

Ne edhe me tej do te jemi te dispouneshem qe te ju ofrojme keshilla dhe udherefim ne çdo kohe, ju lutemi qe lirisht te kontaktoni dhe te flisni me punetorin qe eshte ne detyre

18plus Ekipi per Kujdesin e Largimit

North West Kent

Worrall House

30 Kings Hill Avenue

West Malling

Kent

ME19 4AE

03000 421124

18plus Ekipi per Kujdesin e Largimit

East Kent

Thistley Hill

Melbourne Avenue

Dover

Kent

CT16 2JH

03000 410701

Jeta Pas Perkujdesit



HYRJE

Ne moshen 21 (ose 24 nese ka shkollim me te larte) do te perfudoje suporti qe e pranoni nga 18plus.

Duke e ditur kete, ne e kuptojme se marrja e pergjegjesive per veten mund te jete shqetesuese, por njeherit edhe sfiduese.

Te rinjte qe e kane perdorur kete sherbim na kane informuar se ka 4 zona kryesore ne te cilat kane nevoje per ndihme.

Vendbanimi

Menaxhimi i parave

Eduimi dhe Punesimi

Ju lutem vendosni pakon tuaj ne ndonje vend te sigurt.

Ne shpresojme se juve do te ju ndihmoje pakoja jone dhe ju deshirojme shume suksese ne te ardhmen

EDUKIMI DHE PUNESIMI

Edukimi

Ka shume menyra qe nga qeveria te merrni keshilla pa pagese dhe ndihme financiare qe te ju mbeshtesin per shpenzimet e shkollimit. Gjithashtu mund te keni mbeshtetje per perkujdesin e femijeve.

Kaloni ne 18plus

Nese largoheni nga ne në moshen 21 vjeçare dhe kaloni ne edukim me orar te plote para ditelindjes suaj te 25, juve mund te ju pershtatet ndihma jone.

www.gov.uk	Information on courses, qualifications & financial support
www.kentadulthoodeducation.co.uk	Info on essential qualifications
www.learndirect.co.uk	Info on essential skills such as English & Maths
www.apprenticeships.org.uk	Information on apprenticeship training which is useful if you prefer to learn on the job.
www.cxk.org 01233 645852	Careers guidance, advice and work related learning for vulnerable young people and adults (including the National Careers Service) Mental health & wellbeing services (Young Healthy Minds)

Gazeta lokale	www.jobsite.co.uk	www.totaljobs.com
www.monster.co.uk	Punet e postuara ne internet	Keshilla per shkrimin e cv-se

Punesimi

Qendra e punes – Ju ndihmon qe te gjeni pune dhe ju jep ndihme financiare pergjate kohes kur kerkoni.

Vullnetarizmi

Vullnetarizmi eshte nje menyre e shkelqyer qe t'i ndertoni aftesite tuaja.

Per me shume informata vizitoni.

www.do-it.org.uk or www.volunteering.org

SHENDETI

Shendetit seksual

Eshte e rendesishme qe te kujdeseni per veten tuaj duke u siguruar qe ju dhe partneri juaj te praktikoni seks te mbrojtur.

Per informacione ne lidhje me shendetin seksual nje vend i mire per te filluar eshte:

Planifikimi familjar lokal dhe klinika GUM

www.brook.org.uk 0808 802 1234

Keshilla per shendetin seksual te besueshme dhe pa pagese
per persona nen 25 vjeç

www.tht.org.uk 08451221200

Informacione per HIV dhe shendetin seksual

Ndjeheni te deshperuar?

Nese jeni duke kaluar ne nje periudhe stresuese dhe nuk ndjeheni mire, atehere keni disa njerez me te cilet mund te bisedoni. Vendi i mire per te filluar eshte:

www.samaritans.org 08457 909090

Mbeshtetje private sy me sy

www.mind.org.uk 0300 123 3393

Keshilla dhe mbeshtetje per shqetesime me shendetin mental

www.thesite.org

Shume informacione te pergjithshme

www.b-eat.co.uk

Me keshilla perreth çrregullimeve me ushqimin

www.nshn.co.uk

Mbeshtetje per lendimet ndaj vetes

SHENDETI

Shendetit juaj eshte shume i rendesishem. Shendetit ndikon ne ate se si ndihemi dhe aftesine tone qe t'i kryer detyrat tona te perditshme. Nese jeni te merzitur per shendetin tuaj, eshte e rendesishme qe te kerkoni ndihme nga Mjeku ose ndonje specialist te trajtuar qe do te jete ne gjendje t'ju ndihmoje.

Ne rast emergjence thirrni 999, nese nuk eshte urgjente thirrni NHS Direkt ne 111

Sigurohuni qe te jeni te regjistruar te nje Mjek i Pergjithshem lokal dhe te nje dentist lokal.

Alkooli dhe Droga: Nese keni nevojte per mbeshtetje per varesine nga alkooli dhe droga, ose keshilla te pergjithshme, nje vend i mire per te filluar eshte mjeku yt lokal:

www.turning-point.co.uk

Ofruesi i shendetit kombetar dhe social

www.talktofrank.com - 0800776600

Ndihme dhe keshilla te besueshme per çdokend qe eshte brengosur per perdorimin e droges

www.alcoholics-anonymous.org.uk- 0845 769 7555

Mbeshtetje dhe keshille per problemet rreth alkoolit

Keshilla kryesore

Me mire kerkoni ndihme me heret sesa me vone

Hani mire dhe hani ushqime te ndryshme

Stervituni sa me shume qe mundeni

BUXHETI

Shpenzimet	Javore / Mujore
Hipoteka / Qiraja	
Taksa e keshillit	
Shpenzimet e ujit	
Ujrat e zeza	
Qiraja e tokes / Sherbimet	
Ndertesa / sigurimi i permbajtjeve te saj	
Sigurimi i jetes / Pensioni 1	
Gazi	
Korenti	
Licenca e TV	
TV, Interneti dhe telefoni	
Udhetimet	
Ushqimi	
Veshjet	
Kujdesi per femijet	
Celulari	
Tjera 1	
Tjera 2	
TOTALI	

BUXHETI

Te ardhurat	Javore / Mujore
Rrogat	
Rrogat e partnerit	
JSA / ESA	
Mbeshtetje financiare	
Kredite tatimore per pune	
Kredite tatimore per femijet	
Beneficione per femijet	
DLA	
Mirembajtja / CSA	
Tjera	
TOTALI	

Te ardhurat	
Shpenzimet	
Totali	

STREHIMI

Dini te drejtat dhe pergjegjesite tuaja: Me qellim qe t'a respektoni marreveshjen e qiramarrjes, eshte e rendesishme qe t'i dini te drejtat dhe pergjegjesite tuaja. Keto do t'ju jepen juve si pjese e termeve dhe kushteve te marrjes me qira te vendit ku do te akomodoheni.

Per me shume informacione nje vend i mire prej ku mund te fillohet eshte:

www.centrepoin.org.uk

www.shelter.org.uk– 0808 800 4444

informacione per strehimin dhe personat e pastrehe

www.direct.gov.uk

informacione per te gjitha llojet e strehimeve dhe beneficioneve

Problemjet me strehimin: Duhet te keni kujdes se nese i theni kushtet e qiramarrjes, qiradhenies (ose te Keshillit) mund te filloje proces debimi kunder juve. Kjo fillon me nje kerkese S21 ndaj juve qe kerkon nga ju qe te largoheni dhe mund te perfundoni ne proces gjyqesor.

Arsyet per debim:

Mos pagesa e qirase —sigurohuni qe t'i paguani shpenzimet dhe te merrni te gjitha detajet e rendesishme per Beneficionet per Strehim. Nese Beneficionet per Strehim ju nderpriten per ndonje arsye, eshte e rendesishme qe t'a zgjidhni kete problem menjhere. Nese punoni, ju do te jeni pergjegjes qe t'a paguani qirane dhe Taksen e Keshillit.

Sjellja— nuk do te tolerohet sjellje anti-shoqerore. Respektoni komshinjte tuaj dhe ato do t'ju respektojne juve.

Deme kriminale—çdo dem ne shtepine tuaj do te jete pergjegjesia juaj, pa marre parasysh se kush e ka bere ate.

Qiradhenesit i vleresojne qiramerrsesit e mire. Nese nuk ka probleme, ata do te deshirojne t'ju mbajne atje sa me gjate qe te jete e mundur.

Nese do te deboheni per ndonje arsye tjeter, keshilli mund t'ju quaje si person QELLIMISHT I PASTREHE – kjo do te thote se ata nuk kane obligim qe me tej t'ju strehojne juve.

STREHIMI

Keshilla kryesore

- Eshte e rendesishme qe ju te ndermerrni hapa qe te jeni te sigurt ne shtepine tuaj
- Nese pini duhan duhet te keni kujdes me bishtat e cigareve dhe hirin e nxehte.
- Pronat qe merren me qira duhet te kene alarm kunder zjarrit.
 - Kontrolloni nje here ne jave alarmin e zjarrit.
- Kontrolloni çertifikatat e Gazit qe te jene brenda afatit te skadimit.
 - Keni kujdes kur gatuani, mos i leni gjerat pa mbikqyrje.
- Mos i mbingarkoni prizat

Krijimi i nje ankese:

Nese deshton zgjidhja e problemeve me strehimin, eshte e drejta juaj qe te ankoheni. Zakonisht ankesa merret shume me seriozisht nese eshte me shkrim. Disa organizata do t'ju mbeshtesin per ankesen tuaj. Per me shume informacione vend i mire per te filluar eshte:

www.citizensadvice.org.uk

ose

www.lgo.org.uk 0300 061 0614

Per perpilimin e ankesave kunder keshillit

MENAXHIMI I PARAVE

Mbajtja nen kontroll parate mund te jete sfiduese por eshte nje aftesi vitale qe duhet te zhvillohet. Nese nuk jeni te sigurt se si ti mbani nen kontroll parate e juaja, ka njerez dhe ueb faqe qe mund te ju ndihmojne.

Keshille financiare: Nese mendoni se gjerat jane duke dale nga kontrolli ose nese deshironi keshille ne ndonje fushe te caktuar te financave tuaja.	www.moneyadviceservice.org.uk www.thesite.org Keshilla te pergjithshme per menaxhimin e parave www.citizensadvice.org.uk Keshilla dhe mbeshtetje personale per parate www.moneysavingexpert.com Keshilla te pergjithshme per kursimin e parave dhe plaifikimit te buxhetit
Beneficione: Eshte e rendesishme qe ju t'i merrni beneficinet qe pershtaten me situaten tuaj. Per keshilla te pergjithshme gjeni mbeshtetjen e duhur dhe kontrolloni te drejtat tuaja per beneficione.	www.gov.uk Keshilla per te gjitha beneficinet p.sh strehim dhe taksa e keshillit Qendra e punes Keshilla per mbeshtetje te te ardhurave dhe beneficioneve tjera.
Borxhi: Nese mendoni se gjerat jane duke dale nga kontrolli, eshte e rendesishme te kerkoni mbeshtetje me heret dhe jo te prisni te behet vone. Evitoni personat qe japin para hual	www.nationaldebtline.co.uk 0808 808 4000 Si ti menaxhoni problemet me para www.creditaction.org.uk Ueb faqja per menaxhimin e parave

Keshilla kryesore

- Sigurohu qe shpenzimet te mos jene me te medha se te ardhurat.
 - Dije me sa para do te duhet te punosh.
- Perpilimi i nje buxheti mund te te ndihmoje qe t'i menaxhosh shpenzimet.