

م ن ک ی م ش ه ا و خ

دینک تیری دم ار اهه ن ی زه ی ی اه ن ت ه ب دیناوت ی م ن ی ه ا گ ی ت ق و

اذغ دیرخ یارب یفاک لوپ سپ . دنیای برب چراخم سپ زا دنناوت ی م ن دارفا ی ه ا گ ه ک ی دارفا یارب ی ت ح . دت ف ی ب ق ا ف ت ا ی س ک ره یارب ت س ا ن ک م ن ی ا . درادن دوج و اذغ ک ن اب ، Food Bank رد . می ا ه د ا م آ ه ه ب ک م ک یارب ا م . د ن ت ش ا د ن ا ر ش ر ا ط ت ن ا ز گ ر ه ا م ی ت س ه ا م ش ت م د خ ر د

ت س ا ی ن ا س ک ه چ یارب اذغ ک ن اب

درادن اذغ یارب یفاک لوپ ه ک ی س ک ره زا یاری ذپ ی ه د ا م آ ا م ت س ی ن م ه م . د ی ت س ه ی س ک ه چ ا م ش ت س ی ن م ه م . م ی ت س ه ا چ ن ی ا ا م . دیراد زای ن ک م ک ه ب ا ر چ ای . د ی ت س ه ه ل ا س د ن چ د ی ن ا و ت ب ه ک ی ن ا م ز ا ت . م ی ن ک ک م ک ا م ش ه ب ا ت م ی ت س ه د ی ن ک ت خ ا د ر پ ا ر ن ا ت ی ا ه ه ن ی ز ه ن ا ت د و خ ه ر ا ب و د

د ر ک د ی ه ا و خ ت ف ا ی ر د اذغ ک ن اب زا ی ز ی چ ه چ

ی ز ا ی ن . د ر ک د ی ه ا و خ ت ف ا ی ر د م ل ا س و ب و خ ی اذغ ا م ز ا ه ت ف ه ره یارب دیناوت ی م . دینک ت خ ا د ر پ ی ا ه ن ی ز ه ن آ ت ب ا ب ت س ی ن ا م ز ک ر م ه ب ن ا گ ی ا ر ی ا ی ی ک ا ر و خ ن ی ن ا ب ا خ ت ن ا ای ت ف ا ی ر د ی ف ا ک ن ا ت ز و ر ۳ ای ۲ یارب آلوم عم اذغ ن ی ا . دیروای ب فیرش ت ه ب ی گ ت س ب ، دینکی م ت ف ا ی ر د ر د ق چ ا ق ی ق د ه ک ن ی ا . ت س ا د ن ز ر ف ی ا ر ا د ی ه د ا و ن ا خ ک ی ا م ش ای آ ا ل ث م . دراد ن ا ت ط ی ا ر ش ه ک ی س ک ه ب ت ب س ن ا م ش ، ت ر و ص ن ی ا ر د ؟ د ی ت س ه د ن ز ر ف د ر ک د ی ه ا و خ ت ف ا ی ر د ی ر ت ش ی ب ی اذغ ، د ن ک ی م ی گ د ن ز ا ه ن ت

م ن ک ی م ک م ک ا م ش ه ب د ر ا و م ن ی ا ر د

م ل ا س و ب و خ ی اذغ

- ✓ ه ت ف ه ره ن ا گ ی ا ر ی ی اذغ د ا و م
- ✓ ی ت ش ا د ه ب ر ا و ن ، ن ا د ن د ر ی م خ د ن ن ا م ن ا گ ی ا ر ت ا ل و ص ح م و پ ا م ش و
- ✓ ی ا ه ب ع ج ، ت س ا ن ا ش د ل و ت ه ک ل ا س ۱۸ ا ت ن ا ک د و ک ی ا ر ب ی ه د ه ک ی و ن ا ش ن د ر ک ز ی ا ر پ ر و س ی ا ر ب
- ✓ ک م ک ت ه ج ر ک ی د ی ا ه ه ا ر ی ا ر ب ه د ی ا



VOEDSELBANKEN.NL
Utrecht

اهنت امش دی تسی ن درف

وامش یارب ناگیاری اذغ اب (تقوم روطه ب) ام. دنرادن اذغ دیرخ یارب یفاک لوپ هک تسایناسک مامت یارب اذغ کناب
مینیکی م ناکمک، ناته داوناخ یا ضاع.

تفایردی فاضا اذغ هتفه ره هک ملحشوخ اءقاو نم. مشکیمن تللاجخ مدرک کمک تساوخرده کنی زانم'
'امراد رتمکینارگن کی، بیترت نی ا هب. مینکی م
اذغ کناب یرتشم، انیراک -

رتشیب تاعالطا

دناوت می یایه اراک هچ اذغ کناب هکنی درومردی دراد تسود
دهد ماجنا امش یارب
زاین اذغ یارب هک دیسانش می ار یسک ای؟ دینادب رتشیب
دنه رسارس رد. دیه عالطا ام هب؟ دشاب هتشاد کمک هب
کمک سپ. دراد دوچو اذغ کناب ۱۷
تسا سرتسد رد امش یه لحم ره شیمه.

سی و نمان

سپ؟ هدمان یقاب اذغ دیرخ یارب یفاک لوپ نادم آرد زانم
ار راک نی ناته دوخ دیناوت می. دینک مان تبث اذغ کناب رد
دینک ب.
دیهاوخب یسک زانم دیناوت ب دیش ای
الثم. دنک ناکمک
زانم یسک ای. انش آ ای تسود کی
کناب زانم لصالبالب امش. دجسم ای اسیلک، هسردم، یرادره ش
مینیکی می سررب ام، نآ زانم دعب، درک دیهاوخ تفایرد کمک اذغ
ریخ ای دیراد ار اهرای عم مینی ببات

ام اب سامت یه وحن:

دینکی سررب دوخ هقطنن نفلت هرامش یارب ار ام تاس ب
www.voedingbankutrecht.nl



VOEDSELBANKEN.NL
Utrecht