

Zdrowe jedzenie za mniej: Wsparcie finansowe, banki żywności i punkty dystrybucji żywności

Ludzie borykają się z problemami finansowymi z wielu powodów. Jeśli masz trudności z opłaceniem zakupów spożywczych, niezbędnego wyposażenia kuchennego lub rachunków za gaz i prąd, możesz kwalifikować się do otrzymania pomocy finansowej, artykułów gospodarstwa domowego lub bonów do wykorzystania w supermarkecie lub banku żywności. Możesz również odwiedzić lokalny punkt dystrybucji żywności, taki jak społeczny supermarket, społeczna spiżarnia lub lodówka, gdzie żywność jest oferowana po niskich cenach, a czasem nawet bezpłatnie. Jeśli jesteś w ciąży powyżej 10. tygodnia lub masz dziecko poniżej 4. roku życia, możesz kwalifikować się do pomocy w zakupie zdrowej żywności i mleka w ramach programu „Healthy Start”.

Wsparcie finansowe

Norfolk County Council Client Hardship Service: sprawdź, czy możesz otrzymać niezbędne artykuły gospodarstwa domowego, takie jak używana lodówka, zamrażarka lub kuchenka. Tel.: 0344 800 8020 (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku) lub odwiedź stronę internetową: <https://www.norfolk.gov.uk/article/41957/What-the-Client-Hardship-Service-is>

Norfolk County Council Crisis Support Fund (Fundusz pomocy kryzysowej Rady Hrabstwa Norfolk): sprawdź, czy możesz otrzymać bony do sklepów spożywczych na zakup artykułów pierwszej potrzeby lub dopłatę do rachunku za gaz lub prąd, jeśli zabrakło Ci środków na opłacenie tych rachunków. Tel.: 0344 800 8020 (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku) lub odwiedź stronę internetową: <https://www.norfolk.gov.uk/article/69046/Crisis-Support-Fund>

Suffolk County Council Local Welfare Assistance Scheme (Program pomocy socjalnej Rady Hrabstwa Suffolk): sprawdź, czy przysługują Ci środki na zakup żywności, ogrzewania, odzieży i paliwa lub na opłacenie rachunków za media. Tel.: 0345 606 6067 (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku) lub odwiedź stronę internetową: <https://www.suffolk.gov.uk/community-and-safety/communities/healthier/suffolk-local-welfare->

Healthy Start (Zdrowy start)

Osoby uprawnione otrzymają kartę „Healthy Start” z doładowanymi środkami (uzupełnianymi co 4 tygodnie), którą będą mogły wykorzystać w niektórych sklepach w Wielkiej Brytanii

Za pomocą tej karty można kupić:

- zwykłe płynne mleko krowie
- świeże, mrożone i konserwowane owoce i warzywa
- świeże, suszone i konserwowane rośliny strączkowe
- mleko modyfikowane dla niemowląt (z mleka krowiego)

Z tą kartą można również uzyskać:

- witaminy Healthy Start – w okresie ciąży i karmienia piersią
- krople witaminowe dla niemowląt i małych dzieci – przeznaczone dla dzieci od urodzenia do 4. roku życia

Aby dowiedzieć się więcej, zadzwoń pod numer: 0300 330 7010 lub odwiedź stronę:

<https://www.healthystart.nhs.uk/>

Banki żywności

Większość banków żywności działa w oparciu o system bonów: najpierw należy uzyskać bon od lekarza pierwszego kontaktu lub pracownika socjalnego albo od lokalnej instytucji, takiej jak Citizens Advice, spółdzielni mieszkaniowej, lokalnych służb socjalnych lub służby zdrowia, a następnie udać się do banku żywności, aby wymienić bon na zestaw artykułów spożywczych na wypadek sytuacji kryzysowej. Oferta i zasady mogą się różnić w zależności od banku żywności, na przykład jeśli chodzi o to, w ciągu ilu dni trzeba zrealizować bon. Z niektórych banków żywności można skorzystać bez skierowania, na przykład jeśli są one prowadzone przez kościół. Skontaktuj się z lokalnym bankiem żywności, aby dowiedzieć się, czy potrzebujesz skierowania oraz jakie są zasady jego wykorzystania.

Citizens Advice Food Bank Helpline:

Tel.: 0808 208 2138

Poniżej znajdziesz banki żywności w Twojej okolicy

Banki żywności: Norfolk & Waveney

Wszystkie banki żywności w Norfolk: wejdź na stronę internetową i wpisz „bank żywności” w polu Kategoria: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/>

Norwich Foodbanks: Tel.: 0300 365 1123

e-mail: admin@norwich.foodbank.org.uk

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

North Norfolk Foodbank: Tel.: 07826 376343 (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku)

e-mail: info@northnorfolk.foodbank.org.uk

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

Mid Norfolk Foodbank: Tel.: 07542 106107

e-mail: info@midnorfolk.foodbank.org.uk

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

West Norfolk

Banki żywności znajdują się w King's Lynn, Hunstanton i Downham Market

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

Community Food Hubs (Lokalne centra dystrybucji żywności)

Norfolk Community Fridges: miejsca wspólnego korzystania, w których nadwyżki żywności są dzielone między członków społeczności przez lokalne firmy i osoby prywatne.

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

Nourishing Norfolk Network: działamy na rzecz zapewnienia społecznościom dostępu do niedrogiej, zdrowej żywności poprzez centra dystrybucji żywności, takie jak lokalne supermarkety, punkty wydawania żywności i magazyny żywnościowe.

Tel.: 01603 623958

e-mail: shinebrighter@norfolkfoundation.com

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

Community Food Hubs (Lokalne centra dystrybucji żywności) kontynuowano...

Sklepy tymczasowe / uzupełniające w Suffolk: Dla wszystkich, którzy borykają się z trudnościami finansowymi i nie stać ich na zakup żywności. Nie potrzebujesz skierowania, wystarczy, że przyniesiesz ze sobą pustą torbę na zakupy. 2 funty za torbę pełną artykułów spożywczych – dostępne w różnych miejscach. Proszę sprawdzić linki, aby dowiedzieć się, gdzie ta usługa jest dostępna.

Strona internetowa:

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

Jeśli tracisz na wadze bez zamierzonego działania lub masz obawy dotyczące swojej diety, porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, który może skierować Cię do dyplomowanego dietetyka

Tutaj znajdziesz nasze pozostałe broszury z serii „Zdrowe jedzenie za mniej” (przepisy na dania w przystępnej cenie oraz informacje o mądrych zakupach i ograniczaniu marnotrawstwa żywności): [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) lub zeskanuj kod QR

