Translation for HILS

Herts Independent Living Services

HILS provide a range caring services to help people to stay happy, healthy, and independent in their own homes.
Our meals service:
We offer a 365 day a year meals on wheels service across Hertfordshire. This includes delivery of a hot meal and dessert, along with a welfare check, at the subsidised cost of £4.55 per day.
You can order meals as a one-off, temporarily, or for as long as you would like them.
Our meals are delivered hot and ready to eat between 11:30am and 2:00pm, and you will usually receive your meal at a similar time every day.

We have a wide range of delicious and nutritious hot meals and desserts for you to choose from. A menu is provided for you to select your meals, which highlights meals that are suitable for your dietary, ethnic, and religious choices. If necessary we can alter our menu just for you to suit your needs.

For no additional cost we can also provide a medication prompt should this be required, to remind you to take your medication when we deliver your meal.

Our two day free trial can be requested for all new clients. Taste the food, try our service, and meet our caring team!

HILS can also provide tea and breakfast meals at an additional cost, delivered at the same time as your hot lunch time meal, and placed in your refrigerator for eating later.
Other services HILS offer include:

- Pop in Visits – short, five minute lunch-time visits which help you to feel safer in your home, with the reassurance of someone visiting you each day.
- Community Alarms & Telecare – this service is provided by Herts Careline. HILS installs and maintains the equipment.
- Food & Grocery packs – free emergency food packs containing three days' worth of food delivered to your home for those in crisis.
- Home from Hospital packs – free grocery pack containing essentials for those leaving hospital.
- Advocacy – supports people to make the right decisions regarding their care and support in Hertfordshire.
- Dementia Fun Clubs – welcoming and engaging, with an exciting mix of activities for people living with mild to moderate dementia.
- Nutrition & Wellbeing Service – individual support available to all meals clients at no additional cost.
- Jubilee Centre – community centre in St Albans with a drop in restaurant, and rooms to hire seven days a week.

Contact Us:
For more information on our services, please visit our website or contact us to find out more.
Website: www.hertsindependentliving.org
Telephone: 0330 2000 103
Email: info@hertsindependentliving.org

Urdu

ہارٹس انڈی پینڈنٹ لیونگ سروسز(Herts Independent Living Services)

ہارٹس انڈی پینڈنٹ لیونگ سروسز کی طرف سے کئی قسم کی دیکھ بھال کی خدمات مہیا کی جاتی ہیں جن سے لوگوں کو اپنے گھروں میں خوش باش، صحت مند اور آزادانہ طور پر زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے۔

ہماری کھانوں کی خدمات:

ہم ہارٹفورڈشائر کے تمام علاقوں میں، سال کے 365 دنوں کے دوران میلز آن ویلز کی خدمات مہیا کرتے ہیں۔ اس میں گرم کھانے کے ساتھ کوئی میٹھی شئے آپ کے گھر پہنچانا اور آپ کی فلاح و بہبود پر نظر رکھنا شامل ہے۔ اس کا خرچہ رعایت کے ساتھ £4.55 فی روز ہے۔

آپ اپنا کھانا چاہیں تو صرف ایک ہی بار، عارضی طور پر یا جب تک آپ چاہیں تب تک آرڈر کر سکتے ہیں۔
ہمارے کھانے گرم اور تیار شدہ ہوتے ہیں۔ ہم انہیں صبح 11:30 سے دوپہر 2:00 بجے کے درمیان آپ تک پہنچا دیتے ہیں۔ عام طور پر آپ کا کھانا آپ کو ہر روز ایک ہی جیسے وقت میں مہیا کیا جائے گا۔

ہمارے پاس کئی قسم کے لذیذ اور غذائیت سے بھرپور گرم کھانے اور میٹھے کھانے آپ کا انتخاب کرنے کیلئے موجود ہیں۔ اپنی پسند کا کھانا حاصل کرنے کیلئے آپ کو کھانوں کی ایک فہرست مہیا کی جائے گی جس میں درج ہو گا کہ کون کونسے کھانے آپ کی خوراک، نسلیت اور مذہب کے اعتبار سے آپ کیلئے موزوں ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کی ضروریات کے مطابق ہم اس فہرست کو آپ کیلئے موزوں بنانے کی غرض سے تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔

کھانے کی ترسیل کے دوران کچھ مزید لاگت کے ساتھ ہم آپ کو آپ کی دوائیں وقت پر لینے کیلئے یاد آوری بھی کروا سکتے ہیں۔

تمام نئے گاہک ہم سے دو دن کیلئے مفت میں یہ خدمت آزمانے کی غرض سے حاصل کر سکتے ہیں۔ کھانا چکھیں، ہماری خدمت کو آزمائیں اور ہماری دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے ملیں!

ہارٹس انڈی پینڈنٹ لیونگ سروسز والے آپ کو چائے اور ناشتہ بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ اس کیلئے آپ کو مزید رقم کی ادائیگی کرنی پڑے گی۔ ہم اسے اسی وقت آپ تک پہنچائیں گے جب ہم دوپہر کا کھانا آپ کو مہیا کریں گے۔ ہم آپ کا ناشتہ آپ کے رفریجریٹر میں رکھ دیں گے تاکہ آپ بعد میں اسے کھا سکیں۔

<u>دیگر ایسی خدمات جو ہارٹس انڈی پینڈنٹ لیونگ سروسز والے مہیا کرتے ہیں:</u>

- پوپ ان وزٹس - کم وقت، پانچ منٹ کیلئے دوپہر کے کھانے کے وقت کے دوران ملاقات جس سے آپ کو اپنے گھر میں محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی اور آپ کی یقین دہانی بھی ہو گی کہ ہر روز کوئی آپ سے ملنے آتا ہے۔

- کمیونٹی الارمز اینڈ ٹیلی کیئر - یہ خدمت ہارٹس کیئرلائن والوں کی طرف سے مہیا کی جاتی ہے۔ ہارٹس انڈی پینڈنٹ لیونگ سروسز والے یہ آلات لگاتے ہیں اور اس کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔
- فوڈ اینڈ گروسری پیکس - مفت ہنگامی صورت حال میں کھانے کے پیک جن میں تین دن کیلئے کھانا موجود ہوتا ہے اور جسے ہم آپ کے گھر پہنچا دیتے ہیں تاکہ کسی قسم کے بحران کے وقت وہ کھانا آپ کے کام آ سکے۔
- ہوم فرام ہاسپیٹل پیکس - مفت گروسری کے پیک جن میں ضروری کھانے شامل ہوتے ہیں جو ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد گھر لوٹنے والے لوگوں کیلئے ہوتے ہیں۔
- ایڈووکسی - لوگوں کو ہارٹفورڈشائر میں اپنی دیکھ بھال اور مدد کے سلسلہ میں صحیح فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- ڈمینشیا فنڈ کلبز - ان کلبوں میں معمولی سے گہری حد تک ڈمینشیا کے شکار لوگوں کو پرجوش اور مختلف قسم کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کیلئے خوش آمدید کہا جاتا ہے۔
- نیوٹریشن اینڈ میل ہیلپنگ سروس - کھانا حاصل کرنے والے تمام گاہکوں کیلئے مزید کسی لاگت کے بغیر یہ منفرد مدد دستیاب ہے۔
- جوبلی سینٹر - سینٹ ایلبنز کا کمیونٹی سینٹر جہاں ایک 'ڈراپ ان' ریسٹورینٹ اور ایسے کمرے موجود ہیں جنہیں آپ ساتوں دن کرائے پر حاصل کر سکتے ہیں۔

<u>ہم سے رابطہ کیلئے:</u>

ہماری خدمات پر مزید معلومات کیلئے برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ پر جائیں یا ہم سے رابطہ کریں۔

ویب سائٹ: www.hertsindependentliving.org

ٹیلیفون: 0330 2000 103

ای میل: info@hertsindependentliving.org

Bengali

হার্টস্ ইন্ডিপেন্ডেন্ট লিভিং সার্ভিসেস্ (হিলস্)
(Herts Independent Living Services (HILS))

হিলস্ (HILS) বিভিন্ন ধরনের সাহায্য দিয়ে থাকে, যাতে মানুষ আনন্দে, সুস্থ শরীরে ও স্বাধীন ভাবে তাদের নিজের বাড়িতে থাকতে পারে।

আমাদের খাবার দেবার সার্ভিস :

আমরা সারা হার্টফোর্ডশায়ার জুড়ে সর্বত্র বছরের ৩৬৫ দিন মীলস্ অন হুইলস (আপনার নিজের বাড়িতে খাবার পৌঁছে দেবার) সার্ভিস দিয়ে থাকি। এই সার্ভিসে আমরা গরম খাবার এবং মিষ্টি আপনার বাড়িতে পৌঁছে দিয়ে থাকি, সেই সাথে আপনি সুস্থ আছেন কিনা সেই দিকেও খেয়াল রাখি। এই সার্ভিস পেতে গেলে আপনাকে প্রতি দিন £4.55 দিতে হবে, যা সাবসিডাইজড্ (অর্থাৎ ভরতুকি দেওয়ার জন্য কম দাম)।

আপনি একবারের জন্য খাবারের অর্ডার দিয়ে দেখতে পারেন, এবং ভালো লাগলে যত দিন ইচ্ছা ততদিন নিতে পারেন।

আমরা গরম খাবার সাপ্লাই করে থাকি, তা আপনি সকাল ১১:৩০ থেকে দুপুর ২:০০ পর্যন্ত যে কোনও সময় পাবেন, এবং আপনি তখনই তা খেতে পারবেন। সাধারণতঃ প্রতিদিন একই সময় আপনি আপনার খাবার পাবেন।

আমাদের খাদ্যতালিকায় বহু প্রকার সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর গরম খাবার ও নানাবিধ মিষ্টান্নও আছে, যা থেকে আপনি আপনার পছন্দমত বেছে নিতে পারবেন। বেছে নেবার জন্য আপনাকে আমরা একটা মেনু দেব, যেখানে আপনার যে ধরনের খাবারগুলি খাওয়া উচিত, এবং যা আপনার রুচি ও ধর্মীয় রীতি সম্মত সেই খাবারগুলি হাইলাইট করা থাকবে। প্রয়োজন হলে, আপনার পছন্দ অনুসারে আমরা আমাদের মেনু বদল করে দিতে পারব।

আপনাকে যদি কোনও ওষুধ খাবার কথা মনে করিয়ে দেবার প্রয়োজন হয়, খাবার দেবার সময় আমরা আপনাকে তাও মনে করিয়ে দেব এবং এর জন্য আপনাকে কোনও অতিরিক্ত টাকা দিতে হবে না।

সব নতুন খরিদ্দাররা দুইদিন ফ্রী ট্রায়াল অর্থাৎ বিনা খরচে দুইদিন খাবার দেবার জন্য অনুরোধ করতে পারেন যাতে আপনি আমাদের খাবার খেতে ও আমরা কেমন সার্ভিস দিই তা দেখতে পারবেন এবং খাবার সরবরাহকারীদের সাথেও আলাপ করতে পারবেন!

এ ছাড়াও হিলস্ রাতের খাবার ও ব্রেকফার্স্ট (নাস্তা) দিতে পারে, যার জন্য আপনাকে কিছু অতিরিক্ত টাকা দিতে হবে এবং লাঞ্চে গরম খাবার দেবার সময় এটা আমরা আপনাকে দেব, ফ্রিজে রেখে দিলে আপনি পরে খেতে পারবেন।

হিলস্ আরও যে সার্ভিসগুলি দিতে পারে তার মধ্যে আছে :

- পপ ইন ভিজিট - দুপুরে খাবার সময় অল্প সময়ের জন্য, পাঁচ মিনিটের জন্য আপনার বাসায় আমরা আসতে পারি, তাতে আপনি হয়তো কিছুটা নিরাপদ বোধ করবেন, কারণ প্রতিদিন একজন আপনার সাথে এসে দেখা করে যাচ্ছে।
- কমিউনিটি অ্যালার্ম ও টেলিকেয়ার - হার্টস্ কেয়ারলাইন (Herts Careline) এই সার্ভিস দিয়ে থাকেন। হিলস্ এই যন্ত্র আপনার বাসায় বসিয়ে দেবেন ও যন্ত্রের দেখাশোনাও তাঁরা করবেন।
- খাবার ও বাজার সরবরাহ করা : সঙ্কটাবস্থায় পড়লে আপনার বাড়িতে বিনা খরচে তিন দিনের মত খাবারের প্যাকেট পৌঁছে দেওয়া হতে পারে।
- হাসপাতাল থেকে বাড়ি যাবার সময় প্যাকেট : যাঁরা হাসপাতাল থেকে বাড়ি যাচ্ছেন তাঁদের জন্য বিনা খরচে প্রয়োজনীয় গ্রোসারীর প্যাকেট দেওয়া হয়।
- অ্যাডভোকেসী - হার্টফোর্ডশায়ারের বাসিন্দাদের সাহায্য করা হয়ে থাকে, তাঁদের সেবার কাজ ও সাহায্যের জন্য কি করা উচিৎ সেই বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে।
- ডেমেনশিয়া ফান ক্লাব (Dementia Fun Clubs) - যাঁদের অল্প থেকে মাঝারী ধরনের ডেমেনশিয়া (স্মৃতিবিলোপ) আছে তাঁদের জন্য মজাদার কিছু অ্যাকটিভিটি যা তাঁদের ভালো লাগবে ও তাঁদের ব্যস্তও রাখবে।
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ও ভালো থাকার বিষয়ে উপদেশ - আমাদের কাছ থেকে যাঁরা খাবার নিচ্ছেন তাঁরা যদি চান তাহলে তাঁদের প্রত্যেককে ব্যক্তিগত ভাবে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া ও ভালো থাকার বিষয়ে উপদেশ দেওয়া হতে পারে।
- জুবিলি সেন্টার (Jubilee Centre) - সেন্ট অলবানসের কমিউনিটি সেন্টারের রেস্তোরাতে আসতে পারেন, এবং সেখানে সপ্তাহে সাতদিনই থাকবার জন্য ঘর ভাড়া পাওয়া যায়।

আমাদের সাথে যোগাযোগ করা :

আমাদের সার্ভিসের বিষয়ে আরও তথ্য পেতে হলে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখবেন বা আমাদের সাথে যোগাযোগ করবেন।

ওয়েবসাইট : www.hertsindependentliving.org

টেলিফোন : 0330 2000 103

ইমেল : info@hertsindependentliving.org