمكنك أيضًا الحصول على مبلغ مالي من البلدية أيضًا.

[www.zwijndrecht.nl/bijdragekinderopvang](http://www.zwijndrecht.nl/bijdragekinderopvang)

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

[www.zwijndrecht.nl/minimaregelingen](http://www.zwijndrecht.nl/minimaregelingen)

في هذا الموقع الإلكتروني، يمكنك الاطلاع على هذه المخططات وعلى جميع المخططات الأخرى مع بعض الشرح الإضافي. كما يمكنك أيضًا طلب ذلك مباشرةً.



## الدعم المالي والمشورة خلال الأحداث المهمة في الحياة

الرقم 078) 770 3720. يمكنك الاتصال بهم أيام الثلاثاء والخميس والجمعة من الساعة 8:30 صباحًا حتى الساعة 12:00 ظهرًا، وبعد ظهر الثلاثاء من الساعة 1:30 ظهرًا حتى الساعة 3:30 عصرًا. يمكنك أيضًا إرسال بريد إلكتروني إلى: [sociaalraadslieden@zwijndrecht.nl](mailto:sociaalraadslieden@zwijndrecht.nl)

### موعد الاستشارة

إذا لم يتمكن المستشارون الاجتماعيون من الإجابة عن سؤالك عبر الهاتف، فستتم دعوتك لحضور موعد استشارة. لا توجد قائمة انتظار. عادةً يمكنك الحصول على موعد في نفس الأسبوع. تتم الإجابة عن معظم الأسئلة خلال ساعات العمل عن طريق حجز موعد مُسبق في مبنى البلدية.

### لمزيد من المعلومات

[www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden](http://www.zwijndrecht.nl/sociaalraadslieden)

يتمثل دور Bureau Sociaal Raadslieden في الإجابة عن استفساراتك المتعلقة بما يلي:

- الإعانات
- المساعدة الخاصة/الحد الأدنى للميزانية الشخصية
- البدلات والمخصصات/الميزانية المخصصة للأطفال
- إعانة الطفل
- إعفاء من ضريبة البلدية
- الديون
- الطلاق
- المنح الدراسية
- قانون الإيجار
- قانون العمل
- حقوق الإقامة (IND)
- قانون المستهلك
- التأمين الصحي
- قانون المستهلك

### حجز موعد

يعمل Bureau Sociaal Raadslieden عن طريق الحجز المسبق فقط. يمكنك الاتصال هاتفياً على

إن التعرض لحادث مهم في الحياة، مثل ولادة طفل، أو الزواج، أو العيش المشترك مع شريك حياة، أو الطلاق، أو الانتقال للعيش في مسكن آخر، أو الوفاة، أو الحصول على وظيفة أو فقدانها، يؤثر دائماً على وضعك المالي.

يمكنك ترتيب الكثير من الأشياء بنفسك، ولكن في بعض الأحيان لا تنجح ذلك لأن لديك الكثير من الأمور في ذهنك. للحصول على المعلومات والمشورة، يمكنك دائماً التواصل مع Bureau Sociaal Raadslieden. حيث يمكنهم دعمك وتقديم المشورة لك بشأن ما يجب فعله في حال واجهت حدثاً مهماً كهذا.



# المساعدة المتعلقة بالمال والعمل والرعاية المُقدمة من Sociale Dienst Drechtsteden

**مخططات الحد الأدنى من الدخل**  
عندما لا يكون لدى الناس ما يكفي من المال لتغطية نفقاتهم، فقد يحق لهم الحصول على إعانات المساعدة الاجتماعية. وحتى عندما لا يكونوا مستحقين للحصول على إعانات المساعدة الاجتماعية، يمكن أن تقوم SDD بتقديم المساعدة لهم. قد توفر أشكال الدعم المالي الأخرى، مثل المساعدة الخاصة، أو صندوق SMS-kinderfonds، أو الحد الأدنى للميزانية الشخصية (PMB)، حلاً أيضاً.

## المخاوف المالية

تُعد الأمور المالية جزءاً مهماً من الحياة. وغالباً ما تتسبب المشكلات المالية في تعرض الشخص لضغوط نفسية. تُساعد SDD السكان في إجابة أسئلتهم المتعلقة بالأمور المالية. إذا كنت لم تعد قادراً على إدارة شؤونك المالية، أو إذا كنت تحتاج إلى دعم في إدارة شؤونك المالية، أو المشاركة في دورة كيفية إدارة الميزانية الشخصية، أو تُعاني من تراكم الديون عليك، فإن مؤسسة SDD تُقدم دعماً مُصمماً خصيصاً لمساعدة الناس على إعادة ترتيب أمورهم المالية واستعادة توازنهم المالي.

## الرعاية والدعم من خلال قانون الدعم الاجتماعي (Wmo)

يرغب مُعظم الناس في العيش باستقلالية والمشاركة في المجتمع. في بعض الأحيان، يكون حصولهم على الدعم ضرورياً، على سبيل المثال، لعدم قدرتهم على إدارة كل شيء بأنفسهم بسبب السن أو المرض أو الإعاقة. يمكنك حل بعض الأمور ضمن شبكة أقرانك ومعارفك المحيطة بك. وإذا لم ينجح ذلك، فيمكن لفريق البلدية أو الحي مساعدتك. وإذا لم تتمكن من حل المشكلة من خلال البلدية أو فريق الحي، فربما يمكنك الحصول على مساعدة بموجب قانون الدعم الاجتماعي (Wmo). ويتم ذلك من خلال مؤسسة SDD.

## لمزيد من المعلومات

خلال أيام العمل من الأسبوع، يمكن لمؤسسات الرعاية الصحية والمنظمات الشريكة الاتصال هاتفياً بمؤسسة SDD من الساعة 8:30 صباحاً حتى الساعة 4:30 عصرًا على الرقم:

• 078 770 88 00  
• [www.socialedienstrechtsteden.nl](http://www.socialedienstrechtsteden.nl)

## العمل

نحن ندعم الأشخاص الذين يبحثون عن عمل. ونرحب بالجميع للحصول على الدعم. ويشمل ذلك السكان الذين يواجهون صعوبة في العثور على عمل أو الذين لا يتلقون إعانات (بعد). وإذا لم يكن من الممكن الحصول على عمل مدفوع الأجر، فقد تكون المشاركة في برامج في أماكن المشاركة أو العمل التطوعي حلاً.

## تساعد مؤسسة Sociale Dienst

**Drechtsteden (SDD)** السكان الذين يعانون من مشكلات مالية أو متعلقة بالدخل، والعاطلين عن العمل، والذين يحتاجون إلى مساعدة للسكن أو العيش أو العمل بشكل مستقل. تقدم SDD خدماتها لجميع البلديات في منطقة دريختستيدن، بما في ذلك سكان زفايندرخت.



# تلتزم مؤسسة الرعاية الاجتماعية Diverz بخدمة السكان، صغارًا وكبارًا

ذلك اتفاقية Zwijndrecht voor elkaar، واتفاقية الرياضة والوقاية، ومبادرة معًا لتوفير الطاقة. تسعى مؤسسة Diverz دائمًا إلى التعاون مع المنظمات الأخرى عندما يكون ذلك في مصلحة سكان زفايندرخت. وتطلعًا إلى المستقبل، تتطلع مؤسسة Diverz إلى بناء تعاون أكثر تنظيمًا مع المدارس الابتدائية والثانوية. ومن خلال التركيز الوقائي على أماكن تواجد الأطفال والشباب، يُمكن رصد المشكلات مبكرًا أو حتى منعها. وتلعب المدارس دورًا أساسيًا في ذلك!

## لمزيد من المعلومات

للحصول على المعلومات والدعم، يُرجى التواصل مع Diverz:

- 078 620 60 60
- [www.diverz.info](http://www.diverz.info)
- ميشيل وينينج: 06 17 96 49 84
- [m.weening@diverz.info](mailto:m.weening@diverz.info)

معلومات في المدارس، وفي نوادي الأطفال، وفي الأنشطة الأخرى. وتستخدم في ذلك أساليب تفاعلية، مثل الاختبارات القصيرة وغرف الهروب، من أجل فتح باب النقاش حول موضوع المال. كما تُقدم المؤسسة سلسلة مقاطع الفيديو تحمل اسم "Mind Your Money" (اهتم بمالك) على اليوتيوب وتيك توك، وهي فيديوهات تناقش مواضيع مثل وضع الميزانية وتمويل الطلاب. كما يمكن أن يشترك الشباب أيضًا في تدريب فردي للإجابة عن أسئلتهم المتعلقة بوضع الميزانية أو العيش بشكل مستقل على سبيل المثال.

## التعاون

تؤمن مؤسسة Diverz بقوة التعاون. ولذلك فإنها تتعاون مع منظمات مختلفة لتقديم أفضل دعم ممكن لسكان زفايندرخت. من الأمثلة على

Diverz هي مؤسسة رعاية اجتماعية في زفايندرخت، تعمل مع جميع السكان، صغارًا وكبارًا، في جميع الأحياء. حيث تُنظم المؤسسة أنشطة متنوعة في أفرعها في الأحياء، وأيضًا في المدارس، على سبيل المثال.

ومن خلال هذه الطريقة، تُقدم المؤسسة الدعم في مجالات الرفاهية والمساعدة والتعليم، بالإضافة إلى خدمات مثل خدمات الوجبات ومدربي الطاقة. وتقوم المؤسسة بذلك دائمًا بهدف جعل الأحياء أكثر ملاءمة للعيش فيها وتحسين رفاهية السكان.

## العمل المالي الموجّه للشباب

منذ أغسطس 2021، وطّقت مؤسسة Diverz أخصائيًا ماليًا للشباب. ويُساعد هذا الأخصائي الشباب بالإجابة عن أسئلتهم المالية، ويعمل على مكافحة الفقر. حيث يقدم الأخصائي المالي للشباب





## المشاركة الرقمية

المواعيد كل ثلاثاء من الساعة 1:00 ظهرًا حتى الساعة 2:30 ظهرًا. هذه  
المواعيد مجانية، ولا يُشترط بشأنها أن تكون عضوًا في المكتبة. إذا كانت لديك  
أي أسئلة أخرى حول الهوائيات الذكية أو الأجهزة اللوحية، فيمكنك أيضًا زيارة  
المكتبة. كل جمعة، بالتزامن مع وجود مراكز معلومات الحكومة الرقمية (IDO)  
في Bibliotheek Walburg، يمكنك أيضًا حضور مواعيد الاستشارة الرقمية  
من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ظهرًا أو الالتحاق بدورة  
تدريبية.

### المكتبة تُساعد!

تنظم Bibliotheek AanZet مواعيد استشارة ودورات مجانية تحمل اسم  
"المكتبة تُساعد!" لمساعدتك على تطوير مهاراتك اللغوية والرقمية والحسابية.  
للاطلاع على المجموعة الكاملة، قم بزيارة [www.bibliotheekaanzet.nl](http://www.bibliotheekaanzet.nl)  
debiehelp.

### التعاون

يهدف مركز معلومات الحكومة الرقمية (IDO) التابع للمكتبة إلى تعزيز تعاونها  
مع منظمات مثل Bureau Sociaal Raadslieden، وفريق Vivera، وSocial Wijkteam،  
ومؤسسة الرعاية الاجتماعية Diverz. تتشارك  
هذه المنظمات في الدعم الذي يقدمه مركز معلومات الحكومة الرقمية كمزود  
خدمة. في بعض الأحيان، يحصل السكان على المساعدة من خلال المعلومات  
والخدمات التي نقدمها كمكتبة. ولكن في بعض الأحيان، تتطلب المساعدة في  
الطلبات الرقمية المقدمة للجهات الحكومية خبرة أكبر. وفي هذه الحالات، يكون  
من المفيد توفير خطوط اتصال قصيرة، مما يسمح للسكان بالتواصل بسرعة مع  
المنظمات الأخرى. المشكلات المتعلقة بالطلبات الرقمية واستخدام الإنترنت تكون  
لها أسباب عديدة. خاصةً إذا كان الشخص يتردد على المركز بشكل متكرر، فقد  
تتضح هذه الأسباب. وبالتالي يكون من الجيد أيضًا أن تتمكن من إرسال إحالات  
مستهدفة للرفاهية أو الاجتماعات أو المشكلات المالية، على سبيل المثال.

توجد في مكتبات زفايندرخت مراكز معلومات الحكومة الرقمية (IDO) منذ  
عدة سنوات.

على الرغم من أن السكان على دراية بمواعيد الاستشارات هذه، إلا أن بعض  
الناس لا يفكرون في المكتبة للحصول على مساعدة فيما يتعلق بالأمور الإدارية  
المهمة. مع ذلك، يمكنك دائمًا زيارة المكتبة إذا كنت تواجه مشكلات تتعلق  
باستخدام تطبيق DigiD، أو إذا كانت لديك أي أسئلة حول تجديد رخصة  
القيادة أو استخدام تطبيق Woonkeus.

نحن نريد أن يتعرف الزوار على كيفية عمل تطبيق DigiD أو كيفية ملء  
الاستمارات الإلكترونية. يشرح الموظف المُتخصِّص حل المشكلة، مع ترك  
التحكم في الأمور للمواطنين أنفسهم قدر الإمكان. وهذا يُساعدهم على الشعور  
بمزيد من الراحة فيما يتعلق بترتيب الأمور الإلكترونية.

### أين ومتى؟

تُنظم Bibliotheek Walburg (Norderstedtplein 8) مواعيد استشارة  
كل يوم اثنين من الساعة 1:00 ظهرًا حتى الساعة 2:30 ظهرًا، وكل أربعاء  
من الساعة 1:00 ظهرًا حتى الساعة 3:00 عصرًا، وكل جمعة من الساعة  
10:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ظهرًا. كما يتم تنظيم مواعيد استشارة  
في Bibliotheek Kubiek (Zwaluwstraat 1) أيضًا. ويتم تنظيم هذه



### الهدايا

من خلال الشراكة مع مؤسسة Stichting Jarige Job، يمكن للأطفال الحصول على صندوق هدايا بمناسبة عيد ميلادهم. تقدم مؤسسة Stichting Zak vol Geluk هدية مناسبة في يوم Sinterklaas.

### SPORT EN CULTUUR 18+

بالنسبة لسكان زفايندرخت الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر (بدخل يصل إلى 140% من الحد الأدنى القانوني)، تدير مؤسسة Stichting Leergeld Drechtsteden صندوق Sport- en Cultuurfonds 18+ يمكن استخدام 250 يورو سنويًا للأنشطة الرياضية والثقافية والضروريات ذات الصلة. في الممارسة العملية، اتضح أن المبالغ المالية غالبًا ما تُستخدم في الأنشطة الرياضية: هذا ليس مُمتعًا فحسب، بل إنه مُفيد لصحتك أيضًا!

### لمزيد من المعلومات

• [www.leergelddrechtsteden.nl](http://www.leergelddrechtsteden.nl)

تُساعد مؤسسة Stichting Leergeld Drechtsteden الأطفال الآباء والأمهات الذين يُواجهون صعوبات مالية. وينطبق هذا على الآباء والأمهات الذين لا يتجاوز دخلهم 140% من الحد الأدنى القانوني للدخل. للاطلاع على حدود الدخل بشكل دقيق، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني.

وبفضل التسهيلات التي يحصل عليها الأطفال، يمكنهم المشاركة في الأنشطة المدرسية والرياضية والثقافية تمامًا مثل زملائهم الآخرين في الفصل. ويمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 أعوام و12 عامًا في المرحلة الابتدائية إنفاق 275 يورو سنويًا. وبالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية، يبلغ المبلغ 790 يورو. ويمكن استخدام هذا المبلغ لشراء دفع ثمن دراجة هوائية، وجهاز كمبيوتر محمول، ورسوم عضوية النادي الرياضي، ومعدات رياضية، ودروس وآلات موسيقية، ورحلات مدرسية، ورحلات استكشافية.

## مساعدة الأطفال فيما يتعلق بالصعوبات المالية





# هل تعاني من نقص المال؟ توجد مساعدة متاحة لك!

## حتى وإن كنت تعمل

لا يتعين عليك إعادة سداد المبالغ التي تحصل عليها من البلدية. وهذه المبالغ متاحة أيضًا للأشخاص الذين لديهم عمل. وأيضًا للأشخاص العاملين لحسابهم الخاص. إذا كان دخلك الشهري الصافي أقل من 1740 يورو، أو إذا كان دخلك الشهري الإجمالي أقل من 2486 يورو، فيمكنك الحصول على مبالغ مالية إضافية. بالنسبة للمتقاعدين، تكون هذه المبالغ أعلى. يقول تايكو يانسن: "حتى إن كنت تعمل، قد لا يكفيك المال أحيانًا لتغطية احتياجاتك. "في هذه الحالة، يمكنك بالطبع الاستفسار لدى حملة Max عما إذا كان يحق لك الحصول على مبالغ مالية إضافية"، كما يقول تايكو يانسن. "استفسر لدى حملة Max عما إذا كان يحق لك الحصول على مبالغ مالية إضافية."

هل لديك أي أسئلة تود طرحها على حملة Max و/أو هل ترغب في أن تصبح عضوًا في حملة Max؟ فانقر على الرابط التالي:

[www.zwijndrecht.nl/max](http://www.zwijndrecht.nl/max)

## أفعل المزيد مع حملة Max

من خلال حملة Max، تُعلن البلدية عن المخططات للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. "تبرز حملة Max أكثر من كونها مجرد خطاب. "وهذا مهم"، كما يقول تايكو يانسن. "لأن الجميع يجب أن يتعرف أن المال متاح. وأنهم ليسوا مُلزمين بسداده."

## مساعدة بالقرب منك

تُشارك الكثير من المدارس والجمعيات والسكان في حملة Max. وبالطبع، وفريق حي Vivera والمستشارون الاجتماعيون يشاركون أيضًا. ولا يزال ينضمّ المزيد إلى حملة Max. وهم يعرفون ما يمكنك الحصول على المال من أجله وكيف يمكنك ترتيب ذلك. عضو المجلس البلدي نفسه هو عضو أيضًا في حملة Max، وهو يقول: "من تجربتي الشخصية، أعرف كيف تؤدي الديون إلى حدوث مشكلات. وأعرف ما يمكن للمرء فعله حيال ذلك. لذا، بصفتي عضو في حملة Max، فإنني أساعد الآخرين أيضًا في العثور على المخططات."

في زفايندرخت وهيرياتسدام، يعاني الكثير من الناس من نقص المال. يقول عضو المجلس المحلي تيكو يانسن: "نحن نعمل على حل هذه المشكلة. لأن القلق والمخاوف بشأن المال أمرًا ليس جيدًا للناس. المخاوف المالية تجعل الناس يشعرون بالوحدة، وهي ضارة بالصحة، وغالبًا ما تؤدي هذه المخاوف إلى مشكلات أخرى كثيرة." ولذلك، تُقدّم البلدية تمويلًا لذوي الدخل المحدود. على سبيل المثال، للأنشطة الرياضية أو الثقافية. أو للحصول على خصم على التأمين الصحي. "سوف تساعد حملة Max سكاننا في العثور على هذا التمويل والتقدم بطلب للحصول عليه."



VIVERA SOCIAAL WIJKTEAM

# الوصول إلى كل أنواع الرعاية والمساعدة في زفايندرخت

أنت أعلم بما هو الأفضل لك ولأسرتك. عندما تواجه مشكلة، غالبًا ما تجد الحل المناسب بنفسك. ولكن ماذا لو ساءت الأمور ولم تستطع حلها بنفسك؟ في هذه الحالة، يمكنك طلب المساعدة من عائلتك أو أصدقائك أو معارفك أو جيرانك. كما يمكنك مساعدتهم إذا طلبوا منك ذلك.

## المساعدة والمشورة

أحيانًا قد تكون مشكلتك مُعقدة لدرجة أن عائلتك أو جيرانك لا يستطيعون مساعدتك. في هذه الحالة، تواصل مع Vivera Social Wijkteam. حيث إن هذا الفريق يعتبر بوابة الوصول إلى كل أنواع الرعاية والمساعدة في زفايندرخت.

قد يكون من الصعب بالنسبة لك تنظيم شؤونك الإدارية أو إدارة شؤونك المالية لأسباب مختلفة. في هذه الحالة، يكون من المفيد أن تعرف إلى أين تلجأ للحصول على المساعدة أو المشورة. سواء

كان الأمر يتعلق بالحفاظ على إدارة شؤونك، أو البحث عن معلومات حول برامج الحد الأدنى للدخل، أو تجنب الديون أو حل مشكلة تراكم الديون كما يمكنك أيضًا التواصل مع Vivera Social Wijkteam

للحصول على إجابة عن جميع هذه الأسئلة.

## التعاون

يتكون فريق الحي من مُقدمي رعاية مُدربين تدريبًا عاليًا. وهم يعرفون ما هو متاح في بلديتنا في مجالات الرعاية الصحية، والرعاية الاجتماعية، والإسكان، والدخل. حيث يعمل الفريق بشكل وثيق مع الخدمات الاجتماعية، وجمعيات الإسكان، والتعليم، ورعاية الشباب، والمستشارين الاجتماعيين، وأطباء الأسرة، وممرضات الحي، ومُقدمي خدمات الرعاية الصحية النفسية. وبفضل عملهم وتعاونهم معًا، فإنهم يعرفون تمامًا من يمكنه مساعدتك على أفضل وجه وكيف يُساعدونك.

## تواصل مع Vivera Sociaal Wijkteam

إذا كان لديك سؤال لفريق حي Vivera Sociaal Wijkteam، فيمكنك الاتصال بهم هاتفياً، أو إرسال بريد إلكتروني لهم، أو ملء نموذج التسجيل على الموقع الإلكتروني، أو زيارتهم في إحدى مواعيد الاستشارة في حيّك.

Vivera Sociaal  
Wijkteam (فريق الحي  
الاجتماعي)  
078 770 81 81  
www.viverasociaal  
wijkteam.nl



استخدام التطبيق للحصول على إجابات عن الأسئلة العملية. سوف تحصل على نصائح حول اللوازم المدرسية، والرياضة، ونفقات العطلات، والضرائب، التوجيه والإرشاد في المنزل، وغير ذلك الكثير.

هل لديك مخاوف مالية أو ديون؟ كما يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة من خلال تطبيق Zvandericht. يُقربك تطبيق Sparen door Besparen خطوة بخطوة من المساعدة المناسبة لك!

حمل تطبيق الهاتف المحمول المجاني من متجر التطبيقات أو من جوجل بلاي.

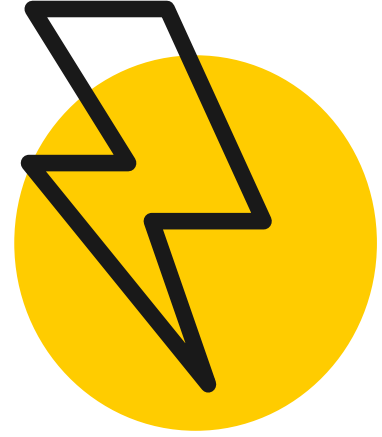
شهرياً؟ أو ترغب في التحدث مع شخص ما حول الأمور المالية؟ إذًا، تطبيق "Sparen door Besparen" (التوفير من خلال الادخار) سيساعدك في ذلك! هذا التطبيق متوفر بسبع لغات.

في هذا التطبيق، ستجد قائمة بأسماء جميع المؤسسات التي يمكنك التوجه إليها في زفايندرخت لطلب المساعدة. ربما لا تكون شؤونك الإدارية منظمة تمامًا، وقد يكون من الجيد لو ساعدك شخص ما في ذلك. أو ربما ترغب في معرفة مخططات المساعدة التي يمكنك الاستفادة من خدماتها. كما يمكنك أيضًا

## تطبيق التوفير من خلال الادخار SPAREN DOOR BESPAREN يساعذك أيضًا

هل ترغب في معرفة أنواع المساعدة المتاحة فيما يتعلق بالمال؟ هل ترغب في الحصول على نصائح حول كيفية ادخار المزيد من المال





# توفير الطاقة معًا

إلى أين يمكنك التوجه للحصول على مزيد من  
المعلومات؟

اتصل بـ Diverz هاتفياً على الرقم:

078-620 60 60 واسأل عن أنطوانيت تاوتيل.

أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني:

.samenenergiebesparen@diverz.info

هل ترغب في معرفة ما إذا كان لديك عقد الطاقة

المناسب أو ما إذا كان يحق لك الحصول على بدل طاقة؟

يمكنك أيضاً التواصل معنا للحصول على نصائح مجانية

حول هذا النوع من الأسئلة.



هل ترغب في توفير الطاقة في منزلك  
وما حوله ولكنك لا تعرف من أين تبدأ؟ هل  
تبحث عن طرق ذكية لخفض فاتورة الطاقة؟ أو  
هل ترغب في أن تعرف إلى أين يمكنك التوجه  
للتقدم بطلب للحصول على دعم لعزل منزلك؟  
كساكن في بلدية زفايندرخت، يمكنك العثور  
على معلومات ونصائح، بل وحتى الحصول  
على مساعدة في تنفيذ تدابير توفير الطاقة في  
منزلك.

## كيف يتم ذلك؟

سوف يأتي مدرب طاقة متطوع ومدرب من  
مؤسسة Diverz لزيارتك في المنزل لتقييم  
وضعك المعيشي. وسُطَّلِعك المدرب على أكثر  
الأشياء المستهلكة للطاقة في منزلك، ويُقدِّم لك  
نصائح وإرشادات حول كيفية توفير الطاقة. في  
كثير من الأحيان، يمكنك إجراء تعديلات صغيرة  
بنفسك لتوفير الطاقة مثل ضبط نظام التدفئة  
المركزية بشكل صحيح. وسيساعدك مدرب  
الطاقة في ذلك.

إذا أظهرت الزيارة أن منزلك بحاجة إلى  
تعديلات لتوفير الطاقة، فيمكن أن يتم تحديد  
موعد زيارة متابعة. وسيساعدك أحد متطوعي  
فريق FIX في أمور مثل تركيب شرائط حجب  
تيار الهواء، أو تركيب فرشاة صندوق البريد،

## توفير الطاقة معًا

في زفايندرخت، تتعاون البلدية وجمعيات  
الإسكان وDiverz لمساعدة السكان على توفير  
الطاقة في منازلهم المملوكة أو المستأجرة قدر  
الإمكان. ونحن نقوم بذلك تحت شعار Samen  
energie besparen (معًا لتوفير الطاقة).  
لست وحدك. بالتعاون معًا، نضمن لكل ساكن  
في زفايندرخت عيشًا مريحًا وممتعًا!

أو سد الفتحات والشقوق. لا يتعين عليك دفع  
تكاليف ذلك بنفسك. ميزة إضافية: هذه التعديلات  
ستجعل منزلك أكثر راحةً وجمالاً.

## هل ترغب في التسجيل لحضور مدرب/مُصلح طاقة فوراً؟

يمكنك تعبئة النموذج الإلكتروني عبر الرابط التالي  
diverz.info/energie، وستواصل معك.

# "أنا أعمل على ترتيب كل ما يتعلق بمدربي الطاقة بشكل صحيح."

حيث إنه يمكنك أيضًا توفير الطاقة بتغيير سلوكك. كم الوقت الذي تقضيه في الاستحمام؟ هل تترك الثلاجة مفتوحة أحيانًا؟ هل يمكنك خفض درجة الحرارة درجة واحدة؟ بقليل من الانتباه، يمكنك توفير 100 يورو سنويًا بسهولة.

"أكثر ما أحبه في عملي هو التعاون معًا لإحداث فرق من أجل الناس والعالم."

فإنك لا تحتاج إلى الكثير من أعمال التجديد، وبالتالي يمكنك تنفيذها بسهولة في المنزل المستأجر أيضًا. وهذا هو الشيء الرائع في هذه المساعدة المجانية: إنها متاحة لجميع الأشخاص ولجميع أنواع المنازل. ومن خلال هذه التعديلات البسيطة، يمكنك توفير 500 يورو سنويًا بسهولة.

تغيير السلوك = توفير الطاقة  
جاك أيضًا مدرب طاقة في مبادرة Samen Energie Besparen، ويזור الكثير من الأشخاص في منازل زفايندرخت. من خلال هذه الزيارة المنزلية، أحاول أيضًا توعية الشخص.

جاك أبلز حرفي ماهر بمنظمة الرعاية الاجتماعية Diverz منذ خمسة أشهر. من خلال مبادرة Samen Energie Besparen، يُرتب جاك كل ما يتعلق بأنظمة الطاقة المنزلية: بدءًا من المواد ووصولًا إلى التمويل. "أكثر ما أحبه في عملي هو التعاون معًا لإحداث فرق من أجل الناس والعالم."

تعديلات سهلة  
لا تزال تكاليف الطاقة المرتفعة تُسبب مشكلات مالية للكثيرين. ولذلك، كان بإمكان السكان ذوي الدخل المحدود التقدم بطلب للحصول على بدل طاقة من بلدية زفايندرخت في السابق. ومنذ أبريل 2024، قدمت البلدية أيضًا المساعدة فيما يتعلق بترشيد استهلاك الطاقة. من خلال مبادرة Samen Energie Besparen، تتعاون البلدية مع جمعيتي الإسكان Woonkracht 10 و Trivire ومنظمة الرعاية الاجتماعية Diverz. وقد أثبت هذا النهج فعاليته.

يُوضح الخبير جاك: "نحن نقدم الكثير من النصائح والمعلومات. ويمكن لمدربي الطاقة لدينا أيضًا مساعدتك في إجراء تعديلات بسيطة لتوفير الطاقة في منزلك."

الأمر نفسه أيضًا بالنسبة للمنازل المستأجرة تشمل التعديلات البسيطة شرائط حجب تيار الهواء، ورقائق المشعاع، ورأس دش موفر للمياه، ومصابيح LED. ولتنفيذ هذه الأشياء،





### إنه عمل يبعث على الامتنان.

جاءت Diverz منظمة رعاية اجتماعية. ونحن هنا لخدمة كل سكان بلدية زفايندرخت. لذا، فإن كونك مهنيًا ماهرًا يُعد عملاً يبعث على الامتنان للغاية. "أحرص على تنظيم كل ما يتعلق بمدربي الطاقة بشكل جيد. وذلك لكي يتمكن الجميع من أداء عملهم على أكمل وجه والتركيز على ما هو مهم حقًا: مساعدة الناس وضمان توفير أكبر قدر ممكن من الطاقة والمال. حيث إن استماعهم بمنزلاتهم واهتمامهم بالطبيعة يُعد ميزة إضافية حقيقية."

"بقليل من الانتباه، يمكنك توفير 100 يورو سنويًا بسهولة."

## كيف يمكنك طلب مدرب طاقة من Samen Energie Besparen؟

إذا كنت ترغب أيضًا في أن يزورك مدرب الطاقة في منزلك، فيمكنك حجز موعد سريعًا. ويمكنك القيام بذلك عن طريق:

- الاتصال هاتفياً بمنظمة الرعاية الاجتماعية Diverz على الرقم: 078 620 6060.
- اطلب أن تتحدث مع أنطوانيت تاونيل.
- إرسال بريد إلكتروني إلى: [samenenergiebesparen@diverz.info](mailto:samenenergiebesparen@diverz.info)
- تعبئة نموذج التسجيل عبر الرابط التالي: [www.zwijndrechtgaatduurzaam.nl/energiebesparen](http://www.zwijndrechtgaatduurzaam.nl/energiebesparen)

وأثناء التحدث مع أنطوانيت سيتم طرح بعض الأسئلة حول منزلك. وبعد الإجابة عن جميع الأسئلة، سوف يزورك مدرب الطاقة في منزلك. وسيشرح لك كيفية توفير الطاقة وتنفيذ تعديلات بسيطة مُوفرة للطاقة.

المساعدة المُقدمة من Samen Energie Besparen مجانية تمامًا.

# نصائح لتوفير المال فيما يتعلق بفاتورة الطاقة الخاصة بك (وهذه النصائح جيدة أيضاً للبيئة!)

# 24

لمزيد من النصائح، قم بزيارة [www.zwijndrechtgaatduurzaam.nl](http://www.zwijndrechtgaatduurzaam.nl). إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في توفير الطاقة، فلا تتردد في الاتصال بـ Drechse Stroom (www.drechtsestromen.net) أو met Diverz (078 - 620 60 60). وسيساعدونك على توفير المال فيما يتعلق بفاتورة الطاقة الخاصة بك.

## حافظ على نظافة المشعاعات.



لا تُعلق ستائر أمام المدفأة، وتأكد من عدم وجود أي أثاث أمامها (خاصةً في الشتاء).

## اضبط الترموستات على 15 درجة ليلاً.



بضبط منظم الحرارة على 15 درجة مئوية، ستوفر في استخدام الغاز، وبالتالي ستوفر المال. لا تفعل هذا ليلاً فقط بل أيضاً عندما تكون خارج المنزل.

## اخفض درجة حرارة الترموستات درجة واحدة خلال النهار.



قم بخفض درجة الحرارة بمقدار درجة واحدة مئوية ارتد سترة دافئة، واستخدم بطانية على الأريكة واضبط منظم الحرارة على الوضع الليلي لمدة ساعة قبل الذهاب إلى السرير.

## قم بتدفئة الغرف التي تتواجد فيها فقط.



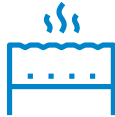
قم بتدفئة الغرف التي تجلس فيها أو التي تعمل فيها فقط، وأغلق جميع أبواب منزللك. وهذا يُقلل من فقدان الحرارة. لا تثنى إطفاء جميع الأضواء في الغرف التي لا تستخدمها.

## علق الغسيل على الحبل (يفضل عدم استخدام المُجفف)



علق الغسيل على الحبل. هل المساحة المتوفرة لديك لذلك صغيرة؟ إذا حاول تعليق نصف كمية الغسيل، وهذا سيحدث فرقاً على أي حال.

## استخدم المدفأة الكهربائية بأقل قدر ممكن.



عندما تقوم بتشغيل السخان الكهربائي، فإنك تستخدم قدرًا كبيرًا من الكهرباء. لذلك افعل هذا بأقل قدر ممكن.

## استخدم مصابيح LED.



قم استبدال المصابيح ذات الإضاءة المتوهجة ومصابيح الهالوجين بمصابيح LED. تتوفر مصابيح LED في جميع الأشكال والأحجام والألوان تقريبًا. وهي تستهلك طاقة أقل وتدمم لفترة أطول. وهذا يوفر المال!

## استبدل ثلاجتك أو مُجمدك القديم.



إذا كان لديك ثلاجة أو فريزر قديم جدًا، فمن المحتمل أنه يستهلك كهرباء أكثر بكثير من الطراز الأحدث. استبدال هذه الأجهزة القديمة سيوفر لك المال على المدى الطويل.

## قم بإزالة الجليد من الثلاجة والفريزر بانتظام



قم أيضًا بإزالة الثلج من الثلاجة والفريزر بانتظام. حيث يؤدي وجود طبقات إضافية من الثلج إلى زيادة استهلاك الطاقة.

## اختر نوع اللهب المناسب وغطِ الوعاء.



احرص على أن تكون شعلة الغاز تحت المقلاة مباشرة. ضع الغطاء دائمًا على المقلاة. حيث سيساعد ذلك على طهي الطعام بشكل أسرع، مما يوفر استهلاك الغاز.

## شغّل غسالة الصحون فقط عندما تكون ممتلئة بالصحون.



إن عدم استخدام غسالة الصحون يوفر الكثير. إذا كنت تستخدمها، فشغّلها فقط عندما تمتلئ تمامًا.

## اضبط الفريزر على درجة حرارة أقصاها 18 درجة مئوية



فكر جيدًا فيما إذا كنت تحتاج حقًا إلى فريزر. إذا كنت تستخدمه، اضبطه على درجة حرارة أقصاها 18 درجة مئوية.



ZWINDRECHT  
gaat duurzaam



نصائح إضافية مفيدة لتحقيق مدخرات صغيرة

توفير في استهلاك الكهرباء

توفير في استهلاك الغاز

استخدم مروحة المشعاع



باستخدام مراوح المشعاع، يمكن خفض درجة حرارة الغلاية إلى 60 درجة مئوية، وسنظل غرفة المعيشة تسخن بسرعة.

لا تستحم لمدة أطول من 5 دقائق ولا تستحم في حوض الاستحمام



من خلال الاستحمام لمدة أقصر، يمكنك توفير الغاز وبالتالي توفير المال. استخدم مؤقت الاستحمام أو اضبط مؤقت هاتك لمدة 5 دقائق. يستهلك الاستحمام في حوض الاستحمام كمية كبيرة من الماء.

احصل على رأس دش موفر للاستهلاك



هل تريد استخدام كمية أقل من المياه والطاقة والاستمتاع بدش لطيف؟ يمكنك القيام بذلك باستخدام رأس دش موفر للمياه. وبذلك ستستخدم 20 بالمائة أقل من المياه والطاقة مقارنة برأس الدش القياسي.

اضبط غلاية التدفئة المركزية على 60 درجة مئوية



اجعل درجة حرارة الغلاية تعتمد على درجة الحرارة الخارجية (غالبًا ما يتم ضبط الغلايات على 90 درجة مئوية، في حين أن 60 درجة مئوية هي درجة جيدة بالفعل).

تخلص من الفريزر الثاني



هل لديك فريزر أو ثلاجة قديمة؟ يستهلك الفريزر أو الثلاجة القديمة طاقة كبيرة في كثير من الأحيان.

استخدم المروحة بدلاً من مكيف الهواء



يستهلك مكيف الهواء طاقة كبيرة عند تشغيله. المروحة أكثر كفاءة في استخدام الطاقة، وبالتالي تكلف أقل من مكيف الهواء.

قم بإيقاف تشغيل الأجهزة وعدم جعلها في وضع الاستعداد



لا تترك الأجهزة الكهربائية في وضع الاستعداد، بل قم بإيقاف تشغيلها تمامًا. استخدم وصلة كهربائية مزودة بمفتاح لهذا الغرض.

قم ضبط غسالة الصحون على الوضع الاقتصادي



إذا كنت تستخدم غسالة الصحون، اضبطها على الوضع الاقتصادي. عادةً ما يتم غسل الصحون جيدًا وهذا الوضع أكثر اقتصادًا.

احرص على تهوية المنزل جيدًا بانتظام



الهواء النقي مفيد لصحتك ولجودة الهواء. افتح النوافذ والأبواب في الصباح لدخول الهواء النقي.

ضع رقائق المشعاع خلف المشعاعات الخاصة بك



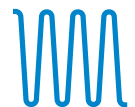
ضع رقائق المشعاع خلف المشعاعات على الجدران الخارجية غير المعزولة. حيث إن هذا سيحافظ على دفء غرفتك!

قم بتركيب شرائط حجب تيار الهواء



تجنب فقدان الحرارة بتركيب شرائط حجب تيار الهواء في الأبواب (وعازلة هواء لصندوق البريد). اعزل أيضًا فتحات المساحات الضيقة!

قم بتنظيف المشعاعات بانتظام



إذا كان هناك هواء زائد في الأديب، فإن تعمل التدفئة بكفاءة. وهذا يستهلك طاقة إضافية. أفرغ الأديب من الهواء وأعد ملء غلاية التدفئة المركزية.

## ملابس للجميع في بنك ملابس زفايندرخت

### عرض

"يمكن لأي شخص تسليم ملابس هنا خلال ساعات العمل. كثيرًا ما يتم تقديم ملابس جميلة، بل وحتى جديدة. والأشخاص الذين يأتون لاستلامها يكونون سعداء جدًا بها. ملابس النساء مُعلقة في الغرفة الكبيرة، وملابس الرجال والأطفال مُعلقة في الغرفة الصغيرة. لدينا أيضًا بياضات أسرة، ومناشف حمام، ومناشف مطبخ. ولدينا أيضًا مجوهرات، وقبعات، وإكسسوارات أخرى. أما بالنسبة للملابس الداخلية فإننا نشترىها جديدة لأنها تكون أكثر نظافة. يُسمح لكل شخص بإحضار طقمين كل ستة أشهر. هذا مقبول بامتنان. ولدينا أيضًا فوط صحية. نحن نتلقى تبرعات من الكنائس ومساهمات ومواد من صندوق مكافحة الفقر. وبهذه الطريقة يُمكننا تغطية جميع الاحتياجات."

### لمزيد من المعلومات

Kledingbank Zwijndrecht

(بنك ملابس زفايندرخت)

Emmastraat 9 in Zwijndrecht

[www.kledingbank-zwijndrecht.nl](http://www.kledingbank-zwijndrecht.nl)

الآن إلى المتجر ويتم تخزين الملابس الصيفية للعام المقبل. ويتم فحص الملابس دائمًا؛ هل هي حديثة، هل هي نظيفة، هل هي كاملة. كل أسبوع يأتي مشتري يشتري الملابس التي لا نستخدمها بالكيلو. ونحن سعداء جدًا بذلك، لأن ذلك يسمح لنا بدفع جزء من تكاليفنا. ويتم إعادة تدوير الملابس جزئيًا أو إرسالها إلى أوروبا الشرقية.

### المتطوعون

يعمل هنا حوالي 30 متطوعًا، ومجلس الإدارة مكون من خمسة أشخاص. نحتاج إلى عدد لا بأس به من الأشخاص للفرز، على سبيل المثال. الجميع مخلصون، ومعظم المتطوعين يعملون هنا منذ فترة طويلة. يفضل الناس المكان هنا أكثر من الموقع القديم، على الرغم من أنه أصغر قليلاً. ونحن سعداء جدًا بجميع متطوعينا. متطوعة مثل آيلا مُتعاونة أيضًا، فهي تتحدث العربية، وبالتالي فإنه يتوفر لدينا مترجم فوري دائمًا. يُسعدنا أن نتمكن من مساعدة الناس بهذه الطريقة.

في بنك ملابس زفايندرخت، يتم تجميع الملابس مجانًا أو بأسعار منخفضة. تقول أمينة الصندوق، كوري فان دن بيرخ: "ينشغل المتطوعون يوميًا بفرز الملابس". "من الملابس إلى الأحذية، ومن الملابس الداخلية إلى أغطية الأسرة. حيث يتم فرز كل شيء بدقة في منطقة الفرز، ثم تُنقل إلى المتجر."

"نحن نفتح طوال أيام الثلاثاء والخميس، وبعد ظهر الأربعاء. ويمكن لذوي الدخل المحدود التسوق هنا مجانًا. الحد الأقصى للكمية المسموح بها لكل ستة أشهر هو 25 قطعة. صباح يوم السبت، نفتح أبوابنا للجميع، ويمكن للناس شراء الملابس بأسعار منخفضة. يتم استخدام بنك الملابس، وهو مزدحم بشكل لطيف في أغلب الأحيان. وفي نهاية الموسم، يكون لدينا يوم خاص للمتسوقين، حيث يمكن للناس إحضار حقيبة تسوق وملؤها بالملابس مقابل 7.50 يورو."

"نقوم بجمع الملابس التي يتبرع بها الأشخاص من زفايندرخت. حيث تذهب الملابس الشتوية





## مفهوم التسوق المريح في بنك طعام زفايندرخت

# Voedselbank Zwijndrecht

الهدف الوطني هو 25 منتجًا، وبالتالي فإننا نتجاوز هذا الرقم بكثير. ولحسن الحظ، لدينا العديد من المتبرعين السخيين. نتلقى الكثير من المنتجات المبردة والخضراوات والفواكه. وحتى أننا نحصل على الكثير من منتجات الألبان وغيرها من المنتجات الطازجة، لدرجة أننا نشاركها مع بنوك الطعام المحلية. نحن نتلقى كميات أقل من المنتجات ذات مدة الحفظ الطويلة ووجبات الإفطار. ونحتاج حقًا إلى المزيد من المتبرعين ممن يتبرعون بهذه المنتجات.

تعمل لين كلوتفيك، وكيلة جمع التبرعات الغذائية، بالتعاون مع البلدية، لتشجيع الشركات على رعاية المنتجات.

### لمزيد من المعلومات

Voedselbank Zwijndrecht

(بنك طعام زفايندرخت)،

Emmastraat 9 in Zwijndrecht

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

يمكنك التسجيل للتطوع عبر Vivera Sociaal

Wijkteam، على رقم الهاتف 078 770 81 81

أو عبر البريد الإلكتروني [info@stzwijndrecht.nl](mailto:info@stzwijndrecht.nl)

على بطاقة باسمه ورقم أسرته، بالإضافة إلى فترة زمنية محددة. وهذا يسمح لنا بتوزيع تدفق الأشخاص بحيث لا يأتي جميع الأشخاص في الوقت نفسه. وهذا في الواقع فعال للغاية.

### المتطوعون

"يوجد لدينا أكثر من 60 متطوعًا مشغولون يوميًا بتجهيز كل شيء. وهي عملية شاقة للغاية لمعالجة كل هذه المنتجات. وأحيانًا ينضم إلينا متطوعون بشكل عفوي، وأحيانًا أخرى ينضم إلينا متطوعون آخرون عبر Zwijndrecht Voor Elkaar.

نحن نعمل منذ حوالي 10 سنوات، ونرى أن أول مجموعة من المتطوعين، وغالبًا ما يكونون متقاعدين، قد غادروا بالفعل." ولكنهم يعودون أحيانًا، مثل كور: "لقد أخذت إجازة لبضع سنوات. لأن زوجتي كانت تعاني من الخرف، واضطرت للتوقف لفترة. لقد بدأت عملي التطوعي كسائق، وما زلت أتذكر أننا كنا نجمع في البداية أربعة صناديق في روتردام. والآن وصلنا إلى 100 صندوق!"

### المتبرعون

نحن نتبرع حاليًا بما يتراوح بين 30 و40 منتجًا.

لقد مرّ عامان تقريبًا منذ انتقال بنك الطعام إلى فرع في شارع Emmastraat. يقول رئيس مجلس الإدارة، ويم ساندي: "ما زلنا سعداء جدًا بهذا الفرع. وقد أدركنا فورًا إمكانية تحويل النظام إلى مفهوم السوق المريح مثل التسوق في المتجر. وهذا يُثبت نجاحه، إذ يُمكننا من خلاله تخصيص الطعام بشكل أفضل لتلبية احتياجات عملائنا".

فبينما كان الناس يستلمون صناديق طعام لأخذها إلى منازلهم، أصبح بإمكانهم الآن اختيار ما يريدون أخذه إلى منازلهم. حيث يتجولون في المتجر برفقة مشرف، ويتم إبلاغهم بكمية الطعام التي يمكنهم أخذها إلى المنزل. ثم يختارون بأنفسهم ما إذا كانوا سيأخذون شيئًا أم لا. وهذا يُجنب الناس أخذ طعام لن يستخدموه. نحن نوزع الطعام على أكثر من 100 أسرة، أي حوالي 300 شخص. ومن بين هؤلاء يوجد الكثير من الأطفال أيضًا. لدينا ثلاث فئات: أسر مكونة من شخص إلى شخصين، وأسر مكونة من 3 إلى 4 أشخاص، وأسر مكونة من أكثر من 5 أشخاص. نفتح بنك الطعام بعد ظهر يومي الخميس والجمعة. حيث يحصل كل شخص

# افعل المزيد مع حملة Max

## هل دخلك منخفض؟

إدًا، أحيانًا قد يكون لديك ما يكفي من المال لشراء الأشياء التي تحتاجها فقط. وأحيانًا قد لا يكون لديك ما يكفي من المال. بغض النظر عن مدى الجهد الذي تبذله.

ولذلك يمكنك الحصول على مبلغ مالي من بلدية زفايندرخت لشراء الأشياء التي تحتاجها حقًا. أو للأشياء التي تريد القيام بها للحفاظ على لياقتك وصحتك.

سوف تساعدك حملة Max في العثور على تلك الأموال والتقدم بطلب للحصول عليها. أو ستساعدك لتوفير المال.

## هل تحصل على:

75 يورو  
لملابس الأطفال؟\*



250 يورو أو أكثر للرياضة أو الثقافة؟\*

يمكن للأشخاص البالغين التقدم بطلب للحصول على مبلغ

250 يورو سنويًا. يمكنك توزيع هذا المبلغ بنفسك بين الرياضة والثقافة. بالنسبة للأطفال من عمر 4 أعوام إلى 11 عامًا، يتم منح 275 يورو. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 عامًا و17 عامًا يحصلون على 790 يورو.



هل ترغب في الحصول على خصم التأمين الصحي؟

(لدى طبيب الأسنان والعلاج الطبيعي)

قم بترتيب ذلك قبل 31 ديسمبر!



\*سوف تحصل على هذا المبلغ المالي من البلدية. وبالتالي، لا يتعين عليك سداد هذا المبلغ.



## لا تترك المال وراءك.

انتقل إلى [zwijndrecht.nl/max](http://zwijndrecht.nl/max)

أو اتصل هاتفياً بحملة Max على الرقم 078-770 37 20

