

# Добро пожаловать в Эссэкс

## Информационные материалы для граждан Украины, приезжающих в Эссэкс.

Мы тепло приветствуем вас в Эссэксе. Мы рады обеспечить вам безопасность и предоставить помощь и жилье.

Эта информация поможет вам узнать о местности, а также о доступных вам услугах и поддержке. Мы надеемся, что эта памятка сделает ваш проезд легче и поддержит вас на протяжении всего вашего пребывания в Эссэксе.

Пожалуйста, пользуйтесь любыми необходимыми вам услугами.

Член совета Кевин Бэнтли, Руководитель, Совет графства Эссэкс  
Член совета Эндрю Бэгготт, Руководитель, Совет боро Базилдон  
Член совета Грэм Батлэнд, Руководитель, Совет района Брейнтри  
Член совета Крис Хоссак, Руководитель, Совет боро Brentwood  
Член совета Эндрю Шелдон, Руководитель, Совет боро Касл-Пойнт  
Член совета Стивен Робинсон, Руководитель, Совет города Челмсфорд  
Член совета Пол Дандэс, Руководитель, Совет боро Колчестер  
Член совета Крис Уитбрэд, Руководитель, Совет района Эппинг-Форест  
Член совета Рассел Перрин, Руководитель, Совет района Харлоу  
Член совета Пенни Чэннэр, Руководитель, Совет района Малдон  
Член совета Саймон Вуттон, Руководитель, Совет района Рочфорд  
Член совета Нил Сток (обладатель Ордена Британской Империи),  
Руководитель, Совет района Тэндринг  
Член совета Петрина Лис, Руководитель, Совет района Уттлсфорд



Чтобы просмотреть этот документ  
онлайн, отсканируйте QR-код.

# Содержание

Пособия и финансовая поддержка

Медицинское обслуживание

Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Получение поддержки для уязвимого взрослого

Получение поддержки для уязвимого ребенка

Экстренные службы

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Связь с местным сообществом

Иммиграционная поддержка

## Пособия и финансовая поддержка

### Единая социальная выплата

Вы можете подать заявление на получение Единой социальной выплаты сразу по приезду в Великобританию. Единая социальная выплата — это ежемесячный платеж, который поможет вам покрыть расходы на проживание.

Для получения подробной информации перейдите по ссылке: [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

Если у вас возникнут вопросы о том, как работает Единая социальная выплата, вы можете позвонить:

- 0800 328 5644 (Комплексное обслуживание получателей Единой социальной выплаты)
- 0800 144 8444 (Горячая линия для помощи гражданам в подаче заявлений на получение Единой социальной выплаты)

### Другие пособия

Вы также имеете право на:

- Жилищное пособие (Housing Benefit)
- Дополнительное пенсионное пособие (Pension Credit)
- Личное финансовое пособие (Personal Independence Payment)
- Пособие на проживание ребенка-инвалида (Child Disability Living Allowance)
- Пособие по уходу (Carers Allowance)
- Пособие для оплаты ухода (Attendance Allowance)

Если вы соответствуете критериям, вы можете претендовать на Пособие по трудоустройству и поддержке (Employment and Support Allowance) и Пособие по безработице (Jobseekers Allowance).

Вам не нужно проходить определенные проверки, такие как Тест на место жительства (Habitual Residency Test), что ускорит рассмотрение ваших заявлений.

Чтобы узнать больше и подать заявку, перейдите по ссылке: [gov.uk](http://gov.uk).

### Открытие банковского счета

Чтобы получить Единую социальную выплату и другие пособия, вам нужно открыть банковский счет. Вы можете открыть банковский счет, посетив любой банк. Вам понадобятся документы, удостоверяющие вашу личность, иммиграционный статус и адрес.

### Банки продовольствия

Банки продовольствия могут предоставить вам бесплатную еду и другие предметы первой необходимости.

Посетите сайт «Траст Трассела» (Trussell Trust), чтобы узнать о местных банках продовольствия: [www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank)

### Бюро по оказанию консультаций гражданам (Citizen's Advice Bureau)

В местном Бюро по оказанию консультативных услуг гражданам вы можете получить консультацию по разным вопросам, включая пособия, трудоустройство, иммиграцию, долги и юридические консультации. Здесь можно проконсультироваться для подачи заявления на получение пособий.

Тел.: 03444 111 444

Сайт: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### Национальная горячая линия по задолженностям

Национальная горячая линия по задолженностям предлагает бесплатные, конфиденциальные и независимые консультации по долговым и денежным проблемам.

Тел.: 0808 808 4000

Тел.: 0808 808 4000

Сайт: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

## Медицинское обслуживание

### Регистрация у врача общей практики (семейного врача) (GP)

Вы можете получать неотложную помощь у врача общей практики в течение 14 дней.

После этого вам нужно будет зарегистрироваться у врача общей практики по ссылке:

[www.nhs.uk/nhs-services/gps](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps)

### Получение рецепта

Вам нужно будет посетить своего врача общей практики, чтобы получить рецепт на медикаменты. Чтобы получить лекарство, нужно принести рецепт в аптеку. Возможно, вам придется заплатить за лекарства, отпускаемые по рецепту.

Вы можете купить некоторые лекарства в аптеке без рецепта, в том числе некоторые обезболивающие и лекарства от кашля.

Аптекари могут дать бесплатные советы по лечению незначительных проблем со здоровьем, таких как простуда или кашель.

Вы можете найти местную аптеку по ссылке: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

### Медицинские консультации от 111

Вы можете получить бесплатную медицинскую консультацию от Национальной Службы Здравоохранения (NHS), позвонив по номеру 111 или перейдя по ссылке: [www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111)

Если вы хотите говорить на украинском, русском или другом языке, вам предоставят услуги переводчика.

### Стоматологические услуги

Вы можете зарегистрироваться у стоматолога как пациент NHS или частный пациент.

Если вы получаете Единую социальную выплату, сообщите об этом стоматологу и зарегистрируйтесь в качестве пациента NHS. Осмотры и необходимые процедуры будут бесплатными.

Найдите стоматолога на сайте:

[www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

### Уход за беременными и акушерские услуги

Если вы беременны, врач общей практики может организовать встречи с родильными и акушерскими службами.

### Вакцина от Covid-19

Вы можете получить вакцину от Covid-19 и бустерную дозу бесплатно через NHS. Для этого вам нужно быть зарегистрированным у вашего врача общей практики.

Узнайте, как получить вакцину от Covid-19 на сайте: [www.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.nhs.uk/covid-vaccine)

### Медицинская информация на других языках

Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) располагает разнообразной медицинской информацией, доступной на разных языках, включая украинский и русский. По ссылке вы можете найти разделы о заболеваниях сердца, органов пищеварения, онкологических заболеваниях и психическом здоровье: [www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages](http://www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages)

На сайте «Врачи мира» (Doctors of the World) есть информация о здоровье на украинском языке, в том числе руководство о том, как работает NHS: [www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information)

Сайт «Психологические инструменты» (Psychology Tools) предоставляет бесплатные ресурсы о травмах и стрессах на украинском, польском и русском языках: [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)

## Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Вы можете подать заявку на место в школе для своего ребенка сразу по приезду. Кроме того, вы можете попросить своего спонсора заполнить заявку от вашего имени.

Дети могут начать учиться или в начального учебного года в сентябре или в середине учебного года.

Школа поможет помочь вашему ребенку освоиться и завести друзей.

Ваше заявление будет рассмотрено в соответствии с Порядком приема в школы Эссекса (Essex's school admission arrangements), как и все заявления. Результат будет зависеть от количества свободных мест в местных школах.

Вы можете найти формы заявлений и больше информации о приеме в школах Эссекса, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/admissions](http://www.essex.gov.uk/admissions)

Для получения консультаций и рекомендаций, вы можете позвонить в Отдел приема школы по телефону 0345 603 2200.

### **Бесплатный транспорт от дома до школы**

Ваш ребенок может иметь право на бесплатный транспорт от дома до школы.

Чтобы узнать критерии и подать заявку на бесплатный школьный транспорт, перейдите по ссылке: [www.essex.gov.uk/school-transport](http://www.essex.gov.uk/school-transport)

### **Бесплатное школьное питание**

Дети в подготовительном классе (reception, 4-5 лет), 1-м и 2-м классах автоматически получают бесплатное школьное питание.

Дети в 3-м классе и старше могут иметь право на бесплатное школьное питание. Это касается случаев, когда родители получают Единую социальную выплату.

Вы можете получить больше информации и подать заявку на бесплатное школьное питание, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/free-school-meals](http://www.essex.gov.uk/free-school-meals)

### **Уход за ребенком**

Вы можете получить совет и поддержку в поиске ухода за детьми в нашей Службе семейной информации (Family Information Service).

Тел.: 0800 055 6874

Электронная почта: [fis@essex.gov.uk](mailto:fis@essex.gov.uk)

Веб-сайт: [www.essex.gov.uk/fis](http://www.essex.gov.uk/fis)

# Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Вы можете получить помощь, если вы беспокоитесь о своем психологическом состоянии. Пожалуйста, не стесняйтесь связаться со службой и поговорить с кем-то как можно скорее.

## Поддержка для детей и молодежи

Дети и молодые люди могут получить совет и поддержку в Службе охраны психологического здоровья детей и подростков (Child and Adolescent Mental Health service).

Специалисты службы помогут справиться с такими проблемами, как плохое настроение, беспокойство, бессонница, травма и стресс. Служба может помочь напрямую или направить вас к подходящим специалистам.

В службу может обратиться любой ребенок, подросток и взрослый.

Тел.: 0800 953 0222 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу) или 0800 995 1000 (в нерабочее время)

Электронная почта:  
[SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk](mailto:SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk)

## Поддержка для взрослых

Взрослые могут получить совет и поддержку от Службы психологического здоровья и благополучия взрослых (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Эта служба помогает людям, которые испытывают проблемы с психологическим здоровьем, такие как тревога и депрессия. Специалисты службы дают практические советы, как получить доступ к нужным местным услугам.

Если проблема, связанная с психологическим здоровьем, более серьезная, специалисты порекомендуют, что делать дальше, чтобы получить помощь как можно скорее.

Тел.: 0333 032 2958 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу)

Электронная почта:  
[MH.wellbeingteam@essex.gov.uk](mailto:MH.wellbeingteam@essex.gov.uk)

В нерабочие часы звоните по номеру 111 и выберите вариант 2 (option 2) для получения срочной психологической поддержки.

## Организации по вопросам психологического здоровья

Эти местные и национальные организации предлагают конфиденциальные консультации, рекомендации и поддержку людям, столкнувшимся с проблемами, связанными с психологическим здоровьем.

### Благотворительная организация «Вдохновляй» (Inspire)

Тел.: 028 9032 8474  
Электронная почта: [hello@inspirewellbeing.org](mailto:hello@inspirewellbeing.org)

### Благотворительная организация «Разум» (Mind)

Тел.: 0300 123 3393  
Электронная почта: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
Веб-сайт: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### Национальная Служба Здравоохранения (NHS)

Тел.: 111  
Веб-сайт: [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

### Служба поддержки в Эссэксе «Peabody South East»

Тел.: 0800 288 8883  
Веб-сайт: [www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service](http://www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service)

### Благотворительная организация «Самаритяне» (Samaritans)

Тел.: 116 123  
Веб-сайт: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

# Получение поддержки для уязвимого взрослого

Наша Служба социальной помощи для взрослых (Adult's Social Care service) работает, чтобы помочь уязвимым взрослым оставаться здоровыми и в безопасности.

Если вам угрожает опасность, пожалуйста, свяжитесь с нами.

## Наши контакты

С 8:45 до 17:00 (пн.-чт.) и с 8:45 до 16:30 (пт.)

свяжитесь с нами по:

Тел.: 0345 603 7630

Тел. для текстовых сообщений: 0345 758 5592

Электронная почта: [socialcaredirect@essex.gov.uk](mailto:socialcaredirect@essex.gov.uk)

Звоните по телефону 0345 606 1212 в нерабочие часы, чтобы обратиться в Службу экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Узнайте, кто может получить доступ к услугам Социальной помощи для взрослых, по ссылке: [www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility)

Больше услуг социальной и медицинской помощи для взрослых: [www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health](http://www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health)

Получите помощь с доступом к медицинским и социальным услугам, перейдя по ссылке: [healthwatchessex.org.uk](http://healthwatchessex.org.uk)

Поддержка людей с особыми или образовательными потребностями и инвалидностью: [www.essexlocaloffer.org.uk](http://www.essexlocaloffer.org.uk)

# Получение поддержки для уязвимого ребенка

Бегство из зоны боевых действий в Украине может особенно тяжело отразиться на детях и создать трудности в семейных отношениях.

Цель нашей Службы социальной защиты детей (Children's Social Care service) — обеспечить безопасность и благополучие детей. Задача наших специалистов – предотвратить страдания детей, а также оказать помощь и поддержку родителям.

В частности, специалисты помогут вам, если вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы заботиться о своем ребенке, или если у вашего ребенка есть дополнительные или особые потребности.

## Найдите службу поддержки детей или семьи

Существует множество местных и национальных организаций, которые могут оказать поддержку вам и вашей семье. Они охватывают целый ряд трудностей, включая переживание смерти или уход близкого, психическое здоровье, социальную изоляцию и финансовые проблемы.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/directory-of-services](http://www.essex.gov.uk/directory-of-services)

## Обратитесь за поддержкой в более трудных ситуациях

Если у вас есть опасения по поводу благополучия вашего ребенка, вы можете обратиться за дополнительной поддержкой.

Речь идет о следующих ситуациях: если ребенку угрожает физическая опасность или о нем никто не заботится; если у него есть трудности с поведением; если кто-то, с кем вы живете, замешан в преступлении, злоупотреблении психоактивными веществами или домашнем насилии.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/request-support-from-us](http://www.essex.gov.uk/request-support-from-us)

## Если у вас есть серьезные опасения по поводу благополучия ребенка

Если вы обеспокоены тем, что ребенок подвергается насилию, о нем не заботятся или его бросили, пожалуйста, позвоните:

0345 603 7627 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу), чтобы поговорить с нашим Центром помощи детям и семьям (Children and Families Hub).

0345 606 1212 (в остальное время), чтобы поговорить с нашей Службой экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Больше советов для детей, молодежи и семей можно найти, перейдя по ссылке:

[www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families](http://www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families)

Узнайте больше о вопросах, влияющих на безопасность и благополучие детей, на сайте:  
[www.escb.co.uk](http://www.escb.co.uk)



## Экстренные службы

### **Позвоните 999 и попросите поговорить с полицией.**

Позвоните по номеру 999, чтобы поговорить с полицией, если:

- происходит или только что было совершено серьезное преступление
- кому-то угрожает непосредственная опасность или вред
- имущество находится под угрозой повреждения
- вероятно серьезное нарушение общественного порядка

Звоните 101 для неэкстренных ситуаций.

Вы также можете сообщить о преступлении онлайн на сайте: [www.essex.police.uk](http://www.essex.police.uk) или воспользоваться кнопкой «Живой чат» ('Live Chat'), чтобы поговорить с онлайн-оператором с 7:00 до 23:00.

## Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс существует для обеспечения безопасности. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам обезопасить себя и близких.

### Пожарная безопасность

Домашние пожары случаются чаще, чем вы думаете. Чтобы защитить себя от огня, убедитесь, что вы:

- установили пожарную сигнализацию на каждом этаже дома и регулярно проверяете ее
- не оставляете приготовление пищи без присмотра или не используете фритюр
- избегаете перегрузки электрических розеток — большинство из них могут потреблять максимум 13 ампер
- держите спички и зажигалки подальше от детей
- держите одежду подальше от обогревателей и открытого огня
- правильно тушите и утилизируете сигареты
- избегаете зарядки мобильных телефонов, планшетов или электронных сигарет на ночь или дольше рекомендуемого времени зарядки;
- планируете путь эвакуации в случае пожара и уверены, что все в доме знают, как им воспользоваться.

Мы предлагаем бесплатный визит для осмотра состояния пожарной безопасности дома всем жителям Эссэкса. Если у вас нет работающих дымовых сигнализаций или они есть, но вы хотите получить больше информации о том, как защитить свой дом от пожара, вы можете записаться на бесплатный визит на:

[www.essex-fire.gov.uk/Home\\_Fire\\_Safety](http://www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety), или позвонить по номеру 0300 303 0088.

### Безопасность на воде

Если вы идете купаться или находитесь рядом с водой, помните:

- плавать на пляже и в других местах можно только в присутствии спасателей
- даже в теплый день, вода холоднее, чем кажется, что может повлиять на вашу способность плавать - заходите в воду медленно
- не заходите слишком глубоко и всегда плывите параллельно берегу
- если вы попали в отбойное течение, плывите параллельно берегу, пока не выберетесь из течения, и позовите на помощь
- не плавайте в одиночку – всегда берите с собой кого-нибудь

Если вы попали в беду в воде, перевернитесь на спину чтобы удержаться на плаву, а затем позовите на помощь или плывите на спине к безопасности.

Если вы видите, что у кого-то проблемы на воде, **немедленно звоните 999**. Бросьте этому человеку что-нибудь, что плавает, чтобы он смог удержаться на плаву.

### Безопасность на дороге

Чтобы водить машину в Англии, вам необходимы действующие водительские права и действующая страховка. Ваш автомобиль должен стоять на налоговом учете и соответствовать требованиям дорожного движения.

Чтобы оставаться в безопасности на дороге:

- не садитесь за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- не пользуйтесь мобильным телефоном за рулем
- не превышайте скоростного режима
- пристегните ремень безопасности и убедитесь, что пассажиры тоже пристегнулись
- звоните 999, если вы попали в аварию и это чрезвычайная ситуация
- скачайте приложение What3Words, чтобы экстренные службы могли вас найти

## СВЯЗЬ С МЕСТНЫМ СООБЩЕСТВОМ

### **Служба благополучия Эссэкса (The Essex Wellbeing Service)**

Служба благополучия Эссэкса помогает людям связываться со службами поддержки и местными сообществами.

Служба благополучия Эссэкса предлагает услугу перевода, которая может помочь вам общаться со своим спонсором. У нее также есть служба консультантов, которая может помочь вам познакомиться с людьми и завести друзей.

Эта служба также может помочь с эмоциональным благополучием, психическим и физическим здоровьем.

Тел.: 0300 303 9988 (с 8:00 до 19:00 с понедельника по пятницу; с 10:00 до 14:00 в субботу)

### **Группа в Facebook - «Эссэкс объединен для Украины» («Essex is United for Ukraine»)**

«Essex is United for Ukraine» - это группа в Facebook для людей, которые хотят поддержать спонсоров, украинцев и других людей, пострадавших от войны.

Присоединяйтесь к группе, чтобы общаться с местными жителями.

[www.facebook.com/groups/eiuforukraine](https://www.facebook.com/groups/eiuforukraine)

### **Транспортные и туристические соединения**

Посетите сайт «Дороги Эссэкса» (Essex Highways) для получения информации об общественном транспорте, велосипедных и пешеходных маршрутах в Эссексе.

[www.essexhighways.org/getting-around](https://www.essexhighways.org/getting-around)

## Иммиграционная поддержка

### **Благотворительная организация «Помощь мигрантам в Великобритании» (Migrant Help UK)**

Эта организация предоставляет консультации и поддержку просителям убежища, беженцам и жертвам современного рабства и торговли людьми.

Тел.: 0808 801 0503

Электронная почта: [info@migranthehelpuk.org](mailto:info@migranthehelpuk.org)

Веб-сайт: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)

### **Горячая линия (телефон доверия) по вопросам современного рабства и эксплуатации**

Эта горячая линия предоставляет информацию и реабилитационную поддержку людям, пострадавшим от трудовой эксплуатации и злоупотреблений на работе.

Тел.: 08000 121 700

### **Благотворительная организация «Британский Красный Крест» (British Red Cross)**

Британский Красный Крест поддерживает беженцев, предоставляя экстренную помощь тем, кто сталкивается с серьезными трудностями, а также оказывает информационную поддержку наиболее уязвимым группам населения.

Тел.: 0808 196 3651

Электронная почта: [info@britishredcross.org.uk](mailto:info@britishredcross.org.uk)

### **Совет по вопросам беженцев (Refugee Council)**

Совет по делам беженцев предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища.

Тел.: 0207 346 6700

Веб-сайт: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

### **Благотворительная организация «Армия Спасения» (The Salvation Army)**

Эта организация предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища, а также специализированную помощь жертвам современного рабства.

Тел.: 0800 808 3733

Веб-сайт: [www.salvationarmy.org.uk](http://www.salvationarmy.org.uk)

# Эппинг Форест - Epping Forest

Район Эппинг Форест известен богатой историей городских поселений, начиная с пригородов Лоутона (Loughton) и Чигуэлла (Chigwell) на юге и заканчивая древними сельскими деревнями на севере. В районе есть много традиционных торговых городков, а сам Эппинг Форест, площадью 6000 акров, является крупнейшим общественным лесопарком в южном Эссэксе и Лондоне. Эти элементы вносят свой вклад в разнообразное и динамичное развитие этого района.

Древний торговый город Эппинг имеет множество преимуществ, в том числе его положение в Эппинг Форест, близость к Лондону (17 миль от центра), доступностью Центральной линии лондонского метро, а также трассам M25 и M11.

## Местные службы здравоохранения и поддержки

### **Больница Принцессы Александры (Princess Alexandra hospital)**

Основная местная больница - больница Принцессы Александры, и находится по адресу: Хэмстел Роуд, Харлоу, CM20 1QX (Princess Alexandra Hospital, Hamstel Road, Harlow, CM20 1QX).

Тел.: 01279 444455  
Сайт: [www.pah.nhs.uk](http://www.pah.nhs.uk)

### **Акушерские услуги**

Если вы еще не зарегистрировались у врача, вы можете связаться с местным Акушерским сообществом (Community Midwives) по телефону 01279 827817.

### **Служба благополучия детей и семьи Эппинга (Epping Child and Family Wellbeing Service)**

Мероприятия и поддержка детей, молодежи и семей в четырех центрах в районе Эппинг Форест.

Тел.: 0300 247 0122 (выберете опцию 1 – option 1)  
Сайт: [www.essexfamilywellbeing.co.uk](http://www.essexfamilywellbeing.co.uk)  
Facebook: [www.facebook.com/EppingForestChildFamilyWellbeing](https://www.facebook.com/EppingForestChildFamilyWellbeing)

### **Услуги совета района Эппинг Форест (Epping Forest District Council Services)**

Совет района Эппинг Форест является местным советом. Он предлагает такие услуги, как жилье, пособия, переработка отходов.

Тел.: 01992 564 000  
Сайт: [www.eppingforestdc.gov.uk](http://www.eppingforestdc.gov.uk)

### **Общественный хаб Эппинга (Epping Community Hub)**

Запишитесь на прием или зайдите в Городской офис (Civic Offices) по адресу: Хай Стрит, Эппинг CM16 4BZ (High Street, Epping CM16 4BZ).

### **Гражданские консультации района Эппинг Форест (Citizens Advice Epping Forest District)**

Гражданские консультации предлагают бесплатные, независимые и конфиденциальные консультации по вопросам жилья, иммиграции, работы, пособий, долгов и денег, трудоустройства и проблем связанных с пособиями и долгами. Они также могут направить вас в другие специализированные службы для получения дополнительной помощи.

Тел.: 0808 278 7855  
Сайт: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### **Благотворительная организация «Изменяя пути» (Changing Pathways)**

Предоставляет защиту и поддержку пострадавшим от домашнего насилия.

График работы в Общественном хабе Эппинга: по средам с 10:00 до 15:00

Тел.: 0330 3337 444 (звонить с 8:00 до 20:00 по будням; с 8:00 до 13:00 на выходных)  
Сайт: [changingpathways.org](http://changingpathways.org)

**Благотворительная организация «ЧЕСС  
Бездомные» (CHESS Homeless)**

Помогает в предоставлении жилья, поддержки и консультаций бездомным взрослым.

Тел.: 01245 281104

Сайт: [chesshomeless.org](http://chesshomeless.org)

**Благотворительная организация  
«Работо-Способность» (Employ-Ability)**

Помогает людям с проблемами психологического здоровья найти и сохранить работу.

График работы в Общественном хабе Эппинга:  
по понедельникам с 9:30 до 14:30 и пятницам с  
10:00 до 16:00

Тел.: 01279 450299

Сайт: [employ-ability.info](http://employ-ability.info)

**Банк продовольствия Эппинг Фореста  
(Epping Forest Food Bank)**

Наборы с продуктами питания первой необходимости для людей, живущих в этом районе или неподалеку, которых направили в банк продовольствия через организацию «Передовой уход» (Frontline).

График работы в Общественном хабе Эппинга: по  
вторникам с 10:00 до 12:00

Тел.: 07402 032 313

Эл. почта: [info@eppingforest.foodbank.org.uk](mailto:info@eppingforest.foodbank.org.uk)

Сайт: [eppingforest.foodbank.org.uk](http://eppingforest.foodbank.org.uk)

# Главная волонтерская организация «Волонтерское действие Эппинг Фореста» (Voluntary Action Epping Forest - VAEF)

Ниже приводим список услуг, предоставляемых местным жителям Волонтерским действием Эппинг Фореста.

- **Общественный хаб (VAEF Community Hub)** - поддержка с покупками товаров первой необходимости, доставкой медицины по рецепту, помощь с технологиями, знакомствами, информацией и направлением в другие службы.
- **Общественные клубы (VAEF Community Clubs)** - знакомства для людей в возрасте 65+ лет и их опекунам — встречи проводят 3 раза в неделю (вторник, среда и пятница).
- **Садоводство (VAEF Gardening)** - эта бесплатная услуга доступна для жителей, которые не могут ухаживать за своим садом самостоятельно и не имеют поддержки семьи.
- **Разнорабочие (VAEF Handyman)** - услуги разнорабочих для жителей зданий, обслуживаемых Советом района Эппинг Форест. При условии, что жителям более 60 лет и/или имеют инвалидность, и у них нет никого, кто мог бы им помочь.  
Тел.: 0333 230 0464
- **Консультации по пособиям (VAEF Benefits Advice)** - предоставление консультаций по пособиям и поддержка при написании заявлений для жителей Эппинг Форест.
- **Волонтерский центр Эппинг Фореста и Харлоу (VAEF Epping Forest Volunteer Centre and Harlow Volunteer Centre):** волонтерство — это отличный способ познакомиться с новыми людьми, узнать больше об этом районе и о том, что он может предложить вам и вашей семье. В то же время вы можете учиться и делиться новыми навыками.

## **Поддерживаемое волонтерство (VAEF Supported Volunteering)** -

нанимает и направляет людей, испытывающих проблемы с психологическим здоровьем, на подходящие возможности для волонтерской работы в рамках потенциального пути к трудоустройству.

## **Первоклассная активность (VAEF Ace Activity)** -

многофункциональный проект для людей с ограниченными возможностями обучения.

Тел.: 01992 910 701

Эл. почта: [admin@vaeef.org.uk](mailto:admin@vaeef.org.uk)

Сайт: [www.vaeef.org.uk](http://www.vaeef.org.uk)



## Места для молитвы

В районе Эппинг Форест мы гордимся нашими мультикультурными и многоконфессиональными сообществами. Помимо англиканской церкви и других христианских конфессий, мы являемся домом для людей других вероисповеданий, в том числе:

### **Еврейское сообщество**

Сайт:

[www.jewishgen.org/jcr-uk/Community/epping.htm](http://www.jewishgen.org/jcr-uk/Community/epping.htm)

### **Католическое сообщество**

Сайт: [catholicdirectory.org](http://catholicdirectory.org)

### **Исламские центры**

Исламский центр Редбриджа

Адрес: 28-28А Вудфорд-авеню, Илфорд, почтовый индекс IG2, Гантс Хилл (Redbridge Islamic Centre, 28-28A Woodford Avenue, Ilford IG2, Gants Hill)

### **Мусульманская ассоциация Лоутона**

Адрес: Бордерс Лэйн, Лоутон, почтовый индекс IG10 3SB (Loughton Muslim Association, Borders Lane, Loughton IG10 3SB)

Сайт: [www.harlowislamiccentre.org.uk](http://www.harlowislamiccentre.org.uk)



## Чем заняться в Эппинг Форест

Совет района Эппинг Форест предлагает мероприятия, в том числе уроки физкультуры, спортивные клубы, уроки рисования и занятия ремеслами для всех возрастов и уровней.

Тел.: 01992 564226

Сайт: [eppingforestdc.bookinglive.com](http://eppingforestdc.bookinglive.com)

### Музеи

#### Музей района Эппинг Форест (Epping Forest District Museum)

Тел.: 01992 716882

Сайт: [www.eppingforestdc.gov.uk/museum](http://www.eppingforestdc.gov.uk/museum)

Адрес: 39–41 Сан стрит, Уолтем-Абби, почтовый индекс EN9 1EL (39–41 Sun Street, Waltham Abbey, EN9 1EL)

#### Аэродром Норт-Уилд (North Weald Airfield)

Тел.: 01992 523010

Сайт: [www.nwamuseum.co.uk/index.htm](http://www.nwamuseum.co.uk/index.htm)

Адрес: Эд Астра Хаус, Харикен Вэй, Норт-Уилд, почтовый индекс CM16 6AA (Ad Astra House, Hurricane Way, North Weald, CM16 6AA)

### Лес Эппинга

Лес находится в черте лондонского делового района Сити. В нем есть 3 туристических центра с информацией о районе, дикой природе и истории, а также о проводимых мероприятиях и доступу к общественным туалетам и сувенирным магазинам.

Тел: 020 8532 1010

Сайт: [www.cityoflondon.gov.uk/things-to-do/green-spaces/epping-forest](http://www.cityoflondon.gov.uk/things-to-do/green-spaces/epping-forest)

### Леа Вэлли Парк (Lea Valley Park)

Прогуляйтесь и отдохните на широких открытых пространствах, в тихих лесах и на берегу в парке Леа Вэлли. Чтобы познакомиться с садами и наследием, прогуляйтесь по красивым садам Мидделтон-Хаус (Myddelton House Gardens) или Уолтем-Эбби (Waltham Abbey Gardens) и соседнему заповеднику стрекоз (Dragonfly Sanctuary), где история, флора и фауна удивительным образом переплетаются.

Сайт:

[www.visitleevalley.org.uk/nature-parks-gardens](http://www.visitleevalley.org.uk/nature-parks-gardens)

### Королевские пороховые мельницы (Royal Gunpowder Mills)

Открыт по воскресеньям с Пасхи и в некоторые государственные праздники до конца октября.

Исследуйте захватывающий участок площадью 170 акров. Возьмите 25-минутную «Тракторную экскурсию» с гидом или 22-минутную поездку по нашей «Пороховой железной дороге» (узкоколейка). Следите за дикой природой. Насладитесь напитками и легкими закусками в нашем «Пороховом кафе».

Сайт: [www.royalgunpowdermills.com](http://www.royalgunpowdermills.com)

Железная дорога Эппинг Онгар  
Вернитесь в эпоху паровых поездов между Онгаром и Норт-Уилдом (North Weald). С весны здесь проводятся различные мероприятия и тематические дни.

Тел.: 01277 365200

Сайт: [www.eorailway.co.uk](http://www.eorailway.co.uk)

Адрес: Онгар Стейшн, Стейшн Эпроуч, Онгар, почтовый индекс CM5 9BN (Ongar Station, Station Approach, Ongar, CM5 9BN)

## Центры спортивного отдыха

У нас есть 4 центра отдыха и спорта, включая бассейны, тренажерные залы и спортивные залы.

### Спортивный центр Эппинг (Epping Sports Centre, без бассейна)

Тел.: 01992 565670

Сайт:

[www.placesleisure.org/centres/epping-sports-centre](http://www.placesleisure.org/centres/epping-sports-centre)

Адрес: 25 Хэмнолл Стрит, Эппинг, почтовый индекс CM16 4LU (25 Hemnall Street, Epping, CM16 4LU)

### Спортивно-развлекательный центр Лаутон (Loughton Leisure Centre)

Тел.: 0203 225 5460

Сайт: [www.placesleisure.org/centres/loughton-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/loughton-leisure-centre)

Адрес: Трэпс Хилл, Лаутон, почтовый индекс IG10 1SZ (Traps Hill, Loughton, IG10 1SZ)

### Спортивно-развлекательный центр Онгар (Ongar Leisure Centre)

Тел.: 01277 363969

Сайт:

[www.placesleisure.org/centres/ongar-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/ongar-leisure-centre)

Адрес: Гэйблз, Офф Файфилд Роуд, Онгар, почтовый индекс CM5 0GA (The Gables, Off Fyfield Road, Ongar, CM5 0GA)

### Спортивно-развлекательный центр Уолтем Эбби (Waltham Abbey Leisure Centre)

Тел.: 01992 716733

Сайт:

[www.placesleisure.org/centres/waltham-abbey-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/waltham-abbey-leisure-centre)

Адрес: 19 Хилл Хаус, Уолтем-Эбби, почтовый индекс EN9 3EL (19 Hill House, Waltham Abbey, EN9 3EL)

## Библиотеки

Членство в библиотеке является бесплатным и может дать вам доступ к книгам, электронным книгам и журналам; онлайн-курсам и учебным ресурсам; компьютерам и Wi-Fi.

Для более подробной информации перейдите по ссылке: [libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times](http://libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times)

Библиотеки, находящиеся в ведении библиотечной службы Эссэкса (Essex Library Service) в Эппинг-Форест:

- Бакхерст Хилл - Buckhurst Hill  
Адрес: 165 Квинс Роуд, Бакхерст Хилл, почтовый индекс IG9 5AZ (165 Queens Road, Buckhurst Hill, IG9 5AZ)
- Чигуэлл – Chigwell  
Адреса: Хэйнолт Роуд, Чигуэлл, IG7 6QX (Hainault Road, Chigwell, IG7 6QX)
- Дэбдэн - Debden  
Адрес: Эппинг Форест Коледж, Бордэрс Лэйн, Лаутон, почтовый индекс IG10 3SA (Epping Forest College, Borders Lane, Loughton, IG10 3SA)
- Эппинг - Epping  
Адрес: Сейнт Джонс Роуд, Эппинг, почтовый индекс CM16 5DN (St John's Road, Epping, CM16 5DN)
- Лаутон – Loughton  
Адрес: Трэпс Хилл, Лаутон, почтовый индекс IG10 1HD (Traps Hill, Loughton, IG10 1HD)
- Норт-Уилд - North Weald  
Адрес: 138 Хай Роуд, Норт-Уилд, почтовый индекс CM16 6BZ (138 High Road, North Weald, CM16 6BZ)
- Онгар – Ongar  
Адрес: Плезанс, Хай Стрит, Онгар, почтовый индекс CM5 9AB (The Pleasance, High Street, Ongar, CM5 9AB)
- Уолтем-Эбби - Waltham Abbey  
Адрес: 37 Сан Стрит, Уолтем-Эбби, почтовый индекс EN9 1EL (37 Sun Street, Waltham Abbey, EN9 1EL)

Тел.: 0345 603 7628

Сайт: [libraries.essex.gov.uk](http://libraries.essex.gov.uk)

## Заповедники

Для того, чтобы побыть в тишине и спокойствии посетите один из наших заповедников:

- Чигуэлл Роу Вуд (Chigwell Row Wood)
- Черч Лейн Флад Мидоу (Church Lane Flood Meadow)
- Хоум Мид (Home Mead)
- Линдэрс Филд (Linder's Field)
- Треугольник Нэйзинг (Nazeing Triangle)
- Луга долины Родинг (Roding Valley Meadows)
- Рафтэйллис Вуд (Roughtalleys Wood)
- Торнвуд Флад Мидоу (Thornwood Flood Meadow)
- Уилд Коммон Флад Мидоу (Weald Common Flood Meadows)

Тел.: 01992 564224

Сайт:

[www.eppingforestdc.gov.uk/countrycare/our-places](http://www.eppingforestdc.gov.uk/countrycare/our-places)

# Супермаркеты, торговые улицы и рынки

## Супермаркеты

Основные супермаркеты района — «Ко-оп» (Co-op), «Лидл» (Lidl), «Моррисонс» (Morrisons), «Сэинбэрис» (Sainsbury's) и «Тэско» (Tesco).

- «Ко-оп» (Co-op) в Норт-Уилд и Уолтем-Эбби
- «Лидл» (Lidl) в Уолтем-Эбби и Дэбдэне
- «Моррисонс» (Morrisons) в Лаутоне
- «Сэинбэрис» (Sainsbury's) в Лаутоне, Дэбдэне и Онгар
- «Тэско» (Tesco) в Эппинг, Уолтем-Эбби, Онгар (заправка, экспресс-магазин) и Чигуэлл (экспресс-магазин)

## Другие супермаркеты:

- «Алди» (Aldi) в Дэбдэне
- «Маркс энд Спэнсер» (Marks and Spencer) в Эппинг и Лаутоне
- «Вэйтроуз» (Waitrose) в Бакхерт Хилл

## Торговые улицы

В городах района Эппинг Форест, в частности Эппинг, Лаутон, Уолтем-Эбби, Онгар, есть множество магазинов, где можно купить продукты питания, одежду, товары для дома, а также кафе и рестораны.

## Уличные рынки

- **Эппинг Маркет (Epping Market)** - каждый понедельник на главной улице.
- **В Норт** - Уилд каждую субботу на аэродроме Норт-Уилд (North Weald Airfield).
- **В г. Онгар** - фермерский и ремесленный рынок в первое воскресенье каждого месяца на автостоянке Плезанс (Pleasance car park).
- **В Уолтем** - Эбби каждый вторник на рыночной площади.

## Общественный транспорт

### Лондонское метро (London Underground)

Поезда в Лондон - Центральная линия (красная ветка) на таких станциях:

- Эппинг (Epping)
- Тейдон Боиз (Theydon Bois)
- Дэбдэн (Debden)
- Лаутон (Loughton)
- Бакхерст Хилл (Buckhurst Hill)
- Родинг Вэлли (Roding Valley)
- Чигуэлл (Chigwell)
- Грейндж Хилл (Grange Hill)

Билеты нужно покупать на вокзале перед поездкой.

Сайт: [tfl.gov.uk](http://tfl.gov.uk)

### Наземные поезда (overground)

Поезда в Лондон и на восток Англии отправляются из:

- Ройдон (Roydon)
- Харлоу (Harlow)

Детали можно получить на сайте:

[www.greateranglia.co.uk](http://www.greateranglia.co.uk)

### Автобусы

Каждый автобус имеет номер спереди, чтобы вы знали, куда он едет.

#### DART87

Вы можете доехать в Дэбдэн, Эппинг и Харлоу.

Для более подробной информации перейдите по ссылке: [www.eppingforestdc.gov.uk/parking-and-travel/dart87-demand-responsive-transport](http://www.eppingforestdc.gov.uk/parking-and-travel/dart87-demand-responsive-transport) или позвоните по номеру: 01992 579566.

#### 420

Маршрут Харлоу - Онгар через Эппинг и Норт Уилд

#### 420a

Маршрут Харлоу - Норт Уилд через Эппинг

#### 418

Маршрут Лаутон - Эппинг через Дэбдэн и Тейдон Буа

#### 13

Маршрут Уолтем Кросс - Эппинг через Уолтем-Эбби и Апшир.

Есть также лондонские автобусы из Лаутона в Уолтемстоу (Walthamstow), Вудфорд (Woodford) и Илфорд (Ilford).

[tfl.gov.uk/modes/buses](http://tfl.gov.uk/modes/buses)



## За пределами района Эппинг Форест

### **Украинский культурный центр «Днестр» (Ukrainian Cultural Centre Dnister)**

Тел.: 01992 621288

Эл. почта: [walthamcross@augb.co.uk](mailto:walthamcross@augb.co.uk)

Адрес: 28 Фламстэд Энд Роуд, Уолтем Кросс,  
почтовый индекс EN8 0HT  
(28 Flamstead End Road, Waltham Cross, EN8 0HT)

### **Ли Вэлли (Lee Valley)**

Парк площадью 10 000 акров с зелеными насаждениями, спортивными площадками и заповедниками дикой природы.

Сайт: [www.visitleevalley.org.uk](http://www.visitleevalley.org.uk)

### **Ферма «Петс Корнер» (Pet's Corner)**

Небольшая уютная ферма с традиционными сельскохозяйственными животными, а также более экзотическими, такими как северные олени, ламы и альпаки. Бесплатно

Тел.: 01279 422790

Адрес: Таун Парк, Харлоу, CM20 2QG  
(Town Park, Harlow, CM20 2QG)

### **Театр Харлоу (Harlow Playhouse)**

Вы можете увидеть множество качественных музыкальных, комедийных, драматических, разговорных, танцевальных и цирковых представлений

Тел.: 01279 431945

Сайт: [www.harlowplayhouse.co.uk](http://www.harlowplayhouse.co.uk)

Адрес: Плэйхаус Сквэр, Харлоу, CM20 1LS  
(Playhouse Square, Harlow, CM20 1LS)

### **Посетите графство Эссэкс**

Посмотрите, что может предложить остальная часть Эссэкса, на сайте:

[www.visitessex.com](http://www.visitessex.com)

Посетите графство Хартфордшир

Посмотрите, что может предложить Хартфордшир, на сайте: [www.visitherts.co.uk](http://www.visitherts.co.uk)

Посетите Лондон

Посмотрите, что может предложить Лондон, на сайте: [www.visitlondon.com](http://www.visitlondon.com)