



Підтримка з вартістю життя в Нортумберленді, 2024

healthwatch
Northumberland

Підтримка з вартістю життя для мешканців Нортумберленда
Вартість життя може дійсно обтяжити фінанси людей, а також негативно вплинути на їх здоров'я та добробут.

Ми зібрали дані про організації, які можуть запропонувати підтримку з витратами на електроенергію, рецептурні ліки та доїзд на прийом у лікаря, їжу та психічне здоров'я.

Відскануйте ці QR-коди за допомогою смартфона або планшета, щоб перейти на вебсайти зазначених організацій.

Якщо ви не можете знайти потрібну інформацію, просимо зв'язатися з нами (див. останню сторінку).

Загальна підтримка Ці організації можуть запропонувати вам підтримку та зв'язати вас з місцевими службами для вирішення конкретних питань.

Northumberland Communities Together Якщо наразі ви переживаєте важкі часи, благодійна організація Northumberland Communities Together (Спільноти Нортумберленда разом) забезпечить вам підтримку та з'єднає вас з людьми у вашому районі. Зателефонуйте: 01670 620015 або напишіть: NCT@northumberland.gov.uk

Social Prescribing Служба Social Prescribing (Соціальне направлення) направить вас до інших служб, які можуть допомогти з такими питаннями, як консультування, заняття мистецтвом і творчою діяльністю, працевлаштування та підготовка, а також надати фінансові поради. За додатковою інформацією зверніться до практики вашого лікаря (GP).



Урядова підтримка з вартістю життя Цей вебсайт докладно розповідає про те, як можна отримати допомогу з доходом і пільгами для інвалідів, з оплатою рахунків і знижками, доглядом за дітьми, житлом і подорожуванням.

Warm Hubs Warm Hubs (Теплі хаби) – це громадський ресурс від некомерційної організації Community Action Northumberland (Діяльність громад Нортумберленда), що пропонує безпечне, тепле та дружнє середовище з легкими закусками та напоями, спільною діяльністю, де можна отримати пораду та поспілкуватися з людьми. Щоб знайти такий Теплий хаб біля вас, напишіть: christinenicholls@ca-north.org.uk

Warm Spaces Warm Spaces (Теплі місця) – це приміщення, де люди можуть зібратися в атмосфері тепла, безпеки та гостинності та, можливо, випити теплою напою, посидіти та поговорити з іншими людьми. Зв'яжіться з організацією Northumberland Communities Together (див. деталі вище) або відскануйте QR-код, щоб знайти такі місця.



Поради та підтримка щодо енергії

Citizens Advice Northumberland (Поради для громадян в Нортумберленді) – Енергетичний проєкт

Цей проєкт пропонує безкоштовну, індивідуально розроблену допомогу з цілим рядом енергетичних проблем, зокрема, з тим, як:

- Зрозуміти свій рахунок
- Вирішити питання заборгованості або оплати
- Перевірити, що ваш контракт є найвигіднішим для вас
- Заощадити енергію та довше зберігати тепло в домі
- Перевірити, чи ви маєте право на додаткову фінансову допомогу

Зателефонуйте: 0808 278 7944 або напишіть:

energy@citizensadvicenorthumberland.org.uk

Priority Services Register (Реєстр пріоритетного обслуговування) – це

безкоштовна служба підтримки, яка забезпечує додаткову допомогу для людей в уразливому становищі. Ви можете одержати додаткову підтримку, якщо маєте таке право. Зверніться до свого постачальника енергії, щоб дізнатися більше. У разі відключення електроенергії дзвоніть на безкоштовний номер 105. Якщо ви відчули запах газу, негайно дзвоніть на безкоштовний номер 0800 111 999 Національної аварійної служби газу.

Допомога для домогосподарств

Подивіться, яка підтримка доступна для допомоги з вартістю життя, та заощадьте гроші, скориставшись порадами з енергозбереження. Відскануйте QR-код або відвідайте сайт helpforhouseholds.campaign.gov.uk

Поради щодо енергії в сільських районах Нортумберленда

EARN – це проєкт некомерційної організації Community Action Northumberland. Він підтримує споживачів енергії у сільських районах Нортумберленда, які знаходяться в несприятливих умовах через свою віддаленість та відсутність підключення до газової мережі та/або електромережі. Вони можуть безкоштовно вжити енергозберігаючих заходів, провести перевірки енергії у вашому домі та надати незалежні консультації щодо поновлюваних джерел енергії.



OilCAN

Це послуга оптової закупки палива для опалення, яка пропонує мешканцям Нортумберленда можливість придбати мазут, ЗНГ та вугілля за зниженими цінами. Щоб докладніше дізнатися про EARN або OilCAN, зателефонуйте: 01670 517178 або напишіть: energy@ca-north.org.uk

Дров'яні банки Нортумберленда

Дров'яний банк пропонує суху деревину для палива тим, хто зазнає фінансових труднощів, страждає на хронічні хвороби, інвалідам та самотнім людям, або тим, кому важко здобувати чи колоти дрова через похилий вік.

Зателефонуйте: 07470 564442, щоб дізнатися, чи можете ви одержати підтримку.

Поради та підтримка щодо грошей

Citizens Advice Northumberland (Поради для громадян в Нортумберленді)

Служба фінансових порад Зателефонуйте: 0808 278 7944

Телефонна лінія порад при заборгованості: 01670 339960 або надішліть повідомлення 'DEBT' на номер 81400

Фонд підтримки домогосподарств

Якщо вам потрібна додаткова підтримка з витратами на домогосподарство, зв'яжіться з благодійною організацією Northumberland Communities Together та спитайте про 'Household Support Fund' (Фонд підтримки домогосподарств). Зателефонуйте: 01670 620015 або напишіть: NCT@northumberland.gov.uk

Turn2us

Turn2us – це загальнонаціональна благодійна організація, що надає практичну підтримку людям в скрутних фінансових умовах. Відвідайте їх сайт, де безкоштовно пропонуються послуги 'Benefits Calculator' (Калькулятор пільг) та 'Grants Search' (Пошук грантів), щоб дізнатися про те, яку допомогу ви можете одержати.

Корисні застосунки

Olio

Знайдіть необхідні вам продукти харчування та предмети побуту, та поділіться тим, що вам не потрібно, з місцевими людьми.

Застосунок Too Good To Go

Подарункові пакети з надлишками їжі з магазинів та кафе за зниженими цінами.

Банки одягу та речей для немовлят

Rosie's Corner, Хексем

Зателефонуйте: 07593 599157, напишіть: rosiescornerkidsbank@gmail.com

Community@NE66, Алнік

Зателефонуйте: 01665 602856, напишіть: admin@communityatne66.co.uk

Stobhill Link, Морпет

Зателефонуйте: 01670 519575, напишіть: enquiries@ncenterprise.org.uk

Hope Uniform and Baby Bank, Кремлінгтон

Зателефонуйте: 01670 737808, напишіть: hopeuniform@gmail.com

Hope Community Hub, Бедлінгтон Зателефонуйте: 01670 828668

Northern View Club, Спіттал

Зателефонуйте: 01289 304615, напишіть: northernv9@gmail.com

Uniform for all Northumberland, Блайт

Зателефонуйте: 07570 095262, напишіть: uniformforall@gmail.com

Wastons, Лайнмаут Зателефонуйте: 01670 860060

Miners Lamp, Прудхоу Зателефонуйте: 01661 725729

Hirst Welfare, Ашингтон Зателефонуйте: 01670 620200



Продовольчі банки

Підтримка з продуктами харчування, побутовими предметами першої необхідності та іншим.



Продовольчий банк району Алнік Напишіть:

alnwickdistrictfoodbank@gmail.com

Продовольчий банк, Амбл Напишіть: amblefb@gmail.com

Продовольчий банк, Бедлінгтон Напишіть: bedlingtonfoodbank@gmail.com

Продовольчий банк Армії Спасіння, Бедлінгтон

Напишіть: bedlington@salvationarmy.org.uk

Громадський фонд Бервіка (Продовольчий банк Північного Нортумберленда)

Напишіть: info@berwicktrust.org.uk

Продовольчий банк, Блайт Напишіть: blythfoodbank@email.com

Community Food and Friendship, Блайт Напишіть: cffblyth@gmail.com

Продовольчий банк, Кремлінгтон Напишіть: info@cramlington.foodbank.org.uk

Армія Спасіння, Кремлінгтон Напишіть: cramlington@salvationarmy.org.uk

Full Circle Food, Ашингтон Напишіть: info.fullcirclefood@gmail.com

Miners Lamp, Прудхоу Напишіть: friendsofeastwoodspark@outlook.com

Армія Спасіння, Ньюбіггін-бай-зе-сі Напишіть:

newbigginbythesea@salvationarmy.org.uk

Real Deal Plus в Life Centre, Ашингтон

Напишіть: kath.falcus@realdealplus.org.uk

Продовольчий банк, Сегхілл в Громадському центрі Сегхілла. Щосереди, 11:00 – 12:00

Stobhill Link Напишіть: enquiries@ncenterprise.org.uk

Продовольчий банк, Вонсбек-Веллі Напишіть:

wansbeckvalleyfoodbank@gmail.com

Продовольчий банк Західного Нортумберленда Зателефонуйте: 01434 700068/
надішліть повідомлення 07958 000719

Напишіть: getintouch@westnorthumberlandfoodbank.org.uk

Продовольчий банк, Уіддрінгтон-Стейшн-енд-Стобсвуд Зателефонуйте: 073915 48264

Продовольчий банк, Вулер-енд-Глендейл (також Обмінне депо та обмін одягом)

Напишіть: Gill@wooler.org.uk

Програма допомоги з дорожніми витратами на охорону здоров'я

Якщо лікар, стоматолог або інший медичний працівник направив вас до лікарні або іншого закладу Національної служби охорони здоров'я NHS на лікування до свого спеціаліста або для проведення діагностичних тестів NHS, ви можете мати право звернутися за відшкодуванням обґрунтованих дорожніх витрат, якщо у вас низький дохід або ви отримуєте пільги. За додатковою інформацією телефонуйте 0300 330 1343.

Допомога з витратами на рецептурні ліки

Деякі люди мають право отримувати рецептурні ліки безкоштовно через свій вік, дохід або наявність певного типу інвалідності або стану здоров'я. Уряд підготував п'ятихвилинне онлайн-опитування, яке дозволить вам дізнатися, чи ви можете безкоштовно одержувати рецептурні ліки, пролікувати зуби та перевірити зір в службі NHS.

Люди з низьким рівнем доходу можуть отримати фінансову допомогу для оплати рецептурних ліків, стоматологічних та офтальмологічних послуг, дорожніх витрат на охорону здоров'я (див. вище), а також париків та текстильних поясів/бандажів. Зателефонуйте на лінію допомоги з витратами служби NHS: 0300 330 1343.

Безкоштовна підтримка з інформаційними технологіями (IT)

Бібліотеки Нортумберленда

Бібліотеки по всьому округу безкоштовно пропонують можливість користування комп'ютером, WiFi і місце для зарядки телефона, а також послугу Digital Champion (Цифровий захисник), щоб допомогти людям вийти в інтернет. Зателефонуйте: 0345 600 6400 або напишіть: mylibrary@northumberland.gov.uk

BRIC, Блайт

Вони надають безкоштовний доступ до комп'ютерів та WiFi, а також базову комп'ютерну підготовку та підтримку з виходом в Інтернет. Зателефонуйте: 01670 542847 або напишіть: education@bricblyth.org.uk

Заклад Теа & IT, CVA в Нортумберленді

Безкоштовна підтримка для людей старшого віку з виходом в інтернет. Підвищте свою впевненість при користуванні новими технологіями, щоб завжди залишатися в контакт. Надається індивідуальна підтримка, або ви можете просто прийти на заняття для ознайомлення з комп'ютером, мережею інтернет, електронною поштою, скайпом, купівлею в інтернет-магазинах і соціальними мережами. Зателефонуйте 01670 858688, щоб дізнатися більше.



Підтримка з психічним здоров'ям Кризова група служби NHS Для термінової психологічної підтримки телефонуйте 0800 652 2861. Люди з втратою слуху або проблемами спілкування можуть надіслати текстові повідомлення на номер 07887 625 277.

Розмовна терапія служби NHS в Нортумберленді Безкоштовне психологічне лікування для людей у віці 16+ років, зареєстрованих у лікаря загальної практики (GP) в Нортумберленді, включаючи індивідуальну розмовну терапію від депресії, тривоги та стресу. Щоб записатися самостійно, напишіть: tmn.info@nhs.net

Благодійна організація Mind, Тайнсайд і Нортумберленд Підтримка психічного здоров'я та послуги у всьому регіоні. Зателефонуйте на лінію підтримки: 0330 174 3174 (щодня 08:00 – 10:00) або напишіть: admin@tynesidemind.org.uk

Коледж відновлення психічного здоров'я в Нортумберленді Курси та майстер-класи для дорослих, які сприяють благополуччю та доброму психічному здоров'ю. Зателефонуйте: 07866 053717 або напишіть: nrc@everyturn.org

Служба Cygnus Support Ця служба допомагає мешканцям Нортумберленда поліпшувати психічне здоров'я та благополуччя за допомогою консультування, терапії, освіти та підготовки. Зателефонуйте: 01670 853 977 або напишіть: admin@cygnussupport.com

Anxious Minds Благодійна організація на північному сході, яка пропонує інформацію про психічне здоров'я, поради та підтримку, а також платні консультації, які проводяться онлайн, по телефону або особисто, за 25£. Зателефонуйте: 01670 946188.

ManHealth Ця служба надає підтримку чоловікам, які зазнали труднощів з психічним і фізичним здоров'ям. Надаються консультації та працюють групи підтримки, зокрема, в громадському центрі Briardale House, Блайт, щопонеділка, 18:00 – 20:00. Зателефонуйте: 01388 320023 або напишіть: info@manhealth.org.uk

Choices4Growth Організація, розташована в місті Бервік, яка надає підтримку та консультування для кращого психічного здоров'я та позитивного майбутнього в громаді. Зателефонуйте: 01289 385577 або напишіть: help@choices4growth.co.uk

Samaritans Телефонуйте 116 123, цілодобово та без вихідних.

Shout Безкоштовна, конфіденційна, цілодобова та без вихідних служба підтримки, яка використовує текстові повідомлення для допомоги всім тим, кому важко подолати труднощі. Надішліть повідомлення на номер 85258.

Kooth Онлайн-підтримка психічного здоров'я для дітей та молоді (11 – 25 років)



Qwell Онлайн-підтримка психічного здоров'я для дорослих (18+ років)



Healthwatch Нортумберленд є вашим помічником з питань охорони здоров'я та соціального забезпечення.

Ми входимо в мережу з більш ніж 150 місцевих відділень Healthwatch по всій країні.

Ми тут, щоб прислухатися до питань, дійсно важливих для мешканців Нортумберленда, а також почути про ваш досвід використання місцевих медичних та соціальних послуг. Як незалежний статутний орган, ми маємо повноваження забезпечити, щоб керівники служби NHS та інші відповідальні за рішення особи прислухалися до відгуків місцевих жителів та поліпшували стандарти медичного обслуговування. Ми також можемо допомогти вам знайти надійну та перевірену інформацію та поради від нашої Інформаційно-дорогоовказної служби.

Чи була ця брошура корисною для вас?

Будь ласка, повідомте нам, що ви думаєте про інформацію в цій брошурі, та що ще нам слід охопити, якщо ми надрукуємо її наступного року.

Ви можете повідомити нас про це, зв'язавшись с нами зручним для вас шляхом. Наші контактні дані наведені нижче, або ви можете відсканувати QR-код, щоб залишити відгук онлайн.



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

03332 408468

info@healthwatchnorthumberland.co.uk

healthwatchnorthumberland.co.uk



healthwatch
Northumberland