

# Добро пожаловать в Эссэкс

## Информационные материалы для граждан Украины, приезжающих в Эссэкс.

Мы тепло приветствуем вас в Эссэксе. Мы рады обеспечить вам безопасность и предоставить помощь и жилье.

Эта информация поможет вам узнать о местности, а также о доступных вам услугах и поддержке. Мы надеемся, что эта памятка сделает ваш проезд легче и поддержит вас на протяжении всего вашего пребывания в Эссэксе.

Пожалуйста, пользуйтесь любыми необходимыми вам услугами.

Член совета Кевин Бэнтли, Руководитель, Совет графства Эссэкс  
Член совета Эндрю Бэгготт, Руководитель, Совет боро Базилдон  
Член совета Грэм Батлэнд, Руководитель, Совет района Брейнтри  
Член совета Крис Хоссак, Руководитель, Совет боро Brentвуд  
Член совета Эндрю Шелдон, Руководитель, Совет боро Касл-Пойнт  
Член совета Стивен Робинсон, Руководитель, Совет города Челмсфорд  
Член совета Пол Дандэс, Руководитель, Совет боро Колчестер  
Член совета Крис Уитбрэд, Руководитель, Совет района Эппинг-Форест  
Член совета Рассел Перрин, Руководитель, Совет района Харлоу  
Член совета Пенни Чэннэр, Руководитель, Совет района Малдон  
Член совета Саймон Вуттон, Руководитель, Совет района Рочфорд  
Член совета Нил Сток (обладатель Ордена Британской Империи),  
Руководитель, Совет района Тэндринг  
Член совета Петрина Лис, Руководитель, Совет района Уттлсфорд



Чтобы просмотреть этот документ  
онлайн, отсканируйте QR-код.

## Содержание

Пособия и финансовая поддержка

Медицинское обслуживание

Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Получение поддержки для уязвимого взрослого

Получение поддержки для уязвимого ребенка

Экстренные службы

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Связь с местным сообществом

Иммиграционная поддержка

## Пособия и финансовая поддержка

### Единая социальная выплата

Вы можете подать заявление на получение Единой социальной выплаты сразу по приезду в Великобританию. Единая социальная выплата — это ежемесячный платеж, который поможет вам покрыть расходы на проживание.

Для получения подробной информации перейдите по ссылке: [www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

Если у вас возникнут вопросы о том, как работает Единая социальная выплата, вы можете позвонить:

- 0800 328 5644 (Комплексное обслуживание получателей Единой социальной выплаты)
- 0800 144 8444 (Горячая линия для помощи гражданам в подаче заявлений на получение Единой социальной выплаты)

### Другие пособия

Вы также имеете право на:

- Жилищное пособие (Housing Benefit)
- Дополнительное пенсионное пособие (Pension Credit)
- Личное финансовое пособие (Personal Independence Payment)
- Пособие на проживание ребенка-инвалида (Child Disability Living Allowance)
- Пособие по уходу (Carers Allowance)
- Пособие для оплаты ухода (Attendance Allowance)

Если вы соответствуете критериям, вы можете претендовать на Пособие по трудоустройству и поддержке (Employment and Support Allowance) и Пособие по безработице (Jobseekers Allowance).

Вам не нужно проходить определенные проверки, такие как Тест на место жительства (Habitual Residency Test), что ускорит рассмотрение ваших заявлений.

Чтобы узнать больше и подать заявку, перейдите по ссылке: [gov.uk](http://gov.uk).

### Открытие банковского счета

Чтобы получить Единую социальную выплату и другие пособия, вам нужно открыть банковский счет. Вы можете открыть банковский счет, посетив любой банк. Вам понадобятся документы, удостоверяющие вашу личность, иммиграционный статус и адрес.

### Банки продовольствия

Банки продовольствия могут предоставить вам бесплатную еду и другие предметы первой необходимости.

Посетите сайт «Траст Трассела» (Trussell Trust), чтобы узнать о местных банках продовольствия: [www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank)

### Бюро по оказанию консультаций гражданам (Citizen's Advice Bureau)

В местном Бюро по оказанию консультативных услуг гражданам вы можете получить консультацию по разным вопросам, включая пособия, трудоустройство, иммиграцию, долги и юридические консультации. Здесь можно проконсультироваться для подачи заявления на получение пособий.

Тел.: 03444 111 444

Сайт: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### Национальная горячая линия по задолженностям

Национальная горячая линия по задолженностям предлагает бесплатные, конфиденциальные и независимые консультации по долговым и денежным проблемам.

Тел.: 0808 808 4000

Тел.: 0808 808 4000

Сайт: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

## Медицинское обслуживание

### Регистрация у врача общей практики (семейного врача) (GP)

Вы можете получать неотложную помощь у врача общей практики в течение 14 дней.

После этого вам нужно будет зарегистрироваться у врача общей практики по ссылке:

[www.nhs.uk/nhs-services/gps](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps)

### Получение рецепта

Вам нужно будет посетить своего врача общей практики, чтобы получить рецепт на медикаменты. Чтобы получить лекарство, нужно принести рецепт в аптеку. Возможно, вам придется заплатить за лекарства, отпускаемые по рецепту.

Вы можете купить некоторые лекарства в аптеке без рецепта, в том числе некоторые обезболивающие и лекарства от кашля.

Аптекари могут дать бесплатные советы по лечению незначительных проблем со здоровьем, таких как простуда или кашель.

Вы можете найти местную аптеку по ссылке: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

### Медицинские консультации от 111

Вы можете получить бесплатную медицинскую консультацию от Национальной Службы Здравоохранения (NHS), позвонив по номеру 111 или перейдя по ссылке: [www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111)

Если вы хотите говорить на украинском, русском или другом языке, вам предоставят услуги переводчика.

### Стоматологические услуги

Вы можете зарегистрироваться у стоматолога как пациент NHS или частный пациент.

Если вы получаете Единую социальную выплату, сообщите об этом стоматологу и зарегистрируйтесь в качестве пациента NHS. Осмотры и необходимые процедуры будут бесплатными.

Найдите стоматолога на сайте:

[www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

### Уход за беременными и акушерские услуги

Если вы беременны, врач общей практики может организовать встречи с родильными и акушерскими службами.

### Вакцина от Covid-19

Вы можете получить вакцину от Covid-19 и бустерную дозу бесплатно через NHS. Для этого вам нужно быть зарегистрированным у вашего врача общей практики.

Узнайте, как получить вакцину от Covid-19 на сайте: [www.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.nhs.uk/covid-vaccine)

### Медицинская информация на других языках

Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) располагает разнообразной медицинской информацией, доступной на разных языках, включая украинский и русский. По ссылке вы можете найти разделы о заболеваниях сердца, органов пищеварения, онкологических заболеваниях и психическом здоровье: [www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages](http://www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages)

На сайте «Врачи мира» (Doctors of the World) есть информация о здоровье на украинском языке, в том числе руководство о том, как работает NHS: [www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information)

Сайт «Психологические инструменты» (Psychology Tools) предоставляет бесплатные ресурсы о травмах и стрессах на украинском, польском и русском языках: [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)

# Подача заявления на место в школе и уход за ребенком

Вы можете подать заявку на место в школе для своего ребенка сразу по приезду. Кроме того, вы можете попросить своего спонсора заполнить заявку от вашего имени.

Дети могут начать учиться или в начального учебного года в сентябре или в середине учебного года.

Школа поможет помочь вашему ребенку освоиться и завести друзей.

Ваше заявление будет рассмотрено в соответствии с Порядком приема в школы Эссэкса (Essex's school admission arrangements), как и все заявления. Результат будет зависеть от количества свободных мест в местных школах.

Вы можете найти формы заявлений и больше информации о приеме в школах Эссэкса, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/admissions](http://www.essex.gov.uk/admissions)

Для получения консультаций и рекомендаций, вы можете позвонить в Отдел приема школы по телефону 0345 603 2200.

## Бесплатный транспорт от дома до школы

Ваш ребенок может иметь право на бесплатный транспорт от дома до школы.

Чтобы узнать критерии и подать заявку на бесплатный школьный транспорт, перейдите по ссылке: [www.essex.gov.uk/school-transport](http://www.essex.gov.uk/school-transport)

## Бесплатное школьное питание

Дети в подготовительном классе (reception, 4-5 лет), 1-м и 2-м классах автоматически получают бесплатное школьное питание.

Дети в 3-м классе и старше могут иметь право на бесплатное школьное питание. Это касается случаев, когда родители получают Единую социальную выплату.

Вы можете получить больше информации и подать заявку на бесплатное школьное питание, перейдя по ссылке: [www.essex.gov.uk/free-school-meals](http://www.essex.gov.uk/free-school-meals)

## Уход за ребенком

Вы можете получить совет и поддержку в поиске ухода за детьми в нашей Службе семейной информации (Family Information Service).

Тел.: 0800 055 6874

Электронная почта: [fis@essex.gov.uk](mailto:fis@essex.gov.uk)

Веб-сайт: [www.essex.gov.uk/fis](http://www.essex.gov.uk/fis)

# Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие

Вы можете получить помощь, если вы беспокоитесь о своем психологическом состоянии. Пожалуйста, не стесняйтесь связаться со службой и поговорить с кем-то как можно скорее.

## Поддержка для детей и молодежи

Дети и молодые люди могут получить совет и поддержку в Службе охраны психологического здоровья детей и подростков (Child and Adolescent Mental Health service).

Специалисты службы помогут справиться с такими проблемами, как плохое настроение, беспокойство, бессонница, травма и стресс. Служба может помочь напрямую или направить вас к подходящим специалистам.

В службу может обратиться любой ребенок, подросток и взрослый.

Тел.: 0800 953 0222 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу) или 0800 995 1000 (в нерабочее время)

Электронная почта:  
[SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk](mailto:SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk)

## Поддержка для взрослых

Взрослые могут получить совет и поддержку от Службы психологического здоровья и благополучия взрослых (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Эта служба помогает людям, которые испытывают проблемы с психологическим здоровьем, такие как тревога и депрессия. Специалисты службы дают практические советы, как получить доступ к нужным местным услугам.

Если проблема, связанная с психологическим здоровьем, более серьезная, специалисты порекомендуют, что делать дальше, чтобы получить помощь как можно скорее.

Тел.: 0333 032 2958 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу)

Электронная почта:  
[MH.wellbeingteam@essex.gov.uk](mailto:MH.wellbeingteam@essex.gov.uk)

В нерабочие часы звоните по номеру 111 и выберите вариант 2 (option 2) для получения срочной психологической поддержки.

## Организации по вопросам психологического здоровья

Эти местные и национальные организации предлагают конфиденциальные консультации, рекомендации и поддержку людям, столкнувшимся с проблемами, связанными с психологическим здоровьем.

### Благотворительная организация «Вдохновляй» (Inspire)

Тел.: 028 9032 8474  
Электронная почта: [hello@inspirewellbeing.org](mailto:hello@inspirewellbeing.org)

### Благотворительная организация «Разум» (Mind)

Тел.: 0300 123 3393  
Электронная почта: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
Веб-сайт: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### Национальная Служба Здравоохранения (NHS)

Тел.: 111  
Веб-сайт: [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

### Служба поддержки в Эссексе «Peabody South East»

Тел.: 0800 288 8883  
Веб-сайт: [www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service](http://www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service)

### Благотворительная организация «Самаритяне» (Samaritans)

Тел.: 116 123  
Веб-сайт: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

# Получение поддержки для уязвимого взрослого

Наша Служба социальной помощи для взрослых (Adult's Social Care service) работает, чтобы помочь уязвимым взрослым оставаться здоровыми и в безопасности.

Если вам угрожает опасность, пожалуйста, свяжитесь с нами.

## Наши контакты

С 8:45 до 17:00 (пн.-чт.) и с 8:45 до 16:30 (пт.)

свяжитесь с нами по:

Тел.: 0345 603 7630

Тел. для текстовых сообщений: 0345 758 5592

Электронная почта: [socialcaredirect@essex.gov.uk](mailto:socialcaredirect@essex.gov.uk)

Звоните по телефону 0345 606 1212 в нерабочие часы, чтобы обратиться в Службу экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Узнайте, кто может получить доступ к услугам Социальной помощи для взрослых, по ссылке: [www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility)

Больше услуг социальной и медицинской помощи для взрослых: [www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health](http://www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health)

Получите помощь с доступом к медицинским и социальным услугам, перейдя по ссылке: [healthwatchessex.org.uk](http://healthwatchessex.org.uk)

Поддержка людей с особыми или образовательными потребностями и инвалидностью: [www.essexlocaloffer.org.uk](http://www.essexlocaloffer.org.uk)

# Получение поддержки для уязвимого ребенка

Бегство из зоны боевых действий в Украине может особенно тяжело отразиться на детях и создать трудности в семейных отношениях.

Цель нашей Службы социальной защиты детей (Children's Social Care service) — обеспечить безопасность и благополучие детей. Задача наших специалистов – предотвратить страдания детей, а также оказать помощь и поддержку родителям.

В частности, специалисты помогут вам, если вы слишком плохо себя чувствуете, чтобы заботиться о своем ребенке, или если у вашего ребенка есть дополнительные или особые потребности.

## Найдите службу поддержки детей или семьи

Существует множество местных и национальных организаций, которые могут оказать поддержку вам и вашей семье. Они охватывают целый ряд трудностей, включая переживание смерти или уход близкого, психическое здоровье, социальную изоляцию и финансовые проблемы.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/directory-of-services](http://www.essex.gov.uk/directory-of-services)

## Обратитесь за поддержкой в более трудных ситуациях

Если у вас есть опасения по поводу благополучия вашего ребенка, вы можете обратиться за дополнительной поддержкой.

Речь идет о следующих ситуациях: если ребенку угрожает физическая опасность или о нем никто не заботится; если у него есть трудности с поведением; если кто-то, с кем вы живете, замешан в преступлении, злоупотреблении психоактивными веществами или домашнем насилии.

Веб-сайт:  
[www.essex.gov.uk/request-support-from-us](http://www.essex.gov.uk/request-support-from-us)

## Если у вас есть серьезные опасения по поводу благополучия ребенка

Если вы обеспокоены тем, что ребенок подвергается насилию, о нем не заботятся или его бросили, пожалуйста, позвоните:

0345 603 7627 (с 9:00 до 17:00, с понедельника по пятницу), чтобы поговорить с нашим Центром помощи детям и семьям (Children and Families Hub).

0345 606 1212 (в остальное время), чтобы поговорить с нашей Службой экстренной помощи (Emergency Duty Service).

## Больше информации

Больше советов для детей, молодежи и семей можно найти, перейдя по ссылке:

[www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families](http://www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families)

Узнайте больше о вопросах, влияющих на безопасность и благополучие детей, на сайте:  
[www.escb.co.uk](http://www.escb.co.uk)



## Экстренные службы

### **Позвоните 999 и попросите поговорить с полицией.**

Позвоните по номеру 999, чтобы поговорить с полицией, если:

- происходит или только что было совершено серьезное преступление
- кому-то угрожает непосредственная опасность или вред
- имущество находится под угрозой повреждения
- вероятно серьезное нарушение общественного порядка

Звоните 101 для неэкстренных ситуаций.

Вы также можете сообщить о преступлении онлайн на сайте: [www.essex.police.uk](http://www.essex.police.uk) или воспользоваться кнопкой «Живой чат» ('Live Chat'), чтобы поговорить с онлайн-оператором с 7:00 до 23:00.

## Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс

Пожарно-спасательная служба графства Эссэкс существует для обеспечения безопасности. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам обезопасить себя и близких.

### Пожарная безопасность

Домашние пожары случаются чаще, чем вы думаете. Чтобы защитить себя от огня, убедитесь, что вы:

- установили пожарную сигнализацию на каждом этаже дома и регулярно проверяете ее
- не оставляете приготовление пищи без присмотра или не используете фритюр
- избегаете перегрузки электрических розеток — большинство из них могут потреблять максимум 13 ампер
- держите спички и зажигалки подальше от детей
- держите одежду подальше от обогревателей и открытого огня
- правильно тушите и утилизируете сигареты
- избегаете зарядки мобильных телефонов, планшетов или электронных сигарет на ночь или дольше рекомендуемого времени зарядки;
- планируете путь эвакуации в случае пожара и уверены, что все в доме знают, как им воспользоваться.

Мы предлагаем бесплатный визит для осмотра состояния пожарной безопасности дома всем жителям Эссэкса. Если у вас нет работающих дымовых сигнализаций или они есть, но вы хотите получить больше информации о том, как защитить свой дом от пожара, вы можете записаться на бесплатный визит на:

[www.essex-fire.gov.uk/Home\\_Fire\\_Safety](http://www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety), или позвонить по номеру 0300 303 0088.

### Безопасность на воде

Если вы идете купаться или находитесь рядом с водой, помните:

- плавать на пляже и в других местах можно только в присутствии спасателей
- даже в теплый день, вода холоднее, чем кажется, что может повлиять на вашу способность плавать - заходите в воду медленно
- не заходите слишком глубоко и всегда плывите параллельно берегу
- если вы попали в отбойное течение, плывите параллельно берегу, пока не выберетесь из течения, и позовите на помощь
- не плавайте в одиночку – всегда берите с собой кого-нибудь

Если вы попали в беду в воде, перевернитесь на спину чтобы удержаться на плаву, а затем позовите на помощь или плывите на спине к безопасности.

Если вы видите, что у кого-то проблемы на воде, **немедленно звоните 999**. Бросьте этому человеку что-нибудь, что плавает, чтобы он смог удержаться на плаву.

### Безопасность на дороге

Чтобы водить машину в Англии, вам необходимы действующие водительские права и действующая страховка. Ваш автомобиль должен стоять на налоговом учете и соответствовать требованиям дорожного движения.

Чтобы оставаться в безопасности на дороге:

- не садитесь за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- не пользуйтесь мобильным телефоном за рулем
- не превышайте скоростного режима
- пристегните ремень безопасности и убедитесь, что пассажиры тоже пристегнулись
- звоните 999, если вы попали в аварию и это чрезвычайная ситуация
- скачайте приложение What3Words, чтобы экстренные службы могли вас найти

## Связь с местным сообществом

### **Служба благополучия Эссэкса (The Essex Wellbeing Service)**

Служба благополучия Эссэкса помогает людям связываться со службами поддержки и местными сообществами.

Служба благополучия Эссэкса предлагает услугу перевода, которая может помочь вам общаться со своим спонсором. У нее также есть служба консультантов, которая может помочь вам познакомиться с людьми и завести друзей.

Эта служба также может помочь с эмоциональным благополучием, психическим и физическим здоровьем.

Тел.: 0300 303 9988 (с 8:00 до 19:00 с понедельника по пятницу; с 10:00 до 14:00 в субботу)

### **Группа в Facebook - «Эссэкс объединен для Украины» («Essex is United for Ukraine»)**

«Essex is United for Ukraine» - это группа в Facebook для людей, которые хотят поддержать спонсоров, украинцев и других людей, пострадавших от войны.

Присоединяйтесь к группе, чтобы общаться с местными жителями.

[www.facebook.com/groups/eiuforukraine](https://www.facebook.com/groups/eiuforukraine)

### **Транспортные и туристические соединения**

Посетите сайт «Дороги Эссэкса» (Essex Highways) для получения информации об общественном транспорте, велосипедных и пешеходных маршрутах в Эссексе.

[www.essexhighways.org/getting-around](https://www.essexhighways.org/getting-around)

## Иммиграционная поддержка

### **Благотворительная организация «Помощь мигрантам в Великобритании» (Migrant Help UK)**

Эта организация предоставляет консультации и поддержку просителям убежища, беженцам и жертвам современного рабства и торговли людьми.

Тел.: 0808 801 0503

Электронная почта: [info@migranthehelpuk.org](mailto:info@migranthehelpuk.org)

Веб-сайт: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)

### **Горячая линия (телефон доверия) по вопросам современного рабства и эксплуатации**

Эта горячая линия предоставляет информацию и реабилитационную поддержку людям, пострадавшим от трудовой эксплуатации и злоупотреблений на работе.

Тел.: 08000 121 700

### **Благотворительная организация «Британский Красный Крест» (British Red Cross)**

Британский Красный Крест поддерживает беженцев, предоставляя экстренную помощь тем, кто сталкивается с серьезными трудностями, а также оказывает информационную поддержку наиболее уязвимым группам населения.

Тел.: 0808 196 3651

Электронная почта: [info@britishredcross.org.uk](mailto:info@britishredcross.org.uk)

### **Совет по вопросам беженцев (Refugee Council)**

Совет по делам беженцев предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища.

Тел.: 0207 346 6700

Веб-сайт: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

### **Благотворительная организация «Армия Спасения» (The Salvation Army)**

Эта организация предоставляет поддержку и консультации беженцам и лицам, просящим убежища, а также специализированную помощь жертвам современного рабства.

Тел.: 0800 808 3733

Веб-сайт: [www.salvationarmy.org.uk](http://www.salvationarmy.org.uk)

# Тэндринг - Tendring

В районе Тэндринг на севере протекает река Стур (Stour), на востоке район омывается Северным морем, на юге течет река Колн (Colne).

Наслаждайтесь традиционными приморскими курортами с богатой историей и прибрежными тропами дикой природы, куда можно добраться экологическим транспортом.

Река Стур проходит через долину Дедхэм (Dedham Vale) и встречается с приливными водами лимана в Мэннингтри (Manningtree). Неподалеку от вокзала вы можете наслаждаться видом на выдающуюся природную красоту побережья Саффолка и Хитс (Suffolk Coast & Heaths Area of Outstanding Natural Beauty).

## Местные услуги и поддержка

### Общественные волонтерские службы Тэндринга (Community Voluntary Services Tendring - CVST)

Организует и поддерживает ряд волонтерских групп, таких как группы для знакомств, фитнес группы и т.д.

Сайт: [www.cvstendring.org.uk](http://www.cvstendring.org.uk)

Тел.: 01255 425692

### Гражданские консультации Тэндринга (Citizens Advice Tendring)

Сайт: [www.cabtendring.org](http://www.cabtendring.org)

Тел.: 01255 377080

Адрес: Карнарвон Роуд, д.18, Клактон-он-Си, Эссекс, почтовый индекс CO15 6QF  
(18 Carnarvon Rd, Clacton on Sea, Essex, CO15 6QF).

## Центры спортивного отдыха

Наши центры спортивного отдыха расположены в городах Клактон (Clacton), Довкорт (Dovercourt) и Волтон-он-зэ-Нэйз (Walton-on-the-Naze). Сюда легко доехать на общественном транспорте. Многие центры также предлагают бесплатные парковки на своей территории или неподалеку. Сайт: [www.tendringleisure.co.uk](http://www.tendringleisure.co.uk)

### Центр спортивного отдыха Клактон (Clacton Leisure Centre)

Адрес: Виста Роуд, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 6DB (Vista Road, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 6DB).

График работы: с понедельника по четверг с 06:30 до 21:30; в пятницу с 06:30 до 20:30; в субботу и воскресенье с 07:30 до 17:30.

Электронный адрес: [clc@tendringdc.gov.uk](mailto:clc@tendringdc.gov.uk)  
Тел.: 01255 686688

Автобусы к Центру: 2A, 97, 136, 137

Поезд к Центру: железнодорожная станция Клактон (Clacton Railway Station)

### «Довкорт Бэй Лайфстайлз» (Dovercourt Bay Lifestyles)

Адрес: Лоу Роуд, Харвич, Эссэкс, почтовый индекс CO12 3TA (Low Road, Harwich, Essex, CO12 3TA).

График работы: в понедельник и вторник с 07:00 до 21:00; среда - пятница с 07:00 до 20:30; в субботу и воскресенье с 08:00 до 17:00.

Электронный адрес: [dsp@tendringdc.gov.uk](mailto:dsp@tendringdc.gov.uk)  
Тел.: 01255 686176

Автобусы к Центру: 3, 18, 103, 104

Поезд к Центру: железнодорожные станции Довкорт (Dovercourt) или Харвич Таун (Harwich Town)

### «Волтон-он-зэ-Нэйз Лайфстайлс» (Walton-On-The-Naze Lifestyles)

Адрес: Принцес Эспланейд, Волтон-он-зэ-Нэйз, Эссэкс, почтовый индекс CO14 8PZ (Princes Esplanade, Walton-On-The-Naze, Essex, CO14 8PZ).

График работы: с понедельника по четверг с 07:00 до 21:30; в пятницу с 07:00 до 21:00; в субботу и воскресенье с 07:00 до 16:30.

Электронный адрес: [wonl@tendringdc.gov.uk](mailto:wonl@tendringdc.gov.uk)  
Тел.: 01255 686829

Автобусы к Центру: 97, 98, 105

Поезд к Центру: железнодорожная станция Волтон (Walton Railway Station)

## Библиотеки

### Библиотека Клактона (Clacton Library)

Адрес: Стейшн Роуд (напротив городского совета), Клактон-он-Си, почтовый индекс CO15 1SF (Station Road (opposite the Town Hall), Clacton-on-Sea, CO15 1SF)

### Библиотека Брайтлингси (Brightlingsea Library)

Адрес: Нью Стрит, Брайтлингси, Колчестер, почтовый индекс CO7 0BZ (New Street, Brightlingsea, Colchester, CO7 0BZ)

### Библиотека Харвича (Harwich Library)

Адрес: Аппер Кингсвей, Довкорт, Харвич, почтовый индекс CO12 3JT (Upper Kingsway, Dovercourt, Harwich, CO12 3JT)

### Библиотека Мэннингтри (Manningtree Library)

Адрес: Хай Стрит, Мэннингтри, почтовый индекс CO11 1AD (High Street, Manningtree, CO11 1AD)

### Библиотека Волтона (Walton on the Naze Library)

Адрес: Хай Стрит, д. 52, Волтон-он-зэ-Нэйз, почтовый индекс CO14 8AE (52 High Street, Walton-on-the-Naze, CO14 8AE)

Записаться в библиотеку просто и бесплатно, и это даст вам доступ к книгам, электронным изданиям, возможность посещать онлайн-курсы, пользоваться компьютерами и Wi-Fi.

Больше информации и время работы можно найти на сайте: [libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times](http://libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times)



### **Чем заняться в городе Тэндринг Театр Принсэс (Princes Theatre)**

Театр Принсэс — это центр развлечений, который предоставляет зрителям шоу, спектакли и обслуживание на высоком уровне.

Тел.: 01255 686633 (выберите опцию 1 - option 1)  
Сайт: [www.princestheatre.co.uk](http://www.princestheatre.co.uk)

Адрес: Клактон Таун Хол, Стейнш Роуд, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 1SE  
(Clacton Town Hall, Station Road, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 1SE)

### **Театр Вэст Клифа (West Cliff Theatre)**

Тел.: 01255 43 33 44 (выберите опцию 1 - option 1)  
Электронный адрес: [tickets@westcliffclacton.co.uk](mailto:tickets@westcliffclacton.co.uk)  
Сайт: [www.westcliffclacton.co.uk](http://www.westcliffclacton.co.uk)

Адрес: Театр Вест Клиф, Тауэр Роуд, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 1LE  
(West Cliff Theatre, Tower Road, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 1LE)

### **Кинотеатр Клактона (Clacton Cinema)**

Тел.: 01255 429850  
Сайт: [www.centurycinema.co.uk](http://www.centurycinema.co.uk)

Адрес: Сенчери Синема, Пир Авеню, д.129, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 1NJ (Century Cinema, 129 Pier Avenue, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 1NJ)

### **Пирс Клактона (Clacton Pier)**

Семейные развлечения с аркадами, аттракционами, играми, боулингом, едой и напитками, мини-гольфом и т.д.

Тел.: 01255 421115  
Электронный адрес: [info@clactonpier.co.uk](mailto:info@clactonpier.co.uk)  
Сайт: [www.clactonpier.co.uk](http://www.clactonpier.co.uk)

Адрес: Норт Си, д.1, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 1QX  
(1 North Sea, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 1QX)

### **Павильон Клактона (Clacton Pavilion)**

Мы с гордостью можем похвастаться самым большим аквапарком в Клактоне, а также канатной дорогой и парком надувных игрушек для детей, которые так любят наши посетители.

Павильон: 01255 224993  
Боулинг Тэнпин (Tenpin Bowling): 01255 224993  
Парк развлечений (Fun Park): 01255 224993  
Электронный адрес: [info@clactonpavilion.co.uk](mailto:info@clactonpavilion.co.uk)  
Сайт: [www.clactonpavilion.co.uk](http://www.clactonpavilion.co.uk)

Адрес: Марин Парэйд Вэст, Клактон-он-Си, Эссэкс, почтовый индекс CO15 1QX (Marine Parade West, Clacton-on-Sea, Essex, CO15 1QX)

### **Пляжи**

Район Тэндринг знаменит 36 милями красивого побережья, включая множество песчаных пляжей, некоторые из которых имеют спасательную службу (Beach Patrol) во время каникул и в течение лета.

Обратите внимание, что собакам запрещено посещать некоторые пляжи на период с 1 мая по 30 сентября. Найдите пляж на сайте: [www.tendringdc.gov.uk/leisure/seafront-and-beaches/our-beaches-and-seafronts](http://www.tendringdc.gov.uk/leisure/seafront-and-beaches/our-beaches-and-seafronts)

### **Парковые зоны**

Есть много парков и открытых пространств по которым вы можете гулять и наслаждаться природой. Начиная от тех, где есть детские игровые площадки, заканчивая лесами и загородными парками, которые идеально подходят для пикников.

Узнайте, что доступно в нашем районе на сайте: [www.tendringdc.gov.uk/leisure/countryside-parks-gardens](http://www.tendringdc.gov.uk/leisure/countryside-parks-gardens)

### **Пешеходные маршруты**

В округе Тэндринга есть множество маршрутов для тех, кто любит ходить пешком.

Для получения информации, посетите наш сайт: [www.tendringdc.gov.uk/leisure/sport-recreation/walks-tendring](http://www.tendringdc.gov.uk/leisure/sport-recreation/walks-tendring) или загрузите мобильное приложение «Go Jauntly».

### **Больше идей о том, чем заняться и что посмотреть**

Информационный сайт «Солнечное побережье Эссэкса» (Essex Sunshine Coast): [www.essex-sunshine-coast.org.uk](http://www.essex-sunshine-coast.org.uk)

Информационный сайт «Посетите Эссэкс» (Visit Essex): [www.visitessex.com](http://www.visitessex.com)