

Tackling Loneliness

ናይ ድሕንነት ካርድታት

- ብዓርስ እምነት ውሳኔ ምውሳኔ
- ዓርስ ምትእምማን - ምስ ካልኣት ምርኻብ
- ፀገም ምፍታሕ
- ለውጢ ምልማድ
- ርኢቶ ናይ ምንፅብራቕ ክእለት
- ናይ ምህዞ ምንቅስቃሳት፡ ቻንጊ ኮልት

redcross.org.uk/wellbeing-support
British Red Cross support line **0808 196 3651**

ናይ እንግሊዝ ቀይሕ ጥቅል ግልገልጺ ምስ ርዕሰ ቻርተር 1980 ተዋህዖ።
እብ ኢንግላንድን ዌልስ (220949)፣ ስኮትላንድን (SC037738) ላዕልል ላዕ ግን (0752) ዝተመዘገበ ሎ።

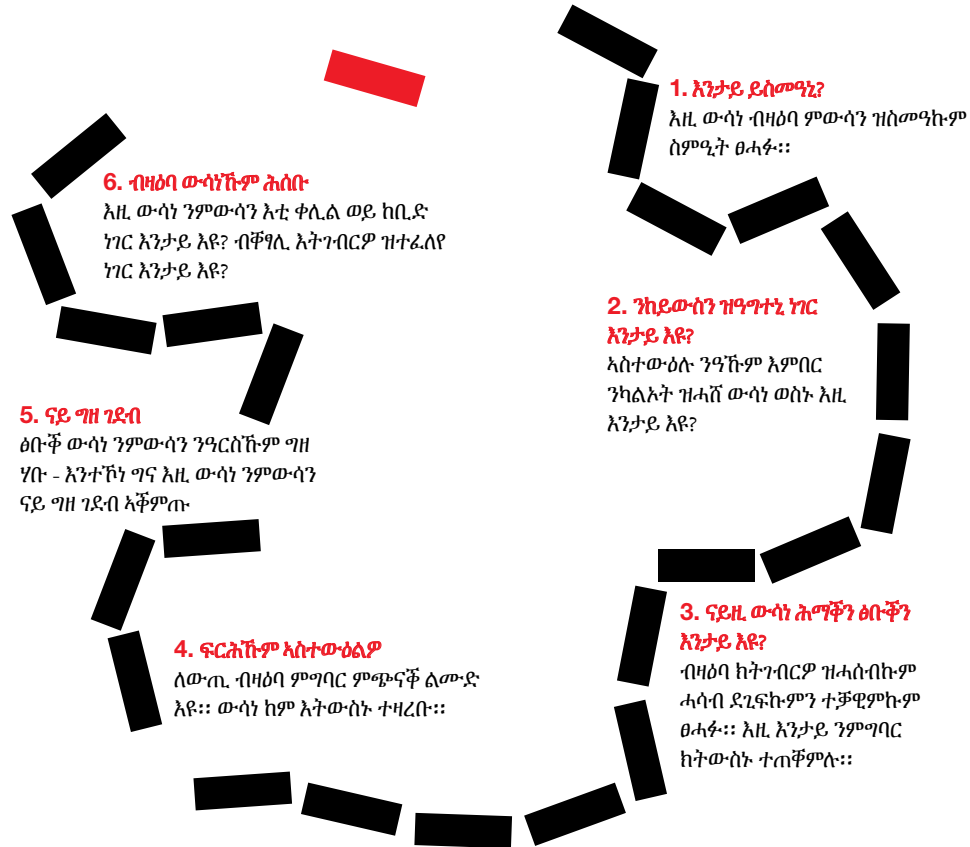
in partnership with



AVIVA

ብዓርስ እምነት ውሳኔ ምውሳኔ

አብ ታሕቲ ዝርከብ ቻርት ውሳኔ ከትውሰኑ ከለኹም ከመይ ዓርስ እምነት ክህልወኩም ከም ዘለዎ የርእይዎ::



እቲ አብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ክይዲ ብቐገሊ ብኸመይ ከም እትጥቀምዎ ፀሓፉ::

redcross.org.uk/wellbeing-support
British Red Cross support line **0808 196 3651**

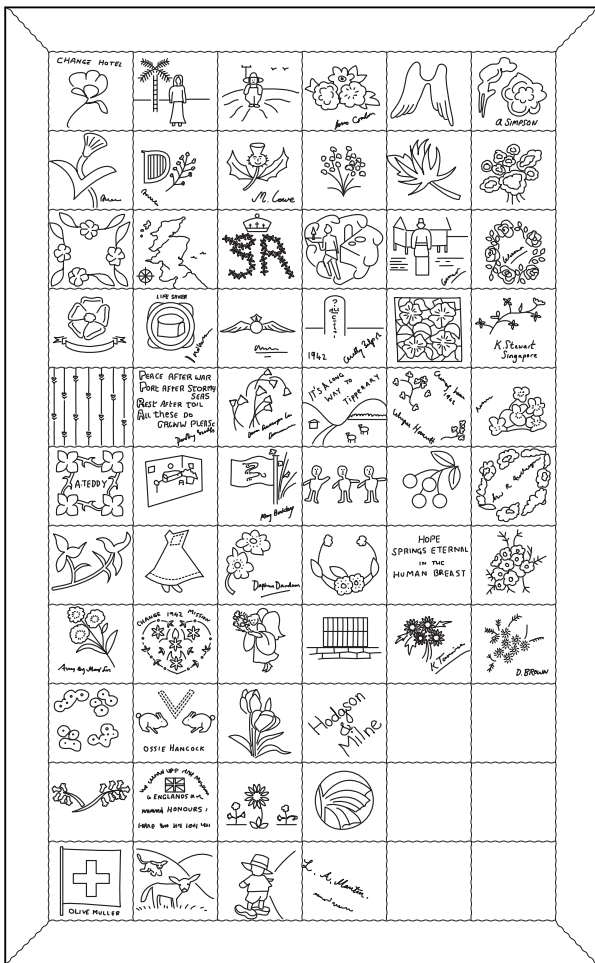
ናይ እንግሊዝ ቀይሕ ጥቅል ግንብረት ምስ ሮኤ ቻርተር 1980 ተጸምዖር፡
አብ ኢንግላንድን ዌልስ (2209449)፡ ስኮትላንድን (SC037738) ላይሳል ላዩ ግን (0752) ዝተመዘገበ ልዩ፡፡



ናይ ምህዞ ምንቅስቃሳት፡ ቻንጊ ኮልት

እዚ ቻንጊ ኮርታ ኣብ ካልእ ጦርነት ዓለም ዝተኣሰራ ደቂ ኣንስትዮ ዝትሰርሐ እዩ። ሕድሕድ ደቂ ኣንስትዮ ሰኬር ዝሰርሐ እንትኹና፡ እዚ ድማ ንሰብኡተን መልእኽቲ ዝሓዘ ነይሩ።

ኣብ ታሕቲ ኣብ ዝርከብ ኮርታ ቀለም ልቪያ - ንዓኻን ዘገድሰኹን መልእኽቲ ንከተመሓላልፋ ገለገለ ቦታታት ንዓኻን ክፋት ተገይሩ እዩ።



ነፁብራቕ፡

እዚ ኮርታ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጭንቀት ግዝ ብኸመይ ሓጊዘዎን

ኣብ ዝተጨነቑኻምሎ እዋን እንታይ ይሕግዘኩም?

እዞም ምንቅስቃሳት ምስ ካልኣት ብኸመይ ትካፈልዎ?

ብሓባር ናይ ምሰራሕ ጥቕሚ እንታይ እዩ?
www.changi.redcross.org.uk

redcross.org.uk/wellbeing-support
 British Red Cross support line **0808 196 3651**

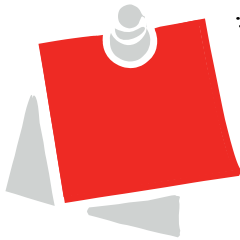
ናይ እንግሊዝ ቀይሕ ጥቅል ግብረሰብ ምስ ናፕል ቻርተር 1980 ብምምግብ፡
 ኣብ እንግሊዝን ቁል (220949)፣ ቡንግሊድን (SC037738) ላይል ላዩ ግን (0752) ዝተምዘኸ ለዩ።



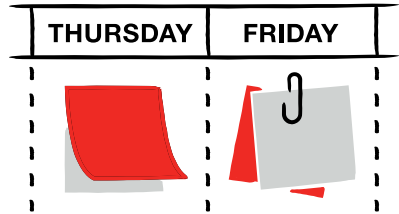
ርእይ ልምድ ምንጭብራቅ ክእለት

ውጭኦታው ኣብ ዝኾንኩምሉ ነገር ርእይ ልምድ ዝሓሸ መልኰው ንክንሰርሕ የኽእለና።
እዚ ንክትገብሩ ዝሕግዘኩም ሜላ ከምዚ ይስዕብ።

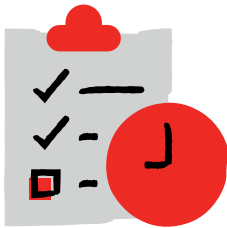
1. ሎምዓንቲ ዘሳኻዕክምዎ ነገር ፀሓፉ።



2. ሕጂ ድማ ፀባሕን ቀጻሊ ሰሙን ብዛዕባ እትገብርዎ ነገር ፀሓፉ።



3. ክትገብርዎ እትደልዩዎ ነገር ንምዝካር መዘከርታ ፀሓፉ



4. ኣብ መወዳእታ ሰሙን ዳግማይ ሓሳብ ምንጭብራቅ ትልምኹም ብኸመይ ተለዊጡ?



እዚ ሜላ እዚ ዕላማኹም ንምስኻዕ ብኸመይ ይሕግዝ?

እዚ እትመሃርዎ ሓድሽ ክእለት ንምራፅ ወይ ክትኣትውዎ እትኽእሉ ጉጅለ ንምምራፅ ክትጥቀምሉ ትኽእሉ ኢኹም።
እዚኦም እንታይ ምኣኖም ንምፍላጥ ብኸመይ ይሕግዘኩም?

redcross.org.uk/wellbeing-support
British Red Cross support line **0808 196 3651**

ናይ እንግሊዝ ቀይሕ መስቀል ማህበረሰብ ምስ ርዕሳ ያርተር 1980 ተገምግሞ።
ኣብ ኢንግላንድን ዌልስ (220949)፣ ስኮትላንድን (SC037738) ላይሳል ላዩ ማን (0752) ዝተመዘገበ ልዩ።



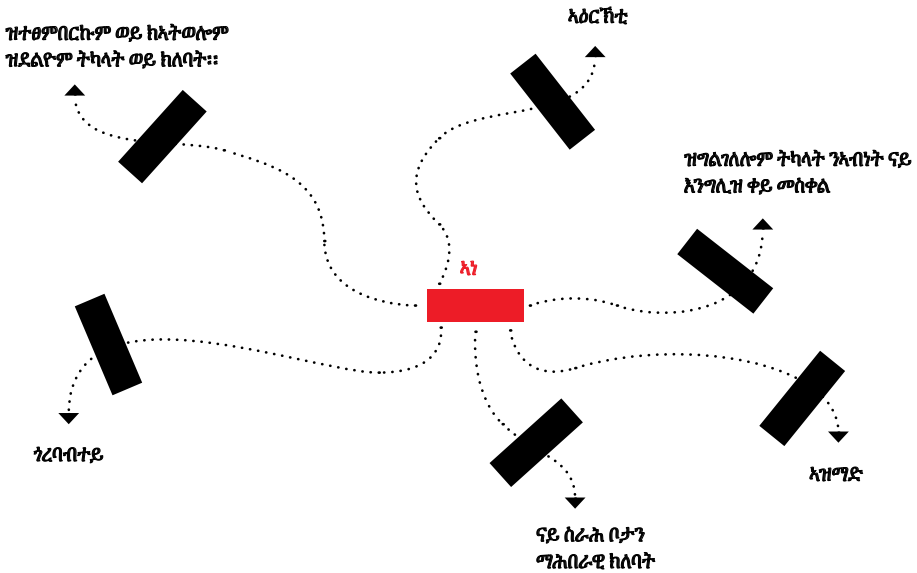
ዓርሰ ምትእምማን – ምስ ካልኣት ምርኻብ

ንዓና ዝሕግዙና ብዙሓት ሰባት ይፈልጥ እየ ወይ ሰባት ፀገም ከጋጥምም ከሎ ብኸመይ ከም ዝሕግዞም ይፈልጥ እየ።

ርክብ ምስ ዘለኩም ሰባት ስም ፀሓፍ።

እንታይ ይሰርሑ?

ሕጂ እውን ብኸመይ ምስኡም ክራኸብይኹእል?



እም ሰባት ብኸመይ ከም ዝሕግዞኹም ሕሰቡ። ብምቕፃል ንዕኡም ብኸመይ ከም ኣትሕግዞም ፀሓፍ።

ክትረኽብዎ ብዛዕባ እትደልይዎ ሰብ ሕሰቡ?
 እም ርክባትኩም ብኸመይ ክሕግዞኹም ይኸእሉ?
 ንዓኹም ንምርክብ ንክሕግዞም እንታይ ክትገብሩ ትኸእሉ?

redcross.org.uk/wellbeing-support
 British Red Cross support line **0808 196 3651**

ናይ እንግሊዝ ቀይ መስቀል ማሕበራዊ ምስ ርዕሰ ርዕሰ ናይ ናይ 1980 ብምምግብ፡
 ኣብ ኢንግላንድን ዌልስ (220949)፣ በትላንድን (SC037738) ኣደልል ላዩ ማን (0752) ዝተመዘገበ ልዩ።



ፀገም ምናታሕ

1 ገለገለ እዋን ፀገም አዝዶ ዓብዩ ስለዝመስለና እዚ ፀገም ገምናታሕ ካበይ ከም እትጅምሩ ገምናላጥ ከቢድ እዩ።



2 እቲ ፀገም ናብ ኣናእሾተን ከፋላት ምኽፍፋል።

ንኣብነት ናብ ዕዳጋ ምኽድ ከመቻቻል ይኸእል፡ ዝርዝር ምውፃእ፡ መጎዓዝያ ምድላው፡ እኹል ዝኾኑ መት-ሓዚ ዘንቢላት ምድላው.....



3 ኣናእሾተን ዝኾኑ ስራሕቲ ብቐልጠፍን ብቐሊሉ ከትፈትሕዎ ትኸእሉ ኢኹም።



4 እቲ ፀገም ብመልሉ ብቐሊሉ ከትፈትሕዎ ትኸእሉ ኢኹም።



5 እዚ ገምግጣር ዝሕገዝ ከፋል እቲ ፀገም ሕሰቡ። ብኸመይ ከትኸፋፍልዎ ትኸእሉ?



redcross.org.uk/wellbeing-support
British Red Cross support line **0808 196 3651**

ናይ እንግሊዝ ቀይሕ መስቀል ግንብራሪብ ምስ ርዕሳ ዖርብር 1980 ብምምግባር፡
እብ ኢንግላንድን ዌልስ (220949)፡ ስኮትላንድን (SC037738) ላይሳል ላዩ ግን (0752) ዝተመዘገበ ለዩ።



ለውጤት ምልማድ

1. ኣብ ህይወትኩም ዘለው ናይ ቀረባ እዋን ለውጥታት ኣብ ግምት ምእታው



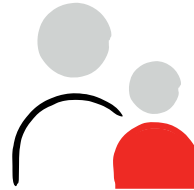
2. ብዛዕባ እዚ ዘለኩም ኣወንታውን ኣብ ስምዒትኩም ዘብፅሖ ፅልዋ ኩሉ ፀሓፉ



3. እዚ ዝተሰመዓኩም ምኽንያት ኣብ ግምት ምእታው

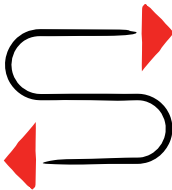


4. ብዛዕባ ዘለኩም ሰባትን ፍልፍላት ምሕሳብ ነዞም ለውጥታት ኣብ ምልማድ ክሕግዎኹም ዝኸእሉ

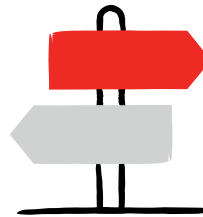


እዚ ድማ ኣዕርኹቲ፣ ስድራ፣ ሓካይም፣ እንተርኔት ወይ ቴሌቪዥን የካትት

5. ንዝመፁ ተወሰኹቲ ለውጥታት ንክትለምድዎም ብኸመይ ይሕግዙ?



6. ብቐፃሊ ብዝተፈለየ መልኰ እትገብርዎ ነገር እንታይ እዩ?



Tackling Loneliness

ናይ ድሕንነት ካርድታት

- ብዓርስ እምነት ውሳኔ ምውሳኔ
- ዓርስ ምትእምማን - ምስ ካልኣት ምርኻብ
- ፀገም ምፍታሕ
- ለውጢ ምልማድ
- ርኢቶ ናይ ምንፅብራቕ ክእለት
- ናይ ምህዞ ምንቅስቃሳት፡ ቻንጊ ኮልት

redcross.org.uk/wellbeing-support
British Red Cross support line **0808 196 3651**

ናይ እንግሊዝ ቀይሕ ማህበራዊ ማህበራሰብ ምስ ርዕሳ ያርተር 1980 ብምህምባር፡
እብ ኢንግላንድን ዌልስ (220949)፡ ስኮትላንድን (SC037738) ላዕልል ላዕ ማን (0752) ዝተመዘገበ ሎ።

