

Cost of
Living

Haringey
LONDON

AYUDA CON EL COSTE DE LA VIDA

Una guía que describe la ayuda y soporte disponible para residentes de Haringey durante la crisis del coste de la vida y más allá.

"Ici pour
vous aider"

"Aquí para
ayudar"

"Yardım
için Buraya
Tıklayın"

"Tutaj, aby
pomóc"

"Тук, за да
помогнем"

"Είμαστε
εδώ για
βοήθεια"

"Qui per
aiutare"

SPANISH

Contenido

- 3 Introducción del jefe del ayuntamiento de Haringey, Cllr Peray Ahmet
- 4 Ayuda con el dinero y la deuda
- 6 Ayuda para la calefacción
- 9 Ayuda con las facturas de agua
- 10 Ayuda para padres y cuidadores
- 12 Ayuda con la comida
- 16 Ayuda con los costes de vivienda
- 17 Ayuda con la falta de vivienda
- 19 Ayuda en el empleo
- 20 Ayuda para migrantes y refugiados
- 21 Apoyo a la salud mental y el bienestar
- 25 Ayudar a los demás
- 27 Su plan de acción para el coste de la vida

*¡Escanéeme en
busca de recursos
en línea!*



Introducción



Los últimos años han sido extremadamente difíciles para todos en nuestra comunidad.

Primero, tuvimos la pandemia de Covid y ahora estamos experimentando la crisis del coste de la vida. Hay muchos residentes en todo el condado que simplemente no pueden mantenerse al día con el pago de sus facturas de energía, pagos de alquiler y otros costes de vida.

La inflación ha hecho que el precio de los alimentos, la ropa y otros artículos esenciales para el hogar aumente a niveles inasequibles para muchas personas que no han experimentado este tipo de dificultades antes.

A raíz de la pandemia, lanzamos nuestra exitosa campaña Haringey, Here to Help para garantizar que nuestros residentes estuvieran informados sobre la ayuda financiera y el apoyo que están disponibles para ellos.

La necesidad es aún mayor ahora y nuestra oferta ha evolucionado para incluir, una página web dedicada de Here to Help, nuestra calculadora de prestaciones en línea y una Línea de ayuda de apoyo financiero directo para que nuestros residentes puedan acceder a apoyo en temas de dinero y deuda más rápido y más fácilmente.

Continúe utilizando este recurso invaluable y asegúrese de acceder a los fondos disponibles del ayuntamiento, del gobierno y de otros socios también.

Además de esto, también tenemos el fondo de apoyo a los hogares (Household Support Fund). El consejo distribuirá 4,8 millones de £ para ayudar a las familias de todo el condado y también estamos atendiendo a los jóvenes con nuestra expansión gratuita de comidas escolares.

Simplemente no podemos hacer esto solos como consejo. Las personas y las comunidades de todo nuestro condado siempre se han unido de maneras extraordinarias para apoyarse mutuamente durante una crisis y ayudar a los más necesitados.

Esta vez no es diferente. Recientemente lanzamos nuestros espacios Haringey Warm Welcome, donde nuestros residentes y negocios locales están mostrando una generosidad increíble para proporcionar comida, bebida y un ambiente amigable y cálido para aquellos que no pueden hacer frente a sus costes de energía.

Nuestro sector comunitario voluntario está haciendo un trabajo increíble y las personas están dando un paso adelante para ayudar a sus vecinos y formar grupos de ayuda mutua. Algunos residentes están donando y ofreciendo voluntariamente su tiempo para recaudar fondos para organizaciones comunitarias en todo el condado.

Alentamos a todos los que puedan a que desempeñen su papel en estos tiempos sin precedentes.

En este folleto, encontrará de todo, desde ayuda con las prestaciones y la vivienda, hasta apoyo laboral y de salud mental, del consejo, del Gobierno y de otros socios locales.

También tenemos muchos recursos y una calculadora de prestaciones en nuestra página web de Haringey, Here to Help: www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Si necesita ayuda para acceder a cualquiera de las actividades de apoyo que hemos descrito, llame a nuestra Línea de ayuda de apoyo financiero al 020 8489 4431.

Gracias.

Cllr Peray Ahmet



Ayuda para conectarse

Si no tiene acceso a Internet o necesita ayuda para conectarse, puede visitar cualquiera de nuestras bibliotecas. Cada biblioteca tiene ordenadores, Wi-Fi gratuito y personal que puede ayudarle.



Póngase en contacto con su concejal local

Si está realmente preocupado por el coste de vida y no está seguro de a dónde acudir, su concejal local puede ayudarle: www.haringey.gov.uk/Councillors

Ayuda con el dinero y la deuda

¡Escanéame para obtener más!



Información y asesoramiento

Haringey, Here to Help

Queremos asegurarnos de que todos los residentes de Haringey reciban la ayuda y el apoyo disponibles para ellos. En nuestra página web Here to Help, puede encontrar una variedad de ayuda financiera, así como apoyo para el empleo, la educación y la salud mental.

También tenemos una práctica calculadora de prestaciones online que puede usar para averiguar qué prestaciones puede recibir para ayudar a su situación financiera.

www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Línea de ayuda para apoyo financiero

Nuestros equipos de apoyo financiero pueden ayudar a los residentes de Haringey a mejorar su situación financiera ofreciéndoles apoyo y asesoramiento sobre deudas, ahorros, beneficios no reclamados, costes de la atención a la infancia y mucho más.

020 8489 4431

FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk

www.haringey.gov.uk/FST

Comunidades conectadas

Comunidades conectadas es un programa municipal diseñado para mejorar el acceso al ayuntamiento y el apoyo voluntario en Haringey.

Connected Communities

Queremos ayudar y alentar a los residentes a vivir su versión de lo que es una buena vida, por lo que trabajamos con usted para comprender mejor las causas fundamentales de sus problemas y apoyarle en la búsqueda de soluciones.

www.haringey.gov.uk/connected-communities

ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk

Cooperativa de crédito de Haringey

La Cooperativa de crédito es una cooperativa de ahorros y préstamos que está poseída y controlada por sus miembros y ofrece una gama de productos financieros, por ejemplo, préstamos de bajo coste.



www.haringey.gov.uk/credit-union

Oficina de asesoramiento al ciudadano de Haringey

La Oficina de asesoramiento al ciudadano de Haringey (Haringey Citizen's Advice Bureau) ofrece asesoramiento confidencial en línea, por teléfono y en persona, de forma gratuita. Puede obtener ayuda para todo, desde dinero, calefacción y problemas de deuda, hasta vivienda e inmigración.



www.haringeycabx.org.uk

Money Helper

Money Helper ofrece orientación gratuita sobre temas relacionados con el dinero, incluyendo deuda, prestaciones, pensiones y ahorros.



www.moneyhelper.org.uk

Centro de coste de la vida

El Centro del coste de la vida del alcalde de Londres (Mayor of London's Cost of Living Hub) se ha creado para ayudar a las personas a acceder a información, apoyo financiero y asesoramiento como ayuda para administrar las finanzas del hogar.



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

Guía de supervivencia a la crisis por el coste de la vida

MoneySavingExperts y MoneySavers han creado una guía con más de 90 formas de ahorrar dinero en energía, banda ancha, costes de cuidados infantiles, muebles, agua, alimentos, combustible y más.



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

Apoyo gubernamental

El gobierno está ofreciendo apoyo a los hogares para ayudar con el aumento del coste de la vida. Algunos residentes serán elegibles para recibir diferentes pagos durante todo el año.



costoflivingsupport.campaign.gov.uk

Apoyo financiero

Crédito universal

El Crédito universal es un pago mensual para ayudarle con los costes de la vida si tiene bajos ingresos o no tiene trabajo.



www.gov.uk/universal-credit

Fondo de apoyo a los hogares

Los hogares más vulnerables de Haringey recibirán un pago único para ayudar con la creciente crisis del coste de la vida como parte del subsidio de apoyo a los hogares del gobierno.



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

Fondo de apoyo Haringey

Podemos proporcionar pagos únicos en emergencias y ayudarle con sus necesidades básicas de vida, incluidos alimentos, ropa y reconexión de gas y electricidad, así como artículos esenciales que son difíciles de presupuestar, como electrodomésticos y muebles.

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



Desactivar el modo de espera
Ahorre alrededor de 65 £
al año desconectando sus
electrodomésticos del enchufe.

Crédito de pensión

El crédito de pensión es independiente de su pensión estatal y le da dinero extra para ayudarle con sus costes de la vida si ya tiene la edad de pensión estatal y tiene bajos ingresos. También puede ayudarle con los costes de la vivienda y podría obtener ayuda adicional si es cuidador, si tiene una discapacidad grave o es responsable de un niño o de un joven. Puede obtener crédito de pensión incluso si tiene otros ingresos, ahorros o es dueño de su propia casa.

 www.gov.uk/pension-credit

Ayuda para la calefacción

Haringey Warm Welcome

Sus salas de estar locales

Haringey Warm Welcome es una red creciente de espacios inclusivos, cálidos y acogedores en todo el condado que son administrados por empresas, organizaciones y lugares de culto locales. Si le resulta difícil mantener su hogar caliente debido al aumento de los costes de la energía, estas "salas de estar locales" proporcionan un lugar cálido y seguro para conocer gente nueva y, en algunos casos, participar en actividades.

*¡Escanéame
para obtener
más!*



Muro de la bondad

En algunos espacios dentro de la red Haringey Warm Welcome, podrá recoger un alimento o bebida de forma gratuita.

Si ve un letrero de "Cálida bienvenida" en una tienda o escaparate, podrá recoger un cupón en el 'Muro de la bondad', llevarlo al mostrador y conseguir el artículo de forma gratuita.

Solo recuerde devolver esta generosidad en cadena con un acto de bondad hacia otra persona, con una sonrisa o una oferta de ayuda a otra persona que pueda necesitarla.
¡La amabilidad comienza con usted!

Visite nuestro sitio web para ver dónde está su sala de estar local más cercana, averiguar cómo regalar a alguien un alimento o bebida, o cómo registrar su espacio comunitario y unirse a la red Haringey Warm Welcome: www.haringey.gov.uk/WarmWelcome

Apoyo financiero

Límite de precio de la energía de 2500 £ explicado



Bloquee los huecos de ventanas y puertas para protegerlos de corrientes de aire
Prevenir la pérdida de calor de esta manera puede ahorrar alrededor de 125 £ al año

La garantía de precio de energía del gobierno no es un límite total de lo que paga, sino un límite en la cantidad que los proveedores pueden cobrar por cargos permanentes y tarifas unitarias. Entre el 1 de octubre de 2022 y abril de 2023, el hogar promedio del Reino Unido pagará 2500 £ al año por la energía, pero esto sigue dependiendo del uso. Si usa menos energía paga menos, pero si usa más paga más. La garantía de precio de energía anterior era de 1971 £ al año, por lo que es probable que aún vea un aumento en los costes a partir de octubre.

Descuento en el plan de apoyo a las facturas de energía

Todos los hogares domésticos en el Reino Unido recibirán un pago de 400 £ de su proveedor de energía conforme al plan de apoyo a las facturas de energía del gobierno. Esto se acreditará a su factura de energía a partir de octubre y se pagará como cuotas de 66 £ durante 6 meses.

Subvenciones de su proveedor de energía

Muchos de los principales proveedores de energía ofrecen subvenciones no reembolsables para ayudar a reducir la deuda energética en los hogares que experimentan dificultades financieras. Los esquemas varían entre compañías, por lo que deberá ponerse en contacto con su proveedor de energía para verificar qué ofrecen y quién puede solicitarlo.

Descuento en la calefacción del hogar

El descuento para la calefacción del hogar proporciona una reducción única de 150 £ en sus facturas de electricidad entre octubre y marzo si está en riesgo de pobreza energética. El gobierno les dice a los proveedores qué clientes pueden optar al descuento, por lo que el descuento se aplicará automáticamente a los elegibles.

Para saber si califica, puede llamar al equipo de Warm Home Discount, en el teléfono 0800 731 0214, entre el 14 de noviembre de 2022 y el 31 de marzo de 2023.

Pago de combustible en invierno

Todos los residentes que reciben una pensión estatal deben recibir automáticamente un pago de combustible de invierno de entre 250 £ y 600 £ como ayuda con los costes de calefacción. Esto incluye un pago al pensionista por el coste de la vida.



www.gov.uk/winterfuel-payment



0800 731 0160

Pago por clima frío

Los residentes que reciben ciertas prestaciones podrían obtener un pago de 25 £ para cubrir los costes adicionales de calefacción si la temperatura desciende por debajo del punto de congelación siete días seguidos. Después de cada período de clima muy frío en su área, debería recibir un pago en un plazo de 14 días hábiles en la misma cuenta bancaria que sus pagos de prestaciones.

Plan de casas más cálidas

El programa Warmer Homes del alcalde de Londres ofrece mejoras gratuitas en la calefacción,

aislamiento y ventilación para propietarios de viviendas de bajos ingresos e inquilinos privados. Hay subvenciones disponibles de hasta 25.000 £, dependiendo de su calificación de eficiencia energética, su arrendamiento y su tipo de combustible actual (es decir, gas, electricidad, petróleo o GLP).

Para obtener más información sobre dicho plan, visite:



www.london.gov.uk/warmer-homes



Llene su lavavajillas

Al usarlo solo cuando está lleno y reducir el uso en una carga por semana, podría ahorrar 17 £ al año.

Otros servicios de apoyo

SHINE Londres

Nos hemos asociado con SHINE London para proporcionar un servicio de referencia integral para los residentes que tienen dificultades para pagar sus facturas de energía. Pueden evaluar a los residentes respecto a una variedad de servicios para mejorar la salud, las finanzas y la eficiencia energética.



0300 555 0195



contact@shine-london.org.uk

Registro de Servicios Prioritarios (PSR)

Este es un servicio gratuito proporcionado por los proveedores de energía a los clientes que pueden necesitar un poco de apoyo adicional. Los residentes vulnerables pueden inscribirse en este servicio para asegurarse de que reciben ayuda y apoyo prioritarios si hay un problema con su suministro de energía.

Póngase en contacto con su proveedor para obtener más información y registrarse.

Instalación de medidores inteligentes

Actualizar a un medidor inteligente con su proveedor de energía es gratis y puede ayudarle a ahorrar energía y dinero.

Un medidor inteligente recopila lecturas de energía precisas y le permite ver dónde y cómo está utilizando la energía casi en tiempo real, a través de una pantalla en el hogar.

Su medidor inteligente también enviará lecturas de energía directamente a su proveedor para que usted no tenga que hacerlo, lo que le dará facturas más precisas.

Para obtener información sobre la instalación de medidores inteligentes, póngase en contacto con su proveedor de energía.

Ayuda con las facturas de agua

¡Escanéame para obtener más!



WaterHelp

WaterHelp es un esquema de Thames Water que ofrece un descuento del 50% en su factura si vive en un hogar de bajos ingresos que gana menos de 20.111 £ al año.

WaterSure

Si tiene instalado un medidor de agua pero le resulta difícil ahorrar agua porque tiene una familia numerosa o una condición médica dependiente del agua, Thames Water puede limitar sus facturas a través de WaterSure.

Para calificar, alguien en su hogar debe:

- recibir una prestación sujeta a la comprobación de recursos Y
- tener una condición médica que requiere agua adicional O
- tener tres o más hijos menores de 19 años viviendo en la propiedad que le hace elegible para recibir prestaciones por hijos



0800 009 3652



www.thameswater.co.uk/waterhelp

WaterDirect

Si se está atrasando en sus pagos de agua, es posible que pueda combinar su factura anual con sus atrasos y realizar un pago semanal directamente desde sus prestaciones.



www.thameswater.co.uk/water-direct

Planes de pago flexibles

Thames Water puede ofrecer planes de pago flexibles y, en algunos casos, interrupciones en el pago si necesita reducir o detener temporalmente sus pagos para ayudarlo a superar las dificultades financieras a corto plazo.

Fondo de asistencia al cliente

Este es el esquema de apoyo a la deuda de Thames Water. Si califica, igualarán cualquier dinero que pague por su deuda de agua, pero deberá pagar sus facturas de agua actuales y hacer un pago asequible de su deuda cada mes. Si mantiene pagos regulares durante dos años, pagarán cualquier deuda restante al final del esquema.



0800 009 3652.

Registro de servicios prioritarios

Al igual que el servicio de prioridad de energía, el registro garantiza que se brinde ayuda prioritaria a los clientes con problemas de movilidad y otras dificultades o que tienen una necesidad médica de agua, si hay un problema con su suministro de agua.



0800 009 3652.


Ayuda para padres y cuidadores

¡Escanéame
para obtener
más!



Esquema de inicio saludable

Si está embarazada o tiene un hijo menor de 4 años y tiene bajos ingresos, podría obtener hasta 450 £ por niño al año como ayuda para comprar leche y alimentos saludables, como parte del Plan de inicio saludable. A las familias se les dará una tarjeta que podrán usar en las tiendas minoristas que venden alimentos apropiados, y se agregará dinero mensualmente por cada niño elegible.

 www.haringey.gov.uk/healthy-start

Comidas escolares gratuitas

Es posible que su hijo o hijos puedan recibir comidas escolares gratuitas si usted es el padre/tutor y recibe prestaciones cualificadas. Si es elegible, también puede solicitar una subvención única para ropa de 60 £ para comprar ropa y zapatos escolares para su hijo.

Los niños de 16 a 18 años también pueden solicitar comidas escolares gratuitas si asisten a una institución adicional financiada por la educación.

 www.haringey.gov.uk/FSM

Programa de vacaciones, actividades y alimentación (HAF)

Los niños de 5 a 16 años que reciben comidas escolares gratuitas pueden acceder a actividades gratuitas durante las vacaciones de Pascua, verano y Navidad a través del esquema HAF.

 www.haringey.gov.uk/HAF

Apoyo de SEND

Existen diferentes prestaciones y apoyo a los que pueden tener derecho los niños y jóvenes con necesidades educativas especiales o discapacidades. Estos incluyen presupuestos personales, subsidio para estudiantes discapacitados, subsidio de apoyo al empleo, pago de independencia personal, subsidio de subsistencia para discapacitados, subsidio para cuidadores, subsidio para instalaciones para discapacitados y más.

 www.haringey.gov.uk/local-offer



Ayuda con los costes del cuidado de los niños

Dependiendo de sus circunstancias personales, hay una gama de apoyo disponible para los padres que trabajan para ayudar a pagar los costes de cuidado infantil, por ejemplo el cuidado infantil libre de impuestos, créditos fiscales, crédito universal y subsidio de subsistencia para personas con discapacidad.

 www.haringey.gov.uk/helpchildcare-costs

 www.gov.uk/childcare-calculator

Aprendizaje y educación temprana gratuitos

Hasta 15 horas de aprendizaje temprano gratuito están disponibles para los padres de niños de 2 años que reciben apoyo financiero, y todos los niños de 3 y 4 años. Los trabajadores que sean padres de niños de 3 y 4 años también podrían obtener hasta 30 horas de cuidado infantil gratis por semana.




Pasar menos tiempo en la ducha
Ducharse solo durante 4 minutos podría ahorrarle alrededor de 95 £ al año.

 www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation

16-19 Fondo de becas

Los jóvenes de 16 a 19 años podrían obtener dinero de ayuda para los costes relacionados con la educación, como ropa, libros, transporte o almuerzo, si están estudiando en una escuela o universidad financiada con fondos públicos o en un curso de capacitación, incluida la experiencia laboral no remunerada.

 www.gov.uk/1619-bursary-fund

Esquema de premios John La Rose

Este plan está dirigido a jóvenes de 25 años o menos, de hogares de bajos ingresos, para ayudar a que el acceso a la universidad sea más justo. Ofrece el reembolso de los costes de la tarifa de solicitud de UCAS y 2 viajes a un campus universitario o jornada de puertas abiertas. También hay un número limitado de becas para ayudar a cubrir los costes de la vida y las oportunidades de colocación laboral y de tutoría.

 www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward

Subsidio para cuidadores

Es posible que obtenga 67,60 £ por semana como ayuda para cuidar de alguien con necesidades de cuidado sustanciales. No tiene que tener lazos familiares ni vivir con la persona que cuida.

 www.gov.uk/carers-allowance

Carers First

El consejo de Haringey está trabajando con Carers First para proporcionar a los cuidadores no remunerados información sobre opciones de apoyo financiero, como descuentos, subvenciones y prestaciones. Carers First puede también proporcionar asesoramiento personalizado y a medida en línea, por teléfono o en persona.

 0300 303 1555

 www.carersfirst.org.uk/register

 hello@carersfirst.org.uk

Grupos de apoyo para cuidadores

En Haringey hay varias organizaciones que ofrecen grupos de apoyo y asesoramiento para cuidadores. Para obtener más información y ver qué grupos están disponibles cerca de usted, visite:

 www.haringey.gov.uk/support-groups

Ayuda con la comida

¡Escanéame
para obtener
más!



Haringey tiene una red informal de grupos comunitarios y bancos de alimentos dirigidos por voluntarios que proporcionan alimentos de emergencia a la población local que necesita apoyo.

Puede visitar un banco de alimentos durante el horario de apertura, pero es una buena idea llamar primero a una organización para asegurarse de que los horarios de apertura no hayan cambiado. También puede encontrar horarios de apertura actualizados en el sitio web de Haringey Community Food Network: www.HCFN.org.uk.

Todos son bienvenidos a asistir a la mayoría de los bancos de alimentos, pero es posible que necesite cupones de bancos de alimentos para acceder a algunos grupos. Para estos, necesitará una referencia de: un trabajador social, un centro infantil, su médico de cabecera, Departamento de Trabajo y Pensiones (DWP), una organización benéfica como la Oficina de Asesoramiento al Ciudadano de Haringey

Para obtener más información sobre el uso de un banco de alimentos, visite:

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

LUNES

Haringey Community Foodbox

Solo con referencia/ cupón. Alimentos de emergencia y artículos esenciales suministrados. 11:00 - 15:00.

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.*

Banco de alimentos de Tottenham

Solo con referencia/ cupón. 3 días de alimentos de emergencia de larga duración, artículos de tocador y productos para el hogar. 12-14h.

*Ayuntamiento de
Tottenham, N15 4RY*

Community FoodHub

No se necesita referencia/ cupón. Fruta fresca, verduras, pan, lácteos, carne y comidas preparadas. 16:00 - 18:00.

*Ayuntamiento de
Tottenham, N15 4RY*





Lavar la ropa

Use un ciclo de 30 °C y reduzca su lavado en una carga por semana y ahorre alrededor de 34 € al año.

MARTES

Tottenham Food Hub

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos con frutas frescas, verduras y artículos de higiene personal para cualquier persona que lo necesite. 11:00 - 13:00 (cada dos martes).

Sala de estar (frente al centro de trabajo de Tottenham) Tottenham High Road, N17 8AA

Antwerp Arms Association

No se necesita referencia/cupón. Almuerzo gratis para personas necesitadas. 12:00 - 14:30.

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

Haringey Community Foodbox

Solo con referencia/cupón. Alimentos de emergencia y artículos esenciales suministrados. 11:00 - 15:00.

Commerce Road Community Centre, N22 8EP.

Iglesia Adventista del Séptimo Día de Tottenham

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos que incluyen frutas y verduras frescas. 12:30 - 14:30.

255 West Green Road, N15 5EG

Bounds Green Foodbank

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos para cualquier persona necesitada en N11, N13 o N22. Por favor, traiga identificación o comprobante de domicilio. 13:00 - 16:00.

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

Centro de alimentos Selby Centre

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos que incluyen frutas y verduras frescas. 14:00 - 16:00.

Selby Road, N17 8JL

MIÉRCOLES

Banco de alimentos PCF

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos que incluyen frutas, verduras y productos para el hogar. 11:00 - 14:00.

89 Broad Lane, N15 4DW

Haringey Community Foodbox

Solo por referencia / cupón. Alimentos de emergencia y artículos esenciales suministrados. 11:00 - 15:00.

Centro Comunitario Commerce Road, N22 8EP

Community FoodHub

No se necesita referencia/cupón. Fruta fresca, verduras, pan, lácteos, carne y comidas preparadas. 16:00 - 18:00.

Ayuntamiento de Tottenham, N15 4RY.

JUEVES

The Community Cook Up

No se necesita referencia/cupón. Comidas calientes, comestibles y otro tipo de apoyo. 10:00 - 13:00.

Centro Comunitario Eric Allin, N17 0QA.

Banco de alimentos de Hornsey

No se necesita referencia/cupón. Alimentos, incluyendo pan fresco, frutas y verduras, y artículos para el hogar. 10:30 - 13:00.

Iglesia Metodista Middle Lane, N8 7JN.

Banco de alimentos de Tottenham

Solo con referencia/cupón. 3 días de alimentos de emergencia de larga duración, artículos de tocador y productos para el hogar. 17:00 - 19:00.

Ayuntamiento de Tottenham, N15 4RY.

Haringey Community Foodbox

Solo con referencia/cupón. Alimentos de emergencia y artículos esenciales suministrados. 11:00-15:00.

Centro Comunitario Commerce Road, N22 8EP.

Fundación OK

No se necesita referencia/cupón. Comidas calientes cocinadas gratis y paquetes de alimentos con frutas, verduras, sándwiches y comidas preparadas. Regístrese con anticipación en: www.OKFoundation.org. 12:00 - 15:00.

Lordship Hub, Lordship Rec. N17 6NU.

Edible London

No se necesita referencia/cupón. Comidas preparadas a base de plantas, frutas y verduras frescas. 12:00 - 16:00.

20-22 Bernard Road, N15 4NE

Bounds Green Foodbank

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos para cualquier persona necesitada en N11, N13 o N22. Por favor, traiga identificación o comprobante de domicilio. 13:00 - 16:00.

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

Centro de alimentos Selby Centre

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos que incluyen frutas y verduras frescas. 13:30 - 15:30.

Selby Road, N17 8JL

Lordship Hub Café

Más de 50 cafés/tés/galletas por la mañana. 11:00 - 13:00.

Lordship Hub, Lordship Rec, N17 6NU

VIERNES

Haringey Community Foodbox

Solo con referencia/cupón. Alimentos de emergencia y artículos esenciales suministrados. 11:00 - 15:00.

Centro Comunitario Commerce Road, N22 8EP.

Community FoodHub

No se necesita referencia/cupón. Fruta fresca, verduras, pan, lácteos, carne y comidas preparadas. 16:00 - 18:00.

Ayuntamiento de Tottenham, N15 4RY.



Apagar las luces

Apagarlas cuando sale de una habitación puede ahorrarle alrededor de 25 £ al año.

SÁBADOS

Wheely Tots

Solo con referencia/cupón. Regístrese con anticipación en wheelytots.com y, si su solicitud es exitosa, se le dará un horario para el sábado siguiente a través de un mensaje de texto. 10:00 - 11:00.

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

Uptown Cuisine

No se necesita referencia/cupón. Fruta fresca, verduras, pan, lácteos, carne y comidas preparadas. 14:00 - 19:00.
161 Park Lane, N17 0HU

Community FoodHub

No se necesita referencia/cupón. Fruta fresca, verduras, pan, lácteos, carne y comidas preparadas. 15:00 - 17:00.

*Ayuntamiento de
Tottenham, N15 4RY.*

Banco de alimentos de la Iglesia de la Santísima Trinidad

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de comida con frutas y verduras frescas. 12:00 - 13:00.

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

Iglesia Adventista del Séptimo Día de Tottenham

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos que incluyen frutas y verduras frescas. 15:30 - 17:30.

*255 West Green Road,
N15 5EG*

Gospel Centre Foodbank

No se necesita referencia/cupón. Frutas y verduras frescas, alimentos no perecederos, artículos de tocador, provisiones para bebés y materiales de limpieza. 10:00 - 12:00.

*Wightman Road, Harringay
Ladder, N8 0LT*

DOMINGOS

Fundación OK

No se necesita referencia/cupón. Comidas calientes cocinadas gratis y paquetes de alimentos con frutas, verduras, sándwiches y comidas preparadas. Regístrese con anticipación en: www.OKFoundation.org. 12:00 hasta que se acabe la comida.

*7 Holcombe Road,
N17 9AA*

Centro de alimentos RCGG/PHCC.

No se necesita referencia/cupón. Paquetes de alimentos con frutas frescas, verduras y artículos esenciales para el hogar. 11:00 - 13:00.

*11am-1:30pm.
454A High Road,
N17 9JD*

Five Loaves Foodbank

Solo con referencia/cupón. Paquetes de alimentos para personas necesitadas a nivel local. 13:00 - 14:00.

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

Ayuda con los costes de la vivienda



*¡Escanéame
para obtener
más!*

Apoyo financiero

Pagos discrecionales de vivienda (DHP)

Estos son: pagos a corto plazo que pueden ayudarle con su alquiler si está experimentando dificultades financieras. Para obtener un DHP debe estar pagando alquiler y estar recibiendo prestaciones para vivienda o costes de vivienda del Crédito Universal.

 www.haringey.gov.uk/DHP

Apoyo fiscal del ayuntamiento

Podemos ofrecer una reducción de costes en su factura de impuestos municipales de hasta el 100% dependiendo de sus circunstancias personales. Hay diferentes opciones para residentes de bajos ingresos, residentes con dependientes, pensionistas y no pensionistas con discapacidad.

 www.haringey.gov.uk/CTRS

Crédito Universal

El Crédito Universal es un pago mensual para ayudar con sus costes de vida, incluidos los pagos de la vivienda. Es posible que pueda obtenerlo si tiene bajos ingresos o no tiene trabajo.

 www.gov.uk/universal-credit

Subsidio de vivienda


La prestación para vivienda puede ayudarle a pagar todo o parte de su alquiler si tiene bajos ingresos. Puede solicitar la prestación para vivienda si tiene la edad de pensión estatal y/o vive en un alojamiento con apoyo, protegido o temporal. La mayoría de las personas que necesitan ayuda con los pagos de vivienda deben solicitar Crédito Universal en lugar de Subsidio de Vivienda.

 www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit

Subvención para vivienda digna


Una subvención para viviendas dignas proporciona asistencia financiera a los solicitantes que califican. Si su propiedad fracasa, el estándar de viviendas dignas y usted podrá recibir una prestación adecuada.

Para obtener más información, comuníquese con el Equipo de Mejoramiento de Vivienda (Sector Privado):

 020 8489 5112.

Subvenciones para instalaciones para discapacitados

Estas subvenciones están disponibles para residentes cualificados y son administradas a través de Atención Social para Adultos. Los solicitantes deben ser evaluados por un terapeuta ocupacional como parte del proceso de solicitud.


 020 8489 1400

Ayuda y consejos

Equipo de Inclusión Financiera

El Equipo de Inclusión Financiera

brinda acceso a asesoramiento financiero asequible y servicios digitales para los inquilinos del municipio de Haringey con el fin de ayudarles a desarrollar habilidades y confianza. El equipo ofrece talleres de Money Matters, asesoramiento individual, información sobre prestaciones y apoyo para atrasos en el pago del alquiler para evitar el desalojo, y mucho más.

 020 8489 5611

 financialinclusion@haringey.gov.uk



Cambiar a bombillas LED

Puede ahorrar hasta 15 £ al año sustituyendo sus bombillas por luces LED.

Ayuda con la falta de vivienda

Riesgo de quedarse sin hogar

Si le preocupa quedarse sin hogar, llame al 020 8489 1000 tan pronto como sea posible para que podamos ayudar a evitar que suceda. Si está en riesgo de quedarse sin hogar dentro de los próximos 56 días, use nuestro formulario de autorreferencia en línea para comunicarse con el Servicio de prevención de personas sin hogar (Homelessness Prevention Service):

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

Si está durmiendo a la intemperie o sabe que alguien está durmiendo a la intemperie, puede referirlo a Streetlink llamando al 0300 500 0914. Como alternativa, avise a la persona de que puede acceder a una cálida bienvenida y apoyo especializado en Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN, de lunes a viernes de 8:15 a 16:00.

¡Escanéame para obtener más!



Apoyo para la prevención de la falta de vivienda


Floating Support es un servicio gratuito y confidencial que trabaja para lograr resultados que ayuden a los residentes de Haringey con una variedad de problemas que podrían conducir a dificultades de vivienda, incluido el desalojo y la falta de vivienda.

 www.riverside.org.uk/engage-haringey

Specialist Floating Support Services

CARIS Haringey


Ayuda a las familias sin hogar que se enfrentan a desafíos cotidianos, incluidos desalojos, prestaciones, deudas, violencia, desempleo, pobreza, falta de oportunidades y aislamiento. St. Philip's Church, Philip Ln, Londres N15 4HJ

 020 8801 3004

 www.carisharingey.org.uk

Bikur Cholim

Proporciona información, asesoramiento y orientación para la prevención de la falta de vivienda a los residentes de la comunidad judía de Chareidi. Ground floor, 2a Northfield Road, Londres, N16 5RN

 020 8800 7575

 bikurcholim.co.uk

Centro Cultural y Comunitario Somalí de Haringey

Ofrece asesoramiento predominantemente a personas de comunidades somalíes y otras comunidades africanas, así como a otras comunidades de habla árabe. Por favor, llame con anticipación para reservar una cita. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, Londres N17 8JL*

 020 8885 1307  www.hscca.co.uk




Centro de Asesoramiento Kurdo

Principalmente ayuda con la vivienda y el arrendamiento, pero también con apoyo más general para ayudar a los residentes a avanzar hacia una vida independiente. *Eastfield Rd, Londres N8 7AD, UK*

 020 8347 9657  www.kurdishadvicecentre.org.uk

Centro Familiar Cristiano de Polonia y Europa del Este

Ofrece ayuda y apoyo a personas de Polonia y Europa del Este en asuntos relacionados con la vivienda, incluida la ayuda para comprender documentos. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, Londres N15 6ND*

 0741 496 2199  0736 699 6861  0795 657 4275

 www.peec.org.uk

Proyecto de Mujeres Turcochipriotas

Proporciona asesoramiento y apoyo relacionados con la vivienda a los residentes del municipio de Haringey en áreas que incluyen prestaciones y deudas, atrasos en el pago de alquileres, desalojos y empleo. *140A Falkland Road, Londres, N8 ONP*

 020 8340 3300  www.tcwp.org.uk

Haringey Law Centre

Proporciona asesoramiento legal independiente gratuito, de tarifa fija y sin tarifa si no se gana, así como representación en asuntos legales de asilo e inmigración, deuda, vivienda y prestaciones. *7 Holcombe Rd., Londres N17 9AA*

 020 8808 5354  haringeylawcentre.org.uk

Otros apoyos

Shelter

Los servicios de asesoramiento y apoyo de Shelter ofrecen ayuda personalizada personalizada con problemas de vivienda y a personas sin hogar.


 0808 800 4444  england.shelter.org.uk

Public Voice – Reach & Connect Service

El servicio Haringey Reach and Connect proporciona información, apoyo y amistad para mayores de 50 años que viven en Haringey.

 Auto-referencia: reachandconnect.net/refer-yourself

 Referencia de terceros: reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form

 020 3196 1905

Servicios de violencia contra las mujeres y las niñas (VCMN)

Servicio de soporte flotante de Haringey, entregado por Solace Women's Aid, que proporciona asesoramiento, apoyo y defensa gratuitos y confidenciales a mujeres y niñas mayores de 16 años afectadas por violencia doméstica y sexual. Ofrecen apoyo a corto y medio plazo para aumentar la seguridad. Puede referirse a sí mismo llamando al 020 8885 3557 o enviando un correo electrónico haringey.fs@solacewomensaid.org. La referencia también puede ser hecha por un profesional, pero con el pleno consentimiento de la persona.

Centro de asesoramiento y apoyo sobre violencia doméstica de Hearthstone

Hearthstone proporciona apoyo emocional y práctico para cualquier persona que sufra abuso doméstico en Haringey. El paquete de apoyo incluye asesoramiento sobre vivienda, incluido el acceso a alojamiento en refugio, asesoramiento legal gratuito y un plan de santuario para hacer que su hogar sea más seguro. El horario de apertura es de lunes a viernes, de 9 a.m. a 4 p.m.

☎ 020 8489 3411

✉ hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk

Ayuda al empleo

Asesoramiento y Formación

Haringey Works

Haringey Works

Haringey Works es un servicio de ventanilla única dedicado a apoyar a los residentes de Haringey con el empleo al proporcionar una variedad de vías hacia diferentes sectores. Visita nuestra web para acceder a las vacantes, subir tu CV y registrarte:

🌐 works.haringey.gov.uk

Haringey Learns

Haringey Learns puede ayudarle a mejorar sus habilidades, obtener calificaciones y tomar decisiones profesionales positivas, con una variedad de cursos gratuitos que se ofrecen.

🌐 www.webenrol.com/haringeylearns



¡Escanéame para obtener más!



Job Entry Targeted Support (JETS)

JETS es un programa de empleo que ofrece asesoramiento especializado y entrenamiento para entrevistas a personas que han estado sin trabajo y que han reclamado el Crédito Universal o el Subsidio para Solicitantes de Empleo durante al menos 13 semanas.

Programa de Academia de Trabajo Sectorial (SWAP)

SWAP le brinda capacitación, experiencia laboral y una entrevista garantizada con un empleador local, para cualquier persona que reciba el Subsidio para Solicitantes de Empleo, el Crédito Universal o el Subsidio de Empleo y Apoyo. Para obtener más información sobre JETS o SWAP, comuníquese con su Job Centre Plus local y hable con su entrenador laboral.

Apoyo financiero

Fondo de Apoyo Flexible (FSF)

FSF puede ayudarle con los costes adicionales asociados con entrar en el mercado de trabajo y comenzar a trabajar, como gastos de viaje para asistir a entrevistas y herramientas, ropa o uniforme para comenzar a trabajar. Si está reclamando Crédito Universal, también podría obtener ayuda con el primer mes de costes de cuidado infantil.

Viajes con descuento

Si está desempleado, reclamando prestaciones y buscando trabajo, puede obtener una tarjeta ferroviaria de descuento Jobcentre Plus gratuita. Transport for London (TFL) y Stagecoach ofrecen viajes con descuento de hasta el 50% para aquellos con tarjeta ferroviaria.

Subsidio Nacional para Empresas (NEA)

Si desea iniciar su propio negocio o desarrollar su negocio si ya trabaja por cuenta propia, es posible que pueda obtener apoyo a través de la NEA. Es necesario que esté recibiendo prestaciones y que tenga una idea de negocio que pueda funcionar. Para obtener más información, póngase en contacto con su Centro de Empleo Plus local.

Subsidio de empleo y manutención (ESA)

ESA es para personas que todavía no tienen la edad para pensión estatal y que tienen una discapacidad o problema de salud que afecta a su capacidad para trabajar.

Obtendrá dinero que le ayude con los costes de la vida si no puede trabajar, y apoyo para volver al trabajo si puede.

 0800 055 6688

 www.gov.uk/employment-support-allowance

Subvención para acceso al trabajo

El subsidio de acceso al trabajo puede cubrir el apoyo práctico si tiene una discapacidad, problema de salud o de salud mental y comienza a trabajar; necesita ayuda para permanecer en el trabajo o para hacer la transición hacia trabajo por cuenta propia o iniciar un negocio.

La subvención puede ayudarle a cubrir los gastos de desplazamiento al trabajo; proporcione un trabajador de apoyo o pagar el equipo especial que necesita para permanecer en el empleo. Para obtener más información, visite:

 www.gov.uk/access-to-work

Ayuda para migrantes y refugiados

Haringey tiene una gama de opciones de apoyo para refugiados, migrantes y personas que buscan asilo, incluidos tres Centros de Bienvenida en todo el condado, que brindan apoyo práctico y social.

Varios servicios y organizaciones del sector comunitario voluntario (VCS) asisten a los centros para ayudar con cosas como solicitar Crédito Universal, acceder a la atención médica y conectarse con otros en el condado:

*¡Escanéame
para obtener
más!*



Centro de bienvenida de Muswell Hill

Iglesia Metodista Muswell Hill, 28 Pages Lane, N10 1PP

Todos los jueves 10:00 – 12:00

Centro de bienvenida de Tottenham

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

Todos los viernes 10:00 – 12:00

Centro de bienvenida de Wood Green

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

Todos los lunes 13:30 – 16:30

Equipo de reasentamiento de Haringey también está disponible en Mulberry Junction todos los viernes de 9 a.m. a 12 p.m.:

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

Hay varias otras organizaciones que brindan asesoramiento y orientación a los migrantes y a las personas sin recurrir a fondos públicos:

Centro de apoyo al migrante de Haringey

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

haringeymsc.org

Apoyo a la salud mental y el bienestar

El consejo y el NHS trabajan en asociación con organizaciones benéficas y otras organizaciones para proporcionar una gama de apoyo de salud mental y bienestar para los residentes de Haringey.

¡Escanéame para obtener más!



Mind in Haringey

Mind in Haringey proporciona información, asesoramiento y apoyo a las personas afectadas por problemas de salud mental. La organización benéfica trabaja con el NHS local y el consejo proporcionando asesoramiento, defensa y talleres de bienestar, así como Haringey Wellbeing Network (Red de bienestar de Haringey).

 0208 340 2474  www.mindinharingey.org.uk

Haringey Wellbeing Network es un programa de actividades para ayudar a las personas a mejorar su salud mental y física, apoyando a las personas a hacer cambios positivos en sus vidas.

 0208 340 2474  Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk

Línea de ayuda Safe Haven es una línea de ayuda segura y confidencial para los residentes de Haringey mayores de 18 años que están en crisis y necesitan hablar.

 0800 953 0223  07943 156 973

 safehaven@mih.org.uk

Good Thinking

Good Thinking proporciona autocuidado de bienestar mental en línea para los londinenses a través de herramientas digitales que apoyan las condiciones de salud mental más comunes: ansiedad, bajo estado de ánimo, dificultades para dormir y estrés.

 www.good-thinking.uk

Kooth

Kooth ofrece asesoramiento gratuito en línea a niños y jóvenes en Haringey, de 11 a 18 años de edad (hasta 25 años para jóvenes con dificultades de aprendizaje o discapacidades).

El servicio está disponible los 365 días del año. Abierto de lunes a viernes de 12:00 a 22:00 h y los fines de semana de 18:00 a 22:00 h.

 0203 984 9337  contact@kooth.com


NHS Go

NHS Go es una aplicación gratuita y confidencial de asesoramiento e información de salud diseñada para jóvenes por jóvenes. Dirigido a jóvenes de 16 a 24 años, obtiene información directamente de NHS.uk pero organiza la información para que sea significativa para los jóvenes. El acceso al servicio es a través de la aplicación NHS Go que se puede descargar gratis en las tiendas Google Play e iTunes.

 www.NHSGo.uk

Línea de apoyo para crisis de salud mental 24/7

Si tiene menos de 18 años y está en crisis, o si es padre o cuidador de un niño o joven en crisis, puede llamar a la línea de apoyo para crisis de salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuenta con profesionales capacitados en salud mental, que pueden brindarle apoyo inmediato o derivarlo a otras fuentes de ayuda si es necesario.

 0800 151 0023.

Servicios de GamCare

Si le preocupa su propia actividad en el juego o la de otra persona, póngase en contacto con su servicio local de GamCare para acceder a un apoyo rápido, gratuito y confidencial.

 020 7801 7008  www.gamcare.org.uk

Para obtener apoyo y asesoramiento inmediatos, llame a la Línea nacional de ayuda con el juego 24/7 (24/7 National Gambling Helpline) al 0808 8020 133.

One You Haringey

One You Haringey proporciona a los residentes una variedad de consejos de salud y apoyo para ponerse en forma, lograr un peso saludable, dejar de fumar, beber menos y obtener un chequeo de salud del NHS.

 www.oneyoutharingey.org

New River Sport and Fitness

New River Sport and Fitness ofrece afiliación y actividades GRATUITAS para residentes mayores de 65 años y descuentos de concesión para aquellos que reciben prestaciones.

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

Algunas personas son más vulnerables a los efectos del clima frío, lo que puede empeorar algunos problemas de salud e incluso provocar complicaciones graves. Si puede, el NHS recomienda que siga estos consejos para mantenerse usted y su familia calientes y bien en casa:

- Si no tiene mucha movilidad, tiene 65 años o más, o tiene una afección de salud, como una enfermedad cardíaca o pulmonar, caliente su hogar a al menos 18°C
- mantenga su habitación a 18°C toda la noche si puede, y mantenga la ventana de su habitación cerrada.
- Si tiene menos de 65 años, está sano y activo, puede tener su hogar más frío que 18°C, siempre y cuando se sienta cómodo.
- Use una bolsa de agua caliente o una manta eléctrica para mantenerse caliente en la cama, pero no use ambas al mismo tiempo.
- Tenga al menos una comida caliente al día si puede: comer regularmente le ayuda a mantenerse caliente.
- Tome bebidas calientes regularmente.
- Corra las cortinas al anochecer y mantenga las puertas cerradas para bloquear las corrientes de aire.
- Manténgase activo: siga moviéndose para asegurarse de generar suficiente calor corporal
- Las capas son clave: usar varias capas delgadas te mantendrá más caliente que una capa gruesa de ropa, ya que las capas atrapan el aire caliente.

Si le resulta difícil mantener su hogar caliente debido al aumento de los costes de energía, averigüe qué ayuda y apoyo están disponibles en la página 6 de este folleto.

Vacunas de invierno

Si contrae gripe y COVID-19 al mismo tiempo, las investigaciones muestran que es más probable que esté gravemente enfermo, lo que podría resultar en dificultades y pérdida de ingresos para usted y su familia.

Vacunarse contra la influenza y el COVID-19 le brindará protección a usted y a quienes lo rodean. Por lo tanto, si le invitan a vacunarse, reserve su cita sin demora.

Puede obtener más información y averiguar cómo reservar su cita en nhs.uk/wintervaccinations o hablando con su farmacia local o médico de cabecera.

Pregúntele a su farmacéutico

Su farmacéutico local puede darle consejos amigables y expertos sobre medicamentos de venta libre para afecciones comunes, como diarrea, secreción nasal, tos dolorosa o dolor de cabeza, sin necesidad de una cita.

Usted puede ser elegible para recibir ayuda que cubra el coste de algunos medicamentos de venta libre a través del esquema Self-Care Pharmacy First proporcionado por algunas farmacias en Haringey. Para obtener más información, visite: nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/

Prescripciones


Puede solicitar sus recetas repetidas sin necesidad de ir a una consulta con su médico o farmacia utilizando la aplicación NHS: nhs.uk/nhs-app o servicios en línea de medicina general: 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

Ayudar a los demás

Necesitamos que las personas se unan como comunidad para asegurarnos de que todos los residentes de Haringey reciban la ayuda y el apoyo que necesitan.

Hay muchos grupos comunitarios en el condado que están haciendo un trabajo increíble para apoyar a las personas durante sus crisis por el coste de la vida, y necesitan su ayuda.

¡Escanéame para obtener más!



Voluntariado

Bancos de alimentos

Al ser voluntario en bancos de alimentos locales y organizaciones del sector voluntario, no solo conocerá gente nueva y contribuirá a empoderar a los residentes locales, sino que también:

- Ganará experiencia
- Aprenderá nuevas habilidades
- Fortalecerá su confianza
- Impulsará sus perspectivas profesionales

Hay oportunidades de voluntariado disponibles en las siguientes organizaciones. Póngase en contacto si puede apoyar con 2 turnos al mes:

- Centro de alimentos comunitarios. Ayuntamiento de Tottenham, N15 4RY. info@Freedomsark.org
- Selby Centre Centro de alimentos. 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, Londres N17 9LZ. communityumbrella@yahoo.com.

Bridge Renewal Trust

The Bridge Renewal Trust es una organización benéfica comunitaria que trabaja para reducir las desigualdades en salud, construir comunidades más fuertes y mejorar la calidad de vida de la gente de Haringey. Visite su sitio web para obtener una lista de oportunidades de voluntariado disponibles en todo el condado: www.bridgerenewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities

Donaciones

Haga donaciones a su banco de alimentos local

El número de familias que utilizan bancos de alimentos en Haringey ha aumentado dramáticamente en los últimos años, especialmente durante la pandemia de COVID-19.

Puede ayudar a nuestros residentes más vulnerables a superar la crisis del coste de la vida donando dinero o alimentos, bebidas y artículos de tocador de larga duración a su banco de alimentos más cercano; consulte las páginas 13-15 para obtener una lista completa.

Su plan de acción por el coste de la vida

Puede usar esta sección para tomar nota de la ayuda y el apoyo que cree que pueden ayudarle con el aumento del coste de la vida.

Ayuda con el dinero y la deuda

Ayuda para mantenerse caliente

Ayuda con las facturas de agua

Apoyo a padres y cuidadores



Dúchese en lugar de bañarse

Si puede, cambie un baño a la semana por una ducha de 4 minutos y ahorre 20 € al año.

Ayuda con la comida

Ayuda con los costos de vivienda y la falta de vivienda

Ayuda en el empleo

Apoyo a la salud mental y el bienestar

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 nololaha, 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