پیسوں کے بارے میں فکرمند ہیں؟

ٹاور ہیملیٹس میں معاونت دستیاب ہے

اختیارات تلاش کرنے اور مدد حاصل کرنے کے لیے تین اقدامات اور جگہیں

مرحلہ 1: مسئلہ کیا ہے؟

اچانک سے میرے پاس پیسے نہیں ہیں

- ملازمت کھو دی یا کام کے گھنٹوں میں کمی
- پیسے آنے بند ہو گئے
- پیسہ کھو دیا
- غیر متوقع اخراجات
- آفت (جیسا کہ سیلاب یا آگ لگنا)
- تعلقات ٹوٹ جانا
- پابندی لگ گئی (دیکھیں اختیار: 5)

دیکھیں اختیارات: 1 2 6

میرا پیسہ زیادہ وقت نہیں چلتا ہے

- خوراک، ایندھن اور موبائل کریڈٹ کے درمیان فیصلہ کرنا
- کم آمدنی
- صفر گھنٹے کا معاہدہ
- قانونی بیماری کے وقت کی تنخواہ بہت کم ہے
- اضافیت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے
- یقین نہیں کہ مدد کے اہل ہیں یا نہیں
- حالات کی تبدیلی

دیکھیں اختیارات: 1 2

مجھ پر قرض ہے

- کرایہ یا کونسل ٹیکس
- گیس اور بجلی
- تنخواہ کے دن کے قرضے
- دوستوں یا خاندان کا مقروض ہوں
- بینیفٹ کی باز ادائیگی

دیکھیں اختیار 3

میں بینیفٹ کی ادائیگی یا پیشگی کا انتظار کر رہا ہوں

- بینیفٹ کے لئے نیا دعویٰ
- ادائیگی میں تاخیر
- فیصلے کا انتظار ہے

دیکھیں اختیارات: 1 4

مرحلہ 2: کچھ اختیارات کیا ہیں؟

1 کونسل کی مقامی فلاحی اسکیمیں

کم آمدنی والے لوگ کونسل کی جانب سے ہاؤسنگ بینیفٹ، کونسل ٹیکس میں معاونت اور رہائش میں صوابدیدی ادائیگی کی سہولیات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید یہاں ملاحظہ کریں: **www.towerhamlets.gov.uk/benefits**

2 اپنی آمدنی کو زیادہ سے زیادہ کریں

کوئی بھی فرد جو مالی مشکل سے دوچار ہے وہ بینیفٹ چیک حاصل کر سکتا ہے اور مفت اور رازدارانہ مشورے کے لئے کسی مشیر سے بات کر سکتا ہے۔ بینیفٹ چیک اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ کو وہ تمام رقم مل رہی ہے جس کے آپ حقدار ہیں، خاص طور پر اگر آپ کے حالات حال ہی میں تبدیل ہوئے ہیں۔ ایک مشیر سے بات کرنے سے آپ کو گیس اور بجلی کے بلوں کا انتظام کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور یہ یقینی بنایا جا سکتا ہے کہ آپ ان چیزوں سے محروم نہیں ہو رہے جن کے آپ حقدار ہیں مثلاً اسکول کے کپڑوں کی گرانٹس۔

3 قرض کا مشورہ

قرضہ کسی پر بھی ہو سکتا ہے۔ مفت مشورے اور معاونت سئ آپ کو اپنے قرضوں کا انتظام کرنے کے طریقے تلاش کرنے اور ہر ماہ کی اپنی ادائیگی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

4 بینیفٹ ایڈوانس

اگر آپ نے بینیفٹ کے لئے نیا دعوٰی کیا ہے اور اپنی پہلی ادائیگی کا انتظار کرتے ہوئے مالی مشکلات سے نبرد آزما ہیں، تو آپ کرایہ یا کھانے جیسی چیزوں کو برداشت کرنے کے لئے پیشگی رقم حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ پیشگی رقم حاصل کرنے سے پہلے مشورہ حاصل کرنا ضروری ہے۔ بینیفٹ ایڈوانس کی واپس ادائیگی ضروری ہے اور رقم آپ کے مستقبل کے بینیفٹ کی ادائیگیوں (قرض) سے لی جائے گی۔

5 DWP ہارڈ شپ پیمنٹ

اگر آپ پر پابندی لگی ہوئی ہے تو آپ جاب سینٹر سے ہارڈ شپ پیمنٹ (مشکلات کے سبب ادائیگی) کی درخواست کر سکتے ہیں۔ ہارڈ شپ پیمنٹ ہمیشہ فوری طور پر ادا نہیں کی جاتی ہے اور وہ ہر کسی کے لئے دستیاب نہیں ہیں۔ یونیورسل کریڈٹ کی ہارڈ شپ پیمنٹس کو واپس کرنا ہوتا ہے (قرض ہیں)، لیکن جاب سیکرز الاؤنس یا ایمپلائمنٹ سپورٹ الاؤنس کی ہارڈ شپ پیمنٹس کو واپس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی (قرض نہیں ہیں)۔

6 فیصلے کو چیلنج کریں

اگر آپ کا کوئی بینیفٹ روک دیا گیا ہے / پابندی لگائی گئی ہے / کم کیا گیا ہے / مسترد کیا گیا ہے یا آپ کو کم ادائیگی کی گئی ہے تو آپ بینیفٹ کے فیصلے کو چیلنج کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر بینیفٹ کے فیصلوں کو ایک ماہ کے اندر چیلنج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

مرحلہ 3: مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟ مفت اور رازدارانہ مشورہ کے لیے

ٹاور ہیملیٹس کونسل

ریزیڈینٹ اسپورٹ آؤٹ ریچ ٹیم
یونیورسل کریڈٹ کلیمز اور فلاحی و بہبودی مراعات کے چیک کے ساتھ آپ کی آمدنی میں اضافہ کرنے میں معاونت کے لیے
LBTHResidentsupport@towerhamlets.gov.uk
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 4 5

ٹاور ہیملیٹس کے رہائشوں کے لیے معاونتی اسکیم
بحران کے شکار یا خطرے کے حامل لوگوں کے لیے زندگی گزارنے کے قلیل مدتی اخراجات میں تعاون
020 7520 7217
lwpqueries@necsws.com

ایسٹ اینڈ سٹیزنز ایڈوائس بیورو

بینیفٹس، قرض، رہائش، ملازمت، امیگریشن اور مزید بہت کچھ کے بارے میں مشورہ
020 3855 4472 | www.eastendcab.org.uk
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5 6

کلیم کے لیے سٹیزنز ایڈوائس کی مدد
یونیورسل کریڈیٹ کے دعوے کے لیے مشورہ اور معاونت
0800 144 8444 | www.citizensadvice.org.uk

ٹوینبی ہال

فارم بھر کر دینے کی سروس، بنیادی طور پر مراعات اور آمدنی کو بڑھانے کے علاوہ قرض کے مشورے کے لیے بھی ہے
020 7392 2953 | advice@toynbeehall.org.uk
www.toynbeehall.org.uk
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5

بروملے بائی بو سنٹر

ایسٹ اینڈ انرجی فِٹ سروس
ان لوگوں کے لیے مشورہ جو اپنے گیس، بجلی یا پانی کے بلوں کی ادائیگی کرنے کے قابل نہیں ہیں، بشمول قرض اور فلاحی و بہبودی مراعات کے حصول سے متعلق مشورہ
020 8709 9745
energy@bbbc.org.uk
www.bbbc.org.uk/services/energy
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5 6

آئیلینڈ ایڈوائس

قرض، رہائش اور مراعات کے حقدار ہونے کے بارے میں مشورہ جس میں 'بہتر مالی فوائد' کے حساب کتاب، جائزے اور لازمی نظر ثانیوں، اپیلوں اور ٹریبونل کی سماعتوں میں معاونت کے لیے مشاورت شامل ہیں۔
020 7987 9379 (منگل اور 10 تا دن 12 بجے تک)
admin@island-advice.org.uk
www.island-advice.org.uk
اختیارات کے حوالے سے مدد: 2 3 5

لائم ہاؤس پروجیکٹ

فلاحی و بہبودی مراعات، قرض، رہائش اور امیگریشن کے بارے میں مشورہ، فون پر اور آمنے سامنے (بولی جانے والی زبانیں: انگریزی، بنگالی، اردو اور ہندی)
020 7538 0075
www.limehouseproject.org.uk

789-791 Commercial Road
Unit 2, St Anne Street
London, E14 7HG

اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5 6

یونیورسٹی ہاؤس لیگل ایڈوائس سنٹر

آپ کے لیے ملازمت، رہائش اور فلاحی و بہبودی مراعات سے متعلق معاملات پر قانونی مشورہ، مدد اور نمائندگی کی سہولت
020 3606 0372 | www.legaladvicecentre.london
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5 6

ایج یوکے ایسٹ لندن

معمر افراد، ان کے خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مدد اور مشورہ کی سہولت
020 8981 7124 | info@ageukeastlondon.org.uk
www.ageuk.org.uk/eastlondon
اختیارات کے حوالے سے مدد: 1 2 3 4 5 6

دیگر معاونت اور رازدارانہ مشاورت

ٹاور ہیملیٹس کمیونٹی ایڈوائس نیٹ ورک (THCAN)
مقامی مشاورتی مراکز کے ساتھ شراکت میں سماجی بہبود کے قانون کے شعبوں میں مفت مشورہ اور نمائندگی فراہم کی جاتی ہے
thcan@island-advice.org.uk | www.thcan.org.uk

ٹاور ہیملیٹس کونسل
زندگی گزارنے کے اخراجات میں معاونت
کئی اقسام کی معاونتوں تک رسائی میں مدد
www.towerhamlets.gov.uk/costofliving

شیلٹر
رہائش کے بارے میں مفت مشورہ
0808 800 4444 | england.shelter.org.uk

سٹیپ چینج (StepChange)
قرض میں مشاورت اور رقم کے بارے میں رہنمائی
0800 138 1111 | www.stepchange.org

ٹرن ٹو اس (Turn2us)
مالی مشکلات پر قابو پانے کے لیے معلومات اور مالی مدد، بشمول بینیفٹس کیلکولیٹر اور گرانٹس
www.turn2us.org.uk
benefits-calculator.turn2us.org.uk

منی A&E
پسماندہ طبقات اور متنوع نسلی کمیونٹیز سے تعلق رکھنے والے رہائشیوں کے لیے پیسے کے بارے میں مشورہ، آگاہی اور کوچنگ
020 8616 3750 | info@moneyaande.co.uk
www.moneyaande.co.uk

دیگر مشاورت اور معاونت

ہیلدی اسٹارٹ
پھل، سبزیاں اور دودھ خریدنے میں مدد کی فراہمی
اگر آپ کی آمدنی کم ہے، آپ حاملہ ہیں یا آپ کے ہاں 4 سال سے کم عمر بچے موجود ہیں
0300 330 7010 | healthy.start@nhsbsa.nhs.uk
آن لائن اپلائی کریں: www.healthystart.nhs.uk
***ایسے خاندانوں کے لیے دستیاب ہیں جن پر NRPF لاگو ہوتا ہو**

کرسچیئنز اگینسٹ پوورٹی
ڈیٹ کونسلنگ چیریٹی
0800 328 0006 | www.capuk.org

ڈیٹ فری ایڈوائس
ہیلپ لائن، ویب چیٹ، وٹس ایپ اور ویڈیو چیٹ کے ذریعے قرض کے بارے میں مفت اور ماہرانہ مشورہ
0800 808 5700
www.debtfreeadvice.com

منی ہیلپر
قرض، مراعات، رقم کے نظم اور پنشن جیسے معاملات میں معاونت
0800 138 7777
www.moneyhelper.org.uk

پناہ کے متلاشیوں، پناہ گزینوں اور تارکین وطن، جنہیں عوامی فنڈز (NRPF) تک رسائی حاصل نہ ہو

پروجیکٹ 17
ایسے خاندانوں کے لیے رہائش اور مالی اختیارات کے بارے میں مشورہ دستیاب ہے، جن کے بچوں کو اس بناء پر شدید غربت/ بے گھری کا سامنا ہو جن پر NRPF لاگو ہوتا ہے
07963 509 044 | www.project17.org.uk

یونٹی پروجیکٹ
ایسے فراد کے لیے معاونت جن پر NRPF کا اطلاق ہوتا ہو، بشمول اگر قابل اطلاق ہو، تو NRPF کی شرط کو ہٹانا
www.unity-project.org.uk

وومنز انکوسِو ٹیم
ٹاور ہیملیٹس میں موجود سیاہ فام اور نسلی اقلیتی کمیونٹیز کے افراد کے لیے معاونت کی فراہمی جس میں نوجوانوں کے پروگرام، خواتین کو بااختیار بنانے کے منصوبے اور دماغی صحت کی بحالی میں مدد شامل ہیں۔ بولی جانے والی زبانوں میں صومالی، بنگالی، اردو اور انگریزی شامل ہیں۔
020 7790 2650 | www.wit.org.uk/contact

متعامل ورژن

www.worryingaboutmoney.co.uk/tower-hamlets

Feedback? Share your experience of using this guide by visiting www.bit.ly/moneyadvicefeedback

Updated: 30/07/2025