

Koszty życia POMOC

Dla mieszkańców Babergh

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie kosztów utrzymania **Babergh District Council** (Rada Okręgu Babergh) może udzielić Ci informacji, a także znaleźć inne organizacje, które mogą Ci pomóc.

Mogą one również udzielić porady i wsparcia, jeśli istnieje ryzyko utraty domu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.babergh.gov.uk/web/babergh/cost-of-living

Jeśli jesteś najemcą i zmagasz się z wysokimi kosztami mieszkaniowymi lub opłatami eksploatacyjnymi, możesz kwalifikować się do wsparcia z Household Support Fund (Fundusz wsparcia gospodarstw domowych). Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.babergh.gov.uk/w/household-support-fund

Można również zadzwonić pod numer: **0300 123 4 000**, od poniedziałku do piątku.

Citizens Advice (Porady dla obywateli) udziela bezpłatnych porad w wielu kwestiach. Może pomóc w sprawie zasiłków, zadłużenia, zwiększenia dochodów, problemów w pracy lub z wynajmującym. Jeśli Twój dostawca energii chce zmienić zasady rozliczania na licznik przedpłatowy, można uzyskać pomoc.

Więcej informacji można znaleźć na stronie Citizens Advice: www.sudburycab.org.uk lub zadzwonić do Sudbury and District Citizens Advice pod numer: **01787 321400** od poniedziałku do czwartku w godzinach od 10:00 do 15:00.

Wsparcie w postaci żywności

Jeśli zmagasz się z wysokimi kosztami żywności i artykułów pierwszej potrzeby, zajrzyj na stronę: www.babergh.gov.uk/food-and-essentials

Pomocną mapę banków żywności i spiżarni w Suffolk można znaleźć pod adresem: infolink.suffolk.gov.uk/food

Osoby potrzebujące paczki żywnościowej proszone są o kontakt pod numerem: **0300 123 4 000** lub z lokalnym biurem Citizens Advice w celu uzyskania skierowania.



Koszty życia POMOC

Dla mieszkańców East Suffolk

EASE THE SQUEEZE

EASE THE SQUEEZE (ZŁAGODZIĆ UCISK)

Program „Ease the Squeeze” został utworzony przez **East Suffolk Council** (Rada East Suffolk), aby pomóc mieszkańcom w radzeniu sobie z rosnącymi kosztami życia.

Odwiedź: [www.eastsuffolk.gov.uk/ community/squeeze](http://www.eastsuffolk.gov.uk/community/squeeze) gdzie można również dowiedzieć się więcej o projektach Ease the Squeeze - od sieci „Warm Welcomes” (Ciepłe powitanie) po dotacje na założenie spiżarni społecznej, banku mundurów lub społecznej przestrzeni do uprawy roślin.

Nowy Community Help Hub (Lokalne centrum pomocy) w East Suffolk obejmuje pomoc Community Help Officers (Urzędnicy ds. lokalnej pomocy), którzy mogą zapewnić szereg praktycznych porad i wsparcie, a także pomoc Financial Inclusion Officers (Urzędnicy ds. integracji finansowej), którzy pomagają mieszkańcom ubiegać się o to, do czego są oni uprawnieni oraz obniżyć rachunki i wydatki.

Skontaktuj się z centrum, aby złożyć wniosek (dla siebie lub kogoś innego):
[www.eastsuffolk.gov.uk/ cost-of-living](http://www.eastsuffolk.gov.uk/cost-of-living) lub zadzwoń pod numer: **0333 016 2000** (prosić o pomoc finansową).

Citizens Advice East Suffolk

może pomóc w szeregu kwestii związanych z zasiłkami, zatrudnieniem, zadłużeniem, sprawami konsumenta (w tym oszustwami), rodziną i zdrowiem, a także pomóc uzyskać dostęp do funduszy lub bonów na żywność, paliwo lub artykuły gospodarstwa domowego.

Może również pomóc w zakwestionowaniu lub zapytaniu dotyczącego rachunku od dostawcy energii.

Witryna internetowa: www.caes.org.uk. Zawiera odpowiedzi na kluczowe pytania, listę placówek i biur oraz linki do usługi porad wideo i formularza e-mail.

Wyślij e-mail: advice@caes.org.uk lub zadzwoń na bezpłatną infolinię: **0808 2787866**, linie są otwarte 5 dni w tygodniu od 10:00 do 14:00.

Wsparcie w postaci żywności

Pomocną mapę banków żywności i spiżarni w Suffolk można znaleźć pod adresem: infolink.suffolk.gov.uk/food

Koszty życia POMOC

Dla mieszkańców Ipswich

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie kosztów utrzymania, odwiedź witrynę internetową: www.ipswich.gov.uk/content/cost-living-support w celu uzyskania informacji na różne tematy. Tutaj możesz znaleźć inne lokalne organizacje, które mogą Ci pomóc.

Jeśli jesteś najemcą i zmagasz się z wysokimi kosztami mieszkaniowymi lub opłatami eksploatacyjnymi, możesz kwalifikować się do wsparcia z Household Support Fund (Fundusz wsparcia gospodarstw domowych).

Ipswich Borough Council (Rada Gminy Borough) może również oferować porady i wsparcie, jeśli istnieje ryzyko utraty domu.

Aby uzyskać więcej informacji na temat Household Support Fund i innych form wsparcia dostępnych w Twojej okolicy, odwiedź stronę: www.ipswich.gov.uk/HSF

Citizens Advice to niezależna organizacja charytatywna, która może zaoferować akredytowane porady dotyczące szeregu kwestii, w tym świadczeń, zadłużenia i maksymalizacji dochodów, zatrudnienia, mieszkalnictwa i energii.

Może również pomóc w przypadku ryzyka odłączenia od dostawcy energii.

Jeśli masz problem, jest to doskonałe miejsce, aby zacząć go rozwiązywać.

www.citizensadviceipswich.org.uk www.citizensadvicesuffolk.org.uk Zadzwoń: **0808 278 7867**

od poniedziałku do piątku, od 9:00 – 17:00

Wsparcie w postaci żywności

Jeśli zmagasz się z wysokimi kosztami żywności oraz kosztami innych niezbędnych rzeczy, mapę z lokalizacją banków żywności i spiżarni w Suffolk można znaleźć pod adresem: infolink.suffolk.gov.uk/food

W całym Ipswich znajduje się 11 kościołów oferujących doładowania do sklepów: www.ipswichtopupshops.co.uk

Jeśli potrzebujesz awaryjnej paczki żywnościowej, możesz znaleźć lokalną agencję kierującą do tej usługi na witrynie internetowej: www.findipswich.org.uk



Koszty życia POMOC

Dla mieszkańców West Suffolk



Wsparcie dla każdego Koszty życia

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz w West Suffolk, zmaga się z wysokimi kosztami życia, istnieje wsparcie i porady, które mogą pomóc.

Więcej szczegółów znajduje się w witrynie internetowej **West Suffolk Council** (Rada West Suffolk) pod adresem: www.westsuffolk.gov.uk/cost-of-living

Citizens Advice udziela bezpłatnych porad w wielu kwestiach. Może pomóc w sprawie zasiłków, zadłużenia, zwiększenia dochodów, problemów w pracy lub z wynajmującym. Jeśli Twój dostawca energii chce zmienić zasady rozliczania na licznik przedpłatowy, można uzyskać pomoc.

Więcej informacji można znaleźć na stronie Citizens Advice: www.suffolkwestcab.org.uk lub zadzwonić do Citizens Advice West Suffolk pod numer: **0808 278 7868** od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:30 do 15:30.

Wsparcie w postaci żywności

W całym West Suffolk znajdują się banki żywności, więcej informacji można znaleźć na stronie:

www.westsuffolk.gov.uk/cost-of-living/food.cfm

Koszty życia POMOC

Dla mieszkańców Mid Suffolk

Jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie kosztów utrzymania **Mid Suffolk District Council** (Rada Okręgu Mid Suffolk) może udzielić informacji, a także znaleźć inne organizacje, które mogą Ci pomóc.

Może również oferować porady i wsparcie, jeśli istnieje ryzyko utraty domu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie:
www.midsuffolk.gov.uk/web/babergh/cost-of-living

Jeśli jesteś najemcą i zmagasz się z wysokimi kosztami mieszkaniowymi lub opłatami eksploatacyjnymi, możesz kwalifikować się do wsparcia z Household Support Fund.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.midsuffolk.gov.uk/w/household-support-fund

Można również zadzwonić pod numer: 0300 123 4 000 od poniedziałku do piątku.

Citizens Advice udziela bezpłatnych porad w wielu kwestiach. Może pomóc w sprawie zasiłków, zadłużenia, zwiększenia dochodów, problemów w pracy lub z wynajmującym. Jeśli Twój dostawca energii chce zmienić zasady rozliczania na licznik przedpłatowy, można uzyskać pomoc.

Więcej informacji można znaleźć na stronie Citizens Advice: www.midsuffolkcab.org.uk lub można zadzwonić do Mid Suffolk Citizens Advice pod numer: **01449 676060** od poniedziałku do czwartku od 9:30 do 15:30, piątki od 9:30 do 12:30.

Wsparcie w postaci żywności

Jeśli zmagasz się z wysokimi kosztami żywności i artykułów pierwszej potrzeby, zajrzyj na stronę:

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

Pomocną mapę banków żywności i spiżarni w Suffolk można znaleźć pod adresem: infolink.suffolk.gov.uk/food

Osoby potrzebujące paczki żywnościowej proszone są o kontakt pod numerem: **0300 123 4 000** lub z lokalnym biurem Citizens Advice w celu uzyskania skierowania.