

المساعدة في الشؤون المالية ونفقات البيت

يساعد Local Welfare Assistance Scheme (مخطط مساعدات الضمان المحلي) الأشخاص الذين يواجهون صعوبات مالية. يمكنك إما تقديم طلب بنفسك أم يمكن للمنظمات المحلية في سوفولك تقديم الطلب نيابة عنك. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول كيفية العثور على شريك في منطقتك وكيفية تقديم طلب، تفضل بزيارة: www.suffolk.gov.uk/costofliving

مركز Citizens Advice هو نقطة مناسبة للحصول على معلومات حول المعونات وكيفية مواجهة الديون وحقوقك إذا فصلت عن العمل والأشخاص الواجب التحدث إليهم إذا كنت معرضًا لخطر فقدان بيتك. انتقل إلى: www.citizensadvice.org.uk. هل تعتمد على الوقود في تدفئة بيتك؟ يتيح لك مخطط الشراء المجتمعي في سوفولك الحصول على الوقود مقدمًا مع دفع ثمنه على مدار العام. www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying

Warm Homes Suffolk هي خدمة مصممة لمساعدة الأسر الضعيفة وذات الدخل المنخفض على خفض أسعار تدفئة بيوتها ويمكنها تقديم:

- منح لعزل الدور العلوي والجدران (كل من الجدران المجوفة والصلبة)*
 - منح لأنظمة التدفئة القابلة للتجديد*
 - منح للوحات الشمسية*
 - إجراء أحد المساحين المستقلين لدينا مسح مجاني لكفاءة الطاقة في المنزل لمناقشة الطرق التي يمكنك من خلالها إبقاء بيتك دافئًا وصحياً، بالإضافة إلى الاستفادة من المنح الأخرى
 - سد الفجوات التي يدخل من خلالها الهواء مجاناً*
 - إغارة سخانات مؤقتة في حالة تعطل التدفئة
- *تنطبق معايير الأهلية

لمعرفة المزيد أو التحقق من أهلية بيتك: اتصل على 03456 037 686 أو زر العنوان: www.warmhomessuffolk.org

الاتحاد الائتماني

تقدم الاتحادات الائتمانية قروضًا أخلاقية وبرامج ادخار بأسعار معقولة. يوجد في سوفولك اتحادان ائتمانيان: «Eastern Savings» و«Loans» متاحان لأي شخص يعيش في سوفولك ونورفولك وكمبريدجشير أو يعمل أو يدرس أو يتطوع فيها. تفضل بزيارة: www.eslcu.co.uk

اتحاد سوفولك الائتماني متاح لأي شخص يعيش في سوفولك أو يعمل فيها وإما:

- يقدم خدمة عامة. وهذا يشمل منظمات القطاع العام وكذلك منظمات القطاع التطوعي التي تقدم الخدمات العامة (مثل دور الرعاية وجمعيات الإسكان المسجلة والجمعيات الخيرية التي تقدم الأعمال بعدد مع مجلس مقاطعة سوفولك والمدارس ووحدات الائتمان متعددة الأكاديميات)
- يتلقى معاشًا من القطاع العام
- يعمل كمستشار (على مستوى المقاطعة أو المحافظة أو المنطقة)
- هو أحد أفراد الأسرة المقربين ويعيش في نفس البيت الذي يعيش فيه عضو من أعضاء اتحاد سوفولك الائتماني

زر: suffolkcreditunion.onesuffolk.net

دعم الأسر

Home Start في سوفولك على استعداد لدعم العائلات في أصعب الأوقات.

الرقم: 01473 621104 البريد الإلكتروني: headoffice@homestartinsuffolk.org أو زر:

www.homestartinsuffolk.org

تقدم **Healthy Start** قسائم لشراء المواد الغذائية الأساسية والفيتامينات للنساء الحوامل والأسر ذات الدخل المنخفض التي لديها طفل دون سن الرابعة لشراء المواد الغذائية الأساسية.

الرقم: 0345 607 6823 أو زر: www.healthystart.nhs.uk/contact-us

دعم الأطفال أثناء العطل المدرسية

سوف نتصل بالعائلات المؤهلة للحصول على وجبات مدرسية مجانية مباشرة عن طريق مدرستهم إذا كانوا مؤهلين للحصول على الدعم خلال فترات العطل المدرسية. ستوفر لك مدرستك مزيداً من المعلومات حول الدعم الذي نقدمه. عندما لا يكون الطفل مؤهلاً للحصول على وجبات مدرسية مجانية لأنه لا يذهب إلى مدرسة تمولها الدولة، يمكن للأسرة طلب الدعم مباشرة من مخطط مساعدات الضمان المحلي.

لمزيد من المعلومات، زر: www.suffolk.gov.uk/costofliving

يمكن أن تقدم **Suffolk Libraries** المشورة والمعلومات والإشارات حول مجموعة واسعة من الأمور مثل الصحة والرفاهية والمطالبة بالمعونات والتقدم على الوظائف والمساعدة المالية والاستفادة من التدريب المجاني على المهارات الرقمية.

زر www.suffolklibraries.co.uk/advice

تدير جميع المكتبات مجموعة من الأنشطة المجانية لجميع الأعمار وتقدم اتصالاً مجانيًا بالإنترنت.

زر: www.suffolklibraries.co.uk/whats-on

تقع المكتبات في قلب مجتمعاتها وتوفر مساحة آمنة للناس للالتقاء والاستمتاع بالأنشطة والاطلاع على الكتب والصحف والموارد الأخرى المجانية أو ببساطة الاسترخاء في بيئة لطيفة دون تكلفة.

حسن مهاراتك وفرصك في بناء مهنة

يقدم **Suffolk Adult Learning Service** الدعم للبالغين الذين تزيد أعمارهم على 19 عامًا للعثور على الفرص الوظيفية المناسبة واكتساب مهارات التوظيف، زر: www.learnsuffolk.org/careers اعلم أن المحتالين يجدون طرقاً لخداع الأشخاص للحصول على المال عندما يكونون أكثر عرضة للخطر. شهد وضع تكلفة المعيشة ظهور المزيد من الاحتيال ويجب أن نكون يقظين حتى نحمي أنفسنا والأشخاص المقربين منا. www.suffolk.gov.uk/scams

الاعتناء بنفسك وغيرك

يمكن أن تتدهور صحتنا العقلية عندما نواجه صعوبات مالية من المهم أن نطلب المساعدة والدعم. لدينا كثير من المعلومات عن الخدمات والمنظمات التي يمكنها المساعدة على العنوان: www.suffolk.gov.uk/costofliving

للحصول على معلومات حول الدعم المتوفر لمواجهة تكلفة المعيشة في مجتمعك المحلي، زر **Suffolk Infolink** على العنوان Infolink.suffolk.gov.uk/costofliving