

# Помощь в расходах на проживание

Люди могут сталкиваться с финансовыми затруднениями по ряду причин. В этой брошюре приведена информация о доступной поддержке и консультациях.

Такая информация доступна на нашем веб-сайте [www.gov.uk/cost-of-living](http://www.gov.uk/cost-of-living). Если дома у вас нет доступа к Интернету, вы можете воспользоваться им в любой из библиотек Норфолка (Norfolk).

Также на веб-сайте [www.gov.uk/cost-of-living](http://www.gov.uk/cost-of-living) доступна следующая поддержка:

- в отношении льгот, пособий, налогов и рабочей занятости;
- в отношении расходов на проживание: счетов, квартплаты и медицинских услуг;
- для лиц в возрасте 60 лет и старше;
- для лиц с ограниченными возможностями или заболеваниями;
- в отношении расходов по уходу за ребенком и декретных;
- в отношении управления денежными средствами, накоплениями и задолженностями;
- в случае трудностей.

---

## Помощь и поддержка в расходах на проживание

### Фонд Кризисной поддержки Норфолка (Norfolk Crisis Support Fund)

Если вы переживаете внезапный кризис или испытываете дополнительное давление вследствие непредвиденной ситуации, служба Client Hardship Service может помочь с необходимыми платежами. Это могут быть:

- ваучеры на покупки в супермаркете (товары первой необходимости, такие как продукты питания);
- ваучеры на оплату газа или электричества (только для счетчиков предоплаты).

Данная поддержка не гарантирована — она зависит от вашей ситуации и наличия средств в фонде.

### В каком случае вы можете подать заявку

- Если вы проживаете в Норфолке (Norfolk).
- Если вы достигли возраста 16 лет (и старше).
- Если вы претендуете на пособие, предоставляемое с учетом материального положения, такое как универсальный кредит (Universal Credit), пособие по поддержке трудоустройства (Employment Support Allowance), социальная выплата пенсионерам (Pension Credit) или налоговые льготы (Tax Credits).
- Если вы работаете, но у вас низкий доход, ИЛИ если вы можете доказать, что испытываете финансовые трудности.

Подать заявку на участие в фонде можно на сайте [www.norfolk.gov.uk/ncsf](http://www.norfolk.gov.uk/ncsf) или позвонив по номеру **0344 800 8020**.

---

В бюро консультации населения Citizens Advice можно получить информацию о льготах, о том, как справиться с долгами, узнать, на что вы имеете право, и к кому обратиться, если вы рискуете потерять свой дом. Посетите: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) или позвоните по номеру 0800 144 8849 и выберите вариант 1. Также доступны очные консультации и консультации по электронной почте. Подробную информацию можно найти на сайтах [www.ncab.org.uk/get-advice](http://www.ncab.org.uk/get-advice) (Норфолк (Norfolk)) и [www.cadat.org.uk](http://www.cadat.org.uk) (Дисс (Diss), Тетфорд (Thetford) и округ).

**Топливо** Используете ли вы масло для отопления дома? Программа Community Action Norfolk позволяет вам закупать масло по наиболее выгодной цене и предлагает варианты оплаты по частям. Посетите [www.communityactionnorfolk.org.uk](http://www.communityactionnorfolk.org.uk), позвоните по номеру **01362 698216** или отправьте эл. письмо на [office@communityactionnorfolk.org.uk](mailto:office@communityactionnorfolk.org.uk)

---

**Ofcom** предлагает рекомендации в случае возникновения проблем с оплатой счетов или необходимости консультации в отношении задолженностей. Позвоните по номеру **0300 123 3333** или посетите: [www.ofcom.org.uk](http://www.ofcom.org.uk)

---

**Age UK** предлагает бесплатные конфиденциальные консультации для лиц старше 50 лет. Позвоните по номеру **0800 678 1602** или посетите: [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

---

**Ask Bill** предлагает бесплатные и беспристрастные консультации в отношении денежных средств и счетов. Посетите: [www.askbill.org.uk](http://www.askbill.org.uk)

---

**В вашем местном Совете** смогут проверить, претендуете ли вы на все льготы, на которые имеете право. Вместе с этим, вам смогут порекомендовать службы, услугами которых вы можете воспользоваться. Свяжитесь с вашим местным Советом или посетите соответствующий веб-сайт для получения дополнительной информации.

Найти свой местный Совет можно на сайте [www.norfolk.gov.uk/contactlocalcouncil](http://www.norfolk.gov.uk/contactlocalcouncil)

Чтобы узнать, как сохранить тепло в доме и сэкономить электроэнергию, посетите веб-сайт [www.norfolkwarmhomes.org.uk](http://www.norfolkwarmhomes.org.uk) или позвоните по номеру **01603 430103** для получения помощи и рекомендаций. Чтобы узнать о способах экономии электроэнергии посетите веб-сайт [www.gov.uk/improve-energy-efficiency](http://www.gov.uk/improve-energy-efficiency)

Служба Норфолка **Better Together Norfolk** предлагает рекомендации по сокращению счетов за электроэнергию. Позвоните по номеру **0300 303 3920** или посетите веб-сайт [www.bettertogethernorfolk.org.uk](http://www.bettertogethernorfolk.org.uk)

---

## Сложности с продуктами питания

**Краткосрочная/экстренная продовольственная помощь** Продовольственные банки (Foodbank) могут предоставить краткосрочную помощь, если вы столкнулись со сложностями с приобретением продуктов питания. Чтобы найти ближайший к вам продовольственный банк, посетите веб-сайт [communitydirectory.norfolk.gov.uk](http://communitydirectory.norfolk.gov.uk) или позвоните в Фонд Trussell Trust по номеру **01722 580180**.

---

**Продукты питания по сниженной цене/доступные продукты** Продовольственные центры Норфолка Фонда сообщества Норфолка (Norfolk Community Foundation's Nourishing Norfolk food hubs) предоставляют разнообразную продовольственную поддержку. Это включает:

- Продовольственные кладовые — как правило, предназначены только для членов организации и часто взимают только небольшие суммы за доступные там продукты.
  - Общественные супермаркеты — действует система членства, позволяющая покупателям приобретать продукты питания по значительно сниженным ценам.
- 

**Продовольственные центры** В данный момент в Норфолке (Norfolk) доступно 26 продовольственных

центра. Более подробная информация о продовольственных центрах приведена на веб-сайте: [www.norfolkfoundation.com/food](http://www.norfolkfoundation.com/food)

---

С помощью приложения **Too Good to Go** [www.toogoodtogo.com](http://www.toogoodtogo.com) вы можете зарезервировать пакеты с едой по низким ценам из местных магазинов и ресторанов и получить набор продуктов, выбранных в случайном порядке, срок реализации которых скоро истекает.

---

**Холодильники Free food** Любой может прийти и взять продукты из общественного холодильника, однако наличие продуктов не гарантировано. [www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges](http://www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges)

---

Приложение **Olio app** [www.olioapp.com](http://www.olioapp.com) обеспечивает связь между соседями, местными предприятиями и лицами, которые предлагают поделиться излишками еды.

---

## Поддержка в управлении финансами и составлении бюджета

**Norfolk Client Hardship Service (CHS)** предлагает поддержку в отношении задолженностей и консультирование по составлению бюджета для тех, кто столкнулся с повседневными финансовыми трудностями, а также комплексную поддержку по основным проблемам, таким как азартные игры. Данная организация предлагает помощь в управлении счетами за коммунальные услуги с помощью сравнения затрат и перехода к другим поставщикам, а также может помочь связаться с долговыми агентствами и предоставить поддержку с любыми первоначальными визитами. Вместе с этим, CHS может предложить помощь в случае затруднений в приобретении предметов первой необходимости и помочь с расходами, связанными с инвалидностью, и подачей претензий, а также предоставить практическую помощь с трудоустройством посредством консультаций по развитию навыков. Самый быстрый способ подать заявку — онлайн на веб-сайте [www.norfolk.gov.uk/chs](http://www.norfolk.gov.uk/chs)

Если у вас отсутствует доступ к Интернету, позвоните по номеру **0344 800 8020**.

---

Служба консультирования по финансовым вопросам **MoneyHelper** предлагает бесплатные и беспристрастные консультации. На сайте доступны различные инструменты и калькуляторы, которые можно использовать для отслеживания своих финансов. Посетите: [www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk)

---

Служба **Money Saving Expert (MSE)** предлагает помощь и информацию по широкому кругу вопросов, включая рекомендации консультационных служб. Посетите: [www.moneysavingexpert.com](http://www.moneysavingexpert.com)

---

Служба **Stepchange** предоставляет бесплатные онлайн-консультации в отношении задолженностей и поддержку до тех пор, пока это вам необходимо. Позвоните по номеру **0800 138 1111** или посетите веб-сайт [www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

---

**Breathing Space** — это правительственная программа, призванная обеспечить кому-либо с проблемной задолженностью право на юридическую защиту от кредиторов. Позвоните по номеру **0330 0163 563** или посетите веб-сайт [www.breathing-space.uk](http://www.breathing-space.uk)

---

Фонд **Money Advice Trust** — это национальная благотворительная организация, помогающая людям по всей Великобритании (UK) справиться с долгами и уверенно распоряжаться своими деньгами. Позвоните по номеру **020 7489 7796** или посетите веб-сайт [www.moneyadvicetrust.org](http://www.moneyadvicetrust.org)

---

**Turn2Us** — это национальная благотворительная организация, оказывающая практическую помощь людям, столкнувшимся с финансовыми трудностями, помогая получить доступ к пособиям, благотворительным грантам и другой поддержке.

Веб-сайт: [www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

## Поддержка для семей

**Ваучеры по расходам на проживание Cost of living** Если вы имеете право на бесплатное школьное питание, вы имеете право на получение ежемесячного ваучера по расходам на проживание «Cost of living». Ваучеры выдаются из расчета 15 фунтов стерлингов в месяц на ребенка. Дополнительные выплаты в размере 15 фунтов стерлингов будут произведены в апреле на Пасху (Easter), в июле и августе в течение школьных

каникул, а также в декабре на Рождество (Christmas). Ваучеры доступны до марта 2026 года. Ваучеры предоставляются службой Edenred и могут быть использованы в ряде супермаркетов для покупки продуктов питания.

Если вы не получаете эти ваучеры и считаете, что они вам полагаются, обратитесь в школу вашего ребенка или посетите веб-сайт [www.norfolk.gov.uk/foodsupport](http://www.norfolk.gov.uk/foodsupport)

---

**Фонд поддержки со школьной формой** В случае, если вы столкнулись со сложностями в отношении оплаты школьной формы, данный фонд предоставляет ваучеры Edenred для покупки формы в супермаркете. Если вы располагаете правом на помощь, мы предоставим ваучер, действительный на двух детей, для покрытия стоимости школьной формы. Подайте заявку на получение помощи на сайте [www.norfolk.gov.uk/uniform](http://www.norfolk.gov.uk/uniform) или позвонив по номеру **0344 800 8020**.

---

**Big Norfolk Holiday Fun** Если вы имеете право на бесплатное школьное питание с проверкой нуждаемости, для вас могут быть доступны бесплатные места по этой программе. Программа предусматривает мероприятия и занятия на каникулах для детей и подростков в возрасте от 5 до 16 лет в Норфолке (Norfolk), благодаря которым ваш ребенок будет более активным, будет хорошо питаться и отлично проводить время. Дополнительная информация приведена на веб-сайте [www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun](http://www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun)

---

**Службы Just One Norfolk и Just One Number** Позвоните в службу Just One Number по номеру телефона **0300 300 0123** или отправьте текстовое сообщение

по номеру **07520 631590** за любыми ответами в отношении здоровья, благополучия или развития вашего ребенка. Команда может предоставить вам поддержку по телефону, посредством видеозвонка или текстового сообщения, и работать с вами сообща, чтобы понять, как лучше всего поддержать вас и вашу семью. Вы также можете посетить веб-сайт:

[www.justonenorfolk.nhs.uk](http://www.justonenorfolk.nhs.uk)

---

**Семейные центры (Family hubs)** Мы объединяем службы и поддержку для семей в Норфолке (Norfolk) с помощью подхода «Norfolk family hubs («Семейные центры Норфолка»)). Это означает, что поддержка предоставляется с того момента, как вы узнали, что беременны, вплоть до 19-летия вашего ребенка (и до 25-летия ребенка в случае особых образовательных потребностей или инвалидности). Сюда входит помощь с любыми трудностями, с которыми вы можете столкнуться как родитель/опекун, например, с финансовыми вопросами или с вопросами психического здоровья, которые могут повлиять на ваших детей.

Это означает, что как семья вы можете получить необходимые вам поддержку и рекомендации в большем объеме: в вашем районе, через общественные группы и места, которые вы уже посещаете, например, общественные супермаркеты или местную библиотеку. Вы можете обратиться за помощью везде, где видите логотип Family Hubs.

Семьи также могут найти необходимую им информацию, советы и рекомендации в Интернете по мере необходимости, круглосуточно и без выходных, либо на веб-сайте Совета, либо на платформе Just One Norfolk: [www.norfolk.gov.uk/familyhubs](http://www.norfolk.gov.uk/familyhubs) и [www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs](http://www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs)

Вы также можете зайти в один из наших семейных центров (предварительная запись не требуется), чтобы поговорить с кем-то лично, по месту, которое уже используется семьями для доступа к поддержке:

**[База Грейт-Ярмута по услугам для детей младшего возраста и семей \(Great Yarmouth Early Childhood and Family Service base\)](#)**

Shrublands, Magdalen Way, Gorleston, Great Yarmouth, Norfolk, NR31 7BP

**[Центр здорового образа жизни Сент-Огастин в Кингс-Линн \(King's Lynn Saint Augustine's Healthy Living Centre\)](#)**

Columbia Way, King's Lynn PE30 2LB

**[База Нориджа по услугам для детей младшего возраста и семей в Каттон-Гроув, Фиддлвуд и Майлкросс \(Norwich Early Childhood and Family Service base Catton Grove, Fiddlewood and Milecross\)](#)**

Hunter Road, Norwich NR3 3PY

**[База по услугам для детей младшего возраста и семей в Тетфорде \(Thetford Early Childhood and Family Service base\)](#)**

Kingsway, Thetford, Norfolk IP24 3DY

**[Семейный центр Хеллесдон в Общественном центре Хеллесдона \(Hellesdon Family Hub at Hellesdon Community Centre\)](#)**

Мы находимся между библиотекой (Library) и общественным центром (Community Centre), Middletons Lane, Norwich NR6 5SR

**[База Норт-Уолшема по услугам для детей младшего возраста и семей \(North Walsham Early Childhood and Family Service Base\)](#)**

Manor Road, North Walsham, Norfolk. NR28 9HG

**[База Лонг-Страттона по услугам для детей младшего возраста и семей \(Long Stratton Early Childhood and Family Service Base\)](#)**

6 Manor Road, Long Stratton, Norfolk, NR15 2XR

---

**Оплата ухода за детьми**

Обратитесь за информацией и рекомендациями, как получить помощь по оплате расходов на уход за детьми. Посетите: [www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare](http://www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare)

---

**Справочник сообщества Норфолк (Norfolk Community Directory)**

Справочник сообщества Норфолк (Norfolk Community Directory) содержит информацию о множестве бесплатных и недорогих занятий, услуг и групп, которые помогут всем жителям Норфолка (Norfolk) вести здоровый, активный и насыщенный образ жизни.

Посетите: [communitydirectory.norfolk.gov.uk](http://communitydirectory.norfolk.gov.uk)

---

**Healthy Start** — это национальная программа улучшения здоровья. Вы можете претендовать на участие в программе, если у вас низкий доход или льготы, вы беременны на сроке не менее 10 недель или у вас есть ребенок в возрасте до четырех лет. Вы также имеете право на участие, если вам еще нет 18 лет и вы беременны. Ваша акушерка (midwife), патронажная сестра (health visitor) или другой медицинский работник (health professional) может помочь вам зарегистрироваться. Вам будет выслан оплаченный талон на коровье молоко, свежие/замороженные фрукты и овощи и первую молочную смесь. Такие талоны

можно использовать в местных магазинах или супермаркетах. Вы также получите ваучеры в аптеку на:

- женские витамины (содержат витамин С, D и фолиевую кислоту) — доступны с 10-й недели беременности до момента, как ребенку исполнится год;
- детские витамины (содержат витамины А, С и D) — для ребенка от 6 месяцев до 4 лет.
- Для семей, которые не отвечают требованиям для участия в данной программе, витамины Healthy Start во всех аптеках Norfolk Lloyds доступны к приобретению по более низкой цене, чем витамины иных марок.
- Вы можете позвонить на горячую линию **Healthy Start Helpline** по номеру телефона **0345 607 6823**.

---

**Библиотеки** — это бесплатные места и гостеприимное пространство в вашем сообществе. Чтобы найти ближайшую к вам библиотеку, а также ознакомиться со списком мероприятий, посетите веб-сайт [www.norfolk.gov.uk/libraries](http://www.norfolk.gov.uk/libraries). Библиотеки Норфолка (Norfolk Libraries) предлагают широкий спектр услуг, включая:

- доступ к книгам и другим ресурсам;
- **занятия и мероприятия:** библиотеки по всему округу проводят различные занятия и мероприятия для всех возрастов, включая семинары, чтение сказок, книжные клубы и многое другое;
- **«Библиотека на дому» (Home Library Service):** библиотеки предлагают услугу «Библиотека на дому» (Home Library Service) для лиц, которые не могут посещать библиотеку ввиду возраста, ограниченных возможностей или иных факторов. В рамках данной услуги книги и другие ресурсы могут быть доставлены человеку домой;
- **поддержка для лиц в поисках работы:** библиотеки предлагают поддержку тем, кто находится в поисках работы, включая доступ к клубам труда, а также ресурсам и рекомендациям по поиску работы;
- **цифровая поддержка:** ваша местная библиотека предлагает бесплатный доступ в Интернет, компьютеры, доступ к справочной онлайн-службе, средства цветной печати и сканирования, также доступна индивидуальная цифровая поддержка. Служба может ответить на ваши вопросы, связанные с технологиями, помочь вам выйти в Интернет, настроить учетную запись электронной почты, найти работу и многое другое. Вы также можете одолжить ноутбуки в наших библиотеках, чтобы иметь возможность выходить в Интернет дома;
- **возможности волонтерства:** библиотеки предлагают ряд возможностей для волонтерской деятельности, включая помощь в группах «Stay and Play» («Оставайся и играй»), клубах трудоустройства и группах поддержки при утрате.
- **бизнес-поддержка:** бесплатные консультации и рекомендации для предпринимателей и владельцев малого бизнеса, включая мероприятия и доступ к ресурсам через Центр бизнеса и интеллектуальной собственности Норфолка (Business & IP Centre Norfolk).
- **регулярные сеансы Just a Cuppa**, где вы можете встретиться и пообщаться с другими людьми, наслаждаясь горячими напитками. Вы можете найти встречу Just a Cuppa поблизости и другие мероприятия на сайте [www.norfolk.gov.uk/libraryonline](http://www.norfolk.gov.uk/libraryonline)
- Зимняя программа **Winter warm and well** — в зимние месяцы библиотеки предлагают теплое пространство, где доступны горячие напитки и развлечения.
- **Tricky Period To Go** — доступны бесплатные наборы предметов гигиены на вынос, см. [www.norfolk.gov.uk/trickyperiod](http://www.norfolk.gov.uk/trickyperiod)
- Сотрудники библиотеки и волонтеры могут предоставить посетителям достоверную информацию о другой доступной поддержке.
- Бесплатный общественный доступ к Wi-Fi.

---

**Служба музеев Норфолка (Norfolk Museums Service)** в зимний период предложит бесплатный вход в некоторые музеи, обеспечивая, таким образом, теплые приюты, предлагающие горячие напитки и закуски, а также мероприятия для желающих. Там же можно будет взять наборы с вещами для зимы (обычно грелки, термоносочки и термоодеяла). Посетите: [www.museums.norfolk.gov.uk](http://www.museums.norfolk.gov.uk)

---

**Кампания Warm Welcome** Теплые приюты открывают свои двери для местных сообществ, предлагая каждому, кому это актуально, бесплатное, теплое, гостеприимное и дружелюбное пространство. Исследуйте теплые приюты Warm Welcome Space. Это отличное место для общения с вашим сообществом и поиска новых друзей. Посетите: [www.warmwelcome.uk](http://www.warmwelcome.uk)

---

**Мошенничество** Мошенники находят способы выманить у людей деньги в моменты наибольшей уязвимости. В сложных ситуациях в отношении расходов на жизнь появляется все больше мошенников, и важно, чтобы мы проявляли бдительность в отношении себя и своих близких. Посетите: [www.norfolk.gov.uk/scams](http://www.norfolk.gov.uk/scams)

---

## Повышение квалификации

Организация **Adult Learning** является одним из крупнейших поставщиков различных образовательных услуг для взрослых в Норфолке (Norfolk) и предлагает ряд бесплатных, полностью финансируемых и субсидируемых курсов. Тесно сотрудничая с библиотеками, семейными центрами и волонтерскими группами, Adult Learning предлагают курсы для последующей работы, повышения квалификации, а также в качестве проведения досуга для взрослых и семей в Норфолке (Norfolk). Посетите веб-сайт [www.norfolk.gov.uk/adultlearning](http://www.norfolk.gov.uk/adultlearning) или позвоните по номеру **0344 800 8020** (добавочный вариант 5)

---

## Кредитные союзы (Credit unions)

**Кредитные союзы (Credit unions)** предлагают этические кредиты и схемы сбережений по доступным ставкам. Для получения более подробной информации, пожалуйста, посетите следующий ресурс: [www.findyourcreditunion.co.uk](http://www.findyourcreditunion.co.uk)

В Норфолке (Norfolk) доступны три кредитных союза (credit unions):

- Служба **Eastern Savings and Loans** открыта для всех, кто живет, работает, учится или работает волонтером в пределах границ графств Норфолк (Norfolk), Суффолк (Suffolk) и Кембриджшир (Cambridgeshire) [www.eslco.co.uk](http://www.eslco.co.uk)
  - Кредитный союз Норфолка **Norfolk First Credit Union** доступен для каждого, кто живет или работает в районах с почтовыми индексами Норфолка (Norfolk) [www.norfolkfirstcu.com](http://www.norfolkfirstcu.com)
  - Кредитный союз Нориджа **Norwich Credit Union** доступен для каждого, кто живет или работает в районе Норфолка (Norfolk area) [www.norwichcreditunion.org.uk](http://www.norwichcreditunion.org.uk)
- 

## Поддержка психического здоровья

Забота о себе и других Финансовые трудности могут влиять на наше психическое здоровье, поэтому важно обращаться за поддержкой. Мы представили обширную информацию о службах и организациях, которые могут помочь — пройдите по ссылке [www.norfolk.gov.uk/costofliving](http://www.norfolk.gov.uk/costofliving) и нажмите «Support for mental health» («Поддержка психического здоровья»).

Август 2025 г.

Если вам необходим данный документ в крупном печатном формате, аудио-формате, составленный шрифтом Брайля, в альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в службу поддержки по телефону 0344 800 8020 или используйте Text Relay (текстофон) по номеру 18001 0344 800 8020.