

Отримати допомогу або пораду - www.sunderland.gov.uk/get-support

Ви можете отримати безкоштовну інформацію, поради та вказівки щодо соціальних виплат, боргів, працевлаштування та житлових питань.

Також доступна інформація/поради про те, де отримати:

- Підтримку продуктами харчування, якщо ви перебуваєте у фінансовій кризі (буде надаватися в основному через продовольчі банки, а також через нашу місцеву схему соціального забезпечення для окремих уразливих груп)
- Допомога з оплатою комунальних послуг або якщо у вас борг за оренду житла
- Як подати заявку на різноманітну підтримку, включаючи безкоштовне шкільне харчування, ваучери «Здоровий старт» і загальну грошову допомогу

З ким зв'язатися у вашому регіоні:

[Куди звернутися за допомогою в районі Клфілдс](#)

[Куди звернутися за допомогою Східному районі](#)

[Куди звернутися за допомогою в Північному районі](#)

[Куди звернутися за допомогою у Вашингтоні](#)

[Куди звернутися за допомогою Західному районі](#)



Де отримати допомогу у Східному регіоні (Міська рада Сандерленду)

Знайте свої права

Жителі Східного регіону можуть отримати безкоштовну перевірку фінансової стабільності від організації «Консультації для громадян» у Сандерленд, яка є консультантом Міської ради для Східного регіону. Телефонуйте за номером 0300 3301194 або надсилайте листи на електронну адресу: enquiries@citizensadvicesunderland.co.uk

Ця безкоштовна організація пропонує інформацію, поради та рекомендації щодо соціальних виплат, боргів, працевлаштування та житлових питань.

Безкоштовне шкільне харчування.

Діти можуть отримувати безкоштовне харчування у шкільне, якщо їхні батьки/опікуни отримують відповідну допомогу. Якщо батьки/опікуни не впевнені у відповідності вимогам, вони можуть зателефонувати за номером 0191 561 1417 або надіслати електронний лист на пошту: freeschoolmeals@togetherforchildren.org.uk і вам спробують допомогти. Батьки/опікуни також можуть перевірити відповідність вимогам і подати заявку онлайн, відвідавши сайт: www.togetherforchildren.org.uk/parentscarers/free-school-meals

Безкоштовний ваучер «Здоровий старт» - допомагає купити продукти та молоко.

Якщо жінка вагітна понад 10 тижнів або має дитину віком до чотирьох років, вона має право на допомогу на придбання здорової їжі та молока. Вони можуть отримати безкоштовні ваучери або виплати на коров'яче молоко, фрукти, овочі та молочні суміші для немовлят, а також безкоштовні вітаміни, якщо вони отримують кваліфіковану допомогу. Щоб перевірити, чи маєте Ви право на таку допомогу, можна зв'язатися по телефону «Здоровий старт» 0345 607 6823, а форму заявки можна надіслати поштою. Ви також можете попросити форму заяви в акушерки або патронажної сестри або скачати на сайті www.healthystart.nhs.uk

Ми надаємо допомогу для вас, а також для дітей

За інформацією, консультаціями та підтримку дітям, молоді та сім'ям у Сандерленді. Більш детальну інформацію можна знайти на сайті: www.togetherforchildren.org.uk/article/21147/Wear-Here-4-You



Контактні номери для звернення за допомогою можна знайти нижче

Get help and advice

Residents can get free specialist advice from the following agencies, regardless of where they live in the city:

Specialist support provider	Support available
Sunderland Welfare Rights Service Tel: 0191 520 5555 Email: welfare.rights@sunderland.gov.uk	Specialist and complex casework service offering advice and representation in relation to: Benefits appeals and sanctions, Debt advice and Employment Law
Shelter Tel: 0808 800 4444 Web: https://england.shelter.org.uk/housing_advice	Free advice, support, and legal services to help residents who are struggling with bad housing or homelessness and issues with landlords
Money Advice and Pension Service Tel: 0800 138 7777 Emergency Helpline: 0808 164 4660 Web: www.moneyadviceservice.org.uk	Free information to help residents make the most out of their money and pensions. Information includes: Budgeting, Saving and Debt and borrowing
Illegal Money Lending Team Tel: 0300 555 2222 Email: reportaloanshark@stoploansharks.gov.uk Web: www.stoploansharks.co.uk	Confidential help and advice to investigate and prosecute illegal money lenders while supporting those who have borrowed money from a loan shark
Gentoo Money Matters Teams Tel: 0300 123 2004 Email: money.matters@gentoo.org.uk	Gentoo tenants only. Offers free money and debt advice, as well as help with benefits
Citizens Advice Sunderland (Money Advice Service Contract) Tel: 0191 415 8998	Offers free, impartial debt advice with a specialist money advice worker

Food support near you

There are several crisis food providers in your area. Providers and opening times may be subject to change. Please contact 0800 234 6084 or 0191 520 5551 for details or for them to make a referral on your behalf.

Organisation	Location	Opening times	Referral route
Sunderland Foodbank - Bethany City	Bede Tower, Burdon Road, Sunderland SR2 7DZ	Monday to Thursday 4-5pm	Agency referral including council Tel: 0800 234 6084 or Tel: 0191 520 5551
Sunderland Foodbank - Millfield City Life	170 Hylton Road, Millfield, Sunderland SR4 6EX	Wednesday 1-3pm Friday 10am-12pm	
Sunderland Foodbank - ELIM	New Durham Road, Sunderland SR2 7PD	Tuesday and Thursday 10.30am-12.30pm	
Sunderland Food Heroes	YMCA, Silkworth Terrace, Silkworth SR3 2AW	Appointment only Saturday 1-4pm	Agency referral including council Tel: 0800 234 6084 or 0191 520 5551 Self-referral via Facebook
Salvation Army	Austin House Family Centre, Shakespeare Street, Southwick, Sunderland SR5 2JX	Monday to Friday 9am-12pm	Agency referral including council Tel: 0800 234 6084 or Tel: 0191 520 5551
	Swan Lodge, High St East, Sunderland SR1 2AU	Saturday to Sunday 9am-4pm	



Управляйте своїм бюджетом

www.sunderland.gov.uk/mymgf

Будьте проінформованими

- ✓ Бюджетування
- ✓ Максимізація доходу
- ✓ Роз'яснення банківських рахунків
- ✓ Як бути в курсі рахунків

Будьте в безпеці

- ✓ Гроші онлайн:
 - Інтернет-банкінг
 - Відкритий банкінг (API)
- ✓ Шахрайство
- ✓ Здійснення платежів онлайн

Будьте підготовленими

- ✓ Не впевнені щодо страхування?
- ✓ Як обрати найкраще?
- ✓ Скільки я можу заощадити маючи страхування?

Доступні кредити

- Збереження
- Зменшити витрати на енергію
- Зменшити вартість широкопугового доступу





Приклад – одинока безробітня особа віком до 25 років

Самотня особа віком до 25 років, що орендує житло з 1 спальнею
Дженту, шукає роботу.

Загальний дохід (не включаючи вартість житла) складає 61,05 £ на тиждень.

“Універсальний кредит” покриває кошти житла

Особа отримує допомогу на податок за догляд прибудинкової території (“Кансіл такс”)

Особа отримує ліки за рецептом безкоштовно

Загальний витрати

Водопостачання та каналізація 7,13 £ на тиждень

8,5% податок за догляд прибудинкової території 1,50 £ на тиждень

Приблизний рахунок за енергію становить 30 £ на тиждень

3.20 £ на день, щоб купити їжу, предмети першої необхідності та оплатити інші рахунки





Приклад – Одинокa безробітня особa віком старше 25 років

Самотня особa віком старше 25 років, що орендує житло з 1 спальнею
Дженту, шукає роботу

Загальний дохід (не включаючи вартість житла) складає 77.07 £ на тиждень.

Універсальний кредит” покриває кошти житла

Особa отримує допомогу на податок за догляд прибудинкової території
("Кансіл такс")

Особa отримує ліки за рецептом безкоштовно

Загальний витрати

Водопостачання та каналізація 7,13 £ на тиждень

8,5% податок за догляд прибудинкової території 1,50 £ на тиждень

Приблизний рахунок за енергію становить 30 £ на тиждень

6.35 £ на день, щоб купити їжу, предмети першої необхідності та оплатити інші рахунки

