

Ласкаво просимо до Ессексу

Інформаційні матеріали для громадян України, які прибувають до Ессексу.

Хочемо висловити Вам наші щирі вітання у зв'язку із Вашим приїздом та поселенням у Ессексі. Ми раді забезпечити Вам безпеку та надати притулок.

Цю інформацію було зібрано, щоб допомогти Вам дізнатися про місцевість і доступні для Вас послуги та підтримку. Ми сподіваємося, що вона допоможе зробити Ваш приїзд якомога простішим та підтримуватиме Вас протягом усього Вашого перебування у Ессексі.

Закликаємо Вас користуватися необхідними Вам послугами.

Член Ради Кевін Бентлі, Керівник, Рада графства Ессекс
Член Ради Ендрю Бегготт, Керівник, Рада боро Базілдон
Член Ради Грехем Батленд, Керівник, Рада району Брейнтрі
Член Ради Кріс Хоссак, Керівник, Рада боро Brentwood
Член Ради Ендрю Шелдон, Керівник, Рада боро Касл-Пойнт
Член Ради Стівен Робінсон, Керівник, Рада міста Челмсфорд
Член Ради Пол Дандас, Керівник, Рада боро Колчестер
Член Ради Кріс Вітбред, Керівник, Рада району Еппінг-Форест
Член Ради Рассел Перрін, Керівник, Рада району Харлоу
Член Ради Пенні Ченнер, Керівник, Рада району Молдон
Член Ради Саймон Вуттон, Керівник, Рада району Рочфорд
Член Ради Ніл Сток (відзначений Орденом Британської Імперії),
Керівник, Рада району Тендрінг
Член Ради Петріна Ліз, Керівник, Рада району Атлсфорд



Для перегляду цього документу
онлайн, відскануйте QR-код.

ЗМІСТ

Фінанси та пільги

Послуги охорони здоров'я

Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Служби екстреної допомоги

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Зв'язок із місцевою громадою

Імміграційна підтримка

Фінанси та пільги

Єдина соціальна виплата

Ви можете звернутися по Єдину соціальну виплату одразу як приїдете до Великобританії. Єдина соціальна виплата – це щомісячний платіж, спрямований допомогти Вам з витратами на проживання.

Щоб дізнатися більше, перейдіть на вебсайт:
www.gov.uk/universal-credit

Якщо у Вас є запитання стосовно того, як працює Єдина соціальна виплата, Ви можете зателефонувати:

- 0800 328 5644, аби звернутися до Повного комплексу послуг щодо Єдиної соціальної виплати
- 0800 144 8 444, аби звернутися до Консультації громадян щодо Допомоги з подачею заявки

Інші пільги

Ви також маєте право на:

- житлові пільги (Housing Benefit)
- додаткові пенсійні виплати (Pension Credit)
- платіж для підтримання особистої незалежності (Personal Independence Payment)
- платіж на проживання дитини з інвалідністю (Child Disability Living Allowance)
- платіж для опікунів та доглядачів (Carers Allowance)
- платіж для оплати послуг догляду (Attendance Allowance)

Якщо Ви відповідаєте критеріям, Ви маєте право на отримання Допомоги щодо працевлаштування та підтримки (Employment and Support Allowance) і Допомоги шукачам роботи (Jobseekers Allowance).

Вам не потрібно проходити певні перевірки, зокрема, Перевірку на звичне місце проживання (Habitual Residency Test), що значно прискорить розгляд Ваших заявок.

Відвідайте вебсайт gov.uk щоб дізнатися більше та подати заявки.

Відкриття банківського рахунку

Для отримання Єдиної соціальної виплати та інших пільг, Вам необхідно відкрити рахунок у банку. Ви можете відкрити банківський рахунок, відвідавши будь-який банк. З собою Вам необхідно мати документи, що підтверджують Вашу особу, імміграційний статус та адресу проживання.

Банк харчових продуктів (Food bank)

Банк харчових продуктів може надати Вам безкоштовну їжу та інші предмети першої необхідності.

Відвідайте вебсайт Трасту Трассел (Trussell Trust), щоб знайти місцевий банк харчових продуктів:
www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank

Поради від Бюро громадських консультацій (Citizens Advice Bureau)

Ви можете отримати поради щодо пільг, працевлаштування, імміграції, боргів, а також юридичні консультації, від Вашого місцевого Бюро громадських консультацій. Вони також пропонують програму Допомоги щодо подачі заявки, яка може підтримати Вас у процесі подачі заявки на отримання пільги.

Номер телефону: 03444 111 444
Вебсайт: www.citizensadvice.org.uk

Національна лінія щодо боргових питань (National Debtline)

Національна лінія щодо боргових питань пропонує безкоштовні, конфіденційні та незалежні поради щодо боргових та грошових проблем.
Номер телефону: 0808 808 4000

Номер телефону: 0808 808 4000
Вебсайт: www.nationaldebtline.org

Послуги охорони здоров'я

Реєстрація у лікаря загальної практики (GP)

Ви можете отримувати невідкладну допомогу від лікаря загальної практики протягом 14 днів.

Після цього, Ви повинні зареєструватися у лікаря загальної практики на вебсайті:

www.nhs.uk/nhs-services/gps

Отримання рецепту

Вам необхідно відвідати Вашого нового лікаря загальної практики для отримання рецепту на медикаменти. Після цього, Вам потрібно принести цей рецепт до аптеки або аптечного закладу для отримання виписаних медикаментів. Можливо, у аптеці чи аптечному закладі Вам доведеться здійснити оплату за виписані медикаменти.

У аптеці чи аптечному закладі Ви можете купити певні медикаменти без рецепту, зокрема, деякі знеболюючі препарати та ліки від кашлю.

Фармацевти можуть надати Вам безкоштовну пораду щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель.

Знайдіть місцеву аптеку на вебсайті:

www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Медична порада від 111

Ви можете отримати безкоштовну медичну пораду від Національної системи охорони здоров'я (NHS), зателефонувавши за номером 111 або відвідавши вебсайт: www.nhs.uk/111 Якщо Ви бажаєте розмовляти українською, російською, чи іншою мовою, Вам доступні послуги перекладачів.

Стоматологічні послуги

Ви можете зареєструватися у стоматолога як пацієнт Національної системи охорони здоров'я, або як приватний пацієнт.

Якщо Ви отримуєте Єдину соціальну виплату, повідомте про це стоматолога та зареєструйтеся як пацієнт Національної системи охорони здоров'я. У цьому випадку перевірки та необхідні процедури будуть безкоштовними.

Знайдіть стоматолога на вебсайті:

www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

Пологовий догляд та акушерські послуги

Якщо Ви вагітні, лікар загальної практики може записати Вас на прийом до надавачів послуг пологів та акушерських послуг.

Вакцинація від Covid-19

Ви можете отримати вакцину від Covid-19 та бустерні дози безкоштовно через Національну систему охорони здоров'я (NHS). Для цього Ви повинні бути зареєстровані у лікаря загальної практики.

Дізнайтеся, як отримати вакцину від Covid-19 на вебсайті: www.nhs.uk/covid-vaccine

Медична інформація іншими мовами

Національна система охорони здоров'я (NHS) має низку медичної інформації, що доступна різними мовами, зокрема, українською та російською. Інформація охоплює такі теми як діти, рак, здоров'я серця, психологічне здоров'я: www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages

Лікарі Світу (Doctors of the World) мають медичну інформацію українською мовою, включно з посібником про те, як працює Національна система охорони здоров'я (NHS): www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

Психологічні інструменти (Psychology Tools) надають безкоштовні ресурси про травму та стрес українською, польською та російською мовами: www.psychologytools.com

Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Ви маєте право подати заявку на місце у школі для Вашої дитини як тільки у вас є можливість цим зайнятися. Школа може допомогти Вашій дитині влаштуватися на новому місці та знайти друзів.

Ви можете подати заявку самостійно, або ж попросити свого спонсора заповнити її від Вашого імені.

Ви можете подати заявку, щоб дитина почала навчання з початку нового навчального року у вересні або під час навчального року.

Ваша заявка буде розглянута відповідно до умов Порядку вступу до шкіл Ессексу (Essex's school admission arrangements), як і всі інші заявки. Результат залежатиме від наявності місць у місцевих школах.

Форми заявок, більше інформації про прийом до школи та навчальні заклади Ессексу – на вебсайті: www.essex.gov.uk/admissions

За порадами та вказівками, телефонуйте до Відділу прийому в школу за номером 0345 603 2200.

Безкоштовні перевезення з дому до школи

Ваша дитина може мати право на перевезення з дому до школи.

Щоб дізнатися критерії та подати заявку на безкоштовні шкільні перевезення, відвідайте вебсайт:

www.essex.gov.uk/school-transport

Безкоштовне шкільне харчування

Діти у підготовчому класі (reception, 4-5 років), першому класі (Year 1) та другому класі (Year 2) автоматично отримують безкоштовне шкільне харчування.

Діти, починаючи з третього класу (Year 3) та вище, можуть мати право на безкоштовне шкільне харчування. Це стосується випадків отримання Єдиної соціальної виплати.

Щоб отримати додаткову інформацію та подати заявку на безкоштовне шкільне харчування, відвідайте вебсайт:

www.essex.gov.uk/free-school-meals

Догляд за дітьми

Ви можете отримати пораду та підтримку щодо пошуку догляду за дітьми в нашій Службі сімейної інформації (Family Information Service).

Номер телефону: 0800 055 6874

Електронна адреса: fis@essex.gov.uk

Вебсайт: www.essex.gov.uk/fis

Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Якщо Ви занепокоєні щодо свого психологічного здоров'я, Ви можете отримати допомогу. Будь ласка, не соромтеся зв'язатися зі службою та поговорити з кимось якнайшвидше.

Підтримка для дітей та молоді

Діти та молодь можуть отримати поради та підтримку від Служби психологічного здоров'я дітей та підлітків (Child and Adolescent Mental Health service).

Служба може допомогти з такими питаннями як поганий настрій, тривога, проблеми зі сном, травма та втрата. Служба може допомогти безпосередньо або направити до іншої відповідної служби підтримки.

Звернутися до служби може будь-яка дитина, молода людина, батьки чи спеціалісти.

Номер телефону: 0800 953 0222 (з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю) або 0800 995 1000 (у неробочий час)

Електронна адреса:
SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk

Підтримка для дорослих

Дорослі можуть отримати пораду та підтримку від Команди з питань психологічного здоров'я та благополуччя дорослих (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Ця команда допомагає людям, які відчувають проблеми з психологічним здоров'ям, такі як тривога та депресія. Вони надають практичні поради щодо того, як отримати доступ до правильних місцевих послуг.

Якщо потреба у сфері психологічного здоров'я є серйознішою, вони порадять, які подальші кроки дозволять отримати допомогу якнайшвидше.

Номер телефону: 0333 032 2958
(з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю)

Електронна адреса:
MH.wellbeingteam@essex.gov.uk

У неробочий час, зателефонуйте за номером 111 та виберіть варіант 2 (option 2) для отримання кризової підтримки психологічного здоров'я.

Організації з питань психологічного здоров'я

Ці місцеві та національні організації пропонують психологічні поради, рекомендації та підтримку, конфіденційно.

Благодійна організація «Надихай» (Inspire)

Номер телефону: 028 9032 8474
Електронна адреса: hello@inspirewellbeing.org

Благодійна організація «Розум» (Mind)

Номер телефону: 0300 123 3393
Електронна адреса: info@mind.org.uk
Вебсайт: www.mind.org.uk

Національна система охорони здоров'я (NHS)

Номер телефону: 111
Вебсайт: www.nhs.uk/mental-health

Служба підтримки в Ессексі - Південний Схід (Peabody South East)

Номер телефону: 0800 288 8883
Вебсайт: www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service

Благодійна організація «Самаритяни» (Samaritans)

Номер телефону: 116 123
Вебсайт: www.samaritans.org

Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Наша Служба соціальної допомоги дорослим (Adult's Social Care service) допомагає вразливим групам дорослих залишатися здоровими, благополучними та бути в безпеці.

Якщо Вам щось загрожує (якщо Ви відчуваєте небезпеку), будь ласка, зв'яжіться з нами.

Наші Контакти

З 08:45 до 17:00, з понеділка по четвер та з 08:45 до 16:30 у п'ятницю, будь ласка, зв'яжіться з нами одним із нижчезазначених способів:

Номер телефону: 0345 603 7630

Номер телефону для текстових повідомлень:
0345 758 5592

Електронна адреса: socialcaredirect@essex.gov.uk

Телефонуйте 0345 606 1212 у неробочий час, аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service).

Більше інформації

Дізнайтеся, хто має право звертатися до Служби соціальної допомоги дорослим на вебсайті: www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility

Більше послуг соціальної та медичної допомоги для дорослих: www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health

Отримайте допомогу із доступом до послуг соціальної та медичної допомоги: healthwatchessex.org.uk

Підтримка для людей із особливими освітніми потребами та інвалідністю: www.essexlocaloffer.org.uk

Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Втеча із зони бойових дій в Україні може спричинити особливе навантаження на дітей, а також створити труднощі у сімейних стосунках.

Метою нашої Служби соціальної опіки дітей (Children's Social Care service) є забезпечення безпеки та здоров'я дітей. Ми втручаємося, якщо дитина страждає, а також надаємо батькам допомогу і підтримку. Зокрема, якщо Вам занадто погано, щоб доглядати за своєю дитиною, або якщо Ваша дитина має додаткові чи особливі потреби.

Знайдіть службу підтримки дітей або сім'ї

Існує багато місцевих і національних організацій, які можуть надати підтримку Вам і Вашій родині. Вони охоплюють цілий ряд потреб, зокрема, переживання смерті чи втрати, психологічне здоров'я, соціальна ізоляція та фінансові проблеми.

Вебсайт:
www.essex.gov.uk/directory-of-services

Зверніться за підтримкою щодо складніших потреб

Якщо у Вас є занепокоєння щодо благополуччя Вашої дитини, Ви можете подати запит на інтенсивну підтримку.

Зокрема, йдеться про такі ситуації: якщо дитині загрожує заподіяння шкоди чи занедбання; якщо вона має значні труднощі з поведінкою; або якщо хтось, з ким Ви живете, причетний до злочинів, зловживання психоактивними речовинами або домашнього насильства.

Вебсайт:
www.essex.gov.uk/request-support-from-us

Якщо Ви маєте серйозні занепокоєння щодо благополуччя дитини

Якщо Ви занепокоєні, що дитина зазнає насильства, занедбання, або була покинута, будь ласка, зателефонуйте:

0345 603 7627 (08:45 до 17:00, з понеділка по п'ятницю), аби звернутися до нашого Центру дітей та сімей (Children and Families Hub);

0345 606 1212 (у неробочий час), аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service)

Більше інформації

Знайдіть більше порад для дітей, молоді та сімей на вебсайті: www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families

Прочитайте більше про проблеми, що впливають на безпеку та добробут дітей на вебсайті:
www.escb.co.uk

Служби екстреної допомоги

Зателефонуйте за номером 999 та попросіть поговорити з поліцією

Зателефонуйте за номером 999 та повідомте поліцію, якщо:

- відбувається або щойно було скоєно серйозне правопорушення
- комусь загрожує небезпека або шкода
- майно перебуває під загрозою пошкодження
- існує серйозний ризик для порушення громадського спокою та порядку

Зателефонуйте за номером 101 у випадку, якщо Ваша ситуація не є екстреною.

Ви можете подати повідомлення про злочин онлайн на сайті: www.essex.police.uk або скориставшись кнопкою «Живий Чат» ('Live Chat'), щоб поспілкуватися із онлайн-оператором з 07:00 до 23:00.

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс спрямована усіх захистити. Ось деякі рекомендації, що допоможуть Вам залишатися у безпеці.

Пожежна безпека

Пожежі вдома трапляються частіше, ніж ви думаєте. Щоб захиститися від пожежі, переконайтеся, що Ви:

- маєте димові сповіщувачі на кожному поверсі у будівлі та регулярно перевіряєте їх справність
- не залишаєте без нагляду їжу під час приготування, не використовуєте глибоку каструлю для смаження із великою кількістю гарячої олії (фритюр)
- не перевантажуєте електричні розетки – більшість можуть витримувати напругу не більшу за 13 ампер
- тримаєте сірники та запальнички подалі від дітей
- тримаєте одяг подалі від обігрівачів та відкритого вогню
- правильно гасите та утилізуєте сигарети
- не залишаєте заряджатися мобільні телефони, планшети чи електронні сигарети на ніч, або довше рекомендованого часу зарядки
- плануєте шлях евакуації на випадок пожежі та впевнені, що всі у приміщенні знають, як вони можуть вийти

Ми пропонуємо безкоштовний візит для огляду стану домашньої пожежної безпеки для усіх жителів Ессексу. Якщо у Вас немає робочих димових сповіщувачів, або Ви маєте робочі димові сповіщувачі і хочете отримати більше інформації про те, як жити безпечно та надійно, Ви можете замовити безкоштовний візит на вебсайті: www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety, або, зателефонувавши за номером 0300 303 0088.

Безпека на воді

Якщо Ви йдете плавати або перебуваєте біля води, пам'ятайте:

- купатися на пляжі та в інших місцях можна лише у присутності рятувальників
- навіть у теплий день, вода насправді холодніша, ніж здається, що може вплинути на Вашу здатність плавати - заходьте у воду повільно
- не запливайте надто далеко і завжди пливіть паралельно до берега
- якщо Ви потрапили у розривну течію, пливіть паралельно до берега, поки не виберетеся з течії, та покличте на допомогу
- не плавайте наодинці – завжди беріть когось із собою

Якщо Ви потрапили у біду у воді, поверніться на спину аби втриматися на плаву, після чого покличте на допомогу або пливіть на спині до безпеки.

Якщо хтось інший потрапив у біду на воді, **негайно телефонуйте за номером 999.**

Киньте потерпілому щось, що тримається на воді чи плаває, щоб він міг триматися за цю річ.

Безпека на дорогах

Щоб керувати автомобілем в Англії, Вам потрібні дійсні водійські права і дійсна страховка. Ваш транспортний засіб має бути оподаткованим і придатним до експлуатації.

Щоб бути у безпеці на дорогах:

- не керуйте транспортним засобом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння
- не користуйтеся мобільним телефоном під час керування транспортним засобом
- дотримуйтеся дозволеної швидкості
- пристебніть свій ремінь безпеки та переконайтеся, що пасажир також це зробили
- зателефонуйте за номером 999, якщо Ви стали учасником зіткнення і це надзвичайна ситуація
- завантажте додаток What3Words, щоб служби екстреної допомоги могли Вас знайти

Зв'язок із місцевою громадою

Служба благополуччя Ессексу (The Essex Wellbeing Service)

Служба благополуччя Ессексу допомагає людям зв'язуватися зі службами підтримки та місцевими громадами.

Служба благополуччя Ессексу пропонує послуги перекладу, які можуть допомогти Вам спілкуватися із Вашим спонсором. Вони також мають «дружню службу», яка може допомогти Вам познайомитися з людьми та знайти друзів.

Служба благополуччя Ессексу може допомогти із емоційним благополуччям, психологічним та фізичним здоров'ям.

Номер телефону: 0300 303 9988 (з 08:00 до 19:00, з понеділка по п'ятницю; з 10:00 до 14:00 в суботу)

Група у соціальній мережі Facebook - «Essex is United for Ukraine» («Ессекс об'єднаний для України»)

«Essex is United for Ukraine» – це група у соціальній мережі Facebook для людей, які бажають підтримати спонсорів, українців та інших людей, які постраждали від війни.

Приєднуйтеся до групи, щоб зв'язатися з місцевими жителями, об'єднаними для України – www.facebook.com/groups/eiuforukraine

Транспортні та туристичні сполучення

Відвідайте вебсайт «Шляхи Ессексу» (Essex Highways), щоб отримати інформацію про громадський транспорт, велосипедні та пішохідні маршрути у Ессексі:

www.essexhighways.org/getting-around

Імміграційна підтримка

Благодійна організація Допомога мігрантам у Великобританії (Migrant Help UK)

Ця організація надає поради та підтримку шукачам притулку, біженцям та жертвам сучасного рабства і торгівлі людьми.

Номер телефону: 0808 801 0503

Електронна адреса: info@migranthelpuk.org

Вебсайт: www.migranthelpuk.org

Гаряча лінія (телефон довіри) щодо сучасного рабства та експлуатації

Ця гаряча лінія надає інформацію та реабілітаційну підтримку людям, які постраждали від трудової експлуатації та зловживання працею.

Номер телефону: 08000 121700

Благодійна організація Британський Червоний Хрест (British Red Cross)

Британський Червоний Хрест підтримує біженців, надаючи допомогу в екстрених ситуаціях тим, хто зіткнувся з серйозними труднощами, а також надаючи орієнтаційну підтримку та дружні поради найбільш вразливим групам населення.

Номер телефону: 0808 196 3651

Вебсайт: info@britishredcross.org.uk

Рада у справах біженців (Refugee Council)

Рада у справах біженців надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку.

Номер телефону: 0207 346 6700

Вебсайт: www.refugeecouncil.org.uk

Благодійна організація Армія Порятунку (The Salvation Army)

Армія Порятунку надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку, а також спеціалізовану підтримку жертвам сучасного рабства.

Номер телефону: 0800 808 3733

Вебсайт: www.salvationarmy.org.uk

Челмсфорд - Chelmsford

Ласкаво просимо до Челмсфорда, головного міста графства Ессекс та одного з найновіших міст Англії. Ці інформаційні матеріали допоможуть Вам влаштуватися та зорієнтуватися на новому місці.

Основне послання від Челмсфорда людям, які рятуються від вторгнення – Вам тут раді. Девіз міста - «Багато розумів, одне серце», і зараз наше серце з Україною та з усіма, кому російське вторгнення перевернуло життя з ніг на голову.

Я навіть уявити не можу, якою була Ваша подорож, але сподіваюся, що Ви знайдете тепло, підтримку та безпеку в нашому місті.

Нік Евілі

Голова Ради міста Челмсфорд

Про наше місто

Челмсфорд – це маленьке місто у графстві Ессекс. Місто має жвавий центр з великою кількістю магазинів, ресторанів, парків і місць для відвідування.

Челмсфорд – дуже зелене місто, навколо якого багато сільської місцевості та 17 парків, відзначених нагородами.

До Лондона (вокзалів Ліверпуль Стріт (Liverpool Street) чи Стратфорда (Stratford)) можна добратися поїздом приблизно за 35 хвилин.

Деякі місцеві послуги (такі як житло, парки, автостоянки, вивіз сміття та домашніх відходів на переробку) здійснюються Радою міста Челмсфорд, а деякими (як-от дороги, школи та соціальна підтримка) управляє Рада графства Ессекс.

Місцеві послуги та підтримка

Лікарня Брумфілда (Broomfield Hospital)

Головною лікарнею Челмсфорда є Лікарня Брумфілда.

Лікарня Брумфілда має відділення нещасних випадків та екстреної допомоги, куди Ви можете прийти, якщо Вам потрібна термінова допомога.

Якщо випадок не є терміновим, відвідайте Вашого лікаря (див. нижче) або зателефонуйте за номером 111. Лінія 111 надасть Вам пораду по телефону та направить Вас до медичних професіоналів, які можуть допомогти.

Якщо Вам потрібно викликати швидку медичну допомогу, зателефонуйте за номером 999.

Якщо Вам не потрібна екстрена допомога, Ви можете приїхати до лікарні автобусом або таксі.

- Адреса: Корт Роуд, Брумфілд, Челмсфорд, Ессекс, поштовий індекс CM1 7ET (Court Road, Broomfield, Chelmsford, Essex, CM1 7ET)
- Номер телефону: 01245 362000
- Вебсайт: www.mse.nhs.uk/broomfield-hospital

Ви можете скористатися послугами Транспорту Громади Челмсфорда. Це програма перевезень пацієнтів, що надається волонтерами для пацієнтів та їх сімей, яким складно добратися до лікарні та з неї. Вони пропонують фінансово доступний сервіс «від дверей до дверей» за допомогою своїх мікроавтобусів, обладнаних для крісел колісних. Усіх водіїв перевіряють на відсутність судимостей. Крім того, якщо Вам через стан здоров'я необхідна допомога, є можливість здійснення поїздки із спеціальним асистентом.

Більше інформації про замовлення послуги на вебсайті: www.chelmsfordct.org або за телефоном 01245 477750.

Безкоштовні поради від Громадських консультацій Челмсфорда (Citizens Advice Chelmsford)

Громадські консультації Челмсфорда пропонують безкоштовні, конфіденційні, неупереджені та незалежні поради та інформацію щодо широкого кола тем.

Якщо у Вас є питання про рахунки, пільги, побутові проблеми, борги, освіту, сімейні справи, здоров'я, житло, імміграцію, податки, роботу тощо, звернення сюди – найкращий початок.

Громадські консультації також можуть допомогти Вам отримати безкоштовну юридичну пораду через Юридичну клініку Челмсфорда (Chelmsford Law Clinic).

- Адреса: Берґес Вел Хауз, Коял Лейн, Челмсфорд, поштовий індекс CM1 1FW (Burgess Well House, Coval Lane, Chelmsford, CM1 1FW)
Телефон: 0800 144 88 48 (з 9:00 до 16:30, понеділок – п'ятниця)
Вебсайт: www.chelmsfordcab.org

Підтримка щодо житлових питань

Якщо Ви маєте потреби чи проблеми із житлом, відвідайте вебсайт:

www.chelmsford.gov.uk/housing

Ви можете заповнити форму звернення на нашому вебсайті Вашою рідною мовою:

www.chelmsford.gov.uk/your-council/contacting-us/contacting-us-online/housing

Пошук роботи

Якщо Ви бажаєте знайти роботу, Центр зайнятості Челмсфорда може допомогти.

Вони можуть допомогти із пошуком роботи, написанням резюме, подачею заявок на роботу, а також подачею заявок на пільги.

Адреса: «Центр зайнятості плюс» Челмсфорда, Джеміні Сентер, вул. Нью Лондон Роуд 88, Челмсфорд, поштовий індекс CM2 0YN (Chelmsford Jobcentre Plus, The Gemini Centre, 88 New London Rd, Chelmsford, CM2 0YN)

Номери телефону: 0845 604 3719, 01245 545046

Зв'яжіться з Радою міста Челмсфорд

Якщо Вам потрібно зв'язатися з Радою міста Челмсфорд щодо місцевих послуг, Ви можете:

- зателефонувати за номером 01245 606606
- звернутися до центру обслуговування клієнтів за адресою: Сівік Сентер, вул. Дьюк Стріт, поштовий індекс CM1 1JE (Civic Centre, Duke Street, CM1 1JE)

Графік роботи – з 10:00 до 16:00, з понеділка по п'ятницю.

Відвідайте вебсайт, щоб дізнатися про послуги та зв'язатися з командами: www.chelmsford.gov.uk

Пересування по Челмсфорду

Пішки

Залізнична та автобусна станції розташовані доволі близько від центру Челмсфорда. Потрібно від 5 до 15 хвилин, аби пішки дійти звідти до головних вулиць Хай Стріт (High Street) та Бонд Стріт (Bond Street).

У центрі міста є стенди з картами, які допомагають відвідувачам і новим мешканцям легко орієнтуватися.

На велосипеді

Челмсфорд має добре розвинену велосипедну мережу як на дорогах, так і на бездоріжжі. Ви можете попросити паперову велосипедну карту в Раді Графства (Каунті Хол - County Hall) на вулиці Маркет Роуд, або знайти її на вебсайті: www.essexhighways.org

Паркування для велосипедів зазвичай має вигляд низки металевих підставок і доступне по всьому центру Челмсфорда. Найбільше місць для паркування велосипедів — у Велосипедному хабі на вулиці Дьюк Стріт, навпроти залізничного вокзалу (Cycle Hub, Duke Street), на площі Марконі на південь від автовокзалу (Marconi Square) і біля бібліотеки Челмсфорда на вулиці Маркет Роуд (Market Road).

На електронному самокаті (e-scooter)

Електричні самокати випробовують в Челмсфорді за допомогою компанії «Спін» (Spin). Їздити дозволено лише на помаранчевих та чорних скутерах, орендованих через Спін.

Щоб орендувати та використовувати електросамокати, завантажте додаток 'Spin' на сайті: www.spin.app/uk-city-chelmsford.

По всьому Челмсфорді доступно понад 300 електронних скутерів у понад 60 локаціях.

Автобусом

У Челмсфорді є багато автобусів, які їздять по місту, сусідньому місту Саут Вудхам Феррерс (South Woodham Ferrers), та селами району. Ви можете подорожувати автобусом до інших міст, як-от Колчестер (Colchester), Брейнтрі (Braintree), Базілдон (Basildon), Брентвуд (Brentwood), та Харлоу (Harlow). Автобус Х30 курсує до Аеропорту Станстед (Stansted Airport) та Саутенд (Southend).

Ви можете знайти розклад автобусів і спланувати свою подорож за допомогою онлайн-карт (Google Maps) або на вебсайті: www.firstbus.co.uk/essex

Таксі

Якщо Ви перебуваєте в центрі Челмсфорда і Вам потрібне таксі, можете знайти його без попереднього замовлення на зупинці таксі за залізничною станцією, біля вулиці Рейлвей Стріт (Railway Street).

Ви платите або встановлену плату, або певну суму за хвилину. Якщо Ви збираєтеся їхати далеко, хорошою ідеєю буде отримати попередній розрахунок від кількох компаній.

Поїздом

Залізнична станція Челмсфорд є частиною Великої Східної магістралі (Great Eastern Main Line), а компанія-оператор залізниці — Грейтер Англія (Greater Anglia).

Регулярні поїзди курсують до вокзалу Ліверпуль Стріт у Лондоні. Поїздка через Стратфорд займає близько 35 хвилин. Іноді потяги зупиняються в Шенфілді (Shenfield) та Інгейтстоуні (Ingatestone). Є також регулярні рейси між Челмсфордом і Брейнтрі, Клактон-он-Сі (Clacton-on-Sea), Колчестером, Норвічем (Norwich), Іпсвічем (Ipswich) і Харвічем (Harwich).

Ви можете купити квитки та переглянути розклад на вебсайті: www.greateranglia.co.uk/travel-information/station-information/chm

Також на вокзалі є квиткові автомати та каса.

Чим зайнятися у Челмсфорді

Магазини у центрі міста

У центр міста Челмсфорд є багато магазинів, ресторанів, та закладів надання різних послуг. Більшість сіл навколо Челмсфорда мають невеликі магазини, як-от «Ко-оператив» (Co-operative), «Премієр» (Premier), або «Спар» (Spar). Ви можете знайти найближчий за допомогою онлайн-карти (Google Maps).

Головними центральними вулицями для покупок у Челмсфорді є Хай стріт (High Street), Бонд Стріт (Bond Street), Хай Челмер (the High Chelmer), та торгові центри Медоус (Meadows shopping centres). Крім того, на вулиці Моулшам (Moulsham Street) є багато унікальних магазинів та кав'ярень.

Щодо аптек, у центрі міста є Бутс (Boots), всередині торгового центру Хай Челмер (High Chelmer Shopping Centre), біля вулиці Хай Стріт (High Street). Ви також можете знайти місцеві аптеки у деяких селах та всередині великих супермаркетів.

Ось перелік місць, де можна купити основні продукти харчування, та банків:

Теско (Tesco) вул. Спрінгфілд Роуд, 47- 53 Springfield Road CM2 6QT

Теско (Tesco) вул. Принсес Роуд Princes Road CM2 9XW

Асда (Asda)

вул. Челмер Вілледж Вей Chelmer Village Way, CM2 6RE

Алді (Aldi) вул. Парквей, Parkway, CM2 7FS

Алді (Aldi) Торговий парк Клок Тауер Clock Tower retail park, CM1 3FJ

Алді (Aldi) вул. Спрінгфілд Роуд, 471 471 Springfield Road, CM2 6AP

Лідл (Lidl) вул. Ватерсон Вейл, 2 Waterson Vale, CM2 9PB

Сейнсбері (Sainsbury) вул. Вайт Харт Лейн White Hart Lane, CM2 5PA

Моррісонс (Morrisons) вул. Копперфілд Роуд Copperfield Road, CM1 4UX

Айсленд (Iceland) вул. Спрінгфілд Роуд Springfield Road, CM2 6JY

Макрс енд Спенсер (Marks and Spencer) вул. Хай Стріт, 62 High Street, CM1 1DH

Польський магазин (Polish Deli Chelmsford) вул. Корн Хіл, 5-6 Corn Hill, CM1 1XE

Орієнтал Емпоріум (Oriental Emporium) вул.Тіндал Стріт, 2 Tindal Street, CM1 1ER

Тропівей гросерс (Tropiway grocers) вул. Дьюк Стріт, 47a Duke Street, CM1 1JA

Банки Ллойдс (Lloyds) вул. Хай Стріт, 77-81 High Street CM1 1DU

ЕйчЕсБіСі (HSBC) вул. Хай Стріт, 99 High Street, CM1 1EQ

Халіфакс (Halifax), вул. Хай Стріт, 21-22 High Street, CM1 1BE

Баркліз (Barclays) вул. Хай Стріт, 40-41 High Street, CM1 1BE

Натвест (Natwest) вул. Хай Стріт, 4-5 High Street, CM1 1FZ

Метро (Metro) вул. Хай Стріт, 38 High Street, CM1 1BE

ТіЕсБі (TSB) вул. Хай Стріт. 88-89 High Street CM1 1DX

Нейшнвайд (Nationwide) вул. Хай Стріт, 56-57 High Street, CM1 1DH

Ко-Оператив Банк (The Co-Operative Bank) вул. Маркет Роуд, 11 Market Road CM1 1XW

Сантандер (Santander) вул. Хай Стріт, 51A High Street, CM1 1EY

Бібліотеки

Головна бібліотека у місті Челмсфорд знаходиться у Раді графства (County Hall), біля ринку та собору.

Адреса: Рада графства (Каунті Хол), вул. Маркет Роуд, Челмсфорд, поштовий індекс - CM1 1QH (County Hall, Market Road, Chelmsford, CM1 1QH)

Отримавши безкоштовну бібліотечну картку, Ви можете:

- позичати книги, DVD та CD диски
- користуватися комп'ютером та мережею Wi-Fi
- друкувати та робити ксерокопії
- долучатися до книжкових клубів
- відвідувати сімейні читацькі заходи та сеанси читання історій

Ваш спонсор може допомогти Вам отримати безкоштовну бібліотечну картку. Відвідайте місцеву бібліотеку або вебсайт:

libraries.essex.gov.uk

У багатьох селах та містах навколо Челмсфорда є менші бібліотеки:

- Брумфілд (Broomfield - CM1 7AH)
- Галійвуд (Galleywood - CM2 8PU)
- Грейт Баддоу (Great Baddow - CM2 7HH)
- Саут Вудхем Ферерс (South Woodham Ferrers - CM3 5JU)
- Спрінгфілд (Springfield - CM1 6GX)
- Рітл (Writtle - CM1 3DT)

У деяких районах також є мобільна бібліотека, яка приїжджає щодекілька тижнів.

Дізнайтеся більше про бібліотеки на вебсайті:
libraries.essex.gov.uk

Парки та зелені зони

Де б Ви не знаходилися у Челмсфорді, від найближчого парку Вас відділяє коротка прогулянка. Список усіх парків можна знайти на вебсайті:

loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/find-a-green-space

Деякі парки мають вуличні спортзали, використання яких є безкоштовним для всіх.

Дитячі майданчики можна знайти на вебсайті:
loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/play-areas

У центрі міста, в Централ Парк (Central Park) облаштовано скейтпарк та майданчик для велосипедів BMX, які є популярними серед старших дітей та підлітків.

Деякі парки мають обладнані тенісні корти, а також баскетбольні та футбольні поля. Забронювати kort або поле можна на вебсайті:
loveyourchelmsford.co.uk/green-spaces/sports-and-wellbeing

Музей Челмсфорда (Chelmsford Museum)

Музей Челмсфорда має практичні експонати про історію Челмсфорда і вхід до нього - безкоштовний. Дисплеї часто змінюються, тому щоразу, відвідуючи музей, Ви бачитимете щось нове. Музей розташований всередині Оакланд Парку (Oaklands Park), який має виставку просто неба, а також дитячий ігровий майданчик. На території також є кафе. Графік роботи - з 10:00 до 17:00 щодня протягом літа (з 1 квітня по 30 вересня) та з 10:00 до 16:00 взимку.

Театр Челмсфорда (Chelmsford Theatre)

Театр у центрі міста пропонує безкоштовні концерти у обідній час (Lunchtime Concerts) щосередини о 13:00. Ви можете побачити виступи різних музикантів, від класичних скрипачів до джазових оркестрів. Не треба бронювати квитки – просто приходьте до головної рецепції Театру о 13:00 у середу і працівники Театру зорієнтують Вас.

Адреса: вул. Фейрфілд Роуд, поштовий індекс CM1 1JG (Fairfield Road, CM1 1JG).

Центри спортивного відпочинку Челмсфорда (Chelmsford Leisure Centres)

У Челмсфорді є багато центрів спортивного дозвілля та тренажерних залів. Рада міста Челмсфорд керує чотирма центрами спортивного дозвілля в місті та його околицях, в яких можна зайнятися різними видами активностей (від катання на ковзанах до плавання) і не потрібно мати щомісячний абонемент.

Вам необхідно зареєструватися у системі ourChelmsford напередодні першого відвідування. Це можна зробити онлайн або офлайн (відвідати один із центрів та звернутись до працівників на рецепції з проханням зареєструвати Вас).

Є два тарифні плани. Тариф Лайт ('Lite') дозволяє оплачувати окремі активності, у яких Ви братимете участь. Тариф Плас ('Plus') коштує £12.50 на рік та дозволяє бронювати активності заздалегідь і дає знижку.

Розважально-спортивні центри в Челмсфорді:

- Розважально-спортивний центр Ріверсайд (Riverside Leisure Centre - CM1 1FG). Обладано басейнами, тренажерним залом, фітнес-студіями, ковзанкою, спортивним залом, м'якою ігровою зоною, дитячими яслами, кафе, процедурними кабінетами.
- Спортивний та легкоатлетичний центр Челмсфорда (Chelmsford Sport and Athletics Centre - CM1 2EH). Обладано зовнішніми та внутрішніми спорудами для легкої атлетики, такими як бігова доріжка на 400 метрів.
- Розважально-спортивний центр Саут Вудхам Феррерс (South Woodham Ferrers Leisure Centre - CM3 5JU)
- Спортивний центр Довдейл (Dovedale Sports Centre - CM2 9BP)

Дозвілля

Центри дозвілля в Челмсфорді пропонують різноманітні заняття та сесії, які можуть допомогти підтримувати психологічне та фізичне здоров'я.

Також існують неформальні сесії, які можуть допомогти Вам покращити своє самопочуття.

Спортивний та легкоатлетичний центр Челмсфорда (Chelmsford Sports & Athletics Centre - CM1 2EH) пропонує сесії «Думаючи про тебе» ('With You in Mind') за ціною £3/сесія. Ці сесії – для людей, які бажають покращити свою впевненість, благополуччя та психологічне здоров'я.

Розважально-спортивний центр Ріверсайд (Riverside Leisure Centre - CM1 1FG) пропонує сесії «Спорт для впевненості» ('Sport for Confidence'). Ці сесії проводять підготовлені тренери для людей із психологічними труднощами, особливими освітніми потребами, фізичними вадами або інвалідністю, іншими потребами чи обмеженнями здоров'я.

Дізнайтеся більше на вебсайті:

www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres

«Прогулянки серця і підшви» (Heart and Sole Walks) – безкоштовні оздоровчі прогулянки, на яких Ви можете зустріти однодумців та разом досліджувати місцевість. Ви можете знайти прогулянку, що підходить Вам за локацією та рівнем фізичної підготовки на вебсайті: www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/heart-and-sole-walks/



Безкоштовний настільний теніс доступний у 22-х місцях по території Челмсфорда, включно з місцем біля озера у Сентрал Парк та зовні критого ринку. Всі охочі можуть скористатися наявними ракетками та м'ячиками. Карту розміщення столів можна знайти на вебсайті:

www.pingengland.co.uk/chelmsford

Заняття для усіх вікових груп є на вебсайті: www.livewellcampaign.co.uk/activities. Багато з них безкоштовні або дешеві.

Гра в парку (Play in the Park) – це серія двогодинних сеансів з різними видами діяльності для дітей у громадських місцях протягом шкільних канікул (Пасхальних та літніх). Вони підходять усім, включно з дітьми з інвалідністю.

Цього року шкільні пасхальні канікули — з 4 по 18 квітня, літні канікули — з 22 липня по 31 серпня. Сесії Гри в парку безкоштовні, але Ви мусите забронювати участь заздалегідь за телефоном 01245 606569 або на вебсайті:

www.chelmsford.gov.uk/leisure-centres/where/community-sport-and-wellbeing/play-in-the-park.

Заміські парки біля Челмсфорда

Більшість заміських парків навколо Челмсфорда пропонують заняття на цілий день:

Хайлендс Естейт (Hylands Estate - CM2 8WQ) – це 574 акри парку із заміським будинком, майстернями художників, витворами мистецтва, офіційними садами та великим дитячим майданчиком. Ви можете доїхати туди на таксі, автобусом 351, пішки (1 год), або на велосипеді (30 хв) з центру міста. Відвідайте вебсайт для додаткової інформації: hylandsestate.co.uk

Денбері Коммонс енд Блейкс Вуд (Danbury Commons and Blakes Wood - CM3 4NL) – це 214 акрів чагарників та лісу. Блейкс Вуд (Blakes Wood) розташований на одному з найвищих пагорбів Ессексу – вид з вершини вражаючий, а навесні можна побачити «килими» дзвіночків та первоцвітів. Ви також можете відвідати Природний заповідник Бекварден (Backwarden Nature Reserve) на південно-західному краю Денбурі, куди можна дістатися пішки. Відвідайте вебсайт для додаткової інформації: www.nationaltrust.org.uk/danbury-commons-and-blakes-wood. До Денбері Коммонс можна доїхати на таксі або автобусі (31B, 31X або 36) з центру міста.

Заміський парк Денбері (Danbury Country Park - CM3 4AW) – це історичний парк та сади з озерами, старовинними лісами, лугами диких квітів та історичними об'єктами. Це близько до Денбері Коммонс. Відвідайте вебсайт для додаткової інформації: www.explore-esssex.com/places-to-go/find-whats-near-me/danbury-country-park

Місця для молитви

У Челмсфорді є багато різних релігійних груп і місць для молитви по всьому місту, знайдіть їх на вебсайті: www.yell.com/s/places+of+worship-chelmsford.html