

Помощь с расходами на проживание

У вас могут быть сложности с расходами на проживание по ряду причин. Данный буклет рассказывает, какой доступной поддержкой вы можете воспользоваться и как получить консультацию.

Также эту информацию вы можете найти на нашем веб-сайте www.norfolk.gov.uk/costofliving. Если у вас дома нет доступа к интернету, вы можете выйти в интернет в любой из библиотек Норфолка.

Веб-сайт www.gov.uk/cost-of-living также предлагает поддержку по следующим вопросам:

- Льготы, налоги и работа
- Расходы на проживание: счета, оплата за жилье и расходы на здоровье
- Если вам 60 или больше
- Если вы инвалид или у вас есть проблемы со здоровьем
- Расходы на уход за детьми и материнство
- Управление деньгами, сбережениями и долгами
- Если у вас есть какие-либо сложности

Помощь и поддержка с расходами на проживание

Citizens Advice (Консультации для граждан)

Citizens Advice предоставляют информацию о льготах, как справляться с долгами, какими вы обладаете правами и к кому обратиться, если вы рискуете потерять ваш дом.

Посетите www.citizensadvice.org.uk или позвоните на номер 0800 144 8849 и выберите вариант 1 (option 1). Очные консультации и консультации по электронной почте также доступны, больше информации можно получить по адресу www.ncab.org.uk/get-advice (Norfolk) www.cadat.org.uk (Diss, Thetford и округ).

Топливо

Используете ли вы масло для обогрева дома? Схема закупки нефти в сообществе "Действия в сообществе Норфолка" (Community Action Norfolk's community oil buying scheme) может помочь получить лучшую цену и предложить варианты оплаты для распределения затрат.

Посетите www.communityactionnorfolk.org.uk или позвоните на номер 01362 698216 либо напишите на электронную почту office@communityactionnorfolk.org.uk

Ofcom

Ofcom дает советы о том, что делать, если вы изо всех сил пытаетесь оплатить счета или вам нужна консультация по долгам. Позвоните на номер 0300 123 3333 или посетите www.ofcom.org.uk

Age UK

Age UK предлагает бесплатную конфиденциальную консультацию для лиц старше 50 лет. Позвоните на номер 0800 678 1602 или посетите www.ageuk.org.uk

Ask Bill

Ask Bill предлагает бесплатные и беспристрастные консультации о деньгах и счетах. Посетите www.askbill.org.uk

Your local council (Ваш местный совет)

Ваш местный совет сможет проверить, претендуете ли вы на все льготы, на которые имеете право. Они также могут рассказать о других службах, которыми вы можете воспользоваться. Свяжитесь с вашим местным советом или посетите их веб-сайт для получения более подробной информации:

Breckland District Council (совет округа Брэкленд)

Позвоните 01362 656870 или посетите www.breckland.gov.uk/community/cost-of-living

Broadland and South Norfolk District Council (совет округа Бродлэнда и Южного Норфолка)

Позвоните на 01603 430431 для Бродлэнда или 01508 533933 для Южного Норфолка или посетите www.southnorfolkandbroadland.gov.uk/help-hub

Great Yarmouth Borough Council (Бюро совета Грейт Ярмута)

Позвоните на 0808 1962238 или посетите www.great-yarmouth.gov.uk и выберите 'View all Residents sections' (Просмотреть разделы всех жителей)

King's Lynn and West Norfolk Borough Council (Бюро совета Кингс Линна и Западного Норфолка)

Позвоните на 01553 616200 или посетите www.west-norfolk.gov.uk/costofliving

North Norfolk District Council (Совет округа Северного Норфолка)

Позвоните 01263 516221 или посетите www.north-norfolk.gov.uk/cost-of-living

Norwich City Council (Городской совет Норвича)

Позвоните на 0344 980 3333 или посетите www.norwich.gov.uk/costofliving

Чтобы узнать, как сохранять тепло в вашем доме и сохранять энергию, посетите www.norfolkwarmhomes.org.uk или позвоните на 01603 430103 для получения помощи и консультации. Для получения информации о вариантах сохранения энергии в вашем доме посетите www.gov.uk/improve-energy-efficiency

Better Together Norfolk

Предлагают консультации по вопросам снижения счетов за энергию. Позвоните на 0300 303 3920 или посетите www.bettertogethernorfolk.org.uk

Если не хватает средств на еду

Кратковременная/срочная помощь с продуктами

Продовольственные банки (Foodbanks) могут оказать кратковременную помощь, если у вас нет денег на еду. Чтобы найти ближайший продовольственный банк, введите в поиске продовольственные банки (foodbanks) или супермаркеты (supermarkets) на сайте communitydirectory.norfolk.gov.uk или позвоните в организацию Trussell Trust по телефону 01722 580180.

Продукты питания по низким/доступным ценам

Центр пищи по кормлению в Норфолке (Nourishing Norfolk food hubs) в составе Общественного фонда Норфолка (Norfolk Community Foundation) оказывает различную помощь с продуктами питания. Эта помощь включает:

Пищевые кладовки (Food pantries)

Они только для членов организации и берут небольшую плату за их еду.

Общественные супермаркеты (Community supermarkets)

Они имеют систему членства, которая помогает покупателям приобретать еду по очень сниженным ценам.

Пищевые центры (Food hubs)

В настоящее время в Норфолке имеется 26 пищевых центров. Для получения более подробной информации о пищевых центрах посетите www.norfolkfoundation.com/food

Приложение Too Good to Go

Это приложение (www.toogoodtogo.com) помогает зарезервировать сумки продуктов по низким ценам у местных магазинов и ресторанов и предлагает случайный набор продуктов, близких к концу срока годности.

Бесплатная еда

Любой человек может прийти и воспользоваться общественным холодильником сообщества, хотя нет гарантии, какие там будут продукты. www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges

Приложение Olio

Это приложение (olioapp.com) связывает между собой соседей и местные организации и людей, предлагающих излишки еды.

Поддержка в управлении деньгами и планированием бюджета

Norfolk Client Hardship Service (CHS)

Предлагает поддержку с долгами и планированием бюджета для людей, имеющих финансовые сложности, а также комплексную поддержку по основным проблемам, таким как азартные игры. Они могут помочь управлять счетами за коммунальные услуги, используя сравнение затрат и переключение, а также могут помочь людям связаться с долговыми агентствами и поддержать любые первоначальные встречи. Они также могут предложить поддержку в случае затруднений в приобретении предметов первой необходимости и помочь с заявлениями о возмещении расходов, связанных с инвалидностью, а также предоставить практическую помощь с трудоустройством посредством советов по развитию навыков. Самый быстрый способ обратиться к ним это по ссылке www.norfolk.gov.uk/chs. Если у вас нет доступа к Интернету, позвоните на номер 0344 800 8020

MoneyHelper

Предлагает бесплатные и беспристрастные консультации. На сайте есть различные инструменты и калькуляторы, которые вы можете использовать для отслеживания своих финансов. Посетите www.moneyhelper.org.uk

Money Saving Expert (MSE)

Предлагает помощь и советы по широкому кругу вопросов, включая советы, в какие консультационные агентства можно обратиться. Посетите www.moneysavingexpert.com

Stepchange

Предлагают бесплатные консультации по долгам онлайн и поддержку на протяжении всего времени, пока вам это нужно. Позвоните на 0800 138 1111 или посетите www.stepchange.org

Breathing Space

Это государственная схема помощи людям, имеющим долги: оказывают юридическую защиту от кредиторов. Позвоните на 0330 0163 563 или посетите www.breathing-space.uk

Money Advice Trust

Национальная благотворительная организация, помогающая людям по всей Великобритании справляться с их долгами и управлять деньгами с уверенностью. Позвоните на 020 7489 7796 или посетите www.moneyadvicetrust.org

Turn2Us

Национальная благотворительная организация, оказывающая практическую помощь людям, испытывающим финансовые трудности, помогая людям получить доступ к пособиям, благотворительным грантам и другой поддержке.

Посетите www.turn2us.org.uk

Поддержка семей

Ваучеры на прожиточный минимум (Cost of living vouchers)

Если у вас есть право на бесплатное школьное питание, то вы имеете право на получение месячного ваучера на оплату прожиточного минимума ('cost of living' voucher). Стоимость ваучеров составит 15 фунтов стерлингов в месяц на ребенка с дополнительной оплатой в размере 30 фунтов стерлингов на ребенка в декабре 2024 года. Ваучеры доступны до марта 2025 года. Ваучеры предоставляются организацией Edenred и могут быть использованы в ряде супермаркетов для покупки продуктов питания.

Если вы не получаете эти ваучеры и знаете, что имеете на них право, свяжитесь со школой ребенка или посетите www.norfolk.gov.uk/foodsupport

Big Norfolk Holiday Fun

Если вы имеете право на бесплатное школьное питание с проверкой нуждаемости, то бесплатные места на различные мероприятия этой акции будут доступны в течение рождественских каникул 2024 года. Данная акция предоставляет развлечения для детей и молодых людей в возрасте с 5 до 16 лет в Норфолке и помогает вашему ребенку быть более активным, хорошо питаться и развлечься. Больше информации можно получить по ссылке www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun

Your Norfolk Advice Network

Это бесплатная независимая информационная и консультационная служба, обеспечивающая легкий и быстрый доступ к необходимым вам услугам. Услуга открыта для всех взрослых в Норфолке, включая членов семьи, лиц, осуществляющих уход, и специалистов, которым нужна информация и совет. Позвоните на 0333 996 8333 или напишите на электронную почту helpline@ncan.co.uk

Just One Norfolk and Just One Number

Позвонив на **0300 300 0123** или отправив текстовое сообщение на **07520 631590** вы можете получить ответ на любой ваш вопрос или беспокойство по поводу здоровья, состояния или развития вашего

ребенка. Команда может оказать вам поддержку по телефону, видеосвязи или посредством текстовых сообщений и разобраться, какую поддержку можно оказать вам и вашей семье. Вы также можете посетить www.justonenorfolk.nhs.uk

Семейные центры (Family hubs)

Мы объединяем различные службы и поддержку для семей Норфолка с помощью так называемого подхода семейных центров Норфолка. Это означает, что поддержка предоставляется с момента, когда вы узнали, что беременны, вплоть до 19-летия вашего ребенка (25 лет, если у него есть особые образовательные потребности или ограниченные возможности). Это включает в себя помощь в решении любых проблем, которые могут возникнуть у вас как родителя/опекуна, например, о ваших финансах или психическом здоровье, которые могут повлиять на ваших детей.

Это означает, что как семья вы можете получить больше поддержки и советов, которые вам нужны, 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 выходить в Интернет для доступа к необходимой им информации, советам и рекомендациям, когда они им нужны, круглосуточно и без выходных, либо через веб-сайт совета, либо через Just One Norfolk:

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

Вы также можете без предварительной записи зайти на один из наших семейных центров, чтобы поговорить с кем-то лично, в месте, которое уже используется семьями для доступа к поддержке:

- Great Yarmouth Early Childhood and Family Service Base
Shrublands, Magdalen Way, Gorleston, Great Yarmouth, Norfolk, NR31 7BP
- King's Lynn Saint Augustine's Healthy Living Centre Columbia Way, King's Lynn PE30 2LB
- Norwich Early Childhood and Family Service base Catton Grove, Fiddlewood and Milecross, Hunter Road, Norwich NR3 3PY
- Thetford Early Childhood and Family Service Base Kingsway, Thetford, Norfolk IP24 3DY
- Hellesdon Family Hub at Hellesdon Community Centre
Find us between the Library and Community Centre, Middletons Lane, Norwich NR6 5SR
- North Walsham Early Childhood and Family Service Base Manor Road, North Walsham, Norfolk, NR28 9HG
- Long Stratton Early Childhood and Family Service Base 6 Manor Road, Long Stratton, Norfolk, NR15 2XR

Оплата расходов по уходу за детьми

Получите информацию и рекомендации о том, как получить помощь по оплате расходов на уход за детьми. Посетите: www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare

Norfolk Community Directory

Содержит множество бесплатных и недорогих мероприятий, услуг и групп, которые помогут всем жителям Норфолка вести здоровую, активную и полноценную жизнь. Посетите: communitydirectory.norfolk.gov.uk

Healthy Start

Healthy Start это национальная схема, призванная способствовать улучшению здоровья. Вы можете иметь право 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 меньше 18 лет и вы беременны.

Ваша акушерка, патронажная сестра или другой медицинский работник может помочь вам зарегистрироваться. Вам будет отправлена карта предоплаты на коровье молоко, свежие/замороженные фрукты и овощи, а также на покупку молочной смеси для ребенка. Она может быть использована в местных магазинах и супермаркетах. Вы также получите ваучеры для обмена в аптеках на:

- Женские витамины (содержат витамин С, D и фолиевую кислоту) – доступны с 10 недели беременности до первого дня рождения ребенка
- Детские витамины (содержат витамины А, С и D) – от 6 месяцев до 4 лет.
- Для семей, которые не имеют права на участие в этой схеме, все аптеки Norfolk Lloyds продают витамины Healthy Start по более низкой цене, чем фирменные витамины.

Вы можете связаться с дежурной линией Healthy Start по телефону 0345 607 6823

Библиотеки (Libraries)

Это бесплатное доброжелательное пространство вашего сообщества. Для поиска ближайшей библиотеки и информации о событиях и мероприятиях библиотеки посетите www.norfolk.gov.uk/libraries. Библиотеки Норфолка предлагают ряд услуг, включая:

- Доступ к книгам и другим ресурсам
- События и мероприятия: Библиотеки по всему округу проводят различные мероприятия и мероприятия для всех возрастов, включая семинары, сеансы сказок, книжные клубы и многое другое.
- Услуга домашней библиотеки: Библиотечная служба предлагает услуги домашней библиотеки для лиц, которые не могут посещать библиотеку из-за возраста, инвалидности или других факторов. Эта услуга обеспечивает доступ к книгам и другим ресурсам, доставляемым непосредственно на дом.
- Поддержка соискателей работы: Библиотечная служба предлагает поддержку соискателям работы, включая доступ к клубам труда, ресурсам и советам по поиску работы
- Цифровая поддержка: Ваша местная библиотека предоставляет бесплатный доступ в Интернет, компьютеры, доступ к онлайн-справке, средствам цветной печати и сканирования, а также предлагает индивидуальную цифровую поддержку. Служба может ответить на ваши ИТ-запросы, помочь вам выйти в Интернет, настроить учетную запись электронной почты, найти работу и многое другое. Вы также можете взять напрокат ноутбуки в наших библиотеках, чтобы иметь возможность выходить в Интернет дома.
- Возможности волонтерства: Библиотеки предлагают широкий спектр возможностей для волонтерской деятельности, включая поддержку групп «Оставайся и играй», клубов трудоустройства и кафе для скорбящих.
- Поддержка бизнеса: Бесплатные консультации и рекомендации для предпринимателей и 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 горячим напитком. Найдите местное мероприятие Just a Cuppa и другие мероприятия, выполнив поиск на страницах «Что на сайте».
- Зимнее тепло: возьмите с собой – бесплатные сумки с грелками и одеялами.
- Tricky Period To Go – бесплатные пакеты с гигиеническими средствами, которые можно взять и уйти
- Сотрудники библиотеки и волонтеры могут предоставить посетителям достоверную информацию о другой доступной поддержке.
- Бесплатный общественный доступ к Wi-Fi.

Музеи

Музей и галерея Нориджского замка, Нориджский музей, Музей времени и приливов, Музей Линн и Древний дом будут открыты с 10:30 до 12:30 и с 13:30 до 15:30 в теплые среды. Они будут предлагать бесплатный вход в музеи, горячие напитки и закуски, а также мероприятия для желающих принять участие.

Также можно будет взять с собой мешочки с зимними вещами (обычно грелками, термоносками и термоодеялами).

Кампания Warm Welcome (Теплое гостеприимство)

Warm Welcome Spaces открывают свои двери для местных сообществ, предлагая каждому бесплатное, теплое, гостеприимное и дружелюбное пространство. Почему бы не познакомиться с вашим местным Warm Welcome Space? Это прекрасное место, чтобы построить отношения с вашим сообществом и найти новых друзей.

Посетите www.warmwelcome.uk

Мошенничество

Мошенники находят способы выманить у людей деньги, когда они наиболее уязвимы. Ситуация с ценами на жизнь привела к увеличению числа случаев мошенничества, поэтому важно, чтобы мы были бдительны в отношении себя и своих близких. Посетите www.norfolk.gov.uk/scams

Улучшение навыков

Adult Learning (Обучение для взрослых)

Является одним из крупнейших поставщиков образовательных услуг для взрослых в Норфолке и предлагает широкий спектр бесплатных, полностью финансируемых и субсидируемых курсов. Работая в тесном сотрудничестве с библиотеками, семейными центрами и волонтерскими группами, Adult Learning предлагает курсы для работы, повышения квалификации и развлечения для взрослых и семей в Норфолке. Посетите www.norfolk.gov.uk/adultlearning

Multiply

Это программа помощи взрослым в повышении своей квалификации с помощью предоставления бесплатных курсов. Вы сможете принять участие, если:

- Вы старше 19 лет
- У вас нет экзамена GCSE по математике на уровне C (или его эквивалента)
- Вы проживаете в Норфолке.

Хорошие математические навыки могут помочь вам найти больше возможностей трудоустройства и привести к более высокой заработной плате, или они могут помочь вам в повседневной жизни, например, в следовании рецептам и составлении бюджета. Эта программа не будет проводиться в формальном классе, поскольку занятия могут проводиться как 1-2-1, так и в небольших общественных группах, например, в горячих точках сообщества. Чтобы получить больше информации, посетите www.norfolk.gov.uk/multiply или отправьте электронное письмо на multiply@norfolk.gov.uk

Навыки для трудоустройства

Если вы ищете работу, возвращаетесь на работу или думаете о смене карьеры, наши курсы по трудоустройству и деловым навыкам — отличное место для начала. Научитесь распознавать свои сильные стороны, навыки и качества. Чтобы узнать больше, позвоните на 0344 800 8020 (вариант 5), или напишите на adultlearning@norfolk.gov.uk

Credit unions (кредитные союзы)

Кредитные союзы предлагают этические кредиты и схемы сбережений по доступным ставкам. Для получения больше информации посетите www.findyourcreditunion.co.uk.

В Норфолке действуют три кредитных союза:

Eastern Savings and Loans

Его двери открыты для людей, которые живут, работают, учатся или занимаются волонтерской деятельностью в Норфолке (Norfolk), Саффолке (Suffolk) и Кембриджшире (Cambridgeshire)

www.eslco.co.uk

Norfolk First Credit Union

Доступно всем, кто живет или работает в районах с почтовыми индексами Норфолка www.norfolkfirstcu.com

Norwich Credit Union

Доступно всем, кто живет или работает в районе Норфолка www.norwichcreditunion.org.uk

Когда вы заботитесь о себе и других

Финансовые трудности могут повлиять на наше психическое здоровье, поэтому важно обратиться за поддержкой. У нас есть много информации об услугах и организациях, которые могут помочь, перейдите по ссылке www.norfolk.gov.uk/costofliving и кликните на Support for mental health (Поддержка психического здоровья).

Ноябрь 2024



Если вам нужен этот документ крупным шрифтом, в аудиоформате, шрифтом Брайля, в альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в службу поддержки клиентов по телефону 0344 800 8020 или, для текстовой ретрансляции, позвоните по телефону 18001 0344 800 8020 (текстовый телефон), и мы сделаем все возможное, чтобы помочь вам.