

# 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](http://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](http://www.eslco.co.uk)

**03336 000690**

Suffolk Credit Union

[www.suffolkcreditunion.onesuffolk.net](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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:

[info.suffolk.gov.uk/haf](http://info.suffolk.gov.uk/haf)

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

[www.warmhomessuffolk.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://infolink.suffolk.gov.uk/costofliving)

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

Financiado por:

