

# Pagalba pragyvenimo išlaidoms padengti

Pragyvenimo išlaidas galite patirti dėl įvairių priežasčių. Šiame lankstinuke rasite informacijos apie tai, kokią paramą galima gauti ir kaip gauti patarimus.

Šią informaciją taip pat galite rasti mūsų svetainėje [www.norfolk.gov.uk/costofliving](http://www.norfolk.gov.uk/costofliving). Jei namuose neturite prieigos prie interneto, galite prisijungti prie interneto bet kurioje Norfolkko bibliotekoje.

Svetainėje [www.gov.uk/cost-of-living](http://www.gov.uk/cost-of-living) taip pat nurodyta parama šiais klausimais:

- Pašalpos, mokesčiai ir darbas
- Gyvenimo išlaidos: sąskaitos, būsto ir sveikatos problemos
- Jeigu jums 60 metų ar daugiau
- Jeigu esate neįgalūs ar turite kokių sveikatos sutrikimų
- Vaiko priežiūros ar motinystės išlaidos
- Tvarkymasis su pinigais, santaupos ir skolos
- Jeigu jums susiklostė sunki situacija

---

## Pagalba ir parama pragyvenimo išlaidoms padengti

### „Citizens Advice“

„Citizens Advice“ (Pagablos piliečiams tarnyba) teikia informaciją apie pašalpas, kaip elgtis su skolomis, į kokias išmokas turite teisę ir į ką kreiptis, jei gresia pavojus prarasti būstą.

Apsilankykite [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) ar paskambinkite 0800 144 8849 ir pasirinkite 1 parinktį. Taip pat teikiamos konsultacijos asmeniškai ir el. paštu [www.ncab.org.uk/get-advice](http://www.ncab.org.uk/get-advice) (Norfolk) [www.cadat.org.uk](http://www.cadat.org.uk) (Diss, Thetford ir apskrityje).

---

### Alyva

Ar naudojate alyvą namams šildyti? „Community Action Norfolk“ bendruomenės alyvos pirkimo programa gali padėti gauti geriausią kainą ir pasiūlyti mokėjimo galimybes išlaidoms paskirstyti.

Apsilankykite [www.communityactionnorfolk.org.uk](http://www.communityactionnorfolk.org.uk) skambinkite 01362 698216 ar parašykite el. laišką adresu [office@communityactionnorfolk.org.uk](mailto:office@communityactionnorfolk.org.uk)

---

### „Ofcom“

„Ofcom“ pataria, ką daryti, jei susiduriate su sunkumais apmokant sąskaitas arba jums reikia patarimų dėl skolų. Skambinkite 0300 123 3333 arba apsilankykite [www.ofcom.org.uk](http://www.ofcom.org.uk)

---

### „Age UK“

„Age UK“ teikia nemokamas, konfidencialias konsultacijas visiems vyresniems nei 50 metų asmenims. Skambinkite 0800 678 1602 arba apsilankykite [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

---

### „Ask Bill“

„Ask Bill“ siūlo nemokamus ir nešališkus patarimus apie pinigus ir sąskaitas. Apsilankykite [www.askbill.org.uk](http://www.askbill.org.uk)

---

## Jūsų vietos savivaldybė

Vietos savivaldybė galės patikrinti, ar gaunate visas jums priklausančias išmokas. Jie taip pat gali padėti nukreipti į kitas paslaugas, kurios jums gali būti naudingos. Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į vietos savivaldybę arba apsilankykite jos interneto svetainėje:

### „Breckland District Council“

Skambinkite 01362 656870 arba apsilankykite [www.breckland.gov.uk/community/cost-of-living](http://www.breckland.gov.uk/community/cost-of-living)

---

### „Broadland and South Norfolk District Council“

Skambinkite 01603 430431 į Broadland arba 01508 533933 į South Norfolk arba apsilankykite [www.southnorfolkandbroadland.gov.uk/help-hub](http://www.southnorfolkandbroadland.gov.uk/help-hub)

---

### „Great Yarmouth Borough Council“

Skambinkite 0808 1962238 arba apsilankykite [www.great-yarmouth.gov.uk](http://www.great-yarmouth.gov.uk) ir pasirinkite „Peržiūrėti visas gyventojų skiltis“.

---

### „King’s Lynn and West Norfolk Borough Council“

Skambinkite 01553 616200 arba apsilankykite [www.west-norfolk.gov.uk/costofliving](http://www.west-norfolk.gov.uk/costofliving)

---

### „North Norfolk District Council“

Skambinkite 01263 516221 arba apsilankykite [www.north-norfolk.gov.uk/cost-of-living](http://www.north-norfolk.gov.uk/cost-of-living)

---

### „Norwich City Council“

Skambinkite 0344 980 3333 arba apsilankykite [www.norwich.gov.uk/costofliving](http://www.norwich.gov.uk/costofliving)

---

Norėdami sužinoti, kaip išsaugoti šilumą namuose ir taupyti energiją, apsilankykite [www.norfolkwarmhomes.org.uk](http://www.norfolkwarmhomes.org.uk) arba skambinkite 01603 430103 dėl pagalbos ir patarimų. Informaciją apie tai, kaip taupyti energiją namuose, rasite [www.gov.uk/improve-energy-efficiency](http://www.gov.uk/improve-energy-efficiency)

---

### „Better Together Norfolk“

Siūlo patarimus, kaip sumažinti sąskaitas už energiją. Skambinkite 0300 303 3920 arba apsilankykite [www.bettertogethernorfolk.org.uk](http://www.bettertogethernorfolk.org.uk)

---

## Jei jums sunku įsigyti maisto

### Trumpalaikė / skubi pagalba maistu

Maisto bankai gali suteikti trumpalaikę pagalbą, jei sunku susimokėti už maistą. Norėdami rasti netoli jūsų esantį maisto banką, ieškokite maisto bankų arba prekybos centrų adresu [communitydirectory.norfolk.gov.uk](http://communitydirectory.norfolk.gov.uk) arba skambinkite „Trussell Trust“ nr. 01722 580180.

### Pigus / įperkamas maistas

„Norfolk Community Foundation’s Nourishing Norfolk“ maisto centrai teikia įvairių paramą maisto produktais. Tai įtraukia:

### Maisto sandėliukai

Jose paprastai būna tik nariai ir dažnai už maistą imamas nedidelis mokestis.

### Bendruomenės prekybos centrai

Šiose parduotuvėse veikia narystės sistema, leidžianti klientams pirkti maistą su didelėmis nuolaidomis.

---

### **Maisto centrai**

Šiuo metu Norfolkke veikia 26 maisto centrai. Daugiau informacijos apie maisto centrus rasite [www.norfolkfoundation.com/food](http://www.norfolkfoundation.com/food)

---

### **„Too Good to Go“ programėle**

Ši programėlė ([www.toogoodtogo.com](http://www.toogoodtogo.com)) padeda rezervuoti maisto maišelius mažomis kainomis iš vietinių parduotuvių ir restoranų ir siūlo netikėtą produktų, kurie yra netoli jūsų, derinį. Šie produktai yra arti galiojimo pabaigos.

---

### **Nemokamas maistas**

Kiekvienas gali tiesiog ateiti ir pasinaudoti bendruomenės šaldytuvu, nors nėra jokių garantijų, koks maistas bus prieinamas. [www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges](http://www.norfolkrecycles.com/communityaction/communityfridges)

---

### **„Olio“ programėlė**

Ši programėlė ([olioapp.com](http://olioapp.com)) sujungia kaimynus tarpusavyje ir su vietos įmonėmis bei žmonėmis, siūlančiais pasidalyti maisto pertekliumi.

---

## **Pagalba valdant pinigus ir sudarant biudžetą**

### **Norfolko klientų sunkumų tarnyba (Norfolk Client Hardship Service - CHS)**

Žmonėms, susiduriantiems su kasdieniais finansiniais sunkumais, siūloma parama skolų ir biudžeto sudarymo klausimais, taip pat visapusiška pagalba sprendžiant pagrindines problemas, pvz., azartinių lošimų. Jie gali padėti tvarkyti sąskaitas už komunalines paslaugas lyginant kainas ir keičiant paslaugų teikėjus, taip pat gali padėti žmonėms susisiekti su skolų agentūromis ir padėti atvykti į pirminius susitikimus. Jie taip pat gali suteikti paramą būtiniausiems daiktams įsigyti, padėti teikti prašymus dėl su negalia susijusių išlaidų, taip pat suteikti praktinę pagalbą įsidarbinant, konsultuojant įgūdžių ugdymo klausimais. Greičiausias būdas pateikti paraišką - internetu [www.norfolk.gov.uk/chs](http://www.norfolk.gov.uk/chs). Jei neturite interneto prieigos, skambinkite 0344 800 8020

---

### **„MoneyHelper“**

Siūlo nemokamas ir nešališkas konsultacijas. Svetainėje yra įvairių įrankių ir skaičiuoklių, kuriuos galite naudoti savo finansams stebėti. Apsilankykite [www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk)

---

### **Pinigų taupymo ekspertas (Money Saving Expert - MSE)**

Siūlo pagalbą ir patarimus įvairiais klausimais, įskaitant nuorodas į patarimų agentūras. Apsilankykite [www.moneysavingexpert.com](http://www.moneysavingexpert.com)

---

### **„Stepchange“**

Suteikiama nemokama konsultacija dėl skolų internetu ir parama tol, kol jums jos reikia. Skambinkite 0800 138 1111 arba apsilankykite [www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

---

### **„Breathing Space“**

Tai vyriausybinių sistemų, pagal kurias probleminių skolų turintiems asmenims suteikiama teisė į teisinę apsaugą nuo kreditorių. Skambinkite 0330 0163 563 arba apsilankykite [www.breathing-space.uk](http://www.breathing-space.uk)

---

## „Money Advice Trust“

Tai nacionalinė labdaros organizacija, padedanti žmonėms visoje Jungtinėje Karalystėje susidoroti su skolomis ir užtikrintai valdyti pinigų. Skambinkite 020 7489 7796 arba apsilankykite [www.moneyadvice.org](http://www.moneyadvice.org)

---

## „Turn2Us“

Tai nacionalinė labdaros organizacija, teikianti praktinę pagalbą žmonėms, kurie susiduria su finansiniais sunkumais ir padedanti jiems gauti pašalpas, labdaros subsidijas ir kitą paramą. Apsilankykite [www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

---

## Parama šeimoms

### Pragyvenimo išlaidų kuponai

Jei turite teisę į nemokamą maitinimą mokykloje, turite teisę kas mėnesį gauti „pragyvenimo išlaidų“ kuponą. Kuponų kaina bus 15 svarų sterlingų per mėnesį vienam vaikui, o 2024 m. gruodžio mėn. bus mokama papildoma 30 svarų sterlingų išmoka vienam vaikui. Kuponus galima įsigyti iki 2025 m. kovo mėn. „Edenred“ teikia kuponus, kuriuos galima naudoti įvairiuose prekybos centruose maisto produktams įsigyti.

Jei šių kuponų negaunate ir manote, kad turėtumėte gauti, susisiekite su savo vaiko mokykla arba apsilankykite [www.norfolk.gov.uk/foodsupport](http://www.norfolk.gov.uk/foodsupport)

### „Big Norfolk Holiday Fun“

Jei turite teisę į nemokamą maitinimą mokykloje, kuris tikrinamas pagal turtinę padėtį, 2024 m. per Kalėdų atostogas galima gauti nemokamų vietų pagal šią programą. Pagal šią programą 5-16 metų amžiaus Norfolkio vaikams ir jaunimui organizuojamos atostogų veiklos ir padedama jūsų vaikui būti aktyvesniam, gerai maitintis ir linksintis. Daugiau informacijos galite rasti [www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun](http://www.norfolk.gov.uk/bignorfolkholidayfun)

---

### Jūsų Norfolkio patarimų tinklas

Tai nemokama, nepriklausoma informavimo ir konsultavimo tarnyba, suteikianti lengvą ir greitą prieigą prie reikiamų paslaugų. Šia paslauga gali naudotis visi Norfolkio suaugusieji, įskaitant šeimos narius, globėjus ir specialistus, ieškančius informacijos ir patarimų. Skambinkite 0333 996 8333 ar parašykite el laišką [helpline@ncan.co.uk](mailto:helpline@ncan.co.uk)

### „Just One Norfolk“ ir „Just One Number“

„Just One Number“ **0300 300 0123** arba parašykite žinutę **07520 631590** - jie gali atsakyti į visus rūpimus klausimus apie jūsų vaiko sveikatą, gerovę ar vystymąsi. Komanda gali padėti jums telefonu, vaizdo skambučiu ar žinute ir kartu su jumis išsiaiškinti, kaip geriausiai padėti jums ir jūsų šeimai. Taip pat galite apsilankyti [www.justonenorfolk.nhs.uk](http://www.justonenorfolk.nhs.uk)

---

### Šeimos centrai

Norfolkio šeimoms teikiamas paslaugas ir paramą jungiame į vadinamąjį Norfolkio šeimos centrų metodą. Tai reiškia, kad parama teikiama nuo tos akimirkos, kai sužinote, kad esate nėščia, iki pat vaiko 19-ojo gimtadienio (25-ojo, jei jis turi specialiųjų ugdymosi poreikių ar negalią). Tai apima pagalbą sprendžiant bet kokius jūsų, kaip tėvo (mamos) ar globėjo, rūpesčius, pavyzdžiui, susijusius su finansais ar psichine sveikata, kurie gali turėti įtakos jūsų vaikams.

Tai reiškia, kad šeima gali gauti daugiau reikiamą pagalbą ir patarimus savo gyvenamojoje vietovėje, bendruomenės grupėse ir vietose, kuriose jau lankotės, pavyzdžiui, bendruomenės prekybos centruose ar vietos bibliotekoje. Pagalbos galite prašyti visur, kur matote šeimos centro logotipą.

Šeimos taip pat gali internetu gauti reikiamą informaciją, patarimus ir rekomendacijas visą parą, 7 dienas per savaitę, 7 dienas per savaitę per tarybos svetainę arba „Just One Norfolk“:

- [www.norfolk.gov.uk/familyhubs](http://www.norfolk.gov.uk/familyhubs)
- [www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs](http://www.justonenorfolk.nhs.uk/family-hubs)

Taip pat galite užsukti į vieną iš mūsų šeimos centrų be išankstinio susitarimo ir asmeniškai pasikalbėti su žmogumi vietoje, kurioje šeimos jau naudojasi parama:

- Great Yarmouth Early Childhood and Family Service Base  
Shrublands, Magdalen Way, Gorleston, Great Yarmouth, Norfolk, NR31 7BP
- King's Lynn Saint Augustine's Healthy Living Centre Columbia Way, King's Lynn PE30 2LB
- Norwich Early Childhood and Family Service base Catton Grove, Fiddlewood and Milecross, Hunter Road, Norwich NR3 3PY
- Thetford Early Childhood and Family Service Base Kingsway, Thetford, Norfolk IP24 3DY
- Hellesdon Family Hub at Hellesdon Community Centre  
Find us between the Library and Community Centre, Middletons Lane, Norwich NR6 5SR
- North Walsham Early Childhood and Family Service Base Manor Road, North Walsham, Norfolk, NR28 9HG
- Long Stratton Early Childhood and Family Service Base 6 Manor Road, Long Stratton, Norfolk, NR15 2XR

---

### **Mokėjimas už vaikų priežiūrą**

Gaukite informacijos ir patarimų, kaip gauti pagalbą vaiko priežiūros išlaidoms padengti.

Apsilankykite: [www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare](http://www.norfolk.gov.uk/payingforchildcare)

---

### **Norfolko bendruomenės katalogas**

Čia rasite daug nemokamų ir nebrangių užsiėmimų, paslaugų ir grupių, padedančių visiems Norfolko gyventojams gyventi sveiką, aktyvų ir visavertį gyvenimą. Apsilankykite: [communitydirectory.norfolk.gov.uk](http://communitydirectory.norfolk.gov.uk)

### **„Healthy Start“**

„Healthy Start“ - tai nacionalinė sveikatos gerinimo programa. Jei gaunate mažas pajamas ar pašalpas ir esate bent 10 savaičių nėščia arba turite jaunesnį nei ketverių metų vaiką, galite pretenduoti į šią pašalpą. Taip pat turite teisę gauti kompensaciją, jei esate jaunesnė nei 18 metų ir nėščia.

Akušerė, sveikatos priežiūros specialistas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas gali padėti jums užsiregistruoti. Jums bus išsiųsta iš anksto apmokėta kortelė karvės pienui, šviežiems/šaldytiems vaisiams ir daržovėms bei pirmiems kūdikio

pieno milteliams. Juos galima naudoti vietinėse parduotuvėse arba prekybos centruose. Taip pat gausite kuponus, kuriuos galėsite išsikeisti vaistinėse:

- Moteriški vitaminai (sudėtyje yra vitamino C, D ir folio rūgšties) - galima įsigyti nuo 10 nėštumo savaitės iki kūdikio pirmojo gimtadienio.
- Vaikiški vitaminai (sudėtyje yra vitaminų A, C ir D) - nuo 6 mėnesių iki 4 metų amžiaus.
- Visose Norfolko „Lloyds“ vaistinėse vitaminai „Healthy Start“ parduodami pigiau nei firminiai vitaminai.

Galite susisiekti su „Healthy Start“ pagalbos linija telefonu 0345 607 6823

---

### **Bibliotekos**

Tai nemokamos, svetingos erdvės jūsų bendruomenėje. Jei norite rasti artimiausią biblioteką ir renginių bei veiklų sąrašą, apsilankykite [www.norfolk.gov.uk/libraries](http://www.norfolk.gov.uk/libraries). Norfolko bibliotekose teikiamos įvairios paslaugos, įskaitant:

- Galimybę naudotis knygomis ir kitais ištekliais
- Renginiai ir veikla: Visose apskrities bibliotekose vyksta įvairūs renginiai ir užsiėmimai visoms amžiaus

grupėms, įskaitant seminarus, pasakų valandėles, knygų klubus ir kt.

- Namų bibliotekos paslaugos: Asmenims, kurie dėl amžiaus, negalios ar kitų veiksnių negali lankytis bibliotekoje, biblioteka teikia bibliotekos paslaugas namuose. Ši paslauga suteikia galimybę naudotis knygomis ir kitais ištekliais, kurie pristatomi tiesiai į asmens namus.
- Pagalba ieškantiems darbo: Bibliotekos paslaugos teikia paramą ieškantiems darbo, įskaitant galimybę naudotis darbo klubais, ištekliais ir patarimais, kaip susirasti darbą.
- Skaitmeninė parama: Vietinėje bibliotekoje yra nemokama interneto prieiga, kompiuteriai, prieiga prie internetinės pagalbos, spalvoto spausdinimo ir skenavimo galimybės, taip pat teikiama individuali skaitmeninė pagalba. Ši tarnyba gali atsakyti į jūsų IT klausimus, padėti prisijungti prie interneto, susikurti el. pašto paskyrą, ieškoti darbo vietų ir kt. Mūsų bibliotekose taip pat galite pasiskolinti nešiojamuosius kompiuterius, kad galėtumėte prisijungti prie interneto namuose.
- Savanorystės galimybės: Bibliotekos siūlo įvairias savanoriškos veiklos galimybes, įskaitant paramą „Stay and Play“ grupėms, darbo klubams ir gedinčiųjų kavinėms.
- Parama verslui: Nemokamos konsultacijos ir patarimai verslininkams ir mažosioms įmonėms, įskaitant renginius ir galimybę naudotis ištekliais, kuriuos teikia Verslo ir intelektualinės nuosavybės centras Norfolkė.
- Reguliarūs „Just a Cuppa“ užsiėmimai, kuriuose galite susitikti ir pabendrauti su kitais žmonėmis, mėgaudamiesi karštu gėrimu. Ieškokite vietos „Just a Cuppa“ ir kitų veiklų mūsų puslapiuose „Kas vyksta“.
- Nemokami krepšiai su karšto vandens buteliais ir antklodėmis
- „Tricky Period To Go“ - nemokami higienos priemonių maišeliai, kuriuos galima pasiimti ir išsinešti
- Bibliotekos darbuotojai ir savanoriai gali suteikti lankytojams patikimos informacijos apie kitą prieinamą pagalbą.
- Nemokama viešoji „Wi-Fi“ prieiga.

## Muziejai

Norwich Castle Museum and Gallery (Norvičo pilies muziejus ir galerija), Museum of Norwich (Norvičo muziejus) „Time and Tide“, „Lynn Museum“ ir „Ancient House“ bus atviri 10.30-12.30 val. ir 13.30-15.30 val. Jie siūlys nemokamą įėjimą į muziejus, karštus gėrimus ir užkandžius, o norintieji galės dalyvauti įvairiose veiklose. Taip pat bus galima pasiimti maišelius su žiemos reikmenimis (paprastai karšto vandens butelius, šiltas kojines ir šiltas antklodes).

---

## „Warm Welcome Campaign“ (Šilto pasveikinimo kampanija)

„Warm Welcome Spaces“ atveria savo duris vietos bendruomenėms, siūlydamos visiems nemokamą, šiltą, svetingą ir draugišką erdvę. Kodėl nepabandžius atvykti į savo vietos „Warm Welcome Space“? Tai puiki vieta bendrauti su bendruomene ir susirasti naujų draugų.

Apsilankykite [www.warmwelcome.uk](http://www.warmwelcome.uk)

---

## Sukčiai

Sukčiai randa būdų, kaip apgaulės būdu išvilioti iš žmonių pinigus, kai jie yra pažeidžiamiausi. Susidarius pragyvenimo išlaidoms, atsirado daugiau sukčių, todėl svarbu, kad būtume budrūs dėl savęs ir savo artimųjų.

Apsilankykite [www.norfolk.gov.uk/scams](http://www.norfolk.gov.uk/scams)

---

## Patobulinkite įgūdžius

### Mokslas suaugusiems

Tai viena didžiausių suaugusiųjų mokymo paslaugų teikėjų Norfolkė, siūlanti įvairius nemokamus, visiškai finansuojamus ir subsidijuojamus kursus. Glaudžiai bendradarbiaudama su bibliotekomis, šeimos centrais ir savanorių grupėmis, suaugusiųjų mokymosi organizacija Norfolkio suaugusiesiems ir šeimoms rengia kursus, skirtus darbui, įgūdžiams ir pramogoms. Apsilankykite [www.norfolk.gov.uk/adultlearning](http://www.norfolk.gov.uk/adultlearning)

---

## „Multiply“

Tai programa, padedanti suaugusiesiems tobulinti įgūdžius nemokamuose kursuose. Dalyvauti galėsite, jei:

- Esate vyresni nei 19 metų
- Neturite matematikos GCSE įvertinimo C lygiu (arba lygiaverčio įvertinimo).
- Gyvenate Norfolke.

Gerai matematikos įgūdžiai gali padėti rasti daugiau darbo galimybių ir gauti didesnį darbo užmokestį arba gali padėti kasdieniame gyvenime, pavyzdžiui, ruošiant receptus ir sudarant biudžetą. Ši programa nebus vykdoma oficialioje klasėje, nes užsiėmimai gali vykti 1-2-1 arba mažose bendruomenės grupėse, pavyzdžiui, bendruomenės „karštuosiuose taškuose“. Jei norite sužinoti daugiau, apsilankykite [www.norfolk.gov.uk/multiply](http://www.norfolk.gov.uk/multiply) arba siųskite el. laišką adresu [multiply@norfolk.gov.uk](mailto:multiply@norfolk.gov.uk)

---

## Įgūdžiai įsidarbinimui

Jei ieškote darbo, grįžtate į darbą arba galvojate apie karjeros pokyčius, mūsų darbo ir verslo įgūdžių kursai yra puiki pradžia. Sužinokite, kaip atpažinti savo stipriąsias puses, įgūdžius ir savybes. Norėdami sužinoti daugiau, skambinkite 0344 800 8020 (5 parinktis) arba rašykite el. paštu [adultlearning@norfolk.gov.uk](mailto:adultlearning@norfolk.gov.uk)

## Kredito unijos

Kredito unijos siūlo etiškas paskolas ir taupymo programas už prieinamą kainą. Jei norite gauti daugiau informacijos, apsilankykite [www.findyourcreditunion.co.uk](http://www.findyourcreditunion.co.uk).

Norfolke yra trys kredito unijos:

### „Eastern Savings and Loans“

Gali naudotis bet kuris asmuo, kuris gyvena, dirba, studijuoja ar savanoriauja Norfolk, Suffolk ir Cambridgeshire [www.eslco.co.uk](http://www.eslco.co.uk)

### „Norfolk First Credit Union“

Gali naudotis visi, kurie gyvena arba dirba Norfolk pašto kodų zonose. [www.norfolkfirstcu.com](http://www.norfolkfirstcu.com)

### „Norwich Credit Union“

Gali naudotis visi Norfolk apylinkėse gyvenantys arba dirbantys asmenys [www.norwichcreditunion.org.uk](http://www.norwichcreditunion.org.uk)

---

## Rūpinimasis savimi ir kitais

Kai susiduriame su finansiniais sunkumais, tai gali paveikti mūsų psichinę sveikatą, todėl svarbu kreiptis pagalbos. Daug informacijos apie paslaugas ir organizacijas, galinčias padėti, rasite adresu [www.norfolk.gov.uk/costofliving](http://www.norfolk.gov.uk/costofliving) ir spustelėkite „Parama psichikos sveikatai“.

2024 m. lapkritis



Jei jums reikia šio dokumento dideliu šriftu, garso, Brailio raštu, alternatyviu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba telefonu 0344 800 8020 arba skambinkite numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.