

Допомога з покриттям витрат на проживання

Ви можете зазнати труднощів з витратами на проживання з різних причин. У цій брошурі ви знайдете інформацію про те, яку допомогу можна отримати та як отримати консультацію.

Ви також можете знайти цю інформацію на нашому веб-сайті www.gov.uk/cost-of-living. Якщо у вас вдома немає доступу до інтернету, ви можете скористатися інтернетом у будь-якій бібліотеці Норфолку.

Вебсайт www.gov.uk/cost-of-living також надає підтримку в таких сферах:

- пільги, податки та робота;
- витрати на життя: рахунки, житло та здоров'я;
- якщо вам 60 або більше років;
- якщо ви маєте обмежені можливості або захворювання;
- витрати на догляд за дитиною, вагітність і пологи;
- управління грошима, заощадженнями та боргами;
- якщо ви стикаєтеся з труднощами.

Допомога та підтримка з витратами на проживання

Norfolk Crisis Support Fund (Фонд кризової підтримки Норфолку)

Якщо ви переживаєте раптову кризу або стикаєтеся з додатковим тиском через надзвичайну ситуацію, Client Hardship Service (Служба допомоги клієнтам у скрутному становищі) може надати швидку виплату. Форми допомоги:

- ваучери в супермаркет (на необхідні речі, як-от їжа);
- ваучери на газ або електроенергію (лише для лічильників із передплатою).

Ця допомога не гарантована — усе залежить від вашої ситуації та від того, чи залишилися кошти у фондї.

Хто може подати заявку?

- Ви повинні проживати в Норфолку.
- Вам повинно бути 16 років або більше.
- Ви маєте претендувати на допомогу, що надається з урахуванням матеріального становища, наприклад, універсальний кредит, допомогу з підтримки зайнятості, пенсійний кредит або податкові пільги.
- Ви повинні мати низький дохід АБО мати змогу довести, що перебуваєте у скрутному фінансовому становищі.

Подайте заявку на отримання допомоги через сайт www.norfolk.gov.uk/ncsf або зателефонуйте за номером **0344 800 8020**.

Citizens Advice надає інформацію про соціальні виплати, способи врегулювання боргових зобов'язань, ваші права на допомогу та про те, до кого звернутися, якщо існує ризик втрати житла. Перейдіть на сайт: www.citizensadvice.org.uk або зателефонуйте за номером 0800 144 8849 і виберіть варіант 1. Доступні

також консультації особисто та електронною поштою, дізнайтеся більше за посиланнями: www.ncab.org.uk/get-advice (Норфолк) www.cadat.org.uk (Дісс, Тетфорд та округ).

Опалення Ви використовуєте мазут для опалення свого дому? Програма Community Action Norfolk із закупівлі мазуту допоможе отримати найвигіднішу ціну та запропонує варіанти оплати з можливістю платити в розстрочку.

Відвідайте сайт: www.communityactionnorfolk.org.uk, зателефонуйте за номером **01362 698216** або надішліть електронного листа на адресу:

office@communityactionnorfolk.org.uk

Ofcom надає поради, що робити, якщо ви не можете оплатити рахунки або потребуєте консультації щодо боргів. Телефонуйте за номером **0300 123 3333** або відвідайте сайт: www.ofcom.org.uk

Age UK пропонує безкоштовні, конфіденційні консультації для всіх, хто старше 50 років. Зателефонуйте за номером **0800 678 1602** або відвідайте сайт: www.ageuk.org.uk

Ask Bill пропонує безкоштовні та неупереджені консультації щодо грошей і рахунків. Перейдіть на сайт: www.askbill.org.uk

Ваша місцева рада зможе переконатися, що ви звернулися за всіма пільгами, на які маєте право. Вони також можуть допомогти із загальною інформацією про інші послуги, якими ви можете скористатися. Для отримання додаткової інформації зверніться до місцевої ради або відвідайте її вебсайт.

Знайдіть контакти своєї місцевої ради тут: www.norfolk.gov.uk/contactlocalcouncil

Щоб дізнатися, як зберігати тепло в оселі та заощаджувати енергію, відвідайте вебсайт: www.norfolkwarmhomes.org.uk або зателефонуйте на номер **01603 430103** для отримання допомоги та рад. Щоб отримати інформацію про способи заощадження електроенергії у вашому домі, відвідайте сайт: www.gov.uk/improve-energy-efficiency

Better Together Norfolk пропонує поради щодо зменшення рахунків за електроенергію та опалення. Зателефонуйте на номер **0300 303 3920** або відвідайте сайт: www.bettertogethernorfolk.org.uk

Труднощі з придбанням продуктів харчування

Короткострокова / екстрена допомога з продуктами Продуктові банки можуть надати короткострокову допомогу, якщо вам важко дозволити собі купувати їжу. Щоб знайти найближчий до вас продуктовий банк, скористайтеся сайтом для пошуку продуктивних банків або супермаркетів communitydirectory.norfolk.gov.uk або зателефонуйте до Trussell Trust за номером **01722 580180**.

Недорогі/доступні продукти харчування Продовольчі центри «Nourishing Norfolk» (Харчова підтримка в Норфолку) фонду Norfolk Community Foundation (Фонд громади Норфолку) надають різні види підтримки з продуктами. До них належать:

- Пункти роздачі продуктів харчування — вони, як правило, доступні лише для членів організації і часто стягують невелику плату за продукти.
 - Громадські супермаркети — вони мають систему членства, яка дозволяє клієнтам купувати продукти харчування зі значними знижками.
-

Продуктові центри У Норфолку налічується 26 продуктових центрів. Для отримання більш детальної інформації про продуктові центри відвідайте сторінку: www.norfolkfoundation.com/food

Програма **Too Good to Go** www.toogoodtogo.com допомагає бронювати за низькими цінами пакети продуктів у місцевих магазинах та ресторанах і пропонує несподіваний набір продуктів, термін придатності яких скоро спливає.

Безкоштовна їжа Будь-хто може просто прийти і скористатися громадським холодильником, хоча немає гарантії, які продукти будуть доступні.
www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges

Програма **Olio** www.olioapp.com з'єднує сусідів між собою, а також з місцевими підприємствами та людьми, які пропонують поділитися надлишками їжі.

Підтримка з управлінням фінансами та складанням бюджету

Norfolk Client Hardship Service (CHS) (Норфолкська служба допомоги клієнтам у скрутному становищі) пропонує допомогу з боргами та поради щодо складання бюджету для людей, які стикаються з труднощами у повсякденних фінансах, а також комплексну підтримку з основних проблем, як-от азартні ігри. Вони можуть допомогти в управлінні рахунками за комунальні послуги, використовуючи порівняння цін та зміну постачальника, а також можуть допомогти людям зв'язатися з агентствами зі стягнення прострочених боргів і підтримати на перших консультаціях. Вони також можуть запропонувати підтримку в скрутному становищі для придбання предметів першої необхідності та допомогти з поданням заявок на витрати, пов'язані з інвалідністю, а також надати практичну допомогу з працевлаштування, запропонувавши консультацію щодо розвитку навичок. Найшвидший спосіб подати заявку — онлайн www.norfolk.gov.uk/chs

Якщо у вас немає доступу до інтернету, зателефонуйте за номером **0344 800 8020**.

MoneyHelper пропонує безкоштовні та неупереджені консультації. На сайті є різні інструменти та калькулятори, за допомогою яких ви можете спостерігати за своїми фінансами. Перейдіть на сайт: www.moneyhelper.org.uk

Money Saving Expert (MSE) пропонує допомогу та поради з цілого ряду питань, зокрема направляє до відповідних консультаційних служб. Перейдіть на сайт: www.moneysavingexpert.com

Stepchange надає безкоштовні онлайн-консультації щодо боргів і підтримку протягом усього часу, поки вона вам потрібна. Зателефонуйте за номером **0800 138 1111** або відвідайте сайт: www.stepchange.org

Breathing Space — це урядова програма, яка надає особам, що мають проблемні борги, право на правовий захист від кредиторів. Зателефонуйте за номером **0330 0163 563** або відвідайте сайт: www.breathing-space.uk

Money Advice Trust — це національна благодійна організація, яка допомагає людям у Великій Британії вирішувати проблеми із заборгованістю та впевнено керувати власними коштами. Зателефонуйте за номером **020 7489 7796** або відвідайте сайт: www.moneyadvicetrust.org

Turn2Us — національна благодійна організація, що надає практичну допомогу людям, які мають фінансові труднощі, допомагаючи їм отримати пільги, благодійні гранти та іншу підтримку. Відвідайте сайт: www.turn2us.org.uk

Підтримка для сімей

Ваучери на прожиткові витрати Якщо ви маєте право на безкоштовне шкільне харчування, ви маєте право отримувати щомісячний ваучер на прожиткові витрати. Ваучери надаються на суму 15 фунтів стерлінгів на місяць на дитину. Додаткові виплати у розмірі 15 фунтів стерлінгів здійснюються у квітні на Великдень, у липні та серпні на літні шкільні канікули, а в грудні — на Різдво. Ваучери доступні до березня 2026 року. Ваучери надаються компанією Edenred, і ними можна користуватися в низці супермаркетів для придбання продуктів харчування та бакалійних товарів.

Якщо ви не отримуєте ці ваучери, але вважаєте, що маєте на них право, зверніться до школи вашої дитини або відвідайте сайт: www.norfolk.gov.uk/freeschoolmeals

Фонд підтримки шкільної форми Якщо вам важко оплатити шкільну форму, цей фонд пропонує ваучери Edenred, які можна використати для покупки форми у супермаркеті. Якщо ви маєте на це право, ми надамо ваучер, дійсний для максимум двох дітей, щоб допомогти покрити витрати на шкільну форму. Подайте заявку у фонд на сайті www.norfolk.gov.uk/uniform або зателефонуйте за номером **0344 800 8020**.

Big Norfolk Holiday Fun Якщо ви маєте право на безкоштовне шкільне харчування, то вам доступні безкоштовні місця у цій програмі. Програма пропонує канікулярні заходи для дітей та молоді віком 5–16 років у Норфолку, допомагаючи вашій дитині бути активнішою, правильно харчуватися та цікаво проводити час. Детальніше можна дізнатися на сайті: www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun

Just One Norfolk та Just One Number Зателефонувавши на номер Just One Number **0300 300 0123** або надіславши текстові повідомлення на номер **07520 631590**, ви можете отримати відповіді на будь-які питання чи занепокоєння щодо здоров'я, благополуччя та розвитку вашої дитини. Команда може надати підтримку по телефону, за допомогою відео-зв'язку або текстового повідомлення, а також працювати з вами, щоб зрозуміти, як найкраще підтримати вас і вашу сім'ю. Ви також можете відвідати сайт: www.justonenorfolk.nhs.uk

Сімейні хаби Ми об'єднуємо послуги та підтримку для сімей у Норфолку за допомогою так званого підходу сімейних хабів Норфолку. Це означає, що підтримка доступна від моменту, коли ви дізнаєтеся про вагітність, і до 19-річчя вашої дитини (до 25 років, якщо в дитини є особливі освітні потреби або інвалідність). Сюди входить допомога у вирішенні будь-яких проблем, які можуть виникнути у вас як у батьків/опікунів, таких як фінанси або психічне здоров'я, які можуть впливати на ваших дітей.

Це означає, що ви, як сім'я, можете отримати більше підтримки та порад, які вам потрібні, у вашому районі, через громадські групи й місця, які ви вже відвідуєте, наприклад, місцеві супермаркети або місцеву бібліотеку. Ви можете звернутися по допомогу всюди, де побачите логотип сімейних хабів.

Сім'ї також можуть отримати доступ до необхідної інформації, порад та рекомендацій онлайн, коли їм це потрібно, 24/7, через вебсайт ради або через платформу Just One Norfolk: www.norfolk.gov.uk/familyhubs та www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs

Ви також можете завітати до одного з наших сімейних хабів без попереднього запису, щоб

поспілкуватися з кимось особисто, в місці, яке вже використовується сім'ями для отримання підтримки:

Great Yarmouth Early Childhood and Family Service base (база обслуговування для малолітніх дітей та сімей у Грейт-Ярмуті)

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

King's Lynn Saint Augustine's Healthy Living Centre (Центр здорового способу життя Блаженного Августина в Кінгс-Лінні)

Columbia Way, King's Lynn PE30 2LB

Norwich Early Childhood and Family Service base Catton Grove, Fiddlewood and Milecross (база обслуговування для малолітніх дітей та сімей, Кеттон Гров, Фіддлвуд і Майл-Крос)

Hunter Road, Norwich NR3 3PY

Thetford Early Childhood and Family Service base (База раннього розвитку дітей та сімейних служб у Тетфорді)

Kingsway, Thetford, Norfolk IP24 3DY

Hellesdon Family Hub at Hellesdon Community Centre (Сімейний хаб у Громадському центрі Хеллесдона)

Ми знаходимося між бібліотекою та громадським центром, Middletons Lane, Norwich NR6 5SR

North Walsham Early Childhood and Family Service Base (База обслуговування для малолітніх дітей та сімей у Норт-Уолшемі)

Manor Road, North Walsham, Norfolk. NR28 9HG

Long Stratton Early Childhood and Family Service Base (База обслуговування для малолітніх дітей та сімей у Лонг-Страттоні)

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

Допомога на догляд за дітьми

Отримайте інформацію та вказівки про те, як отримати допомогу з витратами на догляд за дитиною. Перейдіть на сайт: www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare

Довідник громади Норфолку

Довідник громад Норфолку містить багато безкоштовних і недорогих заходів, послуг і груп, які допомагають усім мешканцям Норфолку жити здоровим, активним і повноцінним життям.

Відвідайте сайт: communitydirectory.norfolk.gov.uk

Healthy Start (Здоровий старт) — це державна програма для покращення здоров'я. Ви можете взяти участь у ній, якщо ви маєте низький дохід або отримуєте допомогу, перебуваєте на терміні вагітності не менше 10 тижнів або маєте дитину молодше чотирьох років. Ви також маєте право на участь у програмі, якщо ви молодше 18 років і ви вагітні. Ваша акушерка, патронажна сестра або інший медичний працівник може допомогти вам зареєструватися. Вам буде надіслано передплатену картку на коров'яче молоко, свіжі/заморожені фрукти та овочі, а також дитячі суміші першого рівня. Картки можна використовувати в місцевих магазинах або супермаркетах. Ви також отримаєте ваучери для обміну в аптеках на такі засоби:

- вітаміни для жінок (містять вітамін C, D і фолієву кислоту) — доступні з 10-го тижня вагітності до першого дня народження дитини;
- вітаміни для дітей (містять вітаміни A, C і D) — з віку від 6 місяців до 4 років;
- для сімей, які не мають права на участь у програмі, всі аптеки Norfolk Lloyds продають вітаміни Healthy Start за нижчою ціною, ніж фірмові.
- Ви можете зателефонувати на гарячу лінію програми **Healthy Start** за номером **0345 607 6823**.

Бібліотеки — це безкоштовні, привітні місця у вашій громаді. Щоб знайти найближчу бібліотеку та ознайомитися з переліком подій та заходів, відвідайте сайт: www.norfolk.gov.uk/libraries. Бібліотеки Норфолку пропонують широкий спектр послуг, вкбчно з наведеними нижче:

- Доступ до книг та інших ресурсів.
- **Події та заходи:** у бібліотеках в усьому графстві проводяться різноманітні події та заходи для всіх вікових категорій, зокрема семінари, сеанси розповідей історій, книжкові клуби та багато іншого.
- **Домашня бібліотека:** бібліотечна служба пропонує послугу домашньої бібліотеки для осіб, які не можуть відвідувати бібліотеку через вік, інвалідність або інші фактори. Ця послуга забезпечує доступ до книг та інших ресурсів, які доставляються безпосередньо додому.
- **Підтримка для тих, хто шукає роботу:** бібліотека пропонує підтримку для тих, хто шукає роботу, включно з доступом до професійних клубів, ресурсів і консультацій щодо працевлаштування.
- **Цифрова підтримка:** ваша місцева бібліотека надає безкоштовний доступ до інтернету, комп'ютерам, онлайн-довідки, можливості кольорового друку та сканування, а також пропонує індивідуальну цифрову підтримку. Ця служба може відповісти на запитання щодо ІТ, допомогти вам вийти в інтернет, налаштувати електронну пошту, знайти роботу тощо. У наших бібліотеках ви також можете позичати ноутбуки, щоб мати можливість виходити в інтернет з дому.
- **Можливості для волонтерської діяльності:** бібліотеки пропонують широкий спектр можливостей для волонтерства, зокрема підтримку груп Stay and Play (Залишайся і грай), клубів із працевлаштування та кафе для осіб, що втратили близьких.
- **Підтримка бізнесу:** безкоштовні консультації та рекомендації для підприємців і малого бізнесу, включно із заходами та доступом до ресурсів через Business & IP Centre Norfolk (Центр бізнесу й інтелектуальної власності Норфолку).
- **Регулярні зустрічі Just a Cuppa (Просто чашка кави),** де ви можете зустрітися та поспілкуватися з іншими людьми, насолоджуючись гарячим напоєм. Знайдіть місцеві зустрічі Just a Cuppa та інші заходи за посиланням: www.norfolk.gov.uk/libraryonline
- **Winter warm and well (Зима в теплі та з користю)** — бібліотеки пропонують тепле приміщення протягом зимових місяців, де можна отримати гарячі напої та взяти участь у різних заходах.
- **Tricky Period To Go** — безкоштовні пакети з гігієнічними засобами, які можна взяти з собою, див. посилання: www.norfolk.gov.uk/trickyperiod
- Персонал і волонтери бібліотеки можуть надати відвідувачам достовірну інформацію про іншу доступну підтримку.
- Безкоштовні громадські точки доступу до Wi-Fi.

Norfolk Museums Service (Служба музеїв Норфолку) пропонує безкоштовний вхід до деяких музеїв як до теплих приміщень протягом зимового періоду, гарячі напої та закуски і можливість взяти участь у різноманітних заходах для всіх бажаючих. Також можна буде взяти з собою подарункові пакети з речами,що необхідні взимку (зазвичай це пляшки з гарячою водою, термошкарпетки й термоковдри).
Перейдіть на сайт: www.museums.norfolk.gov.uk

Кампанія Warm Welcome (Теплий прийом) — приміщення Warm Welcome відчиняють свої двері для місцевих громад, пропонуючи всім бажаючим безкоштовний, теплий, привітний і дружній простір. Чому б вам не завітати до місцевого простору Warm Welcome? Це чудове місце, щоб налагодити зв'язок із вашою громадою та знайти нових друзів. Перейдіть на сайт: www.warmwelcome.uk

Шахрайство — шахраї знаходять способи виманити гроші в людей в найбільш вразливі моменти. Через зростання вартості життя з'являється все більше шахрайств, тому важливо бути пильними щодо себе та своїх близьких. Перейдіть на сайт: www.norfolk.gov.uk/scams

Покращення навичок

Adult Learning (Навчання в дорослому віці) — один із найбільших організаторів навчання для дорослих у Норфолку, пропонує низку безкоштовних, повністю фінансованих і субсидованих курсів. Працюючи в тісному контакті з бібліотеками, сімейними хабами й волонтерськими групами, Adult Learning пропонує курси для роботи, набуття навичок та для розваги дорослим і сім'ям у Норфолку. Відвідайте сайт:

www.norfolk.gov.uk/adultlearning або зателефонуйте за номером

0344 800 8020 (варіант 5)

Кредитні спілки

Кредитні спілки пропонують етичні позики та ощадні програми за доступними ставками. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт: www.findyourcreditunion.co.uk

У Норфолку є три кредитні спілки:

- Спілка **Eastern Savings and Loans** відкрита для всіх, хто живе, працює, навчається або здійснює волонтерську діяльність у Норфолку, Суффолку та Кембріджширі — www.eslcu.co.uk
 - Спілка **Norfolk First Credit Union** доступна для всіх, хто живе або працює на території поштових кодів Норфолку — www.norfolkfirstcu.com
 - Спілка **Norwich Credit Union** доступна для всіх, хто живе або працює в районі Норфолку — www.norwichcreditunion.org.uk
-

Підтримка психічного здоров'я

Піклування про себе та інших. Фінансові труднощі можуть впливати на психічне здоров'я, тому важливо шукати підтримку. У нас є багато інформації про служби та організації, які можуть надати допомогу. Перейдіть на сайт www.norfolk.gov.uk/costofliving і натисніть «Support for mental health» (Підтримка психічного здоров'я).

Серпень 2025 р.

Якщо вам потрібен цей документ великим шрифтом, аудіоформаті, шрифтом Брайля, в іншому форматі або іншою мовою, будь ласка, зверніться до служби підтримки клієнтів за номером 0344 800 8020 або зверніться у службу для осіб з обмеженими можливостями телефонуйте: 18001 0344 800 8020 (послуга перетворення тексту в мову й навпаки), і ми зробимо все можливе, щоб допомогти вам.