

Pragyvenimo išlaidų parama

Babergh gyventojams

Jei jums reikia paramos, susijusios su pragyvenimo išlaidomis, **Babergh District Council** gali suteikti informacijos ir surasti kitas organizacijas, galinčias jums padėti.

Jie taip pat gali patarti ir padėti, jei jums gresia pavojus prarasti būstą.

Daugiau informacijos rasite www.babergh.gov.uk/web/babergh/cost-of-living

Jei esate nuomininkas ir susiduriate su būsto išlaidų ar mokesčių už paslaugas sunkumais, galite gauti paramą iš Household Support Fund (Namų ūkių paramos fondo). Daugiau informacijos rasite

www.babergh.gov.uk/w/household-support-fund

Taip pat nuo pirmadienio iki penktadienio galite skambinti telefonu **0300 123 4 000**.

Citizens Advice (Pagalbos piliečiams įstaiga) teikia nemokamas konsultacijas įvairiais klausimais. Jie gali padėti spręsti pašalpų, skolų, pajamų didinimo, problemų darbe ar su būsto savininku klausimus. Jei energijos tiekėjas nori jums įvesti išankstinio mokėjimo skaitiklį, jis gali jums padėti.

Daugiau informacijos rasite „Citizens Advice“ svetainėje www.sudburycab.org.uk arba paskambinkite Sudbury ir rajono „Citizens Advice“ telefonu **01787 321400** nuo pirmadienio iki ketvirtadienio nuo 10 iki 15 val.

Parama maistu

Jei susiduriate su sunkumais dėl maisto produktų ir būtiniausių reikmenų išlaidų, pasidomėkite čia: www.babergh.gov.uk/food-and-essentials

Naudingą maisto bankų ir maisto sandėliukų žemėlapij visame Suffolke galite rasti adresu infolink.suffolk.gov.uk/food

Jei jums reikia maisto pakuotės, kreipkitės į 0300 123 4 000 arba į savo vietos „Citizens Advice“, kad gautumėte siuntimą.

Pragyvenimo išlaidų parama

East Suffolk gyventojams

EASE THE SQUEEZE

„EASE THE SQUEEZE“

„Ease the Squeeze“ sukūrė **East Suffolk Council** padėti gyventojams spręsti didėjančių pragyvenimo išlaidų problemą.

Apsilankykite [www.eastsuffolk.gov.uk/ community/squeeze](http://www.eastsuffolk.gov.uk/community/squeeze) kur taip pat galite daugiau sužinoti apie „Ease the Squeeze“ projektus - nuo „Warm Welcomes“ tinklo iki dotacijų bendruomenės sandėliukui, uniformų bankui ar bendruomenės auginimo vietai įkurti.

Naujajame East Suffolk bendruomenės pagalbos centre dirba bendruomenės pagalbos pareigūnai, kurie gali suteikti įvairių praktinę pagalbą ir patarimus, ir finansinės įtraukties pareigūnai, padedantys gyventojams reikalauti jiems priklausančių išmokų ir sumažinti sąskaitas bei išlaidas.

Susisiekite su Centru ir kreipkitės dėl siuntimo (sau ar kitam asmeniui): [www.eastsuffolk.gov.uk/ cost-of-living](http://www.eastsuffolk.gov.uk/cost-of-living) arba paskambinkite **0333 016 2000** (pasiteirauti dėl finansinės pagalbos).

Citizens Advice East Suffolk

gali padėti įvairiais pašalpu, darbo, skolų, vartotojų (įskaitant sukčiavimo atvejus), šeimos ir sveikatos klausimais, taip pat padėti žmonėms gauti lėšų arba talonų maistui, kurui ar namų apyvokos reikmenims įsigyti.

Jie taip pat gali padėti užginčyti energijos tiekėjo sąskaitą arba pateikti užklausą dėl jos.

Jų interneto svetainėje www.caes.org.uk pateikiami atsakymai į pagrindinius klausimus, išvardijamos jų pagalbos tarnybos ir biurai, pateikiamos nuorodos į vaizdo nuorodų konsultavimo paslaugą ir el. pašto formą.

Susisiekite el. paštu advice@caes.org.uk arba paskambinkite nemokamu telefonu 0808 2787866, linijos veikia 5 dienas per savaitę nuo 10 iki 14 val.

Parama maistu

Naudingą maisto bankų ir maisto sandėliukų žemėlapij visame Suffolk galite rasti adresu infolink.suffolk.gov.uk/food

Pragyvenimo išlaidų parama

Ipswich gyventojams

Jei jums reikia paramos pragyvenimo išlaidoms, apsilankykite svetainėje www.ipswich.gov.uk/content/cost-living-support, kur rasite informacijos įvairiais klausimais. Čia galite rasti kitų vietos organizacijų, galinčių jums padėti.

Jei esate nuomininkas ir susiduriate su būsto išlaidų ar mokesčių už paslaugas sunkumais, galite gauti paramą iš Household Support Fund (Namų ūkių paramos fondo).

Ipswich Borough Council taip pat gali patarti ir padėti, jei jums gresia pavojus prarasti būstą.

Daugiau informacijos apie Namų ūkių rėmimo fondą ir kitą jūsų vietovėje teikiamą paramą rasite adresu: www.ipswich.gov.uk/HSF.

Citizens Advice tai nepriklausoma labdaros organizacija, galinti teikti akredituotas konsultacijas įvairiais klausimais, įskaitant pašalpas, skolas ir pajamų maksimizavimą, užimtumą, būstą ir energiją.

Jie taip pat gali padėti, jei jums gresia atjungimas nuo energijos tiekėjo.

Jei turite problemų, jie yra puiki pradžia.

www.citizensadviceipswich.org.uk www.citizensadvicesuffolk.org.uk Paskambinkite **0808 278 7867**

Nuo pirmadienio iki penktadienio, 9-17 val.

Parama maistu

Jei susiduriate su sunkumais dėl išlaidų maistui ir būtiniausių produktų, galite rasti naudingą maisto bankų ir sandėliukų žemėlapyje visoje Suffolk svetainėje infolink.suffolk.gov.uk/food

Ipswich mieste yra 11 bažnyčių, kuriose teikiamos papildomo maisto parduotuvės www.ipswichtopupshops.co.uk

Jei jums reikia skubios pagalbos maisto siuntinio, vietinę siunčiančiąją agentūrą galite rasti adresu www.findipswich.org.uk

Pragyvenimo išlaidų parama

West Suffolk gyventojams



Pagalba vieni kitiems Pragyvenimo išlaidos

Jei jums ar jūsų pažįstamiems West Suffolk kyla sunkumų dėl pragyvenimo išlaidų, galite pasinaudoti parama ir patarimais.

Išsamesnės informacijos ieškokite **West Suffolk Council** interneto svetainėje adresu: www.westsuffolk.gov.uk/cost-of-living

Citizens Advice (Pagalbos piliečiams įstaiga) teikia nemokamas konsultacijas įvairiais klausimais. Jie gali padėti spręsti pašalpų, skolų, pajamų didinimo, problemų darbe ar su būsto savininku klausimus. Jei energijos tiekėjas nori jums įvesti išankstinio mokėjimo skaitiklį, jis gali jums padėti.

Daugiau informacijos rasite „Citizens Advice“, svetainėje www.suffolkwestcab.org.uk arba skambinkite „Citizens Advice West Suffolk“ telefonu **0808 278 7868** nuo pirmadienio iki penktadienio 9.30-15.30 val.

Parama maistu

Maisto bankai veikia visame West Suffolk, daugiau informacijos rasite www.westsuffolk.gov.uk/cost-of-living/food.cfm

Pragyvenimo išlaidų parama

Mid Suffolk gyventojams

Jei jums reikia paramos, susijusios su pragyvenimo išlaidomis, **Mid Suffolk District Council** gali suteikti informacijos ir surasti kitas organizacijas, kurios gali jums padėti.

Jie taip pat gali patarti ir padėti, jei jums gresia pavojus prarasti būstą.

Daugiau informacijos rasite

www.midsuffolk.gov.uk/web/babergh/cost-of-living

Jei esate nuomininkas ir susiduriate su būsto išlaidų ar mokesčių už paslaugas sunkumais, galite gauti paramą iš Household Support Fund (Namų ūkių paramos fondo).

Daugiau informacijos rasite www.midsuffolk.gov.uk/w/household-support-fund

Taip pat galite skambinti mums telefonu 0300 123 4 000 nuo pirmadienio iki penktadienio.

Citizens Advice (Pagalbos piliečiams įstaiga) teikia nemokamas konsultacijas įvairiais klausimais. Jie gali padėti spręsti pašalpų, skolų, pajamų didinimo, problemų darbe ar su būsto savininku klausimus. Jei energijos tiekėjas nori jums įvesti išankstinio mokėjimo skaitiklį, jis gali jums padėti.

Daugiau informacijos rasite „Citizens Advice“ interneto svetainėje www.midsuffolkcab.org.uk arba paskambinkite „Mid Suffolk Citizens Advice“ telefonu **01449 676060** Pirmadieniais-ketvirtadieniais 9.30-15.30, penktadieniais 9.30-12.30.

Parama maistu

Jei susiduriate su sunkumais dėl maisto produktų ir būtiniausių reikmenų išlaidų, pažvelkite į

www.midsuffolk.gov.uk/food-and-essentials

Naudingą maisto bankų ir maisto sandėliukų žemėlapij visame Suffolke galite rasti adresu infolink.suffolk.gov.uk/food

Jei jums reikia maisto pakuotės, kreipkitės į 0300 123 4 000 arba į savo vietos „Citizens Advice“, kad gautumėte siuntimą.