

من کی می ش هاوخ

ی ای امن ته ب دین اوتی من ی هاگ ی تقو
دینک تیری دم ار اهن یزه

یفاک لوپ سږپ. دنی ای برب چراخم سږپ زا دن اوتی من دارفا ی هاگ
قافتا یسک ره یارب تسا نکم نیا. درادن دوجو اذغ دیرخ یارب
ام. دنتشادن ار شرایطن زگره هک ی دارفا یارب یتح. دتفی ب

تسا ی ناسک هچ یارب اذغ کناب

یفاک لوپ مک یسک ره زا ییاری ذپ ی هدام ام
یسک هچ امش تسین مهم. می تسه درادن اذغ یارب
ارچ ای. دی تسه هلاس دن چ تسین مهم. دی تسه
مب ات می تسه اچن نیا ام. دیراد زاین کمک مب
مرابود دین اوتب مک ی نامز ات. مینک کمک امش
دینک تخادرپ ار نات ی اهن یزه ناندوخ

دیرک دی هاوخ تفایرد اذغ کناب زا یزیچ هچ

دی هاوخ تفایرد هلاس و بوخ ی اذغ ام زا هتفه ره
تخادرپ ی امن یزه نآ تباب تسین یزاین. دیرک
باختن ای تفایرد یارب دین اوتی من. دینک
فیرشت ام زکرم مب ناگیار ی اهی کاروخ نیا
نانتزور ۳ ای ۲ یارب آلوم عم اذغ نیا. دیروایی
تفایرد ردقچ اقیق د مکن نیا. تسایفاک
ای آل شم. دراد نانتطیارش هب یگتسب، دینکی می
دی تسه دنزرف دنزرف ی اراد ی هاو ناخ کی امش
امنت هک یسک مب تبسن امش، تروص نیا رد
دی هاوخ تفایرد یرتشیب ی اذغ، دینکی می یگدنز
دیرک.

مین کی می کمک امش هب دراوم نیا رد

هلاس و بوخ ی اذغ

- ✓ هتفه ره ناگیار یی اذغ دوم
- ✓ راون، ناندن ریخ دن نام ناگیار تالووصم
- ✓ وپم اش و یتش ادب
- ✓ ناش دلوت مک لاس ۱۸ ات ناگدوک یارب
- ✓ ناشن دیرک زیارپروس یارب یامب عج، تسای
- ✓ هی ده کی و



VOEDSELBANKEN.NL

Oog voor voedsel • Hart voor mensen

اهنت امش درف

یاذغ اب (تقووم روطهب) ام. دنرادن اذغ دیرخ یارب یفاک لوپ هک تسا یناسک مامت یارب اذغ کناب
مینکیم ناتکمک، ناتهداوناخ یاضعا و امش یارب ناگیار

یاذغ هتفه ره هک ملحاشوخ اعقاو نم. مشکیمی تللاجخ مدرک کمک تساوخرده مکنی زانم
"امراد رتمک ینارگن کی، بیترت نی هب. مینکیم تفایرد یفاضل
اذغ کناب یرتشم، انیراک -

رتشیب تاعالطا

ییامراک هچ اذغ کناب مکنی درومرد دیراد تسود
دن اوتی
دهد ماجنا امش یارب
هک دیسانشیم ار یسک ای؟ دینادب رتشیب
عالطا ام هب؟ دشاب هتشاد کمک هب زاین اذغ یارب
دندله رسارس رد. دیهد
کمک سږپ. دراد دوجو اذغ کناب ۱۷۷
تسا سرتسد رد امش یهلحم رد مشیمه.

یسوونمان

اذغ دیرخ یارب یفاک لوپ ناتدمآرد زای
دینک مان تبث اذغ کناب رد سږپ؟ هدمان یقاب
دینکب ار راک نی ناتدوخ دین اوتی
دیهاوخب یسک زای دین اوتب دیاش ای
الشم. دنک ناتکمک
زای یسک ای. انشآ ای تسود کی
امش. دجسم ای اسیلک، سږدم، یرادرش
دیهاوخب تفایرد کمک اذغ کناب زای ملصافالب
ات مینکیم یسررب ام، نآ زای دعب، درک
ریخ ای دیراد ار امرای عم مینیبب

ام اب سامت یهوجن

نفلت

دیریگب سامت ام اب هرامش نی اب

XXX XXXXXXX

هک دوب دهاوخ طخ یوس نآ رد یصخش مشیمه
هک یلأوس ره. دنک ناتکمک دوشیم لاحشوخ
دیشاب هتشاد.

تیسپو

دینزب یرس نامتیاس هب

www.voedselbankennederland.nl



VOEDSELBANKEN.NL

Oog voor voedsel • Hart voor mensen