

## **Finansinė ir šeimos išlaidų pagalba**

Local Welfare Assistance Scheme (Vietinė socialinio aprūpinimo pagalbos programa) padeda tiems, kurie patiria finansinių sunkumų. Galite pateikti paraišką patys arba vietinės organizacijos visame Suffolk gali pateikti paraišką jūsų vardu. Norėdami gauti daugiau informacijos apie tai, kaip susirasti padedančia įstaigą savo apskrityje bei kaip kreiptis, apsilankykite: [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

Citizens Advice (Pagalbos piliečiams biuras) yra gera vieta gauti informaciją apie išmokas, kaip susitvarkyti su skolomis, kokias teises turite, jei esate atleistas iš darbo ir su kuo galite pasikalbėti, jei rizikuojate prarasti namus. Apsilankykite: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) Kuras Ar savo namų šildymui naudojate alyvą? Community Action Suffolk bendruomenės pirkimo programa leidžia iš anksto įsigyti alyvos, bet mokėti už ją per metus. [www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying](http://www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying)

**Warm Homes Suffolk** yra paslauga, skirta padėti pažeidžiamiesiems ir mažas pajamas gaunantiems namų ūkiams pigiau šildyti savo namus ir gali suteikti;

- Išmokas palėpės ir sienų izoliacijai (tiek ertmėms, tiek tvirtoms sienoms)\*
- Išmokas atsinaujinančios energijos šildymo sistemoms\*
- Išmokas saulės kolektoriams\*
- Nemokamą vieno iš mūsų nepriklausomų inspektorių atliktą namų energijos vartojimo efektyvumo tyrimą, skirtą aptarti būdus, kaip padaryti jūsų namus šiltesnius ir sveikesnius, taip pat galimybę gauti kitas išmokas
- Nemokamą atsparumą skersvėjui\*
- Laikinių šildytuvų paskolą šildymo gedimo atvejais

\*Taikomi tinkamumo kriterijai

Norėdami sužinoti daugiau arba pasitikrinti savo namų tinkamumą: skambinkite 03456 037 686 arba apsilankykite: [www.warmhomessuffolk.org](http://www.warmhomessuffolk.org)

## **Kredito unijos**

Kredito unijos siūlo etiškas paskolas ir taupymo programas, kurios siūlomos už prieinamą kainą. Suffolk yra dvi kredito unijos: Eastern Savings and Loans yra atviros visiems, kurie gyvena, dirba, studijuoja ar savanoriauja Suffolk, Norfolk ir Cambridgeshire apskrityse. Apsilankykite: [www.eslco.co.uk](http://www.eslco.co.uk)

Suffolk Credit Union yra atvira visiems, kurie gyvena ar dirba Suffolk ir:

- Teikia viešąją paslaugą. Tai apima viešojo sektoriaus organizacijas, taip pat savanoriškos sektoriaus organizacijas, teikiančias viešąsias paslaugas (pvz., globos namus, registruotas būsto asociacijas, labdaros organizacijas, teikiančias darbus pagal sutartį su Suffolk vietos valdžios institucija, mokyklas ir kelių akademijų pasitikėjimo fondus).

- Gauna viešojo sektoriaus pensiją
- Dirba tarybos nariu (apskritis, savivaldybės ar rajono lygmeniu)
- yra artimas šeimos narys, gyvenantis tame pačiame Suffolk kredito unijos nario namų ūkyje

Apsilankykite: [suffolkcreditunion.onesuffolk.net](http://suffolkcreditunion.onesuffolk.net)

### **Pagalba šeimoms**

**Home Start**, esantis Suffolk yra pasirengęs padėti šeimoms sunkiais laikais.

Paskambinkite: 01473 621104, atsiųskite el. laišką: [headoffice@homestartinsuffolk.org](mailto:headoffice@homestartinsuffolk.org) arba apsilankykite: [www.homestartinsuffolk.org](http://www.homestartinsuffolk.org)

**Healthy Start** teikia kuponus būtinausių maisto produktų ir vitaminų pirkimui mažas pajamas gaunančioms nėščiosioms ir šeimoms, auginančioms vaiką iki ketverių metų, būtinausioms maisto prekėms įsigyti.

Paskambinkite: 0345 607 6823 arba apsilankykite: [www.healthystart.nhs.uk/contact-us](http://www.healthystart.nhs.uk/contact-us)

### **Pagalba vaikams mokyklinių atostogų metu**

Su šeimomis, turinčiomis teisę į nemokamą maitinimą mokykloje, jų mokykla susisieks tiesiogiai, jei jos turi teisę į paramą mokinių atostogų laikotarpiu. Daugiau informacijos apie tai, kokia parama yra siūloma, gausite iš savo mokyklos. Jei vaikas negali gauti nemokamo maitinimo mokykloje, nes nelanko valstybės finansuojamos mokyklos, šeima gali kreiptis paramos tiesiogiai iš Local Welfare Assistance Scheme. (Vietinės socialinės paramos programos).

Dėl papildomos informacijos apsilankykite [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

**Suffolk bibliotekos** gali teikti patarimus, informaciją ir nuorodas įvairiais klausimais, tokiais kaip sveikata ir gerovė, pašalpų prašymas, darbo prašymai, finansinė pagalba ir galimybė nemokamai mokytis skaitmeninių įgūdžių.

Apsilankykite [www.suffolklibraries.co.uk/advice](http://www.suffolklibraries.co.uk/advice)

Visose bibliotekose vykdomi įvairūs nemokami užsiėmimai įvairaus amžiaus žmonėms ir yra nemokama interneto prieiga bei belaidis internetas.

Apsilankykite: [www.suffolklibraries.co.uk](http://www.suffolklibraries.co.uk) whats-on

Bibliotekos yra jų bendruomenių širdis ir siūlo saugią erdvę žmonėms susitikti, mėgautis veikla, gauti nemokamas knygas, laikraščius ir kitus resursus arba tiesiog nemokamai atsipalaiduoti jaukioje aplinkoje.

### **Pagerinkite savo įgūdžius ir karjeros galimybes**

**Suffolk Adult Learning Service** (Suffolk suaugusiųjų mokymo įstaiga) teikia pagalbą suaugusiems, vyresniems nei 19 metų, kad jie surastų tinkamas karjeros galimybes ir įgytų darbo įgūdžių. Apsilankykite adresu [www.learnsuffolk.org/careers](http://www.learnsuffolk.org/careers) Sukčiai - Atminkite, kad sukčiai randa būdų, kaip išvilioti pinigų iš žmonių, kurie yra lengviausiai pažeidžiami. Dėl didelių gyvenimo išlaidų situacijos atsirado daugiau sukčių, todėl svarbu, kad būtume budrūs dėl savęs ir artimųjų. [www.suffolk.gov.uk/scams](http://www.suffolk.gov.uk/scams)

### **Savęs ir kitų priežiūra**

Kai susiduriame su sunkiais finansiniais iššūkiais, gali nukentėti mūsų psichinė sveikata. Svarbu kreiptis pagalbos. Mes turime daug informacijos apie tarnybas ir organizacijas, kurios gali padėti: [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

Norėdami gauti informacijos apie tai, kokią pragyvenimo išlaidų pagalbą galima gauti jūsų bendruomenėje, apsilankykite Suffolk Infolink [Infolink.suffolk.gov.uk/costofliving](http://Infolink.suffolk.gov.uk/costofliving)