

Cost of  
Living

Haringey  
LONDON

ПОМОЩ С  
РАЗХОДИТЕ  
ЗА ЖИВОТА

Ръководство, очертаващо помощта и подкрепата, които се предлагат на жителите в Харингей по време на кризата с разходите за живот и след нея.

"Ici pour  
vous aider"

"Aquí para  
ayudar"

"Yardım  
için Buraya  
Tıklayın"

"Tutaj, aby  
pomóc"

"Тук, за да  
помогнем"

"Είμαστε  
εδώ για  
βοήθεια"

"Qui per  
aiutare"

BULGARIAN

## Съдържание

- 3 Въведение от лидера на община Харингей, съветник Перей Ахмет
- 4 Помощ по отношение на пари и дългове
- 6 Помощ с отоплението
- 9 Помощ със сметките за вода
- 10 Помощ за родители и болногледачи
- 12 Помощ с храната
- 16 Помощ с жилищните разходи
- 17 Помощ при бездомност
- 19 Помощ с връщането на работа
- 20 Помощ за мигранти и бежанци
- 21 Подкрепа с психичното здраве и благоденствието
- 25 Помагайте на околните
- 27 Вашият план за действие относно разходите за живот

Сканирайте  
ме за онлайн  
ресурси!



## Въведение



Последните няколко години бяха изключително трудни за всички в нашата общност.

Първо беше пандемията от COVID, а сега преминаваме през кризата с разходите за живот. В квартала има много жители, които просто не могат да смогват със сметките за енергия, плащането на наема и други разходи за живот.

Инфлацията повиши цената на храната, дрехите и други основни неща за домакинствата до непосилни нива за много хора, които преди не са изпитвали този вид затруднения.

По време на пандемията стартирахме нашата успешна кампания „Haringey, Here to Help“, за да гарантираме, че жителите ни са информирани за предлаганата финансова помощ и подкрепа.

Потребността сега е още по-голяма и предлаганото от нас се разрасна, като вече включва посветена уеб страница „Here to Help“, нашия онлайн калкулатор за държавни помощи и директна телефонна линия за финансово подпомагане, за да могат жителите ни да получават по-бързо и по-лесно достъп до подкрепа по отношение на пари и дългове.

Моля, продължете да използвате този безценен ресурс и се уверете, че имате достъп до финансирането, което се предлага от общината, правителството и други партньори.

В допълнение към това разполагаме и с Фонд за подпомагане на домакинствата (Household Support Fund). Общината ще разпредели 4,8 милиона паунда, за да помогне на семействата в целия квартал, като също така се грижим за младежите, предлагайки по-широк обхват по отношение на безплатната училищна храна.

Общината обаче не може да правим това съвсем сама. Хората и общностите от целия ни квартал винаги са се обединявали по уникални начини, за да се подкрепят взаимно по време на криза и да помагат на най-нуждаещите се.

Този път нещата не са по-различни. Наскоро открихме нашите обекти Haringey Warm Welcome, където жителите ни и местни фирми проявяват невероятна щедрост като осигуряват храна, напитки и приятелска и приветлива атмосфера за тези, които не могат да се справят с енергийните си разходи.

Нашият доброволчески сектор в общността върши невероятна работа и хората се включват, за да помогнат на съседите си и да сформират групи за взаимопомощ. Някои жители правят дарения и доброволно отделят време за набиране на средства за обществени организации в целия квартал.

Насърчаваме всеки, който може, да допринесе в тези безпрецедентни времена.

В брошурата ще намерите всичко - от помощ от общината, правителството и други местни партньори по отношение на държавни помощи и настаняване, до помощ с трудовата заетост и подкрепа с психичното здраве.

Разполагаме и с много ресурси и калкулатор за държавни помощи на нашата уеб страница Haringey, Here to Help: [www.haringey.gov.uk/HereToHelp](http://www.haringey.gov.uk/HereToHelp)

Ако имате нужда от помощ с достъпа до вид подкрепа, която сме включили, моля, обадете се на нашата телефонна линия за финансово подпомагане (Financial Support Helpline) на номер 020 8489 4431.

Благодарим Ви,

**Съветник Перей Ахмет**



### Помощ с достъпа до интернет

Ако нямате достъп до интернет или се нуждаете от помощ с достъпа, можете да посетите някоя от нашите библиотеки. Всяка библиотека разполага с компютри, безплатен безжичен интернет и персонал, който може да Ви помогне.



### Свържете се с Вашия местен съветник

Ако наистина се притеснявате за разходите за живот и не сте сигурни към кого да се обърнете, Вашият местен съветник може да е в състояние да помогне: [www.haringey.gov.uk/Councillors](http://www.haringey.gov.uk/Councillors)

## Помощ по отношение на пари и дългове

### Информация и съвети

Haringey, Here to Help

Сканирайте  
ме за още  
информация!



Искаме да сме сигурни, че всички жители на Харингей ще получат помощта и подкрепата, която е достъпна за тях. На нашата уеб страница Here to Help можете да намерите видове финансова помощ, както и подкрепа относно трудовата заетост, образованието и психичното здраве.

Имаме и полезен онлайн калкулатор за държавни помощи, който може да използвате, за да разберете на кои помощи имате право и да подпомогнете своята финансова ситуация.

[www.haringey.gov.uk/HereToHelp](http://www.haringey.gov.uk/HereToHelp)

### Телефонна линия за финансова подкрепа

Нашите екипи за финансова подкрепа могат да помогнат на жителите на Харингей да подобрят финансовата си ситуация, като предлагат подкрепа и съвети относно дългове, спестявания, държавни помощи, за които сте пропуснали да кандидатствате, разходи по гледането на деца и много други.

020 8489 4431

[FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk](mailto:FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk)

[www.haringey.gov.uk/FST](http://www.haringey.gov.uk/FST)

### Свързани общности

Connected Communities е общинска програма, предназначена да подобри достъпа до подкрепа от общината и доброволците в Харингей.

Искаме да помогнем и да насърчим жителите да живеят добър живот, затова работим съвместно с Вас, за да разберем по-добре първопричините за проблемите Ви и да Ви подпомогнем в намирането на решения.


[www.haringey.gov.uk/connected-communities](http://www.haringey.gov.uk/connected-communities)

[ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk](mailto:ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk)

**Connected  
Communities**

## Кредитен съюз на Харингей

Haringey Credit Union е кооперация за спестявания и заеми, която е собственост на своите членове и е управлявана от тях. Тя предлага редица на брой достъпни финансови продукти като нисколихвени заеми.

 [www.haringey.gov.uk/credit-union](http://www.haringey.gov.uk/credit-union)



**Изключване в режим на готовност**  
Спестете около £65 годишно, като изключите уредите си от контакта.

## Бюро за съветване на гражданите в Харингей

Citizen's Advice Bureau в Харингей предлага безплатно поверителни съвети онлайн, по телефона и лично. Можете да получите помощ за всичко - от пари, отопление и проблеми с дългове, до настаняване и имиграция.

 [www.haringeycabx.org.uk](http://www.haringeycabx.org.uk)

## Помощник с пари

Money Helper предлага безплатни насоки по въпроси, свързани с парите, включително дългове, държавни помощи, пенсии и спестявания.

 [www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk)

## Център за разходи за живот

Cost of Living Hub на лондонския кмет е създаден, за да помага на хората да получат достъп до информация, финансова подкрепа и съвети относно управлението на финансите на домакинствата.

 [www.london.gov.uk/cost-of-living](http://www.london.gov.uk/cost-of-living)

## Ръководство за оцеляване по време на криза с разходите за живот

MoneySavingExperts и MoneySavers са създали ръководство с повече от 90 начина да спестите пари от енергия, интернет, разходи по грижите за деца, мебели, вода, храна, гориво и др.

 [www.moneysavingexpert.com/family/cost-of-living-survival-kit](http://www.moneysavingexpert.com/family/cost-of-living-survival-kit)

## Държавна подкрепа

Правителството предлага подкрепа на домакинствата, за да им помогне с нарастващите разходи за живот. Някои жители имат право на различни плащания през година.

 [costoflivingsupport.campaign.gov.uk](http://costoflivingsupport.campaign.gov.uk)

## Финансова подкрепа

### Универсален кредит

Универсалният кредит е месечно плащане, което помага с разходите за живот, ако имате ниски доходи или сте без работа.

 [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

### Фонд за подкрепа на домакинствата

Най-уязвимите домакинства в Харингей ще получат еднократно плащане с цел да им се помогне с нарастващата криза с разходите за живот, което представлява част от правителствената субсидия за подкрепа на домакинствата.

 [www.haringey.gov.uk/household-support-fund](http://www.haringey.gov.uk/household-support-fund)

## Фонд за подкрепа на Харингей

Можем да осигурим еднократни плащания в извънредни ситуации и да помогнем с основните Ви потребности, включително храна, дрехи, газ и електричество, както и основни вещи, за които е трудно да отделите от своя бюджет, като домакински уреди и мебели.

 [www.haringey.gov.uk/haringey-support-fund](http://www.haringey.gov.uk/haringey-support-fund)

## Пенсионен кредит

Пенсионният кредит е отделно от Вашата държавна пенсия и Ви дава допълнителни пари за да си помогнете с разходите за живот, ако сте над държавната пенсионна възраст и с ниски доходи. Той също така може да помогне с разходите за жилището, а може да получите и допълнителна помощ, ако сте болногледач, имате тежка степен на инвалидност или отглеждате дете или младеж.

Може да получите пенсионен кредит, дори ако имате други доходи, спестявания или собствен дом.

 [www.gov.uk/pension-credit](http://www.gov.uk/pension-credit)

Сканирайте  
ме за още  
информация!



## Помощ с отоплението

## Топло посрещане на Харингей

Вашите местни всекидневни

Haringey Warm Welcome е разрастваща се мрежа от приобщаващи, топли и приветливи обекти в квартала, които се ръководят от местни фирми, организации и храмове за поклонение.

Ако Ви е трудно е да поддържате дома си топъл поради нарастващите разходи за енергия, тези „местни всекидневни“ осигуряват топло, безопасно място, на което може да отидете и да се запознаете с нови хора, а в някои случаи да вземете участие в дейности.



## Стената на добротата

На някои места в рамките на Haringey Warm Welcome Network, може да получите храна или напитка безплатно.

Ако видите знака „Warm Welcome“ в магазин или на прозорец, Вие можете да вземете ваучер от „Wall of Kindness“, да го занесете на касата и артикулът от ваучера става Ваш безплатно.

Просто не забравяйте от своя страна да продължите тази проява на щедрост чрез мил жест, усмивка или предложение за помощ към някой друг, който може да се нуждае от това. Добротата започва с Вас!

Посетете нашия уебсайт, за да видите къде е най-близката до Вас местна всекидневна, да разберете как да

подарите на някого храна или напитка, или как да регистрирате вашия общностен обект и да се присъедините към Haringey Warm Welcome Network: [www.haringey.gov.uk/WarmWelcome](http://www.haringey.gov.uk/WarmWelcome)

## Финансова подкрепа

### Обяснение на тавана на цената на енергията от £2 500

Правителствената гаранция за цените на енергията не е

поставяне на таван на това, което плащате, а таван на сумата, която доставчиците могат да начисляват за такси и цена на единица енергия. Между 1 октомври 2022 г. и април 2023 г. средното домакинство в Обединеното кралство ще плаща £2 500 годишно за енергия, но това зависи и от потреблението. Ако използвате по-малко енергия, плащате по-малко, но ако използвате повече, плащате повече. Предишната гаранция за цените на енергията беше £1 971 годишно, затова вероятно ще усетите увеличение на разходите след месец октомври.



**Уплътнете прозорците и вратите като запушите пролуките**  
Предотвратяването на загубата на топлина по този начин може да спести около £125 на година

### Отстъпка чрез програмата за подпомагане със сметките за енергия

Всички домакинства в Обединеното кралство ще получат плащане от £400 от своя доставчик на енергия по правителствената програма за подпомагане със сметките за енергия. То ще бъде приспаднато от сметката Ви за енергия от месец октомври и ще бъде платено като вноски от £66 в продължение на 6 месеца.

### Безвъзмездни средства от Вашия доставчик на енергия

Много от големите доставчици на енергия предлагат безвъзмездна помощ, за да допринесат за намаляване на енергийните задължения на домакинствата, изпитващи финансови затруднения. Програмите на компаниите варират, затова ще трябва да се свържете с Вашия доставчик на енергия, за да проверите какво предлага и кой има право да кандидатства.

### Отстъпка „Топъл дом“

Warm Home Discount осигурява еднократно намаление от £150 на Вашата сметка за електроенергия между месеците октомври и март, ако сте изложени на риск от горивна бедност. Правителството уведомява доставчиците за кои квалифициращи се клиенти да приложи отстъпката, тоест тя се прилага автоматично за тези, които отговарят на изискванията.

За да узнаете дали отговаряте на критериите, може да се обадите на екипа на Warm Home Discount на номер 0800 731 0214 между 14 ноември 2022 г. и 31 март 2023 г.

### Плащане за зимно гориво

Всички жители, получаващи държавна пенсия, трябва автоматично да получат плащане за зимно гориво, възлизащо на между £250 и £600, което да помогне с разходите за отопление. То включва Pensioner Cost of Living Payment.

За повече информация относно плащанията за зимно гориво посетете [www.gov.uk/winterfuel-payment](http://www.gov.uk/winterfuel-payment) или се обадете на номер 0800 731 0160.

## Плащане при студено време

Жителите, които получават определени държавни помощи, могат да получат плащане от £25, за да



**Напълнете съдомиялната машина**  
Като я използвате само когато е пълна и намалите употребата ѝ с един цикъл на седмица, това може да Ви спести £17 годишно.

покрият допълнителните разходи за отопление, ако температурата падне под нула градуса при седем поредни дни. След всеки период на много студено време във Вашия район, трябва да получите плащане в рамките на 14 работни дни по същата банкова сметка, по която се превеждат Вашите държавни помощи.

## Схема за по-топли домове

Програмата на кмета на Лондон Warmer Homes осигурява безплатни подобрения по отоплението, изолацията и вентилацията на собствениците на жилища с ниски доходи и частните наематели. Предлаганата безвъзмездна финансова помощ от до £25 000 зависи от Вашата оценка на енергийната ефективност, Вашия договор и текущия тип гориво (т.е. газ, електричество, нафта или пропан-бутан).


За повече информация относно програмата посетете:

 [www.london.gov.uk/warmer-homes](http://www.london.gov.uk/warmer-homes)

## Други подпомагащи организации

### SHINE London

Ние си партнираме с SHINE London, за да предоставим единна услуга за жители, които се затрудняват да платят сметките си за енергия. Организацията може да направи оценка на жителите по отношение на редица услуги за подобряване на здравето, финансите и енергийната ефективност.

 0300 555 0195

 [contact@shine-london.org.uk](mailto:contact@shine-london.org.uk)

### Регистър на приоритетните услуги (PSR)

Това е безплатна услуга, предоставяна от доставчиците на енергия, на клиенти, които се нуждаят от допълнителна подкрепа. Уязвимите жители могат да се регистрират за тази услуга, за да се уверят, че получават приоритетна помощ и подкрепа при възникване на проблем с енергийните доставки.

Свържете се с Вашия доставчик, за да научите повече информация и да се регистрирате.

### Инсталиране на смарт измервателни уреди

Въвеждането на обновление чрез поставяне на смарт измервателен уред от Вашия доставчик на енергия е безплатно и може да Ви помогне да спестите енергия и пари.

Смарт измервателният уред записва точни енергийни показания и посредством домашен дисплей Ви позволява да видите къде и как използвате енергия в почти реално време.

Вашият смарт измервателен уред също ще изпраща показанията за енергия директно на Вашия доставчик, тоест не е нужно Вие да го правите, и прави сметките Ви по-точни.

За да научите повече за инсталирането на смарт измервателни уреди, моля, свържете се с Вашия доставчик на енергия.



## Помощ със сметките за вода

### WaterHelp

WaterHelp е програма на Thames Water, която предлага 50% отстъпка от сметката Ви, ако живеете в домакинство с ниски доходи под £20 111 годишно.

Сканирайте  
ме за още  
информация!





### WaterSure

Ако сте на водомер, но Ви е трудно да правите икономии с водата, тъй като имате голямо семейство или зависимо от водата заболяване, Thames Water може да е в състояние да постави таван на сметките Ви чрез WaterSure.

За да отговорят на критериите, някой във Вашето домакинство трябва да

- получава държавни помощи на база нисък доход И
- има заболяване, което изисква допълнително ползване на вода ИЛИ
- има три или повече деца под 19 години, живеещи в дома, тоест отговорят на критериите за детски надбавки

 0800 009 3652

 [www.thameswater.co.uk/waterhelp](http://www.thameswater.co.uk/waterhelp)

### WaterDirect

Ако изоставате с плащанията за вода, има вероятност да комбинирате годишната си сметка с просрочените си задължения и да направите едно седмично плащане директно от своите държавни помощи.


 [www.thameswater.co.uk/water-direct](http://www.thameswater.co.uk/water-direct)

### Гъвкави планове за разплащане

Thames Water може да предложи гъвкави планове за разплащане и в някои случаи почивки, ако трябва временно да намалите или спрете плащанията си, за да Ви помогне през периоди на краткосрочни финансови затруднения.

### Фонд за помощ за клиенти

Това е схема на Thames Water за подпомагане с дълговете. Ако отговорят на критериите, компанията ще допринесе със същата сума, като тази, която плащате за погасяване на задължението за водата, но ще трябва да плащате текущите си сметки за вода и да правите плащане по задължението си всеки месец. Ако правите редовни плащания в продължение на две години, компанията ще погаси всички останали задължения в края на срока на програмата.

 0800 009 3652.

### Регистър на приоритетните услуги

Подобно на услугата за енергиен приоритет, регистрирането гарантира, че клиенти със затруднения с придвижването и други предизвикателства или които имат здравно свързана нужда от вода, ще получат помощ при проблем с водоснабдяването им.

Свържете се с Thames Water на номера по-горе за повече информация.

# Помощ за родители и болногледачи

Сканирайте  
ме за още  
информация!



## Програма за здравословен старт в живота

Ако сте бременна или имате дете на възраст под 4 години и сте с ниски доходи, можете да получите до £450 на дете годишно, за да Ви се помогне със закупуването на мляко и здравословна храна, като част от Програмата за здравословен старт. Семействата ще получат карта, която може да се използва при търговци на дребно и които продават подходящи храни, а парите ще се добавят към нея ежемесечно за всяко отговарящо на критериите дете.

 [www.haringey.gov.uk/healthy-start](http://www.haringey.gov.uk/healthy-start)

## Безплатна училищна храна

Вашето дете/деца вероятно може да получи безплатна училищна храна, ако сте родител / настойник и получавате квалифициращи държавни помощи. Ако отговаряте на условията, може също да кандидатствате за еднократна субсидия за дрехи от £60, за да закупите училищни дрехи и обувки за детето си.

Децата на възраст между 16 и 18 години също могат да кандидатстват за безплатна училищна храна, ако учат във финансирано учебно заведение.

 [www.haringey.gov.uk/FSM](http://www.haringey.gov.uk/FSM)

## Програма за почивка, занимания и храна (НАФ)

Чрез схемата НАФ, децата на възраст от 5 до 16 години, които получават безплатна училищна храна, имат достъп до безплатни занимания през великденската, лятната и коледната ваканция.

 [www.haringey.gov.uk/NAF](http://www.haringey.gov.uk/NAF)

## Подкрепа при специални образователни потребности (SEND)

Съществуват различни държавни помощи и подкрепа, на които децата и младежите със специални образователни потребности или увреждания могат да имат право. Те включват лични бюджети, надбавка за студенти с увреждания, надбавка за подкрепа със заетостта, плащане за лична независимост, надбавка за живот за хората с увреждания, надбавка за полагане на грижи, безвъзмездна помощ за съоръжения за инвалиди (Disabled Student's Allowance, Employment Support Allowance, Personal Independence Payment, Disability Living Allowance, Carer's Allowance, Disabled Facilities Grant) и др.

 [www.haringey.gov.uk/local-offer](http://www.haringey.gov.uk/local-offer)

## Помощ с разходите за грижи за деца

В зависимост от Вашите лични обстоятелства, съществува подкрепа за работещите родители, за да им се помогне с плащанията за грижите за деца, като например Tax-Free Childcare, Tax Credits, Universal Credit и Disability Living Allowance за семейства с деца с увреждания.

Проверете каква помощ можете да получите с разходите за грижи за деца, като използвате този калкулатор: [www.gov.uk/childcare-calculator](http://www.gov.uk/childcare-calculator)



## Безплатно ранно обучение и образование

Безплатно ранно обучение до 15 часа е достъпно за родители на 2-годишни деца, които получават финансова подкрепа, и за родители на всички 3- и 4-годишни деца. Работещите родители на 3- и 4-годишни деца могат също да получат до 30 безплатни часа на седмица.




**Прекарвайте по-малко време под душа**  
Къпането само за 4 минути може да ви спести около £95 годишно.

 [www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation](http://www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation)

## Стипендиантски фонд за младежи на възраст между 16-19 г

Младежите на възраст между 16-19 години могат да получат пари, за да им се помогне с разходи, свързани с образованието, като дрехи, книги, транспорт или обяд, ако учат в държавно финансирано училище или колеж, ако посещават обучение, включително неплатен трудов стаж.

 [www.gov.uk/1619-bursary-fund](http://www.gov.uk/1619-bursary-fund)

## Програма за присъждане на наградата „Джон Ла Роуз“

Тази схема е за младежи на възраст под 25 години, от домакинства с ниски доходи, за да се направи достъпът до университета по-справедлив. Тя предлага възстановяване на разходите за таксата за кандидатстване UCAS и 2 пътувания до университетски корпус или ден за разглеждане на учебното заведение. Има и ограничен брой стипендии, които да помогнат за покриване на разходите за живот, както и възможности за намиране на работа и наставничество.

 [www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward](http://www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward)


## Надбавка за болногледачи

Вероятно е да може да получавате £67,60 на седмица, за да Ви се помогне да се грижите за някой със значителна потребност от грижи. Не е нужно да имате роднинска връзка или да живеете с човека, за когото се грижите.

 [www.gov.uk/carers-allowance](http://www.gov.uk/carers-allowance)

## Болногледача на първо място

Община Харингей работи с Carers First, за да предостави на неплатените болногледачи информация за възможностите за финансова подкрепа, като например отстъпки, безвъзмездни средства и държавни помощи. Организацията Carers First може също да предостави индивидуален съвет онлайн, по телефона или лично.


 0300 303 1555

 [www.carersfirst.org.uk/register](http://www.carersfirst.org.uk/register)

 [hello@carersfirst.org.uk](mailto:hello@carersfirst.org.uk)

## Групи за подпомагане на болногледачи

В Харингей има няколко организации, предлагащи групи за подпомагане и съвети за болногледачите. За да научите повече и да проверите кои групи са близо до Вас, моля, посетете:

 [www.haringey.gov.uk/support-groups](http://www.haringey.gov.uk/support-groups)

## Помощ с храната

Сканирайте  
ме за още  
информация!



Харингей има неформална мрежа от обществени групи и хранителни банки, ръководени от доброволци, които спешно осигуряват храна на местните хора, нуждаещи се от подкрепа.

Можете да посетите хранителна банка по време на работното време, но би било добре първо да се обадите на организация, за да се уверите, че работното време не се е променило. Може също така да намерите актуалното работно време в уебсайта на Haringey Community Food Network: [www.HCFN.org.uk](http://www.HCFN.org.uk).

Всеки е добре дошъл да посети повечето хранителни банки, но може да се нуждаете от ваучери за хранителна банка, за да получите достъп до някои групи. За тях ще Ви е необходимо направление от: социален работник, детски център, Вашия личен лекар, Министерство на труда и пенсиите (DWP), благотворителна организация като Бюрото за съветване на граждани в Харингей

За повече информация относно използването на хранителна банка, моля, посетете:

 [www.citizensadvice.org.uk/using-a-food-bank](http://www.citizensadvice.org.uk/using-a-food-bank)

## ПОНЕДЕЛНИК

### Haringey Community Foodbox

Само с направление/ ваучер. По спешност - храни и продукти от първа необходимост. 11:00-15:00 ч.

*Commerce Road  
Community Centre,  
N22 8EP.*

### Tottenham Foodbank

Само с направление/ ваучер. По спешност - 3 дни храна с дълъг срок на годност, тоалетни принадлежности и домакински продукти. 12:00-14:00 ч.

*Tottenham Town Hall,  
N15 4RY*

### Community FoodHub

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове, зеленчуци, хляб, млечни продукти, месо и готови ястия. 16:00-18:00 ч.

*Tottenham Town Hall,  
N15 4RY*





### Пране на дрехи

Използвайте програма на 30°C и намалете прането с едно седмично, което ще Ви спести около £34 годишно.

## ВТОРНИК

### Tottenham Food Hub

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети с пресни плодове, зеленчуци и продукти за лична хигиена за нуждаещите се. 11:00-13:00 ч. (през вторник).

*Living Room (срещу Бюрото по труда в Тотнъм) Tottenham High Road, N17 8AA.*

### Haringey Community Foodbox

Само с направление/ваучер. По спешност - храни и продукти от първа необходимост. 11:00 - 15:00 ч.

*Commerce Road Community Centre, N22 8EP.*

### Antwerp Arms Association

Не е необходимо направление/ваучер. Безплатен обяд за нуждаещите се. 12:00-14:30 ч.

*Antwerp Arms, 168-170 Church Road, N17 8AS*

### Tottenham Seventh Day Adventist Church

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети, включително пресни плодове и зеленчуци. 12:30-14:30 ч.

*255 West Green Road, N15 5EG*

### Bounds Green Foodbank

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети за нуждаещите се в района на N11, N13 или N22. Моля, донесете документ за самоличност или доказателство за адрес. 13:00-16:00 ч.

*St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8NE*

### Selby Centre Food Hub

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети, включително пресни плодове и зеленчуци. 14:00-16:00 ч.

*Selby Road, N17 8JL*

## СРЯДА

### PCF Foodbank

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети, включително плодове, зеленчуци и домакински продукти. 11:00-12:00 ч.

*89 Broad Lane, N15 4DW*

### Haringey Community Foodbox

Само с направление/ваучер. По спешност - храни и продукти от първа необходимост. 11:00-15:00 ч.

*Commerce Road Community Centre, N22 8EP*

### Community FoodHub

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове, зеленчуци, хляб, млечни продукти, месо и готови ястия. 16:00-18:00 ч.

*Tottenham Town Hall, N15 4RY.*

## ЧЕТВЪРТЪК

### **The Community Cook Up**

Не е необходимо направление/ваучер. Топли ястия, хранителни продукти и друга подкрепа. 10:00-13:00 ч.

*Eric Allin Community Centre, N17 0QA.*

### **Hornsey Foodbank.**

Не е необходимо направление/ваучер. Храна, включително пресен хляб, плодове и зеленчуци, както и домакински продукти. 10:30-13:00 ч.

*Middle Lane Methodist Church, N8 7JN*

### **Haringey Community Foodbox**

Само с направление/ваучер. По спешност - храни и продукти от първа необходимост. 11:00-15:00 ч.

*Commerce Road Community Centre, N22 8EP*

### **Lordship Hub Café**

Кафе/чай/бисквити за хора над 50 години. 11:00-13:00 ч.

*Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU*

### **OK Foundation**

Не е необходимо направление/ваучер. Безплатни готвени топли ястия и хранителни пакети с плодове, зеленчуци, сандвичи и готови ястия. Регистрирайте се предварително на: [www.OKFoundation.org](http://www.OKFoundation.org). 12:00-15:00 ч.

*Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU.*

### **Edible London**

е е необходимо направление/ваучер. Предварително приготвени ястия на растителна основа и пресни плодове и зеленчуци. 12:00-16:00 ч.

*20-22 Bernard Road, N15 4NE*

### **Bounds Green Foodbank**

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети за нуждаещите се в района на N11, N13 или N22. Моля, донесете документ за самоличност или доказателство за адрес. 13:00-16:00 ч.

*St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8HE*

### **Selby Centre Food Hub**

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети, включително пресни плодове и зеленчуци. 13:30-15:30 ч.

*Selby Road, N17 8JL*

### **Tottenham Foodbank**

Само с направление/ваучер. По спешност - 3 дни храна с дълъг срок на годност, тоалетни принадлежности и домакински продукти.

*Tottenham Town Hall, N15 4RY*

## ПЕТЪК

### **Haringey Community Foodbox**

Само с направление/ваучер. По спешност - храни и продукти от първа необходимост. 11:00-15:00 ч.

*Commerce Road Community Centre, N22 8EP*

### **Community FoodHub**

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове, зеленчуци, хляб, млечни продукти, месо и готови ястия. 16:00-18:00 ч.

*Tottenham Town Hall, N15 4RY*



### Изключете лампите

Изключването им, когато излезете от стая, може да спести около £25 годишно.

## СЪБОТА

### Wheely Tots

Само с направление/ ваучер. Регистрирайте се предварително на [wheelytots.com](http://wheelytots.com) и ако заявлението Ви е одобрено, ще получите час за следващата събота чрез текстово съобщение. 10:00-11:00 ч.

*Broadwater Farm, Manston Block, Adams Road, N17 6HU*

### Uptown Cuisine

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове, зеленчуци, хляб, млечни продукти, месо и готови ястия. 14:00-19:00 ч.

*161 Park Lane, N17 0HJ*

### Community FoodHub

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове, зеленчуци, хляб, млечни продукти, месо и готови ястия. 15:00-17:00 ч.

*Tottenham Town Hall, N15 4RY*

### The Gospel Centre Foodbank

Не е необходимо направление/ваучер. Пресни плодове и зеленчуци, трайни храни, тоалетни принадлежности, бебешки продукти и почистващи материали. 10:00-12:00 ч.

*Wightman Road, Harringay Ladder, N8 0LT*

### Holy Trinity Church Foodbank

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети с пресни плодове и зеленчуци. 12:00-13:00 ч.

*Holy Trinity (C. of E) Parish Church, Philip Lane, Tottenham, N15 4GZ*

### Tottenham Seventh Day Adventist Church

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети, включително пресни плодове и зеленчуци. 15:30-17:30 ч.

*255 West Green Road, N15 5EG*

## НЕДЕЛЯ

### OK Foundation

Не е необходимо направление/ваучер. Безплатни готвени тогли ястия и хранителни пакети с плодове, зеленчуци, сандвичи и готови ястия. Регистрирайте се предварително в: [www.OKFoundation.org](http://www.OKFoundation.org). От 12:00 ч. до изчерпване на храната.

*7 Holcombe Road, N17 9AA*

### RCCG/PHCC Food Hub

Не е необходимо направление/ваучер. Хранителни пакети с пресни плодове, зеленчуци и домакински продукти от първа необходимост. 11:00-13:30 ч.

*454A High Road, N17 9JD*

### Five Loaves Foodbank

Само с направление/ ваучер. Хранителни пакети за нуждаещи се хора от района. 13:00-14:00 ч.

*Triumphant Church International, 136 West Green Road, N15 5AD*

## Помощ с жилищните разходи

### Финансова подкрепа

#### Жилищни плащания по преценка (DHP)

Това са краткосрочни плащания, които могат да Ви помогнат с наема, ако изпитвате финансови затруднения. За да получите DHP, трябва да плащате наем и да получавате жилищни помощи (Housing Benefit) или елемента за жилищно настаняване от Универсален кредит.

 [www.haringey.gov.uk/DHP](http://www.haringey.gov.uk/DHP)

Сканирайте  
ме за още  
информация!



#### Помощ с общинската такса

Можем да предложим намаляване на разходите по Вашата общинска такса с до 100% в зависимост от личните Ви обстоятелства. Съществуват различни варианти за жители с ниски доходи, жители с финансово зависими от тях лица, пенсионери и непенсионери с увреждания.

 [www.haringey.gov.uk/CTRS](http://www.haringey.gov.uk/CTRS)

#### Универсален кредит

Универсалният кредит е месечно плащане, което помага с разходите Ви за живот, включително плащанията за жилището. Може да го получавате, ако сте с ниски доходи или сте без работа.

 [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

#### Жилищни помощи

Жилищните помощи могат да Ви помогнат да плащате целия или част от наема си, ако сте с ниски доходи. Може да подадете заявление за жилищни помощи, ако сте достигнали законовата пенсионна възраст и/или живеете в подпомагано, защитено или временно жилище. Повечето хора, които се нуждаят от помощ с плащанията за жилището си, трябва да кандидатстват за Универсален кредит вместо за жилищни помощи.

 [www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit](http://www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit)

#### Безвъзмездна помощ за прилични жилища

Безвъзмездната помощ за прилични жилища предоставя финансова помощ на отговарящите на изискванията кандидати. Ако имотът Ви не покрива стандарта за прилични жилища и получавате отговаряща на критериите държавна помощ.

За повече информация, моля, свържете се с екипа за подобряване на жилищата (частния сектор) на номер 020 8489 5112.

#### Безвъзмездна помощ за съоръжения за хора с увреждания

Тези безвъзмездни средства са достъпни за отговарящи на критериите жители и се разпределят чрез Социални грижи за възрастни. Кандидатите трябва да бъдат оценени от професионален терапевт като част от процеса на кандидатстване.


Обадете се на номер 020 8489 1400, за да запазите час за първоначална оценка.



## Помощ и съвет

### Екип за финансово включване

Екипът за финансово включване предоставя достъп до финансови съвети и цифрови услуги на достъпни цени за наемателите на община Харингей, за да им помогне да изградят умения и увереност. Екипът предлага семинари по парични въпроси, индивидуални съвети, информация за държавните помощи и подкрепа с просрочени наеми, за да се избегне изгонване от жилището, както и още много.

 020 8489 5611

 [financialinclusion@haringey.gov.uk](mailto:financialinclusion@haringey.gov.uk)



**Преминете към LED крушки**  
Можете да спестите до £15 годишно, като замените крушките си с LED светлини.

## Помощ при бездомност

### Риск от бездомност

Ако се притеснявате, че ще станете бездомни, обадете се на номер 020 8489 1000 възможно най-скоро, за да предотвратим това да се случи. Ако сте изложени на риск от бездомност в рамките на следващите 56 дни, използвайте нашия онлайн формуляр за самонасочване, за да се свържете със Службата за превенция на бездомността:

 [www.haringey.gov.uk/contact-housing-advice](http://www.haringey.gov.uk/contact-housing-advice)

Ако спите на улицата или знаете, че някой спи на улицата, можете да изготвите направление за Streetlink, като се обадите на номер 0300 500 0914. Другият вариант е да обясните на лицето, че има достъп до приветливо посрещане и специализирана подкрепа на адрес Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN, в делничните дни от 08:15 до 16:00 часа.

Сканирайте  
ме за още  
информация!



## Подкрепа за превенция на бездомността


Floating Support е безплатна и поверителна служба, работеща за постигане на резултати, която помага на жителите на Харингей по редица въпроси, които могат да доведат до жилищни затруднения, включително изгонване и бездомност.

 [www.riverside.org.uk/engage-haringey](http://www.riverside.org.uk/engage-haringey)

## Специализирани услуги за подпомагане

### CARIS Haringey


Подпомага бездомни семейства, които се сблъскват с ежедневните предизвикателства, включително изгонване от жилището, държавни помощи, дългове, насилие, безработица, бедност, липса на възможности и изолация. *St. Philip's Church, Philip Ln, London N15 4HJ*

 020 8801 3004

 [www.carisharingey.org.uk](http://www.carisharingey.org.uk)

### Bikur Cholim


Предоставя информация за превенция на бездомността, съвети и насоки на жителите от еврейската общност Чареди. *Ground floor, 2a Northfield Road, London, N16 5RN*

 020 8800 7575

 [bikurcholim.co.uk](http://bikurcholim.co.uk)

## Сомалийска общност и културен център в Харингей


Предлага съвети предимно на хора от сомалийски и други африкански общности, както и на други арабски говорещи общности. Моля, обадете се предварително, за да резервирате час. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, London N17 8JL*

 020 8885 1307

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

## Кюрдски център за съвети


Основно съдейства с жилищното настаняване и договори за наем, но предлага и по-общата подкрепа, за да помогне на жителите да започнат самостоятелен живот. *Eastfield Rd, London N8 7AD, UK*


 020 8347 9657


 [www.kurdishadvicecentre.org.uk](http://www.kurdishadvicecentre.org.uk)

## Полски и източноевропейски християнски семеен център

Предлага помощ и подкрепа за хора от Полша и Източна Европа по въпроси, свързани с жилищното настаняване, включително помощ с разбирането на документи. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, London N15 6ND*

 0741 496 2199


 0736 699 6861

 0795 657 4275

 [www.peec.org.uk](http://www.peec.org.uk)

## Проект за жените - кипърски турци


Предоставя съвети и подкрепа за жителите на община Харингей по теми, включително държавни помощи и дългове, просрочени наеми, изгонване от жилището и трудова заетост. *140A Falkland Road, London, N8 ONP*

 020 8340 3300

 [www.tccwp.org.uk](http://www.tccwp.org.uk)

## Правен център в Харингей

Осигурява безплатен, с фиксиран хонорар или няма печалба/няма хонорар независим правен съвет и представителство в сферата на убежището и имиграцията, дълговете, жилищното настаняване и държавните помощи. *7 Holcombe Rd., London N17 9AA*


 020 8808 5354

 [haringeylawcentre.org.uk](http://haringeylawcentre.org.uk)

## Друга подкрепа

### Подслон

Услугите за съвети и подкрепа на Shelter предлагат индивидуална и персонализирана помощ при жилищни проблеми и бездомност.

 0808 800 4444

 [england.shelter.org.uk](http://england.shelter.org.uk)

### Public Voice – Reach & Connect Service

Услугата на Харингей Reach and Connect предоставя информация, подкрепа и приятелство за хората над възраст от 50 години, живеещи в Харингей.

Самонасочване: [reachandconnect.net/refer-yourself](http://reachandconnect.net/refer-yourself)

Направление от трета страна: [reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form](http://reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form)


020 3196 1905

## Услуги за преживели насилие жени и момичета (VAWG)

Haringey Floating Support Service доставена от Solace Women's Aid предоставя безплатни и поверителни съвети, подкрепа и застъпничество на жени и момичета над 16 години, засегнати от домашно и сексуално насилие. Организацията предлага краткосрочна и средносрочна подкрепа за повишаване на безопасността. Можете да си изготвите самонасочване като се обадите на номер 020 8885 3557 или изпратите имейл до [fs@solacewomensaid.org](mailto:fs@solacewomensaid.org). Направлението може да бъде изготвено и от специалист, но с пълното съгласие на лицето.

## Център за съвети и подкрепа при случаи на домашно насилие **Hearthstone**

Hearthstone осигурява емоционална и практическа подкрепа за всеки, който е подложен на домашно насилие в Харингей. Пакетът за подкрепа включва съвети за жилищно настаняване, включително достъп до настаняване в убежище, безплатни правни съвети и програма за подобряване на сигурността на дома. Работното време е в делничните дни, от 09:00 до 16:00 часа.

 020 8489 3411

 [hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk](mailto:hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk)

## Помощ с връщането на работа

Сканирайте  
ме за още  
информация!




## Съвети и обучение

### **Haringey Works**

#### Харингей работи

Haringey Works е услуга на едно гише, посветена на подпомагането на жителите на Харингей с трудовата заетост, като предоставя редица пътеки в различни сектори. Посетете нашия уебсайт, за да получите достъп до свободни работни места, да качите автобиографията си и да се регистрирате:

 [works.haringey.gov.uk](http://works.haringey.gov.uk)

#### Харингей се изучава

Haringey Learns може да Ви помогне да повишите уменията си, да придобиете квалификация и да направите положителен избор на кариера, с набор от безплатни курсове, които се предлагат.

 [www.webenrol.com/haringeylearns](http://www.webenrol.com/haringeylearns)



## Целева поддръжка за започване на работа (JETS)

JETS е програма за трудова заетост, предлагаща специализирани съвети и обучение на тема интервюта за хора, които са били без работа и са получавали Универсален кредит или Помощи за безработни в продължение на най-малко 13 седмици.

## Програма за работна академия в конкретен сектор (SWAP)

SWAP предоставя обучение, трудов стаж и гарантирано интервю с местен работодател, за всеки, който получава Помощи за безработни, Универсален кредит или Надбавка за заетост и подкрепа. За повече информация относно JETS или SWAP, моля, свържете се с местното бюро по труда и говорете с Вашия трудов наставник.

# Финансова подкрепа

## Гъвкав фонд за подпомагане (FSF)

FSF може да бъде в състояние да Ви помогне с допълнителни разходи, свързани със започването на работа, като например пътни разходи за явяване на интервюта, за инструменти и дрехи или униформа за започване на работа. Ако сте кандидатствали за Универсален кредит, можете също да получите помощ с първия месец от разходите за грижи за деца.

## По-евтини пътувания

Ако сте безработни, получавате държавни помощи и търсите работа, можете да получите безплатна железопътна карта от бюрото по труда за по-евтини пътувания (Jobcentre Plus Discount Rail Card). Transport for London (TFL) и Stagecoach, предлагат намалени пътувания с до 50% за хората, които имат железопътната карта.

## Национална надбавка за предприемачество (NEA)

Ако искате да започнете собствен бизнес или да развие бизнеса си, ако вече сте самостоятелно заето лице, вероятно имате право да получите подкрепа чрез NEA. Трябва да получавате определени държавни помощи и да имате бизнес идея, която може да се осъществи. За повече информация, моля, свържете се с местното бюро по труда.

## Надбавка за заетост и подкрепа (ESA)

ESA е за хора под пенсионна възраст, които имат увреждане или заболяване, засягащо способността им да работят. Ще получите пари, за да Ви се помогне с разходите за живот, ако не сте в състояние да работите, както и подкрепа, за да се върнете на работа, ако сте в състояние да го направите.

 0800 055 6688

 [www.gov.uk/employment-support-allowance](http://www.gov.uk/employment-support-allowance)

## Безвъзмездна помощ за достъп до работа

Безвъзмездната помощ за достъп до работа може да плати за практическа подкрепа, ако имате увреждане, физическо или психично заболяване и започнете работа, нуждаете се от помощ, за да останете на работа, да преминете към самостоятелна заетост или да започнете бизнес. Безвъзмездната помощ може да Ви помогне да покриете разходите за пътуване до работа; да осигури помощен работник или заплащане за специално оборудване, от което се нуждаете, за да запазите работата си.

 [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work)

## Помощ за мигранти и бежанци

Харингей разполага с редица възможности за подкрепа на бежанци, мигранти и хора, търсещи убежище, включително три центъра за новодошли (Welcome Hubs) в целия квартал, предоставящи практическа и социална подкрепа.

Няколко служби и организации от сектора на доброволческата общност (VCS) посещават центровете, за да помогнат с неща като кандидатстване за Универсален кредит, достъп до здравеопазване и свързване с други хора в квартала.

Сканирайте  
ме за още  
информация!



### **Muswell Hill Welcome Hub**

Muswell Hill Methodist Church, 28 Pages Lane, N10 1PP

Всеки четвъртък 10:00 – 12:00 ч.

### **Tottenham Welcome Hub**

Living Under One Sun Community Centre, Down Lane Park, Park View Road, N17 9EX

Всеки петък 10:00 – 12:00 ч.

### **Wood Green Welcome Hub**

Wood Green Library, 187 – 197A High Road, N22 6XD

Всеки понеделник 13:30 – 16:30 ч.

### **Екипът за презаселване на Харингей (Resettlement Team) също е на разположение в Mulberry Junction всеки петък от 9:00 до 12:00 часа:**

Mulberry Junction, 332 High Road, Tottenham, London, N15 4BN

Има няколко други организации, предоставящи съвети и насоки на мигранти и хора, които не прибягват до публични средства:

### **Център за подкрепа на мигрантите в Харингей**

St John Vianney Church Hall, 386 W Green Rd, London N15 3QL

haringeymsc.org

**Подкрепа с психичното  
здраве и благоденствието**


Сканирайте  
ме за още  
информация!



Общината и NHS работят в партньорство с благотворителни и други организации, за да осигурят редица подкрепа за психичното здраве и благосъстоянието на жителите в Харингей.

### **Mind in Haringey**

Mind in Haringey предоставя информация, съвети и подкрепа на хората, засегнати от проблеми с психичното здраве. Благотворителната организация работи с местната национална здравна служба (NHS) и общината, като предоставя семинари за консултиране, застъпничество и благоденствие, както и мрежата Haringey Wellbeing Network.

 0208 340 2474


 [www.mindinharingey.org.uk](http://www.mindinharingey.org.uk)

**Haringey Wellbeing Network** е програма от дейности, които помагат на хората да подобрят психическото и физическото си здраве, като подкрепя хората с извършването на положителни промени в живота им.

 0208 340 2474

 [Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk](mailto:Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk)

**Горещата телефонна линия Safe Havene** надеждна, поверителна телефонна линия за жителите на Харингей, на възраст над 18 години, които са в криза и имат нужда да поговорят.

 0800 953 0223

 07943 156 973

 [safehaven@mih.org.uk](mailto:safehaven@mih.org.uk)

## Good Thinking

Good Thinking осигурява онлайн самопомощ за психичното здраве на лондончани чрез дигитални инструменти, които помагат при най-често срещаните проблеми с психичното здраве: тревожност, потиснато настроение, проблеми със съня и стрес. Уебсайт:

 [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

## Kooth

Kooth предлага безплатни онлайн консултации на деца и младежи в Харингей, на възраст от 11 до 18 години (до 25 години за младежи с обучителни затруднения или увреждания).

Услугата е достъпна 365 дни в годината. Работно време от понеделник до петък от 12:00 до 22:00 часа и през почивните дни от 18:00 до 22:00 часа.

 0203 984 9337  [contact@kooth.com](mailto:contact@kooth.com)

## NHS Go


NHS Go е безплатно приложение за поверителни здравни съвети и информация, предназначено за младежи и разработено от младежи. То е насочено към 16-24-годишните и получава информация директно от NHS.uk, но организира информацията, за да я направи разбираема за младежите.

Достъпът до услугата е чрез приложението NHS Go, което е безплатно за изтегляне в магазините на Google Play и iTunes.

 [www.NHSGo.uk](http://www.NHSGo.uk)

## 24/7 Телефонна линия за подкрепа при кризи с психичното здраве

Ако сте под 18 години и сте в криза, или ако сте родител/болногледач на дете/младеж в криза, можете да се обадите на линията за подкрепа при криза с психичното здраве денонощно/седем дни в седмицата. Тя се обслужва от обучени специалисти по психично здраве, които могат да осигурят незабавна подкрепа или да Ви насочат към други източници на помощ, ако е необходимо.

 0800 151 0023.

## Услуги GamCare

Ако сте загрижени за собствената си пристрастеност към хазарта или за някой друг, свържете се с местната услуга GamCare, за да получите достъп до бърза, безплатна и поверителна помощ.

 020 7801 7008  [www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)

За незабавна подкрепа и съвети се обадете на Националната телефонна линия за проблеми с хазарта, денонощна услуга/седем дни в седмицата, на номер 0808 8020 133.

## One You Haringey

One You Haringey предоставя на жителите набор от здравни съвети и подкрепа, за да влязат във форма, да постигнат здравословно тегло, да се откажат от тютюнопушенето, да консумират по-малко алкохол и да получат здравен преглед към NHS.

 [www.oneyouharingey.org](http://www.oneyouharingey.org)

## New River Sport and Fitness

New River Sport and Fitness предлага БЕЗПЛАТНО членство и дейности за жители над 65 години и отстъпки за тези, които получават държавни помощи.

 0208 489 3443  [www.haringey.gov.uk/newriverlc](http://www.haringey.gov.uk/newriverlc)

## NHS съвет: Останете здрави в студеното време



Някои хора са по-уязвими към последиците от студеното време, което може да влоши някои здравословни проблеми и дори да доведе до сериозни усложнения Ако можете, NHS препоръчва да следвате тези съвети, за да Ви бъде на Вас и на Вашето семейство топло и добре у дома:

- ако не сте много подвижни, ако сте на 65 или повече години или имате заболяване, като сърдечно или белодробно заболяване, стоплете дома до поне 18°C.
- поддържайте спалнята си на 18°C цяла нощ, ако можете, и оставете прозореца на спалнята затворен.
- ако сте на възраст под 65 години, здрави и активни, можете спокойно да поддържате дома си по-хладен под 18°C, стига да се чувствате комфортно.
- използвайте бутилка с гореща вода или електрическо одеяло, за да се затоплите в леглото, но не използвайте и двете едновременно.
- яжте поне едно горещо хранене на ден, ако можете – редовното хранене Ви помага да се затоплите.
- редовно пийте топли напитки.
- дръпнете завесите по здрач и дръжте вратите затворени, за да няма течение.
- бъдете активни – продължавайте да се движите, за да гарантирате, че генерирате достатъчно телесна топлина
- обличането на няколко слоя дрехи е от ключово значение – носенето на няколко тънки слоя ще Ви затопли повече от един дебел слой дреха, тъй като слоевете задържат топъл въздух.

Ако Ви е трудно да поддържате дома си топъл поради нарастващите разходи за енергия, моля, разберете каква помощ и подкрепа е налична на страница 6 от тази книжка.

### Зимни ваксинации

Изследванията показват, че ако се заразите с грип и COVID-19 едновременно, вероятността да се разболеете сериозно е по-висока, което може да доведе до тежък период и загуба на доходи за Вас и Вашето семейство. Ваксинирането срещу грип и COVID-19 ще осигури защита за Вас и хората около Вас. Ако имате изпратена покана да се ваксинирате, моля, запазете си час незабавно. Научете повече и как да запазите час на [nhs.uk/wintervaccinations](https://nhs.uk/wintervaccinations) или говорете с местната аптека или личния лекар.

### Попитайте Вашия фармацевт

Вашият местен фармацевт може да Ви даде приятелски, експертни съвети за лекарства без рецепта за общи неразположения, като диария, хрема, болезнена кашлица или главоболие, без да е необходим час.

Може да имате право на помощ за покриване на разходите за някои отпускани без рецепта лекарства чрез програмата Self-Care Pharmacy First, предоставяна от определени аптеки в Харингей. За повече информация посетете: [nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/](https://nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/)

### Рецепти


Можете да поръчате Вашите повторяеми рецепти, без да е необходимо да посещавате лекарска поликлиника или аптека с помощта на NHS App: [nhs.uk/nhs-app](https://nhs.uk/nhs-app) или онлайн услугите на лекарската поликлиника: [nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services](https://nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services)

# BOOST



your immunity this winter

WITH THE  
**FLU + COVID BOOSTER**  
VACCINES



The flu virus changes every year and protection from your COVID-19 vaccine decreases over time. If you're over 50, in an at-risk group, are pregnant, a carer or a health and social care worker, you are eligible for a free flu vaccine and a COVID-19 booster.

Find out more at [nhs.uk/wintervaccinations](https://nhs.uk/wintervaccinations) and book now.

GET BOOSTED. GET PROTECTED

**Haringey**  
LONDON



## Помагайте на околните

Нуждаем се от хора, които да се съберат като общност, за да се уверят, че всички жители на Харингей получават помощта и подкрепата, от която се нуждаят.

Има много обществени групи в квартала, които вършат невероятна работа, за да подкрепят хората по време на кризата с разходите за живот и те се нуждаят от Вашата помощ.

Сканирайте  
ме за още  
информация!



## Доброволчество

### Хранителни банки

Чрез доброволчество в местни хранителни банки и доброволчески организации не само ще се запознаете с нови хора и ще помогнете за овластяване на местните жители, но и ще:

- Натрупате опит
- Увеличите перспективите си за работа
- Научите нови умения
- Изградите увереността си

Има възможности за доброволчество в следните организации. Свържете се с нас, ако можете да помогнете с 2 смени на месец:

- Community Food Hub. Tottenham Town Hall, N15 4RY. [info@freedomspark.org](mailto:info@freedomspark.org)
- Selby Centre Food Hub. Selby Road, N17 8JL. [Sally@SelbyTrust.co.uk](mailto:Sally@SelbyTrust.co.uk)
- Bounds Green Foodbank. St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8HE. [VolunteerSupport@BoundsGreenFoodbank.org](mailto:VolunteerSupport@BoundsGreenFoodbank.org)
- Edible London. 20-22 Bernard Road, N15 4NE. [info@ediblelondon.org](mailto:info@ediblelondon.org)
- Antwerp Arms. 168-170 Church Road, N17 8AS. [volunteer@antwerparms.co.uk](mailto:volunteer@antwerparms.co.uk)
- Homegrown in Tottenham. Ashley House, Ashley Road, London N17 9LZ. [communityumbrella@yahoo.com](mailto:communityumbrella@yahoo.com)

### Bridge Renewal Trust

The Bridge Renewal Trust е благотворителна организация, базирана в общността, която работи в насока намаляване на неравенствата в здравеопазването; изграждане на по-силни общности и подобряване на качеството на живот на хората в Харингей.

Посетете уебсайта ѝ за списък с възможности за доброволчество в целия квартал: [www.bridge renewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities](http://www.bridge renewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities)

## Дарителство

### Дарявайте на Вашата местна хранителна банка

Броят на семействата, използващи хранителни банки в Харингей, се е увеличил драстично през последните няколко години, особено по време на пандемията от COVID-19.

Можете да помогнете на нашите най-уязвими жители да преминат през кризата с разходите за живот, като дарите пари или дълготрайна храна, напитки и тоалетни принадлежности на най-близката до Вас хранителна банка - вижте страници 13-15 за пълния списък.

## Вашият план за действие относно разходите за живот

Можете да използвате този раздел, за да се запознаете с помощта и подкрепата, които смятате, че могат да Ви помогнат с нарастващите разходи за живот.

### Помощ по отношение на пари и дългове

### Помощ с отоплението

### Помощ със сметките за вода

### Подкрепа за родители и болногледачи

**Вземете си душ вместо вана**

Ако можете, сменяйте едно взимане на вана седмично с 4-минутен душ и спестете £20 годишно.

**Помощ с храната****Помощ с жилищните разходи и при бездомност****Помощ с връщането на работа****Подкрепа с психичното здраве и благоденствието**

# Translations

This booklet outlines a range of financial support and information services to help with the rising cost of living, as well as support with employment, and mental health. If you would like this leaflet translated into your own language, please email: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Turkish

Bu kitapçık, artan yaşam maliyeti konusunda yardımcı olmak ile birlikte istihdam ve ruh sağlığı desteği almak konularında Haringey sakinleri için mevcut bulunan çeşitli finansal destek ve bilgi hizmetlerini ana hatlarıyla özetlemektedir. Eğer bu yaprakçığın kendi dilinize çevrilmesini arzu ediyorsanız, lütfen şu adrese bir e-posta gönderin: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Polish

Niniejsza broszura przedstawia zakres wsparcia finansowego i usług informacyjnych dostępnych, aby pomóc mieszkańcom Haringey w rosnących kosztach utrzymania, jak również zapewnić wsparcie w zatrudnieniu i zdrowiu psychicznym. Jeśli chcesz, aby ta ulotka została przetłumaczona na Twój język, wyślij e-mail do: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Spanish

Este folleto describe una serie de servicios de apoyo financiero e información disponibles para ayudar a los residentes de Haringey con el aumento del coste de la vida, apoyo con el empleo y salud mental. Si desea que este folleto se traduzca a su propio idioma, envíe un correo electrónico: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Portuguese

Este folheto descreve uma série de serviços de apoio financeiro e informação disponíveis para ajudar os residentes de Haringey a fazer face ao aumento do custo de vida, bem como apoio ao emprego e saúde mental. Se desejar que este folheto seja traduzido para o seu idioma, envie um e mail para: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Greek

Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει μια σειρά από υπηρεσίες οικονομικής υποστήριξης και πληροφόρησης που διατίθενται για να βοηθήσουν τους κατοίκους του Haringey με το αυξανόμενο κόστος ζωής, καθώς και υποστήριξης σε θέματα απασχόλησης και ψυχικής υγείας. Αν θέλετε αυτό το φυλλάδιο μεταφρασμένο στη γλώσσα σας, παρακαλούμε στείλτε email: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)

## Somali

Buug-yarahan waxa uu qeexayaa adeegyo kala duwan oo taageero maaliyadeed iyo macluumaad ah oo la heli karo si looga caawiyo dadka deggan Haringey kor u kaca qiimaha nolasha, iyo sidoo kale taageerada shaqada, iyo caafimaadka dhimirka. Haddii aad rabto in buug-yarahaan oo lagu turjumay luqadaada, fadlan iimayl u dir: [translationandinterpreting@haringey.gov.uk](mailto:translationandinterpreting@haringey.gov.uk)