

Pagalba su pinigais

Vietos socialinės paramos sistema (angl. Local Welfare Assistance Scheme, LWAS) padeda žmonėms, patiriantiems finansinių sunkumų. Paraišką stipendijai gauti galite pateikti tiesiogiai internetu arba per vietos „Citizens Advice“.

Jei jums ne mažiau kaip 16 metų, gyvenate Suffolke ir galite įrodyti, kad susiduriate su sunkumais, galite atitikti reikalavimus.

Apsilankykite www.suffolk.gov.uk/LWAS

Credit unions (Kredito sąjungos) siūlo etiškas paskolas ir taupymo programas, kurios teikiamos prieinamais įkainiais. Patikrinkite, ar turite teisę prisijungti:

„Eastern Savings and Loans“

www.eslcu.co.uk

03336 000690

Suffolk Credit Union

www.suffolkcreditunion.onesuffolk.net

01473 265000

Suffolk Libraries (Suffolk bibliotekos) . malonios erdvės ištisus metus, tačiau žiemą čia rasite šiltą prieglobstį su karštais gėrimais ir gerumo lentynomis.

www.suffolklibraries.co.uk/visit

Padidinkite savo karjeros galimybes „Suffolk Adult Learning Service“ teikia paramą 19+ m. asmenims, kad jie galėtų rasti tinkamas galimybes ir pagerinti įsidarbinimo įgūdžius.

www.learnssuffolk.org/careers

Suffolk Community Foundation „Surviving Winter Appeal“ teikia paramą įvairaus amžiaus žmonėms, kurie žiemos mėnesiais stengiasi šildyti savo namus, mokėdami už kurą.

Bendradarbiaudami su „Citizens Advice“ taip pat siūlome pagalbą ir paramą, kad sustiprintume žmonių finansinį stabilumą.

www.citizensadvice Ipswich.org.

uk/surviving-winter

Social tariffs reiškia, kad už kai kurias sąskaitas mokate mažesnes kainas, jei gaunate tam tikras lengvatas. Pasitarkite su tiekėjais ir sužinokite, ar jums gali būti taikomi pigesni plačiajuosčio ryšio, mobiliojo ryšio, vandens ir elektros energijos tarifai.

Jums gali būti suteikta pagalba per **NHS health costs**. Naudokitės tinkamumo tikrinimo programa

www.nhsbsa.nhs.uk/check

Parama šeimoms

Home-Start in Suffolk yra pasirengusi padėti šeimoms, auginančioms jaunesnius nei 12 metų vaikus, išgyventi sunkiausias laikus.

www.homestartinsuffolk.org

01473 621104

Healthy Start teikia kuponus, padedančius įsigyti sveiko maisto ir pieno.

Teisę į šią pašalpą galite turėti, jei gaunate mažas pajamas ir esate daugiau nei 10 savaičių nėščia arba auginate jaunesnį nei 4 metų vaiką.

www.healthystart.nhs.uk

0300 330 7010

Warm Homes Suffolk

gali padėti gyventojams, kurie sunkiai apsirūpina šiluma. Nemokama namų apklausa gali padėti jums gauti:

- Palėpių ir sienų izoliaciją*
- Žiemos šilumos paketus, įskaitant nemokamą izoliaciją nuo skersvėjų ir energiją taupančias lemputes
- Laikinus šildytuvų skolinimus, jei jūsų šildytuvai sugenda.

Jei bendros jūsų namų ūkio pajamos yra mažesnės nei 31 000 svarų sterlingų, jūsų būsto energetinė klasė yra žema ir jūs neturite prisijungę prie dujų tinklo, taip pat galite kreiptis dėl paramos:

Jei gaunate mažas pajamas, jūsų vaikai gali pretenduoti į **Free School Meals** (nemokamą maitinimą mokykloje) - pasitikrinkite dabar www.suffolk.gov.uk/freeschoolmeals.

Užsiregistravę jie taip pat gali naudotis **Holiday Activity & Food Programme** (atostogų veiklos ir maisto programa), pagal kurią Velykų, vasaros ir Kalėdų atostogų metu organizuojamos nemokamos atostogų veiklos.

Daugiau informacijos rasite: infolink.suffolk.gov.uk/haf

- Saulės baterijų ir atsinaujinančio šildymo, įskaitant šilumos siurblius.

www.warmhomessuffolk.org

03456 037 686

Šildymo alyva

Ar reguliariai užsisakote šildymo alyvos? Bendruomenės veiksmų Suffolk naftos pirkimo programa siūlo keletą mokėjimo variantų, kad padėtų jums biudžetą savo namų ūkio sąskaitas

Paskambinkite **01603 881 888** arba

apsilankykite

www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying

* taikomi tinkamumo kriterijai

Rūpinimasis savimi ir kitais

Sunkiais laikais gali nukentėti mūsų psichikos sveikata. Svarbu kreiptis pagalbos. Pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju (GP) arba apsilankykite:

infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

Pagalba smurto šeimoje atveju

Finansinė įtampa gali dar labiau apsunkinti mūsų santykius. Jei manote, kad galite patirti smurtą šeimoje arba esate susirūpinęs dėl šeimos nario ar draugo, kreipkitės į „Suffolk Domestic Abuse Helpline“ (Smurto šeimoje pagalbos linija).

pagalbos ir patarimų telefonu **0800 977 5690** arba pokalbių internetu adresu www.suffolkdahelpline.org.uk.

Sukčiai

visada ras būdų, kaip išvilioni iš žmonių pinigus.

Sukčių atsiranda kaip niekada daug, todėl svarbu, kad būtume budrūs dėl savęs ir savo artimųjų. Apsilankykite:

www.suffolk.gov.uk/scams

Daugiau pagalbos

„Anglia Care Trust“ patarimų, kaip sumažinti kasdienio gyvenimo išlaidas, rasite: www.angliacaretrust.org.uk **01473 622888**

Vyriausybė teikia įvairių paramą. Patikrinkite, ar gaunate visas jums priklausančias išmokas, apsilankykite: www.gov.uk/cost-of-living



Informacijos apie tai, kokią paramą pragyvenimo išlaidoms galima gauti jūsų bendruomenėje, rasite svetainėje:

infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

Jei turite klausimų apie šią informaciją, skambinkite telefonu **0345 606 6067**

Finansavimą skiria:

