

## **Ajude com Finanças e Despesas Domésticas**

O Programa de Apoio ao Bem-estar Local ajuda as pessoas que estejam a atravessar dificuldades financeiras. Pode-se candidatar sozinho ou pode pedir às organizações locais de Suffolk para submeter uma candidatura em seu nome. Para mais detalhes sobre como encontrar um parceiro na sua área e como se candidatar, visite: [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

A Citizens Advice é um ótimo lugar para obter informação sobre subsídios, sobre como lidar com dívidas, sobre aquilo a que tem direito se precisar, e com quem falar se estiver em risco de perder a sua casa. Visite: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) Combustíveis - você está dependente de gasóleo para aquecer a sua casa? O programa de aquisição comunitária da Community Action Suffolk permite-lhe adquirir já o seu gasóleo, podendo pagá-lo durante o resto do ano: [www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying](http://www.communityactionsuffolk.org.uk/oilbuying)

A **Warm Homes Suffolk** é um serviço projetado para ajudar agregados familiares vulneráveis e de baixos rendimentos a tornar o aquecimento das suas casas mais barato, podendo também proporcionar o seguinte:

- Apoios para o isolamento de telhados e paredes (tanto para paredes sólidas como para paredes ocas)\*
- Apoios para sistemas de aquecimento por energias renováveis\*
- Apoios para painéis solares\*
- Uma avaliação de eficiência energética gratuita da sua casa por um dos nossos inspetores independentes, para discutir formas de tornar a sua casa mais quente e saudável e para aceder a outros apoios
- Calafetagem gratuita\*
- Empréstimos temporários de aquecedores em caso de avaria do seu sistema de aquecimento

\*Aplicam-se critérios de elegibilidade

Para saber mais ou para verificar a elegibilidade da sua casa, ligue para o 03456 037 686 ou visite: [www.warmhomessuffolk.org](http://www.warmhomessuffolk.org)

## **Cooperativas de Crédito**

As Cooperativas de Crédito disponibilizam regimes éticos de empréstimo e poupança a taxas acessíveis. Em Suffolk existem duas Cooperativas de Crédito: A Eastern Savings and Loans está disponível a qualquer pessoa que viva, trabalhe, estude ou faça voluntariado dentro das regiões de Suffolk, Norfolk e Cambridgeshire. Visite: [www.eslco.co.uk](http://www.eslco.co.uk)

A Suffolk Credit Union está disponível a qualquer pessoa que viva ou trabalhe em Suffolk, e/ou que:

- Preste um serviço público. Isto inclui organizações do sector público e organizações do sector voluntário que prestam serviços públicos (por exemplo: lares para idosos, associações de habitação registadas, instituições de caridade que realizam trabalhos contratuais para o Suffolk County Council, escolas e fundos multi-académicos)

- Receba uma pensão proveniente do sector público
- Trabalhe como Conselheiro (ao nível municipal ou distrital)
- Seja um membro familiar próximo que esteja a viver na mesma casa que um membro da Suffolk Credit Union

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

### **Apoio para famílias**

A **Home Start** em Suffolk está preparada para apoiar as famílias nos seus momentos mais difíceis.

Ligue: 01473 621104, envie um e-mail para: [headoffice@homestartinsuffolk.org](mailto:headoffice@homestartinsuffolk.org) ou visite: [www.homestartinsuffolk.org](http://www.homestartinsuffolk.org)

A **Healthy Start** distribui vales para comprar alimentos básicos e vitaminas para mulheres grávidas, e para que famílias de baixos rendimentos com filhos com menos de quatro anos de idade possam comprar bens alimentares de primeira necessidade.

Ligue: 0345 607 6823 ou visite: [www.healthystart.nhs.uk/contact-us](http://www.healthystart.nhs.uk/contact-us)

### **Apoio para crianças durante as férias escolares**

As famílias com direito a refeições escolares gratuitas serão contactadas diretamente pela escola se forem elegíveis para receber apoio durante os períodos de férias escolares. A sua escola disponibilizará mais informação sobre qual os mecanismos de apoio atuais. Caso uma criança não tenha direito a refeições escolares gratuitas por não frequentar uma escola financiada pelo estado, a sua família pode procurar apoio diretamente a partir do Local Welfare Assistance Scheme.

Para mais informação, visite [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

A **Suffolk Libraries** pode fornecer conselhos, informação e encaminhamentos sobre uma vasta gama de temas, como saúde e bem-estar, candidaturas a subsídios, candidaturas de emprego, ajuda financeira e acesso a formações gratuitas em competências digitais.

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

Todas as bibliotecas disponibilizam uma série de atividades gratuitas para todas as idades, para além de acesso à internet e wifi gratuitos.

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

As bibliotecas estão no centro de cada comunidade e constituem um espaço seguro para pessoas se encontrarem, desfrutarem de atividades, acederem a livros, jornais e outros recursos grátis, ou simplesmente relaxar num ambiente agradável sem qualquer custo associado.

### **Melhore as suas competências e oportunidades de trabalho**

A **Suffolk Adult Learning Service** presta apoio a adultos com 19+ anos de idade para que estes desenvolvam as suas competências e encontrem o emprego certo. Visite [www.learnsuffolk.org/careers](http://www.learnsuffolk.org/careers) Fraudes: esteja atento a esquemas fraudulentos cujo objetivo é obter dinheiro ao enganar pessoas quando estas estiverem mais vulneráveis. A atual situação de custo de vida atraiu mais fraudes que nunca, portanto é importante estarmos atentos e cuidar daqueles que nos são mais próximos: [www.suffolk.gov.uk/scams](http://www.suffolk.gov.uk/scams)

### **Cuidando de si e das outras pessoas**

A nossa saúde mental pode piorar ao enfrentar desafios financeiros difíceis. Nestas alturas, é importante pedirmos ajuda. Pode encontrar muita informação sobre serviços e organizações que lhe poderão ajudar em: [www.suffolk.gov.uk/costofliving](http://www.suffolk.gov.uk/costofliving)

Para informação sobre o apoio disponível face ao atual custo de vida na sua comunidade, visite a Suffolk Infolink: [infolink.suffolk.gov.uk/costofliving](http://infolink.suffolk.gov.uk/costofliving)