

Cost of
Living

Haringey
LONDON

POMOC W ZAKRESIE

KOSZTÓW UTRZYMANIA

Przewodnik przedstawiający pomoc i wsparcie dostępne dla mieszkańców Haringey w czasach kryzysu związanego z kosztami życia i nie tylko.

"Ici pour
vous aider"

"Aquí para
ayudar"

"Yardım
için Buraya
Tiklayın"

"Tutaj, aby
pomóc"

"Тук, за да
помогнем"

"Είμαστε
εδώ για
βοήθεια"

"Qui per
aiutare"

POLISH

Treść

- 3 Wprowadzenie przewodniczącego Rady Haringey, Cllr Peray Ahmet
- 4 Pomoc z pieniędzmi i długiem
- 6 Pomoc w kosztach ogrzewania
- 9 Pomoc w rachunkach za wodę
- 10 Pomoc dla rodziców i opiekunów
- 12 Pomoc żywnościowa
- 16 Pomoc w kosztach mieszkaniowych
- 17 Pomoc w bezdomności
- 19 Pomoc w zatrudnieniu
- 20 Pomoc dla migrantów i uchodźców
- 21 Wsparcie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia
- 25 Pomaganie innym
- 27 Twój plan działania na rzecz optymalizacji kosztów utrzymania

*skanuj w
poszukiwaniu
zasobów online!*



Wprowadzenie



Ostatnie lata były niezwykle trudne dla wszystkich w naszej społeczności.

Najpierw mieliśmy pandemię Covid, a teraz doświadczamy kryzysu kosztów utrzymania. W całej gminie jest wielu mieszkańców, którzy po prostu nie mogą poradzić sobie z rachunkami za energię, opłaty czynszowe i inne koszty utrzymania.

Inflacja spowodowała, że ceny żywności, ubrań i innych artykułów gospodarstwa domowego wzrosły do nieosiągalnego poziomu dla wielu osób, które wcześniej nie doświadczyły tego rodzaju trudności.

W związku z pandemią rozpoczęliśmy naszą udaną kampanię Haringey, Here to Help, aby zapewnić naszym mieszkańcom informacje o pomocy finansowej i wsparciu, które są dla nich dostępne.

Potrzeba jest teraz jeszcze większa, a nasza oferta ewoluowała, aby obejmować dedykowaną stronę here to Help, nasz kalkulator świadczeń online oraz bezpośrednią infolinię wsparcia finansowego, aby nasi mieszkańcy mogli szybciej i łatwiej uzyskać dostęp do wsparcia z pieniędzmi i długiem.

Proszę nadal korzystać z tego nieocenionego zasobu i zapewnić dostęp do finansowania dostępnego od rady, rządu i innych partnerów.

Do tego dochodzi również Fundusz Wsparcia Gospodarstw Domowych. Rada rozda 4.8m funtów, aby pomóc rodzinom w całej dzielnicy, a także zaspokajamy potrzeby młodych ludzi z naszym bezpłatną rozbudowa posiłków szkolnych.

Po prostu nie możemy tego zrobić sami jako rada. Ludzie i społeczności z całej naszej gminy zawsze spotykali się w niezwykle sposób, aby wspierać się nawzajem w czasie kryzysu i pomagać najbardziej potrzebującym.

Nie inaczej jest tym razem. Niedawno uruchomiliśmy nasze przestrzenie Haringey Warm Welcome, w których nasi mieszkańcy i lokalne firmy wykazują niesamowitą hojność, aby zapewnić jedzenie, picie oraz przyjazną i ciepłą atmosferę dla tych, którzy nie mogą poradzić sobie z kosztami energii.

Nasz sektor wolontariatu wykonuje niesamowitą pracę, a poszczególne osoby podejmują działania, aby pomóc swoim sąsiadom i tworzyć grupy wzajemnej pomocy. Niektórzy mieszkańcy poświęcają swój czas i poświęcają swój czas, aby zebrać fundusze dla organizacji społecznych w całej gminie.

Zachęcamy wszystkich, którzy mogą, do odegrania swojej roli w tych bezprecedensowych czasach.

W tej broszurze znajdziesz wszystko, od pomocy w zakresie świadczeń i mieszkań, po wsparcie w zakresie zatrudnienia i zdrowia psychicznego, od Rady, Rządu i innych lokalnych partnerów.

Mamy również wiele zasobów i kalkulator korzyści na naszej stronie Haringey, Here to Help: www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Jeśli potrzebujesz pomocy w uzyskaniu dostępu do któregośkolwiek z przedstawionych przez nas wsparcia, zadzwoń na naszą infolinię wsparcia finansowego pod numer 020 8489 4431.

Dziękuję.

Cllr Peray Ahmet



Pomoc w przejściu do trybu online

Jeśli nie masz dostępu do Internetu lub potrzebujesz pomocy w uzyskaniu dostępu do Internetu, możesz odwiedzić dowolną z naszych bibliotek. Każda biblioteka ma komputery, bezpłatny bezprzewodowy dostęp do Internetu i personel, który może Ci pomóc.



Skontaktuj się z lokalnym radnym

Jeśli naprawdę martwisz się o koszty utrzymania i nie wiesz, gdzie się udać, lokalny radny może być w stanie pomóc: www.haringey.gov.uk/Councillors

Pomoc z pieniędzmi i długiem

Informacje i porady


Haringey, Here to Help

Skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!




Chcemy mieć pewność, że wszyscy mieszkańcy Haringey otrzymają dostępną dla nich pomoc i wsparcie. Na naszej stronie internetowej Here to Help można znaleźć szereg pomocy finansowej, a także wsparcie w zakresie zatrudnienia, edukacji i zdrowia psychicznego.

Mamy też pod ręką online kalkulator świadczeń które możesz wykorzystać, aby dowiedzieć się, jakie korzyści możesz uzyskać, aby pomóc swojej sytuacji finansowej.

 www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Infolinia Wsparcia Finansowego

Nasze zespoły wsparcia finansowego mogą pomóc mieszkańcom Haringey poprawić ich sytuację finansową, oferując wsparcie i porady dotyczące zadłużenia, oszczędności, nieodebranych świadczeń, kosztów opieki nad dziećmi i wielu innych.

 020 8489 4431

 FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk


 www.haringey.gov.uk/FST

Połączone społeczności

Connected Communities to program rady mający na celu poprawę dostępu do rady i dobrowolnego wsparcia w Haringey.

**Connected
Communities**


Chcemy pomóc i zachęcić mieszkańców do przeżywania swojej wersji dobrego życia, dlatego współpracujemy z Tobą, aby lepiej zrozumieć podstawowe przyczyny Twoich problemów i wspierać Cię w znalezieniu rozwiązań.

 www.haringey.gov.uk/connected-communities

 ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk

Unia Kredytowa Haringey

Unia Kredytowa jest spółdzielnią oszczędnościowo-pożyczkową, która jest własnością i jest kontrolowana przez jej członków i oferuje szereg przystępnych cenowo produktów finansowych, takich jak tanie pożyczki.

 www.haringey.gov.uk/credit-union



Wyłącz tryb gotowości
Zaoszczędź około 65 funtów rocznie,
wyłączając urządzenia za pomocą wtyczki.

Haringey Biuro Porad Obywatelskich

Haringey Citizen's Advice Bureau oferuje poufne porady online, telefonicznie i osobiście, za darmo. Możesz uzyskać pomoc we wszystkim, od pieniędzy, ogrzewania i problemów z zadłużeniem, po mieszkanie i imigrację.

 www.haringeycabx.org.uk

Pomocnik finansowy

Money Helper oferuje bezpłatne wskazówki dotyczące kwestii związanych z pieniędzmi, w tym zadłużenia, świadczeń, emerytur i oszczędności.

 www.moneyhelper.org.uk

Centrum utrzymania kosztów

Burmistrz Londyńskiego Centrum Kosztów Utrzymania został utworzony, aby pomóc ludziom dostęp do informacji, wsparcia finansowego i porad, aby pomóc w zarządzaniu finansami gospodarstwa domowego.

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

Przewodnik po przetrwaniu kryzysu kosztów utrzymania

MoneySavingExperts i MoneySavers stworzyli przewodnik z ponad 90 sposobami oszczędzania pieniędzy na energii, łączach szerokopasmowych, kosztach opieki nad dziećmi, meblach, wodzie, żywności, paliwie i innych.

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

Wsparcie rządowe


Rząd oferuje wsparcie dla gospodarstw domowych, aby pomóc w rosnących kosztach utrzymania. Niektórzy mieszkańcy będą uprawnieni do różnych płatności przez cały rok.

 costoflivingsupport.campaign.gov.uk

Wsparcie finansowe

Uniwersalny kredyt

Universal Credit to miesięczna płatność, która pomaga w pokryciu kosztów utrzymania, jeśli masz niskie dochody lub jesteś bez pracy.

 www.gov.uk/universal-credit

Fundusz Wsparcia Gospodarstw Domowych

Najbardziej narażone gospodarstwa domowe Haringey otrzymają jednorazową wypłatę, aby pomóc w rosnącym kryzysie kosztów utrzymania w ramach rządowego grantu na wsparcie gospodarstw domowych.

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

Fundusz Wsparcia Haringey

Możemy zapewnić jednorazowe płatności w nagłych wypadkach i pomóc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb życiowych, w tym żywności, odzieży oraz ponownego podłączenia gazu i energii elektrycznej, a także niezbędnych przedmiotów, które są trudne do zabudżetowania, takich jak sprzęt gospodarstwa domowego i meble.

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

Kredyt emerytalny

Kredyt emerytalny jest oddzielony od emerytury państwowej i daje dodatkowe pieniądze, aby pomóc w pokryciu kosztów utrzymania, jeśli jesteś w wieku emerytalnym i masz niskie dochody. Może również pomóc w pokryciu kosztów mieszkaniowych, oraz możesz uzyskać dodatkową pomoc, jeśli jesteś opiekunem, poważnie niepełnosprawnym lub odpowiedzialnym za dziecko lub młodą osobę. Możesz uzyskać kredyt emerytalny, nawet jeśli masz inne dochody, oszczędności lub posiadasz własny dom.

 www.gov.uk/pension-credit

Pomóż się ogrzać

Haringey Ciepłe powitanie

Twoje lokalne salony

Haringey Warm Welcome to rosnąca sieć integracyjnych, ciepłych i przyjaznych przestrzeni w całej dzielnicy, które są prowadzone przez lokalne firmy, organizacje i miejsca kultu.

Jak trudno jest utrzymać ciepło w domu ze względu na rosnące koszty energii, te "lokalne salony" zapewniają ciepłe, bezpieczne miejsce do poznawania nowych ludzi, a w niektórych przypadkach biorą udział w zajęciach.

Ściana Dobroci



W niektórych miejscach w Haringey Warm Welcome Network będziesz mógł odebrać jedzenie lub napoje za darmo. Jeśli widzisz znak "Ciepłe powitanie" w sklepie lub oknie, możesz odebrać voucher z "Ściana Dobroci", zabierz ją do lady, a przedmiot na niej jest twój za darmo.

Pamiętaj tylko, aby oddać tę hojność w akcie dobroci dla kogoś innego, z uśmiechem lub ofertą pomocy komuś innemu, kto może jej potrzebować. Życzliwość zaczyna się od Ciebie!

Odwiedź naszą stronę internetową, aby zobaczyć, gdzie znajduje się Twój najbliższy lokalny salon, dowiedzieć

się, jak podarować komuś jedzenie lub picie lub jak zarejestrować swoją przestrzeń społecznościową i dołączyć do Haringey Warm Welcome Network:

www.haringey.gov.uk/WarmWelcome

*skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!*



Wsparcie finansowe

Wyjaśnienie pułapu cen energii w wysokości 2500 GBP

Rządowa gwarancja cen energii nie jest całkowitym ograniczeniem tego, co płacisz, ale limitem kwoty, którą dostawcy mogą pobierać za opłaty stałe i stawki jednostkowe. Między 1 października 2022 r. a kwietniem 2023 r. przeciętne brytyjskie gospodarstwo domowe zapłaci 2500 funtów rocznie za energię, ale nadal zależy to od zużycia. Jeśli zużywasz mniej energii, płacisz mniej, ale jeśli zużywasz więcej, płacisz więcej. Poprzednia gwarancja ceny energii wynosiła 1 971 GBP rocznie, więc prawdopodobnie nadal będziesz widzieć wzrost kosztów od października.



Okna i drzwi odporne na przeciąg poprzez blokowanie szczelin
Zapobieganie utracie ciepła w ten sposób może zaoszczędzić około 125 funtów rocznie

Zniżka na system wsparcia rachunków za energię

Wszystkie krajowe gospodarstwa domowe w Wielkiej Brytanii otrzymają płatność w wysokości 400 funtów od swojego dostawcy energii w ramach rządowego programu wsparcia rachunków za energię. Zostanie to zaksięgowane na rachunku za energię od października i zapłacone w ratach w wysokości 66 FUNTÓW w ciągu 6 miesięcy.

Dotacje od dostawcy energii

Wielu głównych dostawców energii oferuje bezzwrotne dotacje, aby pomóc zmniejszyć zadłużenie energetyczne w gospodarstwach domowych doświadczających trudności finansowych. Schematy różnią się w zależności od firmy, więc musisz skontaktować się ze swoim dostawcą energii, aby sprawdzić, co oferują i kto może złożyć wniosek.

Zniżka na ciepły dom

Rabat na ciepły dom zapewnia jednorazową obniżkę rachunków za energię elektryczną w wysokości 150 GBP między październikiem a marcem, jeśli jesteś zagrożony ubóstwem energetycznym. Rząd informuje dostawców, do których kwalifikujących się klientów mają zastosować rabat, więc rabat zostanie automatycznie zastosowany do kwalifikujących się klientów.

Aby dowiedzieć się, czy się kwalifikujesz, możesz zadzwonić do Zniżka na ciepły dom zespół na 0800 731 0214 między 14 listopada 2022 r. a 31 marca 2023 r.

Zimowa płatność za paliwo

Wszyscy mieszkańcy otrzymujący emeryturę państwową powinni automatycznie otrzymać zimową zapomogę paliwową w wysokości od 250 do 600 funtów, aby pomóc w pokryciu kosztów ogrzewania. Obejmuje to wynagrodzenie na pokrycie kosztów utrzymania emeryta.



www.gov.uk/winterfuel-payment



0800 731 0160

Płatność w niskich temperaturach

Mieszkańcy otrzymujący pewne świadczenia mogą otrzymać płatność w

wysokości 25 funtów na pokrycie dodatkowych kosztów ogrzewania, jeśli temperatura spadnie poniżej zera siedem dni z rzędu. Po każdym okresie bardzo zimnej pogody w Twojej okolicy, powinieneś otrzymać płatność w ciągu 14 dni roboczych na to samo konto bankowe, co wypłaty świadczeń.



Napełnij zmywarkę

Używając go tylko wtedy, gdy jest pełny i zmniejszając zużycie o jeden ładunek tygodniowo, może zaoszczędzić 17 £ rocznie.

Program cieplejszych domów

Program Cieplejszych Domów Burmistrza Londynu zapewnia bezpłatne ogrzewanie, izolację i wentylację dla właścicieli domów o niskich dochodach i prywatnych najemców. Dostępne są dotacje w wysokości do 25 000 £, w zależności od

ocena efektywności energetycznej, Twój staż pracy i aktualny rodzaj paliwa (tj. Gaz, energia elektryczna, olej lub LPG).



www.london.gov.uk/warmer-homes

Inne usługi wsparcia

SHINE London

Nawiązaliśmy współpracę z SHINE London, aby zapewnić kompleksową usługę polecania dla mieszkańców, którzy mają trudności z opłaceniem rachunków za energię. Mogą oceniać mieszkańców pod kątem szeregu usług w celu poprawy zdrowia, finansów i efektywności energetycznej.



0300 555 0195



contact@shine-london.org.uk

Rejestr usług priorytetowych (PSR)

Jest to bezpłatna usługa świadczona przez dostawców energii klientom, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia. Wrażliwi mieszkańcy mogą zarejestrować się w tej usłudze, aby zapewnić sobie priorytetową pomoc i wsparcie, jeśli wystąpi problem z ich dostawami energii.

Skontaktuj się ze swoim dostawcą, aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się.

Instalacja inteligentnego licznika

Modernizacja do inteligentnego licznika z dostawcą energii jest bezpłatna i może pomóc w oszczędzaniu energii i pieniędzy. Inteligentny licznik zbiera dokładne odczyty energii i pozwala zobaczyć, gdzie i jak zużywasz energię w czasie zbliżonym do rzeczywistego, za pośrednictwem wyświetlacza w domu.

Twój inteligentny licznik będzie również wysyłał odczyty energii bezpośrednio do dostawcy, więc nie musisz tego robić, dając ci dokładniejsze rachunki. Aby dowiedzieć się więcej o instalacji inteligentnych liczników, skontaktuj się ze swoim dostawcą energii.

Pomoc w rachunkach za wodę

skanuj mniej,
aby uzyskać
więcej!



Pomoc wodna


WaterHelp to program Thames Water, który oferuje 50% zniżki na rachunek, jeśli mieszkasz w gospodarstwie domowym o niskich dochodach zarabiającym poniżej 20 111 £ rocznie.


WaterSure

Jeśli korzystasz z wodomierza, ale trudno Ci oszczędzać wodę, ponieważ masz dużą rodzinę lub stan chorobowy zależny od wody, Thames Water może być w stanie ograniczyć rachunki za pośrednictwem WaterSure.

Aby się zakwalifikować, ktoś w Twoim gospodarstwie domowym musi

- otrzymać świadczenie uzależnione od dochodów ORAZ
- mają stan chorobowy, który wymaga dodatkowej wody LUB
- mieć troje lub więcej dzieci poniżej 19 roku życia mieszkających w obiekcie, dzięki czemu kwalifikujesz się do zasiłku na dziecko

 0800 009 3652

 www.thameswater.co.uk/waterhelp

WaterDirect

Jeśli zalegasz z płatnościami za wodę, możesz być w stanie połączyć roczny rachunek z zaległościami i zapłacić jedną tygodniową płatność prosto z twoich świadczeń.


 www.thameswater.co.uk/water-direct

Elastyczne plany płatności

Thames Water może zaoferować elastyczne plany płatności, a w niektórych przypadkach przerwy w płatnościach, jeśli musisz tymczasowo zmniejszyć lub zatrzymać płatności, aby pomóc Ci przejść przez krótkoterminowe trudności finansowe.

Fundusz Obsługi Klienta

Jest to program wsparcia zadłużenia Thames Water. Jeśli się zakwalifikujesz, dopasują wszelkie pieniądze, które zapłacisz na poczet długu wodnego, ale będziesz musiał zapłacić bieżące rachunki za wodę i dokonać przystępnej płatności na poczet długu każdego miesiąca. Jeśli utrzymasz regularne płatności przez dwa lata, spłacą one wszelkie pozostałe zadłużenie na koniec programu.

 0800 009 3652.

Rejestr usług priorytetowych

Podobnie jak w przypadku usługi priorytetu energetycznego, rejestracja zapewnia priorytetową pomoc klientom z mobilnością i innymi wyzwaniami lub którzy mają medyczne zapotrzebowanie na wodę, jeśli wystąpi problem z zaopatrzeniem w wodę.

Skontaktuj się z Thames Water pod powyższym numerem, aby uzyskać więcej informacji.

Pomoc dla rodziców i opiekunów

Schemat zdrowego startu

Jeśli jesteś w ciąży lub masz dziecko poniżej 4 roku życia i masz niskie dochody, możesz uzyskać do 450 funtów na dziecko rocznie, aby pomóc w zakupie mleka i zdrowej żywności, w ramach programu Zdrowy start. Rodziny otrzymają kartę, która może być używana w sklepach detalicznych, jakie sprzedają odpowiednią żywność, a pieniądze będą dodawane do niej co miesiąc dla każdego kwalifikującego się dziecka.

 www.haringey.gov.uk/healthy-start

*Skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!*



Bezpłatne posiłki szkolne

Twoje dziecko/dzieci mogą otrzymać bezpłatne posiłki szkolne, jeśli jesteś rodzicem/opiekunem i otrzymujesz kwalifikujące się świadczenia. Jeśli się kwalifikujesz, możesz również ubiegać się o jednorazową dotację w wysokości 60 £ na zakup odzieży szkolnej i butów dla swojego dziecka. Dzieci w wieku 16-18 lat mogą również ubiegać się o bezpłatne posiłki szkolne, jeśli uczęszczają do instytucji finansowanej przez dalszą edukację.

 www.haringey.gov.uk/FSM

Program wakacyjny, działania i żywnościowy (HAF)

Dzieci w wieku od 5 do 16 lat, które otrzymują bezpłatne posiłki szkolne, mogą uzyskać dostęp do bezpłatnych zajęć podczas Świąt Wielkanocnych, Letnich i Bożego Narodzenia za pośrednictwem programu HAF.

 www.haringey.gov.uk/HAF

Pomoc techniczna aplikacji SEND

Istnieją różne świadczenia i wsparcie, do których mogą być uprawnione dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi lub niepełnosprawnymi. Należą do nich budżety osobiste, zasiłek dla niepełnosprawnych studentów, zasiłek na wsparcie zatrudnienia, osobista wypłata niezależności, zasiłek na utrzymanie niepełnosprawności, zasiłek opiekuńczy, zasiłek dla niepełnosprawnych i wiele innych.

 www.haringey.gov.uk/local-offer



Pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi

W zależności od sytuacji osobistej, istnieje szereg wsparcia dostępnego dla pracujących rodziców, aby pomóc w pokryciu kosztów opieki nad dziećmi, takich jak bezpłatna opieka nad dziećmi, ulgi podatkowe, Universal Credit i Disability Living Allowance dla rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi.

 www.haringey.gov.uk/helpchildcare-costs

 www.gov.uk/childcare-calculator

Bezpłatna wczesna nauka i edukacja

Do 15 godzin bezpłatnej wczesnej nauki jest dostępne dla rodziców 2-latków, którzy otrzymują wsparcie finansowe, oraz wszystkich 3- i 4-latków. Roboczy rodzice 3- i 4-latków mogli również uzyskać do 30 godzin bezpłatnej opieki nad dziećmi tygodniowo.




Spędzaj mniej czasu pod prysznicem
Prysznic przez zaledwie 4 minuty może zaoszczędzić około 95 funtów rocznie.

 www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation

16–19 Fundusz stypendialny

Osoby w wieku 16-19 lat mogą uzyskać pieniądze na pokrycie kosztów związanych z edukacją, takich jak odzież, książki, transport lub lunch, jeśli uczą się w szkole lub na uczelni finansowanej ze środków publicznych lub na kursie szkoleniowym, w tym nieodpłatnym doświadczeniu zawodowym.

 www.gov.uk/1619-bursary-fund

Program nagród Johna La Rose'a

Program ten jest przeznaczony dla młodych ludzi w wieku 25 lat i młodszych, z gospodarstw domowych o niskich dochodach, aby pomóc w sprawiedliwszym dostępie do uniwersytetów. Oferuje zwrot kosztów opłaty za wniosek UCAS oraz 2 wycieczki do kampusu uniwersyteckiego lub dzień otwarty. Istnieje również ograniczona liczba stypendiów, które pomagają pokryć koszty utrzymania oraz możliwości odbycia stażu i mentoringu.

 www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward


Zasiłek opiekuńczy

Możesz otrzymać 67,60 £ tygodniowo, aby pomóc Ci opiekować się kimś o znacznych potrzebach opiekuńczych. Nie musisz być spokrewniony ani mieszkać z osobą, na której Ci zależy.

 www.gov.uk/carers-allowance

Pierwszy opiekun

Rada Haringey pracuje z Opiekunowie Pierwsi udzielając nieopłacanym opiekunom informacji na temat opcji wsparcia finansowego, takich jak zniżki, Dotacje i korzyści. Opiekunowie Najpierw mogą też udzielać spersonalizowanych i dostosowanych do potrzeb porad online, telefonicznie lub twarzą w twarz.

 0300 303 1555

 www.carersfirst.org.uk/register

 hello@carersfirst.org.uk

Grupy wsparcia opiekuna

W Haringey znajdują się kilka organizacji oferujące grupy wsparcia i doradztwo dla opiekunów. Aby dowiedzieć się więcej i zobaczyć, jakie grupy są dostępne w Twojej okolicy, odwiedź:

 www.haringey.gov.uk/support-groups

Pomoc z jedzeniem

Skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!



Haringey ma nieformalną sieć grup społecznych i banków żywności prowadzonych przez wolontariuszy, którzy dostarczają żywność w nagłych wypadkach miejscowej ludności potrzebującej wsparcia.

Możesz wpaść do banku żywności w godzinach otwarcia, ale Dobrym pomysłem jest najpierw zadzwonić do organizacji, aby upewnić się, że godziny otwarcia się nie zmieniły. Aktualne godziny otwarcia można również znaleźć na stronie internetowej Haringey Community Food Network: www.HCFN.org.uk.

Każdy jest mile widziany w większości banków żywności, ale możesz potrzebować kuponów banku żywności, aby uzyskać dostęp do niektórych grup. Do tego potrzebne będzie skierowanie od pracownik socjalny, centrum dla dzieci, Twój lekarz rodzinny, Departament Pracy i Emerytur (DWP), organizacja charytatywna, taka jak Haringey Biuro Porad Obywatelskich

Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z banku żywności, odwiedź:

 www.citizensadvice.org.uk/using-a-food-bank

PONIEDZIAŁKI

Haringey Community Foodbox

Tylko przez polecenie/
voucher. Żywność w
nagłych wypadkach
i artykuły pierwszej
potrzeby. 11:00-15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.*

Bank Żywności Tottenham

Tylko przez polecenie/
voucher. 3 dni awaryjnej
żywności o długiej
żywności, przyborów
toaletowych i artykułów
gospodarstwa
domowego. 12-14.00.

*Ratusz w Tottenhamie,
N15 4RY*

Spółeczność FoodHub

Nie jest wymagane
polecenie/voucher.
Świeże owoce, warzywa,
chleb, nabiał, mięso i
gotowe posiłki. 16-18.

*Ratusz w Tottenhamie,
N15 4RY*





Pranie ubrań

Użyj cyklu 30oc i zmniejsz pranie o jeden ładunek tygodniowo i zaoszczędź około 34 € rocznie.

WTORKI

Tottenham Food Hub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe ze świeżymi owocami, warzywami i artykułami higieny osobistej dla każdego, kto potrzebuje. 11am-1pm (co drugi wtorek).

Salon (naprzeciwko Tottenham Job Centre) Tottenham High Road, N17 8AA.

Haringey Community Foodbox

Tylko przez polecenie/voucher. Żywność w nagłych wypadkach i artykuły pierwszej potrzeby. 11:00-15:00.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP.

Antwerpskie Stowarzyszenie Militarne

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Darmowy obiad dla potrzebujących. 12-14:30.

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

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego w Tottenhamie

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe, w tym świeże owoce i warzywa. 12.30-14.30.

255 West Green Road, N15 5EG

Zielony Bank Żywności Bounds

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe dla każdego, kto potrzebuje w N11, N13 lub N22. Prosimy o zabranie ze sobą dowodu tożsamości lub dowodu adresu. 1-4pm.

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

Selby Centre Food Hub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe, w tym świeże owoce i warzywa. 14-16.

Selby Road, N17 8JL

ŚRODY

Bank Żywności PCF

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe, w tym owoce, warzywa i artykuły gospodarstwa domowego. 11:00-12:00.

89 Broad Lane, N15 4DW

Haringey Community Foodbox

Tylko przez polecenie/voucher. Żywność w nagłych wypadkach i artykuły pierwszej potrzeby. 11:00-15:00.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP

Spółeczność FoodHub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Świeże owoce, warzywa, chleb, nabiał, mięso i gotowe posiłki. 16-18.

Ratusz w Tottenhamie, N15 4RY.

CZWARTKI

Społeczność gotuje

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Gorące posiłki, artykuły spożywcze i inne wsparcie. 10am-1pm.

Eric Allin Community Centre, N17 0QA.

Hornsey Foodbank.

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Żywność, w tym świeże pieczywo, owoce i warzywa oraz artykuły gospodarstwa domowego. 10:30-13:00.

Kościół Metodystyczny Middle Lane, N8 7JN.

Kawiarnia Lordship Hub

Ponad 50s kawa / herbata / herbatniki rano. 11:00-13:00.

Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU

Haringey Community Foodbox

Tylko przez polecenie/voucher. Żywność w nagłych wypadkach i artykuły pierwszej potrzeby. 11:00-15:00.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP

OK Fundacja

Nie jest wymagane polecenie / voucher. Bezpłatne gotowane ciepłe posiłki i paczki żywnościowe z owocami, warzywami, kanapkami i gotowymi posiłkami. Zarejestruj się z wyprzedzeniem na stronie: www.OKFoundation.org. 12-15.00.

Lordship Hub, N17 6NU.

Jadalnia Londyn

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Gotowe posiłki roślinne oraz świeże owoce i warzywa. 12-16.00.

20-22 Bernard Road, N15 4NE

Zielony Bank Żywności Bounds

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe dla każdego, kto potrzebuje w N11, N13 lub N22. Prosimy o zabranie ze sobą dowodu tożsamości lub dowodu adresu. 1-4pm.

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

Selby Centre Food Hub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe, w tym świeże owoce i warzywa. 13.30-15.30.

Selby Road, N17 8JL

Tottenham Bank Żywności

Tylko przez polecenie/voucher. 3 dni awaryjnej żywności o długiej żywotności, przyborów toaletowych i artykułów gospodarstwa domowego. 17-19.

Tottenham Town Hall, N15 4RY

PIĄTKI

Haringey Community Foodbox

Tylko przez polecenie/voucher. Żywność w nagłych wypadkach i artykuły pierwszej potrzeby. 11:00-15:00.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP

Społeczność FoodHub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Świeże owoce, warzywa, chleb, nabiał, mięso i gotowe posiłki. 16-18.

Ratusz w Tottenhamie, N15 4RY.



Wyłącz światła

Wyłączenie ich po wyjściu z pokoju może zaoszczędzić około 25 funtów rocznie.

SOBOTY

Wheely Tots

Tylko przez polecenie/voucher. Zarejestruj się z wyprzedzeniem na wheelytots.com oraz jeżeli Twoja aplikacja zostanie rozpatrzona pozytywnie, otrzymasz przedział czasowy na następną sobotę za pośrednictwem wiadomości tekstowej. 10-11 rano.

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

Kuchnia uptown

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Świeże owoce, warzywa, chleb, nabiał, mięso i gotowe posiłki. 14-19.

161 Park Lane, N17 0HJ

Spółeczność FoodHub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Świeże owoce, warzywa, chleb, nabiał, mięso i gotowe posiłki. 15-17.

Ratusz w Tottenhamie, N15 4RY

Bank Żywności Kościoła Świętej Trójcy

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe ze świeżymi owocami i warzywami. 12-13.00.

Trójca Święta (C. E) Kościół parafialny, Philip Lane, Tottenham, N15 4GZ.

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego w Tottenhamie

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe, w tym świeże owoce i warzywa. 15.30-17.30.

255 West Green Road, N15 5EG

Bank Żywności Centrum Ewangelii

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Świeże owoce i warzywa, niepsująca się żywność, przybory toaletowe, artykuły dla dzieci i środki czyszczące. 10:00-12:00.

Wightman Road, Harringay Ladder, N8 0LT

NIEDZIELA

OK Fundacja

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Bezpłatne gotowane ciepłe posiłki i paczki żywnościowe z owocami, warzywami, kanapkami i gotowymi posiłkami. Zarejestruj się z wyprzedzeniem przy www.OKFoundation.org. 12:00, aż jedzenie zniknie

7 Holcombe Road, N17 9AA

RCCG/PHCC Food Hub

Nie jest wymagane polecenie/voucher. Paczki żywnościowe ze świeżymi owocami, warzywami i artykułami gospodarstwa domowego. 11:00-13:30.

454A High Road, N17 9JD

Bank Żywności Five Loaves

Tylko przez polecenie/voucher. Paczki żywnościowe dla osób potrzebujących lokalnie. 1-2pm.

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

Pomoc w pokryciu kosztów mieszkaniowych

Skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!



Wsparcie finansowe

Uznaniowe płatności mieszkaniowe (DHP)

Są to: krótkoterminowe płatności, które mogą pomóc w czynszu, jeśli doświadczasz trudności finansowych. Aby uzyskać DHP, musisz płacić czynsz i trzymać zasilek mieszkaniowy lub zasilek mieszkaniowy Universal Credit.

 www.haringey.gov.uk/DHP

Wsparcie podatkowe

Możemy zaoferować redukcję kosztów rachunku za podatek lokalny do 100% w zależności od osobistych okoliczności. Istnieją różne opcje dla mieszkańców o niskich dochodach, mieszkańców na utrzymaniu, emerytów i nie-emerytów z niepełnosprawnością.

 www.haringey.gov.uk/CTRS

Uniwersalny kredyt

Universal Credit to miesięczna płatność, która pomaga w pokryciu kosztów utrzymania, w tym płatności mieszkaniowych. Możesz go uzyskać, jeśli masz niskie dochody lub jesteś bez pracy.

 www.gov.uk/universal-credit

Zasilek mieszkaniowy


Zasilek mieszkaniowy może pomóc w opłaceniu całości lub części czynszu, jeśli masz niskie dochody. Możesz ubiegać się o zasilek mieszkaniowy, jeśli jesteś w wieku emerytalnym i / lub mieszkasz w mieszkaniu wspieranym, chronionym lub tymczasowym. Większość osób, które potrzebują pomocy w płatnościach mieszkaniowych, powinna ubiegać się o Universal Credit zamiast zasiłku mieszkaniowego.

 www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit

Decent Homes Grant


Program przyzwoita dotacja na domy zapewnia pomoc finansową kwalifikującym się wnioskodawcom. Jeśli Twoja nieruchomość niszczeje, program przyzwoity standard domów spowoduje, że otrzymujesz kwalifikujące się świadczenie.

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Zespołem ds. Poprawy Mieszkalnictwa (Sektor Prywatny):

 020 8489 5112.

Dotacje dla osób niepełnosprawnych


Dotacje te są dostępne dla kwalifikujących się mieszkańców i administrowane za pośrednictwem opieki społecznej dla dorosłych. Kandydaci muszą zostać ocenieni przez terapeutę zajęciowego w ramach procesu aplikacyjnego.

 020 8489 1400

Pomoc i porady

Zespół ds. Integracji Finansowej

Zespół ds. Integracji Finansowej zapewnia dostęp do niedrogich porad finansowych i usług cyfrowych dla najemców rady Haringey, aby pomóc im w budowaniu umiejętności i zaufania. Zespół oferuje warsztaty Money Matters, indywidualne porady, informacje o korzyściach i wsparcie z zaległościami czynszowymi, aby uniknąć eksmisji, plus znacznie więcej.

 020 8489 5611

 financialinclusion@haringey.gov.uk



Przełącz się na żarówki LED
Możesz zaoszczędzić do 15 funtów rocznie, zastępując żarówki światłami LED.

Pomoc w bezdomności

Ryzyko bezdomności

Jeśli martwisz się, że staniesz się bezdomny, zadzwoń 020 8489 1000 tak szybko, jak to możliwe, abyśmy mogli pomóc lub temu zapobiec. Jeśli jesteś zagrożony bezdomnością w ciągu najbliższych 56 dni, skorzystaj z naszego internetowego formularza samoskierowania, aby skontaktować się z Usługą Zapobiegania Bezdomności:

 www.haringey.gov.uk/contact-housing-advice

Jeśli śpisz ciężko lub jesteś świadomy tego, że ktoś śpi ciężko, możesz skierować się do Streetlink, dzwoniąc 0300 500 0914. Ewentualnie poinformuj osobę, że może uzyskać dostęp do ciepłego powitania i specjalistycznego wsparcia w Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN, w dni powszednie od 8:15 do 16:00.

skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!



Wsparcie zapobiegania bezdomności


Floating Support to bezpłatna i poufna usługa, która działa na rzecz osiągnięcia wyników, które pomagają mieszkańcom Haringey w szeregu problemów, które mogą prowadzić do trudności mieszkaniowych, w tym eksmisji i bezdomności.

 www.riverside.org.uk/engage-haringey

Specjalistyczne usługi wsparcia pływającego

CARIS Haringey


Pomaga bezdomnym rodzinom zmagającym się z codziennymi wyzwaniem, w tym eksmisjami, świadczeniami, zadłużeniem, przemocą, bezrobociem, ubóstwem, brakiem możliwości i izolacją. St. Kościół Filipa, Philip Ln, Londyn N15 4HJ

 020 8801 3004

 www.carisharingey.org.uk

Bikur Cholim


Zapewnia informacje, porady i wskazówki dotyczące zapobiegania bezdomności mieszkańcom ze społeczności żydowskiej Chareidi. Parter, 2a Northfield Road, Londyn, N16 5RN

 020 8800 7575

 bikurcholim.co.uk

Haringey Somalijskie Centrum Kultury i Społeczności


Oferuje porady głównie osobom z Somalii i innych społeczności afrykańskich, a także innym społecznościom arabskojęzycznym. Zadzwoń z wyprzedzeniem, aby umówić się na spotkanie. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, Londyn N17 8JL*

 020 8885 1307

 www.hsrca.co.uk

Kurdish Advice Centre


Głównie pomaga w mieszkalnictwie i wynajmie, ale także bardziej ogólne wsparcie, aby pomóc mieszkańcom przejść do samodzielnego życia. *Eastfield Rd, London N8 7AD, UK*


 020 8347 9657


 www.kurdishadvicecentre.org.uk

Polish & Eastern European Christian Family Centre

Oferuje pomoc i wsparcie dla osób z Polski i Europy Wschodniej w sprawach związanych z mieszkalnictwem, w tym pomoc w zrozumieniu dokumentów. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, Londyn N15 6ND*

 0741 496 2199


 0736 699 6861

 0795 657 4275

 www.peec.org.uk

Turkish Cypriot Women's Project


Provides housing-related advice and support to Haringey Council residents in areas including benefits and debt, rent arrears, evictions, and employment. *140A Falkland Road, London, N8 ONP*

 020 8340 3300

 www.tcwp.org.uk

Haringey Law Centre

Zapewnia doradztwo mieszkaniowe i wsparcie dla mieszkańców Rady Haringey w obszarach obejmujących świadczenia i zadłużenie, zaległości czynszowe, eksmisje i zatrudnienie. *7 Holcombe Rd., Londyn N17 9AA*


 020 8808 5354

 haringeylawcentre.org.uk

Inne wsparcie

Schronienie

Usługi doradcze i wsparcia schroniska oferują indywidualną, spersonalizowaną pomoc w kwestiach mieszkaniowych i bezdomności.

 0808 800 4444


 england.shelter.org.uk

Public Voice – usługa Reach & Connect

The Haringey Reach and Connect usługa zapewnia informacje, wsparcie i przyjaźń dla osób powyżej 50 roku życia mieszkających w Haringey.

 Samodzielne skierowanie: reachandconnect.net/refer-yourself

 Polecenie strony trzeciej: reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form

 020 3196 1905

Przemoc wobec kobiet i dziewcząt (VAWG) Usługi

Haringey Floating Support Service dostarczane przez Solace Women's Aid zapewnia bezpłatne i poufne porady, wsparcie i rzecznictwo dla kobiet i dziewcząt powyżej 16 roku życia dotkniętych przemocą domową i seksualną. Oferują krótko- i średnioterminowe wsparcie w celu zwiększenia bezpieczeństwa. Możesz się zgłosić, dzwoniąc pod numer 020 8885 3557 lub wysyłając e-mail haringey.fs@solacewomensaid.org. Skierowanie może być również dokonane przez profesjonalistę, ale za pełną zgodą tej osoby.

Centrum Porad i Wsparcia w zakresie Przemocy Domowej Hearthstone

Hearthstone zapewnia emocjonalne i praktyczne wsparcie każdemu, kto doświadcza przemocy domowej w Haringey. Pakiet wsparcia obejmuje porady mieszkaniowe, w tym dostęp do zakwaterowania w schronisku, bezpłatne porady prawne i program sanktuarium, aby uczynić Twój dom bezpieczniejszym. Godziny otwarcia są w dni powszednie, 9am do 4pm.

☎ 020 8489 3411

@ hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk

Pomoc w zatrudnieniu

skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!



Porady i szkolenia

Haringey Works

Haringey Works

Haringey Works to kompleksowa usługa dedykowana wspieraniu mieszkańców Haringey w zatrudnieniu poprzez zapewnienie szeregu ścieżek do różnych sektorów. Odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać dostęp do ofert pracy, przesłać swoje CV i zarejestrować się:

🌐 works.haringey.gov.uk

Haringey uczy się

Haringey Learns może pomóc Ci podnieść umiejętności, zdobyć kwalifikacje i dokonać pozytywnych wyborów zawodowych, oferując szereg bezpłatnych kursów.

🌐 www.webenrol.com/haringeylearns



Ukierunkowane wsparcie dla wpisu pracy (JETS)

JETS to program zatrudnienia oferujący specjalistyczne porady i coaching dla osób, które były bez pracy i ubiegały się o Universal Credit lub Jobseeker's Allowance przez co najmniej 13 tygodni.

Program Sektorowej Akademii Pracy (SWAP)

SWAP zapewnia szkolenie, doświadczenie zawodowe i gwarantowaną rozmowę kwalifikacyjną z lokalnym pracodawcą dla każdego, kto otrzymuje zasiłek dla osób poszukujących pracy, Universal Credit lub Employment and Support Allowance.

Aby uzyskać więcej informacji na temat JETS lub SWAP, skontaktuj się z lokalnym Job Centre Plus i porozmawiaj ze swoim trenerem pracy.

Wsparcie finansowe

Elastyczny Fundusz Wsparcia (FSF)

FSF może być w stanie pomóc Ci w dodatkowych kosztach związanych z wejściem i rozpoczęciem pracy, takich jak koszty podróży na rozmowy kwalifikacyjne oraz narzędzia i odzież lub mundur, aby rozpocząć pracę. Jeśli ubiegasz się o Universal Credit, możesz również uzyskać pomoc w pierwszym miesiącu kosztów opieki nad dziećmi.

Podróż ze zniżką

Jeśli jesteś bezrobotny, ubiegasz się o zasiłek i szukasz pracy, możesz otrzymać bezpłatną kartę jobcentre Plus Discount Rail Card. Transport for London (TFL) i Stagecoach oferują zniżki na podróż do 50% dla osób z kartą rail card.

Krajowy dodatek dla przedsiębiorstw (NEA)

Jeśli chcesz założyć własną firmę lub rozwinąć swoją firmę, jeśli jesteś już samozatrudniony, możesz uzyskać wsparcie za pośrednictwem NEA. Musisz otrzymywać pewne korzyści i mieć pomysł na biznes, który może zadziałać.

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lokalnym Urzędem Pracy Plus.

Zasiłek na zatrudnienie i wsparcie (ESA)

ESA jest przeznaczona dla osób poniżej wieku emerytalnego, które mają niepełnosprawność lub stan zdrowia, który wpływa na to, ile mogą pracować.

Otrzymasz pieniądze na pomoc w pokryciu kosztów utrzymania, jeśli nie jesteś w stanie pracować, i wsparcie, aby wrócić do pracy, jeśli jesteś w stanie.

 0800 055 6688

 www.gov.uk/employment-support-allowance

Stypendium na dostęp do pracy

Stypendium na dostęp do pracy może opłacić praktyczne wsparcie, jeśli masz niepełnosprawność, stan zdrowia lub stan zdrowia psychicznego i zaczynasz pracę, potrzebujesz pomocy, aby pozostać w pracy lub przejść na samozatrudnienie lub założyć firmę. Dotacja może pomóc w pokryciu kosztów podróży do pracy; zapewnić pracownika pomocniczego lub zapłacić za specjalny sprzęt, którego potrzebujesz, aby pozostać w zatrudnieniu.

 www.gov.uk/access-to-work

**Pomoc dla migrantów
i uchodźców**

*skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!*



Haringey ma szereg opcji wsparcia dla uchodźców, migrantów i osób ubiegających się o azyl, w tym trzy centra powitalne w całej gminie, zapewniające praktyczne i społeczne wsparcie.

Kilka usług i organizacji Voluntary Community Sector (VCS) uczestniczy w Centrach, aby pomóc w takich rzeczach, jak ubieganie się o Universal Credit, dostęp do opieki zdrowotnej i łączenie się z innymi w gminie:

Centrum powitalne Muswell Hill

Kościół Metodystyczny Muswell Hill, 28 Pages Lane, N10 1PP

W każdy czwartek 10.00 – 12.00

Tottenham Welcome Hub

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

W każdy piątek 10.00 – 12.00

Wood Green Welcome Hub

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

Every Monday 13.30 – 16.30

Zespół przesiedleńczy Haringey jest również dostępny w Mulberry Junction w każdy piątek od 9:00 do 12:00:

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

Mulberry Junction - Homeless England | Homeless Link

Istnieje kilka innych organizacji udzielających porad i wskazówek migrantom i osobom, które nie korzystają z funduszy publicznych:

Centrum Wsparcia Migrantów Haringey

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

haringeymsc.org

Wsparcie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia


*skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!*



Rada i NHS współpracują z organizacjami charytatywnymi i innymi organizacjami, aby zapewnić szereg wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia mieszkańców Haringey.


Umysł w Haringey

Mind in Haringey zapewnia informacje, porady i wsparcie osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym. Organizacja charytatywna współpracuje z lokalną NHS i radą, zapewniając doradztwo, rzecznictwo i warsztaty dobrego samopoczucia, a także Haringey Wellbeing Network.

 0208 340 2474


 www.mindinharingey.org.uk

Haringey Wellbeing Network to program działań mających na celu pomoc ludziom w poprawie ich zdrowia psychicznego i fizycznego, wspieranie ludzi w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu.

 0208 340 2474

 Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk

Infolinia Safe Haven to bezpieczna, poufna infolinia dla mieszkańców Haringey, w wieku 18+, którzy są w kryzysie i muszą rozmawiać.

 0800 953 0223

 07943 156 973

 safehaven@mih.org.uk

Good Thinking

Good Thinking zapewnia londyńczykom samoopiekę nad dobrym samopoczuciem psychicznym online za pomocą narzędzi cyfrowych, które wspierają najczęstsze schorzenia psychiczne: lęk, niski nastrój, trudności ze snem i stres. Strona internetowa: www.good-thinking.uk

 www.good-thinking.uk

Kooth

Kooth oferuje bezpłatne doradztwo online dla dzieci i młodzieży w Haringey, w wieku od 11 do 18 lat (do 25 lat dla młodych ludzi z trudnościami w uczeniu się lub niepełnosprawnościami). Usługa jest dostępna 365 dni w roku. Otwarte od poniedziałku do piątku od 12:00 do 22:00 oraz w weekendy od 18:00 do 22:00.

 0203 984 9337  contact@kooth.com

NHS Go


NHS Go to bezpłatna, poufna aplikacja do porad zdrowotnych i informacji przeznaczona dla młodych ludzi przez młodych ludzi. Skierowany do osób w wieku od 16 do 24 lat, otrzymuje informacje bezpośrednio od NHS.uk ale organizuje je, aby miały znaczenie dla młodych ludzi.

Dostęp do usługi odbywa się za pośrednictwem aplikacji NHS Go, którą można pobrać bezpłatnie ze sklepów Google Play i iTunes. Informacje są również dostępne online pod adresem.

 www.NHSGo.uk

Linia wsparcia kryzysowego w zakresie zdrowia psychicznego 24/7

Jeśli masz mniej niż 18 lat i jesteś w kryzysie, lub jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka lub młodej osoby w kryzysie, możesz zadzwonić do linii wsparcia kryzysowego zdrowia psychicznego 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jest obsługiwany przez wyszkolonych specjalistów ds. Zdrowia psychicznego, którzy mogą zapewnić natychmiastowe wsparcie lub skierować Cię do innych źródeł pomocy w razie potrzeby.

 0800 151 0023.

Usługi GamCare

Jeśli martwisz się hazardem własnym lub innej osoby, skontaktuj się z lokalną usługą GamCare, aby uzyskać dostęp do szybkiego, bezpłatnego i poufnego wsparcia.

 020 7801 7008  www.gamcare.org.uk

Aby uzyskać natychmiastowe wsparcie i poradę, zadzwoń na krajową infolinię hazardową 24/7 pod numerem 0808 8020 133.

One You Haringey

One You Haringey zapewnia mieszkańcom szereg porad zdrowotnych i wsparcia, aby stać się sprawniejszym, osiągnąć zdrową wagę, rzucić palenie, pić mniej i uzyskać kontrolę zdrowia NHS.

 www.oneyoutharingey.org

New River Sport i Fitness

New River Sport and Fitness oferuje BEZPŁATNE członkostwo i zajęcia dla mieszkańców powyżej 65 roku życia oraz zniżki ulgowe dla osób otrzymujących świadczenia.

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

Dobre samopoczucie w chłodne dni

Niektórzy ludzie są bardziej podatni na skutki zimnej pogody, który może pogorszyć niektóre problemy zdrowotne, a nawet prowadzić do poważnych powikłań. Jeśli możesz, NHS zaleca przestrzeganie tych wskazówek, aby zapewnić Tobie i Twojej rodzinie ciepło i dobre samopoczucie w domu:

- jeśli nie jesteś zbyt mobilny, masz 65 lat lub więcej lub masz stan zdrowia, taki jak choroby serca lub płuc, ogrzej swój dom do co najmniej 18 °C
- utrzymuj sypialnię w temperaturze 18 °C przez całą noc, jeśli możesz - i trzymaj okno sypialni zamknięte.
- jeśli masz mniej niż 65 lat, jesteś zdrowy i aktywny, możesz bezpiecznie mieć w domu chłodniejszą 18 °C, o ile czujesz się komfortowo.
- użyj termowizora lub koca elektrycznego, aby ogrzać się w łóżku - ale nie używaj obu jednocześnie.
- jedz co najmniej jeden gorący posiłek dziennie, jeśli możesz - regularne jedzenie pomaga utrzymać ciepło.
- regularnie pij gorące napoje.
- zaciemnij zasłony o zmierzchu i trzymaj drzwi zamknięte, aby zablokować przeciągi.
- pozostań aktywny - poruszaj się, aby zapewnić sobie wystarczające ciepło ciała
- warstwowanie jest kluczowe - noszenie kilku cienkich warstw zapewni Ci ciepło niż jedna gruba warstwa odzieży, ponieważ warstwy zatrzymują ciepłe powietrze.

Jeśli masz trudności z utrzymaniem ciepła w domu z powodu rosnących kosztów energii, dowiedz się, jaką pomoc i wsparcie możesz dostać na stronie 6 tej broszury.

Szczepienia zimowe

Jeśli zachorujesz na grype i COVID-19 w tym samym czasie, badania pokazują, że jesteś bardziej narażony na poważne choroby, co może spowodować trudności i utratę zarobków dla Ciebie i Twojej rodziny.

Zaszczepienie się przeciwko grypie i COVID-19 zapewni ochronę Tobie i osobom wokół Ciebie. Tak więc, jeśli zostaniesz zaproszony do zaszczepienia się, zarezerwuj wizytę bez zwłoki.

Dowiedz się więcej i jak dokonać rezerwacji w nhs.uk/wintervaccinations lub porozmawiaj z lokalną apteką lub lekarzem rodzinnym.

Zapytaj farmaceutę

Twój lokalny farmaceuta może udzielić Ci przyjaznej, fachowej porady na temat leków dostępnych bez recepty na typowe schorzenia, takie jak biegunka, katar, bolesny kaszel lub ból głowy, bez konieczności umawiania się na wizytę.

Możesz kwalifikować się do pomocy w pokryciu kosztów niektórych leków dostępnych bez recepty za pośrednictwem programu Self-Care Pharmacy First zapewnianego przez niektóre apteki w Haringey. Więcej informacji na stronie: nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/

Recept

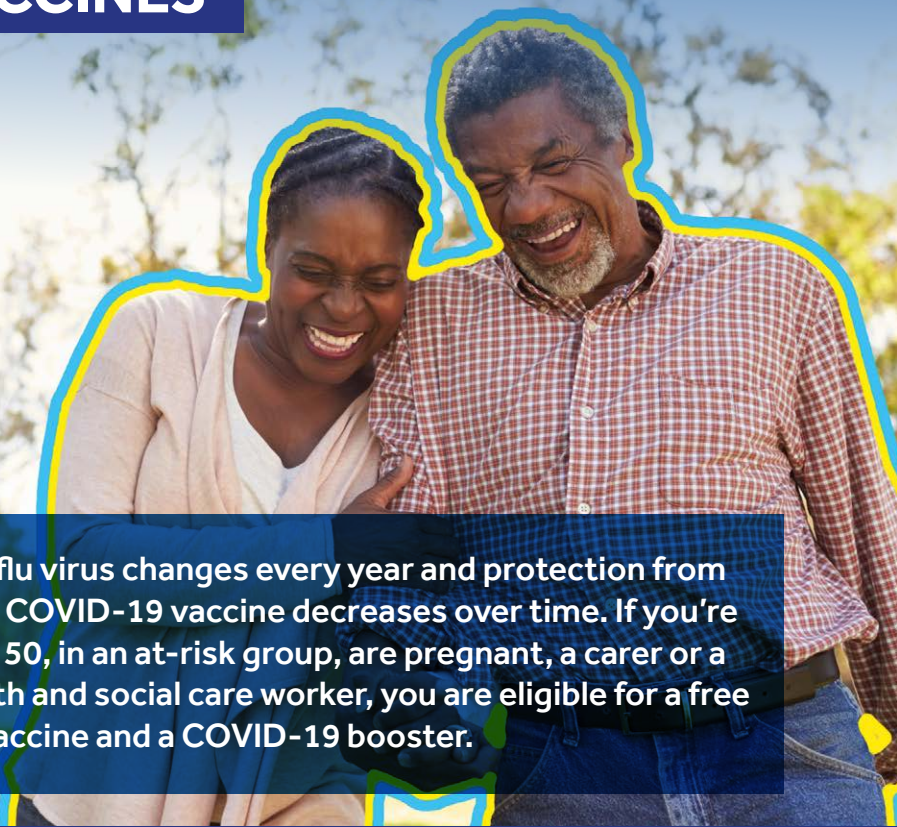
Możesz zamówić powtórne recepty bez konieczności udawania się do gabinetu lekarza rodzinnego lub apteki za pomocą aplikacji NHS: nhs.uk/nhs-app lub usługi online GP: nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services

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

Pomaganie innym

Potrzebujemy ludzi, którzy spotkają się jako społeczność, aby upewnić się, że wszyscy mieszkańcy Haringey otrzymają pomoc i wsparcie, których potrzebują.

W gminie jest wiele grup społecznych, które wykonują niesamowitą pracę, aby wspierać ludzi w kryzysie kosztów utrzymania i potrzebują twojej pomocy.

Skanuj mnie,
aby uzyskać
więcej!



Wolontariat

Banki żywności

Pracując jako wolontariusz w lokalnych bankach żywności i organizacjach sektora wolontariatu, nie tylko poznasz nowych ludzi i pomożesz wzmocnić pozycję lokalnych mieszkańców, ale także:

- Zdobądź doświadczenie
- Naucz się nowych umiejętności
- Zbuduj swoją pewność siebie
- Zwiększ swoje perspektywy zawodowe

Istnieją możliwości wolontariatu dostępne w następujących organizacjach. Skontaktuj się z nami, jeśli możesz wspierać 2 zmiany w miesiącu:

- Community Food Hub. Ratusz w Tottenhamie, N15 4RY. info@freedomssark.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
- Jadalny Londyn. 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

Bridge Renewal Trust to organizacja charytatywna działająca na rzecz społeczności, która działa na rzecz zmniejszenia nierówności zdrowotnych; budować silniejsze społeczności i poprawiać jakość życia mieszkańców Haringey.

Odwiedź ich stronę internetową, aby uzyskać listę możliwości wolontariatu dostępnych w całej gminie: www.bridgerenewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities

Darowizny

Ddo lokalnego banku żywności

Liczba rodzin korzystających z banków żywności w Haringey dramatycznie wzrosła w ciągu ostatnich kilku lat, szczególnie podczas pandemii COVID-19.

Możesz pomóc naszym najbardziej wrażliwym mieszkańcom przejść przez kryzys kosztów utrzymania, przekazując pieniądze lub żywność, napoje i przybory toaletowe na najbliższy bank żywności - zobacz strony 13-15, aby uzyskać pełną listę.

Twój plan działania na rzecz kosztów utrzymania

Możesz skorzystać z tej sekcji, aby zanotować pomoc i wsparcie, które Twoim zdaniem mogą pomóc Ci w rosnących kosztach utrzymania.

Pomoc z pieniędzmi i długiem

Pomóż się ogrzać

Pomoc w rachunkach za wodę

Wsparcie dla rodziców i opiekunów



Prysznic zamiast kąpeli

Jeśli możesz, zamień jedną wannę tygodniowo na 4-minutowy prysznic i zaoszczędź 20 funtów rocznie.

Pomoc z jedzeniem

Pomoc w pokryciu kosztów mieszkaniowych i bezdomności

Pomoc w zatrudnieniu

Wsparcie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia

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