

Допомога з витратами на проживання

Ви можете зазнати труднощів з витратами на проживання з низки причин. З цієї брошури ви дізнаєтеся, яку допомогу можна отримати та як одержати консультацію.

Ви також можете знайти цю інформацію на нашому сайті www.norfolk.gov.uk/costofliving. Якщо у вас немає доступу в інтернет вдома, ви можете увійти в інтернет у будь-якій бібліотеці Норфолку.

На сайті www.gov.uk/cost-of-living також надається підтримка щодо:

- Пільг, податків та роботи
- Витрат на проживання: рахунків, житла та здоров'я
- Якщо вам 60 або більше років
- Якщо ви людина з обмеженими можливостями або з захворюванням
- Витрат на догляд за дитиною і вагітність та пологи
- Управління грошами, заощадженнями та боргами
- Якщо ви стикаєтеся з труднощами

Допомога та підтримка з витратами на проживання

Citizens Advice

Організація Citizens Advice надає інформацію про пільги, про те, як вирішувати питання боргу, які права ви маєте і з ким можна поговорити, якщо ви знаходитесь під загрозою втрати житла. Завітайте на сайт www.citizensadvice.org.uk або зателефонуйте за номером 0800 144 8849 й виберіть опцію 1. Консультація особиста та по електронній пошті також можлива, більше інформації можна отримати на сайті www.ncab.org.uk/get-advice (Норфолк) www.cadat.org.uk (Дісс, Тетфорд і район).

Паливо

Чи використовуєте ви мазут для опалення житла? Схема купівлі мазуту товариства Community Action Norfolk допоможе отримати найкращі ціни та запропонує способи оплати з можливістю платити у розстрочку.

Завітайте на сайт www.communityactionnorfolk.org.uk зателефонуйте за номером 01362 698216 або напишіть на адресу електронної пошти office@communityactionnorfolk.org.uk

Управління зв'язку (Ofcom)

Ofcom надасть пораду, якщо ви зазнаєте труднощів з оплатою рахунків або потребуєте консультацію з виплати боргу. Зателефонуйте за номером 0300 123 3333 або завітайте на сайт www.ofcom.org.uk

Age UK

Організація Age UK надає безкоштовні конфіденційні консультації будь-кому старше за 50 років. Зателефонуйте за номером 0800 678 1602 або завітайте на сайт www.ageuk.org.uk

Ask Bill

Організація Ask Bill надає безкоштовні та неупереджені консультації щодо грошей та рахунків. Завітайте на сайт www.askbill.org.uk

Ваша місцева рада

Ваша місцева рада матиме можливість переконатися, що ви звернулися за всіма пільгами, на які маєте право. Вони також можуть допомогти загальними вказівками на інші послуги, якими ви маєте право скористатися. Зв'яжіться з вашою місцевою радою або завітайте на їхній сайт, щоб отримати більше інформації:

Рада району Брекленд

Зателефонуйте за номером 01362 656870 або завітайте на сайт www.breckland.gov.uk/community/cost-of-living

Рада району Бродленд і Південний Норфолк

Зателефонуйте за номером 01603 430431 для Бродленда або 01508 533933 для Південного Норфолку або завітайте на сайт www.southnorfolkandbroadland.gov.uk/help-hub

Міська рада Грейт-Ярмут

Зателефонуйте за номером 0808 1962238 або завітайте на сайт www.great-yarmouth.gov.uk та виберіть «Переглянути всі розділи для мешканців» ('View all Residents sections')

Міська рада Кінгс-Лінн-енд-Вест-Норфолк

Зателефонуйте за номером 01553 616200 або завітайте на сайт www.west-norfolk.gov.uk/costofliving

Рада району Північний Норфолк

Зателефонуйте за номером 01263 516221 або завітайте на сайт www.north-norfolk.gov.uk/cost-of-living

Рада міста Норвіч

Зателефонуйте за номером 0344 980 3333 або завітайте на сайт www.norwich.gov.uk/costofliving

Щоб дізнатися як зігрівати оселю та заощаджувати електроенергію, завітайте на сайт www.norfolkwarmhomes.org.uk або зателефонуйте за номером 01603 430103 за допомогою та порадою. За інформацією про способи заощадження електроенергії у вашій оселі завітайте на сайт www.gov.uk/improve-energy-efficiency

Better Together Norfolk

Пропонує поради із зменшення рахунків за електроенергію. Зателефонуйте за номером 0300 303 3920 або завітайте на сайт www.bettertogethernorfolk.org.uk

Труднощі з доступними продуктами харчування

Короткочасна / екстрена допомога з продуктами харчування

Продуктові банки надають короткочасну допомогу, якщо ви не можете дозволити собі купівлю продуктів харчування. Щоб знайти найближчий до вас продуктовий банк, скористайтеся сайтом для пошуку продуктивних банків або супермаркетів communitydirectory.norfolk.gov.uk або зателефонуйте у Trussell Trust за номером 01722 580180.

Дешеві / доступні продукти харчування

Продуктові хаби Живильний Норфолк (Nourishing Norfolk) фонду громади Норфолк надають низку харчової допомоги. Вона включає:

Пункти роздачі продуктів харчування

Найчастіше призначені лише для членів і часто стягують невеликі суми за продукти.

Супермаркети громади

Тут існує система членства, яка дозволяє покупцям купувати продукти харчування за дуже зниженими цінами.

Продуктові хаби

У Норфолку зараз існує 26 продуктових хабів. Більше інформації про продуктові хаби ви можете знайти на сайті www.norfolkfoundation.com/food

Застосунок Too Good to Go

Цей застосунок (www.toogoodtogo.com) допомагає бронювати пакети з продуктами харчування за низькими цінами з місцевих магазинів та ресторанів та пропонує несподіваний мікс продуктів з терміном придатності, що спливає.

Безкоштовна їжа

Кожний може просто знайти та скористатися громадським холодильником, але невідомо, яка їжа в ньому знаходиться. www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges

Застосунок Olio app

Цей застосунок (olioapp.com) зв'язує сусідів один з одним та з місцевими компаніями і людьми, які готові поділитися надлишковою їжею.

Підтримка з управління грошовими коштами та планування витрат

Служба допомоги клієнтам у скрутних обставинах Норфолку (Client Hardship Service – CHS)

Надає консультації з питань боргу та планування витрат для людей, які зазнають труднощів з кишеньковими грошами, а також комплексну підтримку з базовими проблемами, як-от азартні ігри. Вони допомагають управляти комунальними платежами, використовуючи порівняння витрат та переключення, а також допомагають людям зв'язуватися з бюро зі стягнення прострочених боргів та призначати будь-які первинні прийоми. Вони також можуть запропонувати підтримку у скрутних обставинах: надати предмети першої необхідності та допомоги з витратами, пов'язаними з інвалідністю, поданням запитів, а також надати практичну допомогу з працевлаштуванням, запропонувавши консультацію з набуття технічної спеціальності. Найшвидший спосіб — звернутися онлайн на сайт www.norfolk.gov.uk/chs. Якщо у вас немає доступу в інтернет, зателефонуйте за номером 0344 800 8020

MoneyHelper

Пропонує безкоштовні та неупереджені консультації. Сайт містить різноманітні інструменти та калькулятори, якими ви можете скористатися, щоб спостерігати за своїми фінансами. Завітайте на сайт www.moneyhelper.org.uk

Експерт грошових заощаджень (Money Saving Expert – MSE)

Пропонує допомогу та поради з цілої низки питань, в тому числі вказує консалтингові фірми.
Завітайте на сайт www.moneysavingexpert.com

Stepchange

Надає безкоштовні онлайн-консультації з виплати боргу та підтримує вас стільки, скільки потрібно. Зателефонуйте за номером 0800 138 1111 або завітайте на сайт www.stepchange.org

Breathing Space

Це державна схема надання права на юридичний захист від кредиторів будь-кому з проблемною заборгованістю. Зателефонуйте за номером 0330 0163 563 або завітайте на сайт www.breathing-space.uk

Money Advice Trust

Це національний благодійний фонд, який допомагає людям у Великій Британії вирішувати проблеми з заборгованістю та упевнено управляти власними коштами. Зателефонуйте за номером 020 7489 7796 або завітайте на сайт www.moneyadvicetrust.org

Turn2Us

Це національна благодійна організація, що надає практичну допомогу людям, які зазнають фінансових труднощів, допомагаючи їм отримувати пільги, благодійні гранти та іншу підтримку.
Завітайте на сайт www.turn2us.org.uk

Підтримка для сімей

Ваучери на прожиткові витрати

Якщо ви маєте право на безкоштовні шкільні обіди, ви можете отримати щомісячний ваучер на «прожиткові витрати». Ваучери надаються на суму 15 фунтів стерлінгів на місяць на дитину з додатковою сумою 30 фунтів стерлінгів на дитину у грудні 2024 року. Ваучери можна отримати до березня 2025 року. Ваучери надаються компанією Edenred і можуть використовуватися у низці супермаркетів для купівлі продуктів харчування та бакалійних товарів.

Якщо ви не отримуєте цих ваучерів, але вважаєте, що маєте на них право, зв'яжіться з адміністрацією школи вашої дитини або завітайте на сайт www.norfolk.gov.uk/foodsupport

Big Norfolk Holiday Fun

Якщо ви маєте право на безкоштовні шкільні обіди, що надаються з урахуванням нужденності, то вам доступні вільні місця у цій схемі упродовж 2024 року на різдвяні канікули. Ця схема пропонує канікулярні заходи для дітей та молодих людей віком 5–16 років у Норфолку, в тому числі допомагає вашій дитині бути більш активною, добре харчуватися та розважатися. Дізнатися більше можна на сайті www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun

Your Norfolk Advice Network

Це безкоштовна незалежна служба надання інформації та порад, яка надає простий та швидкий доступ до послуг, які ви потребуєте. Служба відкрита для всіх дорослих у Норфолку, у тому числі членів сім'ї, осіб, що доглядають за літніми людьми та інвалідами, та спеціалістів, які шукають інформацію та пораду. Зателефонуйте за номером 0333 996 8333 або напишіть на адресу електронної пошти helpline@ncan.co.uk

Just One Norfolk i Just One Number

Зателефонувавши на номер Just One Number **0300 300 0123** або надіславши текстове повідомлення на номер **07520 631590**, ви можете отримати відповідь на будь-які запитання або занепокоєння щодо здоров'я, благополуччя

або розвитку вашої дитини. Команда служби може підтримати вас по телефону, за допомоги відео-зв'язку або текстового повідомлення та працювати з вами, щоб зрозуміти, як кращим чином підтримати вас та вашу сім'ю. Ви можете також завітати на сайт www.justonenorfolk.nhs.uk

Сімейні хаби

Ми об'єднуємо послуги та підтримку для сімей у Норфолку через підхід, відомий як Сімейні хаби Норфолку. Це означає підтримку з моменту, коли ви дізнаєтеся про свою вагітність, до 19-го дня народження вашої дитини

(25-го, якщо у неї особливі навчальні потреби або інвалідність). Сюди входить допомога у вирішенні будь-яких занепокоєнь, які можуть бути у вас як у батька/вихователя, як-от фінансових або з приводу психічного здоров'я, що впливають на ваших дітей.

Це означає, що як сім'я ви можете отримати більше підтримки та консультацій, які ви потребуєте, у своєму районі через громадські групи та місця, які ви вже відвідуєте, як-от супермаркети громади або місцеві бібліотеки. Ви також можете запитати по допомогу всюди, де ви бачите логотип сімейних хабів.

Сім'ї також можуть входити в інтернет, щоб мати доступ до інформації, консультацій та рекомендацій, які їм потрібні, у режимі 24/7 через сайт ради, або через платформу Just One Norfolk:

- www.norfolk.gov.uk/familyhubs
- www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs

Ви також можете зайти в один з наших сімейних хабів без попереднього запису, щоб поговорити з кимось особисто, – у місце, яке вже використовується сім'ями для отримання підтримки:

- Грейт-Ярмут, База обслуговування для малолітніх дітей та сімей
Шраблендс, Магдален-Уей, Горлстон, Грейт-Ярмут, Норфолк, NR31 7BP
 - Кінгс-Лінн, Центр здорового способу життя Блаженного Августина, Коламбія-Уей, Кінгс-Лінн PE30 2LB
 - Норідж, База обслуговування для малолітніх дітей та сімей, Кеттон Грув, Фіддлвуд та Майлкрос, Хантер Род, Норідж NR3 3PY
 - Тетфорд, База обслуговування для малолітніх дітей та сімей, Кінгсвей, Тетфорд, Норфолк IP24 3DY
 - Хеллесдон, Сімейний хаб у Громадському центрі Хеллесдону
Ми знаходимося між бібліотекою і громадським центром, Міддлтонс Лейн, Норідж NR6 5SR
 - Норт-Уолшем, База обслуговування для малолітніх дітей та сімей, Мейнор Род, Норт-Уолшем, Норфолк, NR28 9HG
 - Лонг-Страттон, База обслуговування для малолітніх дітей та сімей, Мейнор Род, 6, Лонг-Страттон, Норфолк, NR15 2XR
-

Виплати за догляд за дітьми

Отримання інформації та інструкцій, як звернутися за допомогою на догляд за дитиною. Завітайте на сайт: www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare

Довідник громади Норфолку

Містить багато безкоштовних та недорогих заходів, послуг та груп, які допомагають всім мешканцям Норфолку жити здоровим, активним та півноцінним життям. Завітайте на сайт:

Healthy Start

Здоровий старт (Healthy Start) – це державна програма покращення здоров'я. Ви маєте право скористатися нею, якщо у вас низький дохід або пільги і ви принаймні на 10 тижні вагітності або маєте дитину молодше чотирьох років. Ви також відповідаєте критеріям, якщо ви молодше 18 років і вагітні.

Ваша акушерка, патронажна сестра або інший медичний працівник може допомогти вам зареєструватися. Вам буде відправлена передплачена картка на коров'яче молоко, свіжі/заморожені фрукти та овочі й молочні суміші першого рівня. Цю картку можна використовувати у місцевих магазинах або супермаркетах. Ви також отримуєте ваучери для обміну в аптеках на:

- Вітаміни для жінок (містить вітамін C, D та фолієву кислоту), доступні з 10-го тижня вагітності до народження дитини.
- Вітаміни для дітей (містить вітамін A, C та D) - з віку 6 місяців до 4 років.
- Для сімей, які не мають право на залучення до цієї схеми, всі аптеки Норфолк Ллойдс продають вітаміни Здоровий старт (Healthy Start) за нижчою ціною, ніж вітаміни відомих брендів.

Ви можете зателефонувати на гарячу лінію Healthy Start за номером 0345 607 6823

Бібліотеки

Бібліотеки є безкоштовними гостинними приміщеннями у вашій громаді. Щоб знайти найближчу бібліотеку, а також перелік подій та заходів, завітайте на сайт www.norfolk.gov.uk/libraries.

Бібліотеки Норфолку пропонують широкий спектр послуг, у тому числі:

- Доступ до книжок та інших ресурсів
- Події за заходи: У бібліотеках в усьому графстві проводяться різноманітні події за заходи для людей всіх віків, у тому числі семінари, секції розповіді історій, книжкові клуби тощо.
- Послуга домашньої бібліотеки: Бібліотечна служба пропонує послугу домашньої бібліотеки для людей, які не в змозі відвідувати бібліотеку через вік, інвалідність або з інших чинників. Ця послуга надає доступ до книг та інших ресурсів, які доставляються безпосередньо додому.
- Підтримка для тих, хто шукає роботу: Бібліотечна служба пропонує підтримку для тих, хто шукає роботу, у тому числі доступ до клубу для тих, хто шукає роботу, ресурсів та консультації з працевлаштування
- Цифрова підтримка: Ваша місцева бібліотека надає безкоштовний доступ до інтернету, комп'ютерам, онлайн-довідки, засобам кольорового друку та сканування, а також пропонує індивідуальну цифрову підтримку. Ця служба може відповісти на запитання щодо ІТ, допомогти вийти в інтернет, створити обліковий запис електронної пошти, здійснити пошук роботи тощо. В наших бібліотеках ви також можете позичати ноутбуки, щоб мати можливість виходити в інтернет з дому.
- Можливості для волонтерської діяльності: Бібліотеки пропонують низку можливостей для волонтерської діяльності, у тому числі групи підтримки «Залишайся та грай», клуби для тих, хто шукає роботу, та кафе для тих, хто втратив близьких.
- Підтримка бізнесів: Бібліотечна служба також пропонує підтримку для підприємців та власників маленьких бізнесів, у тому числі події та доступ до ресурсів через Центр бізнесу та ІР Норфолку.
- Регулярні заходи «Просто чашка кави» ('Just a Cuppa'), де ви можете зустрітися та поспілкуватися з іншими людьми, насолоджуючись гарячим напоєм. Знайдіть ваш місцевий центр Just a Cuppa та інші заходи на наших сторінках «Найближчі заходи» ('What's on')
- Winter warm grab and go – безкоштовні пакети з пляшками з гарячою водою та ковдрами
- Tricky Period To Go – безкоштовні пакети з предметами особистої гігієни, які можна взяти та піти
- Персонал бібліотек та волонтери можуть надати відвідувачам надійну інформацію про іншу доступну підтримку
- Безкоштовний доступ до громадської мережі Wi-Fi.

Музеї

Музей-замок і художня галерея Норіджу, музей Норіджу, музей «Час та приплив» (Time and Tide), музей Лінну та Стародавній дім (Ancient House) відкриті о 10:30-12:30 та 13:30-15:30 у Теплі середі. Вони пропонують безкоштовний вхід до музею, гарячі напої та перекуси і можливість взяти участь у заходах для всіх бажаючих. Мішечки з подарунками містять речі, необхідні взимку (зазвичай пляшки з гарячою водою, термокарпетки та термоковдри), також можна буде взяти із собою.

Кампанія Warm Welcome

Теплі гостинні приміщення відчиняють свої двері місцевим громадам, пропонуючи кожному безкоштовні, теплі, гостинні й привітні приміщення. Чому б не вивчити місцеві теплі гостинні приміщення? Це чудове місце для зв'язку з вашою громадою та знаходження нових друзів.

Завітайте на сайт www.warmwelcome.uk

Шахрайство

Шахраї знаходять способи видурювати гроші у людей, коли вони найбільш вразливі. Ситуація дорожнечі життя сприяє збільшенню шахрайства, тому важливо бути пильними щодо себе та своїх близьких. Завітайте на сайт www.norfolk.gov.uk/scams

Покращення навичок (Improve Skills)

Навчання дорослих (Adult Learning)

Це один з найбільших організаторів навчання для дорослих у Норфолку, пропонує низку безкоштовних, повністю фінансованих та субсидованих курсів. Працюючи у тісному контакті з бібліотеками, сімейними хабами та волонтерськими групами, Adult Learning пропонує курси для роботи, набуття навичок та для розваги дорослим та сім'ям у Норфолку. Завітайте на сайт www.norfolk.gov.uk/adultlearning

Multiply

Це нова програма допомоги дорослим з покращення навичок на безкоштовних курсах. Ви можете приєднатися, якщо:

- Вам виповнилося 19 років
- Ваша оцінка з математики нижче рівня C (або еквівалентного) за GCSE
- Ви проживаєте у Норфолку.

Добрі математичні навички допоможуть вам знайти більше вакансій та отримати кращу заробітну плату; вони також допоможуть вам у повсякденному житті, як от готування за рецептом та щоденне планування витрат. Заняття за цією програмою проводитимуться не в офіційних класних кімнатах, оскільки вони можуть вестися у форматі 1-2-1 або у невеликих громадських групах, як от у публічних місцях доступу в інтернет. Щоб дізнатися більше, завітайте на сайт www.norfolk.gov.uk/multiply або відправте електронний лист на адресу multiply@norfolk.gov.uk

Навички для працевлаштування (Skills for employment)

Якщо ви шукаєте роботу, повертаєтеся до роботи або замислюєтеся про зміну діяльності, краще почати з наших курсів навчання робочим та діловим навичками. Дізнайтеся, як визначити свої сильні сторони, вміння та якості. Щоб дізнатися більше, зателефонуйте за номером 0344 800 8020 (опція 5) або напишіть на адресу електронної пошти adultlearning@norfolk.gov.uk

Кредитні спілки

Кредитні спілки пропонують етичні позики та схеми заощадження за доступними тарифами. Більше

інформації дізнайтеся на сайті www.findyourcreditunion.co.uk.

У Норфолку існує три кредитні спілки:

Спілка Eastern Savings and Loans

Відкрита для всіх, хто мешкає, працює, навчається або здійснює волонтерську діяльність у Норфолку, Суффолку та Кембріджширі www.eslco.co.uk

Спілка Norfolk First Credit Union

Доступна для всіх, хто мешкає або працює на території поштових кодів Норфолку www.norfolkfirstcu.com

Спілка Norwich Credit Union

Доступна для всіх, хто мешкає або працює на території Норфолку www.norwichcreditunion.org.uk

Піклування про себе та інших (Looking after yourself and others)

Коли зазнаєш фінансових труднощів, може страждати психічне здоров'я, тому важливо звернутися за підтримкою. У нас багато інформації про служби та організації, які можуть надати допомогу; увійдіть на сайт www.norfolk.gov.uk/costofliving та натисніть на Підтримку психічного здоров'я.

Листопад 2024 р.



Якщо вам потрібен цей документ великим шрифтом, у формі аудіо, шрифтом Брайля, в альтернативному форматі або іншою мовою, зв'яжіться із сервісним центром за номером 0344 800 8020 або зверніться у службу людей з обмеженими можливостями, зателефонуйте за номером 18001 0344 800 8020 (текстове повідомлення за телефоном), і ми зробимо все можливе, щоб допомогти вам.