

Cost of
Living

Haringey
LONDON

AJUDA COM O

CUSTO DE VIDA

Guia que descreve a ajuda e o apoio disponibilizados aos residentes de Haringey durante a crise do Custo de vida e no futuro.

"Ici pour
vous aider"

"Aqui para
ajudar"

"Yardım
için Buraya
Tıklayın"

"Tutaj, aby
pomóc"

"Είμαστε
εδώ για
βοήθεια"

"Тук, за да
помогнем"

"Qui per
aiutare"

PORTUGUESE

- 3 Introdução do Líder do Conselho de Haringey, Cllr Peray Ahmet
- 4 Ajuda com dinheiro e dívida
- 6 Ajuda a manter-se quente
- 9 Ajuda com as contas de água
- 10 Ajuda para Pais e Cuidadores
- 12 Ajuda alimentar
- 16 Ajuda com custos de habitação
- 17 Ajuda aos sem-abrigo
- 19 Ajuda no Emprego
- 20 Ajuda aos Migrantes e Refugiados
- 21 Apoio à Saúde Mental e Bem-Estar
- 25 Ajudar os outros
- 27 O seu Plano de Ação Custo de Vida

Ler para aceder a recursos online!



Introdução



Os últimos anos têm sido extraordinariamente difíceis para todos na comunidade.

Primeiro, tivemos a pandemia Covid e agora estamos a braços com a crise do Custo de Vida. Há muitos residentes em todo o distrito que simplesmente não conseguem manter-se além das suas faturas de energia, do pagamento das rendas e de outros custos de vida.

Devido à inflação os preços dos alimentos, roupa e outros bens essenciais subiram a níveis incomportáveis para muitas pessoas e nunca tinham passado por este tipo de provações antes.

Após a pandemia, lançámos a campanha de sucesso em Haringey com o nome "Here to Help" (Estamos aqui para ajudar) para garantirmos que os nossos residentes estavam informados da ajuda financeira e apoios que temos disponíveis.

A necessidade é ainda maior agora e a nossa oferta evoluiu para incluir, uma página dedicada Estamos aqui para ajudar, a nossa calculadora de benefícios online, e uma linha de apoio financeiro direto para que os nossos residentes possam aceder ao apoio com dinheiro e dívida mais rapidamente e mais facilmente.

Continue a utilizar este recurso precioso e certifique-se de que acede ao financiamento disponibilizado pela câmara, pelo Governo e pelos nossos Parceiros.

Além disto, também temos o Fundo de Apoio à Habitação. A câmara irá distribuir 4,8 milhões de libras para ajudar as famílias da região e também estamos a cuidar dos jovens como a expansão das Refeições Escolares Gratuitas.

Simplesmente, não conseguimos fazer isto sozinhos. Pessoas e comunidades de todo o nosso distrito sempre se uniram de formas extraordinárias para se apoiarem mutuamente durante uma crise e ajudar os mais necessitados.

Desta vez, não é diferente. Lançámos recentemente os nossos espaços haringey Warm Welcome onde os nossos residentes e empresas locais mostram uma incrível generosidade em fornecer comida, bebida e um ambiente amigável e quente para aqueles que não conseguem lidar com os seus custos energéticos.

A nossa comunidade de voluntários está a desenvolver um trabalho fantástico e as pessoas estão a avançar para ajudar os seus vizinhos e formar Grupos de Ajuda Mútua. Alguns residentes estão a doar e a oferecer o seu tempo para angariar fundos para organizações comunitárias em todo o distrito.

Encorajamos a todos os que possam a fazerem o que puderem nestes tempos sem precedentes.

Neste folheto, encontrará todas as informações, de ajuda com subsídios e alojamento a apoio no emprego e saúde mental, da câmara municipal, do Governo e de outros parceiros locais.

Também temos muitos recursos e uma calculadora de benefícios na nossa haringey, aqui para ajudar na página web: www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Se precisar de ajuda para aceder a algum dos suportes que delineámos, por favor ligue para a nossa Linha de Apoio Financeiro através do 020 8489 4431.

Obrigado

Cllr Peray Ahmet



Ajuda ao acesso online

Se não tiver acesso à Internet ou se precisar de ajuda, pode visitar qualquer uma das nossas bibliotecas. Cada biblioteca tem computadores, Wi-Fi grátis e colaboradores que podem ajudar.



Contacte o seu vereador local

Se está realmente preocupado com o Custo de Vida, e não sabe para onde ir, o seu vereador local poderá ajudar: www.haringey.gov.uk/Councillors

Ajuda com dinheiro e dívida

Informação e aconselhamento


Haringey, Here to Help

Ler para obter mais informações!




Queremos garantir que todos os residentes de Haringey recebem a ajuda e o apoio disponíveis. Na página da Internet Here to Help (Aqui para Ajudar), pode encontrar uma grande variedade de ajuda financeira, bem como apoio ao emprego, educação e saúde mental.

Também temos uma prática calculadora de benefícios online que pode usar para descobrir quais os benefícios que poderá obter para ajudar a sua situação financeira.

 www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Linha de Apoio Financeiro

As nossas equipas de apoio financeiro podem ajudar os residentes de Haringey a melhorar a sua situação financeira, oferecendo apoio e aconselhamento sobre dívidas, poupanças, benefícios não reclamados, custos de acolhimento de crianças, e muito mais.

 020 8489 4431

 FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk

 www.haringey.gov.uk/FST

Comunidades Ligadas

Connected Communities (Comunidades Ligadas) é um programa municipal concebido para melhorar o acesso aos apoios municipais e voluntários em Haringey.

Queremos ajudar e encorajar os residentes a viverem a sua versão de uma boa vida, para trabalharmos e compreendermos melhor as causas dos seus problemas e ajudar a encontrar soluções.

 www.haringey.gov.uk/connected-communities

 ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk

União de Crédito Haringey

A União de Crédito é uma cooperativa de poupança e empréstimo que é detida e controlada pelos seus membros e oferece uma gama de produtos financeiros acessíveis, como empréstimos de baixo custo.

 www.haringey.gov.uk/credit-union

**Connected
Communities**

Gabinete de Aconselhamento do Cidadão de Haringey

O Gabinete de Aconselhamento do Cidadão de Haringey oferece aconselhamento confidencial online, por telefone e presencialmente de forma gratuita. Pode obter ajuda para tudo, desde dinheiro, aquecimento e questões de dívida, até habitação e imigração.

 www.haringeycabx.org.uk



Desligue o standby
Poupe cerca de €65 por ano desligando os aparelhos na tomada.

Ajudante de Dinheiro

O Money Helper (Ajudante de Dinheiro) oferece conselhos gratuitos relacionados com dinheiro, incluindo endividamento, benefícios, pensões e poupanças.

 www.moneyhelper.org.uk

Cost of Living Hub

O Cost of Living Hub do Presidente da Câmara de Londres foi criado para ajudar as pessoas a aceder a informações, apoio financeiro e conselhos para ajudar a gerir as finanças das famílias.

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

Guia de sobrevivência de crise de vida

Os MoneySavingExperts e MoneySavers criaram um guia com mais de 90 formas de economizar dinheiro em energia, banda larga, custos de puericultura, mobiliário, água, comida, combustível e muito mais.

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

Apoio do governo

O governo está a oferecer apoio às famílias para colmatar o aumento do custo de vida. Alguns residentes serão elegíveis para diferentes pagamentos ao longo do ano.

 costoflivingsupport.campaign.gov.uk

Apoio Financeiro

Crédito Universal

O Crédito Universal é um pagamento mensal para ajudar com o aumento do custo de vida se tiver poucos rendimentos ou se não tiver trabalho.

 www.gov.uk/universal-credit

Fundo de Apoio à Habitação

As famílias mais vulneráveis de Haringey receberão um pagamento pontual para ajudar a enfrentar o aumento do custo de vida como parte do Fundo de Apoio à Habitação do governo.

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

Fundo de Apoio Haringey

Podemos fornecer pagamentos pontuais em emergências e ajuda com as necessidades básicas de vida, incluindo alimentação, vestuário e reposição do gás e da eletricidade, além de bens essenciais de custo mais elevado, tal como eletrodomésticos e mobiliário.

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

Crédito de pensão

O Crédito de pensão é distinto da sua pensão estatal e confere-lhe mais alguns fundos para ajudar com o custo de vida se tiver ultrapassado a idade da reforma e tiver baixos rendimentos. Também pode ajudar com os custos relacionados com a habitação e poderá receber ajuda adicional se for cuidador, gravemente incapacitado ou se for responsável por uma criança ou jovem.

Pode obter Crédito de Pensão mesmo que tenha outros rendimentos, poupanças ou possuir sua própria casa.

 www.gov.uk/pension-credit

Ajuda a manter-se quente

*Ler para obter
mais informações!*



Boas-vindas calorosas de Haringey

As Suas Salas de Estar Locais

Haringey Warm Welcome é uma rede crescente de espaços inclusivos, quentes e acolhedores em todo o distrito que são geridos por empresas, organizações e locais de culto locais.

Se está a ter dificuldade em manter a sua casa aquecida devido ao aumento dos custos energéticos, estas "Salas de Estar Locais" fornecem um lugar quente e seguro para ir conhecer novas pessoas, e em alguns casos, participar em atividades.



Parede da Bondade

Em alguns espaços na Rede de Boas-vindas calorosas de Haringey, poderá recolher alimentos e bebidas grátis.

Se vir um sinal de "Warm Welcome" numa loja, ou janela, pode pegar um voucher a partir da "Parede da Bondade", levá-lo ao balcão e o artigo indicado é gratuito.

Lembre-se de pagar esta generosidade com um ato de bondade para com outra pessoa, com um sorriso ou oferecendo ajuda a alguém que precise. A bondade começa por si!

Visite o nosso site para ver onde fica a sala de estar local mais próxima, descubra como oferecer a alguém um item de comida ou bebida, ou como registar o seu espaço comunitário e se juntar à Rede de Boas-Vindas Haringey Warm:

 www.haringey.gov.uk/WarmWelcome

Apoio Financeiro

O limite de preço da energia de £2500 explicado

A Garantia do Preço da Energia

do governo não é um limite total ao que poderá pagar, mas é um limite ao montante que os fornecedores podem cobrar por consumos e tarifas unitárias. Entre 1 de outubro de 2022 e abril de 2023, o agregado familiar médio do Reino Unido pagará 2500 libras por ano por energia, mas isso ainda está dependente do uso. Se usar menos energia, paga menos, mas se usar mais, paga mais. A Garantia do Preço da Energia anterior era de 1971 libras por ano, pelo que é provável que ainda note um aumento nos custos a partir de outubro.



Janelas e portas à prova de corrente de ar com calafetagem
Prevenir a perda de calor desta forma pode economizar cerca de £125 por ano

Desconto do regime de apoio às faturas energéticas

Todas as famílias no Reino Unido receberão um pagamento de 400 libras do seu fornecedor de energia ao abrigo do Regime de apoio às faturas energéticas. Esta será creditada na sua fatura de energia a partir de outubro e paga como 66 prestações de libras ao longo de 6 meses.

Subvenções do seu fornecedor de energia

Muitos dos grandes fornecedores oferecem subvenções não reembolsáveis para ajudar a reduzir o endividamento com a energia às famílias que encontrem mais dificuldades financeiras. Os esquemas variam entre empresas, pelo que terá de entrar em contacto com o seu fornecedor de energia para verificar o que oferecem e quem pode candidatar-se.

Desconto Warm Home

O Desconto Warm Home oferece uma redução pontual de 150 libras nas suas faturas de eletricidade entre outubro e março se estiver em risco de pobreza energética. O governo diz aos fornecedores a quem os clientes elegíveis aplicam o desconto, pelo que o desconto será automaticamente aplicado aos elegíveis.

Para saber se se qualifica, pode ligar à equipa do Desconto Warm Home através do número 0800 731 0214 entre 14 de novembro de 2022 e 31 de março de 2023.

Pagamento de combustível de inverno

Todos os residentes pensionistas deverão receber automaticamente um Pagamento de combustível de inverno entre 250 e 600 libras para ajudar nos custos de aquecimento. Isto inclui um custo de vida do pensionista.



www.gov.uk/winterfuel-payment



0800 731 0160

Pagamento do tempo frio

Os residentes beneficiários de determinados benefícios poderão receber um pagamento de 25 libras para cobrir os custos de aquecimento adicionais se a temperatura cair para valores negativos durante sete dias consecutivos. Após cada período de tempo muito frio na sua área, deverá receber um pagamento no prazo de 14 dias úteis na mesma conta bancária que os pagamentos de benefícios.

Esquema de Casas Mais Quentes

O Esquema de Casas Mais Quentes do Presidente da Câmara de Londres oferece melhorias de

aquecimento, isolamento e ventilação gratuitas para proprietários e senhorios privados de baixos rendimentos. Estão disponíveis subsídios até 25 000 libras, dependendo da sua classificação da eficiência energética, o seu mandato e o seu tipo atual de combustível (por exemplo, gás, eletricidade, óleo ou GPL).



www.london.gov.uk/warmer-homes



Encha a sua máquina de lavar louça
Ao usá-la apenas quando estiver cheia e reduzindo o uso por uma carga por semana, poderá economizar £17 por ano.

Outros Serviços de Apoio

SHINE London

Formámos uma parceria com a SHINE London para fornecer um balcão único de serviços de ajuda aos residentes que tenham dificuldades em pagar as suas faturas de energia. Podem avaliar os residentes por uma série de serviços para melhorar a saúde, as finanças e a eficiência energética.



0300 555 0195



contact@shine-london.org.uk

Registo de Serviços Prioritários (PSR)

Este é um serviço gratuito fornecido pelos fornecedores de energia aos clientes que possam necessitar de apoio adicional. Os residentes vulneráveis podem subscrever este serviço para garantir ajuda prioritária e apoio se existir algum problema com o seu fornecimento de energia.

Contacte o seu fornecedor para saber mais informações e para se registar.

Instalação de contadores inteligentes

Mudar para um contador inteligente com o seu fornecedor de energia é gratuito e pode ajudar a poupar energia e dinheiro.

Um contador inteligente recolhe leituras de energia precisas e permite-lhe ver onde e como está a usar energia em quase tempo real, através de um ecrã interno.

O seu contador inteligente também envia as leituras diretamente para o seu fornecedor, para que não tenha de o fazer, proporcionando faturas mais exatas.

Para saber mais sobre a instalação do contador inteligente, contacte o seu fornecedor de energia.

Ajuda com contas de água

WaterHelp

O WaterHelp é um esquema de água do Tâmesa que oferece um desconto de 50% na sua conta se viver numa casa de baixo rendimento a ganhar menos de £20.111 por ano.

*Ler para obter
mais informações!*



WaterSure

Se tiver num medidor de água mas tiver dificuldade em poupar água porque tem uma grande família ou condição médica dependente da água, a Thames Water pode ser capaz de limitar as suas contas através do WaterSure.

Para se qualificar, alguém na sua casa deve


- receber um benefício atestado E
- ter uma condição médica que requer água extra OR
- ter três ou mais filhos menores de 19 anos vivendo na propriedade tornando-o elegível para benefícios infantis

 0800 009 3652

 www.thameswater.co.uk/waterhelp

WaterDirect

Se se está a atrasar no pagamento das faturas da água, poderá combinar a sua fatura anual com os juros de mora e pagar uma prestação semanal diretamente dos seus subsídios.


 www.thameswater.co.uk/water-direct

Planos de pagamento flexíveis

A Thames Water pode oferecer planos de pagamento flexíveis e, em alguns casos, pausas nos pagamentos se precisar de reduzir ou parar temporariamente os pagamentos para ajudar nas suas dificuldades financeiras a curto prazo.

Fundo de Assistência ao Cliente

Este é o regime de apoio ao endividamento da Thames Water. Se se qualificar, será considerar qualquer momento que poderá pagar para amortizar a sua dívida, mas terá de pagar as faturas da água atuais e efetuar pagamentos acessíveis para amortizar a sua dívida todos os meses. Se mantiver pagamentos regulares por dois anos, eles pagarão qualquer dívida restante no final do esquema.

 0800 009 3652.

Registo de Serviços Prioritários

Tal como o serviço prioritário de energia, o registo garante a ajuda prioritária aos clientes com problemas de mobilidade e outras condições que tenham uma necessidade médica de água, se existir qualquer problema com o seu fornecimento de água. Contacte a Thames Water através do número indicado acima para obter mais informações.

Ajuda para Pais e Cuidadores

Ler para obter
mais informações!



Regime de Início Saudável

Se está grávida ou tem um filho com menos de 4 anos e tem poucos rendimentos poderá receber até 450 £ por criança por ano para ajudar a comprar leite e alimentos saudáveis como parte do Regime de Início Saudável. As famílias recebem um cartão que pode ser utilizado em lojas que vendam alimentos adequados e serão acrescentados fundos mensalmente por cada criança elegível.

 www.haringey.gov.uk/healthy-start

Refeições Escolares Gratuitas

Os seus filhos poderão beneficiar de Refeições Escolares Gratuitas se for progenitor/ encarregado de educação e receber os subsídios elegíveis. Se for elegível, também se pode candidatar a um subsídio pontal de 60 £ para comorar roupas escolares e calçado para o seu filho. As crianças entre os 16 e os 18 anos também podem candidatar-se às Refeições Escolares Gratuitas se frequentarem uma instituição com financiamento educativo.

 www.haringey.gov.uk/FSM

Programa de Férias, Atividades e Alimentação (HAF)

As crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 16 anos que recebam Refeições Escolares Gratuitas podem aceder a atividades gratuitas durante os períodos das férias da Páscoa, verão e Natal através do Programa HAF.

 www.haringey.gov.uk/HAF

Apoio SEND

Existem diferentes benefícios e apoios a que as crianças e os jovens com necessidades de educação especiais e incapacidades têm direito. Estes incluem orçamentos pessoais, Subsídio de Estudante deficiente, Subsídio de Apoio ao Emprego, Pagamento de Independência Pessoal, Subsídio de Vida por Invalidez, Subsídio de Cuidador, Subsídio de Facilidades para Deficientes e muito mais.

 www.haringey.gov.uk/local-offer

Ajuda com os custos de acolhimento de crianças

Dependendo das suas circunstâncias pessoais, existe uma gama de apoios disponíveis para os pais que trabalham para ajudar a pagar os custos de acolhimento de crianças, tais como creches isentas de impostos, créditos fiscais, crédito universal e Subsídio de Vida por Invalidez para famílias com crianças com deficiência.

 www.haringey.gov.uk/helpchildcare-costs

 www.gov.uk/childcare-calculator



Aprendizagem e Educação Precoce Gratuitas

Estão disponíveis até 15 horas de Aprendizagem e Educação Precoce para os pais de crianças de 2 anos de idade que recebem apoio financeiro e a todas as crianças de 3 e 4 anos de idade. Os pais trabalhadores de crianças de 3 e 4 anos de idade também poderão receber até 30 horas livre para assistência à família por semana.




Passe menos tempo no chuveiro.
Tomar banho por apenas 4 minutos pode poupar cerca de €95 por ano.

 www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation

Fundo de Bolsas 16-19

Os jovens dos 16 aos 19 anos de idade poderão receber dinheiro para ajudar nos custos relacionados com a educação, tais como vestuário, livros, transportes ou almoços se estudarem numa escola ou faculdade pública ou se estiverem a realizar um curso de formação, incluindo experiência de trabalho não remunerada.

 www.gov.uk/1619-bursary-fund

Esquema de Prémios John La Rose

Este esquema destina-se aos jovens com idade igual ou inferior a 25 anos, de famílias com baixos rendimentos, para ajudar a tornar o acesso ao ensino superior mais justo. Oferece o reembolso dos custos da taxa de inscrição da UCAS, e 2 viagens para um campus universitário ou open day. Há também um número limitado de burocracias para ajudar a cobrir os custos de vida, e oportunidades de colocação de trabalho e mentoria.

 www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward

Subsídio de Cuidador

Poderá receber até 67,60 £ por semana para ajudar a cuidar de alguém com necessidades de cuidados substanciais. Não tem de ser parente, ou viver com a pessoa de quem cuida.

 www.gov.uk/carers-allowance

Carers First

O município de Haringey está a trabalhar com a Carers First para fornecer aos cuidadores não remunerados informações sobre opções de apoio financeiro, tais como descontos, subsídios e benefícios. A Carers First também pode oferecer aconselhamento personalizado online, por telefone ou presencialmente.

 0300 303 1555

 www.carersfirst.org.uk/register

 hello@carersfirst.org.uk

Grupos de Apoio ao Cuidador

Em Haringey, existem várias organizações que oferecem apoio aos grupos de apoio e aconselhamento aos cuidadores. Para saber mais e encontrar os grupos disponíveis mais próximos, visite:

 www.haringey.gov.uk/support-groups

Ajuda com comida

Ler para obter
mais informações!



Haringey tem uma rede informal de grupos comunitários e bancos alimentares geridos por voluntários que fornecem alimentos de emergência às pessoas locais que precisem de ajuda.

Pode dirigir-se a um banco alimentar durante o horário de funcionamento, mas é boa ideia ligar primeiro para uma organização para garantir que o horário de funcionamento não mudou. Também pode encontrar horários atualizados no site da Rede Alimentar Comunitária de Haringey: www.HCFN.org.uk.

São todos bem-vindos na maior parte dos bancos alimentares, mas poderá precisar de vouchers alimentares para aceder a alguns grupos. Para estes poderá necessitar de uma referência: um assistente social, um centro infantil, seu GP, Departamento de Trabalho e Pensões (DWP), ou uma organização de caridade como o Haringey Citizen's Advice Bureau

Para mais informações sobre a utilização de um banco alimentar, visite:

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

Segundas-feiras

Haringey Community Foodbox

Apenas por referência/voucher. Alimentos de emergência e bens essenciais fornecidos.
11:00-15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.*

Tottenham Foodbank

Apenas por referência/voucher. Alimentos, produtos de higiene e produtos domésticos de emergência para 3 dias. 12:00 às 14:00.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*

Community FoodHub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Fruta fresca, legumes, pão, laticínios, carne e refeições prontas.
16:00 - 18:00

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*





Lavagem da roupa

Use um ciclo de 30 graus e reduza a sua lavagem em uma carga por semana e poupe cerca de £34 por ano.

Terças-feiras

Tottenham Food Hub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes de alimentos com frutas frescas, vegetais e artigos de higiene pessoal para quem precisar. 11h-13h (Todas as terças-feiras).

Sala de Estar (Centro de Emprego tottenham oposto) Tottenham High Road, N17 8AA.

Haringey Community Foodbox

Apenas por referência/voucher. Alimentos de emergência e bens essenciais fornecidos. 11:00-15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.*

Antwerp Arms Association

Não é necessária qualquer referência/voucher. Almoço grátis para pessoas necessitadas. 12:00 - 14:30.

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

Tottenham Seventh Day Adventist Church

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes de alimentos, incluindo frutas frescas e vegetais. 12:30 - 14:30.

*255 West Green Road,
N15 5EG*

Bounds Green Foodbank

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes de comida para quem precisar em N11, N13 ou N22. Por favor, traga identificação ou prova de endereço. 13:00 - 16:00.

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

Selby Centre Food Hub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes de alimentos, incluindo frutas frescas e vegetais. 14:00 - 16:00.

Selby Road, N17 8JL

Quartas-feiras

PCF Foodbank

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes alimentares, incluindo frutas, vegetais e produtos domésticos. 11:00 - 12:00

89 Broad Lane, N15 4DW

Haringey Community Foodbox

Apenas por referência/voucher. Alimentos de emergência e bens essenciais fornecidos. 11:00-15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Community FoodHub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Fruta fresca, legumes, pão, laticínios, carne e refeições prontas. 16:00 - 18:00

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY.*

Quintas-feiras

The Community Cook Up

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Refeições quentes,
mercearias e outros apoios.
10:00-13:00.

*Centro Comunitário Eric
Allin, N17 0QA*

Hornsey Foodbank.

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Alimentos, incluindo pão fresco, frutas e legumes, e artigos domésticos.
10:30-13:00.

Igreja Metodista de Middle Lane, N8 7JN

Edible London

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Refeições à base de plantas pré-fabricadas, frutas frescas e vegetais. 12-4 pm.

*20-22 Bernard Road,
N15 4NE*

Haringey Community Foodbox

Apenas por referência/
voucher. Alimentos
de emergência e bens
essenciais fornecidos.
11:00-15:00.

*Commerce Road Community
Centre, N22 8EP*

OK Foundation

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Refeições quentes
cozinhas gratuitas e
pacotes de comida com
frutas, vegetais, sanduíches e
refeições prontas. Inscreva-
se antecipadamente em:
www.OKFoundation.org.

12:00 - 15:00.

*Lordship Hub, Lordship Rec.
N17 6NU.*

Lordship Hub Café

Mais de 50 anos café/chá/
biscoitos de manhã.
11:00-13:00.

*Lordship Hub, Lordship Rec.
N17 6NU*

Bounds Green Foodbank

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Pacotes de comida para quem precisar em N11, N13 ou N22. Por favor, traga identificação ou prova de endereço. 13:00 - 16:00.

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

Selby Centre Food Hub

Não é necessária qualquer referência/voucher.
Pacotes de alimentos, incluindo frutas frescas e vegetais. 13:30 - 15:30.

Selby Road, N17 8JL

Tottenham Foodbank

Apenas por referência/
voucher. Alimentos,
produtos de higiene e
produtos domésticos
de emergência para 3
dias. 17:00 - 19:00.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*

Sextas-feiras

Haringey Community Foodbox

Apenas por referência/
voucher. Alimentos
de emergência e bens
essenciais fornecidos.
11:00-15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Community FoodHub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Fruta fresca, legumes, pão, laticínios, carne e refeições prontas. 16:00 - 18:00

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*



Apague as luzes

Apagar as luzes quando sai de uma divisão pode poupar cerca de £25 por ano.

Sábados

Wheely Tots

Apenas por referência/voucher. Registe-se previamente em wheelytots.com e, se a sua candidatura for aceite, receberá um período de tempo no sábado seguinte através de SMS. 10:00 - 11:00.

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

Uptown Cuisine

Não é necessária qualquer referência/voucher. Fruta fresca, legumes, pão, laticínios, carne e refeições prontas. 14:00 - 19:00.

161 Park Lane, N17 0HJ

Community FoodHub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Fruta fresca, legumes, pão, laticínios, carne e refeições prontas. 15:00 - 17:00.

Tottenham Town Hall, N15 4RY

Holy Trinity Church Foodbank

No referral/voucher needed. Food parcels with fresh fruit and veg. 12-1pm.

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

Tottenham Seventh Day Adventist Church

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes de alimentos, incluindo frutas frescas e vegetais. 13:30 - 17:30.

255 West Green Road, N15 5EG

The Gospel Centre Foodbank

No referral/voucher needed. Fresh fruit and veg, non-perishable food, toiletries, baby provisions, and cleaning materials. 10am-12pm.

Wightman Road, Harringay Ladder, N8 0LT

Domingos

OK Foundation

Não é necessária qualquer referência/voucher. Refeições quentes cozinhadas gratuitas e pacotes de comida com frutas, vegetais, sanduíches e refeições prontas. Inscreva-se antecipadamente em: www.OKFoundation.org. 12:00 até a comida terminar.

7 Holcombe Road, N17 9AA

RCCG/PHCC Food Hub

Não é necessária qualquer referência/voucher. Pacotes alimentares com frutas frescas, vegetais e essenciais domésticos. 11:00-13:30.

454A High Road, N17 9JD

Five Loaves Foodbank

Apenas por referência/voucher. Cabazes de alimentos para pessoas necessitadas localmente. 13:00 - 14:00.

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

Ajuda com os custos de habitação

Apoio Financeiro

Pagamentos Discricionários de Habitação (DHP)

Estes são pagamentos a curto prazo que podem ajudar a pagar a renda se estiver a enfrentar dificuldades financeiras. Para obter um DHP, tem de pagar renda e estar a receber os Benefícios para habitação ou custos de habitação de Crédito Universal.

 www.haringey.gov.uk/DHP

*Ler para obter
mais informações!*



Apoio Fiscal da Câmara

Podemos oferecer uma redução de custos no seu Imposto Municipal até 100%, dependendo das suas circunstâncias pessoais. Existem opções diferentes para residentes com baixos rendimentos, residentes com dependentes, pensionistas e não pensionistas com incapacidade.

 www.haringey.gov.uk/CTRS

Crédito Universal

O Crédito Universal é um pagamento mensal para ajudar com o custo de vida, incluindo pagamentos de habitação. Pode conseguir se estiver com baixos rendimentos ou desempregado.

 www.gov.uk/universal-credit

Benefícios para habitação

Os Benefícios para habitação podem ajudar a pagar a totalidade ou parte da sua renda se estiver em situação de baixos rendimentos. Pode reclamar o Subsídio de Habitação se for da idade da pensão do Estado e/ou viver em alojamento apoiado, protegido ou temporário. A maior parte das pessoas que precisam de pagamentos de habitação deverão candidatar-se ao Crédito Universal e não aos Benefícios para habitação.

 www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit

Subsídio de Casas Decentes

Um subsídio de casas decentes fornece assistência financeira aos requerentes elegíveis. Se o seu imóvel lhe faltar, se não cumprir o padrão de habitação decente e se receber um benefício qualificado.

Para obter mais informações, contacte a Equipa de Melhorias na Habitação (Setor Privado) através do número 020 8489 5112.

Subsídios de instalações para deficientes

Estes subsídios estão disponíveis para os residentes elegíveis e são administrados pela Ação Social de Adultos. Os candidatos devem ser avaliados por um terapeuta ocupacional no âmbito do processo de candidatura.

Contacte 020 8489 1400 para marcar uma avaliação inicial.

Ajuda e Conselhos

Equipa de Inclusão Financeira

A Equipa de Inclusão Financeira fornece acesso a aconselhamento financeiro acessível e serviços digitais para senhorios do município de Haringey para os ajudar a desenvolver competências e confiança. A equipa oferece cursos sobre finanças (Money Matters), aconselhamento presencial, informações sobre benefícios e apoio para juros de mora das rendas para evitar o despejo entre muitas outras opções.

☎ 020 8489 5611

@ financialinclusion@haringey.gov.uk



Mudar para lâmpadas LED
Pode economizar até £15 por ano substituindo as lâmpadas por luzes LED.

Ajuda aos sem-abrigo

Risco de sem-abrigo

Se se preocupar em tornar-se sem abrigo, ligue para o número 020 8489 1000 logo que possível para podermos ajudar a evitar que isso aconteça. Se estiver em risco de ficar sem casa nos próximos 56 dias, utilize o nosso formulário de autorreferenciação online para contactar o Serviço de Prevenção de Sem Abrigo:

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

Se está a dormir mal ou conhece alguém que está a dormir mal, pode enviar uma referência para a Streetlink, ligando para o número 0300 500 0914. Alternativamente, informe a pessoa de que pode aceder a acolhimento e a apoio especializado em Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN, nos dias úteis das 08:15 às 16:00.

Ler para obter
mais informações!



Apoio à Prevenção dos Sem-Abrigo

O Apoio Flutuante é um serviço gratuito e confidencial que trabalha para alcançar resultados que ajudam os residentes de Haringey com uma série de questões que podem levar a dificuldades de habitação, incluindo despejos e sem-abrigo.

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

Serviços especializados de apoio flutuante

CARIS Haringey

Ajuda as famílias sem-abrigo a lidar com os desafios do dia-a-dia, incluindo despejos, benefícios, dívidas, violência, desemprego, pobreza, falta de oportunidades e isolamento. *St. Philip's Church, Philip Ln, London N15 4HJ*

☎ 020 8801 3004

🌐 www.carisharingey.org.uk

Bikur Cholim


Fornecer informações, conselhos e orientações para os residentes da Comunidade Judaica Chareidi. *Ground floor, 2a Northfield Road, London, N16 5RN*

☎ 020 8800 7575

🌐 bikurcholim.co.uk

Haringey Somali Community & Cultural Centre


Oferece aconselhamento, principalmente, às pessoas da comunidade Somali e de outras comunidades africanas, bem como a outras comunidades de língua árabe. Ligue para efetuar uma marcação. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, London N17 8JL*

 020 8885 1307

 www.hscca.co.uk

Kurdish Advice Centre


Ajuda principalmente com habitação e arrendamento, mas também presta apoio geral aos residentes que queiram avançar para uma vida independente. *Eastfield Rd, London N8 7AD, UK*


 020 8347 9657


 www.kurdishadvicecentre.org.uk

Polish & Eastern European Christian Family Centre

Oferece ajuda e apoio aos nacionais da Polónia e da Europa de Leste em matérias relacionadas com a habitação, incluindo ajuda para compreender os documentos. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, London N15 6ND*

 0741 496 2199


 0736 699 6861

 0795 657 4275

 www.peec.org.uk

Turkish Cypriot Women's Project


Fornece aconselhamento relacionado com a habitação e apoio aos residentes do município de Haringey em várias matérias, incluindo endividamento, juros de mora nas rendas, despejos e emprego. *140A Falkland Road, London, N8 ONP*

 020 8340 3300

 www.tcwp.org.uk

Centro Jurídico de Haringey

Fornece taxas gratuitas, fixas e aconselhamento jurídico independente sem qualquer ganho/taxa e representação na lei de asilo e imigração, dívida, habitação e benefícios sociais. *7 Holcombe Rd., London N17 9AA*


 020 8808 5354

 haringeylawcentre.org.uk

Outros apoios

Shelter


Os serviços de aconselhamento e apoio a Shelter oferecem ajuda personalizada em matéria de habitação e sem-abrigo.

 0808 800 4444


 england.shelter.org.uk

Voz Pública – Serviço Reach & Connect

O serviço Haringey Reach and Connect fornece informações, apoio e amizade para as pessoas com mais de 50 anos a viver em Haringey.

 Autorreferenciação: reachandconnect.net/refer-yourself

 Referência de terceiros: reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form

 020 3196 1905

Serviços de Violência Contra Mulheres e Raparigas (VAWG)

O Serviço de Apoio Flutuante de Haringey realizado pela Solace Women's Aid fornece aconselhamento grátis e confidencial, apoio e defesa de mulheres e raparigas com mais de 16 anos afetadas pela violência doméstica e sexual. Oferecem apoio a curto e médio prazo para aumentar a segurança. Pode autorreferenciar-se ligando para o número 020 8885 3557 ou enviando um email para haringey.fs@solacewomensaid.org. Uma referência também pode ser feita por um profissional, mas com o consentimento total da pessoa.

Centro de Aconselhamento e Apoio à Violência Doméstica Hearthstone

A Hearthstone fornece apoio emocional e prático a todas as pessoas que sofram de abusos domésticos em Haringey. O pacote de apoio inclui aconselhamento sobre habitação, incluindo o acesso a habitação para refugiados, aconselhamento jurídico grátis e um regime de santuário para tornar a sua casa mais segura. O horário de funcionamento é durante a semana, das 09:00 às 16:00.

☎ 020 8489 3411

✉ hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk

Ajuda no emprego

Ler para obter
mais informações!



Aconselhamento e Formação

Haringey Works

Haringey Works

A Haringey Works é um balcão único de serviços dedicado a apoiar os residentes de Haringey em matéria de emprego, fornecendo um vasto leque de caminhos para diferentes setores. Visite o nosso site para consultar as vagas, enviar o seu CV e efetuar o registo:

🌐 works.haringey.gov.uk

Haringey Aprende

O Haringey Learns pode ajudá-lo a melhorar, ganhar qualificações e fazer escolhas de carreira positivas, com uma série de cursos gratuitos em oferta.

🌐 www.webenrol.com/haringeylearns



Haringey Learns

Apoio direcionado para a entrada de emprego (JETS)

O JETS é um programa de emprego que oferece aconselhamento especializado e coaching de entrevistas para pessoas que estiveram desempregadas e reclamam o Crédito Universal ou o Subsídio de Emprego durante pelo menos 13 semanas.

Programa da Academia de Trabalho Baseada no Sector (SWAP)

O SWAP dá-lhe formação, experiência de trabalho e uma entrevista garantida com um empregador local, para quem recebe subsídio de emprego, crédito universal ou subsídio de emprego e apoio. Para obter mais informações sobre o JETS ou o SWAP, contacte o seu centro de emprego local Job Centre Plus e fale com o seu orientador.

Apoio Financeiro

Fundo flexível de apoio (FSF)

O FSF poderá ajudar com os custos adicionais associados ao início da carreira profissional, tais como, despesas com deslocações para ir a entrevistas e ferramentas ou vestuário ou uniformes para começar a trabalhar. Se requerer o Crédito Universal, também poderá receber ajuda com o primeiro mês de custos com creches.

Viagens com desconto

Se está desempregado, a requerer benefícios e a procurar trabalho, poderá receber um Cartão de descontos nos combios Jobcentre Plus. Os transportes para Londres (TFL) e Stagecoach oferecem viagens com desconto até 50% para aqueles com o Cartão Ferroviário.

Subsídio Nacional de Empresa (NEA)

Se quer formar a sua própria empresa ou desenvolver o seu negócio se já for trabalhador por conta própria, poderá receber apoio através do NEA. Tem de receber determinados benefícios e ter uma ideia de negócio que possa funcionar.

Para obter mais informações, contacte o seu Job Centre Plus local.

Subsídio de Emprego e Apoio (SEC)

O ESA destina-se a pessoas abaixo da idade de pensionista que tenham uma incapacidade ou problema de saúde que afete a forma como podem trabalhar. Receberá dinheiro para ajudar com os custos de vida se não puder trabalhar e apoio para regressar ao trabalho se o puder fazer.

 0800 055 6688

 www.gov.uk/employment-support-allowance

Subsídio Acesso ao Trabalho

O subsídio Acesso ao Trabalho pode pagar apoio prático se tiver uma incapacidade, problema de saúde física ou mental e começar a trabalhar, precisar de ajuda para se manter no emprego ou passar a trabalhar por conta própria ou criar uma empresa. O subsídio pode ajudar a fazer face aos custos das viagens para o trabalho; providenciar um trabalhador de apoio ou pagar equipamentos especiais de que necessite para continuar empregado.

 www.gov.uk/access-to-work

Ler para
obter mais
informações!



Ajuda aos Migrantes e Refugiados

Haringey conta com uma vasta gama de opções para refugiados, migrantes e pessoas que procurem asilo, incluindo três Centros de Boas-vindas em todo o município, que forencem apoio prático e social.

Vários serviços e organizações do Sector Comunitário Voluntário (VCS) participam nos Hubs para ajudar em coisas como candidatar-se ao Crédito Universal, aceder aos cuidados de saúde e ligar-se a outros do concelho:

Muswell Hill Welcome Hub

Muswell Hill Methodist Church, 28 Pages Lane, N10 1PP
Todas as quintas-feiras das 10:00 às 12:00

Tottenham Welcome Hub

Living Under One Sun Community Centre, Down Lane Park, Park View Road, N17 9EX
Todas as sextas-feiras das 10:00 às 12:00

Wood Green Welcome Hub

Wood Green Library, 187 – 197A High Road, N22 6XD
Todas as segundas-feiras, das 13:30 às 16:30

A Equipa de Relocalização de Haringey também está disponível no Mulberry Junction todas as sextas-feiras das 09:00 às 12:00:

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

Mulberry Junction - Homeless England | Homeless Link

Existem várias outras organizações que prestam aconselhamento e orientação aos migrantes e pessoas sem recurso a fundos públicos:

Centro de Apoio aos Migrantes de Haringey

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

haringeymsc.org

Apoio à Saúde Mental e Bem-Estar


*Ler para obter
mais informações!*



O município e o NHS trabalham em parceria com organizações de caridade e outras organizações para fornecerem uma vasta gama de apoio à saúde mental e bem-estar para os residentes de Haringey.


Mind in Haringey

A Mind in Haringey fornece informações, aconselhamento e apoio a pessoas afetadas por problemas de saúde mental. A instituição de caridade trabalha com o NHS local e o conselho fornecendo workshops de aconselhamento, advocacia e bem-estar, bem como a Rede haringey de bem-estar.

 0208 340 2474


 www.mindinharingey.org.uk


A Haringey Wellbeing Network é um programa de atividades para ajudar as pessoas a melhorar a sua saúde mental e física, apoiando as pessoas a fazerem mudanças positivas nas suas vidas.

 0208 340 2474

 Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk

A linha de ajuda Safe Haven é uma linha de ajuda segura e confidencial para os residentes de Haringey com mais de 18 anos de idade que estejam a passar por uma crise e precisem de falar.

 0800 953 022 3

 07943 156 973

 safehaven@mih.org.uk

Good Thinking

A Good Thinking fornece autocuidado de bem-estar mental online aos londrinos através de ferramentas digitais que apoiam as condições de saúde mental mais comuns como a ansiedade, depressão, perturbações do sono e stress.

 www.good-thinking.uk

Kooth

A Kooth oferece aconselhamento online gratuito a crianças e jovens em Haringey, com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos (até 25 anos para jovens com dificuldades de aprendizagem ou incapacidades). O serviço está disponível 365 dias por ano. Aberto de segunda a sexta das 12:00 às 22:00 e nos fins de semana das 18:00 às 22:00.

 0203 984 9337  contact@kooth.com


NHS Go

O NHS Go é uma aplicação de aconselhamento médico e informações grátis e confidencial concebida para os jovens por jovens. Destinada aos utilizadores com idades entre os 16 e os 24 anos, recebe informação diretamente do NHS.uk, mas organiza-a de forma a que seja mais significativa para os jovens. O acesso ao serviço realiza-se através da aplicação NHS Go, que é de transferência grátis a partir do Google Play e da loja iTunes.

 www.NHSGo.uk

Linha de Apoio a Crises de Saúde Mental 24/7

Se tens menos de 18 anos de idade e estás em crise ou se é pai ou cuidador de uma criança ou jovem em crise, podes contactar a linha de apoio a crises de saúde mental 24/7. O atendimento é feito por profissionais de saúde mental qualificados, que podem fornecer ajuda imediata ou encaminhar para outras fontes de ajuda, conforme necessário.

 0800 151 0023.

Serviços GamCare

Se estiver preocupado com o seu próprio jogo ou com outra pessoa, contacte o seu serviço local de GamCare para aceder a um apoio rápido, gratuito e confidencial.

 020 7801 7008  www.gamcare.org.uk

Para apoio imediato e aconselhamento, contacte a Linha Nacional de Apoio ao Jogo 24/7 através do 0808 8020 133.

One You Haringey

O One You Haringey fornece aos residentes uma vasta gama de aconselhamento de saúde e apoio para ficar mais em forma, conseguir um peso saudável, deixar de fumar, beber menos e fazer um exame geral no NHS.

 www.oneyoutharingey.org

New River Sport and Fitness

O New River Sport and Fitness oferece inscrições GRÁTIS e atividades aos residentes com mais de 65 anos de idade e descontos nas mensalidades para os beneficiários de subsídios.

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

Mantenha-se bem durante o tempo frio

Algumas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos do tempo frio, que pode agravar alguns problemas de saúde e conduzir até a complicações graves. Se puder, o NHS recomenda que siga estas dicas para mantê-lo a si e à sua família quentes e bem em casa:

- se não for muito móvel, tiver 65 anos ou mais, ou tiver um problema de saúde, como doença cardíaca ou pulmonar, aqueça a sua casa a pelo menos 18 °C
- mantenha o seu quarto a 18°C toda a noite se puder – e mantenha a janela do seu quarto fechada.
- Se tem menos de 65 anos, é saudável e ativo, pode manter-se em casa se estiverem menos de 18°C, desde que se sinta confortável.
- Utilize um saco de água quente ou um coberto elétrico para manter a cama quente, mas não use os dois ao mesmo tempo.
- Faça, pelo menos, uma refeição quente por dia: comer regularmente ajuda a manter-se quente.
- Ingira bebidas quentes regularmente.
- Feche as cortinas quando cair a noite e mantenha as portas fechadas para evitar as correntes de ar.
- Mantenha-se ativo - continue a mover-se para garantir que gera calor corporal suficiente
- Usar camadas de roupa é fundamental – usar várias camadas finas vai mantê-lo mais quente do que uma camada grossa de roupa, como as camadas prendem ar quente.

Se tiver dificuldades em manter a sua casa quente devido ao aumento dos custos da energia, descubra que ajudas e apoios estão disponíveis na página 6 deste folheto.

Vacinação de inverno

Se receber a vacina da gripe e da COVID-19 ao mesmo tempo, os estudos indicam que podem ter mais probabilidades de ter doença grave, que pode resultar em dificuldades e perda de rendimentos para si e para a sua família. Ser vacinado contra a gripe e a COVID-19 protege a sua saúde e a saúde daqueles que o rodeiam. Se for contactado para a vacinação, marque a sua vacinação sem demora. Saiba mais e como fazer a sua marcação em nhs.uk/wintervaccinations ou fale com o seu farmacêutico local ou médico de família.

Pergunte ao seu farmacêutico

O farmacêutico local pode dar-lhe conselhos amigáveis e especializados sobre medicamentos de balcão para condições comuns, como diarreia, nariz escorrendo, tosse dolorosa ou dor de cabeça, sem necessidade de marcação.

Poderá ser elegível para ajudas que cubram o custo de alguns medicamentos sem receita através do programa Self-Care Pharmacy First fornecido por algumas farmácias em Haringey. Para mais informações visite: nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/

Receitas


Pode encomendar as suas receitas recorrentes sem precisar de ir a uma cirurgia gp ou farmácia utilizando a App NHS: nhs.uk/nhs-app ou serviços 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

Ajudar os outros

Ler para obter
mais informações!



Precisamos que as pessoas se juntem como uma comunidade para garantirmos que todos os residentes de Haringey recebem a ajuda e o apoio de que necessitam.

Há muitos grupos comunitários no distrito que estão a fazer um trabalho incrível para apoiar as pessoas através da crise do custo de vida, e precisam da sua ajuda.

Voluntariado

Bancos alimentares

Ao voluntariar-se em bancos alimentares locais e organizações do sector voluntário, não só conhecerá novas pessoas e ajudará a capacitar os residentes locais, como também:

- Ganha experiência
- Aprende novas competências
- Constroi a sua confiança
- Aumenta as suas perspetivas de carreira

Existem oportunidades de voluntariado disponíveis nas seguintes organizações: Entre em contacto se puder ajudar com 2 turnos por mês:

- 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

Fundo Bridge Renewal

O Bridge Renewal Trust é uma instituição de caridade de base comunitária que trabalha para reduzir as desigualdades em saúde; construir comunidades mais fortes e melhorar a qualidade de vida do povo de Haringey.

Visite o seu site para obter uma lista de oportunidades de voluntariado no município: www.bridgerenewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities

Doação

Doe para o banco alimentar local

O número de famílias que usam os bancos alimentares em Haringey aumentou drasticamente nos últimos anos, especialmente, durante a pandemia de COVID-19.

Pode ajudar os nossos residentes mais vulneráveis a vencerem a crise do Custo de Vida, doando dinheiro ou alimentos de longa duração, bebidas, produtos de higiene ao seu banco alimentar mais próximo – consulte as páginas 13-15 para obter uma lista completa.

O seu Plano de Ação Custo de Vida

Pode utilizar esta secção para anotar a ajuda e apoio que considere que poderá ajudar com o aumento do custo de vida.

Ajuda com dinheiro e dívida

Ajuda a manter-se quente

Ajuda com as contas de água

Apoio aos Pais e Cuidadores



Chuveiro em vez de banho

Se puder, troque um banho por semana por um banho de 4 minutos e poupe £20 por ano.

Ajuda alimentar

Ajuda com custos de habitação e sem-abrigo

Ajuda no Emprego

Apoio à Saúde Mental e Bem-Estar

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