

Apoio Financeiro

O **Local Welfare Assistance Scheme (Programa de Apoio ao Bem-estar Local - LWAS)** ajuda as pessoas que estejam a atravessar dificuldades financeiras. Pode candidatar-se a uma concessão diretamente on-line ou através do seu posto local Citizens Advice (Aconselhamento ao Cidadão).

Se tiver pelo menos 16 anos, viver em Suffolk e for capaz de demonstrar que está a passar por dificuldades, então poderá ter direito a receber apoio.

Visite www.suffolk.gov.uk/LWAS

As **Cooperativas de Crédito** disponibilizam regimes éticos de empréstimo e poupança a taxas acessíveis. Verifique aqui a sua elegibilidade em participar:

Eastern Savings and Loans

www.eslco.co.uk

03336 000690

Suffolk Credit Union

www.suffolkcreditunion.onesuffolk.net

01473 265000

As **Bibliotecas de Suffolk** são espaços acolhedores durante todo o ano, mas em particular durante o inverno - proporcionando espaço quentes com bebidas quentes e prateleiras de solidariedade.

www.suffolklibraries.co.uk/visit

Melhore as suas oportunidades de carreira: a **Suffolk Adult Learning Service** apoia pessoas com 19+ anos de idade em encontrarem as oportunidades certas e em melhorarem as suas habilidades laborais.

www.learnssuffolk.org/careers

O Pacote de Apoio de Sobrevivência de Inverno da **Suffolk Community Foundation** apoia pessoas de todas as idades com dificuldades em aquecer as suas casas durante os meses de inverno ao ajudar a pagar o seu combustível.

Trabalhando em parceria com o Citizens Advice, oferecemos também ajuda e apoio para fortalecer a estabilidade financeira das pessoas.

www.citizensadviceipswich.org.uk/surviving-winter

Tarifas sociais permitem que pague valores inferiores em determinadas contas se obtiver determinados benefícios. Fale com os seus prestadores de serviços para ver se é elegível para descontos nas suas tarifas de internet, telemóvel, água e eletricidade.

Poderá ter direito a receber ajuda com **despesas de saúde do NHS**. Use o verificador de elegibilidade em www.nhsbsa.nhs.uk/check

Apoio para famílias

A **Home Start in Suffolk** está preparada para apoiar famílias com crianças até aos 12 anos de idade nos seus momentos mais difíceis.

www.homestartinsuffolk.org

01473 621104

A **Healthy Start** proporciona vales para ajudar na compra de leite e alimentos saudáveis. Poderá ter direito a isto se os seus rendimentos forem baixos, estiver grávida com mais de 10 semanas ou se tiver um filho com 4 ou menos anos de idade.

www.healthystart.nhs.uk

0300 330 7010

A Warm Homes Suffolk

pode ajudar residentes com dificuldades em aquecer as suas casas. Uma pesquisa gratuita sobre casas poderá ajudar-lhe a aceder ao seguinte:

- Isolamento de sótão e paredes*
- Pacotes de aquecimento de inverno, incluindo proteção gratuita contra correntes de ar e lâmpadas de baixo consumo
- Empréstimo temporário de aquecedores caso os seus aquecedores tenham alguma avaria

Se os rendimentos totais do seu agregado forem inferiores a £31.000, a sua casa tiver uma classificação energética baixa e não tiver ligação à rede de gás, poderá também candidatar-se a:

Os seus filhos poderão ter direito a **Refeições Escolares Gratuitas** se os seus rendimentos forem baixos – verifique já em

www.suffolk.gov.uk/freeschoolmeals

Depois de registados, eles poderão também aceder ao **Programa Alimentar e de Atividades durante as Férias**, onde podem participar em atividades gratuitas durante as férias de verão, da Páscoa e do Natal.

Pode encontrar mais informação em:

infolink.suffolk.gov.uk/haf

- Painéis solares e sistemas de aquecimento renováveis, inclusive bombas de calor.

www.warmhomessuffolk.org

03456 037 686

Gasóleo de aquecimento

Compra óleo de aquecimento com regularidade? O regime de aquisição de óleo da Community Action Suffolk apresenta múltiplas opções de pagamento para lhe ajudar com as suas contas domésticas

Ligue para o número **01603 881 888** ou

visite

www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying

*aplicam-se critérios de elegibilidade

Cuidando de si e das outras pessoas

A nossa saúde mental pode piorar durante períodos mais difíceis. Nestas alturas, é importante pedirmos ajuda. Fale com o seu médico de família ou visite: infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

Apoio para casos de violência doméstica

Problemas financeiros poderão introduzir mais estresse nas nossas relações. Se achar que poderá estar a sofrer de abusos domésticos, ou tiver preocupações relativamente a pessoas amigas/membros familiares, por favor contacte a linha de apoio e aconselhamento da Suffolk Domestic Abuse através do número **0800 977 5690** ou por webchat em www.suffolkdahelpline.org.uk

Burlões

encontrarão sempre formas de enganar pessoas para obter o seu dinheiro. Então a surgir cada vez mais fraudes, por isso é importante estarmos atentos a isto para o nosso bem e para o bem daqueles mais próximos de nós. Visite: www.suffolk.gov.uk/scams

Mais ajuda

Para dicas do Anglia Care Trust sobre como reduzir as suas despesas do dia-a-dia, visite: www.angliacaretrust.org.uk **01473 622888**

O Governo disponibiliza várias fontes de apoio. Certifique-se de que está a receber todos os benefícios aos quais tem direito. Visite: www.gov.uk/cost-of-living



Para informação sobre o apoio disponível face ao atual custo de vida na sua comunidade, visite

infolink.suffolk.gov.uk/costofliving

Se tiver qualquer dúvida sobre esta informação, por favor contacte-nos através do número **0345 606 6067**.

Financiado por:

