

المساعدة المادية

التابعة لمؤسسة مجتمع سوفولك تقدم الدعم للأشخاص من جميع الأعمار الذين يواجهون صعوبة في تدفئة منازلهم خلال أشهر الشتاء عن طريق مدفوعات الوقود.

بالتعاون مع مكتب مشورة المدنيين، نقدم كذلك المساعدة والدعم للأشخاص لإرساء الاستقرار المالي.

www.citizensadviceipswich.org.uk/surviving-winter

يساعد Local Welfare Assistance Scheme (مخطط المساعدة الاجتماعية المحلية) الأشخاص الذين يواجهون ضائقة مالية. يمكنك التقدم بطلب للحصول على منحة على الإنترنت مباشرة أو عن طريق مكتب مشورة المدنيين المحلي.

إذا كنت في سن السادسة عشرة على الأقل وتعيش في سوفولك ويمكنك إثبات أنك في ضائقة، فقد تكون مؤهلاً.

زر www.suffolk.gov.uk/LWAS

تقدم **الاتحادات الائتمانية** قروضاً أخلاقية ومخططات ادخار

بأسعار معقولة. تحقق من أهليتك للانضمام إلى:

Eastern Savings and Loans

www.eslco.co.uk

000690 03336

Suffolk Credit Union

www.suffolkcreditunion.onesuffolk.net

265000 01473

مبادرة Surviving Winter Appeal

مكتبات سوفولك تفتح أبوابها طوال العام، لكنها تقدم ملاذاً دافئاً به مشروبات ساخنة وهبات خلال فصل الشتاء.

www.suffolklibraries.co.uk/visit

حسن فرصك المهنية الخدمة التعليمية للراشدين في سوفولك تدعم الأشخاص في سن التاسعة عشرة أو أكثر في العثور على الفرص المناسبة وتحسين مهاراتهم الوظيفية.

www.learnssuffolk.org/careers

دعم الأسر

منظمة Home-Start في سوفولك مستعدة لدعم الأسر التي لديها أطفال دون سن الثانية عشرة في أوقات الشدة.

www.homestartinsuffolk.org

621104 01473

Healthy Start تقدّم القسائم للمساعدة على شراء الطعام والحليب.

قد يحق لك الحصول عليها إذا كان دخلك منخفضًا وكنتِ حاملاً منذ أكثر من 10 أسابيع أو كان لديك طفل دون سن الرابعة.

www.healthystart.nhs.uk

7010 330 0300

قد يكون أطفالك مؤهلين للحصول على وجبات **مدرسية مجانية**. إذا كان دخلك منخفضًا، فاطّلع الآن على العنوان www.suffolk.gov.uk/freeschoolmeals

بعد التسجيل، يمكنهم كذلك الاستفادة من **برنامج الطعام وأنشطة العطلات**، وهو يقيم أنشطة مجانية خلال عطلات عيد الفصح والصيف وعيد الميلاد.

اكتشف المزيد من المعلومات على:

infolink.suffolk.gov.uk/haf

يمكن لمنظمة Warm Homes في سوفولك مساعدة السكان الذين يواجهون صعوبة في تدفئة منازلهم. يمكن أن تمنحك معاينة البيت المجانية:

- عزل الدور العلوي والجدار*
- حزم التدفئة الشتوية، بما في ذلك سد فجوات التيار الهوائي والمصابيح منخفضة الطاقة
- إغارة مؤقتة للسخانات إذا تعطلت سخاناتك

إذا كان إجمالي دخل أسرتك أقل من 31 ألف جنيه إسترليني وكان بيتك مُصنّفًا على أنه منخفض الطاقة ولم تكن متصلاً بأنابيب الغاز الرئيسية، فقد تستطيع التقدم بطلب للحصول على ما يلي:

• لوحات شمسية وأنظمة التدفئة القابل للتجديد، بما في ذلك مضخات التدفئة.

www.warmhomessuffolk.org

686 037 03456

زيت التدفئة

هل تطلب زيت التدفئة بانتظام؟ يقدّم مخطط شراء الزيت التابع لمنظمة Community Action Suffolk العديد من خيارات الدفع لمساعدتك على تقليص فواتيرك المنزلية

اتصل على الرقم 01603 881 888 أو زر www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying

*تنطبق معايير الأهلية

الإعتناء بنفسك وغيرك

يمكن أن تتدهور صحتنا العقلية عندما نواجه أوقاتاً صعبة من المهم أن نطلب المساعدة والدعم. تحدث إلى طبيبك العام أو زر:
infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

الدعم في قضايا العنف الأسري

يمكن للضغوط المالية أن تلقي أعباءً إضافية على علاقاتنا. إذا كنت تعتقد أنك تتعرض للعنف الأسري أو كنت قلقاً بشأن فرد من أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء، فالرجاء الاتصال بخط المساعدة في قضايا العنف الأسري في سوفولك للحصول على الدعم والمشورة على الرقم 977 5690 0800 أو عبر أداة الدردشة الإلكترونية على www.suffolkdahelpline.org.uk

المحتالون

يجدون دائماً الوسائل للاستيلاء على أموال الآخرين. تظهر عمليات احتيال أكثر من أي وقت مضى، لذلك من المهم أن ننتبه لأنفسنا والمقربين منا. زر:
www.suffolk.gov.uk/scams

المزيد من المساعدة

للحصول على نصائح حول تقليل تكاليف المعيشة اليومية من جمعية Anglia Care Trust، زر:
01473 622888www.angliacaretrust.org.uk

تتيح الحكومة أوجه دعم متعددة. تحقق مما إذا كنت تتلقى جميع الفوائد التي تستحقها من خلال العنوان:
www.gov.uk/cost-of-living

للحصول على معلومات حول الدعم المتوفر للتصدي لتكاليف المعيشة في مجتمعك المحلي، زر:

infolink.suffolk.gov.uk/costofliving



إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات، فالرجاء الاتصال على الرقم 0345 606 6067

