



Nurthemberland'da geçim giderleriniz için destek alabileceğiniz kaynaklar – 2024

Northumberland sakinlerinin gecim giderleri için destek alabileceği kaynaklar

Aileler hayat pahalılığından dolayı hem geçimlerini sağlamakta hem de sağlıklarını ve esenliklerini korumakta zorlanabiliyor. Bunu düşünerek, enerji, reçete ve doktor randevusu, gıda ve ruh sağlığı ile ilgili masraflarınız konusunda destek alabileceğiniz kuruluşların bilgilerini bir kaynaktan topladık. Listedeki QR kodlarını akıllı telefonunuzda veya tabletinizde okutarak, ilgili kuruluşların web sitelerine ulaşabilirsiniz. Aradığınız bilgiye bu kaynaktan ulaşamazsanız, lütfen bizimle irtibata geçin (arka sayfa).

Genel destek

Burada belirtilen kuruluşlar size destek sunabilir ve sizi özel konularda yardım alabileceğiniz yerel servislere yönlendirebilir.

Northumberland Communities Together

Zorlandığınız konular varsa, Northumberland Communities Together kuruluşuna ulaşarak destek alabilirsiniz. Kuruluş sizi kendi bölgenizde hizmet veren uygun kişilere de yönlendirebilir. Telefon: 01670 620015 veya e-posta: NCT@northumberland.gov.uk

Sosyal Rehberlik (Social Prescribing)

Sosyal rehberler sizi destek alabileceğiniz servislere yönlendirebilir. Bu kapsamda terapi, sanat ve yaratıcılık aktiviteleri, çalışma, eğitim ve finans danışmanlığı konularında yardım alabilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen GP kliniğinize başvurun.

Hayat pahalılığı için devlet desteği

Bu Web sitesini ziyaret ederek, gelir ve engellilik yardımları ile fatura ve ödenekler, çocuk bakımı, konut ve seyahat konularında destek almak için atmanız gereken adımlara ulaşabilirsiniz.



Warm Hubs

Community Action Northumberland kuruluşunun yürüttüğü Warm Hubs programı kapsamında güvenli, sıcak ve samimi ortamlarda düzenlenen etkinliklere katılarak, ikramlar eşliğinde aktivitelere katılabilir, sosyalleşebilir ve rehberlik alabilirsiniz. christinenicholls@ca-north.org adresine e-posta göndererek size en yakın Warm Hub'ı bulabilirsiniz.

Warm Spaces Warm Spaces, insanların bir araya gelerek çay-kahve içerek birbirleriyle sohbet edebileceği sıcak, güvenli ve samimi ortamlar sunuyor. Bilgileri yukarıda sunulan Northumberland Communities Together kuruluşuna ulaşarak konum bilgisi alabilirsiniz.



Enerji danışmanlığı ve desteği

Citizens Advice Northumberland – Enerji Projesi

Proje kapsamında enerji tüketimiyle ilgili birçok konuda ihtiyacınıza uygun desteği ücretsiz alabilirsiniz. Bu destekle,

- Faturalarınızın içeriğini daha iyi anlayabilir
- Borç veya ödemeye ilgili sorunları ele alabilir
- Enerji tüketiminizin fiyat-performans dengesini öğrenebilir
- Enerji tasarrufu sağlayabilir ve evinizi daha uzun süre sıcak tutabilir ve
- Ek finansal destek şartlarını karşılayıp karşılamadığınızı öğrenebilirsiniz.

Telefon: 0808 278 7944 veya e-posta:

energy@citizensadvicenorthumberland.org.uk

Priority Services Register (Öncelikli Hizmet Kaydı)

sıkıntılı ve hassas dönemlerden geçen bireyler için ücretsiz ek destek sunan bir servistir. Destek şartlarını karşılıyorsanız ek destek alabilirsiniz. Daha fazla bilgi almak için enerji sağlayıcınıza ulaşın.

Elektrik kesintisi halinde ücretsiz 105'i arayın. Gaz kokusu alırsanız derhal 0800 111 999 numarasıyla ücretsiz Ulusal Gaz Acil Servisi'ni arayın.

Help for Households Bu program kapsamında, hayat pahalılığı karşısında ne tür desteklerden yararlanabileceğinizi ve nasıl enerji tasarrufu yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Programa ulaşmak için QR kodunu okutun veya helpforhouseholds.campaign.gov.uk adresini ziyaret edin.



Energy Advice in Rural Northumberland

EARN (Kırsal Northumberland Enerji Danışmanlığı) projesi Community Action Northumberland tarafından yürütülüyor. Proje kapsamında, Northumberland'ın kırsal bölgelerinde yaşayan ve gaz ve/veya elektrik şebekesine mesafe sebebiyle ulaşamadığı için zorluk yaşayan enerji tüketicilerine destek sunuluyor. Proje kapsamında, enerji tüketicilerine ücretsiz enerji tasarrufu tedbirleri, ev enerji denetimleri ve yenilenebilir enerji konusunda bağımsız danışmanlık sunulabiliyor.

OilCAN Bu toplu alım servisiyle,, Northumberland sakinleri ısıtmada yakıt olarak kullandıkları benzin, LPG ve kömür daha düşük fiyatlarla satın alabiliyor. EARN veya OilCAN hakkında ayrıntılı bilgi için Telefon: 01670 517178 veya e-posta: energy@ca-north.org.uk

Northumberland Odun Bankası Odun bankası (Log Bank) para sıkıntısı çeken, kronik rahatsızlığı veya engelliliği olan, yalnız yaşayan veya ilerlemiş yaşlı sebebiyle odun temininde veya kullanımında zorluk yaşayan bireylere kurutulmuş odun sağlıyor. 07470 564442 numarasını arayarak bu bankadan yararlanıp yararlanamayacağınızı öğrenebilirsiniz.

Parasal danışmanlık ve destek

Citizens Advice Northumberland

Money Advice Service (Parasal Danışmanlık Servisi) Telefon: 0808 278 7944
Debt Advice Line (Borç Danışma Hattı) 01670 339960 veya 'DEBT' yazıp 81400'e mesaj atın.

Household Support Fund

Ev masraflarınız konusunda biraz ek desteğe ihtiyacınız varsa, Northumberland Communities Together kuruluşuyla irtibata geçerek, Household Support Fund (Hane Destek Fonu) hakkında bilgi alabilirsiniz. Telefon: 01670 620015 veya e-posta: NCT@northumberland.gov.uk

Turn2us

Turn2us mali açıdan sıkıntı yaşayan bireylere pratik destek sunan ulusal bir hayır kuruluşudur. Web sitesine giderek Yardım Hesaplama ve Hibe Arama araçlarından ücretsiz yararlanabilirsiniz.

Faydalı Uygulamalar

Olio Bu uygulamaya girerek, ihtiyaç duyduğunuz gıdaları ve ev eşyalarını sizinle aynı bölgede yaşayan insanlardan temin edebilir ve elinizdeki fazla gıdaları ve ev eşyalarını başkalarıyla paylaşabilirsiniz.

Too Good To Go Bu uygulamada, market ve kafelerin sürpriz gıdalardan oluşturduğu paketleri indirimli fiyatlarla alabilirsiniz.

Kıyafet ve bebek bankaları

Rosie's Corner, Hexham

Telefon: 07593 599157, E-posta: rosiescornerkidsbank@gmail.com

Community@NE66 Alnwick

Telefon: 01665 602856, E-posta: admin@communityatne66.co.uk

Stobhill Link Morpeth

Telefon: 01670 519575, E-posta: enquiries@ncenterprise.org.uk

Hope Üniforma ve Bebek Bankası, Cramlington

Telefon: 01670 737808, E-posta: hopeluniform@gmail.com

Hope Community Hub, Bedlington

Telefon: 01670 828668

Northern View Club Spittal

Telefon: 01289 304615, E-posta: northernv9@gmail.com

Uniform for all Northumberland Blyth (Üniforma Bankası)

Telefon: 07570 095262, E-posta: uniformforall@gmail.com

Bacmans, Lynemouth

Call 01670 860060

Miners Lamp, Prudhoe

Telefon: 01661 725729

Hirst Welfare, Ashington

Call 01670 620200



Gıda Bankaları

Gıda, temel ev eşyaları ve daha fazlası için destek alabileceğiniz yerler.



- **Alnwick District Foodbank** Email alnwickdistrictfoodbank@gmail.com
- **Amble Foodbank** E-posta: @gmail.com
- **Bedlington Foodbank** E-posta: bedlingtonfoodbank@gmail.com
- **Bedlington Salvation Army Foodbank**
E-posta: bedlington@salvationarmy.org.uk
- **Berwick Community Trust (North Northumberland Food Bank)**
E-posta: info@berwicktrust.org.uk
- **Blyth Foodbank** E-posta: blythfoodbank@email.com
- **Community Food and Friendship Blyth** E-posta: cffblyth@gmail.com
- **Cramlington Foodbank** E-posta: info@cramlington.foodbank.org.uk
- **Cramlington Salvation Army**
E-posta: cramlington@salvationarmy.org.uk
- **Full Circle Food Ashington** E-posta: info.fullcirclefood@gmail.com
- **Miners Lamp Prudhoe**
E-posta: friendsofeastwoodspark@outlook.com
- **Newbiggin-by-the-sea Salvation Army**
E-posta: newbigginbythesea@salvationarmy.org.uk
- **Real Deal Plus at Ashington Life Centre**
E-posta: kath.falcus@realdealplus.org.uk
- **Seghill Food Bank at Seghill Community Centre.** Every Wednesday 11am-12pm
- **Stobhill Link** E-posta: enquiries@ncenterprise.org.uk
- **Wansbeck Valley Food Bank**
E-posta: wansbeckvalleyfoodbank@gmail.com
- **West Northumberland Foodbank** Telefon: 01434 700068/SMS 07958 000719,
E-posta: getintouch@westnorthumberlandfoodbank.org.uk
- **Widdrington Station & Stobswood Food Bank** Telefon: 073915 48264
- **Wooler and Glendale Foodbank** (ve Share Shed - Ödünç Alma Servisi ve kıyafet takası) E-posta: Gill@wooler.org.uk

Sağlık için Ulaşım Masrafları Programı (Healthcare Travel Costs Scheme)

Gelir düzeyiniz düşükse ya da yardım alıyorsanız ve bir doktor, diş hekimi veya başka bir sağlık çalışanı tarafından özel tedavi ya da tanı testleri için hastaneye veya NHS kapsamında özel tedaviye sevk edildiyse, makul ölçüdeki ulaşım masraflarınızın iadesini talep edebilirsiniz. Daha fazla bilgi için, 0300 330 1343 numarasını arayınız.

İlaç masrafları için destek

Reçeteli ilaçların ödemelerinde, bazı insanlara yaşları, gelir düzeyleri, engellilik durumları veya sağlık sorunları sebebiyle ücretsiz ilaç hakkı tanınabilir. Devletin sunduğu beş dakikalık bir anketi tamamlayarak, NHS'ten reçeteli ilaçlarınızı, dış tedavilerinizi ve göz muayenelerinizi ücretsiz alıp alamayacağınızı öğrenebilirsiniz.

Gelir düzeyi düşük bireyler reçeteler, dış ve göz tedavileri ve sağlık için ulaşım maliyetleri (yukarıya bakınız) ile peruk ve kumaş desteği masrafları konusunda mali yardıma ulaşabilir. NHS'in sağlık giderleri desteği danışma hattına 0300 330 1343 numarasından ulaşabilirsiniz.

Ücretsiz bilişim desteği

Northumberland Kütüphaneleri

İlçe genelinde hizmet veren kütüphanelerde ücretsiz bilgisayar, WiFi ve telefon için şarj prizi olanaklarından yararlanabilir, İnternete erişim konusunda destek almak için Dijital Destek Görevlisine başvurabilirsiniz. Telefon: 0345 600 6400 veya e-posta: mylibrary@northumberland.gov.uk

BRIC Blyth

Kuruluş, İnternete bağlanmanıza yardımcı olmak için ücretsiz bilgisayar erişimi ve WiFi ile temel bilişim eğitimi ve desteği sunuyor. Telefon: 01670 542847 veya e-posta: education@bricblyth.org.uk

Northumberland CVA Tea & IT

Kuruluş, ileri yaştaki bireylere İnternete erişimi konusunda ücretsiz destek veriyor. Yeni teknolojileri kullanırken kendinize daha çok güvenin, hayatla bağlantınızı güçlendirin. Bire bir destek saatleri ve toplu destek günleriyle, bilgisayar, İnternet, e-mail, Skype, online alışveriş ve sosyal medya konularına giriş yapabilirsiniz.



Psikolojik destek

NHS kriz ekibi Ruh sağlığı konusunda acil destek için telefon numarası: 0800 652 2861. İşitme kaybı veya iletişim güçlüğü olanlar için SMS numarası: 07887 625 277.

NHS Northumberland Talking Therapies GP'si Northumberland'da olan 16 yaş ve üzeri bireyler ücretsiz psikolojik tedaviden faydalanarak, depresyon, kaygı bozukluğu ve stres konusunda bire bir konuşma terapisi alabilir. Bu servise tmn.info@nhs.net adresine e-posta göndererek kendiniz başvurmalısınız.

Tyneside and Northumberland Mind Bölge genelinde psikolojik destek ve ilgili hizmetler. Her gün sabah 8 akşam 10 arası ulaşabileceğiniz yardım hattı: 0330 174 3174 8am-10pm veya e-posta: admin@tynesidemind.org.uk

Northumberland Recovery College Okulda, iyi olma halini ve düzgün psikolojiyi destekleyen yetişkin eğitim ve atölyeleri düzenleniyor. Telefon: 07866 053717 veya e-posta: nrc@everyturn.org

Cygnus Support Kuruluş, Northumberland sakinlerinin psikolojisini ve iyi olma halini güçlendirmesine destek olmak üzere danışmanlık, terapi ve eğitim hizmetleri sunuyor. Telefon: 01670 853 977 veya e-posta: admin@cygnussupport.com

Anxious Minds

Kuzey Doęu bölgesinde yer alan hayır kuruluşu, £25 ücret karşılığında ruh sağlığı konusunda bilgilendirme ve danışmanlık, duygusal destek ve uzaktan, telefonla ve yüz yüze terapi seansları sunuyor. Telefon: 01670 946188.

ManHealth Kuruluş, zorluklar yaşıyan erkeklere psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları konusunda destek sunuyor. Danışmanlık ve destek grupları düzenliyor. Bu destek gruplarından biri, her Pazartesi akşam 6-8 saatleri arasında Briardale House'ta toplanıyor. Telefon: 01388 320023 veya e-posta: info@manhealth.org.uk

Choices4Growth Berwick merkezli kuruluş, toplum için daha iyi psikoloji ve pozitif gelecek için destek ve danışmanlık sunuyor. Telefon: 01289 385577 veya e-posta: help@choices4growth.co.uk

Kooth Çocuklar ve gençler (11-25 yaş) için uzaktan psikolojik destek.



Qwell Yetişkinler (18+ yaş) için psikolojik destek.



Samaritans 116 123 destek hattına yıl boyunca 7 gün 24 saat arayabilirsiniz.. Shout Sıkıntılarıyla başa çıkmakta zorlanan herkes için 7/24 açık, ücretsiz ve gizli SMS ile destek servisi. 85258 numarasına mesaj atabilirsiniz.

Healthwatch Northumberland, sağlık ve sosyal bakım alanındaki desteğiniz.

Ülke genelinde hizmet veren 150 Yerel Healthwatch kuruluşundan biriyiz. Northumberland sakinleri için gerçekten önem taşıyan sorunlara kulak vermek ve kendi bölgenizdeki sağlık ve sosyal bakım hizmetlerinden yararlanma deneyimlerinizi dinlemek için buradayız. Bağımsız tüzel kişiliğimizle, NHS önderlerinin ve diğer karar vericilerin halktan gelen görüşlere kulak vermesini ve bakım standartlarını geliştirmesini sağlayacak güce sahibiz.

Ücretsiz Bilgilendirme ve Yönlendirme Hizmetimiz sayesinde, güvenilir ve sağlam bilgi ve tavsiyelere ulaşmanıza da yardımcı olabiliyoruz.

Bu kitapçığı faydalı buldunuz mu?

Bu kitapçıkta yer alan bilgilerle ilgili görüşlerinizi ve bir sonraki yılın kitapçığında görmek istediklerinizi lütfen bize iletin.

Bize dilediğiniz yolla ulaşabilirsiniz. Aşağıda yer alan iletişim bilgilerimizden yararlanabilir veya QR kodu okutarak görüşlerinizi İnternet üzerinden bildirebilirsiniz.



FREEPOST Healthwatch Northumberland, Adapt (NE),
Burn Lane, Hexham, Northumberland NE46 3HN

03332 408468

info@healthwatchnorthumberland.co.uk

healthwatchnorthumberland.co.uk



healthwatch
Northumberland