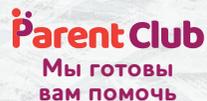


Забота о своем психическом здоровье

Беспокойство о деньгах может сказаться на вашем психическом здоровье, и если вы чувствуете, что изнемогаете под непосильным грузом, важно вспомнить, что вы не одиноки, и есть поддержка со стороны. Мы все иногда испытываем стресс, тревогу или эмоциональную перегрузку, и если вам трудно, Родительский клуб посоветует, как позаботиться о своем психическом здоровье и куда обратиться за поддержкой. Многие другие люди находятся в подобном положении, так что не бойтесь и не смущайтесь получить помощь в трудное для вас время. Советы по уходу за психическим здоровьем можно найти на сайте parentclub.scot/mental-health.

Сделайте первый шаг, чтобы найти работу, уход за детьми и социальные пособия на сайте parentclub.scot



Трудно справиться с денежными проблемами дома? Помощь для вас и вашей семьи.

Родительский клуб направит вас за индивидуальной консультацией по вопросу социальных пособий, приобретения новых навыков, поиска работы, подходящей для нужд вашей семьи - сделайте первый шаг на сайте parentclub.scot/money-work



White Bread (1 loaf)	£0.80
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£6.00
Couscous (500g)	£1.20
Canned Tomatoes (400g)	£0.60
Fresh Broccoli	£1.50
Pears (4)	£1.80
Oranges (5)	£2.00
Fresh Spinach (150g)	£1.20
Bananas (4)	£1.00
Plain Yogurt (4-pack)	£2.00
Margarine (250g)	£0.80
Toilet Rolls (4 pack)	£2.50
Laundry Detergent (750ml)	£3.50
Crisps (6-pack multipack)	£3.50
Bottled Water (6 x 500ml)	£2.50
Total: £37.75	

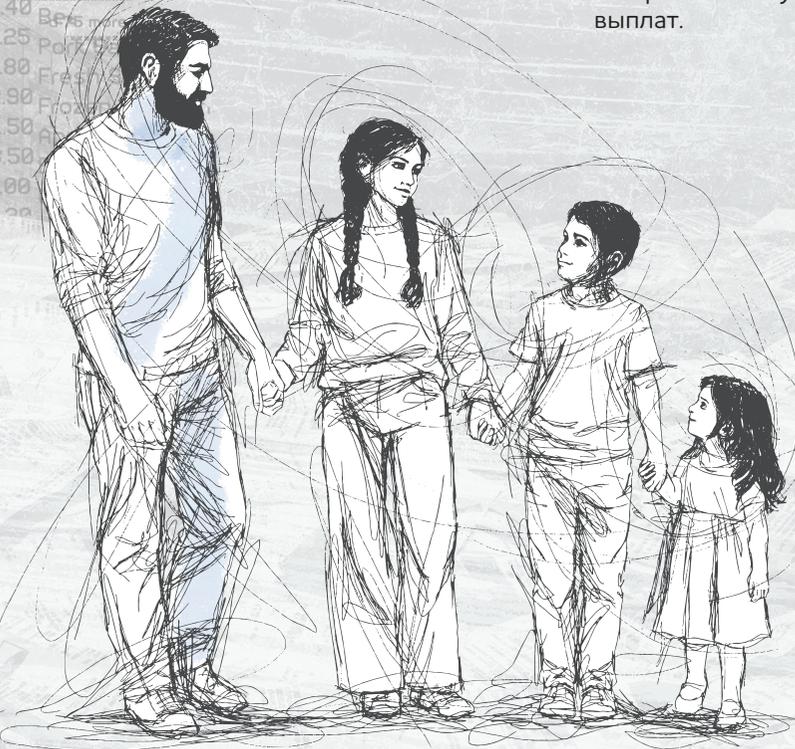
White Bread (1 loaf)	£0.80
12 Free-range Eggs	£1.20
Chicken Thighs (1kg)	£6.00
Couscous (500g)	£1.20
Canned Tomatoes (400g)	£0.60
Fresh Broccoli	£1.50
Pears (4)	£1.80
Oranges (5)	£2.00
Fresh Spinach (150g)	£1.20
Bananas (4)	£1.00
Plain Yogurt (4-pack)	£2.00
Margarine (250g)	£0.80
Toilet Rolls (4 pack)	£2.50
Laundry Detergent (750ml)	£3.50
Crisps (6-pack multipack)	£3.50
Bottled Water (6 x 500ml)	£2.50
Total: £37.75	

Индивидуальная помощь для вашей семьи

Если вам тяжело справиться с растущими затратами, но обращение за социальными пособиями, на которые вы имеете право, поиск работы или путей увеличить заработок кажется вам непомерной задачей, вам может помочь Родительский клуб. Вы будете рады услышать, что есть много доступной помощи, и мы направим вас к кому-то, с кем можно поговорить об этом.

Социальные пособия и гранты, на которые вы можете иметь право

Неосведомленность в том, с чего начать обращение за социальными пособиями и одноразовыми выплатами, на которые вы имеете право, может вызвать у вас стресс. Возможно, вы также думаете, что не имеете права на дополнительную финансовую поддержку, но вы можете получить приятный сюрприз, так что всегда стоит проверить. Мы можем направить вас к надежному консультанту, который поможет вам найти и обратиться за всеми пособиями и выплатами, доступными для вас и вашей семьи. Все советы конфиденциальны, так что вам не нужно беспокоиться о потере любых существующих выплат.



Поиск работы, подходящей для вашей семьи

Поиск работы может казаться непомерной задачей, особенно если вы ищете работу с возможностью оказывать уход за детьми и выполнять другие обязанности. Если вы достаточно долго не работали, вы можете слегка беспокоиться по поводу возвращения на рабочее место и потери ваших профессиональных навыков. Возможно, вы впервые ищете работу и не знаете, с чего начать. Или может, у вас уже есть работа, но вы хотели бы увеличить свой заработок. Независимо от вашей ситуации, вам не придется делать это самостоятельно, так как есть много служб поддержки, которые могут вам помочь.

Услуги по трудоустройству

Если вы собираетесь искать работу, но не уверены, куда обратиться, услуги по трудоустройству, предлагаемые вашим местным муниципалитетом, являются отличным местом для начала. Вам будет оказана индивидуальная поддержка с процессом трудоустройства, начиная с написания резюме и подготовки к собеседованию, до подачи заявления на работу. Они также могут помочь вам подать заявление в колледж, получить профессиональную подготовку или доступ к любым другим услугам по трудоустройству. Вы можете абсолютно добровольно воспользоваться этими услугами, и вас не заставят устраиваться на неподходящую работу. Это также означает, что вы не потеряете социальные пособия, если решите, что эта работа вам не подходит. Также предлагается поддержка для уже трудоустроенных родителей, которые стремятся увеличить свой доход.

Чтобы найти услуги по трудоустройству в своем районе и узнать, какую помощь вы можете получить, перейдите по ссылке parentclub.scot/job

