

# Ласкаво просимо до Ессексу

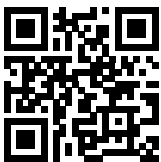
## Інформаційні матеріали для громадян України, які прибувають до Ессексу.

Хочемо висловити Вам наші щирі вітання у зв'язку із Вашим приїздом та поселенням у Ессексі. Ми раді забезпечити Вам безпеку та надати притулок.

Цю інформацію було зібрано, щоб допомогти Вам дізнатися про місцевість і доступні для Вас послуги та підтримку. Ми сподіваємося, що вона допоможе зробити Ваш приїзд якомога простішим та підтримуватиме Вас протягом усього Вашого перебування у Ессексі.

Закликаємо Вас користуватися необхідними Вам послугами.

Член Ради Кевін Бентлі, Керівник, Рада графства Ессекс  
Член Ради Ендрю Бегготт, Керівник, Рада боро Базілдон  
Член Ради Грехем Батленд, Керівник, Рада району Брейнтрі  
Член Ради Кріс Хоссак, Керівник, Рада боро Brentwood  
Член Ради Ендрю Шелдон, Керівник, Рада боро Касл-Пойнт  
Член Ради Стівен Робінсон, Керівник, Рада міста Челмсфорд  
Член Ради Пол Дандас, Керівник, Рада боро Колчестер  
Член Ради Кріс Вітбред, Керівник, Рада району Еппінг-Форест  
Член Ради Рассел Перрін, Керівник, Рада району Харлоу  
Член Ради Пенні Ченнер, Керівник, Рада району Молдон  
Член Ради Саймон Вуттон, Керівник, Рада району Рочфорд  
Член Ради Ніл Сток (відзначений Орденом Британської Імперії),  
Керівник, Рада району Тендрінг  
Член Ради Петріна Ліз, Керівник, Рада району Атлсфорд



Для перегляду цього документу  
онлайн, відскануйте QR-код.

## ЗМІСТ

Фінанси та пільги

Послуги охорони здоров'я

Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Служби екстреної допомоги

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Зв'язок із місцевою громадою

Імміграційна підтримка

## Фінанси та пільги

### Єдина соціальна виплата

Ви можете звернутися по Єдину соціальну виплату одразу як приїдете до Великобританії. Єдина соціальна виплата – це щомісячний платіж, спрямований допомогти Вам з витратами на проживання.

Щоб дізнатися більше, перейдіть на вебсайт:  
[www.gov.uk/universal-credit](http://www.gov.uk/universal-credit)

Якщо у Вас є запитання стосовно того, як працює Єдина соціальна виплата, Ви можете зателефонувати:

- 0800 328 5644, аби звернутися до Повного комплексу послуг щодо Єдиної соціальної виплати
- 0800 144 8 444, аби звернутися до Консультації громадян щодо Допомоги з подачею заявки

### Інші пільги

Ви також маєте право на:

- житлові пільги (Housing Benefit)
- додаткові пенсійні виплати (Pension Credit)
- платіж для підтримання особистої незалежності (Personal Independence Payment)
- платіж на проживання дитини з інвалідністю (Child Disability Living Allowance)
- платіж для опікунів та доглядачів (Carers Allowance)
- платіж для оплати послуг догляду (Attendance Allowance)

Якщо Ви відповідаєте критеріям, Ви маєте право на отримання Допомоги щодо працевлаштування та підтримки (Employment and Support Allowance) і Допомоги шукачам роботи (Jobseekers Allowance).

Вам не потрібно проходити певні перевірки, зокрема, Перевірку на звичне місце проживання (Habitual Residency Test), що значно прискорить розгляд Ваших заявок.

Відвідайте вебсайт [gov.uk](http://gov.uk) щоб дізнатися більше та подати заявки.

### Відкриття банківського рахунку

Для отримання Єдиної соціальної виплати та інших пільг, Вам необхідно відкрити рахунок у банку. Ви можете відкрити банківський рахунок, відвідавши будь-який банк. З собою Вам необхідно мати документи, що підтверджують Вашу особу, імміграційний статус та адресу проживання.

### Банк харчових продуктів (Food bank)

Банк харчових продуктів може надати Вам безкоштовну їжу та інші предмети першої необхідності.

Відвідайте вебсайт Трасту Трассел (Trussell Trust), щоб знайти місцевий банк харчових продуктів:  
[www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank)

### Поради від Бюро громадських консультацій (Citizens Advice Bureau)

Ви можете отримати поради щодо пільг, працевлаштування, імміграції, боргів, а також юридичні консультації, від Вашого місцевого Бюро громадських консультацій. Вони також пропонують програму Допомоги щодо подачі заявки, яка може підтримати Вас у процесі подачі заявки на отримання пільги.

Номер телефону: 03444 111 444  
Вебсайт: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

### Національна лінія щодо боргових питань (National Debtline)

Національна лінія щодо боргових питань пропонує безкоштовні, конфіденційні та незалежні поради щодо боргових та грошових проблем.  
Номер телефону: 0808 808 4000

Номер телефону: 0808 808 4000  
Вебсайт: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

# Послуги охорони здоров'я

## Реєстрація у лікаря загальної практики (GP)

Ви можете отримувати невідкладну допомогу від лікаря загальної практики протягом 14 днів.

Після цього, Ви повинні зареєструватися у лікаря загальної практики на вебсайті:

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

## Отримання рецепту

Вам необхідно відвідати Вашого нового лікаря загальної практики для отримання рецепту на медикаменти. Після цього, Вам потрібно принести цей рецепт до аптеки або аптечного закладу для отримання виписаних медикаментів. Можливо, у аптеці чи аптечному закладі Вам доведеться здійснити оплату за виписані медикаменти.

У аптеці чи аптечному закладі Ви можете купити певні медикаменти без рецепту, зокрема, деякі знеболюючі препарати та ліки від кашлю.

Фармацевти можуть надати Вам безкоштовну пораду щодо лікування незначних проблем зі здоров'ям, таких як застуда та кашель.

Знайдіть місцеву аптеку на вебсайті:

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

## Медична порада від 111

Ви можете отримати безкоштовну медичну пораду від Національної системи охорони здоров'я (NHS), зателефонувавши за номером 111 або відвідавши вебсайт: [www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111) Якщо Ви бажаєте розмовляти українською, російською, чи іншою мовою, Вам доступні послуги перекладачів.

## Стоматологічні послуги

Ви можете зареєструватися у стоматолога як пацієнт Національної системи охорони здоров'я, або як приватний пацієнт.

Якщо Ви отримуєте Єдину соціальну виплату, повідомте про це стоматолога та зареєструйтеся як пацієнт Національної системи охорони здоров'я. У цьому випадку перевірки та необхідні процедури будуть безкоштовними.

Знайдіть стоматолога на вебсайті:

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

## Пологовий догляд та акушерські послуги

Якщо Ви вагітні, лікар загальної практики може записати Вас на прийом до надавачів послуг пологів та акушерських послуг.

## Вакцинація від Covid-19

Ви можете отримати вакцину від Covid-19 та бустерні дози безкоштовно через Національну систему охорони здоров'я (NHS). Для цього Ви повинні бути зареєстровані у лікаря загальної практики.

Дізнайтеся, як отримати вакцину від Covid-19 на вебсайті: [www.nhs.uk/covid-vaccine](http://www.nhs.uk/covid-vaccine)

## Медична інформація іншими мовами

Національна система охорони здоров'я (NHS) має низку медичної інформації, що доступна різними мовами, зокрема, українською та російською. Інформація охоплює такі теми як діти, рак, здоров'я серця, психологічне здоров'я: [www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages](http://www.nhs.uk/about-us/health-information-in-other-languages)

Лікарі Світу (Doctors of the World) мають медичну інформацію українською мовою, включно з посібником про те, як працює Національна система охорони здоров'я (NHS): [www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information)

Психологічні інструменти (Psychology Tools) надають безкоштовні ресурси про травму та стрес українською, польською та російською мовами: [www.psychologytools.com](http://www.psychologytools.com)

# Подача заявки на місце у школі та догляд за дитиною

Ви маєте право подати заявку на місце у школі для Вашої дитини як тільки у вас є можливість цим зайнятися. Школа може допомогти Вашій дитині влаштуватися на новому місці та знайти друзів.

Ви можете подати заявку самостійно, або ж попросити свого спонсора заповнити її від Вашого імені.

Ви можете подати заявку, щоб дитина почала навчання з початку нового навчального року у вересні або під час навчального року.

Ваша заявка буде розглянута відповідно до умов Порядку вступу до шкіл Ессексу (Essex's school admission arrangements), як і всі інші заявки. Результат залежатиме від наявності місць у місцевих школах.

Форми заявок, більше інформації про прийом до школи та навчальні заклади Ессексу – на вебсайті: [www.essex.gov.uk/admissions](http://www.essex.gov.uk/admissions)

За порадами та вказівками, телефонуйте до Відділу прийому в школу за номером 0345 603 2200.

## Безкоштовні перевезення з дому до школи

Ваша дитина може мати право на перевезення з дому до школи.

Щоб дізнатися критерії та подати заявку на безкоштовні шкільні перевезення, відвідайте вебсайт:

[www.essex.gov.uk/school-transport](http://www.essex.gov.uk/school-transport)

## Безкоштовне шкільне харчування

Діти у підготовчому класі (reception, 4-5 років), першому класі (Year 1) та другому класі (Year 2) автоматично отримують безкоштовне шкільне харчування.

Діти, починаючи з третього класу (Year 3) та вище, можуть мати право на безкоштовне шкільне харчування. Це стосується випадків отримання Єдиної соціальної виплати.

Щоб отримати додаткову інформацію та подати заявку на безкоштовне шкільне харчування, відвідайте вебсайт:

[www.essex.gov.uk/free-school-meals](http://www.essex.gov.uk/free-school-meals)

## Догляд за дітьми

Ви можете отримати пораду та підтримку щодо пошуку догляду за дітьми в нашій Службі сімейної інформації (Family Information Service).

Номер телефону: 0800 055 6874

Електронна адреса: [fis@essex.gov.uk](mailto:fis@essex.gov.uk)

Вебсайт: [www.essex.gov.uk/fis](http://www.essex.gov.uk/fis)

# Психологічне здоров'я та емоційне благополуччя

Якщо Ви занепокоєні щодо свого психологічного здоров'я, Ви можете отримати допомогу. Будь ласка, не соромтеся зв'язатися зі службою та поговорити з кимось якнайшвидше.

## Підтримка для дітей та молоді

Діти та молодь можуть отримати поради та підтримку від Служби психологічного здоров'я дітей та підлітків (Child and Adolescent Mental Health service).

Служба може допомогти з такими питаннями як поганий настрій, тривога, проблеми зі сном, травма та втрата. Служба може допомогти безпосередньо або направити до іншої відповідної служби підтримки.

Звернутися до служби може будь-яка дитина, молода людина, батьки чи спеціалісти.

Номер телефону: 0800 953 0222 (з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю) або 0800 995 1000 (у неробочий час)

Електронна адреса:  
[SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk](mailto:SET-CAMHS.referrals@nelft.nhs.uk)

## Підтримка для дорослих

Дорослі можуть отримати пораду та підтримку від Команди з питань психологічного здоров'я та благополуччя дорослих (Adult Mental Health and Wellbeing team).

Ця команда допомагає людям, які відчувають проблеми з психологічним здоров'ям, такі як тривога та депресія. Вони надають практичні поради щодо того, як отримати доступ до правильних місцевих послуг.

Якщо потреба у сфері психологічного здоров'я є серйознішою, вони порадять, які подальші кроки дозволять отримати допомогу якнайшвидше.

Номер телефону: 0333 032 2958  
(з 9:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю)

Електронна адреса:  
[MH.wellbeingteam@essex.gov.uk](mailto:MH.wellbeingteam@essex.gov.uk)

У неробочий час, зателефонуйте за номером 111 та виберіть варіант 2 (option 2) для отримання кризової підтримки психологічного здоров'я.

## Організації з питань психологічного здоров'я

Ці місцеві та національні організації пропонують психологічні поради, рекомендації та підтримку, конфіденційно.

### Благодійна організація «Надихай» (Inspire)

Номер телефону: 028 9032 8474  
Електронна адреса: [hello@inspirewellbeing.org](mailto:hello@inspirewellbeing.org)

### Благодійна організація «Розум» (Mind)

Номер телефону: 0300 123 3393  
Електронна адреса: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
Вебсайт: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### Національна система охорони здоров'я (NHS)

Номер телефону: 111  
Вебсайт: [www.nhs.uk/mental-health](http://www.nhs.uk/mental-health)

### Служба підтримки в Ессексі - Південний Схід (Peabody South East)

Номер телефону: 0800 288 8883  
Вебсайт: [www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service](http://www.essexlocaloffer.org.uk/peabody-south-east-essex-outreach-support-service)

### Благодійна організація «Самаритяни» (Samaritans)

Номер телефону: 116 123  
Вебсайт: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

# Отримання підтримки для вразливих груп (дорослі)

Наша Служба соціальної допомоги дорослим (Adult's Social Care service) допомагає вразливим групам дорослих залишатися здоровими, благополучними та бути в безпеці.

Якщо Вам щось загрожує (якщо Ви відчуваєте небезпеку), будь ласка, зв'яжіться з нами.

## Наші Контакти

З 08:45 до 17:00, з понеділка по четвер та з 08:45 до 16:30 у п'ятницю, будь ласка, зв'яжіться з нами одним із нижчезазначених способів:

Номер телефону: 0345 603 7630

Номер телефону для текстових повідомлень:  
0345 758 5592

Електронна адреса: [socialcaredirect@essex.gov.uk](mailto:socialcaredirect@essex.gov.uk)

Телефонуйте 0345 606 1212 у неробочий час, аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service).

## Більше інформації

Дізнайтеся, хто має право звертатися до Служби соціальної допомоги дорослим на вебсайті: [www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/assessment-and-eligibility)

Більше послуг соціальної та медичної допомоги для дорослих: [www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health](http://www.essex.gov.uk/topic/adult-social-care-and-health)

Отримайте допомогу із доступом до послуг соціальної та медичної допомоги: [healthwatchessex.org.uk](http://healthwatchessex.org.uk)

Підтримка для людей із особливими освітніми потребами та інвалідністю: [www.essexlocaloffer.org.uk](http://www.essexlocaloffer.org.uk)

## Отримання підтримки для вразливих груп (діти)

Втеча із зони бойових дій в Україні може спричинити особливе навантаження на дітей, а також створити труднощі у сімейних стосунках.

Метою нашої Служби соціальної опіки дітей (Children's Social Care service) є забезпечення безпеки та здоров'я дітей. Ми втручаємося, якщо дитина страждає, а також надаємо батькам допомогу і підтримку. Зокрема, якщо Вам занадто погано, щоб доглядати за своєю дитиною, або якщо Ваша дитина має додаткові чи особливі потреби.

### Знайдіть службу підтримки дітей або сім'ї

Існує багато місцевих і національних організацій, які можуть надати підтримку Вам і Вашій родині. Вони охоплюють цілий ряд потреб, зокрема, переживання смерті чи втрати, психологічне здоров'я, соціальна ізоляція та фінансові проблеми.

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

### Зверніться за підтримкою щодо складніших потреб

Якщо у Вас є занепокоєння щодо благополуччя Вашої дитини, Ви можете подати запит на інтенсивну підтримку.

Зокрема, йдеться про такі ситуації: якщо дитині загрожує заподіяння шкоди чи занедбання; якщо вона має значні труднощі з поведінкою; або якщо хтось, з ким Ви живете, причетний до злочинів, зловживання психоактивними речовинами або домашнього насильства.

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

### Якщо Ви маєте серйозні занепокоєння щодо благополуччя дитини

Якщо Ви занепокоєні, що дитина зазнає насильства, занедбання, або була покинута, будь ласка, зателефонуйте:

0345 603 7627 (08:45 до 17:00, з понеділка по п'ятницю), аби звернутися до нашого Центру дітей та сімей (Children and Families Hub);

0345 606 1212 (у неробочий час), аби звернутися до нашої Служби екстреної допомоги (Emergency Duty Service)

### Більше інформації

Знайдіть більше порад для дітей, молоді та сімей на вебсайті: [www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families](http://www.essex.gov.uk/topic/children-young-people-and-families)

Прочитайте більше про проблеми, що впливають на безпеку та добробут дітей на вебсайті: [www.escb.co.uk](http://www.escb.co.uk)



## Служби екстреної допомоги

### **Зателефонуйте за номером 999 та попросіть поговорити з поліцією**

Зателефонуйте за номером 999 та повідомте поліцію, якщо:

- відбувається або щойно було скоєно серйозне правопорушення
- комусь загрожує небезпека або шкода
- майно перебуває під загрозою пошкодження
- існує серйозний ризик для порушення громадського спокою та порядку

Зателефонуйте за номером 101 у випадку, якщо Ваша ситуація не є екстреною.

Ви можете подати повідомлення про злочин онлайн на сайті: [www.essex.police.uk](http://www.essex.police.uk) або скориставшись кнопкою «Живий Чат» ('Live Chat'), щоб поспілкуватися із онлайн-оператором з 07:00 до 23:00.

## Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс

Пожежно-рятувальна служба графства Ессекс спрямована усіх захистити. Ось деякі рекомендації, що допоможуть Вам залишатися у безпеці.

### Пожежна безпека

Пожежі вдома трапляються частіше, ніж ви думаєте. Щоб захиститися від пожежі, переконайтеся, що Ви:

- маєте димові сповіщувачі на кожному поверсі у будівлі та регулярно перевіряєте їх справність
- не залишаєте без нагляду їжу під час приготування, не використовуєте глибоку каструлю для смаження із великою кількістю гарячої олії (фритюр)
- не перевантажуєте електричні розетки – більшість можуть витримувати напругу не більшу за 13 ампер
- тримаєте сірники та запальнички подалі від дітей
- тримаєте одяг подалі від обігрівачів та відкритого вогню
- правильно гасите та утилізуєте сигарети
- не залишаєте заряджатися мобільні телефони, планшети чи електронні сигарети на ніч, або довше рекомендованого часу зарядки
- плануєте шлях евакуації на випадок пожежі та впевнені, що всі у приміщенні знають, як вони можуть вийти

Ми пропонуємо безкоштовний візит для огляду стану домашньої пожежної безпеки для усіх жителів Ессексу. Якщо у Вас немає робочих димових сповіщувачів, або Ви маєте робочі димові сповіщувачі і хочете отримати більше інформації про те, як жити безпечно та надійно, Ви можете замовити безкоштовний візит на вебсайті: [www.essex-fire.gov.uk/Home\\_Fire\\_Safety](http://www.essex-fire.gov.uk/Home_Fire_Safety), або, зателефонувавши за номером 0300 303 0088.

### Безпека на воді

Якщо Ви йдете плавати або перебуваєте біля води, пам'ятайте:

- купатися на пляжі та в інших місцях можна лише у присутності рятувальників
- навіть у теплий день, вода насправді холодніша, ніж здається, що може вплинути на Вашу здатність плавати - заходьте у воду повільно
- не запливайте надто далеко і завжди пливіть паралельно до берега
- якщо Ви потрапили у розривну течію, пливіть паралельно до берега, поки не виберетеся з течії, та покличте на допомогу
- не плавайте наодинці – завжди беріть когось із собою

Якщо Ви потрапили у біду у воді, поверніться на спину аби втриматися на плаву, після чого покличте на допомогу або пливіть на спині до безпеки.

Якщо хтось інший потрапив у біду на воді, **негайно телефонуйте за номером 999.**

Киньте потерпілому щось, що тримається на воді чи плаває, щоб він міг триматися за цю річ.

### Безпека на дорогах

Щоб керувати автомобілем в Англії, Вам потрібні дійсні водійські права і дійсна страховка. Ваш транспортний засіб має бути оподаткованим і придатним до експлуатації.

Щоб бути у безпеці на дорогах:

- не керуйте транспортним засобом у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння
- не користуйтеся мобільним телефоном під час керування транспортним засобом
- дотримуйтеся дозволеної швидкості
- пристебніть свій ремінь безпеки та переконайтеся, що пасажир також це зробили
- зателефонуйте за номером 999, якщо Ви стали учасником зіткнення і це надзвичайна ситуація
- завантажте додаток What3Words, щоб служби екстреної допомоги могли Вас знайти

## Зв'язок із місцевою громадою

### **Служба благополуччя Ессексу (The Essex Wellbeing Service)**

Служба благополуччя Ессексу допомагає людям зв'язуватися зі службами підтримки та місцевими громадами.

Служба благополуччя Ессексу пропонує послуги перекладу, які можуть допомогти Вам спілкуватися із Вашим спонсором. Вони також мають «дружню службу», яка може допомогти Вам познайомитися з людьми та знайти друзів.

Служба благополуччя Ессексу може допомогти із емоційним благополуччям, психологічним та фізичним здоров'ям.

Номер телефону: 0300 303 9988 (з 08:00 до 19:00, з понеділка по п'ятницю; з 10:00 до 14:00 в суботу)

### **Група у соціальній мережі Facebook - «Essex is United for Ukraine» («Ессекс об'єднаний для України»)**

«Essex is United for Ukraine» – це група у соціальній мережі Facebook для людей, які бажають підтримати спонсорів, українців та інших людей, які постраждали від війни.

Приєднуйтеся до групи, щоб зв'язатися з місцевими жителями, об'єднаними для України – [www.facebook.com/groups/eiuforukraine](http://www.facebook.com/groups/eiuforukraine)

### **Транспортні та туристичні сполучення**

Відвідайте вебсайт «Шляхи Ессексу» (Essex Highways), щоб отримати інформацію про громадський транспорт, велосипедні та пішохідні маршрути у Ессексі:

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

## Імміграційна підтримка

### **Благодійна організація Допомога мігрантам у Великобританії (Migrant Help UK)**

Ця організація надає поради та підтримку шукачам притулку, біженцям та жертвам сучасного рабства і торгівлі людьми.

Номер телефону: 0808 801 0503

Електронна адреса: [info@migranthelpuk.org](mailto:info@migranthelpuk.org)

Вебсайт: [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)

### **Гаряча лінія (телефон довіри) щодо сучасного рабства та експлуатації**

Ця гаряча лінія надає інформацію та реабілітаційну підтримку людям, які постраждали від трудової експлуатації та зловживання працею.

Номер телефону: 08000 121700

### **Благодійна організація Британський Червоний Хрест (British Red Cross)**

Британський Червоний Хрест підтримує біженців, надаючи допомогу в екстрених ситуаціях тим, хто зіткнувся з серйозними труднощами, а також надаючи орієнтаційну підтримку та дружні поради найбільш вразливим групам населення.

Номер телефону: 0808 196 3651

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

### **Рада у справах біженців (Refugee Council)**

Рада у справах біженців надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку.

Номер телефону: 0207 346 6700

Вебсайт: [www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

### **Благодійна організація Армія Порятунку (The Salvation Army)**

Армія Порятунку надає підтримку та поради біженцям і шукачам притулку, а також спеціалізовану підтримку жертвам сучасного рабства.

Номер телефону: 0800 808 3733

Вебсайт: [www.salvationarmy.org.uk](http://www.salvationarmy.org.uk)

# Еппінг Форест - Epping Forest

Район Еппінг Форест має різноманітну, захоплюючу та динамічну спадщину, починаючи від приміських околиць у містах Лаутон (Loughton) і Чігвел (Chigwell) на півдні до стародавніх сіл на півночі. У цьому районі є багато традиційних ринкових міст. Сам Еппінг Форест із площею 6000 акрів є найбільшим відкритим простором у південному Ессексі та Лондоні.

Історичне ринкове місто Еппінг має безліч переваг: розташування в Еппінг Форест, близькість до Лондона (17 миль від центру), обслуговування Центральною лінією метро Транспорту Лондона, а також автомагістралями M25 і M11.

## Місцеві послуги охорони здоров'я та підтримка

### **Лікарня ім. Принцеси Олександри (Princess Alexandra hospital)**

Головною місцевою лікарнею є лікарня ім. Принцеси Олександри, що знаходиться за адресою: Принсес Александра Хоспітал, Хамстел Роуд, Харлоу, поштовий індекс CM20 1QX (Princess Alexandra Hospital, Hamstel Road, Harlow, CM20 1QX).

Номер телефону: 01279 444455

Вебсайт: [www.pah.nhs.uk](http://www.pah.nhs.uk)

### **Акушерські послуги**

Якщо Ви ще не зареєструвалися до лікаря, можете зв'язатися із місцевою службою Громадських Акушерок (Community Midwives) за номером: 01279 827817.

### **Служба благополуччя дітей та сімей Еппінга (Epping Child and Family Wellbeing Service)**

Заняття та підтримка для дітей, молоді та сімей від наших чотирьох центрів у районі Еппінг Форест.

Номер телефону: 0300 247 0122

(натисніть 1 - option 1)

Вебсайт: [www.essexfamilywellbeing.co.uk](http://www.essexfamilywellbeing.co.uk)

Facebook: [www.facebook.com/EppingForestChildFamilyWellbeing](https://www.facebook.com/EppingForestChildFamilyWellbeing)

[EppingForestChildFamilyWellbeing](https://www.facebook.com/EppingForestChildFamilyWellbeing)

### **Послуги Ради району Еппінг Форест (Epping Forest District Council Services)**

Рада району Еппінг Форест – це місцева рада, що опікується питаннями житла, пільг, переробки сміття.

Номер телефону: 01992 564 000

Вебсайт: [www.eppingforestdc.gov.uk](http://www.eppingforestdc.gov.uk)

### **Громадський хаб Еппінга (Epping Community Hub)**

Громадський хаб Еппінга пропонує допомогу та поради з різних питань. Запишіться на прийом або приходьте без попереднього запису за адресою: Сівік Офісез, Хай Стріт, Еппінг, поштовий індекс CM16 4BZ (Civic Offices, High Street, Epping CM16 4BZ).

### **Громадські консультації району Еппінг Форест (Citizens Advice Epping Forest District)**

Громадські консультації пропонують безкоштовні, неупереджені та конфіденційні поради щодо житла, імміграції, пільг, роботи, працевлаштування, боргових та фінансових проблем. Крім того, вони можуть направити Вас до спеціалізованих служб для додаткової допомоги.

Номер телефону: 0808 278 7855

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

### **Благодійна організація «Змінюючи шляхи» (Changing Pathways)**

Надає захист та допомогу жертвам домашнього насилля.

Графік роботи у Громадському хабі Еппінга: щосереді з 10:00 до 15:00

Номер телефону: 0330 3337 444

(лінія працює з 8:00 до 18:00 у будні дні;

з 8:00 до 13:00 у вихідні дні)

Вебсайт: [changingpathways.org](http://changingpathways.org)

**Благодійна організація «ЧЕСС  
Безпритульні» (CHESS Homeless)**

Допомагає із наданням житла, підтримки та консультацій безпритульним дорослим.

Номер телефону: 01245 281104

Вебсайт: [chesshomeless.org](http://chesshomeless.org)

**Благодійна організація «Праце-  
Здатність» (Employ-Ability)**

Допомагає людям із проблемами з психологічним здоров'ям знайти та зберегти роботу.

Графік роботи у Громадському хабі Еппінга:  
щопонеділка з 9:30 до 14:30 та щоп'ятниці  
з 10:00 до 16:00

Номер телефону: 01279 450299

Вебсайт: [employ-ability.info](http://employ-ability.info)

**Банк харчових продуктів Еппінг  
Фореста (Epping Forest Food Bank)**

Набори з продуктами харчування першої  
необхідності для людей, які живуть в цьому  
районі або неподалік, і яких направили через  
організацію «Догляд на передовій» (Фронтлайн  
Кер - Frontline care).

Графік роботи у Громадському хабі Еппінга:  
щовівторка з 10:00 до 12:00

Номер телефону: 07402 032 313

Електронна адреса:

[info@eppingforest.foodbank.org.uk](mailto:info@eppingforest.foodbank.org.uk)

Вебсайт: [eppingforest.foodbank.org.uk](http://eppingforest.foodbank.org.uk)

# Парасолькова організація «Волонтерська дія Еппінг Фореста» (Voluntary Action Epping Forest - VAEF)

Нижче наводимо перелік послуг, що надаються місцевим жителям Волонтерською дією Еппінг Фореста.

**Громадський хаб (VAEF Community Hub)** – підтримка з покупками товарів першої необхідності, доставкою медицини за рецептом, допомога із технологіями, знайомствами, інформацією та направленням до інших служб.

**Громадські клуби (VAEF Community Clubs)** – знайомства для людей віком від 65 років та їх опікунів – зустрічі проводяться тричі на тиждень (у вівторок, середу та п'ятницю).

**Садівництво (VAEF Gardening)** – безкоштовні послуги для жителів, які не можуть самостійно дбати про свій сад та не мають підтримки родичів.

**Різноробочі (VAEF Handyman)** – послуги різноробочих для жителів будівель, що обслуговуються Радою району Еппінг Форест. За умови, що жителям понад 60 років та/або вони мають інвалідність, і не мають нікого, хто може їм допомогти. Телефонуйте за номером: 0333 230 0464.

**Поради щодо пільг (VAEF Benefits Advice)** – Надання порад щодо пільг та допомога із подачею заявок для жителів Еппінг Фореста.

**Волонтерський центр Еппінг Фореста та Волонтерський центр Харлоу (VAEF Epping Forest Volunteer Centre and Harlow Volunteer Centre)** –

волонтерство – чудовий спосіб познайомитися з новими людьми, дізнатися більше про місцевість, місця і заняття, які доступні для Вас та Вашої сім'ї. Водночас можна навчитися чомусь новому або поділитися власними знаннями.

**Підтримана волонтерська діяльність (VAEF Supported Volunteering)** – залучення людей, які мають проблеми із психологічним здоров'ям, до відповідної волонтерської роботи як перший крок до потенційного повернення до працевлаштування. Першокласні заняття (VAEF Ace Activities) – багатофункціональний проект для людей із особливими освітніми потребами.

Номер телефону: 01992 910 701  
Електронна адреса: [admin@vaeef.org.uk](mailto:admin@vaeef.org.uk)  
Вебсайт: [www.vaeef.org.uk](http://www.vaeef.org.uk)



## Місця для МОЛИТВИ

У районі Еппінг Форест ми пишаємося своїми багатокультурними та багатоконфесійними громадами. Окрім Церкви Англії та інших християнських конфесій, ми є домівкою для людей інших вір, включно з наступними:

### **Єврейська громада**

Вебсайт:

[www.jewishgen.org/jcr-uk/Community/epping.htm](http://www.jewishgen.org/jcr-uk/Community/epping.htm)

### **Католицька громада**

Вебсайт: [catholicdirectory.org](http://catholicdirectory.org)

### **Ісламські центри**

Ісламський центр Редбриджу

Адреса: Вудфорд Авеню, буд. 28-28А, Ілфорд,

поштовий індекс IG2, Гантс Хіл

(Redbridge Islamic Centre, 28-28A Woodford Avenue, Ilford IG2, Gants Hill)

### **Мусульманська асоціація Лоутона**

Адреса: Бордерз Лейн, Лоутон, поштовий індекс

IG10 3SB (Loughton Muslim Association, Borders

Lane, Loughton IG10 3SB)

Вебсайт: [www.harlowislamiccentre.org.uk](http://www.harlowislamiccentre.org.uk)



## Чим зайнятися у Еппінг Форест

Рада району Еппінг Форест пропонує заняття фізкультурою, спортивні клуби, уроки мистецтва та рукоділля для будь-якого віку та здібностей.

Номер телефону: 01992 564226

Вебсайт: [eppingforestdc.bookinglive.com](http://eppingforestdc.bookinglive.com)

### Музеї

#### **Музей району Еппінг Форест (Epping Forest District Museum)**

Номер телефону: 01992 716882

Вебсайт: [www.eppingforestdc.gov.uk/museum](http://www.eppingforestdc.gov.uk/museum)

Адреса: Сан Стріт, буд. 39-41, Волтам Еббі, поштовий індекс EN9 1EL (39 – 41 Sun Street, Waltham Abbey, EN9 1EL)

#### **Аеродром Норт Вілд (North Weald Airfield)**

Номер телефону: 01992 523010

Вебсайт: [www.nwamuseum.co.uk/index.htm](http://www.nwamuseum.co.uk/index.htm)

Адреса: Ад Астра Хауз, Харікейн Вей, Норт Вілд, поштовий індекс CM16 6AA (Ad Astra House, Hurricane Way, North Weald, CM16 6AA)

### Ліс Еппінга

Ліс належить до лондонського ділового району Сіті. Він має 3 центри для відвідувачів з інформацією про місцевість, дику природу та історію, а також проводить заходи та надає доступ до громадських туалетів і сувенірних магазинів.

Номер телефону: 020 8532 1010

Вебсайт: [www.cityoflondon.gov.uk/things-to-do/green-spaces/epping-forest](http://www.cityoflondon.gov.uk/things-to-do/green-spaces/epping-forest)

#### **Парк Ліа Веллі (Lea Valley Park)**

Прогуляйтеся та відпочиньте на просторах, у тихих лісах та прибережних околицях парку Ліа Веллі. Аби дістатися до садів і об'єктів спадщини, прогуляйтеся красивими садами Мідделтон Хауз (Myddelton House) або Волтам Еббі Гарденс (Waltham Abbey Gardens), а також сусіднім заповідником Дреґонфлай Сенкчері (Dragonfly Sanctuary), де захоплює поєднуються історія, флора і фауна.

Вебсайт:

[www.visitleevalley.org.uk/nature-parks-gardens](http://www.visitleevalley.org.uk/nature-parks-gardens)

#### **Королівські порохові млини (Royal Gunpowder Mills)**

Відчинено щонеділі, починаючи з Великодня, та в окремі державні свята до кінця жовтня.

Дослідіть інтригуючу ділянку площею 170 акрів, включно з 25-хвилинною «Тракторною поїздкою» або 22-хвилинною поїздкою на нашій «Пороховій залізниці» (вузька колія). Зверніть увагу на дику природу. Насолодіться напоями та легкими закусками в нашому «Пороховому кафе». Відпочиньте на трав'янистих луках та завершіть свій візит на нашому дитячому майданчику.

Вебсайт: [www.royalgunpowdermills.com](http://www.royalgunpowdermills.com)

#### **Залізниця Еппінг Онгар (Epping Ongar Railway)**

Поверніться до епохи паровозів між Онгаром та Норт Вілд (North Weald). З весни тут проводять захоплюючі заходи та організують особливі дні.

Номер телефону: 01277 365200

Вебсайт: [www.eorailway.co.uk](http://www.eorailway.co.uk)

Адреса: Ongar Station, Station Approach, Ongar, CM5 9BN

## Центри спортивного відпочинку

Ми маємо 4-ри центри спортивного відпочинку, включно з басейнами, тренажерними та спортивними залами.

### Спортивний центр Еппінг (Epping Sports Centre, без басейну)

Номер телефону: 01992 565670

Вебсайт: [www.placesleisure.org/centres/epping-sports-centre](http://www.placesleisure.org/centres/epping-sports-centre)

Адреса: Хемнал, буд. 25, Еппінг, поштовий індекс, CM16 4LU (25 Hemnall Street, Epping, CM16 4LU)

### Розважально-спортивний центр Лоутон (Loughton Leisure Centre)

Номер телефону: 0203 225 5460

Вебсайт: [www.placesleisure.org/centres/loughton-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/loughton-leisure-centre)

Адреса: Трапс Хілл, Лоутон, поштовий індекс IG10 1SZ (Traps Hill, Loughton, IG10 1SZ)

### Розважально-спортивний центр Онгар (Ongar Leisure Centre)

Номер телефону: 01277 363969

Вебсайт:

[www.placesleisure.org/centres/ongar-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/ongar-leisure-centre)

Адреса: Гейблс, біля Файфілд Роуд, Онгар, поштовий індекс CM5 0GA (The Gables, Off Fyfield Road, Ongar, CM5 0GA)

### Розважально-спортивний центр Волтам Еббі (Waltham Abbey Leisure Centre)

Номер телефону: 01992 716733

Вебсайт: [www.placesleisure.org/centres/waltham-abbey-leisure-centre](http://www.placesleisure.org/centres/waltham-abbey-leisure-centre)

Адреса: Хілл Хауз, буд. 19, Волтам Еббі, поштовий індекс EN9 3EL (19 Hill House, Waltham Abbey, EN9 3EL)

## Бібліотеки

Користуватися послугами бібліотеки – легко та безкоштовно, і дасть Вам доступ до книг, електронних книг та журналів, онлайн-курсів та навчальних ресурсів, громадських комп'ютерів та Wi-Fi.

Більше інформації та графік роботи можна знайти на вебсайті:

[libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times](http://libraries.essex.gov.uk/library-locations-and-opening-times)

Бібліотечна служба Ессексу в Еппінг Форест управляє такими бібліотеками:

- Бакхарст Хілл - Buckhurst Hill,  
Адреса: Квінс Роуд, буд. 165, Бакхарст Хілл, поштовий індекс IG9 5AZ (165 Queens Road, Buckhurst Hill, IG9 5AZ)

- Чігвелл – Chigwell  
Адреса: Хейнолт Роуд, Чінгвелл, поштовий індекс IG7 6QX (Hainault Road, Chigwell, IG7 6QX)
- Дебден – Debden  
Адреса: Еппінг Форест Колледж, Бордерз Лейн, Лоутон, поштовий індекс IG10 3SA (Epping Forest College, Borders Lane, Loughton, IG10 3SA)
- Еппінг – Epping  
Адреса: Сейнт Джонсез Роуд, Еппінг, поштовий індекс CM16 5DN (St John's Road, Epping, CM16 5DN)
- Лоутон – Loughton  
Адреса: Трепс Хілл, Лоутон, поштовий індекс IG10 1HD (Traps Hill, Loughton, IG10 1HD)
- Норт Вілд - North Weald  
Адреса: Хай Роуд, буд.138, Норт Вілд, поштовий індекс CM16 6BZ (138 High Road, North Weald, CM16 6BZ)
- Онгар – Ongar  
Адреса: Плезанс, Хай Стріт, Онгар, поштовий індекс CM5 9AB (The Pleasance, High Street, Ongar, CM5 9AB)
- Волтам Еббі - Waltham Abbey  
Адреса: Сан Стріт, буд. 37, Волтам Еббі, поштовий індекс EN9 1EL (37 Sun Street, Waltham Abbey, EN9 1EL)

Номер телефону: 0345 603 7628

Вебсайт: [libraries.essex.gov.uk](http://libraries.essex.gov.uk)

## Природні заповідники

Щоб насолодитись спокоєм та тишею відвідайте один із наших заповідників:

- Чінгвел Роу Вуд - Chigwell Row Wood
- Черч Лейн Влад Медоу - Church Lane Flood Meadow
- Хоум Мід - Home Mead
- Ліндерз Вілд - Linder's Field
- Нейзейнг Траян'гл - Nazeing Triangle
- Роудінг Веллі Медоуз - Roding Valley Meadows
- Рафтайліз Вуд - Roughtalleys Wood
- Торнвуд Флад Медоу - Thornwood Flood Meadow
- Вілз Коммон Флад Медоуз - Weald Common Flood Meadows

Номер телефону: 01992 564224

Вебсайт:

[www.eppingforestdc.gov.uk/countrycare/our-places](http://www.eppingforestdc.gov.uk/countrycare/our-places)

# Супермаркети, торгові вулиці та ринки

## Супермаркети

Головні супермаркети в районі – Ко-оп (Co-op), Лідл (Lidl), Моррісонс (Morrisons), Сейнсберіз (Sainsbury's) та Тексо (Tesco).

- Ко-оп у Норт Вілді та Волтам Еббі
- Лідл у Волтам Еббі та Дебдені
- Моррісонс у Лоутоні
- Сейнсберіз у Лоутоні, Дебдені та Онгарі
- Тексо в Еппінгу, Волтам Еббі, Онгарі (на заправці, експрес-магазин) та Чігвелі (експрес-магазин)

## Інші супермаркети:

- Алді в Дебдені
- Маркс енд Спенсер (Marks and Spencer) у Еппінгу та Лоутоні
- Вейтроуз у Бакхарст Хілл

## Торгові вулиці

У містах району Еппінг Форест – Еппінг, Лоутон, Волтам Еббі та Онгар – є магазини продуктів, одягу, засобів гігієни і косметики, а також кафе та ресторани.

## Відкриті ринки

- **Ринок Еппінга (Epping Market)** – щопонеділка уздовж Хай Стріт
- **Норт Вілд** – щосуботи на території аеродрому Норт Вілд (North Weald Airfield)
- **Онгар** – Фермерський та ремісничий ринок у кожен першу неділю місяця на території автостоянки Плезанс (Pleasance car park)
- **Волтам Еббі** – щовівторка на ринковій площі (market square)

# Громадський транспорт

## Лондонське метро (London Underground)

Поїзди до Лондона – Центральна лінія метро (червона гілка) має такі зупинки:

- Еппінг (Epping)
- Тейдон Боіз (Theydon Bois)
- Дебден (Debden)
- Лоутон (Loughton)
- Бакхарст Хіл (Buckhurst Hill)
- Роудінг Веллі (Roding Valley)
- Чігвел (Chigwell)
- Грендж Хіл (Grange Hill)

Квитки потрібно купувати на вокзалі перед поїздкою.

Вебсайт: [tfl.gov.uk](http://tfl.gov.uk)

## Наземні поїзди (overground)

Потяги до Лондона та сходу Англії курсують із зупинок:

- Ройдон (Roydon)
- Харлоу (Harlow)

Відвідайте вебсайт для деталей:  
[www.greateranglia.co.uk](http://www.greateranglia.co.uk)

## Автобуси

Кожен автобус має номер на передній панелі, щоб Ви знали, куди він прямує.

### DART87

Ви можете забронювати подорож до Дебдена, Еппінга та Харлоу.

Для отримання додаткової інформації, відвідайте вебсайт: [www.eppingforestdc.gov.uk/parking-and-travel/dart87-demand-responsive-transport](http://www.eppingforestdc.gov.uk/parking-and-travel/dart87-demand-responsive-transport), або зателефонуйте за номером 01992 579566.

### 420

Маршрут Харлоу - Онраг через Еппінг та Норт Вілд.

### 420a

Маршрут Харлоу - Норт Вілд через Еппінг.

### 418

Маршрут Лоутон - Еппінг через Дебден та Тейдон Боіз.

### 13

Маршрут Волтам Крос - Еппінг через Волтам Еббі та Апшир (Upshire).

Є також лондонські автобуси з Лоутона до Волтемстоу (Walthamstow), Вудфорда (Woodford) та Ілфорда (Ilford).  
[tfl.gov.uk/modes/buses](http://tfl.gov.uk/modes/buses)

## За межами району Еппінг Форест

### **Український культурний центр «Дністер» (Ukrainian Cultural Centre Dnister)**

Номер телефону: 01992 621288

Електронна адреса: [walthamcross@augb.co.uk](mailto:walthamcross@augb.co.uk)

Адреса: Фламстед Енд Роуд, буд. 28, Волтам Крос,  
поштовий індекс EN8 0HT (28 Flamstead End Road,  
Waltham Cross, EN8 0HT)

### **Лі Веллі (Lee Valley)**

Парк площею 10 000 акрів із зеленими  
насадженнями, спортивними майданчиками та  
заповідними місцями дикої природи.

Вебсайт: [www.visitleevalley.org.uk](http://www.visitleevalley.org.uk)

### **Ферма «Петс Корнер» (Pets' Corner)**

Невелика дружня ферма з традиційними  
сільськогосподарськими, а також більш  
екзотичними тваринами, як от північні олені, лами  
та альпаки. Вхід вільний.

Номер телефону: 01279 422790

Адреса: Таун Парк, Харлоу, поштовий індекс  
CM20 2QG (Town Park, Harlow, CM20 2QG)

### **Театр Харлоу (Harlow Playhouse)**

Місцевий театр із заходами у сфері музики,  
комедії, драми, художнього читання, танцю та  
циркового мистецтва.

Номер телефону: 01279 431945

Вебсайт: [www.harlowplayhouse.co.uk](http://www.harlowplayhouse.co.uk)

Адреса: площа Плейхауз Сквер, Харлоу,  
поштовий індекс CM20 1LS (Playhouse Square,  
Harlow, CM20 1LS)

### **Відвідайте графство Ессекс**

Подивіться, що може запропонувати графство  
Ессекс, на вебсайті: [www.visitessex.com](http://www.visitessex.com)

### **Відвідайте графство Хартфордшир**

Подивіться, що може запропонувати графство  
Хартфордшир, на вебсайті: [www.visitherts.co.uk](http://www.visitherts.co.uk)

### **Відвідайте Лондон**

Подивіться, що може запропонувати Лондон, на  
вебсайті: [www.visitlondon.com](http://www.visitlondon.com)