

Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau: Finansinė parama, maisto bankai ir maisto centrai

Žmonės dėl įvairių priežasčių gali patirti finansinių sunkumų. Jei jums sunku įsigyti maisto, būtiną virtuvės įrangą ar apmokėti dujų ir elektros sąskaitas, galite turėti teisę į finansinę paramą, buitines reikmenis arba kuponus, kuriuos galima panaudoti prekybos centre ar maisto banke. Taip pat galite apsilankyti vietiniame maisto centre, pavyzdžiui, bendruomenės prekybos centre, sandėliuke ar šaldytuve, kur maistas siūlomas už nedidelę kainą arba kartais nemokamai. Jei esate nėščia daugiau nei 10 savaičių arba turite vaiką iki 4 metų, galite turėti teisę į pagalbą įsigyjant sveiką maistą ir pieną pagal „Healthy Start“ programą.

Finansinė parama

Norfolko grafystės tarybos Klientų finansinių sunkumų tarnyba: sužinokite, ar galite gauti būtinus buitines prietaisus, pavyzdžiui, naudotą šaldytuvą, šaldiklį ar viryklę. Tel. 0344 800 8020 (9:00–17:00, pirmad.–penkt.) arba apsilankykite svetainėje:

<https://www.norfolk.gov.uk/article/41957/What-the-Client-Hardship-Service-is>

Norfolko grafystės tarybos Krizių paramos fondas: sužinokite, ar galite gauti prekybos centro kuponus būtiniausioms prekėms įsigyti arba išmoką dujų ar elektros skaitikliui papildyti, jei pasibaigė lėšos. Tel. 0344 800 8020 (9:00–17:00, pirmad.–penkt.) arba apsilankykite svetainėje: <https://www.norfolk.gov.uk/article/69046/Crisis-Support-Fund>

Safolko grafystės tarybos Vietinės socialinės paramos schema: sužinokite, ar galite gauti finansinę pagalbą maistui, šildymui, drabužiams ir kurui įsigyti arba apmokėti namų ūkio sąskaitas. Tel. 0345 606 6067 (9:00–16:00, pirmad.–penkt.) arba apsilankykite svetainėje: <https://www.suffolk.gov.uk/community-and-safety/communities/healthier/suffolk-local-welfare-assistance-scheme>

Healthy Start

Tinkami asmenys gaus „Healthy Start“ kortelę su pinigais (papildomą kas 4 savaites), kurią galima naudoti kai kuriose Jungtinės Karalystės parduotuvėse

Naudodamiesi kortele galite įsigyti:

- paprastą skystą karvės pieną
- šviežius, šaldytus ir konservuotus vaisius bei daržoves
- šviežius, džiovintus ir konservuotus ankštinius produktus
- kūdikių mišinį (pagamintą iš karvės pieno)

Taip pat naudodamiesi kortele galite gauti:

- „Healthy Start“ vitaminus – nėštumo ir žindymo laikotarpiu
- vitaminų lašus kūdikiams ir mažiems vaikams – tinkamus nuo gimimo iki 4 metų

Norėdami daugiau informacijos, skambinkite tel.: 0300 330 7010 arba apsilankykite svetainėje: <https://www.healthystart.nhs.uk/>

Maisto bankai

Dauguma maisto bankų naudoja siuntimo kuponų sistemą: pirmiausia turite gauti kuponą iš savo šeimos gydytojo arba soc. darbuotojo, arba iš vietinės organizacijos, tokios kaip „Citizens Advice“, būsto asociacija, vietinės socialinės ar sveikatos priežiūros tarnybos. Tuomet su šiuo kuponu apsilankote maisto banke ir jį iškeičiate į skubios pagalbos maisto produktus. Teikiama pagalba ir taisyklės gali skirtis priklausomai nuo maisto banko, pavyzdžiui, kiek dienų galioja kuponas. Kai kuriais atvejais galite naudotis maisto bankais ir be siuntimo, pavyzdžiui, jei juos organizuoja bažnyčia. Susisiekite su vietiniu maisto banku, kad sužinotumėte, ar reikalingas siuntimo kuponas ir kokios yra naudojimosi taisyklės.

„Citizens Advice“ maisto bankų pagalbos linija:

Tel.: 0808 208 2138

Žemiau rasite informaciją, kaip rasti arčiausiai jūsų esančius maisto bankus

Maisto bankai: Norfolkas ir Veivenis

Visi Norfolko maisto bankai: apsilankykite svetainėje ir kategorijos laukelyje įveskite „food bank“: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/>

Noridžo maisto bankai: Tel.: 0300 365 1123

El. paštas: admin@norwich.foodbank.org.uk

Svetainė: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/11900/Norwich-Foodbanks>

Šiaurės Norfolko maisto bankai: Tel.: 07826 376343 (9:00–15:00, pirmad.–penkt.)

El. paštas: info@northnorfolk.foodbank.org.uk

Svetainė: <https://northnorfolk.foodbank.org.uk/get-help/>

Vidurio Norfolko maisto bankas: Tel.: 07542 106107

El. paštas: info@midnorfolk.foodbank.org.uk

Svetainė: <https://midnorfolk.foodbank.org.uk/get-help/>

Vakarų Norfolkas

Maisto bankai yra įsikūrę King's Lynn, Hunstanton ir Downham Market.

Svetainė: <https://www.trussell.org.uk/emergency-food/find-a-foodbank>

Pietų Norfolko ir Veivenio maisto bankai

El. paštas: info@waveney.foodbank.org.uk

Svetainė: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/11991>

Bendruomenės maisto centrai

Norfolko bendruomenės šaldytuvai: bendruomeninės vietos, kur perteklinis maistas dalijamas tarp bendruomenės narių, vietinių verslų ir pavienių asmenų.

Svetainė: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/13756>

Nourishing Norfolk Network: veikia siekdami užtikrinti, kad bendruomenės turėtų prieigą prie įperkamo ir sveiko maisto per maisto centrus, tokius kaip bendruomenės prekybos centrai, sandėliukai ir maisto dalijimo punktai.

Tel.: 01603 623958

El. paštas: shinebrighter@norfolkfoundation.com

Svetainė: <https://www.norfolkfoundation.com/giving/join-our-missions/nourishing-norfolk/nourishing-norfolk-network/>

Suffolk Pop-up / Top-up Shops: Skirta visiems, patiriantiems finansinių sunkumų įsigyjant maistą. Siuntimo nereikia – tiesiog atsineškite tuščią pirkinių maišelį. 2 £ už maišelį – gausite įvairių maisto produktų (skirtingose vietose). Daugiau informacijos apie vietas, kur ši paslauga teikiama, rasite pateiktose nuorodose.

Svetainė: <https://infolink.suffolk.gov.uk/kb5/suffolk/infolink/service.page?id=bDRGnBOfmRw>

Jei netyčia krenta svoris arba turite abejonių dėl savo mitybos, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, kuris gali jus nukreipti pas registruotą dietologą.

Kitus mūsų „Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau“ informacinius lapus (nebrangių receptų idėjas ir informaciją apie išmanų apsipirkimą bei maisto švaistymo mažinimą) rasite čia: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) arba nuskaitykite QR kodą

