



**Canadian Mental Health Association**  
North and West Vancouver  
Mental health for all

## راهنمای منابع نورث شور



Farsi (March 2022)

- **Indian Residential Schools Crisis Line** - برای اشخاصی که در پی اتفاق مربوط به مدرسه شبانه‌روزی احساس درد یا ناراحتی را تجربه می‌کنند، ۲۴ ساعته در دسترس است. با شماره ۱-۸۶۶-۹۲۵-۴۴۱۹ تماس بگیرید.
- **VictimLinkBC** - اطلاع‌رسانی ۲۴ ساعته و ارجاع قربانیان جنایت و بحران، پشتیبانی از قربانیان خشونت خانگی و جنسی - ۱-۸۰۰-۵۶۳-۰۸۰۸
- **Women Against Violence Against Women (WAVAW)** - پشتیبانی ۲۴ ساعته. با شماره‌های ۶۰۴-۲۵۵-۶۳۴۴ یا ۱-۸۷۷-۳۹۲-۷۵۸۳ تماس بگیرید.
- **Battered Women's Support Services** - دوشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر با شماره‌های ۶۰۴-۲۵۵-۶۳۴۴ یا ۱-۸۷۷-۳۹۲-۷۵۸۳ تماس بگیرید.
- **Youth Against Violence Line** - خط ناشناس ۲۴ ساعته برای افرادی که نگران یک جوان در معرض خطر خشونت هستند. ۱-۸۰۰-۶۸۰-۴۲۶۴
- **Prideline** - پشتیبانی برای دگرباش‌های [2SLGBTQIA] بزرگسالان ۱-۸۰۰-۵۶۶-۱۱۷۰ و جوانان ۱-۸۵۵-۹۵۶-۱۷۷۷
- **Pflag Canada** - پشتیبانی از طرف هم‌تایان برای مسائل پیرامون گرایش جنسیتی، هویت جنسیتی و بیان جنسیتی. pflagcanada.ca یا ۱-۸۸۸-۵۳۰-۶۷۷۷
- **Crime Stoppers** - دشمنی‌ها و نفرت‌های آنلاین را از طریق شماره ۱-۸۰۰-۲۲۲-۸۴۷۷ یا bccrimestoppers.com گزارش دهید.
- **BC Hate Crimes** - به شماره ۱-۸۵۵-۴۶۲-۵۷۳۳ گزارش دهید.
- **ResilienceBC** - اجتماع پشتیبانی برای افرادی که تحت تأثیر نژادپرستی قرار گرفته‌اند - resiliencebc@vircs.bc.ca



**Canadian Mental Health Association**  
North and West Vancouver  
Mental health for all

خیابان لانزدل [Lonsdale] پلاک ۱۸۳۵ واحد ۳۰۰  
نورث ونکوور، بی‌سی  
۷۷۷ 2J8، کانادا

northwestvancouver.cmha.bc.ca

تلفن: ۶۰۴-۹۸۷-۶۹۵۹

فاکس: ۶۰۴-۹۸۰-۳۳۶

- **MOSAIC** - به مهاجران و پناهندگان کم درآمد مشاوره حقوقی ارائه داده یا برای ایشان به عنوان نماینده عمل می‌کند. ایشان کمک کرده و تازه‌واردان را در سیستم حقوقی کانادا هدایت می‌کنند. با شماره ۶۰۴-۲۵۴-۹۶۲۶ تماس گرفته و یا از سایت mosaicbc.org دیدن کنید.

## تماس‌ها در مواقع سختی

### شهر و منطقه نورث ونکوور

- **پلیس / آتش‌نشان / آمبولانس** - ۹۱۱
- **Non-Emergency RCMP** - ۶۰۴-۹۸۵-۱۳۱۱
- **Victim Services** - ۶۰۴-۹۶۹-۷۵۴۰
- **North Vancouver City Fire Department** - ۶۰۴-۹۸۰-۵۰۲۱
- **District of North Vancouver (DNV) Fire and Rescue** - ۶۰۴-۹۸۰-۷۵۷۵
- **DNV Bylaw Enforcement** - ۶۰۴-۹۹۰-۲۴۰۰

### وست ونکوور

- **Non-Emergency Police** - ۶۰۴-۹۲۵-۷۳۰۰
- **Victim Services** - ۶۰۴-۹۲۵-۷۴۶۸
- **District of West Vancouver Fire and Rescue** - ۶۰۴-۹۲۵-۷۳۷۰

### نورث شور

- **PACT** - پشتیبانی بحران سلامت روان سیار - با شماره ۷۷۸-۸۳۹-۱۸۳۱ تماس گرفته یا به شماره ۱-۸۸۸-۲۶۱-۷۲۲۸ پیامک دهید.
- **استانی یا کشوری**
- **BC211** شما را به خدمات محلی ارجاع می‌دهد. با ۲۱۱ تماس گرفته یا از وبسایت www.bc211.ca دیدن کنید.
- **Crisis Line** پشتیبانی عاطفی کوتاه مدت - ۱-۸۰۰-۷۸۴-۲۴۳۳
- **۲۱۰-۶۷۸۹** (بدون کد منطقه) پشتیبانی عاطفی یا پشتیبانی سلامت روان
- **Kids Help Phone** - ۱-۸۰۰-۶۶۸-۶۸۶۸
- **KUU-US Crisis Line Society** پشتیبانی برای بومیان اولیه بزرگسال ۲۵۰-۷۲۳-۴۰۵۰ و جوان ۲۵۰-۷۲۳-۲۰۴۰ تماس بگیرید.

### VCH Mental Health Central Intake

تلفن: ۶۰۴-۹۸۳-۶۰۲۰

- **Urgent Primary Care Clinic (UPCC)** - ویزیت بدون وقت قبلی در همان روز در صورت نیاز افراد، برای آسیب‌هایی که حیات را تهدید نمی‌کند و بیماری‌ها، زمانی که نتوان به پزشک خانواده یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه نمود. عصرها و آخر هفته‌ها، هفت روز هفته، باز است. وست اسپلانید [West Esplanade]، پلاک ۲۲۱، طبقه دوم، واحد ۲۰۰. تلفن: ۶۰۴-۹۷۳-۱۶۰۰
- **Health Link BC** - خط تلفن رایگان ۲۴ ساعته برای اطلاعات و توصیه‌های سلامتی محرمانه. با ۸۱۱ یا برای ناشنویان یا کم‌شنویان با شماره ۸۸۹-۴۷۰۰ (۸۶۶) تماس بگیرید.

## کمک حقوقی

- **کمک حقوقی [Legal Aid]** - برخی از انواع مسائل کیفری و مهاجرتی خانواده‌ها را بدون هزینه تحت پوشش قرار می‌دهد. اگر برای گرفتن وکیل از سوی کمک حقوقی [legal aid] واجد شرایط نباشید، ممکن است برای سایر خدمات کمک حقوقی واجد شرایط بوده که شامل وکلای وظیفه و مشاوران حقوقی بوده و مشاوره تلفنی ارائه می‌دهند. از وبسایت www.legalaidbc.ca دیدن نموده و یا با شماره‌های ۶۰۴-۴۰۸-۲۱۷۲ یا ۶۰۴-۵۷۷-۲۵۲۵ تماس بگیرید.
- **Access Pro Bono** - وکلا داوطلبانه از طریق ارائه مشاوره حقوقی رایگان به افراد حقیقی که توان مالی گرفتن وکیل یا دریافت کمک حقوقی ندارند، کمک می‌کنند. با شماره‌های ۶۰۴-۸۷۸-۷۴۰۰ یا ۶۰۴-۶۶۶۲-۷۶۲-۱۸۷۷ تماس بگیرید.
- **Community Legal Assistance Society (CLAS)** - به اشخاصی که در شرایط نامساعد بوده یا افرادی که از نظر حقوق بشر نیاز به حمایت دارند، مشاوره و کمک‌های حقوقی ارائه می‌دهد. از وبسایت clasbc.net دیدن نموده یا با شماره‌های ۶۰۴-۶۸۵-۳۴۲۵ یا ۱-۸۸۸-۶۸۵-۶۲۲۲ تماس بگیرید.
- **Native Court worker and Counselling Association of BC** - به بومیان اولیه خدمات متناسب با فرهنگ ایشان ارائه می‌دهد. کارمندان دادگاه به بومیان اولیه که به جرمی متهم شده‌اند، کمک می‌کند تا حقوق و گزینه‌های خود را درک کرده و در سیستم دادگاهی هدایت شوند. از وبسایت nccabc.ca دیدن نموده یا با شماره رایگان ۱-۸۷۷-۸۱۱-۱۱۹۰ تماس بگیرید.

## کمک مالی

### بزرگسالان (+۱۹)

- Income Assistance, Person with Multiple Barriers and Persons with Disabilities Supplements** - برای مراجعین وزارتخانه، با شماره ۱-۸۶۶-۸۶۶-۰۸۰۰ تماس گرفته تا تأیید اولیه را دریافت کنید. مراجعین ممکن است با مدیریت شخص ثالث باشند [Third Party Administered] (که اجازه تماس با وزارتخانه را ندارند) و باید از طریق سازمان دیگری مانند انجمن الیزابت فرای [Elizabeth Fry Society] صورت پذیرد.

- کمک در شرایط سخت
- مکمل‌های تغذیه‌ای
- مکمل‌های بهداشت و سلامت

### بزرگسالان دیگر (+۶۵)

#### Canada Pension Plan/Quebec Pension Plan (CPP/QPP) -

به محض ورود به ۶۰ سالگی می‌توانید ماهیانه حقوق دریافت کنید. مقدار دریافتی به میزان پرداخت‌تان به این برنامه در طول مدت اشتغال‌تان بستگی دارد. اگر شروع دریافت حقوق ماهیانه قبل از ۶۵ سالگی باشد، مقدار آن کمتر خواهد بود. سن‌تان باید ۵۹ سال یا بیشتر بوده و ۹ ماه پیش از بازنشستگی درخواست دهید.

- Old Age Security (OAS)** - برای دریافت آن باید ۶۵ سال یا بیشتر باشید.
- Guaranteed Income Supplement (GIS)** - برای کانادایی‌های کم درآمد ۶۵ سال و بالاتر.

## مسکن و سرپناه

### خدمات کمک‌رسانی و یارانه اجاره موقت

- Homelessness Outreach (CMHA)** - کمک‌رسانی به بزرگسالان بی‌خانمان، یارانه اجاره BC Housing HOP را مدیریت می‌کند. دوشنبه تا جمعه، ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر تلفن: ۷۷۸-۸۲۸-۶۰۱۴
- Adult Homelessness Outreach (Lookout)** - یارانه اجاره BC Housing HOP توسط کمک‌رسانی به بزرگسالان بی‌خانمان +۱۹ اداره می‌شود که هدف آن در درجه اول قرار دادن ایشان در پناهگاه است. خط پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته: ۶۰۴-۹۸۲-۹۱۲۶

- Women Fleeing Violence (North Shore Crisis Services Society)** - [این مجموعه] زنانی را که به جهت خشونت خانگی، خانه را ترک می‌کنند مورد حمایت قرار می‌دهد؛ به‌علاوه BC Housing HPP Rent Subsidy را اداره می‌کند. خط پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته: ۶۰۴-۹۸۷-۳۳۷۴
- Youth Housing Outreach (Hollyburn)** - کمک‌رسانی مسکن و پشتیبانی جوانان بین ۱۳-۲۴ سال را تأمین می‌کند؛ به‌علاوه Reaching Home Rent Subsidy را اداره می‌کند. خط پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته: ۱-۸۷۷-۷۸-۷۸ (۱-۸۷۷-۷۸۹-۶۸۸۴)
- Seniors, Families, and Indigenous Outreach (Hollyburn)** - یارانه اجاره دوران کووید-۱۹ و BC Housing HPP Reaching Home را مدیریت می‌کند. تلفن: ۶۰۴-۹۶۸-۳۷۲۱

### پناهگاه‌هایی که در نورث‌شور واقع شده‌اند

- North Shore Lookout Shelter** - تلفن: ۶۰۴-۹۸۲-۹۱۲۶
- Women's Shelter (North Shore Crisis Services Society)** - Sage Transition House برای زنان و کودکانی که به دلیل مورد سوءاستفاده قرار گرفتن فرار کرده‌اند، امنیت و پشتیبانی فراهم می‌کند. خط پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته: ۶۰۴-۹۸۷-۳۳۷۴
- Youth Safe House (Hollyburn)** - مکانی امن جهت ماندن و پوشش حمایتی به جوانان بین ۱۸-۱۳ سال. تلفن پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته: ۱-۸۷۷-۷۸-۷۸ (۱-۸۷۷-۷۸۹-۶۸۸۴)
- Seniors Safe House – Non-Emergency (Hollyburn)** - مکانی امن برای ماندن و پشتیبانی از سالمندان بالای ۶۰ سال که می‌توانند از انجام کارهای خود به خوبی بریبایند، تأمین می‌کند. تلفن: ۶۰۴-۹۶۸-۳۷۲۱

### مسکن مقرون به صرفه

- BC Housing** - فهرست‌ها روی وبسایت در دسترس بوده و هر تأمین‌کننده مسکن فرم درخواست متفاوت دارد. با توجه به واجد شرایط بودن موارد نیز وجود دارد. از [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) دیدن نموده یا با شماره ۲۲۱۸-۴۳۳-۶۰۴ تماس بگیرید.
- BC Housing Registry Application Form** هر شش ماه باید به روزرسانی شود. فقط ساختمان‌های منتخب خاصی در نظر گرفته می‌شوند.

- Supplemental Application Form** برای موارد زیر است:
  - افراد بدون مسکن
  - افراد فراری از منزل به علت خشونت یا سوءاستفاده
  - شرایط سلامت حاد که متأثر از مسکن کنونی باشد

### حق و حقوق مسکن و پشتیبانی

- Tenant Resource and Advisory Centre** - ۱-۸۰۰-۶۶۵-۱۱۸۵
- Legal Advocacy - North Shore Community Resources** - اطلاعات حقوقی و یاری‌رسانی در مورد مسائل مربوط به قانون فقر از جمله مسکن، اجاره مسکن، استانداردهای اشتغال، کمک به درآمد، مزایای از کارافتادگی و غیره. لطفاً برای تعیین وقت قبلی با شماره ۷۱۳۸-۹۸۵-۶۰۴ (داخلی ۳۱۰) تماس بگیرید.
- Community Action - The Community Housing Action Committee (CHAC)** - لطفاً با دان پیترز [Don Peters]، با سمت ریاست از طریق [don.peters@nscr.bc.ca](mailto:don.peters@nscr.bc.ca) تماس بگیرید. تلفن: ۶۰۴-۹۸۲-۳۳۰۹

## بانک غذا و خواروبار

- North Shore Food Bank at the North Shore Neighbourhood House** - چهارشنبه‌ها (۱ تا ۶ بعدازظهر) خیابان دوم شرقی، پلاک ۲۲۵. تلفن: ۶۰۴-۹۸۷-۸۱۳۸
- The Salvation Army** - تلفن: ۷۷۸-۶۸۹-۴۶۷۳
- Harvest Project** - انبار خواربار، غذای اورژانسی و برنامه مدیریت موردی برای خانواده‌ها و افرادی که به طور موقت در شرایط سخت قرار گرفته‌اند. تلفن: ۶۰۴-۹۸۳-۹۴۸۸
- Sharing Abundance**
  - سه‌شنبه‌ها (۳ تا ۵ بعدازظهر): غذای بیرون‌بر را به خانه و گرما بپزید. خیابان لانزدل [Lonsdale]، پلاک ۳۳۸۰، کلیسای یونایتد لانزدل شمالی.
  - چهارشنبه‌ها (۱۲ تا ۱ بعدازظهر): غذای بیرون‌بر- ناهار بسته‌بندی‌شده. Royal Canadian Legion، خیابان ۱۵ غربی، پلاک ۱۲۳، شعبه ۱۱۸

- Quest Outreach** - جهت بازار ارزان قیمت خواروبار، ایمیل معرفی آژانس اجتماعی الزامی است. نزدیک لانزدل، خیابان اول شرقی، پلاک ۱۶۷

## پوشاک و لوازم خانگی

- Shelter to Home** - ارائه میلمان و لوازم خانگی اهدا شده به افراد یا خانواده‌های بی‌خانمان یا کم‌درآمد. تلفن: ۷۷۸-۳۳۱-۸۴۶۵
- Helping Families in Need Society** - وسایل مستعمل خانه‌ها را جمع‌آوری و بین والدین مجرد نیازمند توزیع می‌کند. تلفن: ۶۰۴-۲۹۴-۳۰۸۷
- Good Stuff Connection (North Shore Crisis Services Society)** - تلفن: ۶۰۴-۹۸۷-۱۷۷۳ داخلی ۳۱۳
- Salvation Army** - نورث و وست و **ونکوور** کوپن‌های لباس ارائه می‌دهد. تلفن: ۷۷۸-۶۸۹-۴۶۷۳
- SPCA Thrift Store North Vancouver** - تلفن: ۶۰۴-۹۸۳-۹۵۲۲
- Lionsgate Hospital Thrift Store** - تلفن: ۶۰۴-۹۸۷-۵۹۳۸
- BC Technology for Learning Society** - برای سازمان‌های غیرانتفاعی لپ‌تاپ‌های اهدا شده، تأمین می‌کند.

## بهداشت و سلامت روان

- Health Connection Clinic** - به ساکنان نورث‌شور که پزشک خانواده ندارند و با نیازهای پیچیده پزشکی، سلامت روان، اعتیاد و یا نیازهای اجتماعی-اقتصادی مواجه‌اند، مراقبت و پشتیبانی ارائه می‌دهد. بدون وقت قبلی خیابان ۱۵ شرقی، پلاک ۱۴۸. تلفن: ۶۰۴-۹۸۴-۳۷۷۷
- VCH Home and Community Care** - بزرگسالان +۱۹ سال را که به دلیل یک مشکل حاد یا مزمن به مراقبت بیشتری نیاز دارند، پشتیبانی می‌کند. تلفن: ۶۰۴-۹۸۶-۷۱۱۱

لطفاً توجه داشته باشید: خدمات فهرست شده ممکن است به زبان فارسی در دسترس نباشند.