

Pomoc finansowa

Program **Local Welfare Assistance Scheme (LWAS)** (Lokalny program pomocy społecznej) pomaga osobom doświadczającym trudności finansowych. Można ubiegać się o dotację bezpośrednio online lub za pośrednictwem lokalnej organizacji Citizens Advice (Porady dla obywateli).

Jeśli masz co najmniej 16 lat, mieszkasz w Suffolk i wykazesz, że znajdujesz się w trudnej sytuacji, możesz się zakwalifikować.

Odwiedź: www.suffolk.gov.uk/LWAS

Credit Unions oferuje etyczne pożyczki i programy oszczędnościowe po przystępnych cenach Sprawdź, czy kwalifikujesz się do dołączenia:

Eastern Savings and Loans
www.eslco.co.uk

03336 000690

Suffolk Credit Union

www.suffolkcreditunion.onesuffolk.net

01473 265000

Biblioteki w Suffolk są przyjaznymi przestrzeniami przez cały rok, ale zimą zapewniają ciepłą przystań, gorące napoje i wieszaki uprzejmości.
www.suffolklibraries.co.uk/visit

Zwiększ swoje szanse na rozwój kariery Suffolk Adult Learning Service (Kształcenie dla dorosłych w Suffolk) zapewnia wsparcie dla osób powyżej 19 roku życia w znalezieniu odpowiednich możliwości i poprawie umiejętności przydatnych do zatrudnienia.
www.learnssuffolk.org/careers

Suffolk Community Foundation's Surviving Winter Appeal (Fundacja lokalnej społeczności w Suffolk na rzecz przetrwania zimy) zapewnia wsparcie dla osób w każdym wieku zmagających się z ogrzewaniem swoich domów w miesiącach zimowych za pomocą opłat za paliwo.

We współpracy z Citizens Advice oferujemy również pomoc i wsparcie w celu wzmocnienia stabilności finansowej mieszkańców.

www.citizensadviceipswich.org.uk/surviving-winter

Taryfy socjalne oznaczają, że płacisz niższe ceny za niektóre rachunki, jeśli otrzymujesz określone świadczenia. Porozmawiaj ze swoimi dostawcami, aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się do tańszych taryf łącza szerokopasmowego, komórkowych, wodnych i elektrycznych.

Możesz kwalifikować się do pomocy w pokryciu kosztów **opieki zdrowotnej NHS**. Skorzystaj z narzędzia do sprawdzania uprawnień na stronie: www.nhsbsa.nhs.uk/check

Wsparcie dla rodzin

Organizacja **Home - Start w Suffolk** (Dom - start) jest gotowa wspierać w najtrudniejszych chwilach rodziny z dziećmi poniżej 12 lat.

www.homestartinsuffolk.org

01473 621104

Healthy Start (Zdrowy start)

zapewnia bony na zakup zdrowej żywności i mleka.

Prawo to może przysługiwać osobom o niskich dochodach, będącym w ciąży powyżej 10 tygodnia lub posiadającym dziecko w wieku poniżej 4 lat.

www.healthystart.nhs.uk

0300 330 7010

Warm Homes Suffolk (Program ciepłe domy w Suffolk)

pomoże mieszkańcom, którzy zmagają się z ogrzewaniem swoich domów.

Bezpłatna ankieta na temat domu może pomóc w uzyskaniu dostępu do następujących usług:

- Izolacja poddasza i ścian*
- Pakiety ciepła na zimę, w tym bezpłatna izolacja zapobiegająca przeciągom oraz żarówki energooszczędne
- Tymczasowe wypożyczenie grzejników w przypadku awarii własnego

Jeśli całkowity dochód gospodarstwa domowego wynosi mniej niż 31 000 GBP, dom ma niską ocenę energetyczną i nie jest podłączony do sieci gazowej, możesz również ubiegać się o dofinansowanie:

Twoje dzieci mogą się kwalifikować **na bezpłatne posiłki szkolne**, jeśli masz niskie dochody - sprawdź teraz na stronie: www.suffolk.gov.uk/freeschoolmeals

Po rejestracji mogą one również uzyskać dostęp do **Holiday Activity & Food Programme (Program wakacje i żywność)**; jest to zapewnienie bezpłatnych zajęć wakacyjnych w okresie świąt wielkanocnych, letnich i bożonarodzeniowych.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: infolink.suffolk.gov.uk/haf

- Panele słoneczne i ogrzewanie odnawialne, w tym pompy ciepła.

www.warmhomessuffolk.org

03456 037 686

Olej opałowy

Czy regularnie zamawiasz olej opałowy? Program zakupu oleju Community Action Suffolk oil buying (Społeczna akcja zakupu oleju w Suffolk) oferuje wiele opcji płatności, aby pomóc w opłaceniu rachunków domowych

Zadzwoń: **01603 881 888** lub odwiedź:

www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying

mają zastosowanie kryteria weryfikacyjne*

Dbanie o siebie i innych

W obliczu trudnych sytuacji nasze zdrowie psychiczne może ucierpieć. Ważne jest, aby poprosić o pomoc. Należy porozmawiać z GP (lekarz pierwszego kontaktu) lub odwiedzić: infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

Pomoc w sytuacji przemocy domowej

Stres finansowy może bardziej obciążać nasze relacje. Jeśli uważasz, że możesz doświadczać przemocy domowej lub martwisz się o członka rodziny/przyjaciela, skontaktuj się z infolinią Suffolk Domestic Abuse Helpline (Telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej w Suffolk),

w celu uzyskania porady i wsparcia: **0800 977 5690** lub w celu rozmowy na chacie: www.suffolkdahelpline.org.uk

Oszuści

zawsze będą próbować oszukać ludzi i wyciągnąć od nich pieniądze. Obecnie pojawia się więcej oszustw niż kiedykolwiek, dlatego ważne jest, abyśmy byli czujni ze względu na siebie i bliskie nam osoby. Odwiedź: www.suffolk.gov.uk/scams

Więcej pomocy

Wskazówki dotyczące obniżania codziennych kosztów utrzymania można znaleźć na stronie Anglia Care Trust (Wsparcie ze strony organizacji pomocy w Anglii):

www.angliacaretrust.org.uk **01473 622888**

Rząd oferuje szereg dostępnych form wsparcia. Sprawdź, czy otrzymujesz wszystkie przysługujące świadczenia, odwiedź stronę: www.gov.uk/cost-of-living



Informacje o tym, jaka pomoc związana z kosztami utrzymania jest dostępna lokalnie w Twojej społeczności można znaleźć na stronie:

infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

W razie jakichkolwiek pytań na ten temat, proszę dzwonić pod numer: **0345 606 6067**

Finansowane przez:

