

# Rica ederim

bazen kendi başınıza başa çıkamadığınızda

Bazen, insanlar geçinmek için mücadele eder. Yiyecek alacak yeterli para olmaz. Bu herkesin başına gelebilir. Bunu hiç beklemeyen insanların bile. Herkes için hazırız. Gıda Bankasına hoş geldiniz!

## Gıda bankası kimin için?

Yemek için yeterli parası olmayan herkes için buradayız. Kim olduğun önemli değil. Ne kadar genç ya da yaşlı olduğun önemli değil. Ya da neden yardıma ihtiyacın olduğu. Size yardım eli uzatmak için buradayız. Kendinize yeter hale gelene kadar.

## Gıda bankasından ne alacaksın?

Bizden her hafta iyi, sağlıklı yiyecekler alacaksın. Bunun için hiçbir şey ödemene gerek yok. Bu ücretsiz yiyecekleri almak veya seçmek için merkezimize gelebilirsin. Genellikle 2 veya 3 gün boyunca yeterli gıdalar verilir. Tam olarak ne kadar alacağınız durumunuza bağlıdır. Örneğin, çocuklu bir aile misiniz? O zaman yalnız yaşayan birinden daha fazla yiyecek alacaksınız.

## Size şu konularda yardımcı oluyoruz:

- ✓ iyi ve sağlıklı beslenmek
- ✓ her hafta ücretsiz market alışverişi
- ✓ 18'e kadar olan doğum günü çocukları için sürprizler ve bir he diye içeren kutu
- ✓ diğer yardımlarla ilgili yardım



**VOEDELSEN.BANKEN.NL**  
Utrecht

# Sadece sen deęilsin

**Gıda Bankası, yiyecek alacak yeterli parası olmayan herkes içindir. Siz ve hane halkınız için ücretsiz yemek konusunda size (geçici olarak) yardımcı oluyoruz.**

"Yardım istediğim için utanmıyorum. Aslında her hafta fazladan yiyecek almaktan gerçekten mutluyum. Artık daha az endişem var!"

- CARINA, Gıda Bankası müşterisi

## Daha fazla bilgi

Gıda bankasının neler yapabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Sizin için ne yapabilirim? Ya da yiyecek konusunda yardıma ihtiyacı olan birini tanıyor musunuz? Bize bildirin. Hollanda genelinde 177 gıda bankası bulunmaktadır. Bu nedenle mahallenizde her zaman yardım alabilirsiniz.

## Kaydol

Yiyecek almak için gelirinizden yeterli para kalmadı mı? O zaman Gıda Bankasına kaydolun. Bunu kendiniz yapabilirsiniz. Ya da belki size yardım edecek birini bulabilirsiniz. Örneğin bir arkadaş ya da tanıdık. Ya da belediyeden, okuldan, kiliseden veya camiden biri. Gıda Bankasından hemen yardım alacaksınız, daha sonra kriterleri karşılayıp karşılamadığınızı görmek için sizinle iletişime geçeceğiz.

**Bize nasıl ulaşacağınız aşağıda açıklanmıştır:**

**Bölgenizdeki telefon numarası için web sitemizi kontrol edin:**  
[www.voedselbankutrecht.nl](http://www.voedselbankutrecht.nl)



**VOESELBANKEN.NL**  
*Utrecht*