

Cost of
Living

Haringey
LONDON

HAYAT PAHALILIĞI İLE İLGİLİ YARDIM

Özetini çizen bir kılavuz yardım ve destek için kullanılabilir Haringey sakinleri kriz ve ötesinde Hayat Pahalılığı sırasında mevcuttur

"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"

TURKISH

İçindekiler

3

Haringey Belediyesi Başkanı
Cllr Peray Ahmet'ten Giriş

4

Para ve Borç ile ilgili Yardım

6

Sıcak Tutmaya Yardımcı olmak

9

Su Faturaları ile ilgili Yardım

10

Ebeveynler ve Bakıcılar için Yardım

12

Gıda ile ilgili Yardım

16

Konut Maliyetleri ile ilgili Yardım

17

Evsizlikle ilgili yardım

19

İstihdama Yardım

20

Göçmenler ve Mülteciler için Yardım

21

Ruh Sağlığı ve Sağlık Desteği

25

Başkalarına Yardım Etmek

27

Hayat Pahalılığı Eylem Planınız

*Çevrimiçi
kaynaklar için
beni tarayın!*





Son birkaç yıl, topluluğumuzdaki herkes için son derece zor geçti. Önce Covid pandemisi yaşadık ve şimdi Hayat Pahalılığı krizini yaşıyoruz. İlçe genelinde enerji faturalarının, kira ödemelerinin ve diğer yaşam maliyetlerinin planını programının yapamayan birçok sakin var.

Enflasyon, gıda, giyecek ve diğer ev ihtiyaçlarının fiyatlarının, daha önce bu tür bir zorluk yaşamamış birçok insan için uygun olmayan seviyelere yükseldiğini gördü.

Pandeminin ardından, sakinlerimizin kendilerine sunulan finansal yardım ve destek hakkında bilgilendirilmelerini sağlamak için başarılı

Haringey, 'Here to Help' kampanyamızı başlattık.

İhtiyaç şimdi daha da büyük ve teklifimiz, sakinlerimizin para ve borçla ilgili desteğe daha hızlı ve daha kolay erişebilmeleri için özel bir Yardım Etmek İçin burada web sayfası, çevrimiçi fayda hesaplayıcımız ve doğrudan bir Finansal Destek Yardım Hattı'nı içerecek şekilde gelişti.

Lütfen bu paha biçilmez kaynağı kullanmaya devam edin ve Belediye, Hükümet ve diğer Ortaklardan sağlanan fonlara da erişebildiğinizden emin olun.

Ayrıca Hanehalkı Destek Fonumuz da vardır. Belediye, ilçedeki ailelere yardım etmek için ilçe çapında £4.8m dağıtacaktır ve biz de bedava okul yemekleri açılımı ile gençleri de gözönünde bulunduruyoruz.

Ancak bunu Belediye olarak tek başımıza yapamayız. İlçemizin dört bir yanından insanlar ve topluluklar, bir kriz sırasında birbirlerini desteklemek ve en çok ihtiyacı olanlara yardım etmek için her zaman olağanüstü şekillerde bir araya geldiler.

Bu sefer de farklı değil. Kısa bir süre önce, sakinlerimizin ve yerel işletmelerimizin enerji maliyetleriyle başa çıkamayanlar için yiyecek, içecek ve samimi ve sıcak bir atmosfer sağlamak için inanılmaz cömertlik gösterdikleri Haringey Sıcak Karşılama alanlarımızı başlattık.

Gönüllü toplum sektörümüz inanılmaz işler yapıyor ve bireyler komşularına yardım etmek ve karşılıklı yardım grupları oluşturmak için süreci hızlandırıyorlar. Bazı sakinler, ilçedeki topluluk örgütlerine fon sağlamak için zamanlarını bağışlıyor ve yapmaya gönüllü oluyorlar.

Bu eşi benzeri görülmemiş zamanlarda kendi rolünü oynayabilen herkesi teşvik ediyoruz.

Bu kitapçıkta, sosyal yardımlar ve konut ile ilgili yardımdan, İstihdam ve zihinsel sağlık desteğine, Belediye, Hükümet ve diğer yerel ortaklardan her şeyi bulacaksınız.

Ayrıca Haringey, 'Here to Help' web sayfamızda birçok kaynağımız ve bir sosyal yardım hesaplayıcımız var: www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Özetlediğimiz desteklerden herhangi birine erişmek için yardıma ihtiyacınız varsa, lütfen 020 8489 4431 numaralı telefondan Finansal Destek Yardım Hattımızı arayın.

Teşekkürler.

Cllr Peray Ahmet



Çevrimiçiye geçme konusunda yardım

İnternet erişiminiz yoksa veya çevrimiçi olma konusunda yardıma ihtiyacınız varsa, kütüphanelerimizden herhangi birini ziyaret edebilirsiniz. Her kütüphanede bilgisayarlar, ücretsiz Wi-Fi ve size yardımcı olabilecek personel bulunur.



Yerel Belediye meclis üyenizle iletişime geçin

Hayat Pahalılığı konusunda gerçekten endişeleniyorsanız ve nereye gideceğinizden emin değilseniz, yerel belediye meclis üyeniz size yardımcı olabilir: www.haringey.gov.uk/Councillors

Para ve Borç ile ilgili Yardım

Bilgi ve tavsiye

Haringey, Here to Help

Daha fazlası için beni tarayın!



Tüm Haringey sakinlerinin kendilerine sunulan yardım ve desteği aldıklarından emin olmak istiyoruz. Yardımda Bulunmak İçin Burada web sayfamızda, bir dizi finansal yardımın yanı sıra istihdam, eğitim ve ruh sağlığı desteği bulabilirsiniz.

Kullanışlı bir sosyal yardım hesaplayıcımız da vardır, mali durumunuza yardım edebilmeniz için hangi sosyal yardımları kullanacağınızı buradan bulabilirsiniz.

www.haringey.gov.uk/HereToHelp

Finansal Destek Yardım Hattı

Finansal destek ekiplerimiz, borç, tasarruf, talep edilmemiş yardımlar, çocuk bakımı maliyetleri ve çok daha fazlası hakkında destek ve tavsiyeler sunarak Haringey sakinlerinin mali durumlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

☎ 020 8489 4431

🌐 FinancialSupportTeam@haringey.gov.uk

📧 www.haringey.gov.uk/FST

Bağlı Topluluklar

Bağlı Topluluklar, Haringey'deki Belediye'ye erişimi ve gönüllü desteği iyileştirmek için tasarlanmış bir konsey programıdır.

Sakinlerin kendi versiyonlarını iyi bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak ve teşvik etmek istiyoruz, bu nedenle sorunlarınızın temel nedenlerini daha iyi anlamak ve çözüm bulmada size destek olmak için sizinle birlikte çalışıyoruz.

🌐 www.haringey.gov.uk/connected-communities

📧 ConnectedCommunities@Haringey.gov.uk

**Connected
Communities**

Haringey Kredi Birliđi

Kredi Birliđi, üyeleri tarafından sahip olunan ve kontrol edilen ve düşük maliyetli krediler gibi bir dizi uygun fiyatlı finansal ürün sunan bir tasarruf ve kredi kooperatiftir.

 www.haringey.gov.uk/credit-union



Bekleme modunu kapatma
Cihazlarınızı fişten kapatarak yılda yaklaşık 65 £ tasarruf edin.

Haringey Vatandaş Danışma Bürosu

Haringey Citizen's Advice Bureau, çevrimiçi olarak, telefonla ve şahsen ücretsiz olarak gizli tavsiyeler sunmaktadır. Para, ısınma ve borç sorunlarından konut ve göçe kadar her şey için yardım alabilirsiniz.

 www.haringeycabx.org.uk

Para Yardımcısı

Money Helper, borç, sosyal yardımlar, emekli maaşları ve tasarruflar dahil olmak üzere parayla ilgili konularda ücretsiz rehberlik sunar.

 www.moneyhelper.org.uk

Hayat Pahalılığı Merkezi

Londra Belediye Başkanının Hayat Pahalılığı Merkezi ev finansamanını yönetmeye bilgilere, finansal desteğe ve tavsiyelere erişmek isteyen insanlar için kuruldu.

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

Hayat Pahalılığı krizi hayatta kalma rehberi

MoneySavingExperts ve MoneySavers, enerji, geniş bant, çocuk bakımı maliyetleri, mobilya, su, yiyecek, yakıt ve daha fazlasından tasarruf etmenin 90'dan fazla yolunu içeren bir rehber oluşturdu.

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

Devlet desteği

Hükümet, artan yaşam maliyetine yardımcı olmak için hane halklarına destek sunuyor. Bazı sakinler yıl boyunca farklı ödemeler için uygun olacaktır.

 costoflivingsupport.campaign.gov.uk

Mali Destek

Universal Credit

Universal Credit, düşük gelirliyseniz veya işsizseniz yaşam maliyetlerinize yardımcı olmak için aylık bir ödemedir.

 www.gov.uk/universal-credit

Hane Halkı Destek Fonu

Haringey'nin en savunmasız haneleri, Hükümetin Hane Halkı Destek Hibesi'nin bir parçası olarak artan hayat pahalılığı krizine yardımcı olmak için bir kerelik bir ödeme alacaklardır

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

Haringey Destek Fonu

Acil durumlarda tek seferlik ödemeler sağlayabilir ve yiyecek, giyim, gaz ve elektrik yeniden bağlantısı dahil olmak üzere temel yaşam ihtiyaçlarınızın yanı sıra ev aletleri ve mobilya gibi bütçelenmesi zor olan temel öğelere yardımcı olabiliriz.

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

Pension Credit

Pension Credit, Devlet Emekliliğinizden ayrıdır ve Devlet Emeklilik yaşının üzerindeyseniz ve düşük gelirliyseniz, yaşam maliyetlerinize yardımcı olmak için size ekstra para verir. Ayrıca konut masraflarına da yardımcı olabilir ve bir bakıcysanız, ciddi derecede engelliyeniz veya bir çocuktan veya gençten sorumlusanız ekstra yardım alabilirsiniz.

Başka geliriniz, tasarrufunuz olsa veya kendi evinize sahip olsanız bile Emeklilik Kredisi alabilirsiniz.

 www.gov.uk/pension-credit

Sıcak Kalmaya Yardımcı Olun

Daha fazlası için beni tarayın!



Haringey Sıcak Karşılama

Yerel Oturma Odalarınız

Haringey Warm Welcome, ilçe genelinde yerel işletmeler, kuruluşlar ve ibadet yerleri tarafından işletilen kapsayıcı, sıcak ve davetkar alanlardan oluşan büyüyen bir ağdır.

Bu artan enerji maliyetleri nedeniyle evinizi sıcak tutmakta zorlanıyorsunuz, bu 'Yerel Oturma Odaları' yeni insanlarla tanışmak için sıcak ve güvenli bir yer sağlıyor ve bazı durumlarda etkinliklere katılıyor.



Nezaket Duvarı

Haringey Warm Welcome Network içindeki bazı alanlarda, ücretsiz olarak bir yiyecek veya içecek eşyası alabileceksiniz.

Bir mağazada veya vitrinde 'Sıcak Karşılama' tabelası görürseniz, y'den bir kupon alabilirsiniz 'Nezaket Duvarı', tezgaha götürün ve üzerindeki eşya ücretsiz olarak sizindir.

Sadece bu cömertliği bir başkasına nezaket eylemiyle, bir gülümsemeyle veya ihtiyacı olabilecek bir başkasına yardım teklifinde bulunmayı unutmayın. Nezaket seninle başlar!

Size en yakın yerel oturma odasının nerede olduğunu görmek, birisine nasıl yiyecek veya içecek hediye edeceğinizi veya topluluk alanınızı nasıl kaydedip Haringey Sıcak Karşılama Ağı'na nasıl katılacağınızı öğrenmek için web sitemizi ziyaret edin:

www.haringey.gov.uk/WarmWelcome

Mali Destek

£2500 enerji fiyat sınırı açıkladı

Hükümetin Enerji Fiyat Garantisi,

ödediğiniz tutarın toplam sınırı değil,

tedarikçilerin sabit giderler ve birim ücretler için talep edebilecekleri tutarın bir üst sınırıdır.

1 Ekim 2022 ile Nisan 2023 arasında, ortalama İngiltere hane halkı enerji için yılda £ 2500

ödeyecektir, ancak bu hala kullanıma bağlıdır. Daha az enerji kullanırsanız, daha az ödersiniz,

ancak daha fazla kullanırsanız daha fazla ödersiniz. Önceki Enerji Fiyat Garantisi yılda 1.971 £

idi, bu nedenle Ekim ayından itibaren maliyetlerde hala bir artış göreceksiniz.



Boşlukları kapatarak hava akımına dayanıklı pencere ve kapılar
Isı kaybını bu şekilde önlemek, yılda yaklaşık £125 tasarruf sağlayabilirsiniz

Enerji Faturaları Destek Programı İndirimi

İngiltere'deki tüm yerli haneler, Hükümetin Enerji Faturaları Destek Programı kapsamında enerji tedarikçilerinden £400 ödeme alacaktır. Bu, Ekim ayından itibaren enerji faturanıza

yatırılacak ve 6 ay boyunca 66 £ taksit olarak ödenecektir.

Enerji tedarikçinizden hibeler

Birçok büyük enerji tedarikçisi, finansal sıkıntı yaşayan hane halklarında enerji borcunu

azaltmaya yardımcı olmak için geri ödemesiz hibeler sunmaktadır. Planlar şirketler arasında

farklılık gösterir, bu nedenle ne sunduklarını ve kimlerin başvurabileceğini kontrol etmek için enerji tedarikçinizle iletişime geçmeniz gerekecektir.

Sıcak Ev İndirimi

Sıcak Ev İndirimi, yakıt yoksulluğu riski altındaysanız, Ekim ve Mart ayları arasında elektrik

faturalarınızda bir defaya mahsus £150 indirim sağlar. Hükümet, tedarikçilere indirim hangi

uygun müşterilere uygulayacaklarını söyler, bu nedenle indirim uygun olanlara otomatik olarak uygulanır.

Uygun olup olmadığınızı öğrenmek için, Sıcak Ev İndirimi ekibini 0800 731 0214 telefon

numarasından 14 Kasım 2022 ile 31 Mart 2023 tarihleri arasında arayabilirsiniz.


Kış Yakıt Ödemesi

Devlet emekli maaşı alan tüm sakinler, ısıtma maliyetlerine yardımcı olmak için otomatik

olarak 250 ila 600 £ arasında bir Kış Yakıt Ödemesi almalıdır. Buna Emekli Yaşam Maliyeti

Ödemesi de dahildir.

 www.gov.uk/winterfuel-payment

 0800 731 0160

Soğuk Hava Ödemesi

Belirli avantajlardan yararlanan sakinler, sıcaklığın üst üste yedi gün donma noktasının

altına düşmesi durumunda ekstra ısıtma maliyetlerini karşılamak için £25'luk bir ödeme

alabilirler. Bölgenizdeki her soğuk hava döneminden sonra, 14 iş günü içinde sosyal yardım

ödemelerinizle aynı banka hesabına bir ödeme almalısınız.

Daha Sıcak Evler Programı

Londra Belediye Başkanı Warmer Homes programı, düşük gelirli ev sahipleri ve özel kiracılar için ücretsiz ısıtma, yalıtım ve havalandırma

iyileştirmeleri sağlar. Enerji verimliliği dereceniz, görev süreniz ve mevcut yakıt türünüze (yani gaz, elektrik, petrol veya LPG) bağlıdır £25.000'a kadar hibe verilir.

 www.london.gov.uk/warmer-homes




Bulaşık makinenizi doldurun
Sadece doluyken kullanarak ve kullanımı haftada bir yük azaltarak, yılda £17 tasarruf etmenizi sağlayabilir.

Diğer Destek Hizmetleri

SHINE London

Enerji faturalarını ödemekte zorlanan sakinlere tek elden yönlendirme hizmeti sunmak için SHINE London ile ortaklık kurduk. Sağlık, finans ve enerji verimliliğini iyileştirmek için sakinleri bir dizi hizmet için değerlendirebilirler.

 0300 555 0195

 contact@shine-london.org.uk

Öncelikli Hizmetler Kaydı (PSR)

Bu, enerji tedarikçileri tarafından ekstra desteğe ihtiyaç duyabilecek müşterilere sağlanan ücretsiz bir hizmettir. Savunmasız sakinler, enerji tedarikleriyle ilgili bir sorun olması durumunda öncelikli yardım ve destek aldıklarından emin olmak için bu hizmete kaydolabilirler. Daha fazla bilgi edinmek ve kayıt olmak için enerji tedarikçinizle iletişime geçin.

Akıllı Sayaç Yerleştirilmesi

Enerji tedarikçinizle akıllı bir sayaca yükseltmek ücretsizdir ve enerji ve paradan tasarruf etmenize yardımcı olabilir.

Akıllı bir sayaç, doğru enerji okumalarını toplar ve ev içi bir ekran aracılığıyla enerjiyi neredeyse gerçek zamanlı olarak nerede ve nasıl kullandığınızı görmenizi sağlar.

Akıllı sayacınız ayrıca enerji okumalarını doğrudan tedarikçinize gönderir, böylece size daha doğru faturalar vererek bunu yapmaktan zorunda kalmazsınız.

Akıllı sayaç kurulumu hakkında bilgi edinmek için lütfen enerji tedarikçinizle iletişime geçin.

Su Faturaları ile ilgili Yardım

WaterHelp (Su Yardımı)

WaterHelp, yılda £20.111'un altında kazanan düşük gelirli bir evde yaşıyorsanız, faturanızda% 50 indirim sunan bir Thames Water programıdır.

Daha fazlası için beni arayın!





Su Emin

Bir su sayacıdaysanız, ancak büyük bir aileniz veya suya bağımlı tıbbi durumunuz olduğu için su tasarrufu yapmakta zorlanıyorsanız, Thames Water faturalarınızı WaterSure aracılığıyla kapatabilir.

Hak kazanmak için, evinizdeki birinin


- araçlarla test edilmiş bir fayda elde etmek VE
- Ekstra su gerektiren tıbbi bir duruma sahip olmak VEYA
- Tesiste 19 yaşın altında yaşayan üç veya daha fazla çocuğun olması sizi çocuk parası almaya uygun hale getirir

 0800 009 3652

 www.thameswater.co.uk/waterhelp

WaterDirect

Su ödemelerinizde geride kalıyorsanız, yıllık faturanızı borçlarınızla birleştirebilir ve doğrudan avantajlarınızdan haftalık bir ödeme yapabilirsiniz.

 www.thameswater.co.uk/water-direct

Esnek ödeme planları

Thames Water, kısa vadeli finansal zorluklarda size yardımcı olmak için esnek ödeme planları ve bazı durumlarda ödemelerinizi geçici olarak azaltmanız veya durdurmanız gerektiğinde ödeme molaları sunabilir.

Müşteri Yardım Fonu

Bu Thames Water'in borç destek planı. Hak kazanırsanız, su borcunuza ödediğiniz herhangi bir parayla eşleşirler, ancak Mevcut su faturalarınızı ödeyin ve her ay borcunuz için uygun fiyatlı bir ödeme yapın. İki yıl boyunca düzenli ödemeler yaparsanız, planın sonunda kalan borçları ödeyeceklerdir.

 0800 009 3652.

Öncelikli Hizmetler Kayıt

Enerji öncelikli hizmet gibi, kayıt yaptırmak, su temininde bir sorun varsa, mobilite ve diğer zorlukları olan veya suya tıbbi ihtiyacı olan müşterilere öncelikli yardım verilmesini sağlar.

Daha fazla bilgi için yukarıdaki numaradan Thames Water ile iletişime geçin.

Ebeveynler ve Bakıcılar için Yardım

Daha fazlası için beni arayın!



Sağlıklı Başlangıç Şeması

Hamileyseniz veya 4 yaşın altında bir çocuğunuz varsa ve düşük bir geliriniz varsa, Sağlıklı Başlangıç Programının bir parçası olarak süt ve sağlıklı yiyecek satın almanıza yardımcı olmak için çocuk başına yılda £450' a kadar para kazanabilirsiniz. Ailelere, uygun yiyecekleri satan perakendecilerde kullanılacak bir kart verilecek ve her uygun çocuk için aylık olarak para eklenecektir.

 www.haringey.gov.uk/healthy-start

Ücretsiz Okul Yemekleri

Çocuğunuz/çocuklarınız, ebeveyn/vasi iseniz ve uygun avantajlardan yararlanıyorsanız Ücretsiz Okul Yemekleri alabilir. Uygunsa, çocuğunuz için okul kıyafetleri ve ayakkabıları satın almak için bir kereye mahsus £60' luk bir kıyafet hibesine de başvurabilirsiniz.

16-18 yaş arası çocuklar, ileri eğitim tarafından finanse edilen bir kuruma devam etmeleri durumunda Ücretsiz Okul Yemeklerine de başvurabilirler.

 www.haringey.gov.uk/FSM

Tatil, Aktivite ve Yemek Programı (HAF)

Ücretsiz Okul Yemekleri alan 5-16 yaş arası çocuklar, Paskalya, Yaz ve Noel tatillerinde HAF programı aracılığıyla ücretsiz aktivitelere erişebilirler.

 www.haringey.gov.uk/HAF

Destek GÖNDER

Özel eğitim ihtiyacı veya engeli olan çocukların ve gençlerin yararlanabileceği farklı faydalar ve destekler vardır. Bunlar arasında kişisel bütçeler, Engelli Öğrenci Ödeneği, İstihdam Destek Ödeneği, Kişisel Bağımsızlık Ödemesi, Engelli Yaşam Ödeneği, Bakıcı Ödeneği, Engelli Tesisleri Hibe ve daha fazlası bulunmaktadır.

 www.haringey.gov.uk/local-offer

Çocuk bakımı masraflarıyla ilgili yardım

Kişisel koşullarınıza bağlı olarak, çalışan ebeveynlerin Vergisiz Çocuk Bakımı, Vergi Kredileri, Evrensel Kredi ve Engelli çocuklu aileler için Engelli Yaşam Ödeneği.

 www.haringey.gov.uk/helpchildcare-costs

 www.gov.uk/childcare-calculator



Ücretsiz Erken Öğrenme ve Eğitim

Maddi destek alan 2 yaşındaki çocukların ebeveynleri ile 3 ve 4 yaşındaki tüm çocuklar için 15 saate kadar Ücretsiz Erken Öğrenme mevcuttur. Çalışma 3 ve 4 yaşındaki çocukların ebeveynleri de haftada 30 saate kadar ücretsiz çocuk bakımı alabilirler.




Duşta daha az zaman geçirin
Sadece 4 dakika duş almak size yılda yaklaşık 95 £ tasarruf sağlayabilir.

 www.haringey.gov.uk/free-earlyeducation

16-19 Burs Fonu

16-19 yaş arası çocuklar, kamu tarafından finanse edilen bir okulda veya kolejde okuyorlarsa veya ücretsiz iş deneyimi de dahil olmak üzere bir eğitim kursunda okuyorlarsa, giyim, kitap, ulaşım veya öğle yemeği gibi eğitimle ilgili maliyetlere yardımcı olmak için para alabilirler.

 www.gov.uk/1619-bursary-fund

John La Rose Ödül Programı

Bu program, düşük gelirli hanelerden gelen 25 yaş ve altındaki gençler için, üniversiteye erişimin daha adil hale getirilmesine yardımcı olmak içindir. UCAS başvuru ücreti için masrafların geri ödenmesini ve bir üniversite kampüsüne veya açık güne 2 gezi sunar. Ayrıca, yaşam maliyetlerinin karşılanmasına yardımcı olmak için sınırlı sayıda burs ve işe yerleştirme ve mentorluk fırsatları vardır.

 www.haringey.gov.uk/JohnLaRoseAward


Bakıcı Ödeneği

Önemli bakım ihtiyaçları olan birine bakmanıza yardımcı olmak için haftada 67.60 £ alabilirsiniz. İlgilendiğiniz kişiyle ilişkili olmak veya birlikte yaşamak zorunda değilsiniz.


 www.gov.uk/carers-allowance

Bakıcının İliki

Haringey Belediyesi ' Carers First' ücretsiz bakıcılar ile indirimler gibi finansal destek seçenekleri hakkında , iskontolar hibeler ve sosyal yardımlar vermek için çalışıyor. ^Carers First' çevrimiçi, telefonla veya yüz yüze kişiselleştirilmiş ve özel tavsiyeler de sunabilir.

 0300 303 1555

 www.carersfirst.org.uk/register

 hello@carersfirst.org.uk

Bakıcı Destek Grupları

Haringey'de bakıcılar için birkaç destek grupları ve tavsiyeler sunan kuruluşlar vardır. Daha fazla bilgi edinmek ve yakınınızda hangi grupların mevcut olduğunu görmek için lütfen şu adresi ziyaret edin:

 www.haringey.gov.uk/support-groups

Gıda ile Yardım

Haringey, desteğe ihtiyacı olan yerel halka acil yiyecek sağlayan gönüllüler tarafından işletilen gayri resmi bir topluluk grupları ve gıda bankaları ağına sahiptir.

Çalışma saatleri içinde bir gıda bankasına bırakabilirsiniz, ancak açılış saatlerinin değişmediğinden emin olmak için önce bir kuruluşu aramak iyi bir fikirdir. Güncel açılış saatlerini Haringey Community Food Network web sitesinde de bulabilirsiniz: www.HCFN.org.uk.

Herkes çoğu gıda bankasına katılabilir, ancak bazı gruplara erişmek için gıda bankası kuponlarına ihtiyacınız olabilir. Bunlar için aşağıdakilerden birinden bir yönlendirmeye ihtiyacınız olacaktır: bir sosyal hizmet uzmanı, çocuk merkezi, doktorunuz, Çalışma ve Emeklilik Bakanlığı (DWP), gibi bir hayır kurumu Haringey Vatandaş Danışma Bürosu

Gıda bankası kullanımı hakkında daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin:

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

Daha fazlası
için beni
tarayın!



Pazartesileri

Haringey Community Foodbox

Sadece yönlendirme/ kupon ile. Acil durum gıdaları ve temel malzemeler tedarik edilir.
11:00-15:00
Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP.

Tottenham Foodbank

Sadece yönlendirme/ kupon ile. 3 günlük acil uzun ömürlü gıda, banyo malzemeleri ve ev ürünleri. 12-2 pm.
Tottenham Belediye Binası,
N15 4RY

Community FoodHub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve, sebze, ekmeğe, süt ürünleri, et ve hazır yemekler. 4-6pm.
Tottenham Belediye Binası,
N15 4RY





Çamaşır yıkama

30oc'luk bir döngü kullanın ve yıkamanızı haftada bir yük azaltın ve yılda yaklaşık 34 £ tasarruf edin.

Salı günleri

Tottenham Food Hub

Yönlendirme/kupon gerekmez. İhtiyacı olan herkes için taze meyve, sebze ve kişisel hijyen malzemeleri içeren gıda kolileri. 11:00-13:00 (İki haftada bir Salı günü).

*Oturma Odası (Tottenham Job Centre karşısında)
Tottenham High Road,
N17 8AA.*

Selby Centre Food Hub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve ve sebze içeren gıda kolileri. 2-4pm.

Selby Road, N17 8JL

Antwerp Arms Association

Yönlendirme/kupon gerekmez. İhtiyacı olan insanlar için ücretsiz öğle yemeği. 12-14:30.

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

Tottenham Seventh Day Adventist Kilisesi

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve ve sebze içeren gıda kolileri. 12.30-14.30.

*255 West Green Road,
N15 5EG*

Bounds Green Foodbank

Yönlendirme/kupon gerekmez. N11, N13 veya N22'de ihtiyacı olan herkes için gıda kolileri. Lütfen kimlik belgesi veya adres kanıtı getirin. 1-4pm.

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

Haringey Topluluğu Yemek Kutusu

Sadece yönlendirme/kupon ile. Acil durum gıdaları ve temel malzemeler tedarik edilir. 11:00-15:00

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Çarşamba Günleri

PCF Foodbank

Yönlendirme/kupon gerekmez. Meyve, sebze ve ev ürünleri dahil olmak üzere gıda kolileri. 11:00-12:00

89 Geniş Şerit, N15 4DW

Haringey Topluluğu Yemek Kutusu

Sadece yönlendirme/kupon ile. Acil durum gıdaları ve temel malzemeler tedarik edilir. 11:00-15:00

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Community FoodHub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve, sebze, ekmekek, süt ürünleri, et ve hazır yemekler. 4-6pm.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY.*

Perşembe Günleri

The Community Cook Up

Yönlendirme/kupon gerekmez. Sıcak yemekler, yiyecekler ve diğer destekler. 10am-1pm.

*Eric Allin Toplum Merkezi,
N17 0QA*

Hornsey Foodbank.

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze ekme, meyve ve sebzeler ve ev eşyaları dahil olmak üzere yiyecekler. 10:30-13:00

*Middle Lane Methodist
Kilisesi, N8 7JN.*

OK Foundation

Yönlendirme/kupon gerekmez. Ücretsiz pişmiş sıcak yemekler ve meyve, sebze, sandviç ve hazır yemekler içeren gıda kolileri. Önceden kayıt olun: www.OKFoundation.org. 12-3pm.

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

Haringey Community Foodbox

Sadece yönlendirme/kupon ile. Acil durum gıdaları ve temel malzemeler tedarik edilir. 11:00-15:00

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Lordship Hub Café

50 yaş üzerindekiilere sabahleyin kahve / çay / bisküvi. 11am-1pm.

*Lordship Hub, Lordship
Rec, N17 6NU*

Edible London

Yönlendirme/kupon gerekmez. Önceden hazırlanmış bitki bazlı yemekler ve taze meyve ve sebzeler. 12-4pm.

*20-22 Bernard Road,
N15 4NE*

Bounds Green Foodbank

Yönlendirme/kupon gerekmez. N11, N13 veya N22'de ihtiyacı olan herkes için gıda kolileri. Lütfen kimlik belgesi veya adres kanıtı getirin. 1-4pm.

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

Selby Centre Food Hub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve ve sebze içeren gıda kolileri. 13.30-15.30

Selby Road, N17 8JL

Tottenham Foodbank

Sadece yönlendirme/kupon ile. 3 günlük acil uzun ömürlü gıda, banyo malzemeleri ve ev ürünleri. 5-7pm.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*

Cuma Günleri

Haringey Community Foodbox

Sadece yönlendirme/kupon ile. Acil durum gıdaları ve temel malzemeler tedarik edilir. 11:00-15:00

*Commerce Road
Community Centre,
N22 8EP*

Community FoodHub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve, sebze, ekme, süt ürünleri, et ve hazır yemekler. 4-6pm.

*Tottenham Town Hall,
N15 4RY*



Işıkları kapatma

Bir odadan çıkarken onları kapatmak, yılda yaklaşık £25 tasarruf sağlayabilir.

Cumartesi Günleri

Wheely Tots

Sadece yönlendirme/ kupon ile. Önceden kayıt olun wheelytots.com ve eğer Başvurunuz başarılı olursa, kısa mesaj yoluyla bir sonraki Cumartesi günü için size bir zaman aralığı verilecektir. 10-11am.

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

Uptown Cuisine

Yönlendirme /kupon gerekmez. Taze meyve, sebze, ekmek, süt ürünleri, et ve hazır yemekler. 2-7pm.

161 Park Lane, N17 0HJ

Community FoodHub

Yönlendirme /kupon gerekmez. Taze meyve, sebze, ekmek, süt ürünleri, et ve hazır yemekler. 3-5pm.

Tottenham Town Hall, N15 4RY

Holy Trinity Church Foodbank

Yönlendirme /kupon gerekmez. Taze meyve ve sebze içeren gıda kolileri. 12-1 pm.

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

Tottenham Seventh Day Adventist Kilisesi

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve ve sebze içeren gıda kolileri. 15.30-17.30.

255 West Green Road, N15 5EG

The Gospel Centre Foodbank

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve ve sebzeler, bozulmayan yiyecekler, banyo malzemeleri, bebek malzemeleri ve temizlik malzemeleri. 10am-12pm.

Wightman Road, Harringay Ladder, N8 0LT

Pazar Günleri

OK Foundation

Yönlendirme/kupon gerekmez. Ücretsiz pişmiş sıcak yemekler ve meyve, sebze, sandviç ve hazır yemekler içeren gıda kolileri. Önceden kayıt olun da: www.OKFoundation.org. Yiyecekler gidene kadar 12:00.

7 Holcombe Road, N17 9AA

RCCG/PHCC Food Hub

Yönlendirme/kupon gerekmez. Taze meyve, sebze ve ev eşyaları içeren gıda kolileri. 11:00-13:30.

454A High Road, N17 9JD

Five Loaves Foodbank

Sadece yönlendirme/ kupon ile. Yerel olarak ihtiyaç duyan insanlar için gıda kolileri. 1-2 pm.

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

Konut masraflarıyla ilgili yardım

Daha fazlası
için beni
tarayın!



Mali Destek


İsteğe Bağlı Konut Ödemeleri (DHP)

Bunlar Finansal sıkıntı yaşıyorsanız kiranızda size yardımcı olabilecek kısa vadeli ödemeler. DHP almak için kira ödüyör olmalısınızveKonut Yardımı alıyor olmakveyaUniversal Credit konut maliyetleri.

 www.haringey.gov.uk/DHP

Belediye Vergi Desteği

Kişisel koşullarınıza bağlı olarak Konsey Vergisi faturanızda% 100'e kadar maliyet indirimi sunabiliriz. Düşük gelirli sakinler, bakmakla yükümlü olduğu sakinler, emekliler ve engelli emekli olmayanlar için farklı seçenekler vardır.

 www.haringey.gov.uk/CTRS

Universal Credit

Universal Credit, konut ödemeleri de dahil olmak üzere yaşam masraflarınıza yardımcı olmak için aylık bir ödemedir. Düşük gelirliyseniz veya işsizseniz bunu alabilirsiniz.

 www.gov.uk/universal-credit

Konut Yardımı


Konut Yardımı, düşük gelirliyseniz kiranızın tamamını veya bir kısmını ödemenize yardımcı olabilir. Devlet emeklilik yaşıdaysanız ve / veya desteklenen, korunaklı veya geçici bir konaklama yerinde yaşıyorsanız Konut Yardımı talep edebilirsiniz. Konut ödemeleri konusunda yardıma ihtiyacı olan çoğu insanUniversal Credit için başvuruyerine Konut Yardımı.

 www.haringey.gov.uk/Housing-Benefit

Decent Homes Grant


İyi bir ev hibesi, nitelikli başvuru sahiplerine finansal yardım sağlar. Mülkünüz başarısız olursa, iyi evler standardı ve nitelikli bir fayda elde edersiniz.

Daha fazla bilgi için lütfen Konut Geliştirme Ekibi (Özel Sektör) ile iletişime geçin:

 020 8489 5112.

Engelli İmkanları Hibeleri

Bu hibeler, nitelikli sakinler tarafından kullanılabilir ve Yetişkin Sosyal Bakımı aracılığıyla yönetilir. Başvuru sahipleri, başvuru sürecinin bir parçası olarak bir mesleki terapist tarafından değerlendirilmelidir.

 020 8489 1400

Yardım ve Tavsiye

Finansal Katılım Ekibi

Finansal Katılım Ekibi, Haringey belediye kiracılarına beceri ve güven oluşturmalarına

yardımcı olmak için uygun fiyatlı finansal tavsiyelere ve dijital hizmetlere erişim sağlar. Ekip, Money Matters atölyeleri, bire bir tavsiyeler, fayda bilgileri ve tahliye için kira borçları ile destek, artı çok daha fazlası.

020 8489 5611

financialinclusion@haringey.gov.uk



LED ampullere geçin
Ampullerinizi LED ışıklarla değiştirerek yılda 15 £ 'a kadar tasarruf edebilirsiniz.

Evsizlikle ilgili yardım

Evsizlik riski

Evsiz kalmaktan endişe ediyorsanız, arayın 020 8489 1000

mümkün olan en kısa sürede, bunun olmasını önlemeye yardımcı olabiliriz. Önümüzdeki 56 gün içinde evsizlik riski altındaysanız, Evsizliği Önleme Hizmeti ile iletişime geçmek için çevrimiçi kendi kendine yönlendirme formumuzu kullanın:

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

Kabaca uyuyorsanız veya birisinin kabaca uyuduğunun farkındaysanız, arayarak Streetlink'e yönlendirebilirsiniz. 0300 500 0914. Alternatif olarak Kişiyi, Mulberry Junction, 332 High Road, N15 4BN'de hafta içi 08.15- 16.00 saatleri arasında sıcak bir karşılama ve uzman desteğine erişebileceğinizi bildirin.

Evsizliği Önleme Desteği

Floating Support, Haringey sakinlerine tahliye ve evsizlik de dahil olmak üzere konut zorluklarına yol açabilecek bir dizi konuda yardımcı olacak sonuçlar elde etmek için çalışan ücretsiz ve gizli bir hizmettir.

www.riverside.org.uk/engage-haringey

Uzman Yüzer Destek Hizmetleri

CARIS Haringey

Evden çıkarılmaya, sosyal yardımlar, borçlar, şiddet, işsizlik, yoksulluk, fırsat eksikliği ve izolasyon gibi günlük zorluklarla uğraşan evsiz ailelere yardımcı olur. *St. Philip's Church, Philip Ln, Londra N15 4HJ*

020 8801 3004

www.carisharingey.org.uk

Bikur Cholim

Chareidi Yahudi Cemaati sakinlerine evsizliği önleme bilgileri, tavsiyeleri ve rehberliği sağlar. *Zemin kat, 2a Northfield Road, Londra, N16 5RN*

020 8800 7575


bikurcholim.co.uk

Daha fazlası için beni tarayın!



Haringey Somali Toplum ve Kùltür Merkezi

Ağırlıklı olarak Somali ve diğler Afrika topluluklarından ve diğler Arapça konuşan topluluklardan insanlara tavsiyelerde bulunur.Randevu almak için lùtfen önceden arayınız. *Selby Centre, Selby Rd, Tottenham, Londra N17 8JL*

 020 8885 1307  www.hsgca.co.uk





Kùrt Danışma Merkezi

Esas olarak konut ve kiracılığa yardımcı olur, aynı zamanda sakinlerin bağımsız yaşama geçmelerine yardımcı olmak için daha genel bir destek. *Eastfield Rd, Londra N8 7AD, UK*

 020 8347 9657  www.kurdishadvicecentre.org.uk

Polonya ve Dođu Avrupa Hristiyan Aile Merkezi

Polonya ve Dođu Avrupa'dan insanlara, belgelerin anlaşılmasına yardımcı olmak da dahil olmak üzere, konutla ilgili konularda yardım ve destek sunar. *St. Ignatius Parish, 27 High Road, Londra N15 6ND*

 0741 496 2199  0736 699 6861  0795 657 4275
 www.peec.org.uk

Kıbrıs Türk Kadınları Projesi

Haringey Konseyi sakinlerine sosyal yardımlar ve borçlar, kira borçları, tahliyeler ve istihdam gibi alanlarda konutla ilgili tavsiye ve destek sağlar. *140A Falkland Road, Londra, N8 ONP*

 020 8340 3300  www.tcwp.org.uk

Haringey Hukuk Merkezi

İltica ve göçmenlik, borç, konut ve sosyal yardımlar hukukunda ücretsiz, sabit ücretli ve kazanılmayan/ücretsiz bağımsız yasal danışmanlık ve temsil sağlar.*7 Holcombe Rd., Londra N17 9AA*

 020 8808 5354  haringeylawcentre.org.uk

Diğler destek


Barınak

Shelter'in tavsiye ve destek hizmetleri, konut sorunları ve evsizlik konusunda bire bir, kişiselleştirilmiş yardım sunar.

 0808 800 4444  england.shelter.org.uk

Genel Ses – Reach & Connect Hizmeti

Haringey Erişim ve Bağlantı hizmet, Haringey'de yaşayan 50'li yaşların üzerinde kişi için bilgi, destek ve arkadaşlık sağlar. Kendi Kendine Yönlendirme: reachandconnect.net/refer-yourself / Üçüncü taraf yönlendirmesi: reachandconnect.net/refer-another-person-third-party-referral-form

 020 3196 1905

Kadınlara ve Kız Çocuklarına Yönelik Şiddet (VAWG) Hizmetleri

Haringey Yüzer Destek Hizmeti Solace Women's Aid tarafından sunulan yardım, aile içi ve cinsel şiddetten etkilenen 16 yaşın üzerindeki kadınlara ve kız çocuklarına ücretsiz ve gizli tavsiye, destek ve savunuculuk sağlar. Güvenliği artırmak için kısa ve orta vadeli destek sunarlar. 020 8885 3557 numaralı telefonu arayarak veya e-posta göndererek kendinizi yönlendirebilirsiniz. haringey.fs@solacewomensaid.org. Bir sevk aynı zamanda bir profesyonel tarafından da yapılabilir, ancak kişinin tam rızası ile.

Hearthstone Aile İçi Şiddet Danışma ve Destek Merkezi

Hearthstone, Haringey'de aile içi istismara uğrayan herkes için duygusal ve pratik destek sağlar. Destek paketi, sığınma evine erişim, ücretsiz yasal danışmanlık ve evinizi daha güvenli hale getirmek için bir sığınak planı dahil olmak üzere konut tavsiyelerini içerir.

Çalışma saatleri hafta içi, sabah 9'dan akşam 4'e kadardır.

☎ 020 8489 3411

@ hearthstone.domesticviolence@haringey.gov.uk

İstihdama yardım

Daha fazlası
için beni
tarayın!



Tavsiye ve Eğitim

Haringey Works

Haringey Eserleri

Haringey Works, farklı sektörlerde çeşitli yollar sağlayarak Haringey sakinlerini istihdama desteklemeye adanmış tek elden bir mağaza hizmetidir. Açık pozisyonlara erişmek, CV'nizi yüklemek ve kayıt olmak için web sitemizi ziyaret edin:

🌐 works.haringey.gov.uk

Haringey Öğreniyor

Haringey Learns, sunulan bir dizi ücretsiz kursla beceri kazanmanıza, nitelikler kazanmanıza ve olumlu kariyer seçimleri yapmanıza yardımcı olabilir.

🌐 www.webenrol.com/haringeylearns



Haringey Learns

İş Girişi Hedefli Destek (JETS)

JETS, işsiz kalan ve en az 13 hafta boyunca Evrensel Kredi veya İş Arayanın Ödeneği talep eden kişiler için uzman tavsiyesi ve mülakat koçluğu sunan bir istihdam programıdır.

Sektör Bazlı İş Akademisi Programı (SWAP)

SWAP size Eğitim, iş deneyimi ve İş Arayanlar Ödeneği, Evrensel Kredi veya İstihdam ve Destek Ödeneği alan herkes için yerel bir işverenle garantili bir görüşme sağlar. JETS veya USWF hakkında daha fazla bilgi için lütfen yerel İş Merkezi Plus ile iletişime geçin ve iş koçunuzla konuşun.

Mali Destek

Esnek Destek Fonu (FSF)

FSF, görüşmelere katılmak için seyahat masrafları ve işe başlamak için araçlar ve kıyafetler veya üniforma gibi işe başlama ve işe başlama ile ilgili ekstra maliyetler konusunda size yardımcı olabilir. Universal Credit için hak talebinde bulunuyorsanız, çocuk bakımı masraflarının ilk ayı için de yardım alabilirsiniz.

İndirimli seyahat

İşsizseniz, sosyal yardım talep ediyorsanız ve iş arıyorsanız, ücretsiz bir Jobcentre Plus İndirimli Tren Kartı alabilirsiniz. Transport for London (TFL) ve Stagecoach, Rail Card'ı olanlar için %50'ye varan indirimli seyahat imkanı sunuyor.

Ulusal İşletme Ödeneği (NEA)

Kendi işinizi kurmak veya zaten serbest meslek sahibiyse işinizi geliştirmek istiyorsanız, NEA aracılığıyla destek alabilirsiniz. Belirli faydalar elde etmeniz ve işe yarayabilecek bir iş fikrine sahip olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için lütfen yerel İş Merkezi Plus ile iletişime geçin.

İstihdam ve Destek Ödeneği (ESA)

ESA, Devlet Emeklilik yaşının altında, ne kadar çalışabileceklerini etkileyen bir engellilik veya sağlık durumu olan kişiler içindir. Çalışmıyorsanız yaşam maliyetlerine yardımcı olmak için para kazanacaksınız ve yapabiliyorsanız işe geri dönmek için destek alacaksınız.

☎ 0800 055 6688

🌐 www.gov.uk/employment-support-allowance

İşe Erişim Hibesi

İşe erişim hibesi, bir engelliliğiniz, sağlığınız veya zihinsel sağlık durumunuz varsa ve çalışmaya başlarsanız, işte kalmak veya serbest meslek sahibi olmak veya bir işe başlamak için yardıma ihtiyacınız varsa pratik destek için ödeme yapabilir. Hibe, işe seyahat masraflarını karşılamanıza yardımcı olabilir; Bir destek çalışmanı sağlayın veya istihdamda kalmak için ihtiyacınız olan özel ekipman için ödeme yapın. Daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin:

🌐 www.gov.uk/access-to-work

Göçmenler ve Mülteciler için Yardım

Haringey, mülteciler, göçmenler ve sığınma talebinde bulunan insanlar için, ilçe genelinde pratik ve sosyal destek sağlayan üç Karşılama Merkezi de dahil olmak üzere bir dizi destek seçeneğine sahiptir.

Çeşitli hizmetler ve Gönüllü Topluluk Sektörü (VCS) kuruluşları, Evrensel Krediyeye başvurmak, sağlık hizmetlerine erişmek ve ilçedeki diğer kişilerle bağlantı kurmak gibi konularda yardımcı olmak için Hub'lara katılmaktadır:

Daha fazlası için beni arayın!



Muswell Hill Welcome Hub

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

Her Perşembe 10.00 – 12.00

Tottenham Welcome Hub

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

Her Cuma 10.00 – 12.00

Wood Green Welcome Hub

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

Her Pazartesi 13.30 – 16.30

Haringey'nin Yeniden Yerleşim Ekibi, her Cuma sabah 9'dan akşam 12'ye kadar Mulberry Junction'da da mevcuttur.:

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

Göçmenlere ve kamu fonlarına başvurmeyen insanlara tavsiye ve rehberlik sağlayan birkaç kuruluş daha var:

Haringey Göçmen Destek Merkezi

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

haringeymsc.org

Ruh Sağlığı ve Sağlık Desteği

Belediye ve NHS, Haringey sakinlerine bir dizi zihinsel sağlık ve refah desteği sağlamak için hayır kurumları ve diğer kuruluşlarla ortaklaşa çalışmaktadır.

Daha fazlası için beni tarayın!



Mind in Haringey

Haringey'deki Mind, zihinsel sağlık sorunlarından etkilenen insanlara bilgi, tavsiye ve destek sağlar. Hayır kurumu, yerel NHS ve konsey ile danışmanlık, savunuculuk ve refah atölyelerinin yanı sıra Haringey Wellbeing Network ile birlikte çalışmaktadır.

☎ 0208 340 2474



www.mindinharingey.org.uk

Haringey Refah Ağı insanların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak, insanların yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarını desteklemek için bir etkinlik programıdır.

☎ 0208 340 2474



Haringeywellbeingnetwork@mih.org.uk

Güvenli Liman yardım hattı krizde olan ve konuşması gereken 18 yaş üstü Haringey sakinleri için güvenli, gizli bir yardım hattıdır.

☎ 0800 953 0223



07943 156 973



safehaven@mih.org.uk

İyi Düşünme

İyi Düşünme, en yaygın zihinsel sağlık koşullarını destekleyen dijital araçlar aracılığıyla Londralılar için çevrimiçi zihinsel refah öz bakımı sağlar: kaygı, düşük ruh hali, uyku zorlukları ve stres.

 www.good-thinking.uk

Arjantin

Kooth, Haringey'deki 11 ila 18 yaşları arasındaki çocuklara ve gençlere ücretsiz çevrimiçi danışmanlık hizmeti sunmaktadır (öğrenme gücünü çeken veya engelli gençler için 25 yaşına kadar).

 0203 984 9337  contact@kooth.com


NHS Go

NHS Go, gençler tarafından gençler için tasarlanmış ücretsiz, gizli bir sağlık tavsiyesi ve bilgi uygulamasıdır. 16 ila 24 yaş arası gençleri hedef alan bu sistem, bilgileri doğrudan NHS.uk alıyor ancak bilgileri gençler için anlamlı hale getirecek şekilde düzenliyor. Hizmete erişim, Google Play ve iTunes mağazalarından indirmek için ücretsiz olan NHS Go uygulaması aracılığıyla. Bilgiler ayrıca çevrimiçi olarak şu adreste de mevcuttur:

 www.NHSGo.uk

7/24 Ruh Sağlığı Kriz Destek Hattı

18 yaşın altındaysanız ve krizdeyseniz veya krizdeki bir çocuğun veya gencin ebeveyni veya bakıcısıysanız, ruh sağlığı kriz destek hattını 7/24 arayabilirsiniz. Acil destek sağlayabilecek veya gerekirse sizi diğer yardım kaynaklarına yönlendirebilecek eğitimli ruh sağlığı uzmanları tarafından görevlendirilmiştir.

 0800 151 0023.

GamCare Hizmetleri

Kendinizin veya bir başkasının kumar oynaması konusunda endişeleriniz varsa hızlı, ücretsiz ve gizli desteğe erişmek için yerel GamCare hizmetinizle iletişime geçin.

 020 7801 7008  www.gamcare.org.uk

Acil destek ve tavsiye için 0808 8020 133 numaralı telefondan 7/24 Ulusal Kumar Yardım Hattı'nı arayın.

One You Haringey

One You Haringey, sakinlere daha fit olmak, sağlıklı bir kilo almak, sigarayı bırakmak, daha az içmek ve NHS Sağlık Kontrolü yaptırmak için bir dizi sağlık tavsiyesi ve desteği sunmaktadır.

 www.oneyouharingey.org

New River Spor ve Fitness

New River Sport and Fitness. 65 yaşın üzerindeki sakinler için ÜCRETSİZ üyelik ve aktiviteler ve avantajlardan yararlananlar için imtiyaz indirimleri sunmaktadır.

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

Bazı insanlar soğuk havanın etkilerine karşı daha savunmasızdır, hangi bazı sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir ve hatta ciddi komplikasyonlara yol açabilir. Mümkünse, NHS sizi ve ailenizi evde sıcak ve iyi tutmak için bu ipuçlarını izlemenizi önerir:

- Çok hareketli değilseniz, 65 yaş ve üzerindeyseniz veya kalp veya akciğer hastalığı gibi bir sağlık durumunuz varsa, evinizi en az 18C'ye ısıtın.
- mümkünse yatak odanızı bütün gece 18 ° C'de tutun ve yatak odanızın penceresini kapalı tutun.
- 65 yaşın altındaysanız, sağlıklı ve aktıfseniz, rahat olduğunuz sürece evinizi 18 ° C'den daha serin tutabilirsiniz.
- Yatakta sıcak tutmak için sıcak su şişesi veya elektrikli battaniye kullanın – ancak ikisini de aynı anda kullanmayın.
- Mümkünse günde en az bir sıcak yemek yiyin – düzenli olarak yemek yemek sizi sıcak tutmaya yardımcı olur.
- düzenli olarak sıcak içecekler için.
- alacakaranlıkta perdeler çizin ve cereyanları engellemek için kapıları kapalı tutun.
- Aktif kalın – yeterli vücut sıcaklığı ürettiğinizden emin olmak için hareket etmeye devam edin
- katmanlama anahtardır – birkaç ince katman giymek, katmanlar sıcak havayı yakaladığı için sizi kalın bir giysi katmanından daha sıcak tutacaktır.

BenArtan enerji maliyetleri nedeniyle evinizi sıcak tutmakta zorlanıyorsanız, lütfen bu kitapçığın 6. sayfasında hangi yardım ve desteğin mevcut olduğunu öğrenin.

Kış aşları

Aynı anda grip ve COVID- 19'a yakalanırsanız, araştırmalar ciddi şekilde hasta olma olasılığınızın daha yüksek olduğunu gösterir, bu da sizin ve aileniz için zorluk ve kazanç kaybına neden olabilir.

Grip ve COVID- 19'a karşı aşı olmak, sizin ve etrafınızdakiler için koruma sağlayacaktır. Bu nedenle, aşı olmaya davet edildiyse, lütfen randevunuzu gecikmeden alın. Daha fazla bilgi edinin ve nasıl rezervasyon yaptıracağınızı öğrenin nhs.uk/wintervaccinations veya yerel eczanenizle veya doktorunuzla konuşun.

Eczacınıza sorun

Yerel eczacınız, randevuya gerek kalmadan ishal, burun akıntısı, ağrılı öksürük veya baş ağrısı gibi yaygın durumlar için reçetesiz satılan ilaçlar hakkında size dostça ve uzman tavsiyesi verebilir. Haringey'deki bazı eczaneler tarafından sağlanan Self-Care Pharmacy First programı aracılığıyla reçetesiz satılan bazı ilaçların maliyetini karşılamak için yardım almaya hak kazanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: nclhealthandcare.org.uk/keeping-well/self-care/

Reçete

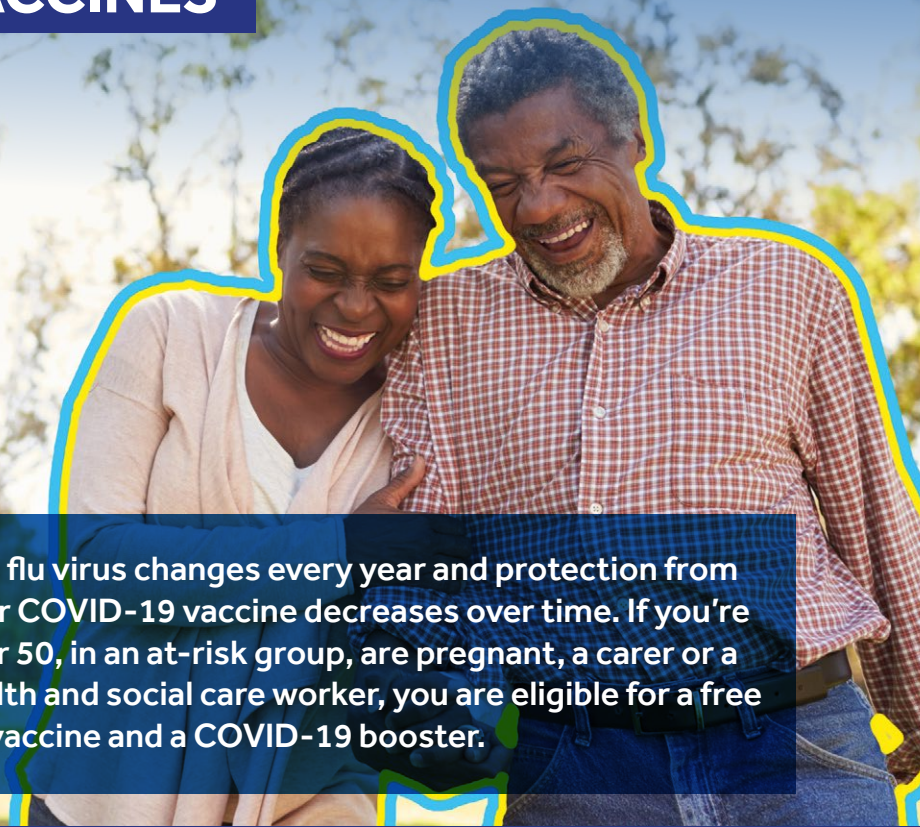
NHS Uygulamasını kullanarak bir GP ameliyatına veya eczanesine gitmenize gerek kalmadan tekrar reçetelerinizi sipariş edebilirsiniz: nhs.uk/nhs-app veya GP çevrimiçi hizmetleri: nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services

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

Başkalarına Yardım Etmek

Daha fazlası
için beni
tarayın!



Tüm Haringey sakinlerinin ihtiyaç duydukları yardım ve desteği aldıklarından emin olmak için insanların bir topluluk olarak bir araya gelmesine ihtiyacımız var.

İlçede, Yaşam Maliyeti krizi boyunca insanları desteklemek için inanılmaz çalışmalar yapan birçok topluluk grubu var ve yardımınıza ihtiyaçları var.

Gönüllülük

Foodbanks

Yerel gıda bankalarında ve gönüllü sektör kuruluşlarında gönüllü olarak sadece yeni insanlarla tanışmakla ve yerel sakinleri güçlendirmeye yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda şunları da yapacaksınız:

- Deneyim kazanın
- Yeni beceriler öğrenin
- Güveninizi artırın
- Kariyer beklentilerinizi artırın

Aşağıdaki kuruluşlarda gönüllülük fırsatları mevcuttur. Ayda 2 vardiya ile destek sağlayabiliyorsanız iletişime geçin:

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

Bridge Renewal Trust

Bridge Renewal Trust, sağlık eşitsizliklerini azaltmak için çalışan toplum temelli bir yardım kuruluşudur; Daha güçlü topluluklar oluşturmak ve Haringey halkının yaşam kalitesini artırmak. İlçe genelinde mevcut gönüllülük fırsatlarının bir listesi için web sitelerini ziyaret edin: www.bridgerenewaltrust.org.uk/featured-volunteering-opportunities

Bağış

Donate to your local foodbank

Haringey'de gıda bankalarını kullanan ailelerin sayısı çarpıcı bir şekilde arttı son birkaç yılda, özellikle COVID-19 salgını sırasında.

En savunmasız sakinlerimizin, en yakın gıda bankasına para veya uzun ömürlü yiyecek, içecek ve banyo malzemeleri bağışlayarak Hayat Pahallılığı krizini atlattıklarına yardımcı olabilirsiniz - tam liste için sayfa 13-15'e bakın.

Hayat Pahalılığı Eylem Planınız

Bu bölümü, artan yaşam maliyeti konusunda size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz yardım ve desteği not etmek için kullanabilirsiniz.

Para ve Borç ile Yardım

Sıcak Kalmaya Yardımcı Olun

Su Faturaları ile Yardım

Ebeveynler ve Bakıcılar için Destek

**Banyo yapmak yerine duş**

Mümkünse, haftada bir banyoyu 4 dakikalık bir duşla değiştirin ve yılda 20 £ tasarruf edin.

Gıda ile Yardım**Konut Maliyetleri ve Evsizlik ile Yardım****İstihdama Yardım****Ruh Sağlığı ve Refahı Desteği**

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