

Cost of
Living

Haringey
LONDON

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΟ
ΚΟΣΤΟΣ
ΖΩΗΣ

Ένας οδηγός που περιγράφει τους τρόπους βοήθειας και υποστήριξης που είναι διαθέσιμοι για τους κατοίκους του Χάρινγκεϊ κατά τη διάρκεια της κρίσης που σχετίζεται με το Κόστος Ζωής και όχι μόνο.

"Tutaj, aby pomóc"

"Тук, за да помогнем"

"Yardım için Buraya Tiklayın"

"Ici pour vous aider"

"Είμαστε εδώ για βοήθεια"

"Aquí para ayudar"

"Qui per aiutare"

GREEK

Περιεχόμενα

- 3 Εισαγωγή από τον Επικεφαλής του Δήμου του Χάρινγκει, Cllr Peray Ahmet
- 4 Βοήθεια με τα Οικονομικά και τα Χρέη
- 6 Βοήθεια με την Θέρμανση
- 9 Βοήθεια με τους Λογαριασμούς Ύδρευσης
- 10 Βοήθεια για Γονείς και Φροντιστές
- 12 Βοήθεια με τα Τρόφιμα
- 16 Βοήθεια με το Κόστος Στέγασης
- 17 Βοήθεια με την Έλλειψη Στέγης
- 19 Βοήθεια για Απασχόληση
- 20 Βοήθεια για Μετανάστες και Πρόσφυγες
- 21 Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας και Ευζωίας
- 25 Βοηθώντας τους άλλους
- 27 Το Σχέδιο Δράσης σας για το Κόστος Ζωής

Σαρώστε για
ανεύρεση
διαδικτυακών
πόρων!



Εισαγωγή



Τα τελευταία χρόνια ήταν εξαιρετικά δύσκολα για όλους στην κοινότητά μας. Αρχικά, είχαμε την πανδημία Covid και τώρα βιώνουμε την κρίση Κόστους Ζωής. Υπάρχουν πολλοί κάτοικοι σε όλο το δήμο που απλά δεν μπορούν να ανταποκριθούν στους λογαριασμούς ενέργειας, στο κόστος των ενοικίων και σε άλλα έξοδα διαβίωσης.

Ο πληθωρισμός έχει αυξήσει την τιμή των τροφίμων, των ρούχων και άλλων ειδών πρώτης ανάγκης των νοικοκυριών σε επίπεδα απρόσιτα για πολλούς ανθρώπους που δεν έχουν βιώσει τέτοιου είδους δυσκολίες στο παρελθόν.

Λόγω της πανδημίας, ξεκινήσαμε την επιτυχημένη εκστρατεία Haringey, Here to Help για να διασφαλίσουμε ότι οι πολίτες μας είναι ενημερωμένοι

για την οικονομική βοήθεια και υποστήριξη που είναι διαθέσιμη σε αυτούς.

Η ανάγκη είναι ακόμη μεγαλύτερη τώρα και η προσφορά μας έχει εξελιχθεί ώστε να περιλαμβάνει, μια ειδική ιστοσελίδα Here to Help, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή επιδομάτων και μια άμεση γραμμή βοήθειας οικονομικής υποστήριξης, έτσι ώστε οι πολίτες μας να μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη για οικονομικά θέματα και χρέη γρηγορότερα και πιο εύκολα.

Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε αυτό το ανεκτίμητο μέσο και βεβαιωθείτε ότι έχετε πρόσβαση σε χρηματοδοτήσεις που διατίθενται από το δήμο, την Κυβέρνηση καθώς και άλλους Εταίρους.

Επιπλέον, διαθέτουμε και το Ταμείο Στήριξης Νοικοκυριών (Household Support Fund). Ο δήμος θα διανείμει 4.8 εκατομμύρια λίρες για να βοηθήσει τις οικογένειες σε όλο το δήμο και φροντίζουμε επίσης τους νέους με τη δωρεάν επέκταση σχολικών γευμάτων.

Απλά, δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό μόνοι μας ως δήμος. Άνθρωποι και κοινότητες από ολόκληρο τον δήμο μας πάντα συνεργάζονταν με εξαιρετικούς τρόπους για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια μιας κρίσης και να βοηθήσουν εκείνους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

Αυτή η περίοδος δεν είναι διαφορετική. Πρόσφατα εγκαινιάσαμε τους χώρους Haringey Warm Welcome, όπου οι κάτοικοί μας και οι τοπικές επιχειρήσεις μας δείχνουν απίστευτη γενναιοδωρία για να παρέχουν φαγητό, ροφήματα και μια φιλική και ζεστή ατμόσφαιρα σε όσους δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στο ενεργειακό κόστος.

Ο εθελοντικός κοινοτικός τομέας μας κάνει καταπληκτική δουλειά και οι πολίτες εντείνουν τις προσπάθειές τους για να βοηθήσουν τους γείτονές τους και σχηματίζουν ομάδες αλληλοβοήθειας. Μερικοί κάτοικοι δωρίζουν και προσφέρουν εθελοντικά το χρόνο τους για να συγκεντρώσουν χρήματα για κοινοτικές οργανώσεις σε όλο το δήμο.

Ενθαρρύνουμε όλους όσους μπορούν να συνεισφέρουν σε αυτούς τους πρωτόγνωρους καιρούς.

Σε αυτό το φυλλάδιο, θα βρείτε τα πάντα, από βοήθεια σε σχέση με επιδόματα και στέγαση, έως υποστήριξη για θέματα απασχόλησης και ψυχικής υγείας, από το Δήμο, την Κυβέρνηση και άλλους τοπικούς εταίρους.

Διαθέτουμε επίσης πολλούς πόρους και ένα υπολογιστή επιδομάτων στην ιστοσελίδα Haringey, Here to Help: www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Εάν χρειάζεστε βοήθεια για να αποκτήσετε πρόσβαση σε οποιαδήποτε από τις υπηρεσίες υποστήριξης που περιγράφονται, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας Οικονομικής Υποστήριξης στο 020 8489 4431.

Ευχαριστώ,

Cllr Peray Ahmet



Βοήθεια για να συνδεθείτε στο Internet

Εάν δεν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο ή χρειάζεστε βοήθεια για να συνδεθείτε στο διαδίκτυο, μπορείτε να επισκεφθείτε οποιαδήποτε από τις βιβλιοθήκες μας. Κάθε βιβλιοθήκη διαθέτει υπολογιστές, δωρεάν Wi-Fi και προσωπικό που μπορεί να σας βοηθήσει.



Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας δημοτικό σύμβουλο

Εάν ανησυχείτε πραγματικά για το κόστος ζωής και δεν είστε σίγουροι πού να απευθυνθείτε, ο δημοτικός σας σύμβουλος μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει: www.haringey.gov.uk/Councillors

Βοήθεια με τα Οικονομικά και τα Χρέη

Πληροφορίες και συμβουλές

Haringey, Here to Help

Σαρώστε για περισσότερα!




Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι κάτοικοι του Haringey λαμβάνουν τη βοήθεια και την υποστήριξη που είναι διαθέσιμη για αυτούς. Στην ιστοσελίδα μας Here to Help, μπορείτε να βρείτε μια σειρά από μέσα οικονομικής βοήθειας, καθώς και υποστήριξη σε θέματα απασχόλησης, εκπαίδευσης και ψυχικής υγείας.

Έχουμε επίσης ένα εύχρηστο ηλεκτρονικό υπολογιστή παροχών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μάθετε ποια επιδόματα μπορεί να δικαιούστε για να ενισχύσετε την οικονομική σας κατάσταση.

 www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Γραμμή Βοήθειας Οικονομικής Υποστήριξης

Οι ομάδες οικονομικής υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους κατοίκους του Haringey να βελτιώσουν την οικονομική τους κατάσταση προσφέροντας υποστήριξη και συμβουλές σχετικά με χρέη, αποταμιεύσεις, επιδόματα, το κόστος φροντίδας παιδιών και πολλά άλλα.

 020 8489 4431

 FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk

 www.haringey.gov.uk/FST

Συνδεδεμένες κοινότητες

Το Connected Communities είναι ένα πρόγραμμα του δήμου που έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την πρόσβαση στη δημοτική και την εθελοντική υποστήριξη στο Haringey.

Θέλουμε να βοηθήσουμε και να ενθαρρύνουμε τους κατοίκους να ζήσουν τη δική τους εκδοχή μιας καλής ζωής, γι' αυτό συνεργαζόμαστε μαζί σας για να κατανοήσουμε καλύτερα τις βασικές αιτίες των προβλημάτων σας και να σας υποστηρίξουμε στην εξεύρεση λύσεων.

 www.haringey.gov.uk/connected-communities

 ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk

**Connected
Communities**

Πιστωτική Ένωση Χάρινγκεϊ

Η Πιστωτική Ένωση είναι ένας αποταμιευτικός και δανειοδοτικός συνεταιρισμός που ανήκει και ελέγχεται από τα μέλη του και προσφέρει μια σειρά προϊόντων χρηματοοικονομικών προϊόντων όπως δάνεια χαμηλού κόστους.



www.haringey.gov.uk/credit-union



Απενεργοποίηση λειτουργίας αναμονής
Εξοικονομήστε περίπου 65 λίρες ετησίως απενεργοποιώντας τις συσκευές σας από το διακόπτη της πρίζας.

Γραφείο Παροχής Συμβουλών στους Πολίτες του Χάρινγκεϊ

Το Γραφείο Συμβουλών Πολιτών του Χάρινγκεϊ προσφέρει δωρεάν εμπιστευτικές συμβουλές διαδικτυακά, μέσω τηλεφώνου και αυτοπροσώπως. Μπορείτε να λάβετε βοήθεια για τα πάντα, από θέματα χρημάτων, θέρμανσης και χρεών, μέχρι θέματα στέγασης και μετανάστευσης.



www.haringeycabx.org.uk

Οικονομικός Βοηθός

Το Money Helper προσφέρει δωρεάν καθοδήγηση σε θέματα που σχετίζονται με οικονομικά θέματα, συμπεριλαμβανομένων των χρεών, παροχών, συντάξεων και αποταμιεύσεων.



www.moneyhelper.org.uk

Κόμβος για το Κόστος Ζωής

Ο Κόμβος για το Κόστος Ζωής έχει δημιουργηθεί από το Δήμαρχο του Λονδίνου για να διευκολύνει την πρόσβαση πολιτών σε πληροφορίες, οικονομική υποστήριξη και συμβουλές για τη διαχείριση των οικονομικών του νοικοκυριού.



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

Οδηγός επιβίωσης στην κρίση κόστους ζωής

Οι ιστοσελίδες MoneySavingExperts και οι MoneySavers έχουν δημιουργήσει έναν οδηγό με περισσότερους από 90 τρόπους εξοικονόμησης χρημάτων στην προμήθεια ενέργειας και στο κόστος υπηρεσιών ίντερνετ, φροντίδας παιδιών, επίπλων, ύδρευσης, τροφίμων, καυσίμων και πολλά άλλα.



www.moneysavingexpert.com/family/cost-of-living-survival-kit

Κρατική στήριξη

Η κυβέρνηση προσφέρει στήριξη στα νοικοκυριά για να βοηθήσει με την αύξηση του κόστους ζωής. Ορισμένοι πολίτες θα δικαιούνται διαφορετικές παροχές καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.



costoflivingsupport.campaign.gov.uk

Οικονομική Υποστήριξη

Καθολική Ενίσχυση

Η κυβέρνηση προσφέρει στήριξη στα νοικοκυριά για να βοηθήσει με την αύξηση του κόστους ζωής. Ορισμένοι πολίτες θα δικαιούνται διαφορετικές παροχές καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.



www.gov.uk/universal-credit

Ταμείο Στήριξης Νοικοκυριών

Τα πιο ευάλωτα νοικοκυριά του Haringey θα λάβουν μια εφάπαξ πληρωμή για να τα βοηθήσει στην κρίση του αυξανόμενου κόστους ζωής ως μέρος της Κυβερνητικής Επιχορήγησης Στήριξης Νοικοκυριών.



www.haringey.gov.uk/household-support-fund

Ταμείο Στήριξης του Χάρινγκεϊ

Μπορούμε να παρέχουμε εφάπαξ πληρωμές σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να βοηθήσουμε με τις βασικές ανάγκες διαβίωσής σας, όπως ανάγκες τροφίμων, ρουχιισμού και επανασύνδεσης φυσικού αερίου και ηλεκτρικής ενέργειας, καθώς και βασικών ειδών που είναι δύσκολο να προϋπολογιστούν, όπως οικιακές συσκευές και έπιπλα.



www.haringey.gov.uk/haringey-support-fund

Ενίσχυση Σύνταξης

Η ενίσχυση σύνταξης είναι ξεχωριστή από την κρατική σύνταξή σας και σας δίνει επιπλέον χρήματα για να σας διευκολύνει με το κόστος διαβίωσής σας εάν είστε πάνω από την ηλικία Κρατικής Σύνταξης και έχετε χαμηλό εισόδημα. Μπορεί επίσης να βοηθήσει με το κόστος στέγασης, και θα μπορούσατε να λάβετε επιπλέον βοήθεια εάν είστε φροντιστής, έχετε κάποια σοβαρή αναπηρία ή αν είστε υπεύθυνοι για ένα παιδί ή ένα νεαρό άτομο. Μπορείτε να πάρετε Πίστωση Σύνταξης ακόμη και αν έχετε άλλο εισόδημα, αποταμιεύσεις ή αν έχετε δικό σας σπίτι.



www.gov.uk/pension-credit

Βοήθεια με την Θέρμανση

Σαρώστε για περισσότερα!



Θερμό Καλωσόρισμα από το Haringey

Τοπικές Αίθουσες για Εσάς

Το Haringey Warm Welcome είναι ένα αναπτυσσόμενο δίκτυο χώρων χωρίς αποκλεισμούς, ζεστών και φιλόξενων, σε ολόκληρο τον δήμο που διευθύνονται από τοπικές επιχειρήσεις, οργανισμούς και χώρους προσευχής.

Αν δυσκολεύεστε να διατηρήσετε το σπίτι σας ζεστό λόγω του αυξανόμενου ενεργειακού κόστους, αυτές οι «Τοπικές Αίθουσες» παρέχουν ένα ζεστό, ασφαλές μέρος για να συναντήσετε νέους ανθρώπους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να λάβετε μέρος σε δραστηριότητες.



Τοίχος Καλοσύνης

Σε ορισμένους χώρους εντός του Δικτύου Haringey Warm Welcome, θα μπορείτε να λάβετε δωρεάν κάποιο είδος φαγητού ή ρόφημα.

Αν δείτε την ένδειξη «Warm Welcome» σε ένα κατάστημα ή σε μια βιτρίνα, μπορείτε να πάρετε ένα κουπόνι από το «Wall of Kindness». Πάρτε το στο ταμείο και το αντικείμενο του κουπονιού είναι δικό σας δωρεάν.

Απλώς θυμηθείτε να μεταφέρετε αυτή τη γενναιοδωρία με μια πράξη καλοσύνης προς κάποιον άλλο, με ένα χαμόγελο ή μια προσφορά βοήθειας σε κάποιον που μπορεί να τη χρειάζεται. Η καλοσύνη ξεκινά από εσάς!

Επισκεφθείτε τον ιστοσελίδα μας για να δείτε πού βρίσκεται η πλησιέστερη τοπική αίθουσα, να μάθετε πώς να χαρίσετε σε κάποιον τρόφιμα ή ροφήματα ή πώς να εγγράψετε τον κοινοτικό σας χώρο και να γίνετε μέλος του Δικτύου Haringey Warm Welcome:

www.haringey.gov.uk/WarmWelcome

Οικονομική Υποστήριξη

Εξήγηση του ανώτατου ορίου 2500 λιρών στις τιμές ενέργειας

Η Κυβερνητική Εγγύηση στη Τιμή Ενέργειας δεν είναι ένα συνολικό ανώτατο όριο σε αυτό που

πληρώνετε, αλλά ένα ανώτατο όριο στο ποσό που μπορούν να χρεώσουν οι προμηθευτές για πάγιες χρεώσεις και τιμές μονάδας. Από την 1η Οκτωβρίου 2022 έως τον Απρίλιο του 2023, το μέσο νοικοκυριό του Ηνωμένου Βασιλείου θα πληρώνει 2500 λίρες ετησίως για ενέργεια, αλλά αυτό εξακολουθεί να εξαρτάται από τη χρήση. Εάν χρησιμοποιείτε λιγότερη ενέργεια, πληρώνετε λιγότερα, αλλά εάν χρησιμοποιείτε περισσότερο πληρώνετε περισσότερα. Το προηγούμενο εγγυημένο όριο στην τιμή ενέργειας ήταν 1.971 λίρες ετησίως, οπότε είναι πιθανό ακόμα να δείτε αύξηση του κόστους από τον Οκτώβριο.



Αεροστεγή παράθυρα και πόρτες κλείνοντας τα κενά
Προλαμβάνοντας την απώλεια θερμότητας με αυτόν τον τρόπο μπορεί να εξοικονομήσετε περίπου 125 λίρες ετησίως

Έκπτωση Σχεδίου Στήριξης Λογαριασμών Ενέργειας

Όλα τα νοικοκυριά στο Ηνωμένο Βασίλειο θα λάβουν το ποσό των 400 λιρών από τον προμηθευτή ενέργειάς τους στο πλαίσιο του Κυβερνητικού Σχεδίου Στήριξης Λογαριασμών Ενέργειας. Αυτό θα πιστωθεί στο λογαριασμό ενέργειάς σας από τον Οκτώβριο και θα καταβληθεί ως δόσεις των 66 λιρών σε διάστημα 6 μηνών.

Επιχορηγήσεις από τον προμηθευτή ενέργειάς σας

Πολλοί μεγάλοι προμηθευτές ενέργειας προσφέρουν μη επιστρεπτέες επιχορηγήσεις για να συμβάλουν στη μείωση του ενεργειακού χρέους σε νοικοκυριά που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Τα προγράμματα διαφέρουν μεταξύ των εταιρειών, επομένως θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον προμηθευτή σας για να δείτε τι προσφέρουν και ποιος μπορεί να κάνει αίτηση.

Έκπτωση Θέρμανσης για το Σπίτι

Η έκπτωση Warm Home παρέχει μία εφάπαξ μείωση ύψους 150 λιρών στους λογαριασμούς ηλεκτρικής ενέργειας μεταξύ Οκτωβρίου και Μαρτίου εάν κινδυνεύετε από ενεργειακή φτώχεια. Η κυβέρνηση ενημερώνει τους προμηθευτές για το ποιοι από τους πελάτες τους πληρούν τις προϋποθέσεις για την έκπτωση, οπότε η έκπτωση θα εφαρμοστεί αυτόματα σε όσους πληρούν τις προϋποθέσεις.

Για να μάθετε αν πληροίτε τις προϋποθέσεις, μπορείτε να καλέσετε την ομάδα Warm Home Discount στο 0800 731 0214 μεταξύ 14 Νοεμβρίου 2022 και 31 Μαρτίου 2023

Χειμερινό Επίδομα Καυσίμων

Όλοι οι κάτοικοι που λαμβάνουν κρατική σύνταξη θα πρέπει να λάβουν αυτόματα χειμερινό επίδομα καυσίμων ύψους από 250 έως 600 λίρες ως βοήθεια για το κόστος θέρμανσης. Αυτό περιλαμβάνει και ένα ποσό ως Επίδομα Κόστους Ζωής για Συνταξιούχους.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καταβολή του χειμερινού επιδόματος καυσίμων επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.gov.uk/winterfuel-payment ή καλέστε στο 0800 731 0160.

Βοήθημα Χαμηλών Θερμοκρασιών

Οι πολίτες που λαμβάνουν ορισμένα επιδόματα ενδεχομένως να λάβουν και βοήθημα ύψους 25

λιρών για να καλύψουν το επιπλέον κόστος θέρμανσης εάν η θερμοκρασία πέσει κάτω από το μηδέν για επτά συνεχόμενες ημέρες. Το βοήθημα θα πρέπει να καταβληθεί εντός 14



Γεμίστε το πλυντήριο πιάτων σας
Χρησιμοποιώντας το μόνο όταν είναι πλήρες και μειώνοντας τη χρήση κατά ένα φορτίο την εβδομάδα, θα μπορούσε να σας εξοικονομήσει 17 λίρες ετησίως.

εργάσιμων ημερών μετά από κάθε περίοδο πολύ ψυχρού καιρού στην περιοχή σας, και θα πληρωθεί στον ίδιο τραπεζικό λογαριασμό στον οποίο λαμβάνετε τα επιδόματα σας.

Πρόγραμμα πιο Ζεστά Σπίτια

Το πρόγραμμα Warmer Homes του Δημάρχου του Λονδίνου παρέχει δωρεάν βελτιώσεις θέρμανσης, μόνωσης και εξαερισμού για ιδιοκτήτες κατοικιών χαμηλού εισοδήματος και ιδιώτες ενοικιαστές. Διατίθενται επιχορηγήσεις έως και 25.000 λίρες ανάλογα με τη βαθμολογία ενεργειακής απόδοσης της κατοικίας σας, το μισθωτήριο σας και τον τρέχοντα τύπο καυσίμου σας (π.χ. φυσικό αέριο, ηλεκτρικό ρεύμα, πετρέλαιο ή υγραέριο).


Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, επισκεφθείτε:

 www.london.gov.uk/warmer-homes

Other Support Services

SHINE London

Συνεργαστήκαμε με το SHINE London για να παρέχουμε μια Υπηρεσία μίας Στάσης για πολίτες που δυσκολεύονται να πληρώσουν τους λογαριασμούς ενέργειας. Μπορούν να αξιολογήσουν τους κατοίκους για μια σειρά υπηρεσιών για τη βελτίωση της υγείας, των οικονομικών και της ενεργειακής απόδοσης.

 0300 555 0195

 contact@shine-london.org.uk

Μητρώο Υπηρεσιών Προτεραιότητας

Πρόκειται για μια δωρεάν υπηρεσία που παρέχεται από προμηθευτές ενέργειας σε πελάτες που μπορεί να χρειάζονται κάποια επιπλέον υποστήριξη. Οι ευάλωτοι πολίτες μπορούν να εγγραφούν σε αυτήν την υπηρεσία για να διασφαλίσουν ότι λαμβάνουν βοήθεια και υποστήριξη κατά προτεραιότητα εάν υπάρξει πρόβλημα με την προμήθεια ενέργειας. Επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες και να εγγραφείτε.

Εγκατάσταση Έξυπνου Μετρητή

Η αναβάθμιση σε έξυπνο μετρητή κατανάλωσης ενέργειας μέσω του προμηθευτή σας είναι δωρεάν και μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε ενέργεια και χρήματα.

Ένας έξυπνος μετρητής συλλέγει ακριβείς μετρήσεις κατανάλωσης ενέργειας και σας επιτρέπει να βλέπετε πού και πώς χρησιμοποιείτε ενέργεια σε σχεδόν πραγματικό χρόνο, μέσω μιας οθόνης εντός του σπιτιού.

Ο έξυπνος μετρητής σας θα στέλνει επίσης μετρήσεις ενέργειας απευθείας στον προμηθευτή σας, οπότε δεν χρειάζεται να το κάνετε, δίνοντάς σας πιο ακριβείς λογαριασμούς.

Για να ενημερωθείτε σχετικά με την εγκατάσταση έξυπνων μετρητών, επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.

Βοήθεια με τους Λογαριασμούς Ύδρευσης

Σαρώστε για
περισσότερα!



WaterHelp

Το WaterHelp είναι ένα πρόγραμμα της εταιρείας Thames Water που προσφέρει έκπτωση 50% στο λογαριασμό σας εάν ζείτε σε νοικοκυριό με χαμηλά εισοδήματα, κάτω από 20.111 λίρες ετησίως.

WaterSure

Εάν έχετε μετρητή νερού, αλλά δυσκολεύεστε να εξοικονομήσετε νερό επειδή έχετε μεγάλη οικογένεια ή ιατρική πάθηση που εξαρτάται από το νερό, η Thames Water μπορεί να είναι σε θέση να περιορίσει τους λογαριασμούς σας μέσω του WaterSure.

Για να πληροίτε τις προϋποθέσεις, κάποιος στο νοικοκυριό σας πρέπει να:

- λαμβάνει κάποιο επίδομα που εξαρτάται από το εισόδημα ΚΑΙ
- έχει μια ιατρική πάθηση που απαιτεί επιπλέον νερό Ή
- να έχετε τρία ή περισσότερα παιδιά κάτω των 19 ετών που ζουν στο ακίνητο και να δικαιούστε επιδόματα τέκνων

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα WaterHelp και WaterSure, καλέστε 0800 009 3652 ή επισκεφθείτε: www.thameswater.co.uk/waterhelp

WaterDirect

Εάν καθυστερείτε τις πληρωμές σας για το νερό, ενδέχεται να μπορείτε να συνδυάσετε τον ετήσιο λογαριασμό σας με τις καθυστερούμενες οφειλές σας και να πληρώνετε μία εβδομαδιαία δόση απευθείας από τα επιδόματά σας.


 www.thameswater.co.uk/water-direct

Ευέλικτα προγράμματα πληρωμών

Η Thames Water μπορεί να προσφέρει ευέλικτα προγράμματα πληρωμών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, αναστολή πληρωμών εάν πρέπει να μειώσετε προσωρινά τη δόση ή να σταματήσετε να πληρώνετε για να διευκολυνθείτε ώστε να ξεπεράσετε βραχυπρόθεσμες οικονομικές δυσκολίες.

Ταμείο Εξυπηρέτησης Πελατών

Αυτό είναι το πρόγραμμα της Thames Water για παροχή υποστήριξης σε θέματα χρέους. Εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις, θα καλύψουν τυχόν ποσά που πληρώνετε για το χρέος σας στο νερό, αλλά θα πρέπει να πληρώσετε τους τρέχοντες λογαριασμούς νερού και να καταβάλετε ένα ποσό που μπορείτε για το χρέος σας κάθε μήνα. Εάν συνεχίσετε να κάνετε τακτικές πληρωμές για δύο χρόνια, θα εξοφλήσουν το τυχόν υπόλοιπο χρέος στο τέλος του προγράμματος.

 0800 009 3652.

Μητρώο Υπηρεσιών Προτεραιότητας

Όπως και στην υπηρεσία προτεραιότητας ενέργειας, η εγγραφή σε αυτό το μητρώο διασφαλίζει ότι, εάν υπάρχει πρόβλημα με την παροχή νερού, δίνεται βοήθεια κατά προτεραιότητα σε πελάτες με προβλήματα κινητικότητας και άλλες προκλήσεις ή άτομα που έχουν ιατρική ανάγκη για νερό.

Επικοινωνήστε με το Thames Water στον παραπάνω αριθμό για περισσότερες πληροφορίες.

Βοήθεια για Γονείς και Φροντιστές

Σαρώστε για περισσότερα!



Πρόγραμμα Υγιούς Αρχής

Εάν είστε έγκυος ή έχετε παιδί κάτω των 4 ετών και έχετε χαμηλό εισόδημα, θα μπορούσατε να πάρετε έως και 450 λίρες ανά παιδί ετησίως ως βοήθεια στην αγορά γάλατος και υγιεινών τροφίμων, ως μέρος του Προγράμματος Healthy Start. Οι οικογένειες θα λάβουν μια κάρτα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εμπορικά καταστήματα που πωλούν κατάλληλα τρόφιμα και χρήματα θα προστίθενται σε αυτήν κάθε μήνα για κάθε παιδί που το δικαιούται.

 www.haringey.gov.uk/healthy-start

Δωρεάν Σχολικά Γεύματα

Το παιδί/τα παιδιά σας ενδέχεται να μπορούν να λάβουν δωρεάν σχολικά γεύματα εάν είστε γονέας/κηδεμόνας και λαμβάνετε τα κατάλληλα επιδόματα. Εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις, μπορείτε επίσης να υποβάλετε αίτηση για μια εφάπαξ ενίσχυση ύψους 60 λιρών για να αγοράσετε σχολικά ρούχα και παπούτσια για το παιδί σας.

Τα παιδιά ηλικίας 16- 18 ετών μπορούν επίσης να υποβάλουν αίτηση για δωρεάν σχολικά γεύματα εάν φοιτούν σε χρηματοδοτούμενο ίδρυμα περαιτέρω εκπαίδευσης.

 www.haringey.gov.uk/FSM

Διακοπές, Δραστηριότητες και Πρόγραμμα Τροφίμων

Τα παιδιά ηλικίας 5 έως 16 ετών που λαμβάνουν δωρεάν σχολικά γεύματα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε δωρεάν δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των διακοπών του Πάσχα, του καλοκαιριού και των Χριστουγέννων μέσω του προγράμματος HAF.

 www.haringey.gov.uk/HAF



Υποστήριξη SEND


Υπάρχουν διάφορα οφέλη και υποστήριξη που μπορεί να δικαιούνται τα παιδιά και οι νέοι με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή αναπηρίες. Αυτά περιλαμβάνουν τους προσωπικούς προϋπολογισμούς, το Επίδομα Φοιτητών με Αναπηρίες (Disabled Student's Allowance), το Επίδομα Υποστήριξης Απασχόλησης (Employment Support Allowance), το Επίδομα Προσωπικής Ανεξαρτησίας (Personal Independence Payment), το Επίδομα Αναπηρίας (Disability Living Allowance), το Επίδομα Φροντιστή (Carer's Allowance), το Επίδομα Εγκαταστάσεων για Άτομα με Αναπηρίες (Disabled Facilities Grant) και πολλά άλλα.

 www.haringey.gov.uk/local-offer

Βοήθεια για την κάλυψη των εξόδων για την φροντίδα παιδιών

Ανάλογα με τις προσωπικές σας περιστάσεις, υπάρχει μια σειρά μέσων υποστήριξης για τους εργαζόμενους γονείς για να βοηθήσουν στην κάλυψη των εξόδων φροντίδας των παιδιών, όπως το Αφορολόγητη Φροντίδα Παιδιών (Tax-Free Childcare), Φορολογική Ενίσχυση (Tax Credits), Καθολική Ενίσχυση (Universal Credit) καθώς και το Επίδομα Αναπηρίας για

οικογένειες με παιδιά με αναπηρίες,

 [www.haringey.gov.uk/
helpchildcare-costs](http://www.haringey.gov.uk/helpchildcare-costs)

 www.gov.uk/childcare-calculator



Περάστε λιγότερο χρόνο στο ντους
Αν κάνετε ντους για μόλις 4 λεπτά
θα μπορούσατε να εξοικονομήσετε
περίπου 95 λίρες ετησίως.


Δωρεάν Προσχολική Μάθηση και Εκπαίδευση

Διατίθενται έως και 15 ώρες δωρεάν προσχολικής μάθησης για γονείς παιδιών 2 ετών που λαμβάνουν οικονομική υποστήριξη και για όλα τα παιδιά ηλικίας 3 και 4 ετών. Εργαζόμενοι γονείς παιδιών ηλικίας 3 και 4 ετών θα μπορούσαν επίσης να λαμβάνουν έως και 30 ώρες δωρεάν φροντίδα παιδιών την εβδομάδα.

 www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation

Ταμείο Υποτροφιών για ηλικίες 16-19

Οι νέοι ηλικίας 16-19 ετών θα μπορούσαν να λάβουν χρήματα για τα έξοδα που σχετίζονται με την εκπαίδευση, όπως ρούχα, βιβλία, μεταφορικά ή μεσημεριανά γεύματα, εάν σπουδάζουν σε σχολείο ή κολέγιο που χρηματοδοτείται από το δημόσιο ή σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα, συμπεριλαμβανομένης της μη αμειβόμενης εργασιακής εμπειρίας.

 www.gov.uk/1619-bursary-fund

Πρόγραμμα Βραβείων John La Rose

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε νέους ηλικίας έως 25 ετών από νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος, προκειμένου να συμβάλει στη δικαιότερη πρόσβαση στο πανεπιστήμιο. Προσφέρει επιστροφή εξόδων για το παράβολο αίτησης στο UCAS και για 2 μετακινήσεις σε πανεπιστήμια ή σε εκδηλώσεις για την παρουσίαση πανεπιστημίων. Υπάρχει επίσης περιορισμένος αριθμός υποτροφιών για την κάλυψη του κόστους διαβίωσης, καθώς και ευκαιρίες τοποθέτησης σε θέσεις εργασίας και καθοδήγησης.

 www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward


Επίδομα Φροντιστή

Μπορεί να λάβετε 67.60 λίρες την εβδομάδα ως βοήθεια για να φροντίσετε κάποιον που έχει σημαντικές ανάγκες φροντίδας. Δεν χρειάζεται να έχετε συγγενική σχέση ή να ζείτε με το άτομο που φροντίζετε.

 www.gov.uk/carers-allowance

Carers First

Το συμβούλιο του Haringey εργάζεται με το Carers First για να παρέχει σε μη-αμειβόμενους φροντιστές πληροφορίες σχετικά με δυνατότητες οικονομικής στήριξης, όπως εκπτώσεις, επιχορηγήσεις και επιδόματα. Το Carers First μπορεί επίσης να παρέχει εξατομικευμένες και ειδικές συμβουλές μέσω διαδικτύου, τηλεφωνικά ή διά ζώσης.

 0300 303 1555

 www.carersfirst.org.uk/register

 hello@carersfirst.org.uk

Ομάδες Υποστήριξης Φροντιστών

Στο Χάρινγκεϊ υπάρχουν διάφορες οργανώσεις που προσφέρουν ομάδες υποστήριξης και συμβουλών για τους φροντιστές. Για να μάθετε περισσότερα και να δείτε ποιες ομάδες είναι διαθέσιμες κοντά σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

 www.haringey.gov.uk/support-groups

Βοήθεια με τα Τρόφιμα

Σαρώστε για περισσότερα!



Το Haringey διαθέτει ένα άτυπο δίκτυο τοπικών ομάδων και τραπεζών τροφίμων, που διευθύνονται από εθελοντές που παρέχουν τρόφιμα για έκτακτη ανάγκη, σε κατοίκους της περιοχής που χρειάζονται υποστήριξη.

Μπορείτε να επισκεφθείτε μια τράπεζα τροφίμων τις ώρες λειτουργίας της, αλλά είναι καλή ιδέα να τηλεφωνήσετε πρώτα για να βεβαιωθείτε ότι οι ώρες λειτουργίας δεν έχουν αλλάξει. Μπορείτε επίσης να βρείτε τις ώρες λειτουργίας στην ιστοσελίδα του Κοινοτικού Δικτύου Τροφίμων Haringey: www.HCFN.org.uk.

Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να έλθουν στις περισσότερες τράπεζες τροφίμων, αλλά σε ορισμένες ομάδες μπορεί να χρειαστείτε κουπόνια τράπεζας τροφίμων. Για αυτά θα χρειαστεί να έχετε παραπεμφθεί από:

- ένα κοινωνικό λειτουργό
- ένα κέντρο παιδιών
- τον γιατρό σας
- το Τμήμα Εργασίας και Συντάξεων (Department for Work and Pensions - DWP)
- έναν οργανισμό φιλανθρωπικού χαρακτήρα, όπως το Haringey Citizen's Advice Bureau

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως να χρησιμοποιήσετε τις τράπεζες τροφίμων, επισκεφθείτε: www.citizensadvice.org.uk/using-a-food-bank

ΔΕΥΤΕΡΕΣ

Haringey Community Foodbox

Μόνο με παραπεμπτικό/κουπόνι. Παρέχονται τρόφιμα έκτακτης ανάγκης και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 3 μ.μ.

Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.

Tottenham Foodbank

Μόνο με παραπεμπτικό/κουπόνι. 3 ημέρες με έκτακτης ανάγκης τρόφιμα μακράς διάρκειας, προϊόντα περιποίησης και οικιακά προϊόντα. 12-2 μ.μ.

Tottenham Town Hall,
N15 4RY

Community FoodHub

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά, κρέας και έτοιμα γεύματα. 4-6 μ.μ.

Tottenham Town Hall,
N15 4RY





Πλύσιμο ρούχων

Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα 30ος και μειώστε το πλύσιμο σας κατά ένα πλυντήριο την εβδομάδα και εξοικονομήστε περίπου 34 λίρες το χρόνο.

ΤΡΙΤΕΣ

Tottenham Food Hub

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και είδη προσωπικής υγιεινής για όποιον τα έχει ανάγκη. 11 π.μ. - 1 μ.μ. (Κάθε δεύτερη Τρίτη).

Living Room (απέναντι από το Tottenham Job Centre) Tottenham High Road, N17 8AA.

Haringey Community Foodbox

Μόνο με παρατεμπτικό/κουπόνι. Παρέχονται τρόφιμα έκτακτης ανάγκης και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 3 μ.μ.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.*

Antwerp Arms Association

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Δωρεάν γέυμα για άτομα που έχουν ανάγκη. 12-2:30 μ.μ.

Antwerp Arms, 168-170 Church Road, N17 8AS

Tottenham Seventh Day Adventist Church

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα με φρέσκα φρούτα και λαχανικά 12.30-2.30μμ.

*255 West Green Road,
N15 5EG*

Bounds Green Foodbank

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων για όσους έχουν ανάγκη στις περιοχές N11, N13 ή N22. Παρακαλείστε να φέρετε ταυτότητα ή αποδεικτικό διεύθυνσης. 1 - 4 μ.μ.

St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8HE

Selby Centre Food Hub

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων φρέσκων φρούτων και λαχανικών. 2-4 μ.μ.

Οδός Σέλμπι, N17 8JL

ΤΕΤΑΡΤΕΣ

PCF Foodbank

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων φρούτων, λαχανικών και οικιακών προϊόντων. 11 π.μ. - 12 μ.μ.

89 Broad Lane, N15 4DW

Haringey Community Foodbox

Μόνο με παρατεμπτικό/κουπόνι. Παρέχονται τρόφιμα έκτακτης ανάγκης και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 3 μ.μ.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Community FoodHub

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά, κρέας και έτοιμα γεύματα. 4-6 μ.μ.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY.*

ΠΕΜΠΤΕΣ

The Community Cook Up

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Ζεστά γεύματα, είδη παντοπωλείου και άλλη υποστήριξη. 10 π.μ. - 1 μ.μ.

Eric Allin Community Centre, N17 0QA.

Hornsey Foodbank.

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένου φρέσκου ψωμιού, φρούτων και λαχανικών και ειδών οικιακής χρήσης. 10.30 π.μ. - 1.00 μ.μ.

Middle Lane Methodist Church, N8 7JN

Lordship Hub Café

Καφές / τσάι / μπισκότα το πρωί για άτομα πάνω των 50 11 π.μ. - 1 μ.μ.

Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU

Haringey Community Foodbox

Μόνο με παραπεμπτικό/κουπόνι. Παρέχονται τρόφιμα έκτακτης ανάγκης και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 3 μ.μ.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP

OK Foundation

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Δωρεάν μαγειρεμένα ζεστά γεύματα και πακέτα τροφίμων με φρούτα, λαχανικά, σάντουιτς και έτοιμα γεύματα. Εγγραφείτε εκ των προτέρων στο: www.OKFoundation.org. 12-3 μ.μ.

Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU.

Edible London

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Προπαρασκευασμένα φυτικά γεύματα και φρέσκα φρούτα και λαχανικά. 12 - 4 μ.μ.

20-22 Bernard Road, N15 4NE

Bounds Green Foodbank

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων για όσους έχουν ανάγκη στις περιοχές N11, N13 ή N22. Παρακαλείστε να φέρετε ταυτότητα ή αποδεικτικό διεύθυνσης. 1 - 4 μ.μ.

St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8HE

Selby Centre Food Hub

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων φρέσκων φρούτων και λαχανικών. 1.30-3.30 μ.μ.

Selby Road, N17 8JL

Tottenham Foodbank

Μόνο με παραπεμπτικό/κουπόνι. 3 ημέρες με έκτακτης ανάγκης τρόφιμα μακράς διάρκειας, προϊόντα περιποίησης και οικιακά προϊόντα. 5-7 μ.μ.

Tottenham Town Hall, N15 4RY

ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

Haringey Community Foodbox

Μόνο με παραπεμπτικό/κουπόνι. Παρέχονται τρόφιμα έκτακτης ανάγκης και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 3 μ.μ.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP

Community FoodHub

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά, κρέας και έτοιμα γεύματα. 4-6 μ.μ.

Tottenham Town Hall, N15 4RY



Σβήστε τα φώτα

Η απενεργοποίησή τους όταν βγαίνετε από ένα δωμάτιο μπορεί να εξοικονομήσει περίπου 25 λίρες ετησίως.

ΣΑΒΒΑΤΑ

Wheely Tots

Μόνο με παρατεμπτικό/κουπόνι. Εγγραφείτε εκ των προτέρων στο wheelytots.com, και αν η αίτησή σας είναι επιτυχής, θα σας δοθεί ένα χρονικό διάστημα για το επόμενο Σάββατο μέσω γραπτού μηνύματος, 10-11 π.μ.

Broadwater Farm, Manston Block, Adams Road, N17 6HU

Uptown Cuisine

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά, κρέας και έτοιμα γεύματα. 2-7 μ.μ.

161 Park Lane, N17 0HJ

Community FoodHub

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά, κρέας και έτοιμα γεύματα. 3-5 μ.μ.

Tottenham Town Hall, N15 4RY

Holy Trinity Church Foodbank

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων με φρέσκα φρούτα και λαχανικά. 12-1 μ.μ.

Holy Trinity (C. of E) Parish Church, Philip Lane, Tottenham, N15 4GZ

Tottenham Seventh Day Adventist Church

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων φρέσκων φρούτων και λαχανικών. 3.30-5.30 μ.μ.

255 West Green Road, N15 5EG

The Gospel Centre Foodbank

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Φρέσκα φρούτα και λαχανικά, μη ευπαθή τρόφιμα, προϊόντα περιποίησης, βρεφικά είδη και είδη καθαρισμού. 10 π.μ. - 12 μ.μ.

Wightman Road, Harringay Ladder, N8 0LT

ΚΥΡΙΑΚΕΣ

OK Foundation

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Δωρεάν μαγειρεμένα ζεστά γεύματα και πακέτα τροφίμων με φρούτα, λαχανικά, σάντουιτς και έτοιμα γεύματα. Εγγραφείτε εκ των προτέρων στο: www.OKFoundation.org. 12 μ.μ. μέχρι να τελειώσει το φαγητό.

7 Holcombe Road, N17 9AA

RCGG/PHCC Food Hub

Δεν απαιτείται παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και είδη πρώτης ανάγκης. 11 π.μ. - 1:30 μ.μ.

454A High Road, N17 9JD

Five Loaves Foodbank

Μόνο με παρατεμπτικό/κουπόνι. Πακέτα τροφίμων για άτομα της τοπικής περιοχής που έχουν ανάγκη. 1-2 μ.μ.

Triumphant Church International, 136 West Green Road, N15 5AD

Σαρώστε για περισσότερα!



Οικονομική Υποστήριξη


Discretionary Housing Payments (DHP)

Πρόκειται περί βραχυπρόθεσμης ενίσχυσης που μπορεί να σας βοηθήσει με το ενοίκιό σας εάν αντιμετωπίζετε οικονομικές δυσκολίες. Για να πάρετε DHP πρέπει να πληρώνετε ενοίκιο και να λαμβάνετε Επίδομα Στέγασης (Housing Benefit) ή Επίδομα Καθολικής Πίστωσης για έξοδα στέγασης (Universal Credit housing costs).

 www.haringey.gov.uk/DHP


Υποστήριξη με τα Δημοτικά Τέλη

Μπορούμε να προσφέρουμε έκπτωση έως και 100% στο λογαριασμό Δημοτικών Τελών σας ανάλογα με τις προσωπικές σας περιστάσεις. Υπάρχουν διάφορες επιλογές για πολίτες με χαμηλά εισοδήματα, άτομα με εξαρτώμενα μέλη, συνταξιούχους και μη-συνταξιούχους με αναπηρία.

 www.haringey.gov.uk/CTRS

Καθολική Ενίσχυση

Το Universal Credit είναι ένα μηνιαίο επίδομα για να σας βοηθήσει με το κόστος διαβίωσής σας, συμπεριλαμβανομένων των επιδομάτων στέγασης. Μπορεί να μπορείτε να το λάβετε εάν έχετε χαμηλό εισόδημα ή είστε χωρίς εργασία

 www.gov.uk/universal-credit

Επίδομα Στέγασης

Το Επίδομα Στέγασης μπορεί να σας βοηθήσει να πληρώσετε το σύνολο ή μέρος του ενοικίου σας εάν έχετε χαμηλό εισόδημα. Μπορείτε να ζητήσετε επίδομα στέγασης εάν είστε σε ηλικία κρατικής συνταξιοδότησης ή/και ζείτε σε υποστηριζόμενη, προστατευμένη ή προσωρινή στέγαση. Τα περισσότεροι άτομα που χρειάζονται βοήθεια με τα έξοδα στέγασης θα πρέπει να υποβάλουν αίτηση για Καθολική Ενίσχυση (Universal Credit) αντί του Επιδόματος Στέγασης (Housing Benefit).

 www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit


Επιχορήγηση Αξιοπρεπών Σπιτιών

Το Decent Homes Grant παρέχει οικονομική βοήθεια σε αιτούντες που πληρούν τις προϋποθέσεις. Εάν το ακίνητο σας δεν πληροί τις προϋποθέσεις αξιοπρεπούς σπιτιού και λαμβάνετε ένα άλλο επίδομα που σας καθιστά δικαιούχο.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Ομάδα Βελτίωσης Κατοικιών (Ιδιωτικός Τομέας) στο 020 8489 5112.

Επιχορηγήσεις Εγκαταστάσεων για Άτομα με Αναπηρίες

Αυτές οι επιχορηγήσεις είναι διαθέσιμες σε κατοίκους που πληρούν τις προϋποθέσεις και χορηγούνται μέσω των τμημάτων Κοινωνικής Φροντίδας Ενηλίκων (Adult Social Care). Οι υποψήφιοι πρέπει να αξιολογηθούν από εργοθεραπευτή ως μέρος της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων.

 020 8489 1400

Βοήθεια και Συμβουλές

Ομάδα Χρηματοοικονομικής Ένταξης

Η Ομάδα Χρηματοοικονομικής Ένταξης παρέχει πρόσβαση σε προσιτές υπηρεσίες χρηματοοικονομικών συμβουλών και ψηφιακές υπηρεσίες για τους κατοίκους του Δήμου Haringey για να τους βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες και αυτοπεποίθηση. Η ομάδα προσφέρει εργαστήρια μάθησης Money Matters, ατομικές συνεδρίες παροχής συμβουλών, πληροφορίες για επιδόματα και υποστήριξη με οφειλές σε ενοίκια για την αποφυγή έξωσης, καθώς και πολλά άλλα.

☎ 020 8489 5611

@ financialinclusion@haringey.gov.uk



Αλλάξτε σε λαμπτήρες LED
Θα μπορούσατε να εξοικονομήσετε έως και 15 λίρες ετησίως αντικαθιστώντας τους λαμπτήρες σας με φώτα LED.

Βοήθεια με την Έλλειψη Στέγης

Κίνδυνος Αστεγίας

Εάν ανησυχείτε ότι θα καταστείτε άστεγοι, καλέστε στο 020 8489 1000 το συντομότερο δυνατό, ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε στην αποτροπή αυτού του κινδύνου. Εάν διατρέχετε κίνδυνο αστεγίας εντός των επόμενων 56 ημερών, χρησιμοποιήστε την ηλεκτρονικό έντυπο αυτοπαραπομπής για να επικοινωνήσετε με την Υπηρεσία Πρόληψης Αστεγίας:

🌐 www.haringey.gov.uk/contacthousing-advice

Εάν κοιμάστε στο δρόμο ή αν γνωρίζετε κάποιον που κοιμάται στο δρόμο μπορείτε να κάνετε μια αναφορά στο Streetlink καλώντας στο 0300 500 0914. Εναλλακτικά ενημερώστε το άτομο ότι μπορεί να έχει ένα θερμό καλωσόρισμα και πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη στο Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN, τις καθημερινές από τις 8.15 π.μ. έως τις 4 μ.μ.

Σαρώστε για περισσότερα!



Υποστήριξη για την Πρόληψη της Αστεγίας

Το Floating Support είναι μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία που εργάζεται για την επίτευξη αποτελεσμάτων που βοηθούν τους κατοίκους του Haringey σε μια σειρά ζητημάτων που μπορεί να οδηγήσουν σε δυσκολίες στέγασης, συμπεριλαμβανομένης της έξωσης και της έλλειψης στέγης.

☎ www.riverside.org.uk/engage-haringey

Εξειδικευμένες Υπηρεσίες

CARIS Haringey

Βοηθά τις άστεγες οικογένειες που αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις, όπως εξώσεις, επιδόματα, χρέη, βία, ανεργία, φτώχεια, έλλειψη ευκαιριών και απομόνωση. St. Philip's Church, Philip Ln, London N15 4HJ

☎ 020 8801 3004

🌐 www.carisharingey.org.uk

Bikur Cholim

Παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και καθοδήγηση για την πρόληψη των αστέγων στους κατοίκους της. Ground floor, 2a Northfield Road, London, N16 5RN

☎ 020 8800 7575

🌐 bikurcholim.co.uk

Σομαλική Κοινότητα & Πολιτιστικό Κέντρο του Haringey

Προσφέρει συμβουλές, κυρίως σε άτομα που ανήκουν στην Σομαλική κοινότητα και άλλες Αφρικανικές κοινότητες καθώς και άλλες αραβόφωνες κοινότητες. Παρακαλείστε να καλέσετε για ραντεβού. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, London N17 8JL*

 020 8885 1307  www.hscca.co.uk




Κουρδικό Συμβουλευτικό Κέντρο

Βοηθά κυρίως σε θέματα στέγασης και μισθώσεων, αλλά παρέχει και γενικότερη υποστήριξη για να βοηθηθεί τους κατοίκους να επιτύχουν ανεξάρτητη διαβίωση. *Eastfield Rd, London N8 7AD, UK*

 020 8347 9657  www.kurdishadvicecentre.org.uk

Πολωνικό & Ανατολικοευρωπαϊκό Κέντρο Χριστιανικής Οικογένειας

Προσφέρει βοήθεια και υποστήριξη σε άτομα από την Πολωνία και την Ανατολική Ευρώπη σε θέματα που σχετίζονται με τη στέγαση, συμπεριλαμβανομένης της βοήθειας για την κατανόηση των εγγράφων. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, London N15 6ND*

 0741 496 2199  0736 699 6861  0795 657 4275

 www.peec.org.uk

Πρόγραμμα Τουρκοκυπρίων Γυναικών

Παρέχει συμβουλές και υποστήριξη σχετικά με τη στέγαση σε κατοίκους του Haringey σχετικά με θέματα όπως παροχές και χρέη, καθυστερούμενα ενοίκια, εξώσεις και απασχόληση. *140A Falkland Road, London, N8 ONP*

 020 8340 3300  www.tccwp.org.uk

Δικηγορικό Κέντρο Χάρινγκεϊ

Παρέχει ανεξάρτητες νομικές συμβουλές και εκπροσώπηση, δωρεάν, έναντι σταθερής αμοιβής ή αμοιβής μόνο σε περίπτωση επιτυχούς έκβασης, σε θέματα ασύλου και μετανάστευσης, χρεών, στέγασης και επιδομάτων πρόνοιας, *7 Holcombe Rd., London N17 9AA*

 020 8808 5354  haringeylawcentre.org.uk

Άλλη υποστήριξη


Shelter

Οι συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες του Shelter προσφέρουν εξατομικευμένη βοήθεια σε θέματα στέγασης και έλλειψης στέγης.

 0808 800 4444  england.shelter.org.uk

Public Voice – Reach & Connect Service

Η υπηρεσία Haringey Reach and Connect παρέχει πληροφορίες, υποστήριξη και φιλία για τους άνω των 50 ετών που ζουν στο Haringey. Για να εγγραφείτε οι ίδιοι: reachandconnect.net/refer-yourself. Για να εγγράψετε άλλους: reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form


 020 3196 1905

Υπηρεσίες για Θέματα Βίας Κατά των Γυναικών και των Κοριτσιών

Υπηρεσία Floating Support του Haringey παρέχεται από το Solace Women's Aid παρέχει δωρεάν εμπιστευτικές συμβουλές, υποστήριξη και υπεράσπιση σε γυναίκες και κορίτσια άνω των 16 ετών που πλήττονται από ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία. Προσφέρουν βραχυπρόθεσμη έως μεσοπρόθεσμη στήριξη για την αύξηση της ασφάλειας. Μπορείτε να αυτο-παραπεμφθείτε καλώντας στο 020 8885 3557 ή στέλνοντας email στη διεύθυνση haringey.fs@solacewomensaid.org. Αναφορά μπορεί επίσης να γίνει από έναν επαγγελματία, αλλά με την πλήρη συγκατάθεση του ατόμου.

Κέντρο Συμβουλών και Υποστήριξης Ενδοοικογενειακής Βίας Hearthstone

Το Hearthstone παρέχει ψυχολογική και πρακτική υποστήριξη σε όσους βιώνουν ενδοοικογενειακή κακοποίηση στο Haringey. Το πακέτο υποστήριξης περιλαμβάνει συμβουλές στέγασης, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε καταλύματα καταφύγια, δωρεάν νομικές συμβουλές και ένα πρόγραμμα ασύλου για να κάνετε το σπίτι σας πιο ασφαλές. Οι ώρες λειτουργίας είναι: καθημερινές, 9 π.μ. έως 4 μ.μ.

 020 8489 3411

 hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk

Βοήθεια για την απασχόληση

Σαρώστε για περισσότερα!



Συμβουλές και Εκπαίδευση

Haringey Works

Haringey Works

Το Haringey Works είναι μια υπηρεσία μίας στάσης αφιερωμένη στην υποστήριξη των κατοίκων του Haringey για θέματα απασχόλησης και παρέχει μια σειρά τρόπων πρόσβασης σε διαφορετικούς τομείς εργασίας. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας για να αποκτήσετε πρόσβαση σε κενές

θέσεις εργασίας, να ανεβάσετε το βιογραφικό σας σημείωμα και να εγγραφείτε:

 works.haringey.gov.uk

Haringey Learns

Το Haringey Learns μπορεί να σας βοηθήσει να αναβαθμίσετε τις δεξιότητές σας, να αποκτήσετε προσόντα και να κάνετε θετικές επιλογές σταδιοδρομίας, με μια σειρά δωρεάν μαθημάτων που προσφέρονται.

 www.webenrol.com/haringeylearns



Στοχευμένη Υποστήριξη Εισόδου στην Εργασία (JETS)

Το JETS είναι ένα πρόγραμμα απασχόλησης που προσφέρει εξειδικευμένες συμβουλές και καθοδήγηση για τις εργασιακές συνεντεύξεις για άτομα που ήταν εκτός εργασίας και λαμβάνουν είτε Καθολική Ενίσχυση (Universal Credit) είτε Επίδομα Αναζήτησης Εργασίας (Jobseeker's Allowance) για τουλάχιστον 13 εβδομάδες.

Πρόγραμμα Ακαδημίας Εργασίας ανά Τομέα (SWAP)

Το SWAP παρέχει εκπαίδευση, εργασιακή εμπειρία και εγγυημένη συνέντευξη με έναν τοπικό εργοδότη, για όποιον λαμβάνει τα επιδόματα Jobseeker's Allowance, Universal Credit ή Employment and Support Allowance. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το JETS ή το SWAP, επικοινωνήστε με το τοπικό Job Center Plus και μιλήστε με τον εργασιακό σας σύμβουλο.

Οικονομική Υποστήριξη

Ευέλικτο Ταμείο Στήριξης

Το FSF μπορεί να είναι σε θέση να σας βοηθήσει με επιπλέον έξοδα που σχετίζονται με την είσοδο και την έναρξη της εργασίας, όπως μεταφορικά έξοδα ταξιδιού για συνεντεύξεις και εξοπλισμό και ρούχα ή στολή για να ξεκινήσετε την εργασία. Εάν λαμβάνετε Universal Credit, θα μπορούσατε επίσης να λάβετε βοήθεια με τον πρώτο μήνα των εξόδων για την φροντίδα παιδιών.

Εκπτώσεις στα μεταφορικά έξοδα

Εάν είστε άνεργοι, λαμβάνετε επιδόματα και αναζητάτε εργασία, θα μπορούσατε να λάβετε την δωρεάν κάρτα διαδρομών Jobcentre Plus Discount Rail. Οι εταιρείες Transport for London (TFL) και Stagecoach προσφέρουν εκπτώσεις έως και 50% στις διαδρομές για όσους διαθέτουν την κάρτα.

Εθνικό Επίδομα για Επιχειρήσεις

Εάν θέλετε να ξεκινήσετε τη δική σας επιχείρηση ή να αναπτύξετε την επιχείρησή σας εάν είστε ήδη αυτοαπασχολούμενος, ίσως μπορείτε να λάβετε υποστήριξη μέσω του NEA. Πρέπει να λαμβάνετε ορισμένα επιδόματα και να έχετε μια επιχειρηματική ιδέα που θα μπορούσε να λειτουργήσει. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το τοπικό Job Centre Plus.

Επίδομα Απασχόλησης και Υποστήριξης

Το ESA απευθύνεται σε άτομα κάτω από την ηλικία κρατικής σύνταξης τα οποία έχουν αναπηρία ή πρόβλημα υγείας που επηρεάζει την δυνατότητά τους να εργαστούν. Θα λάβετε οικονομική στήριξη για να σας βοηθήσει με το κόστος διαβίωσης εάν δεν μπορείτε να εργαστείτε και υποστήριξη για να επιστρέψετε στην εργασία εάν μπορείτε.

 0800 055 6688

 www.gov.uk/employment-support-allowance

Επίδομα Πρόσβασης στην Εργασία

Το επίδομα πρόσβασης στην εργασία μπορεί να καλύψει πρακτικές ανάγκες εάν έχετε κάποια αναπηρία ή κάποιο πρόβλημα υγείας ή ψυχικής υγείας και αρχίσετε να εργάζεστε, χρειάζεστε βοήθεια για να παραμείνετε στην εργασία ή να αυτοαπασχοληθείτε ή να ξεκινήσετε μια επιχείρηση.

Το επίδομα μπορεί να σας βοηθήσει να καλύψετε τα έξοδα μετακίνησης για εργασία, να σας παρέχει έναν εργαζόμενο για υποστήριξη ή να καλύψει το κόστος για ειδικό εξοπλισμό που χρειάζεστε για να παραμείνετε στην απασχόληση.

 www.gov.uk/access-to-work

**Βοήθεια για Μετανάστες
και Πρόσφυγες**

Σαρώστε για
περισσότερα!



Το Haringey διαθέτει μια σειρά μέσων υποστήριξης για πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα που ζητούν άσυλο, συμπεριλαμβανομένων τριών κέντρων υποδοχής (Welcome Hubs) σε ολόκληρο τον δήμο, όπου παρέχεται πρακτική και κοινωνική υποστήριξη. Αρκετές υπηρεσίες και οργανισμοί του Τομέα Κοινωνικού Εθελοντισμού (Voluntary Community Sector - VCS) βρίσκονται στα κέντρα για να παρέχουν βοήθεια σε θέματα όπως η υποβολή αίτησης για Universal Credit, η πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και η σύνδεση με άλλους πολίτες στο δήμο:

Muswell Hill Welcome Hub

Muswell Hill Methodist Church, 28 Pages Lane, N10 1PP

Κάθε Πέμπτη 10.00 – 12.00

Tottenham Welcome Hub

Living Under One Sun Community Centre, Down Lane Park, Park View Road, N17 9EX

Κάθε Παρασκευή 10.00 – 12.00


Wood Green Welcome Hub

Wood Green Library, 187 – 197A High Road, N22 6XD

Κάθε Δευτέρα 13.30 – 16.30

Η Ομάδα Επανεγκατάστασης του Haringey είναι επίσης διαθέσιμη στο Mulberry Junction κάθε Παρασκευή από τις 9 π.μ. έως τις 12 μ.μ.:

Mulberry Junction, 332 High Road, Tottenham, London, N15 4BN

 www.homeless.org.uk/homeless-england/service/mulberry-junction/

Υπάρχουν αρκετοί άλλοι οργανισμοί που παρέχουν συμβουλές και καθοδήγηση σε μετανάστες και άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε δημόσιους πόρους:

Κέντρο Υποστήριξης Μεταναστών Haringey

St John Vianney Church Hall, 386 W Green Rd, London N15 3QL

haringeymsc.org

Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας και Ευζωίας


Σαρώστε για περισσότερα!



Ο δήμος και το NHS συνεργάζονται με φιλανθρωπικές οργανώσεις και άλλους οργανισμούς για να παρέχουν υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας και ευζωίας στους κατοίκους του Haringey.


Mind in Haringey

Το Mind in Haringey παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και υποστήριξη σε άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτή η φιλανθρωπική οργάνωση συνεργάζεται με το τοπικό NHS, το δήμο και με το Δίκτυο Ευζωίας του Χάρινγκεϊ (Haringey Wellbeing Network) και παρέχει εργαστήρια ψυχοθεραπείας, παροχής συμβουλών και ευζωίας.

 0208 340 2474


 www.mindinharingey.org.uk


Το Δίκτυο Ευζωίας του Χάρινγκεϊ είναι ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που βοηθάει τους πολίτες να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία, υποστηρίζοντάς τους στο να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους.

 0208 340 2474

 Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk

Η γραμμή βοήθειας είναι μια ασφαλής, εμπιστευτική γραμμή βοήθειας για τους κατοίκους του Haringey, ηλικίας 18 ετών και άνω που βρίσκονται σε κρίση και χρειάζονται να μιλήσουν κάπου.

 0800 953 0223

 07943 156 973

 safehaven@mih.org.uk

Good Thinking

Το Good Thinking παρέχει διαδικτυακά συμβουλές αυτοφροντίδας και ψυχικής ευημερίας για τους κατοίκους του Λονδίνου μέσω ψηφιακών εργαλείων για τις πιο κοινές παθήσεις ψυχικής υγείας: άγχος, κακή διάθεση, δυσκολίες ύπνου και στρες. Ιστοσελίδα:

 www.good-thinking.uk

Kooth

Η Kooth προσφέρει δωρεάν διαδικτυακές συνεδρίες ψυχοθεραπείας σε παιδιά και νέους στο Haringey, ηλικίας 11 έως 18 ετών (έως 25 ετών για νέους με μαθησιακές δυσκολίες ή αναπηρία). Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη 365 ημέρες το χρόνο. Ανοιχτά Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 12 μ.μ. έως τις 10 μ.μ. και τα Σαββατοκύριακα από τις 6 μ.μ. έως τις 10 μ.μ.

 0203 984 9337  contact@kooth.com


NHS Go

Το NHS Go είναι μια δωρεάν, εμπιστευτική εφαρμογή συμβουλών και πληροφοριών υγείας που έχει σχεδιαστεί για νέους από νέους. Απευθύνεται σε νέους ηλικίας 16 έως 24 ετών, ενημερώνεται απευθείας από το NHS.uk, αλλά οργανώνει τις πληροφορίες ώστε να έχουν νόημα για τους νέους. Η πρόσβαση στην υπηρεσία γίνεται μέσω της εφαρμογής NHS Go που την κατεβάζετε δωρεάν από το Google Play και το iTunes. Οι πληροφορίες είναι επίσης διαθέσιμες στο διαδίκτυο στη διεύθυνση

 www.NHSGo.uk

Γραμμή Υποστήριξης Κρίσεων Ψυχικής Υγείας 24/7

Εάν είστε κάτω των 18 ετών και περνάτε κρίση ή εάν είστε γονέας ή φροντιστής παιδιού ή νεαρού ατόμου σε κρίση, μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή υποστήριξης κρίσης ψυχικής υγείας 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Στελεχώνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι οποίοι μπορούν να παρέχουν άμεση υποστήριξη ή να σας παραπέμψουν σε άλλες πηγές βοήθειας, εάν χρειαστεί.

 0800 151 0023.

Υπηρεσίες GamCare

Αν ανησυχείτε για τα τυχερά παιχνίδια είτε για εσάς τους ίδιους ή για κάποιον άλλον, επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία GamCare για να αποκτήσετε πρόσβαση σε γρήγορη, δωρεάν και εμπιστευτική υποστήριξη.

 020 7801 7008  www.gamcare.org.uk

Για άμεση υποστήριξη και συμβουλές καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Τυχερά Παιχνίδια 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα στο 0808 8020 133.

One You Haringey

Το One You Haringey παρέχει στους κατοίκους μια σειρά συμβουλών και υποστήριξης για την υγεία, την επίτευξη υγιούς βάρους, τη διακοπή του καπνίσματος, το λιγότερο ποτό και έλεγχο υγείας από το NHS.

 www.oneyoutharingey.org

New River Sport and Fitness

Το New River Sport and Fitness προσφέρει ΔΩΠΕΑΝ συνδρομή μέλους και δραστηριότητες σε κατοίκους άνω των 65 ετών καθώς και εκπλώσεις για όσους λαμβάνουν επιδόματα.

 0208 489 3443  www.haringey.gov.uk/newriverlc

Συμβουλές NHS

Πως να διατηρηθείτε υγιείς με τον κρύο καιρό
Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι στις επιπτώσεις του κρύου, που μπορεί να επιδεινώνει ορισμένα προβλήματα υγείας και ακόμη και να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές. Εάν μπορείτε, το NHS συνιστά να ακολουθείτε αυτές τις συμβουλές για να διατηρήσετε εσάς και την οικογένειά σας ζεστούς και υγιείς στο σπίτι:

- εάν δεν κινείστε πολύ, είστε 65 ετών και άνω ή έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, όπως καρδιακή ή πνευμονική νόσο, διατηρείτε την θερμοκρασία στο σπίτι σας το λιγότερο στους 18 βαθμούς Κελσίου
- διατηρείτε τη θερμοκρασία στο υπνοδωμάτιό σας στους 18 βαθμούς Κελσίου όλη τη νύχτα, αν μπορείτε - και να έχετε το παράθυρο του υπνοδωματίου σας κλειστό.
- εάν είστε κάτω των 65 ετών, υγιείς και δραστήριοι, μπορείτε να έχετε το σπίτι σας σε θερμοκρασία κάτω των 18 βαθμών Κελσίου, αρκεί να νιώθετε άνετα.
- χρησιμοποιήστε θερμοφόρα ή μια ηλεκτρική κουβέρτα για να ζεσταθείτε στο κρεβάτι - αλλά μην χρησιμοποιείτε και τα δύο ταυτόχρονα.
- αν μπορείτε, τρώτε τουλάχιστον ένα ζεστό γεύμα την ημέρα - τα τακτικά γεύματά σας βοηθούν να μείνετε ζεστοί.
- πίνετε τακτικά ζεστά ροφήματα.
- κλείστε τις κουρτίνες όταν πέφτει ο ήλιος και κρατήστε τις πόρτες κλειστές για να εμποδίσετε τα ρεύματα.
- μείνετε δραστήριοι - συνεχίστε να κινείστε για να διασφαλίσετε ότι η θερμοκρασία του σώματός σας είναι επαρκής
- Το layering είναι το κλειδί - φορώντας πολλά λεπτά στρώματα θα σας κρατήσει πιο ζεστούς από ό,τι το ένα χοντρό στρώμα ρούχων, καθώς τα στρώματα παγιδεύουν ζεστό αέρα.

Εάν δυσκολεύεστε να διατηρήσετε το σπίτι σας ζεστό λόγω του αυξανόμενου ενεργειακού κόστους, μάθετε τι βοήθεια και υποστήριξη είναι διαθέσιμη στη σελίδα 6 αυτού του φυλλαδίου.

Χειμερινοί εμβολιασμοί

Εάν εμφανίσετε γρίπη και COVID-19 ταυτόχρονα, η έρευνα δείχνει ότι είναι πιο πιθανό να νοσήσετε σοβαρά, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε κακουχίες και απώλεια εισοδημάτων για εσάς και την οικογένειά σας. Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης και του COVID-19 θα παρέχει προστασία σε εσάς και τους γύρω σας. Έτσι, εάν κληθείτε να εμβολιαστείτε, κλείστε το ραντεβού σας χωρίς καθυστέρηση. Μάθετε περισσότερα και πώς να κλείσετε ραντεβού στο nhs.uk/wintervaccinations ή μιλήστε με το τοπικό φαρμακείο ή τον γιατρό σας.

Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας

Ο φαρμακοποιός της περιοχής σας μπορεί να σας δώσει φιλικές, εξειδικευμένες συμβουλές σχετικά με μη-συνταγογραφούμενα φάρμακα για κοινές παθήσεις, όπως διάρροια, ρινική καταρροή, επώδυνο βήχα ή πονοκέφαλο, χωρίς να χρειάζεται ραντεβού. Μπορεί να δικαιούστε βοήθεια για την κάλυψη του κόστους ορισμένων μη-συνταγογραφούμενων φαρμάκων μέσω του προγράμματος Self-Care Pharmacy First που παρέχεται από ορισμένα φαρμακεία στο Haringey. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε: nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/

Συνταγές φαρμάκων


Μπορείτε να παραγγείλετε τις επαναλαμβανόμενες συνταγές σας χωρίς να χρειάζεται να πάτε σε ιατρείο Γενικού Γιατρού ή σε φαρμακείο χρησιμοποιώντας την εφαρμογή NHS: nhs.uk/nhs-app ή τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες GP στην ιστοσελίδα: nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services

BOOST



your immunity this winter

WITH THE
FLU + COVID BOOSTER
VACCINES



The flu virus changes every year and protection from your COVID-19 vaccine decreases over time. If you're over 50, in an at-risk group, are pregnant, a carer or a health and social care worker, you are eligible for a free flu vaccine and a COVID-19 booster.

Find out more at nhs.uk/wintervaccinations and book now.

GET BOOSTED. GET PROTECTED

Haringey
LONDON

Βοηθώντας τους άλλους

Χρειαζόμαστε τους ανθρώπους να ενωθούν ως κοινότητα για να εξασφαλιστεί ότι όλοι οι κάτοικοι του Haringey λαμβάνουν τη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζονται.

Υπάρχουν πολλές κοινοτικές ομάδες στο δήμο που κάνουν καταπληκτική δουλειά για να υποστηρίξουν τους πολίτες εν μέσω της κρίσης Κόστους Ζωής και χρειάζονται τη βοήθειά σας.

Σαρώστε για περισσότερα!



Εθελοντισμός

Τράπεζες Τροφίμων

Προσφέροντας εθελοντική εργασία σε τοπικές τράπεζες τροφίμων και εθελοντικές οργανώσεις όχι μόνο θα γνωρίσετε νέους ανθρώπους και θα βοηθήσετε στην ενδυνάμωση των κατοίκων της περιοχής, αλλά θα:

- Αποκτήσετε εμπειρία
- Μάθετε νέες δεξιότητες
- Ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας
- Ενισχύσετε τις προοπτικές σταδιοδρομίας σας

Υπάρχουν ευκαιρίες εθελοντισμού στους ακόλουθους οργανισμούς. Επικοινωνήστε μαζί μας αν μπορείτε να συνεισφέρετε με 2 βάρδιες το μήν:

- Community Food Hub. Tottenham Town Hall, N15 4RY. info@freedomspark.org
- Selby Centre Food Hub. Selby Road, N17 8JL. Sally@selbytrust.co.uk
- Bounds Green Foodbank. St Michaels Hall, 37 Bounds Green Road, N22 8HE. VolunteerSupport@BoundsGreenFoodbank.org
- Edible London. 20-22 Bernard Road, N15 4NE. info@ediblelondon.org
- Antwerp Arms. 168-170 Church Road, N17 8AS. volunteer@antwerparms.co.uk
- Homegrown in Tottenham. Ashley House, Ashley Road, London N17 9LZ. communityumbrella@yahoo.com

Bridge Renewal Trust

Το Bridge Renewal Trust είναι μια φιλανθρωπική οργάνωση με βάση την κοινότητα που εργάζεται για τη μείωση των ανισοτήτων στην υγεία, την οικοδόμηση ισχυρότερων κοινοτήτων και την βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών του Haringey.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπό τους για να δείτε τις δυνατότητες εθελοντισμού που είναι διαθέσιμες σε ολόκληρο τον δήμο: www.bridgerenewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities

Δωρεές

Δωρεές στην τοπική τράπεζα τροφίμων

Ο αριθμός των οικογενειών που χρησιμοποιούν τράπεζες τροφίμων στο Haringey έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Μπορείτε να βοηθήσετε τους πιο ευάλωτους πολίτες μας να ξεπεράσουν την κρίση του κόστους ζωής δωρίζοντας χρήματα ή τρόφιμα, ποτά και είδη προσωπικής υγιεινής μακράς διάρκειας στην πλησιέστερη τράπεζα τροφίμων - δείτε την πλήρη λίστα στις σελίδες 13-15.

Το Σχέδιο Δράσης σας για το Κόστος Ζωής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την ενότητα για να σημειώσετε τη βοήθεια και την υποστήριξη που πιστεύετε ότι μπορεί να σας διευκολύνει με το αυξανόμενο κόστος ζωής.

Βοήθεια με τα Οικονομικά και τα Χρέη

Βοήθεια με την Θέρμανση

Βοήθεια με τους Λογαριασμούς Ύδρευσης

Υποστήριξη για Γονείς και Φροντιστές



Ντους αντί για μπάνιο

Εάν μπορείτε, αντικαταστήστε ένα μπάνιο την εβδομάδα με ένα ντους 4 λεπτών και εξοικονομήστε 20 λίρες το χρόνο.

Βοήθεια με τα Τρόφιμα

Βοήθεια με το Κόστος Στέγασης και την Έλλειψη Στέγης

Βοήθεια για την Απασχόληση

Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας και Ευζωΐας

Translations

This booklet outlines a range of financial support and information services to help with the rising cost of living, as well as support with employment, and mental health. If you would like this leaflet translated into your own language, please email: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Turkish

Bu kitapçık, artan yaşam maliyeti konusunda yardımcı olmak ile birlikte istihdam ve ruh sağlığı desteği almak konularında Haringey sakinleri için mevcut bulunan çeşitli finansal destek ve bilgi hizmetlerini ana hatlarıyla özetlemektedir. Eğer bu yaprakçığın kendi dilinize çevrilmesini arzu ediyorsanız, lütfen şu adrese bir e-posta gönderin: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Polish

Niniejsza broszura przedstawia zakres wsparcia finansowego i usług informacyjnych dostępnych, aby pomóc mieszkańcom Haringey w rosnących kosztach utrzymania, jak również zapewnić wsparcie w zatrudnieniu i zdrowiu psychicznym. Jeśli chcesz, aby ta ulotka została przetłumaczona na Twój język, wyślij e-mail do: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Spanish

Este folleto describe una serie de servicios de apoyo financiero e información disponibles para ayudar a los residentes de Haringey con el aumento del coste de la vida, apoyo con el empleo y salud mental. Si desea que este folleto se traduzca a su propio idioma, envíe un correo electrónico: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Portuguese

Este folheto descreve uma série de serviços de apoio financeiro e informação disponíveis para ajudar os residentes de Haringey a fazer face ao aumento do custo de vida, bem como apoio ao emprego e saúde mental. Se desejar que este folheto seja traduzido para o seu idioma, envie um e mail para: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Greek

Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει μια σειρά από υπηρεσίες οικονομικής υποστήριξης και πληροφόρησης που διατίθενται για να βοηθήσουν τους κατοίκους του Haringey με το αυξανόμενο κόστος ζωής, καθώς και υποστήριξης σε θέματα απασχόλησης και ψυχικής υγείας. Αν θέλετε αυτό το φυλλάδιο μεταφρασμένο στη γλώσσα σας, παρακαλούμε στείλτε email: translationandinterpreting@haringey.gov.uk

Somali

Buug-yarahan waxa uu qeexayaa adeegyo kala duwan oo taageero maaliyadeed iyo macluumaad ah oo la heli karo si looga caawiyo dadka deggan Haringey kor u kaca qiimaha nolasha, iyo sidoo kale taageerada shaqada, iyo caafimaadka dhimirka. Haddii aad rabto in buug-yarahaan oo lagu turjumay luqadaada, fadlan iimayl u dir: translationandinterpreting@haringey.gov.uk