

Pharmacies

Gordon's Chemists Pharmacy

1 185-187 Albertbridge Rd
Belfast BT5 4PS
028 9045 8318

2 35 Castlereagh Rd
Belfast BT5 5FB
028 9045 7852

3 416-418 Woodstock Rd
Belfast BT6 9DQ
028 9045 8846

4 Pollock Pharmacy
194-196 Albertbridge Rd
Belfast BT5 4GU
028 9045 9689

5 McDonalds Pharmacy
81 Castlereagh Rd
Belfast BT5 5FD
028 9045 7838

Boots Pharmacy

6 257 Woodstock Rd
Belfast BT6 8PQ
028 9045 7611

7 338-340 Beersbridge Rd
Belfast BT5 5DY
028 9045 7394

8 404-408 Newtownards Rd, Belfast BT4 1HH
028 9045 7623

9 107-111 Ravenhill Rd
Belfast BT6 8DR
028 9045 7913

10 McKay Pharmacy
19a Westminster Ave N
Belfast BT4 1QQ
028 9065 9900



Community Centres

Dee Street Community Centre

13 12-16 Dee St
Belfast BT4 1FT
028 9045 8113

14 Inverary Community Centre
Inverary Ave
Belfast BT4 1RN
028 9047 1456

15 Walkway Community Centre
1-9 Finvoy St
Belfast BT5 5DH
028 9059 5858

16 Connswater Community Centre
1SX, Ballymacarrett
Walkway, Belfast
028 9045 8828

17 Lagan Village Community and Youth Centre
15 Ballarat St
Belfast BT6 8FW
028 9045 6993



Surgeries

Linen Court Surgery

21 336 Beersbridge Rd
Belfast BT5 5DY
028 9045 7677

22 Eastside Surgery
56 Templemore Avenue
Belfast BT5 4FT
028 9045 1000

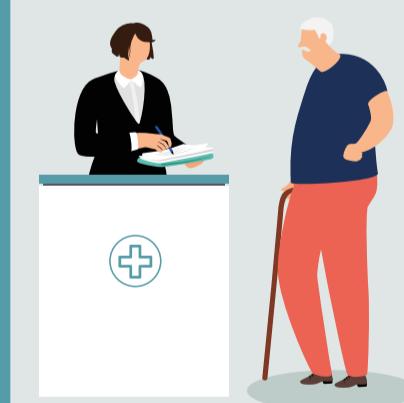
23 South East Family Practice
370-372 Cregagh Rd
Belfast BT5 4ES
028 9079 2214

24 The Mount Surgery
50 Castlereagh St,
Belfast BT5 4NH
028 9045 8314

25 Bridges Family Practice
2-6 Bryson St
Belfast BT5 4ES
028 9045 8722



INNER EAST BELFAST - a guide to local services for new residents



Pharmacies



Community Centres

Family Support

Surgeries

English
Polish
Romanian

Khariidadan ama Haga haan waxuu ku saabsan yahay

khariidadan waxaa wada sameeyay EBCDA iyo Shabakada Xiriirka Jinsiyadaha Bariga magaladda Belfast waxaana loogu tala galay dadka ku cusub gudaha bariga Belfast. Macluumaad kaan waxuu ka kooban yahay adeegyadda soo socda sida farmashiyasha, xarumaha ururadda bulshada, Xarumaha Dhakhaatiirta guud iyo ha'adaha taafarmashiyayaasha.

farmashiyayaasha

Farmashiyasha waxay bixiyaan dawooyin kala duwan - waxaad ka iibsan kartaa miiska dawooinka qaar ka mid ah daawooyink, kuwa laguu qoray waa bilaash. Haddii aad adigu iska bixinayso dawooinka miiska lagaa iibsado, laakiin haddii laguu qoray waa bilaash. Sidoo kale waxay bixiyaan talooyin caafimaad oo ku saabsan cudurrada yaryar ama fudud. Sidoo kale, haddii laguu qoro daawo aad si joogto ah u qaadatid daawooyinka qaar), waxaad weydiisan kartaa dhakhtarkaaga in uu kuugu soo diro farmashiistaha xaafaddaada. Markaas ka dib uma baahnid in aad aado dhakhaatiirta markasta oo aad u baahan tahay daawada laguu qoray, ka dib Farmashiyaha ayaad ka heli doontaa qoraal ah in daawadaadii ku taal farmashiyaha.

Xarumaha Bulshada

Baro Meelaha Albaabkaaga agtiisa ah! Xarumaha bulshada waxay bixiyaan tas-hiilaad ay ka mid yihiin, in aad firfircoonaataan, iyo in aad bartaan xirfado cusub iyo in aad hesho shaqo iskaa wax u qabso ah. Xarumaha bulshada waxay kaloo ay bixiyaan barnamijyo nashaadaad ballaaran oo loogu talagalay qaybaha bulshadda oo 'kala duwan. Waxay noqon kartaa wax kasta oo aad u baahan tahay tusaale jimicsiga(yoga), tababarka kubada cagta, fasalo luuqadda Ingiriisiga ah, naadiyo casharrada guriga carruurta looga caawiyo, naadiyo loogu talo galay dhalinyarada, riwaayadaha, meelo ay ku kulmaan dadka dada ah(Waayeelka) - weydiiso xarunta bulshada oo deegaankaaga wax yaalaha ay hayaan ama bixiyaan. Haddii aad u baahan tahay goob kulan waxaa ku heli karaa kiro qiimo aad u macquul ah.

ARABIC

تم تصميم هذه الخريطة بواسطة وكالة تنمية المجتمع في منطقة شرق بلفاست (أي بي سي دي أ) وأيضاً بواسطة منتدى العلاقات بين أعضاء المجتمع المتكoron من أعراق مختلفة في منطقة شرق بلفاست للقادمين الجدد لمنطقة شرق بلفاست الوسطى. وتحتوي هذه الخريطة على معلومات عن الصيدليات والمرافق المجتمعية والمرافق الجراحية ومنظمات دعم الأسرة.

أولاً: الصيدليات (صيدليات الأدوية)

تقديم الصيدليات مجموعة واسعة من الأصناف الدوائية - بعضها بدون وصفة طبية والأدوية الموصوفة من الطبيب بوصفه طبيبة. ما عليك إلا دفع مقابل الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، ولكن الموصوفة من الطبيب تكون مجانية. أيضًا تقديم الصيدليات المشورة الطبية للأمراض البسيطة.

وأيضاً إذا كان لديك وصفة طبية متكررة (تتناول بعض الأدوية بانتظام) يمكنك أن تطلب من طبيبك تسلیمها إلى الصيدلي المحلي (القريبة من سكنك) لذلك لن تضطر إلى الذهاب إلى الأطباء في كل مرة ل الحصول فيها على وصفة طبية. ستصلك رسالة نصية عبر الهاتف من الصيدلية تفيد بأن دوانك جاهز في الصيدلية المحلية.

ثانياً: المراكز المجتمعية (اللتقاء والتعارف)

اكتشف المجتمع القريب عنك وعن سكنك!

تقديم المراكز المجتمعية تسهيلات لللتقاء والبقاء متفاعلاً نشطاً وتعلم مهارات جديدة والتطلع.

كما تقدم المراكز المجتمعية برنامجاً واسعاً من الأنشطة لمختلف الفئات العمرية والاهتمامات. يمكن أن يكون أي شيء من رياضة اليوغا، وتدريب كرة القدم، ودورس اللغة الإنجليزية، ونادي الواجبات المنزلية للأطفال، ونادي الشباب، والدراما، والاجتماعات لكتاب السن – فقط أسأل مركز المجتمع المحلي عن عروضهم.

كما تتوفر مرافق الاجتماعات والمناسبات للتتأجير بأسعار معقولة جداً.

مركز دعم الأسرة في منطقة شرق بلفاست الوسطى

يوفـر مركـز دعـم الأسرـة خـدمـات التـدخل المـبـكر لـدعـم الأسرـة لـلـأسـر الـضعـيفـة وـالـأطـفال الـذـين تـراوـح أـعـامـهـم بـيـن 0 و 18 عامـاً. تـقـبـل المـركـز الإـحالـات لـلـعـائـلات الـتـي تـحـتـاج إـلـى دـعـم عـائـلي وـتـدـخـل مـبـكـرـ.

رابعاً: الجراحة الطبية

أقسام الجراحة الطبية هي أماكن يمكنك من خلالها تحديد موعد مع طبيبك (الطبيب العام، المختص العام). تحتاج أولاً إلى التسجيل - لهذا عليك الحضور إلى الجراحة. ثم يمكنك القيام بكل شيء عبر الإنترنت - مثل تحديد مواعيد مع طبيبك. إذا شعرت بوعكة صحية، يمكنك أيضاً التحدث إلى طبيبك عبر الهاتف في نفس اليوم. إذا حصلت على وصفة طبية من طبيبك، يمكنك للذهاب إلى أي صيدلية - والأدوية الموصوفة تكون مجانية. يمكن للأطباء إحالتك إلى الاختصاصيين الطبيين أيضاً.

إما إذا لم تكن لغتك الإنجليزية جيدة، فيمكنك طلب مترجم فوري لموعده و/or مجاناً أيضاً. ولكن عند إجراء مكالمة هاتفية لا يتوفـر تـرـجمـة فـورـية.

O tejo mape

Túto mapu vytvorila EBCDA a Belfast východ siet rasových vzťahov pre nových prichádzajúcich do Belfast východ vnútro. Obsahuje informácie o lekárňach, komunitných centrach, zdravotných strediskách a organizáciach pre podporu rodiny.

Lekárne

Lekárne ponúkajú širokú škálu liečiv – niektoré na priamy predaj a aj na predpis. Platí iba za liečiva na priamy predaj, liečivá na predpis sú zadarmo. Tiež ponúkajú lekárske poradenstvo na menšie ochorenia. Pokial máte opakovany lekársky predpis (pravidelne lieky, čo beriete), môžete požiadať svojho lekára o zaslanie predpisu do Vašej lekárne. Tým pádom už nemusíte chodiť k lekárovym po každé, keď potrebujete predpísat lieky. Dostanete sms z Vašej lekárne, keď sú Vaše lieky pre Vás pripravené.

Komunitné centrá

Objav komunitu priamu pri dverách svojho domu! Komunitné centrá ponúkajú miesto na stretnutie, activity, na učenie nových zručností a dobrovoľníctvo.

Komunitné centrá ponúkajú široký program aktivít pre rozličné vekové skupiny a záujmy.. To môže byť hocičko od yoga, trénovanie futbalu, hodiny angličtiny, kluby pre domáce úlohy pre deti, klub mladistvých, dráma, klub pre seniorov - spýtaj sa v miestnom komunitnom centre na ich ponuky.

Spoločenské miestnosti sú k dispozícii na prenájom za veľmi rozumné ceny.

Podpora rodiny

Stredisko pre podporu rodiny pre Belfast východ vnútro

Stredisko pre podporu rodiny poskytuje podporu pre včasný zásah pre zraniteľné rodiny a deti vo veku 0-18. Sieť akceptuje odporúčania od rodín, ktoré poptrebujú včasný zásah do podpory rodiny.

Belfast východ Sure Start

Sure Start je pre rodiny s deťmi vo veku 0-3 rokov. Sure Start dáva príležitosť pre matky a otcov, aby sa zapojili do obdobia tehotenstva až do času, keď dieťa ide do škôlky a existuje na podporu Vašej cesty rodičovstva.

Belfast východ Sure Start ma multikultúrny čas na hranie v stredu poobede od 13:30-15:00 špeciálne vytvorený pre etnické rodiny, ale taktiež má veľa programov počas týždňa pre matky s deťmi 0-3 rokov.

Home-Start

Home-Start ponúka domáce návštevy ponúkajúce emočnú a praktickú podporu , podľa vhodnosti pre rodiny s minimálne jedným dieťatom do veku 5 rokov.

Ordinácie

Ordinácie sú miesta, kde sa môžete objednať k Vášmu doktorovi (všeobecný lekár). Prvé sa musíte zaregistrovať - na toto musíte prísť do ordinácie. Všetko potom môžete robiť online - objednať si termín k lekárovym. Pokial sa necítite dobre, môžete rozprávať s lekárom po telefóne hned' v ten istý deň. Pokial dostanete predpis do vášho lekára, mňžete ísť do ktorejkoľvek lekárne - a predpisované lieky sú zadarmo. Lekár Vás taktiež môže odporúčať špecialistovy.

Pokial nemáte dobré znalosti anglického jazyka, môžete si na stretnutie s lekárom vyžiadať tlmočníka. To je tiež zadarmo. Ale keď voláte, tlmočník k dispozícii na telefonický hovor nie je.

Pokial máte nenarodené/malé dieťa, zvyčajne je k dispozícii časový priestor v týždni, ktorý sa volá detská klinika - kde môžete prísť aj bez objednania.



East Belfast Race Relations Network

East Belfast Race Relations Network is a monthly meeting for community organisations in East Belfast to look at issues relating to inclusion and diversity at a local level.

East Belfast Community Development Agency (EBCDA)

EBCDA exists to provide resources, support and capacity building programmes for community groups that are based on partnership, equal opportunities and sustainable outcomes.

About this map

This map has been produced by EBCDA and East Belfast Race Relations Network for newcomers to Inner East Belfast. It contains information on pharmacies, community centres, surgeries and family support organisations.

Pharmacies

Pharmacies offer a wide range of medicines – some over the counter and the prescribed ones. You pay for the over the counter medicines, but prescribed are free. They offer medical advice for minor ailments. Also, if you have a repeated prescription (you take some medicines regularly), you can ask your doctor to deliver it to your local pharmacist. Then you will not have to go to the doctors every time you get your prescription. You will get a text from your pharmacy that your medicine is waiting for you.

Community Centres

Community centres offer facilities to meet, stay active, learn new skills and volunteer. Community centres offer a wide programme of activities for various age groups and interests. It could be anything from yoga, football coaching, English classes, homework clubs for kids, youth clubs, drama, meetings for seniors – ask your local community centre about their offer. Meeting facilities are available for hire at very reasonable rates.

Family Support

inner East Belfast Family Support Hub

The Family support hub provides early intervention family support services to vulnerable families and children aged 0-18. The network accepts referrals from families who need early intervention family support.

East Belfast Sure Start

Sure Start is for families with children aged 0-3 years old. Sure Start has opportunities for Mums and Dads to be involved from the antenatal period to when your child goes to Nursery School and exists to support you on your parenting journey.

East Belfast Sure Start has a Multi Cultural Stay and Play on a Wednesday afternoon 1.30-3pm specifically for ethnic families but also have lots of programmes happening all week for children aged 0-3 and for mums.

Home-Start

Home-Start offers home visiting providing emotional and practical support as appropriate to families with at least one child under age 5.

Surgeries

Surgeries are places where you can make an appointment with your doctor (general physician, GP). First you need to register – for this you need to come to the surgery. Then you can do everything online – make appointments with your doctor. If you feel unwell, you can also speak to your doctor on the phone the very same day. If you get a prescription from your doctor, you need to go to any chemist – and the prescribed medicines are free. The doctors can refer you to specialists, too.

If your English is not great, you can ask for an interpreter for your appointment. It is also for free. However, when you make a phone call, there is no interpreting available.

If you have a newborn/small child, usually there is a time slot during the week called "child clinic" – you can come there without making an appointment.

Mapa

Ta mapa została przygotowana przez EBCDA i East Belfast Race Relations Network dla nowoprzybyłych do Środkowego Belfastu Wschodniego. Zawiera ona informacje dotyczące rozmieszczenia aptek, domów kultury, przychodni lekarskich oraz organizacji wspierających dla rodzin.

Apteki

Apteki oferują szeroki wybór leków – tych, które można kupić bez recepty jak również tych na receptę. Leki bez recepty są pełnopłatne, natomiast leki przepisane przez lekarza są bezpłatne. Personel aptecznny oferuje poradę medyczną w nieskomplikowanych przypadkach i dolegliwościach. Jeśli bierzesz leki na stałe, Twój lekarz pierwszego kontaktu może przekazywać recepty bezpośrednio do najbliższej apteki. Nie ma wtedy potrzeby zgłoszania się w przychodni za każdym razem kiedy potrzebujesz powtórną receptę. Otrzymasz wiadomość tekstową z apteki, informującą o Twoich lekach już gotowych do odbioru.

Domy kultury

Jesteśmy blisko Ciebie i dla Ciebie! Domy kultury oferują możliwości spotkań, aktywnego spędzania czasu, nauki nowych umiejętności oraz wolontariat. Domy kultury oferują szeroki program aktywności dla różnych grup wiekowych w zależności od zainteresowań. Może to być joga, trenowanie piłki nożnej, lekcje języka angielskiego, świetlica szkolna dla dzieci, pomagająca w odrabianiu zadań domowych, kluby młodzieżowe, zajęcia teatralne, spotkania dla seniorów – o ofertę zapoznaj się w swoim lokalnym domu kultury.

Sale są dostępne do wynajęcia w bardzo przystępnych cenach.

Wsparcie dla rodzin

Centrum Wsparcia dla Rodzin w Środkowym Belfaście Wschodnim
Centrum Wsparcia dla Rodzin zapewnia usługi związane z wcześniejszą interwencją dla bezbronnych oraz podatnych na ryzyko rodzin i ich dzieci w wieku od 0 do 18. Organizacja akceptuje skierowania i zgłoszenia od rodzin, które takiej pomocy potrzebują.

East Belfast Sure Start

Organizacja Sure Start istnieje z myślą o rodzinach z dziećmi od 0-3 lat. Wspiera ona rodziców w ich codziennych zmagańach oraz daje im możliwość angażowania się w życie dziecka od momentu przed jego urodzeniem aż do rozpoczęcia nauki w Nursery School.

W organizacji East Belfast Sure Start istnieje wielokulturowa grupa Stay & Play, stworzona przede wszystkim z myślą o dzieciach z grup etnicznych, w której zajęcia odbywają się w środę od 1.30 do 15.00. Oferuje ona także dużo innych programów i zajęć odbywających się przez cały tydzień dla dzieci w wieku 0-3 oraz ich mam.

Home-Start

Home-Start oferuje wsparcie emocjonalne i praktyczne poprzez wizyty domowe dla rodzin, w których jest conajmniej jedno dziecko poniżej 5 roku życia.

Przychodnie lekarskie

Przychodnie to miejsca gdzie można umówić się na wizytę lekarską ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (general physician, GP). Pierwsza rejestracja musi odbyć się osobiście w przychodni, w każdej następnej sprawie lub aby umówić się na wizytę można już kontaktować się z przychodnią przez internet (online).

Jeśli czujesz się źle, możesz także porozmawiać z lekarzem przez telefon jeszcze w ten sam dzień. Jeśli dostaniesz receptę na lekarstwa od swojego lekarza, musisz zgłosić się do najbliższej apteki – leki na receptę otrzymasz bezpłatnie. Twój lekarz pierwszego kontaktu może także kierować Cię do różnych specjalistów.

Jeśli Twój angielski nie jest zbyt dobry, możesz poprosić, aby na Twojej wizycie obecny był tłumacz. Ta usługa także jest bezpłatna. Jeśli natomiast wizyta odbywa się przez telefon, nie ma możliwości skorzystania z usług tłumaczeniowych. Jeśli niedawno urodziłaś dziecko lub masz małe dziecko, zwykle w tygodniu możesz korzystać z porad tzw. 'child clinic' w przychodni - można do niej przyjść bez wcześniejszego umówienia się na wizytę.

Despre aceasta hartă (ghid)

Aceasta harta este produsa de EBCDA și rețeaua de relații interetnice din Est Belfast. Contine informații despre farmacii centrele comunitare, dispensare medicale și organizații pentru sprijinul familiilor.

Farmaciile

Farmaciile oferă o sumedenie de medicamente fără rețete cât și cele cu rețete. Se plătește la casa pentru medicamente dar cele cu rețete sunt gratuite. Ei oferă sfaturi medicale pentru situații minore. De-asemenea dacă aveți rețete ce se repeta (medicamente ce le luă regulat pe termen lung) puteți cere doctorului de familie să fie trimise la farmacia locală. Deci nu e nevoie de mers la doctor pentru fiecare rețetă. Veți primi un sms de la farmacie cu informația că medicamentele sunt gata de ridicat.

Centre Comunitare

Descoperă o comunitate chiar la ușa casei. Centrele comunitare oferă facilități de cunoaștere cu alte persoane, să rămâi activ, învață noi deprinderi și voluntariat.

Centrele comunitare oferă o varietate de programe de activități pentru diferite grupuri de vârstă și interes. Poate fi totul de la yoga antrenament de fotbal, clase de engleză, teme de la școală cluburi pentru copii, cluburi de tineret, dramă, întâlniri pentru persoane învarsta – poti întreba la centrul comunitar de lângă tine ce oferă.

Facilitățile de închiriat sălă pentru întâlnirii de grupuri la preturi rezonabile.

Sprijin pentru familie

Centrul de sprijin familiar din Belfast Est (Inner East Belfast Family Support Hub)

Centrul de sprijin pentru familie oferă intervenții și sprijinul necesar familiilor vulnerabile și copiilor între 0 și 18 ani. Rețeaua acceptă recomandări celor care au nevoie de sprijin cu copii mici.

East Belfast Sure Start

Sure Start este pentru familiile cu copii de la 0 la 3 ani. Sure Start oferă oportunități pentru mame și tați care să se implice din naștere de naștere până când copilul merge la grădiniță și sprijinesc viața parentală.

Sure Start din Est Belfast are o facilitate multi culturală de a sta la joacă miercuri după-amiază de la 1.30pm la 3.00pm în mod deosebit pentru familiile etnice dar deasamenea au multe programe în tot cursul săptămânii pentru copii de la 0 la 3 ani și mame.

Cabinete medicale

Cabinetele medicale sunt locurile unde poți face o programare cu doctorul de familie (doctor general, GP). Mai întâi trebuie să te înregistrezi – pentru asta trebuie să vi la cabinet. După aceea poți face totul online pe internet – să faci programare la doctor.

Dacă nu te simți bine, poți vorbi cu doctorul și la telefon în același zi. Dacă primești o rețetă de la doctor trebuie să mergi la orice farmacie să ridici medicamente – medicamentele sunt gratuite. Doctorul poate să-ți dea o trimitere la doctor specialist.

Dacă nu te descurci cu engleză poți să ceri un translator pentru programarea ta. Totul este gratuit. Dacă dai telefon la doctor nu există translator pe linia telefonică disponibil.

Dacă ai un nou născut sau un copil mic, de obicei este un timp selectat în cursul săptămânii numit "clinica copilului" poți să vîi acolo fără programare.



East Belfast Race Relations Network

East Belfast Race Relations Network is a monthly meeting for community organisations in East Belfast to look at issues relating to inclusion and diversity at a local level.

East Belfast Community Development Agency (EBCDA)

EBCDA exists to provide resources, support and capacity building programmes for community groups that are based on partnership, equal opportunities and sustainable outcomes.

