

Ласкаво просимо до Ессексу

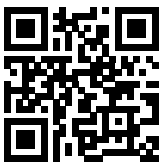
Інформаційні матеріали для громадян України, які прибувають до Ессексу.

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 заряджати 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@migranthehelpuk.org
Вебсайт: www.migranthehelpuk.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

Атлсфорд – Uttlesford

Атлсфорд – процвітаючий, переважно сільський район на північному заході Ессекса, який охоплює Сафрон Уолден (Saffron Walden), Грейт Данмоу (Great Dunmow), Станстед Маунтфітчет (Stansted Mountfitchet) і Такстед (Thaxted), а також близько 100 сіл і селищ між ними. Район є домом для лондонського аеропорту Станстед та основних автомобільних і залізничних мереж транспортного сполучення з Лондоном на півдні та історичним містом Кембридж на півночі.

Завдяки гармонійному поєднанню нової забудови з історичним і сільським середовищем, Атлсфорд часто називають місцем із найкращою якістю життя у Великобританії.

Знаходячись неподалік Лондона та Кембриджа, Атлсфорд має добре автомобільне, залізничне та авіаційне сполучення. Через район проходить автомагістраль M11. Аеропорт Станстед також знаходиться в межах району. На півдні проходить автомагістраль A120, а низка населених пунктів з'єднані залізничною лінією Кембридж-Лондон. Однак через сільський характер поселення у районі існують певні проблеми з доступністю для людей без приватного транспорту, особливо в околицях.

Служба благополуччя дітей та сімей Ессексу (Essex Child and Family Wellbeing Service)

Служба організовує заходи та підтримку дітям, молоді та сім'ям.

Мета служби — щоб усі діти та молоді люди віком до 19 років в Атлсфорді мали найкращий старт у житті.

Діти, молодь та їхні сім'ї можуть отримати доступ до широкого кола підтримки у своїй громаді, школі, сімейному хабі або в сімейних центрах та місцях надання послуг для сімей.

Це охоплює такі сфери:

- підтримка батьків
- підтримка розвитку дитини та її готовності до школи
- здоров'я сім'ї
- підтримка емоційного благополуччя
- підтримка дітей до 25 років з особливими освітніми потребами та інвалідністю (SEND)
- підтримка здоров'я та благополуччя дітей шкільного віку (від 5 до 19 років)

Сімейний Хаб Спанглз (Spangles Family Hub)

Адреса: Лоуер Стріт, Станстед, поштовий індекс CM24 8LR (Lower Street, Stansted, CM24 8LR)

Графік роботи з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00

Номер телефону: 0300 247 0122
(виберіть опцію 1 - option 1)

Місце надання послуг для здоров'я сімей «Маленькі Гусенята» (Little Goslings Healthy Family Delivery Site)

Адреса: Норт Стріт, Грейт Данмоу, поштовий індекс CM6 1AZ (North Street, Great Dunmow, CM6 1AZ)

Щоб отримати інформацію про графік роботи, зателефонуйте за номером: 0300 247 0122 та натисніть опцію 1 (option 1)

Вебсайт: www.essexfamilywellbeing.co.uk

Facebook: [www.facebook.com/
UttlesfordChildFamilyWellbeing](http://www.facebook.com/UttlesfordChildFamilyWellbeing)

Центр реагування громади Атлсфорда (Uttlesford Community Response Hub)

Жителів Атлсфорда підтримують декілька організацій та сотні волонтерів, аби вони могли отримати необхідну допомогу, підтримку та поради.

У разі потреби Центр може запропонувати пряму підтримку для людей, які:

- перебувають на самоізоляції та потребують допомоги з покупками або рецептами
- опинилися у фінансовій скруті
- потребують знайомства з новими людьми
- потребують підтримки, щоб залишатися незалежними вдома
- потребують порад як залишатися активними
- потребують підтримки для подолання цифрової соціальної ізоляції
- потребують направлення до різних надавачів послуг та служб підтримки
- потребують послуг перекладачів

Номер телефону: 03333 408218
(з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 16:00)

Електронна адреса:

communityresponse@uttlesford.gov.uk

Додаткова підтримка громади також доступна через Службу благополуччя Ессекса на сайті:

www.essexwellbeingsservice.co.uk

або за номером телефону 0300 303 9988.

Рада волонтерських служб Атлсфорда (Council for Voluntary Services Uttlesford - CVSU)

Працює над досягненням позитивних змін, щоб пом'якшити наслідки неблагополуччя, позбавлення та соціального відчуження за допомогою творчих проєктів, які підтримують, збільшують спроможність і розвивають людей та організації.

Поточні проєкти охоплюють:

Розвиток спроможності (Capacity Building)

– Підтримка волонтерських та громадських організацій в Атлсфорді.

Цифрові проєкти (Digital Projects) – Боротьба із цифровим соціальним відчуженням через надання техніки, навчання та даних.

Програма «Додому з лікарні»

(Home from Hospital Scheme) – Допомога людям, які не мають підтримки вдома, повернутись до звичного стану після виписки з лікарні. Програма охоплює послуги перевезень, практичну та соціальну підтримку.

Мережа чоловічих майстерень Ессекса

(Essex Men's Shed Network) – Проєкт для об'єднання чоловіків у безпечному та привітному місці для обміну навичками та отримання нових знань, або просто, щоб знайти нових друзів.

Номер телефону: 01371 878400

Вебсайт: www.cvsu.org.uk

Волонтерство у Атлсфорд (Volunteer Uttlesford)

Волонтерство – чудовий спосіб познайомитися з новими людьми, дізнатися більше про місцевість та місця і заняття, доступні для Вас та Вашої сім'ї. Водночас можна навчитися чомусь новому або поділитися власними знаннями.

Волонтери можуть допомогти сконтактувати нових жителів з соціальними групами та групами підтримки.

Номер телефону: 01799 510525

Вебсайт: www.volunteeruttlesford.org.uk

Благодійна організація «Догляд на передовій» у Атлсфорді (Uttlesford Frontline)

Громадський проєкт, який допомагає мешканцям та працівникам першої лінії допомоги швидко знаходити інформацію про місцеві послуги охорони здоров'я та благополуччя. А також легко отримувати доступ до послуг за допомогою зворотного дзвінка та різних варіантів направлення до різних служб.

Підтримка та поради щодо психологічного здоров'я, транспорту та пересування, підтримки наркозалежних та послуг для підтримки належного рівня благополуччя. Ви можете звернутися самостійно або звернутися до когось, хто може направити Вас до відповідної служби.

Вебсайт: www.frontlineuk.org.uk

Громадські консультації Атлсфорда (Uttlesford Citizens Advice)

Незалежна служба, яка надає безкоштовні, конфіденційні, неупереджені поради всім, незалежно від раси, статі, статевої приналежності чи інвалідності.

Номер телефону: 01799 618840

Електронна адреса: help@uttlesfordca.org.uk

Вебсайт: www.uttlesfordcab.org.uk

Служба підтримки в Ессексі (Peabody)

Служба підтримки для людей, які мають низку проблем, які впливають на їхнє здоров'я, фінансове та житлове благополуччя. Послуги доступні як за попереднім записом, так і без нього.

Номер телефону: 0800 288 8883

Вебсайт: www.peabody.org.uk

Чим зайнятися в Атлсфорді

В Атлсфорді є багато цікавих занять, місць для відвідування, а також піших і велосипедних маршрутів.

Відвідайте новий вебсайт «Відкрийте для себе Атлсфорд» (Discover Uttlesford) для ідей щодо занять для дітей, закладів харчування, місць та подій у цьому районі.

Вебсайт: www.discoveruttlesford.co.uk

«Відвідайте Ессекс» надає інформацію про цікаві місця та заняття у графстві Ессекс. Більше інформації на сайті: www.visitessex.com

Спортивно-оздоровчий центр «1Життя» (1Life)

Центр пропонує всебічне дозвілля, як-от спортзали, щотижневі заняття чи персональне навчання, басейни, уроки плавання, спортивні корти, студії та велосипедні зали.

Спортивно-оздоровчий центр Грейт Данмов (Great Dunmow Leisure Centre): 01371 878690

Спортивно-оздоровчий центр Лорда Батлера (Lord Butler Leisure Centre),
Сафрон Волден: 01799 522777

Спортивно-оздоровчий центр Маунтфітчет Роміра (Mountfitchet Romeera Leisure Centre),
Станстед: 01279 648580
Вебсайт: www.1life.co.uk

Бібліотеки

Зараз в Атлсфорд є чотири бібліотеки. Вони розташовані в таких місцях:

Бібліотека Данмова (Dunmow Library),
Вайт Харт Вей, поштовий індекс CM6 1FS
(White Hart Way, CM6 1FS)

Бібліотека Сафрон Волден (Saffron Walden Library),
Кінг Стріт, поштовий індекс CB10 1ES
(King Street, CB10 1ES)

Бібліотека Станстеда Маунтфітчет (Stansted Mountfitchet Library),
Маунтфітчет Екскендж, Чепел Хілл, поштова адреса CM24 8AQ (The Mountfitchet Exchange, Chapel Hill, CM24 8AQ)

Бібліотека Такстеда (Thaxted Library),
Таун Стріт, поштовий індекс CM6 2LD
(Town Street, CM6 2LD)

Користуватися послугами бібліотеки – легко та безкоштовно, і дасть Вам доступ до паперових та електронних книг, електронних журналів; онлайн-курсів та навчальних ресурсів; комп'ютерів та Wi-Fi.

Щоб отримати інформацію та дізнатись графік роботи відвідайте: libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times

Корисні місцеві контакти

Благодійна організація «Діяльність задля сімейних опікунів» (Action for Family Carers)

Номер телефону: 0300 770 8090

Вебсайт: www.affc.org.uk**Служба соціальної допомоги дорослим (Adult Social Care)**

Номер телефону: 0345 603 7630

Вебсайт: www.essex.gov.uk**«КОМПАС» (COMPASS)**

для жертв домашнього насилля

Номер телефону: 0330 333 7444

Вебсайт: www.essexcompass.org.uk**Благодійна організація «Розум» у Західному Ессексі (Mind in West Essex)**

для психологічної підтримки

Номер телефону: 01371 876641

Вебсайт: www.mindinwestessex.org.uk**Благодійна організація «Наступний Розділ» (Next Chapter)**

для жертв домашнього насилля

Номер телефону: 01206 500585

Вебсайт: www.thenextchapter.org.uk**Консультаційна служба «Відкриті двері» (Open Door Counselling Service)**

Номер телефону: 07803 178794

Вебсайт: www.open-door.info**Рада району Атлсфорд (Uttlesford District Council)**

Номер телефону: 01799 510500

Вебсайт: www.uttlesford.gov.uk**Корисні контакти національних організацій****Національна служба охорони здоров'я (NHS) 111**

Номер телефону: 111

Вебсайт: www.111.nhs.uk**Національний центр з питань домашнього насильства (National Centre for Domestic Violence)**

Телефонуйте безкоштовно за номером:

0800 970 2070

Вебсайт: www.ncdv.org.uk**Гаряча лінія національної залізниці (National Rail Enquires)**

Номер телефону: 03457 48 49 50

Вебсайт: www.nationalrail.co.uk**Національне товариство запобігання жорстокому поводженню з дітьми (NSPCC)**

Номер телефону: 0808 800 5000

Гаряча лінія для дітей: 0800 1111

Вебсайт: www.nspcc.org.uk**Благодійна організація «Самаритяни» (Samaritans)**

Телефонуйте безкоштовно за номером: 116 123

Благодійна організація «Притулок» (Shelter)

Номер телефону: 0808 800 4444

Вебсайт: www.shelter.org.uk**Інформаційний вебсайт «Тревеллайн» (Traveline)**

Інформація про автобуси, поїзди, маршрутки та пороми

Вебсайт: www.traveline.info