

Pagalba gyvenimo išlaidoms padengti

Dėl įvairių priežasčių galite susidurti su sunkumais padengiant gyvenimo išlaidas. Šiame informaciniame lapelyje rasite informaciją apie galimą pagalbą ir patarimus, kaip ją gauti.

Šią informaciją taip pat galite rasti mūsų interneto svetainėje www.gov.uk/cost-of-living. Jei namuose neturite interneto, galite prisijungti prie interneto bet kurioje Norfolkio bibliotekoje.

Interneto svetainėje www.gov.uk/cost-of-living taip pat teikiama pagalba šiais klausimais:

- Pašalpos, mokesčiai ir darbas
- Gyvenimo išlaidos: sąskaitos, būstas ir sveikata
- Jei esate 60 metų ar vyresnis
- Jei esate neįgalus ar turite sveikatos problemų
- Vaikų priežiūros ir motinystės išlaidos
- Pinigų, santaupų ir skolų tvarkymas
- Jei susiduriate su sunkumais

Pagalba ir parama pragyvenimo išlaidoms

Norfolkio krizės paramos fondas

Jei susidūrėte su staigia krize ar patiriate papildomą spaudimą dėl nepaprastosios padėties, Klientų sunkumų tarnyba gali padėti greitai gauti išmoką. Tai gali būti

- Prekių kuponai (pirmos būtinybės prekės, pvz., maistui)
- Dujų arba elektros energijos kuponai (tik išankstinio mokėjimo skaitikliams)

Ši parama nėra garantuota – ji priklauso nuo jūsų padėties ir nuo to, ar fonde dar yra lėšų.

Kas gali teikti paraišką?

- Turite gyventi Norfolkio
- Jums turi būti ne jaunesni kaip 16 metų.
- Turite gauti materialinės padėties patikrintas išmokas, pvz., „Universal Credit“, „Employment Support Allowance“, „Pension Credit“ arba „Tax Credits“.
- Turite dirbti ir gauti mažas pajamas arba įrodyti, kad susiduriate su finansiniais sunkumais.

Kreipkitės į fondą adresu www.norfolk.gov.uk/ncsf arba skambinkite **0344 800 8020**.

„Citizens Advice“ (Patarimų piliečiams tarnyba) gali suteikti informacijos apie pašalpas, kaip elgtis su skolomis, į ką turite teisę ir į ką kreiptis, jei gresia pavojus prarasti būstą. Apsilankykite: www.citizensadvice.org.uk arba skambinkite numeriu 0800 144 8849 ir pasirinkite 1 parinktį. Taip pat teikiamos konsultacijos akis į akį ir el. paštu. www.ncab.org.uk/get-advice (Norfolk) www.cadat.org.uk (Diss, Thetford ir apskritys).

Degalai Ar naudojate alyvą namams šildyti? Bendruomenės „Community Action Norfolk“ alyvos pirkimo schema gali padėti gauti geriausią kainą ir pasiūlyti mokėjimo galimybes išlaidoms paskirstyti.

Apsilankykite: www.communityactionnorfolk.org.uk, skambinkite **01362 698216** arba susisiekite el. paštu

office@communityactionnorfolk.org.uk

„Ofcom“ pataria, ką daryti, jei susiduriate su sunkumais apmokant sąskaitas arba jums reikia patarimo dėl skolų. Skambinkite **0300 123 3333** arba apsilankykite: www.ofcom.org.uk

„Age UK“ teikia nemokamas, konfidencialias konsultacijas visiems vyresniems nei 50 metų asmenims. Skambinkite **0800 678 1602** arba apsilankykite: www.ageuk.org.uk

„Ask Bill“ siūlo nemokamus ir nešališkus patarimus apie pinigus ir sąskaitas. Apsilankykite: www.askbill.org.uk

Vietos taryba galės patikrinti, ar gaunate visas jums priklausančias išmokas. Jie taip pat gali padėti nukreipti į kitas paslaugas, kurios jums gali būti naudingos. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į vietos tarybą arba apsilankykite jos interneto svetainėje.

Vietos tarybą rasite adresu www.norfolk.gov.uk/contactlocalcouncil

Norėdami sužinoti, kaip išsaugoti šilumą namuose ir taupyti energiją, apsilankykite: www.norfolkwarmhomes.org.uk arba skambinkite telefonu **01603 430103** ir teiraukitės pagalbos bei patarimų. Informacijos apie būdus, kaip taupyti energiją savo namuose, rasite svetainėje: www.gov.uk/improve-energy-efficiency

„Better Together Norfolk“ pataria, kaip sumažinti sąskaitas už energiją. Skambinkite tel. **0300 303 3920** arba apsilankykite adresu www.bettertogethernorfolk.org.uk.

Sunkiai įperkamas maistas

Trumpalaikė / skubi pagalba maisto produktais Maisto bankai gali suteikti trumpalaikę pagalbą, jei sunku įsigyti maisto produktų. Norėdami rasti netoli jūsų esantį maisto banką, ieškokite maisto bankų arba prekybos centrų adresu communitydirectory.norfolk.gov.uk arba skambinkite „Trussell Trust“ telefonu **01722 580180**.

Pigus / įperkamas maistas Norfolkio bendruomenės fondo „Nourishing Norfolk“ maisto centrai teikia įvairią paramą maisto produktais. Tai įtraukia:

- Maisto sandėliukai - juose paprastai būna tik nariai ir dažnai už maistą imamas nedidelis mokestis.
 - Bendruomeniniai prekybos centrai - juose veikia narystės sistema, leidžianti klientams pirkti maisto produktus su didelėmis nuolaidomis.
-

Maisto centrai Šiuo metu Norfolk'e veikia 26 maisto centrai. Daugiau informacijos apie maisto centrus rasite svetainėje: www.norfolkfoundation.com/food

Programėlė „Too Good to Go“ www.toogoodtogo.com padeda rezervuoti maisto maišelius mažomis kainomis iš vietinių parduotuvių ir restoranų ir siūlo netikėtą produktų, kurių tinkamumo vartoti terminai artėja į pabaigą, rinkinį.

Nemokamas maistas Kiekvienas gali tiesiog ateiti ir pasinaudoti bendruomenės šaldytuvu, nors negalima garantuoti, koks maistas bus prieinamas.

www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges

Olio programėlė www.olioapp.com sujungia kaimynus tarpusavyje ir su vietos įmonėmis bei žmonėmis, siūlančiais pasidalyti maisto pertekliumi.

Pagalba valdant pinigus ir sudarant biudžetą

Norfolko Klientų sunkumų tarnyba (CHS) teikia pagalbą skolų ir biudžeto sudarymo klausimais žmonėms, susiduriantiems su kasdieniais finansiniais sunkumais, taip pat visapusišką pagalbą sprendžiant pagrindines problemas, pavyzdžiui, azartinių lošimų problemą. Jie gali padėti tvarkyti sąskaitas už komunalines paslaugas lyginant kainas ir keičiant paslaugų teikėjus, taip pat gali padėti žmonėms susisiekti su skolų agentūromis ir padėti atvykti į pirminius susitikimus. Jie taip pat gali suteikti paramą būtiniausiems daiktams įsigyti, padėti teikti prašymus dėl su negalia susijusių išlaidų, taip pat suteikti praktinę pagalbą įsidarbinant, konsultuojant įgūdžių ugdymo klausimais. Greičiausias būdas pateikti paraišką - internetu www.norfolk.gov.uk/chs

Jei neturite interneto prieigos, skambinkite telefonu **0344 800 8020**.

„MoneyHelper“ teikia nemokamas ir nešališkas konsultacijas. Svetainėje yra įvairių įrankių ir skaičiuoklių, kuriuos galite naudoti savo finansams stebėti. Apsilankykite: www.moneyhelper.org.uk

„Money Saving Expert (MSE)“ teikia pagalbą ir patarimus įvairiais klausimais, įskaitant nuorodas į konsultavimo agentūras. Apsilankykite: www.moneysavingexpert.com

„Stepchange“ teikia nemokamas konsultacijas dėl skolų internetu ir paramą tol, kol jums jos reikia. Skambinkite **0800 138 1111** arba apsilankykite: www.stepchange.org

„Breathing Space“ tai vyriausybinių sistemų, pagal kurias probleminių skolų turintiems asmenims suteikiama teisė į teisinę apsaugą nuo kreditorių. Skambinkite **0330 0163 563** arba apsilankykite: www.breathing-space.uk

„Money Advice Trust“ yra nacionalinė labdaros organizacija, padedanti žmonėms visoje Jungtinėje Karalystėje susidoroti su skolomis ir užtikrintai valdyti savo pinigus. Skambinkite **020 7489 7796** arba apsilankykite: www.moneyadvicetrust.org

„Turn2Us“ tai nacionalinė labdaros organizacija, teikianti praktinę pagalbą žmonėms, kurie susiduria su finansiniais sunkumais, ir padedanti jiems gauti pašalpas, labdaros subsidijas ir kitą paramą. Apsilankykite: www.turn2us.org.uk

Parama šeimoms

Pragyvenimo išlaidų kuponai Jei turite teisę gauti nemokamą maitinimą mokykloje, turite teisę kas mėnesį gauti „pragyvenimo išlaidų“ kuponą. Vienam vaikui per mėnesį bus skiriama 15 svarų sterlingų. Papildomos 15 svarų sterlingų išmokos bus mokamos balandžio mėnesį Velykoms, liepą ir rugpjūtį moksleivių vasaros atostogoms ir gruodžio mėnesį Kalėdoms. Kuponus galima gauti iki 2026 m. kovo mėn. „Edenred“ teikia kuponus, kuriuos galima naudoti įvairiuose prekybos centruose maisto produktams įsigyti. Jei šių kuponų negaunate ir manote, kad turėtumėte gauti, susisiekite su savo vaiko mokykla arba apsilankykite joje: www.norfolk.gov.uk/freeschoolmeals

Paramos fondas mokyklinei uniformai Jei sunku susimokėti už mokyklinę uniformą, šis fondas siūlo "Edenred" kuponus, kuriuos galima išleisti uniformai prekybos centruose. Jei turite teisę, suteiksime kuponą, galiojantį ne daugiau kaip dviem vaikams, kuris padės padengti mokyklinės uniformos išlaidas. Kreipkitės į fondą adresu www.norfolk.gov.uk/uniform arba skambinkite **0344 800 8020**.

„Big Norfolk Holiday Fun“ Jei turite teisę į nemokamą mokyklinį maitinimą, kurio dydis tikrinamas pagal turimas lėšas, pagal šią programą yra nemokamų vietų. Pagal šią programą 5-16 metų amžiaus Norfolko vaikams ir jaunimui organizuojamos atostogų veiklos ir padedama jūsų vaikui būti aktyvesniam, gerai maitintis ir linksintis. Daugiau informacijos galite rasti www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun

„Just One Norfolk“ ir „Just One Number“ „Just One Number“ **0300 300 0123** arba rašykite žinutę telefonu **07520 631590** - jie gali atsakyti į visus jums rūpimus klausimus ar problemas, susijusias su jūsų vaiko sveikata, gerove ar vystymusi. Komanda gali padėti jums telefonu, vaizdo skambučiu ar žinute ir kartu su jumis išsiaiškinti, kaip geriausiai padėti jums ir jūsų šeimai. Taip pat galite apsilankyti: www.justonenorfolk.nhs.uk

Šeimos centrai Norfolko šeimoms teikiamas paslaugas ir paramą jungiame į vadinamąjį Norfolko šeimos centrų metodą. Tai reiškia, kad parama teikiama nuo tos akimirkos, kai sužinote, kad esate nėščia, iki pat vaiko 19-ojo gimtadienio (25-ojo, jei jis turi specialiųjų ugdymosi poreikių ar negalią). Tai apima pagalbą sprendžiant bet kokius rūpesčius, kurių galite turėti kaip tėvai ir (arba) globėjai, pavyzdžiui, susijusius su finansais ar psichikos sveikata, kurie gali turėti įtakos jūsų vaikams.

Tai reiškia, kad šeima gali gauti daugiau reikiamos pagalbos ir patarimų savo gyvenamojoje vietovėje, bendruomenės grupėse ir vietose, kuriose jau lankotės, pavyzdžiui, bendruomenės prekybos centruose ar vietos bibliotekoje. Pagalbos galite prašyti visur, kur matote šeimos centrų logotipą.

Šeimos taip pat gali internetu gauti reikiamą informaciją, patarimus ir rekomendacijas visą parą, 7 dienas per savaitę, 7 dienas per savaitę per tarybos svetainę arba „Just One Norfolk“.: www.norfolk.gov.uk/familyhubs ir www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs

Taip pat galite užsukti į vieną iš mūsų šeimos centrų be išankstinio paskyrimo ir asmeniškai pasikalbėti su žmogumi vietoje, kurioje šeimos jau naudoja paramą:

[Great Yarmouth ankstyvosios vaikystės ir šeimos paslaugų bazė](#)

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

[King's Lynn Saint Augustine's sveikos gyvensenos centras](#)

Columbia Way, King's Lynn PE30 2LB

[Norvičo ankstyvosios vaikystės ir šeimos tarnybos bazė Catton Grove, Fiddlewood ir Milecross](#)

Hunter Road, Norwich NR3 3PY

[Thetfordo ankstyvosios vaikystės ir šeimos paslaugų bazė](#)

Kingsway, Thetford, Norfolk IP24 3DY

[Hellesdono šeimos centras Hellesdono bendruomenės centre](#)

Mus rasite tarp bibliotekos ir bendruomenės centro, Middletons Lane, Norwich NR6 5SR

[North Walsham ankstyvosios vaikystės ir šeimos paslaugų bazė](#)

Manor Road, North Walsham, Norfolk. NR28 9HG

[Long Stratton ankstyvosios vaikystės ir šeimos paslaugų bazė](#)

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

Mokėjimas už vaikų priežiūrą

Gaukite informacijos ir patarimų, kaip gauti pagalbą vaiko priežiūros išlaidoms padengti.

Apsilankykite: www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare

Norfolko bendruomenės katalogas

Norfolko bendruomenės kataloge yra daug nemokamų ir nebrangių užsiėmimų, paslaugų ir grupių, padedančių visiems Norfolko gyventojams gyventi sveiką, aktyvų ir visavertį gyvenimą.

Apsilankykite: communitydirectory.norfolk.gov.uk

„**Healthy Start**“ yra nacionalinė sveikatos gerinimo programa. Jei gaunate mažas pajamas ar pašalpas ir esate bent 10 savaičių nėščia arba turite jaunesnį nei ketverių metų vaiką, galite pretenduoti į šią pašalpą. Taip pat turite teisę dalyvauti programoje, jei esate jaunesnė nei 18 metų ir nėščia. Užsiregistruoti jums gali padėti akušerė, sveikatos priežiūros specialistas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas. Jums bus išsiųsta iš anksto apmokėta kortelė karvės pienui, šviežiems/šaldytiems vaisiams bei daržovėms ir pirmojo kūdikio pieno mišiniui. Juos galima naudoti vietinėse parduotuvėse arba prekybos centruose. Taip pat gausite kuponus, kuriuos galėsite išsikeisti vaistinėse šiems dalykams:

- Moteriški vitaminai (sudėtyje yra vitamino C, D ir folio rūgšties) - nuo 10 nėštumo savaitės iki kūdikio pirmojo gimtadienio.
 - Vaikiški vitaminai (sudėtyje yra vitaminų A, C ir D) - nuo 6 mėnesių iki 4 metų amžiaus.
 - Visose Norfolko „Lloyds“ vaistinėse vitaminai „Healthy Start“ parduodami pigiau nei firminiai vitaminai.
 - Galite susisiekti su „**Healthy Start**“ pagalbos linija numeriu **0345 607 6823**.
-

Bibliotekos yra nemokamos, svetingos bendruomenės erdvės. Jei norite rasti artimiausią biblioteką ir renginių bei užsiėmimų sąrašą, apsilankykite: www.norfolk.gov.uk/libraries. Norfolko bibliotekose teikiamos įvairios paslaugos, įskaitant:

- Galimybė naudotis knygomis ir kitais ištekliais
- **Renginiai ir veikla:** Visose apskrities bibliotekose vyksta įvairūs renginiai ir užsiėmimai visoms amžiaus grupėms, įskaitant seminarus, pasakų valandėles, knygų klubus ir kt.
- **Namų bibliotekos paslaugos:** Asmenims, kurie dėl amžiaus, negalios ar kitų veiksnių negali lankytis bibliotekoje, biblioteka teikia bibliotekos paslaugas namuose. Ši paslauga suteikia galimybę naudotis knygomis ir kitais ištekliais, kurie pristatomi tiesiai į asmens namus.
- **Pagalba ieškantiems darbo:** Bibliotekos paslaugos teikia paramą ieškantiems darbo, įskaitant galimybę naudotis darbo klubais, ištekliais ir patarimais, kaip susirasti darbą.
- **Skaitmeninė parama:** Vietinėje bibliotekoje yra nemokama interneto prieiga, kompiuteriai, prieiga prie internetinės pagalbos, spalvoto spausdinimo ir skenavimo galimybės, taip pat teikiama individuali skaitmeninė pagalba. Ši tarnyba gali atsakyti į jūsų IT klausimus, padėti prisijungti prie interneto, susikurti el. pašto paskyrą, ieškoti darbo vietų ir kt. Mūsų bibliotekose taip pat galite pasiskolinti nešiojamuosius kompiuterius, kad galėtumėte prisijungti prie interneto namuose.
- **Savanorystės galimybės:** Bibliotekos siūlo įvairias savanoriškos veiklos galimybes, įskaitant paramą „Stay and Play“ grupėms, darbo klubams ir gėdiniųjų kavinėms.
- **Parama verslui:** Nemokamos konsultacijos ir patarimai verslininkams ir mažosioms įmonėms, įskaitant renginius ir galimybę naudotis Norfolko verslo ir intelektualinės nuosavybės centro ištekliais.
- **Reguliarūs „Just a Cuppa“ užsiėmimai,** kuriuose galite susitikti ir pabendrauti su kitais žmonėmis, mėgaudamiesi karštu gėrimu. Vietos „Just a Cuppa“ ir kitą veiklą rasite www.norfolk.gov.uk/libraryonline
- **Žiemą šilta ir gera** - žiemos mėnesiais bibliotekose yra šilta erdvė, kurioje galima gauti karštų gėrimų ir užsiimti įvairia veikla.
- **„Tricky Period To Go“** - nemokami higienos priemonių maišeliai, kuriuos galima pasiimti ir išsinešti, žr.

www.norfolk.gov.uk/trickyperiod

- Bibliotekos darbuotojai ir savanoriai gali suteikti lankytojams patikimos informacijos apie kitą prieinamą pagalbą.
- Nemokama viešoji „Wi-Fi“ prieiga.

Norfolko muziejų tarnyba žiemos laikotarpiu kai kuriuose muziejuose siūlys nemokamą įėjimą į šiltas erdves, kuriose bus tiekiami karšti gėrimai ir užkandžiai, o norintieji galės dalyvauti įvairiose veiklose. Taip pat bus galima pasiimti maišelius su žiemos reikmenimis (paprastai karšto vandens butelius, šiltas kojines ir šiltas antklodes). Apsilankykite: www.museums.norfolk.gov.uk

„Warm Welcome“ kampanija „Warm Welcome“ erdvės atveria savo duris vietos bendruomenėms, siūlydamos visiems nemokamą, šiltą, jaukią ir draugišką erdvę. Kodėl neištyrus savo vietos „Warm Welcome“ erdvės? Tai puiki vieta bendrauti su bendruomene ir susirasti naujų draugų. Apsilankykite: www.warmwelcome.uk

Sukčiai Sukčiai randa būdų, kaip išvilioti iš žmonių pinigus, kai jie yra pažeidžiamiausi. Susidarius pragyvenimo išlaidoms, atsirado daugiau sukčių, todėl svarbu, kad būtume budrūs dėl savęs ir savo artimųjų. Apsilankykite: www.norfolk.gov.uk/scams

Gerinti įgūdžius

Suaugusiųjų mokymasis, viena didžiausių suaugusiųjų mokymo paslaugų teikėjų Norfolke, siūlo įvairius nemokamus, visiškai finansuojamus ir subsidijuojamus kursus. Glaudžiai bendradarbiaudama su bibliotekomis, šeimos centrais ir savanorių grupėmis, suaugusiųjų mokymosi organizacija rengia kursus, skirtus darbui, įgūdžiams ir pramogoms, Norfolko suaugusiesiems ir šeimoms - apsilankykite: www.norfolk.gov.uk/adultlearning ar paskambinkite **0344 800 8020 (5 variantas)**

Kredito unijos

Kredito unijos siūlo etiškas paskolas ir taupymo programas už prieinamą kainą. Daugiau informacijos rasite svetainėje: www.findyourcreditunion.co.uk

Norfolke yra trys kredito unijos:

- „**Eastern Savings and Loans**“ gali dalyvauti visi Norfolko, Suffolko ir Kembridžšyro grafystėse gyvenantys, dirbantys, studijuojantys ar savanoriaujantys asmenys. www.eslco.co.uk
- „**Norfolk First Credit Union**“ gali naudotis visi, gyvenantys arba dirbantys Norfolko pašto kodų zonose. www.norfolkfirstcu.com
- „**Norwich Credit Union**“ gali dalyvauti visi Norfolko apylinkėse gyvenantys arba dirbantys asmenys. www.norwichcreditunion.org.uk

Parama psichikos sveikatai

Rūpinimasis savimi ir kitais Kai susiduriame su finansiniais sunkumais, tai gali paveikti mūsų psichinę sveikatą, todėl svarbu kreiptis pagalbos. Daug informacijos apie paslaugas ir organizacijas, galinčias padėti, rasite adresu www.norfolk.gov.uk/costofliving ir spustelėkite Parama psichikos sveikatai.

Jei jums reikia šio dokumento stambiu šriftu, garsiniu formatu, Brailio raštu, alternatyviu formatu arba kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba telefonu 0344 800 8020 arba, kalbant apie „Text Relay“, kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba telefonu 0344 800 8020 arba, kalbant apie „Text Relay“, kita kalba,