

Apoio para os seus Custos Diários

Para os residentes de Babergh

Se necessitar de apoio para os seus custos diários, o **Babergh District Council** pode lhe dar informações e procurar outras organizações que lhe poderão ajudar.

Eles também poderão dar-lhe aconselhamento e apoio se estiver em risco de perder a sua casa.

Para mais informação, visite www.babergh.gov.uk/web/babergh/cost-of-living

Se for um inquilino e estiver com dificuldades em pagar as suas contas, poderá ter direito a apoio por parte do Household Support Fund. Para mais informação, visite www.babergh.gov.uk/w/household-support-fund

Alternativamente, pode ligar para o número **0300 123 4 000**, de segunda a sexta-feira.

A Citizens Advice proporciona aconselhamento gratuito para vários problemas. Poderão ajudar ao nível de subsídios, dívidas, aumento das suas receitas, ou problemas laborais/com o seu senhorio. Podem também ajudar se o seu prestador de serviços pretende colocar-lhe em regime de pagamento antecipado.

Pode encontrar mais informação na página web do Citizens Advice em www.sudburycab.org.uk ou então ligue para o Sudbury and District Citizens Advice através do número **01787 321400** de segunda a quinta-feira entre as 10:00 e as 15:00.

Apoio Alimentar

Se estiver a passar dificuldades devido ao preço dos alimentos e outros produtos essenciais, visite www.babergh.gov.uk/food-and-essentials

Pode encontrar um mapa útil de bancos alimentares e despensas na zona de Suffolk em infolink.suffolk.gov.uk/food

Caso necessite de um pacote alimentar, por favor ligue para o número 0300 123 4 000 ou dirija-se ao seu balcão Citizens Advice local para um encaminhamento

Apoio para os seus Custos Diários

Para residentes de East Suffolk

EASE THE SQUEEZE

EASE THE SQUEEZE

"Ease the Squeeze" foi lançado pelo **East Suffolk Council** para ajudar os seus residentes com o aumento do custo de vida.

Visite www.eastsuffolk.gov.uk/community/squeeze onde também pode descobrir mais sobre os projetos Ease the Squeeze – desde a rede de "Warm Welcomes" até concessões para a criação de despensas comunitárias, banco uniforme ou espaço de crescimento comunitário.

O novo Centro de Ajuda Comunitária de East Suffolk inclui Oficiais de Ajuda Comunitária, que prestam diferentes serviços de apoio e aconselhamento práticos, assim como Oficiais de Inclusão Financeira que ajudam os residentes a reivindicarem aquilo a que têm direito e a reduzirem as suas despesas e gastos.

Contacte o Centro para efetuar um encaminhamento (para si ou para outra pessoa) em: www.eastsuffolk.gov.uk/cost-of-living ou ligue para o número **0333 016 2000** (e diga que pretende obter ajuda financeira).

A Citizens Advice East Suffolk

pode ajudar-lhe em vários aspetos, desde subsídios, emprego, dívidas, direitos do consumidor (inclusive fraudes), família e saúde, e ajuda as pessoas com o acesso a financiamento ou vales para alimentos, combustível ou artigos domésticos.

Eles também podem ajudar a contestar ou analisar uma conta proveniente de um prestador de serviços energéticos.

A sua página web, www.caes.org.uk, apresenta respostas para perguntas chave, listas os seus escritórios e contactos, e inclui ligações para o seu serviço de aconselhamento por ligação vídeo e formulário de e-mail. Envie um e-mail para advice@caes.org.uk ou ligue gratuitamente para **0808 2787866** (linhas abertas 5 dias por semana, entre as 10:00 e as 14:00).

Apoio Alimentar

Pode encontrar um mapa útil de bancos alimentares e despensas na zona de Suffolk em infolink.suffolk.gov.uk/food

Apoio para os seus Custos Diários

Para residentes de Ipswich

Se necessitar de apoio para pagar os seus custos diários, visite www.ipswich.gov.uk/content/cost-living-support para informação sobre uma variedade de assuntos. Aqui pode encontrar outras organizações locais que lhe poderão ajudar.

Se for um inquilino e estiver com dificuldades em pagar as suas contas, poderá ter direito a apoio por parte do Household Support Fund.

O **Ipswich Borough Council** também poderá dar-lhe aconselhamento e apoio se estiver em risco de perder a sua casa.

Para mais informação sobre o Fundo de Apoio Doméstico e outros apoios disponíveis na sua região, visite: www.ipswich.gov.uk/HSF

O **Citizens Advice** é um instituto de caridade independente capaz de lhe oferecer conselhos aprovados sobre diversos assuntos, incluindo subsídios, dívidas e maximização de rendimentos, emprego, habitação e energia.

Eles também lhe poderão ajudar se estiver em risco de desconexão por parte do seu fornecedor de energia.

Se tiver qualquer problema, eles constituem um excelente ponto de partida.

www.citizensadviceipswich.org.uk www.citizensadvice.suffolk.org.uk Ligue para o número 0808 278 7867

De segunda a sexta-feira, das 9:00 às 17:00

Apoio Alimentar

Se estiver a passar dificuldades devido ao preço dos alimentos e outros produtos essenciais, pode encontrar um mapa útil de bancos alimentares e despensas na zona de Suffolk em infolink.suffolk.gov.uk/food

Existem 11 igrejas em Ipswich que albergam lojas top up
www.ipswichtopupshops.co.uk

Se necessitar de um pacote alimentar de emergência, pode encontrar a sua agência de encaminhamento local em www.findipswich.org.uk

Apoio para os seus Custos Diários

Para residentes de West Suffolk



Apoio mútuo Custos diários

Se você ou alguém próximo de si em West Suffolk estiver a passar por dificuldades devido ao atual custo de vida, existem serviços de apoio e aconselhamento que lhe poderão ajudar.

Para mais informação, visite a página web do **West Suffolk Council** em:

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

A Citizens Advice proporciona aconselhamento gratuito para vários problemas. Poderão ajudar ao nível de subsídios, dívidas, aumento das suas receitas, ou problemas laborais/com o seu senhorio. Podem também ajudar se o seu prestador de serviços pretende colocar-lhe em regime de pagamento antecipado.

Pode encontrar mais informação na página web do Citizens Advice em www.suffolkwestcab.org.uk ou pode ligar para o Citizens Advice West Suffolk através do número **0808 278 7868** de segunda a sexta-feira entre as 9:30 e as 15:30

Apoio Alimentar

Existem bancos alimentares em toda a zona de West Suffolk. Para mais informação, visite

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

Apoio para os seus Custos Diários

Para residentes de Mid Suffolk

Se necessitar de apoio para os seus custos diários, o **Mid Suffolk District Council** pode lhe dar informações e procurar outras organizações que lhe poderão ajudar.

Eles também poderão dar-lhe aconselhamento e apoio se estiver em risco de perder a sua casa.

Para mais informação, visite

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

Se for um inquilino e estiver com dificuldades em pagar as suas contas, poderá ter direito a apoio por parte do Household Support Fund.

Para mais informação, visite www.midsuffolk.gov.uk/w/household-support-fund

Alternativamente, pode ligar para o número 0300 123 4 000, de segunda a sexta-feira

A Citizens Advice proporciona aconselhamento gratuito para vários problemas. Poderão ajudar ao nível de subsídios, dívidas, aumento das suas receitas, ou problemas laborais/com o seu senhorio. Podem também ajudar se o seu prestador de serviços pretende colocar-lhe em regime de pagamento antecipado.

Pode encontrar mais informação na página web do Citizens Advice em www.midsuffolkcab.org.uk ou pode ligar para o Mid Suffolk Citizens Advice através do número **01449 676060** de segunda a quinta-feira entre as 9:30 e as 15:30, e sextas-feiras entre as 9:30 e as 12:30

Apoio Alimentar

Se estiver a passar dificuldades devido ao preço dos alimentos e outros produtos essenciais, visite

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

Pode encontrar um mapa útil de bancos alimentares e despensas na zona de Suffolk em infolink.suffolk.gov.uk/food

Caso necessite de um pacote alimentar, por favor ligue para o número 0300 123 4 000 ou dirija-se ao seu balcão Citizens Advice local para um encaminhamento