



**Ласкаво просимо**  
<https://hbtsr.org.uk>  
**основний контакт: Ailsa Dunn**  
<mailto:hbts4refugees@gmail.com>

*Ви можете завантажити цей пакет англійською або українською [мовою тут](#)*

Будь ласка, повідомте про будь-які помилки або пропозиції на адресу:

[mike.gatehouse@phonecoop.coop](mailto:mike.gatehouse@phonecoop.coop)

### **Ласкаво просимо**

Ласкаво просимо до цієї прекрасної частини Уельсу. Незважаючи на жахливі обставини, які змусили вас залишити Україну, ми сподіваємося, що ви зможете почуватися в безпеці і розпочати будувати тут нове життя стільки, скільки буде потрібно. Ми зробимо все можливе, щоб допомогти вам. Наші громади мають чудовий досвід прийому та допомоги всім, хто шукає притулку.

### **Хто ми?**

Ми Hay, Brecon & Talgarth Sanctuary for Refugees (HBTSR), зареєстрована некомерційна благодійна організація, заснована у 2018 році, коли криза біженців у Європі стала все більш помітною. Ми працюємо в сільських громадах Південного Повісу, пов'язані з подібними групами в містах Південного Уельсу: Суонсі, Кардіфф і Ньюпорт, і є членами організації, що охоплює всю Великобританію [City of Sanctuary](#). У нас 495 учасників, а також понад 1000 підписників у Facebook, Twitter та Instagram. Ви можете дізнатися більше про нас на:

Website: [hbtsr.org.uk](http://hbtsr.org.uk) Facebook: [facebook.com/groups/hbtsr](https://facebook.com/groups/hbtsr) Twitter: [@hbts4refugees](https://twitter.com/hbts4refugees)

Email: <mailto:hbts4refugees@gmail.com>

### **Хто вам ще допомагає?**

Можливо, ви прибули через програму «супер-спонсорства» уряду Уельсу або за підтримки окремих осіб. Усім прибулим в цю місцевість буде допомагати **Powys County Council**: Вони можуть допомогти з житлом, освітою, пільгами, фінансовими консультаціями тощо. **Powys Association of Voluntary Organisations (PAVO)** організовує волонтерів та дружніх організацій та координує інші волонтерські групи в Повісі. Їхній контакт є [Clair Swales](#), Директор з охорони здоров'я та благополуччя.

### **Де це місце?**

Ми працюємо в південній частині Повісу, великого сільського округу з населенням близько 120 000 чоловік. Тут є три невеликих містечка: Брекон (8000 населення), Талгарт (1700) і Хей-он-Вай (2000). Ми знаходимося в національному парку Брекон-Біконс, території, що охороняється своєю красою.

Найближчі міста – Суонсі, Кардіфф і Ньюпорт, кожне приблизно в одній годині їзди. Найближчі залізничні станції — Абергавені і Херефорд. Найближчий великий аеропорт — Брістоль

### **Уельс**

Ми знаходимося в Уельсі, окремій державі в Сполученому Королівстві, з власним урядом Уельською асамблеєю. В Уельсі є своя мова, Сутгаед, якою розмовляють переважно на півночі та заході країни. У Повісі більшість людей говорять англійською як рідною мовою.

Уельс славиться своєю гостинністю, регбі та співом!

Ви можете прочитати набагато більше про Уельс на <https://sanctuary.gov.wales/>, веб-сайті, створеному, щоб допомогти тим, хто шукає притулку, зрозуміти свої права. Ви можете прочитати інформацію різними мовами, зокрема українською, російською та польською, або попросити її прочитати її вам вголос.

### **Що робити і що подивитись на місці**

**Llangorse Village Hall** Щочетверга проводиться кавовий ранок. Ви можете практикувати розмову англійською та зустрічатися з носіями англійської мови та викладачами.

### **Плавання**

- Брекон: [Brecon Leisure Centre](#)

- Bronllys: [Riverside Caravan Park](#) є невеликий басейн.

**Футбол і регбі:** У Талгарті та Бреконі є регбі-клуб і спортивні майданчики. Є поля на [Brecon Leisure Centre](#). Члени НБТСР можуть допомогти вам приєднатися до багатьох із цих клубів.

**Прогулянка:** це прекрасна місцевість для прогулянок у пагорбах. Члени НБТСР можуть показати вам маршрути та супроводжувати вас.

Більше інформації:

- <https://visitbrecon.org/>
  - <https://www.breconbeacons.org/discover/visitor-information>
  - <https://information-britain.co.uk/county66/townguideTalgarth/>
  - <https://www.hay-on-wye.co.uk/tourism/>
- 

## Джерела допомоги

**У надзвичайній ситуації** Телефон: **999** для поліції, швидкої допомоги або пожежної служби.

**Організація Червоного Хреста** Уельсу та її електронна пошта екстреної допомоги: [ERWales@redcross.org.uk](mailto:ERWales@redcross.org.uk). Або, щоб отримати загальні поради біженцям, їхня національна гаряча лінія: 0808 196 3651 (10am to 6 pm)

**Будучи експлуатованим:** Якщо вас чи когось, кого ви знаєте, експлуатують (наприклад, роботодавець, або «торгівля людьми» – змушують виконувати незаконну чи принижуючу гідність роботу), зверніться: <https://gov.wales/live-fear-free> або за телефоном 0808 8010800

## Контакти та спілкування

Ми знаємо, як важливо для вас залишатися на зв'язку з друзями та родиною.

**Комп'ютер:** НБТСР може надати вам власний портативний комп'ютер тер.

**Сім-карти мобільного телефону:** Vodafone і Three (дві найбільші компанії мережі мобільного зв'язку) запропонували безкоштовні сім-карти людям, які прибули з України. НБТСР і [The Red Cross](#) можуть мати сім-карти.

**Розшук родини:** [The Red Cross](#) служба возз'єднання сім'ї та розшуку. Контакти [MariePritchard@redcross.org.uk](mailto:MariePritchard@redcross.org.uk)

## Здоров'я

Служба охорони здоров'я у Великій Британії безкоштовна, і вам не доведеться платити за відвідування лікаря, госпіталізацію, рентгенівський знімок чи інше обстеження або користування послугами швидкої допомоги. В Уельсі ліки, призначені лікарем або лікарнею, також безкоштовні.

Незабаром після прибуття вам слід пройти перевірку здоров'я, щоб визначити ваші безпосередні медичні потреби та статус Covid, а також записатися до лікаря.

**Лікарі:** Лікарі у Великобританії відомі як лікарі загальної практики (GPs). Кожен може записатися до лікаря у місцевій поліклініці загальної практики. Зазвичай вам потрібно записатися на прийом і, можливо, доведеться чекати кілька днів, щоб відвідати лікаря або медичну сестру.

**Стоматологи:** Ви можете зареєструватися у стоматолога як пацієнт NHS або приватний пацієнт. Знайдіть стоматолога в: <https://111.wales.nhs.uk/>

**Аптеки:** (часто називають 'Chemists'). Якщо вам потрібні ліки, ваш лікар (GP) випише рецепт, який ви віднесете до найближчої аптеки (в деяких випадках вона може бути в поліклініці). Є аптеки в Бреконі, Талгарті, Хей-он-Вай та більшості великих міст.

**Звичайні засоби:** ліки від застуди, грипу та деяких захворювань очей, ніг і шкіри можна придбати без рецепта лікаря. Їх продають в аптеках, супермаркетах і деяких сільських магазинах. Але такі ліки, як антибіотики, сильні знеболюючі тощо, можна отримати лише за рецептом лікаря.

## Психологічна допомога

Можливо, у вас був травматичний досвід до того, як ви залишили Україну, або впродовж вашої подорожі, або ви дуже хвилюєтесь про те, що родина та друзі все ще залишаються у вашій країні.

Є безкоштовні щоденні онлайн-зустрічі щодо травм та стійкості для громадян України, щоб дати їм можливість поспілкуватися з людьми, які переживають те саме. Сеанси тривають 45 хвилин. Веб-сайт <https://saneukraineonline.org/sane-ukraine-online/>

Організація Psychology Tools підготувала корисні документи доступні безкоштовно польською, російською, українською та англійською мовами.

Ви можете переглянути або завантажити Psychology Tools документи за посиланнями в таблиці нижче:

<b>Проблема</b>	<b>Симптоми</b>	<b>Посилання для перегляду або завантаження</b>
Як травма може вплинути на вас	Симптоми посттравми можуть бути фізично та емоційно потужними і можуть бути особливо тривожними, якщо людина не знає, чому вони виникають. Цей ілюстрований інформаційний роздатковий матеріал описує та нормалізує звичайні реакції на травматичні події, зокрема відчуття страху, небажані спогади, жахи та поганий сон. Це може допомогти дітям і підліткам зрозуміти, що вони відчують нормальну реакцію на потужні події. Його також можна використовувати, щоб допомогти родині та іншим людям зрозуміти, як молоді люди можуть себе почувати.	<a href="#">український</a> <a href="#">російський</a> <a href="#">польський</a> <a href="#">англійська</a>
Реакції на травму	Це інформаційний роздатковий матеріал для дорослих. Він описує симптоми, які зазвичай слідують після травми, включаючи повторне переживання симптомів, гіперзбудження та уникнення. Він також дає корисні вказівки щодо того, що робити, щоб допомогти людині, яка пережила травму.	<a href="#">український</a> <a href="#">російський</a> <a href="#">польський</a> <a href="#">англійська</a>
Розуміння посттравматичного стресового розладу (ПТСР)	Це посібник розроблений, щоб допомогти людям з посттравматичним стресовим розладом зрозуміти більше про свій стан. Окрім опису травми, симптомів посттравматичного стресового розладу та ефективних методів лікування, цей посібник досліджує ключові фактори підтримки посттравматичного стресового стресу, зокрема: неопрацьовані спогади, переконання про травму та її наслідки, а також стратегії подолання, включаючи уникнення.	<a href="#">український</a> <a href="#">російський</a> <a href="#">польський</a> <a href="#">англійська</a>

## Гроші

**Виплати:** це гроші, які уряд Великобританії виплачує як громадянам Великобританії, так і іншим, як ви, які проживають у Великій Британії. Система складна і є багато різних виплат!

**Universal Credit:** Найважливіша виплата, яку ви зможете отримати, називається Universal Credit. Подати заявку на неї можна за адресою <https://www.gov.uk/apply-universal-credit>.

**Порада:** Енвен Пітерс - спеціаліст із фінансових консультацій та підтримки Powys County Council, який може допомогти з подачею заявки на Universal Credit. Телефон: 07919 044393. *Email:* [anwen.peters@powys.gov.uk](mailto:anwen.peters@powys.gov.uk)

**Банківський рахунок:** вам знадобиться банківський рахунок у Великобританії, щоб отримувати виплати допомоги, і ви повинні відкрити його, перш ніж подавати заявку на отримання допомоги. Це буде звичайний рахунок, відомий як "поточний рахунок".

**Monzo** це онлайн-банк, який може відкрити та затвердити рахунок для вас протягом кількох годин, а картки швидко розсилаються. Для цього знадобиться скан вашого паспорта та коротке відео обличчя. Повна інформація про те, як відкрити рахунок на: <https://monzo.com/blog/2019/08/28/how-to-open-a-monzo-account>.

**Поради щодо банків:** Інші банки та рахунки також доступні. Загальні поради від організації споживачів [Which](#).

## Освіта

**Шкільні місця:** Ви можете подати заявку на місцеві шкільні місця для своїх дітей за адресою <https://en.powys.gov.uk/article/1158/Applying-for-a-School-Place>

**Навчальний рік триває** з вересня по липень, але вам не доведеться чекати до вересня, щоб записати дітей. Точні дати шкільних семестрів на 2022-2023 роки можна подивитися тут: <https://en.powys.gov.uk/article/1166/School-Term-Dates>. Навчальний день зазвичай з 8:50am до 3:15pm.

**Транспорт:** шкільні автобуси зазвичай забирають дітей з місця поблизу будинку. Шкільним транспортом керує рада округу Повіс. Подобиці тут: <https://en.powys.gov.uk/article/9122/Education-support-services>.

### **Вивчення англійської**

Neath Port Talbot College надає курси англійської, як це роблять Adult Learning Wales.

НБТСР має кілька вчителів-добровольців англійської мови, які можуть допомогти вам вивчати англійську.

Онлайн-курси можуть бути доступні тут: <https://www.busuu.com/en/course/learn-english-online> або тут: <https://www.duolingo.com/learn>

Тут можна безкоштовно завантажити робочі аркуші з англійської мови для носіїв української мови: <https://www.twinkl.com>

### **Письмовий та усний переклад**

Google Translate. Ця програма досить гарна як для письмового перекладу, так і, якщо ви використовуєте мікрофон на телефоні, ви можете використовувати його в режимі розмови, щоб виступати в якості живого перекладача. Хоча результати не ідеальні, але напроход хороші. Якщо ви завантажите український мовний модуль на свій телефон, то зможете користуватися ним де завгодно, навіть без телефонного сигналу.

Намагатися спілкуватися іноземною мовою втомлює, тому намагайтеся дати собі час відпочити.

Є безкоштовний українсько-англійський розмовник виробництва Lonely Planet. Ви можете завантажити його тут: <https://media.lonelyplanet.com/ebook/ukrainian-phrasebook-5-for-shop.pdf>

### **Візи на офіційні документи**

Якщо вам видали візу лише на 6 місяців, тоді вам слід подати документи на отримання біометричної картки резидента (BRP). Не потрібно подаватися негайно, але ви повинні подати документи до завершення вашої 6-ти місячної візи. Ви можете зробити це онлайн на сайті <https://apply.visas-immigration.service.gov.uk/product/ukraine-scheme-brp>.

**Біометричні дані:** можуть бути надані в Інтернеті за допомогою програми UK Immigration ID Check або особисто в регіональному центрі подачі заявок.

### **Одяг та інші необхідні речі**

Багато місцевих благодійних організацій, у тому числі НБТСР, допоможуть із забезпеченням одягом, швейними машинами та іншими речами. Коли почалося російське вторгнення, велика кількість одягу та інших товарів були пожертвовані та зібрані в місцевих церквах та інших пунктах збору. Частина відправили в Україну чи Польщу. Але деякі залишилися тут для використання біженцями, які прибули до Великобританії.

### **Транспорт**

НБТСР можуть мати водіїв-добровольців з власними автомобілями, які можуть допомогти, оскільки громадського транспорту в деяких районах не вистачає.

**Автобуси:** Є автобусні сполучення Brecon – Talgarth – Hay-on-Wye – Hereford; Brecon – Crickhowell – Abergavenny; Brecon – Cardiff; і Brecon – Swansea.

Ви можете спланувати свою подорож і завантажити розклад за посиланням:

<https://www.stagecoachbus.com/timetables>

Програма безкоштовного автобусного проїзду для біженців в Уельсі надає особам, які відповідають вимогам, безкоштовний необмежений проїзд усіма місцевими автобусами по всьому Уельсу до 30 вересня 2022 року. При посадці в місцевий автобус вам потрібно буде показати один із таких документів: дійсний паспорт або виданий лист Міністерством внутрішніх справ, або біометричний дозвіл на проживання в Британії з позначкою «біженець», «має НР» або «гуманітарний захист».

**Потяги:** найближчі залізничні станції Херефорд, з яких можна доїхати до Лондона, Бірмінгема, Ньюпорта та Кардіфа; та Abergavenny, з якого можна подорожувати до Манчестера та Північної Англії; Ньюпорт, Брістоль, Лондон, Кардіф і Суонсі. Квитки на потяг у Великобританії дуже дорогі! Планувати подорожі та забронювати квитки можна на цьому сайті: <https://nationalrail.co.uk>

**Автобуси дальнього сполучення:** повільніше, але набагато дешевше, ніж потяги. Автобуси National Express курсують до більшої частини Великобританії з Ньюпорта чи Херефорда. Планувати подорожі та забронювати квитки можна за адресою: <https://www.nationalexpress.com/en>

**Знайдіть себе:** The 'What Three Words' додаток (<https://what3words.com/ways-to-use>) є корисним інструментом, і може бути доцільно записати посилання на місцезнаходження вашого помешкання.

## **Інша корисна інформація**

**Загальні поради.** Одним із найкращих джерел порад, як онлайн, так і особисто, є [Citizens Advice Bureau](#), яка знає про гроші, пільги, житло, юридичні питання тощо. Вони мають філіали в Брекони та Абергавенні.

**Електрика та зарядка.** Мережа Великобританії становить 230 В, і більшість розеток використовують 3-контактну систему, відмінну від тих, що використовуються в інших країнах Європи. Ви можете придбати адаптери в місцевих магазинах (наприклад, WHSmiths в Брекони).

**Покупки.** Місцеві магазини зазвичай відкриті з 9 ранку до 5 вечора. Супермаркети часто працюють з 8 ранку до 20 вечора, а магазин Соор в Талгарті — з 7 ранку до 22 вечора. У Херефорді та інших великих містах є польські магазини.

**Церкви:** Більшість церков відкриті протягом дня і запрошують вас на приватну молитву або приєднатися до богослужінь. Гроші та товари для України збирали люди та церкви різних конфесій у цій місцевості. Усі вас вітатимуть. У Херефорді, де також є велика польська громада, організуються церковні служби для українських віруючих. Найближчі православні храми знаходяться в Кардіффі або Суонсі.

**Інші групи поблизу:** У групі Hereford Help for Ukraine є корисна [сторінка у Facebook](#). Вони організують регулярні зустрічі у четвер з 18:00 до 20:00 для своєї зростаючої групи українців, які оселяються в Херефорді, і мають групу, яка розмовляє українською/російською/польською мовою