

### ፎዲ ድሮፕ-ኢን (FODI Drop-in)

ረቡዕ: 12:00 - 4:00 ድቀ: ኣብ ሰይንት ሜሪ ፓርሽ ሆል (St Mary's Parish Hall), ብርጅ ስትሪት (Bridge Street)፣ SR1 1TQ  
ሻሂ: ቡን፣ ጠዓሞት፣ ሓገዝ፣ ምኽርን ሓበሬታን ከምኡውን ጠበቓ ምስ ኣተርጎምቲ እንተተኸኢሉ።

### ቤት-ጽሕፈት ፎዲ (FODI Office)

ካብ ሰነይ ክሰብ ዓርቢ ካብ ስዓት 10:00 ክሰብ 4:00 ድቀ ኣብዚ ዝስዕብ ኣድራሻ: ዩኒት 10 (unit 10), ብርጅ ሃውስ (Bridge House), SR1 1TE.  
ናብ ቤት-ጽሕፈት ቅድሚ ምኽድኩም ንሰንድራ ደውሉላ በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ: 07525853913

### ወክልቲ ኣገልግሎት ምኽሪ (Advice Agencies:)

#### ፋይትባክ ድሮፕ-ኢን (Fightback Drop-in)

ሰነይን ሓሙስን ካብ ስዓት 10:00 ክሰብ 2:00 ድቀ ኣብ ኤግል ቢልዲንግ (Eagle Building), 201 ሃይ ስትሪት ኢስት SR1 2AX: ቴሌፎን 0191 565 2707: ብ ድያና ላምብተን ይካየድ።

#### ኣገልግሎት ስደተኛታት ሰሜን ዓዲ-እንግሊዝ (North of England refugee Service-NERS)

ሰነይ: 9.30 - 1.30 ድቀ፣ ረቡዕ: 9.30 - 12.00 ድቀ፣ ዓርቢ: 9.30 - 1.00 ድቀ ኣብ ስዊት (Suite), ኤግል ቢልዲንግ (Eagle Building), 201 ሃይ ስትሪት ኢስት (High Str East), SR1 2AX  
በዚ ዝስዕብ ቴሌፎን ንኣዳም ብምድዋል ቆጶራ ይትሓዝ: 01915111410 ወይ 07791951532  
ብተወሰኹ ኣዳም ኣብ ፎዲ ድሮፕ-ኢን ረቡዕ ኩሉ ግዜ ካብ 12.00 ድቀ ኣሎ።

#### ቀይሕ መስቀል (Red Cross)

ሰነይ ክሰብ ዓርቢ ካብ 9.00 ክሰብ 5.00 ድቀ ኣብ ኢግል ቢልዲንግ (Eagle Building), 201 ሃይ ስትሪት ኢስት (High str East), SR1 2AX. በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ብምድዋል ምስ ላይላ ኢጋል ቆጶራ ብምሓዝ ጥራይ: 07710733206

#### ኖርዝምብርያ ፖሊስ (Northumbria police)

ቤት-ጽሕፈት: ዩኒት (Unit) 7, 24 ወተርሉ ፕሌስ (Waterloo place), SR1 3HT.  
ኣብ ህጹጽ ኩነታት 999 ከምኡ ድማ 101 ኣብ ካልኡ ኩነታት

### ስፖርትን ማሕበራዊ ንጥፈታትን

#### ሰንደላንድ ኣኳቲክ ሰንተር (Sunderland Aquatic Centre)

ስታድዮም ፓርክ (Stadium park), ሰንደላንድ (Sunderland), SR5 1SU ሞዓልታዊ ክፉት ሰዓታት ግን ስለዝፈለለ ኣብዚ ዌብሳይት (website) ተመልከቱ።  
[www.everyoneactive.com/centre/sunderland-aquatic-centre](http://www.everyoneactive.com/centre/sunderland-aquatic-centre).  
ናይ ምሕንባስን ጅምን ዝውሃብ ናይ ፎዲ ቮቸር (voucher) ኣብዚ ብምምጻእ ክትጥቀምሉ ትኽእሉ: ክምዝገብ ዝደሊ ን ጄን፣ ዚነብ ወይ ካትሊን ይወከስ።

#### ሰንክቸወሪ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝግበር ዓይነት ስፖርት

ሰሉስ ካብ ስዓት 2:00 ክሰብ 4:00 ድቀ ኣብ ዝስዕብ ኣድራሻ: ሲቲ ስፔስ ኣዳራሽ ስፖርት (Cityspace Sports Hall), ሰንደላንድ ዩኒቨርስቲ (Sunderland University), ቸስተር ሮድ (Chester Road), SR1 2TJ. ብነጻ

#### ፎዲ ኩዕሶ እግሮ፣ ኣካላዊ ብቕዓትን፣ ስልጠናን (Coaching)

ሓሙስ: 4.00 - 6.00 ድቀ ኣብ ሰንስ ስትሪት ማእከል ሞንጎሶፎትን ኮሚኒትን, SR1 2TJ. ብነጻ

#### ትኬት ኩዕሶ እግሪ

ሓደ-ሓደ ግዜ ኣብ ውሽጢ ሰንደላንድ ንዝግበር ግጥም ኩዕሶ እግሪ ትኬት ስለዘሎ: ምስ ቶሎሳ ተዘራረቡ።

#### ግሉብ ካፈ ናውቲ ጸወታን ሞግብን (Globe Café games and food)

ሓሙስ: 7.00 - 9.30 ድቀ ኣብ ቢድ ታወር (Bede Tower), በርደን ሮድ (Burdon Road), SR2 7EA. ብነጻ