जीवन यापन लागत से मुकाबला

गरीबी के संकट से लड़ने में आपकी मदद करने के लिए संसाधनों की सूची नीचे दी गई है

स्थानीय निवासियों और सामुदायिक भागीदारों को इस बात से अवगत रखना कि वे सहायता और नवीनतम जानकारी, सलाह और जीवन यापन के संकट की लागत में मदद हासिल करने के लिए कहां जा सकते हैं।

इस दूसरे संस्करण में हम उन तरीकों पर प्रकाश डालेंगे जिनसे स्लॉउ निवासियों को भोजन, फर्नीचर, ऋण, गर्म स्थानों और सामुदायिक कैफ़े के बारे में सलाह और सहायता मिल सकती है।

वन स्लॉउ (One Slough), स्लॉउ बोरो काउंसिल और स्लॉउ सीवीएस द्वारा संचालित एक पहल है।

आप हमसे यहां पर संपर्क कर सकते हैं community.development@slough.gov.uk

#OneSlough

इस अंक में:

- स्लॉउ समुदाय कैफ़े, पृष्ठ2
- स्लॉउ रिपेयर कैफ़े, पृष्ठ2
- खाद्य पदार्थ/भोजन सहायता, पृष्ठ3
- गर्म स्थान (Warm Space), पृष्ठ4
- फर्नीचर, पृष्ठ5
- वित्त/ऋण सहायता, पृष्ठ6
- ऊर्जा बिलों के साथ वित्तीय सहायता, पृष्ठ7-9
- सलाह/त्वरित सुझाव, पृष्ठ8
- साइनपोस्टिंग, पृष्ठ10
- अस्वीकरण, पृष्ठ10

www.slough.gov.uk
Slough Borough Council

समुदाय

मदद और सहायता

स्लॉउ समुदाय सहायता कैफ़े

भोजन का आनंद लेने, कॉफ़ी पीते समय बातचीत करने या सिर्फ समाचार पत्र पढ़ने के लिए प्रत्येक कैफ़े एक मुफ़्त का और सुरक्षित स्थान है। ऐसे दो कैफ़े अब खुल गए हैं और अभी और भी खुलने वाले हैं।

- मंगलवार 3 बजे से रात 9 बजे सेंट जॉन्स चर्च, स्टोक पोजेस लेन
- गुरुवार 3.30 बजे से रात 8 बजे सेंट एंड्रूज़ मेथोडिस्ट चर्च, मेर्टन रोड

यहां पर नज़र रखें www.facebook.com/groups/503669827980898/?ref=share

यह स्लॉउ के निवासियों के लिए सुख-सुविधा की और किसी भी तनाव, चिंता, या कठिनाई, खासतौर पर जो जीवन यापन की बढ़ती लागत से जुड़ी हो, को कम करने में मदद करने के लिए एक स्थान है।

स्लॉउ रिपेयर कैफ़े

स्लॉउ रिपेयर कैफ़े को हर दूसरे महीने के अंतिम शनिवार को आयोजित किया जाता है - वर्तमान में क्वींसमेरी शॉपिंग सेंटर में पूर्व B&M स्टोर के बाहर। स्वयंसेवकों की टीम से मरम्मत करवाने के लिए घरेलू सामान, बिजली के उपकरण, कपड़े और रसोई के सामान साथ लाएं। पहले मरम्मत की गई वस्तुओं में शामिल हैं: एक सिलाई मशीन; हेयर ड्रायर; बैकगैमोन केस और एक जोड़ी पतलून। वहां स्लॉउ एंटी-लिटर सोसाइटी द्वारा संचालित, एक एंटी-लिटर मार्कर और कपड़ों के लिए अपसाइकल स्टॉल भी होगा।

अधिक जानकारी के लिए https://sloughantilitter.org.uk/ पर जाएं या फेसबुक पर ग्रुप अप देखें।

रिपेयर कैफ़े बिजली के उपकरण, लकड़ी के काम या कपड़ों जैसी दूसरी वस्तुओं को ठीक कर सकता है, और कोई ऐसा व्यक्ति भी है जो साइकिल को ठीक कर सकता है!

वे ऐसे कुशल स्वयंसेवकों की तलाश कर रहे हैं जो इस परियोजना वाले कैफ़े की सहायता कर सकते हैं। निवासी अपनी वस्तुओं की मरम्मत कराने के लिए नि: शुल्क नाम लिखा सकते हैं, और सामुदायिक समूहों या जरूरतमंद लोगों के लिए मरम्मत योग्य वस्तुएं दान भी कर सकते हैं।

स्लॉउ एंटी-लिटर सोसाइटी ने रिपेयर कैफ़े खोलने के साथ-साथ दो अन्य परियोजनाओं को भी आयोजित किया। एक, कपड़ों के लिए एक अपसाइकलिंग इवेंट था और दूसरा, एक एंटी-लिटर मार्केट था, जहां लोग पुरानी वस्तुओं को खरीद और बेच सकते थे।

भोजन प्रदान करना

मदद और सहायता

भोजन के लिए सहायता

स्लॉउ बोरो काउंसिल, निवासियों के लिए राहत प्रदान करने के लिए कई भागीदारों और सामुदायिक समूहों के साथ काम कर रही है, खासतौर पर उन लोगों के लिए जो जीवन यापन की लागत में बढ़ोतरी की वजह से संवेदनशील हैं और संघर्ष कर रहे हैं।

वे परिवार जिन्हें भोजन के लिए सहायता चाहिए, वे नीचे दिए गए समूहों से संपर्क कर सकते हैं।

- **स्थानीय भोजन** वाउचर स्कीम तक पहुंच के लिए काउंसिल, जैसे कि हाउसहोल्ड सपोर्ट फंड
  www.slough.gov.uk/hsf
- **कम्युनिटी पैंट्री**
  office@communitycafe.uk
- **बेबी बैंक**
  www.thebabybank.org/
- **स्लॉउ आउटरीच**
  http://sloughoutreach.org/
- **एसएचओसी**
  https://sloughhomeless.org.uk/
- **स्लॉउ फूडबैंक**
  01753 550303
  http://slough.foodbank.org.uk
  office@slough.foodbank.org.uk

स्लॉउ फूडबैंक

स्थानीय लोगों को खाद्य गरीबी संकट में उन्हें संदर्भित तीन दिनों का पोषक रूप से संतुलित, आपातकालीन भोजन और सहायता प्रदान करता है। जीपी (GPs), सामाजिक प्रिस्क्राइबर्स, बच्चों के केंद्रों और स्वास्थ्य आगंतुकों के माध्यम से ई-वाउचर के लिए रेफरल बनाया जा सकता है।

यह पता लगाने के लिए कि आपकी स्थानीय रेफरल एजेंसी कौन है, स्लॉउ फूडबैंक से 01753 550303 पर संपर्क करें या office@slough.foodbank.org.uk को ईमेल करें

साल्वेशन आर्मी

बुधवार और रविवार को शाम 7.15- 8.30 बजे तक सूप किचन प्रदान करता है। यह पेय और स्नैक्स के साथ एक गर्म भोजन है, साथ ही घर ले जाने के लिए खाना है।
यहां नहाने और कपड़े बदलने का भी मौका है।

यह स्टोक रोड पर स्थित है।

कॉल: 01753 525819
यहां जाएं: www.salvationarmy.org.uk/slough

स्लॉउ आउटरीच

वे आवासहीनता और जटिल जरूरतों से जूझ रहे लोगों को गर्म भोजन, गर्म कपड़े और सलाह संबंधी सहायता प्रदान करते हैं।

कॉल: 07832442424
ईमेल: info@sloughoutreach.org

अन्य संगठन

नीचे उन संगठनों की एक सूची दी गई है जिनके साथ मिल कर काउंसिल सबसे जरूरतमंद/संवेदनशील लोगों को भोजन प्रदान करके निवासियों की सहायता करने के लिए काम कर रही है।

भोजन तक एक्सेस हासिल करने के लिए, निवासियों को संगठन के वार्ड में रहते होना चाहिए और भोजन के पिक-अप की व्यवस्था करने के लिए, अपने परिवार के सहायता कार्यकर्ता से या नीचे ईमेल के माध्यम से सामुदायिक संगठन से पहले से संपर्क करने की आवश्यकता होगी।
निवासी सहायता सेवाओं या स्कूलों, स्वैच्छिक या सामुदायिक समूहों के माध्यम से जा सकते हैं।

यह पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर है और भोजन प्रति व्यक्ति/परिवार तक सीमित हैं।

- **Langely College**
  Langley Campus, Station Road, Langley, SL3 8BY
  अधिक जानकारी के लिए अपने भोजन का अनुरोध करने के लिए फॉर्म भरने के लिए कृपया नीचे लिंक पर क्लिक करें: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqz_4JutzybTBO7q0PT0TvOLzuk0DRA0MXQ1iiuEpIWaOz7A/viewform?usp=sf_link
- **AJ Café**
  Britwell Community Centre,
  Wentworth Avenue, SL2 2DT
  ईमेल: amana.journey@hotmail.com
- **Ujala Foundation**
  6c Villiers Road, Manor Park, SL2 1NP
  ईमेल: ujalaslough@mail.com

खाने की बरबादी को कम करने के लिए उपयोगी ऐप्स:

टू गुड टो गो: ग्राहकों को सीधे व्यवसाय से कम कीमत पर मैजिक बैग खरीदने और इकट्ठा करने **देता है, यहां जाएं**: toogoodtogo.co.uk

ओलियो: लोगों को भोजन और अन्य घरेलू सामान मुफ्त में देने देता है, यहां जाएं: https://olioex.com/

नोट: निवासियों को भोजन या खाना प्रदान करने का इच्छुक किसी भी व्यक्ति को काउंसिल के पर्यावरणीय स्वास्थ्य विभाग, खाद्य सुरक्षा टीम द्वारा प्रदान किए गए मार्गदर्शन को पढ़ना होगा। एफएसए ने अभी-अभी खाद्य बैंकों और दान संस्थानों के लिए www.food.gov.uk/ business-guidance/registering-as-a- food-business-charity पर मार्गदर्शन प्रकाशित किया है।

गर्म स्थान

Warm spaces

जीवन यापन की लागत में बढ़ोतरी के साथ, हम समझते हैं कि यह सर्दी चुनौतीपूर्ण होगी।

गर्म स्थान ऐसी जगहें हैं जहां लोग गर्म, सुरक्षित, स्वागत योग्य स्थान में मुफ्त में इकट्ठा हो सकते हैं और शायद एक गर्म पेय और किसी के साथ का आनंद ले सकते हैं।

हम इस सर्दी में स्लॉउ में गर्म स्थानों का एक नेटवर्क स्थापित करने के लिए स्वैच्छिक, सामुदायिक और सामाजिक उद्यम संगठनों के साथ काम कर रहे हैं। इनमें लाइब्रेरी, कम्युनिटी सेंटर, कम्युनिटी हब और अन्य स्थान शामिल हैं, जो अपने घर को गर्म करने में संघर्ष करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए गर्मजोशी से स्वागत और मुफ्त उपयोग की पेशकश करने वाले हैं।

कुछ जगहें गर्म पेय, गतिविधियां और अन्य सेवाएं जैसे कि मुफ्त वाई-फाई भी प्रदान करेंगी। गर्म स्थान गर्म किए गए, सुरक्षित और मैत्रीपूर्ण स्थान होंगे, जहां आप आराम से पढ़ने, अध्ययन करने या दूसरों के साथ बातचीत करने में समय बिता सकते हैं।

अपने स्थान/संगठन को रजिस्टर करने या अपने निकट एक गर्म स्थान पता लगाने के लिए www.sloughhealth.org पर जाएं या community.development@slough.go v.uk पर ईमेल करें

SSE Southern Electric

स्कॉटिश और सदर्न इलेक्ट्रिक नेटवर्क (एसएसईएन, SSEN) ने गर्म स्थान पहल को प्रायोजित करने के लिए आगे कदम बढ़ाया है। प्रत्येक जगह के लिए, जो गर्म स्थान होने के लिए साइन अप करता है, उन्हें एसएसईएन की ओर से निःशुल्क स्टार्ट पैक मिलेगा, जिसमें एक पैक टी बैग, कॉफी जार और बिस्कुट का पैक होगा।

हम अपने निवासियों की सहायता करने वाली इस महान परियोजना पर एसएसईएन के समर्थन के लिए धन्यवाद और सराहना करते हैं।

खिड़की में पोस्टर की तलाश करें जो कहीं गर्म स्थान के तौर पर दिखता है।

अभी काम कर रहे गर्म स्थान हैं:

- **Slough Baptist Church**
  Windsor Road, सोमवार 3 से शाम 5 बजे, बुधवार 11 से दोपहर 2 बजे
- **Slough Community Support Café**
  St John's Church, Stoke Poges Lane मंगलवार शाम 5 से 9 बजे
- **Slough Community Support Café**
  St Andrew's Methodist Church, Merton Road, गुरुवार 3.30 से रात 8 बजे
- **Cippenham Carers Group**
  Cippenham Baptist Church, Elmshott Lane, महीने का तीसरा बुधवार 1 बजे से दोपहर 3 बजे
- **Ujala Foundation,**
  Manor Park Pavilion, Villiers Road, मंगलवार 10 बजे से दोपहर 2 बजे, गुरुवार 12 बजे से दोपहर 2 बजे।
- होम स्लॉउ, द कर्व (The Curve) में अपने वाउ स्लॉउ (WOW Slough) सर्दी प्रोग्राम के दौरान गर्म स्थान प्रदान कर रहा है। तिथि और समय के लिए यहां जाएं HOME Slough - Creative arts in your community (www.homeslough.org.uk/)
- साल्वेशन आर्मी स्लॉउ, स्टोक रोड
  - बुधवार 10 बजे से दोपहर 12 बजे गर्म स्थान और कॉफ़ी मॉर्निंग पर नाश्ता।
  - शुक्रवार 10 बजे से दोपहर 12 बजे एक गर्म स्थान, नाश्ता, खाना, कपड़े और स्नान
- स्लॉउ कम्युनिटी सपोर्ट कैफ़े सभी उम्र के लोगों के लिए साधारण भोजन, कॉफ़ी, समाचार पत्र पढ़ने या बातचीत करने के लिए है और वहां बच्चों के खेलने या गृहकार्य पूरा करने के लिए भी जगह है। अधिक जानकारी के लिए office@communitycafe.uk **पर ईमेल करें या** 07817 829393 पर मार्क को कॉल करें।

अगर कोई पहले से ही गर्म स्थान चला रहा है, या रजिस्टर करना चाहता है, तो आप जो प्रदान कर सकते हैं वह बताने के लिए (https://sloughhealth.org/submit-listing/) पर एक सूची जमा करें।

फर्नीचर

समुदायों के लिए सहायता

हम समझते हैं कि जीवन यापन की लागत में बढ़ोतरी के साथ, हमारे निवासियों के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण समय है। इसमें मदद करने के लिए हम स्वैच्छिक, सामुदायिक और सामाजिक उद्यम संगठनों के साथ मिल कर काम कर रहे हैं ताकि निवासियों को घरेलू फर्नीचर पाने के लिए एक हब स्थापित किया जा सके, ताकि उन्हें पैसे बचाने और अपने जीवन यापन की स्थिति को बेहतर बनाने में मदद मिल सके। वर्तमान में हमारे पास तीन संगठन हैं जो निवासियों को कपड़े और फर्नीचर की सहायता कर रहे हैं।

लंदन एंड स्लॉउ रन

बेघरों और ज़रूरतमंद निवासियों की सहायता करने वाली एक चैरिटी। बेघर और दोबारा घर बसाने वाले निवासियों के लिए फर्नीचर और सामान तक पहुंच।

कॉल: 07746950181

ईमेल:
admin@thelondonandsloughrun.org

यहां जाएं:
https://thelondonandsloughrun.org/

नोट: स्लॉउ लंदन रन निवासियों के लिए सीधे सुलभ नहीं है। आप केवल सहायता सेवाओं/चैरिटी या एसबीसी के माध्यम से स्लॉउ लंदन रन से फर्नीचर तक पहुंच हासिल कर सकते हैं जो आपकी ओर से अनुरोध कर सकते हैं।

काउ शेड

जरूरतमंद लोगों को अच्छी गुणवत्ता वाले साफ़ और इस्त्री किए हुए कपड़े और अन्य आवश्यक वस्तुएं प्रदान करता है।

कॉल: 0118 934 5120
ईमेल: info@thecowshed.org
यहां जाएं: www.thecowshed.org/

बेबी बैंक

वे जरूरतमंद परिवारों के लिए अच्छी गुणवत्ता वाले पुराने कपड़े, उपकरण और फर्नीचर एकत्र करते हैं।

बेबी बैंक तक पहुंच सामुदायिक दाइयों, स्वास्थ्य आगंतुकों और परिवार सहायता कार्यकर्ताओं जैसे पेशेवरों द्वारा तीसरे पक्ष के रेफरल पर आधारित है।

रेफरल के कारणों में शामिल हैं (लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं):

- गरीबी
- शरणार्थी/आश्रय चाहने वाले का दर्जा या हाल ही में यूके पहुंचे
- घरेलू हिंसा/परिवार का घर छोड़ना
- परिवार से अलगाव
- किशोर वय में गर्भावस्था
- जरूरतमंद सैन्य परिवार
- आग या बाढ़ के शिकार
- आपातकालीन फोस्टर प्लेसमेंट में बच्चे
- आवासहीनता या अस्थायी आवास में रहना।

ईमेल: info@thebabybank.org
यहां जाएं: www.thebabybank.org/

THE BABY BANK

वित्त और ऋण

समुदायों के लिए सहायता

काउंसिल की ऋण और कल्याण टीम, लेनदारों, तीसरे पक्षों के साथ बातचीत करके और आंतरिक विभागों के साथ संपर्क करके ऋण संबंधी मामलों में निवासियों की सहायता करने में मदद कर सकती है। जहां प्रतीक्षा समय दो सप्ताह से अधिक हैं, हम निवासी को स्व-रेफर करने और मनी हेल्पर - एडवाइजर नेटवर्क से लिंक - https://adviser.moneyhelper.org.uk/ en/start का उपयोग करके ऋण सलाह प्राप्त करने की सलाह देंगे

निवासी ब्रीथिंग स्पेस (Breathing Space) नामक ऋण मोहलत योजना पर सलाह के लिए बेनिफिट्स एंड सपोर्ट - हेल्प विद डेट (www.slough.gov.uk/benefits-support/help-debt) पर हमारे वेबपेज पर भी जा सकते हैं। यह निवासी को ऋण सलाह के साथ जुड़ने और दीर्घकालिक समाधान खोजने के लिए समय और अंतराल देता है।

निवासी केवल स्टेपचेंज (Stepchange) और पेप्लान (Payplan) जैसे संगठनों के माध्यम से ही ब्रीदिंग स्पेस के लिए आवेदन कर सकते हैं।

काउंसिल की ऋण और कल्याण अधिकार इकाई से 01753 475111 पर संपर्क करें या _incomeboost@slough.gov.uk पर ईमेल करें

निम्नलिखित एजेंसियां मुफ्त, स्वतंत्र और निष्पक्ष ऋण सलाह और सहायता प्रदान करती हैं और आपको अपने लेनदारों के साथ ऋण प्रबंधन योजनाओं की व्यवस्था करने और स्थापित करने में भी मदद कर सकती हैं:

www.citizensadvice.org.uk/

www.citizensadvice.org.uk/debt-and-money/help-with-debt/

www.gov.uk/options-for-paying-off- your-debts

वेब: www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/debt-savings/debt-advice/

- नेशनल डेटलाइन (National Debtline) एक चैरिटी है जो फोन पर और ऑनलाइन पर मुफ्त और स्वतंत्र ऋण सलाह देती है। वे आपको कभी भी बेवजह कॉल नहीं करेंगे और आपकी व्यक्तिगत जानकारी अन्य कंपनियों को नहीं देंगे।

  Web: https://nationaldebtline.org/

  Tel: 0808 808 4000

SPACE

टेली: 0344 515 1380

- **Payplan**

  टेली: 0800 280 2816

  वेब: www.payplan.com/

- **Step Change**

  टेली: 0800 138 1111

  वेब: www.stepchange.org/debt- advice-start.aspx

- Money Adviser Network टेली: 0800 138 7777

  वेब: https://adviser.moneyadviceservice.org.uk/en www.moneyhelper.org.uk/en

आपके ऋण से निपटने के लिए सामान्य सलाह और सुझाव

- पत्रों और/या कॉलों की उपेक्षा करना एक सामान्य प्रतिक्रिया है लेकिन इससे मदद नहीं मिलेगी। आपके लेनदार (आपको जिन्हें पैसा देना है) समझते हैं और उनकी मदद करने की जिम्मेदारी भी है। अपने लेनदारों के पत्रों की उपेक्षा न करें। पत्रों का जवाब न देना, बाद में बातचीत करने की कोशिश करते समय समस्या को बढ़ा देता है।
- उपयुक्त सलाह और मार्गदर्शन हासिल किए बिना अपने ऋणों का भुगतान करने के लिए धन उधार न लें।
- हमेशा पहली प्राथमिकता वाले ऋणों का भुगतान करें (बंधक, किराया, गैस, बिजली, काउंसिल टैक्स, आदि)।
- आपको मिलने वाले सभी पत्राचार को संभाल कर रखें (व्यवस्थित करें, फाइल करें, आदि)।
- आप जो कुछ भी भेजते हैं उसकी प्रतियां अपने पास रखें।
- अपने सभी गैर-प्राथमिकता वाले लेनदारों (असुरक्षित ऋण, स्टोर कार्ड, क्रेडिट कार्ड, कैटलॉग, ओवरड्राफ्ट, आदि) के साथ समान रूप से व्यवहार करें।
- जब आप भुगतान की पेशकश करते हैं तो यथार्थवादी बनें। आप वास्तव में जितना बर्दाश्त कर सकते हैं उससे अधिक का भुगतान न करें।
- यदि आप छोटी अवधि के लिए भुगतान नहीं कर सकते हैं, तो अपने लेनदारों को बताएं। उन्हें ऐसा नहीं बताने से ऐसा लगेगा कि आप जानबूझकर अपनी जिम्मेदारी की उपेक्षा कर रहे हैं लेकिन उन्हें सूचित रखने से पता लगता है कि आप मामले को सुलझाना चाहते हैं।
- यदि आपकी परिस्थितियां बदलती हैं (जैसे आप अपनी नौकरी खो देते हैं), तो लेनदारों को बताएं और अपने वित्तीय विवरण को फिर से तैयार करने के लिए अपने सलाहकार से मुलाकात करने के लिए अपॉइंटमेंट लें।
- अगर कोई लेनदार जिद्दी है और बातचीत करने के लिए इच्छुक नहीं है, तो हार न मानें, आपने जो कुछ भी पेशकश की है, उसे तुरंत चुकाना शुरू करें।
- अदालती कागजातों का हमेशा जवाब दें, अपने जवाब की एक प्रति अपने पास रखें और यदि आपको अदालत में उपस्थित होने की आवश्यकता है, तो कृपया ऐसा जरूर करें क्योंकि यह आपकी मदद कर सकता है और हमेशा यह कोई बुरी बात नहीं होती है।
- अपने वेतन दिवस के तुरंत बाद भुगतान करने की व्यवस्था करें (यदि लागू हो)।
- आप अपने वेतन या लाभ के भुगतान के लिए जिस बैंक का उपयोग करते हैं, यदि वह आपके लेनदारों में से एक है, तो इस बारे में अपने सलाहकार के साथ चर्चा करें। आपको एक नया खाता खोलने की आवश्यकता हो सकती है।

ऊर्जा बिलों के साथ वित्तीय सहायता

सलाह और सहायता

ग्रीन डॉक्टर (Green Doctor)

अधिक जानकारी के लिए यहां जाएं:
https://london.greendoctors.org.uk/

स्कॉटिश एंड सदर्न इलेक्ट्रिक नेटवर्क (एसएसईएन) (Scottish and Southern Electric Network (SSEN))

प्राथमिकता सेवा:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/

ऊर्जा सलाह:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/energy-advice/

मुफ्त फोन: 0800 294 3259

टेक्स्ट फोन: 0800 316 5457

नेशनल एनर्जी एक्शन

(National Energy Action)

राष्ट्रीय ईंधन गरीबी चैरिटी, यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर रहा है कि इंग्लैंड, वेल्स और उत्तरी आयरलैंड में हर घर गर्म और सुरक्षित रहे।
सलाह संबंधी जानकारी:
www.nea.org.uk/get-help/wash-advice/
ऊर्जा सलाह: 0800 304 7159
लाभ सलाह: 0800 138 8218

वेबसाइट: www.nea.org.uk/webchat/

वार्म एंड सेफ़ होम्स वेबचैट (Warm and Safe Homes Webchat)
उपलब्ध कार्यदिवस दोपहर, 1 से 4 बजे

कनेक्टिंग कम्युनिटीज़ बर्कशायर

(Connecting Communities Berkshire)

यह परियोजना देती है:

- ड्रॉप-इन सलाह सत्र या उन समूहों से बातचीत जहां परिवार बर्कशायर में मिलते हैं (जैसे कि बच्चों के केंद्रों में)
- कम आय वाले परिवारों की सहायता करने वाले अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं से रेफरल के माध्यम से टेलीफोन सलाह और सहायता
- अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के लिए प्रशिक्षण सत्र जो उनके द्वारा दी जा सकने वाली सलाह और सहायता से परिवारों की सहायता कर रहे हैं।

लागतों की तुलना और आपूर्तिकर्ता बदलना:
www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/get-a-better-energy-deal/compare-domestic-energy-suppliers-customer-service1/

ऑफ़जेम (Ofgem) द्वारा 'कैसे करें' गाइड देखें:
www.ofgem.gov.uk/publications/ofgem-helps-those-who-switch-get-better-deal

ऊर्जा सलाह और ईंधन गरीबी:
https://ccberks.org.uk/our-projects/energy-advice-and-fuel-poverty/

हेल्प फॉर हाउसहोल्ड्स (Help for Households) के बारे में जानकारी/सलाह के लिए, यहां जाएं
https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/

- जीवन यापन की लागत:
  www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment
- धन बचाने के लिए ऊर्जा बचत सुझाव:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/energy-saving-advice/
- ऊर्जा बिलों के साथ सहायता:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-your-bills/
- सर्दी का ईंधन:
  www.gov.uk/winter-fuel-payment
- गर्म घर छूट: www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme
- घरेलू लागत:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/housing-support/
- बच्चे की देखभाल लागत के साथ मदद:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-childcare-costs/
- आय सहायता:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/income-support/
- परिवहन लागत:
  https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-transport-costs/

घर पर ऊर्जा का उपयोग घटाना

सुझावों के लिए कृपया www.energysavingtrust.org.uk और www.simpleenergyadvice.org.uk/energy-efficiency/reduce-bills पर जाएं

कम आय वाले परिवारों के लिए इन्सुलेशन के उपाय और बॉयलर की मरम्मत और उसे बदलना:
www.simpleenergyadvice.org.uk/pages/energy-company-obligation

हीट द होम काउंटीज़ (Heat the Home Counties): www.heatthehomecounties.org.uk/

ऊर्जा सुझाव: www.moneysavingexpert.com/energy/

ऊर्जा बिलों के साथ वित्तीय सहायता

सलाह और सहायता

थेम्स वॉटर

थेम्स वॉटर (Thames Water) छूट, कम आय वाले परिवारों के लिए उपलब्ध हैं।

यदि आपकी आय कम है और/या आपको अपने पानी के बिल का भुगतान करने में परेशानी हो रही है, तो कृपया थेम्स वॉटर की अतिरिक्त देखभाल सेवा टीम को कॉल करें और वे आपके विकल्पों और उपलब्ध सहायता पर काम करेंगे। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक 0800 009 3652 पर उनसे संपर्क कर सकते हैं।

थेम्स वॉटर मदद: यदि आपकी सकल घरेलू आय £16,480 से कम है, तो विकलांगता लाभों को छोड़ कर, आपके पानी के बिल को आधा करने के लिए थेम्स वॉटर को आवेदन करें। यहां जाएं www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp

थेम्स वॉटर श्योर: यह आय की जांच किए गए (मीन्स-टेस्टेड, means-tested) लाभों वाले परिवारों के लिए है, जिनके तीन या अधिक बच्चे हैं, या जहां घर में किसी को पानी पर निर्भर चिकित्सा स्थिति है। अगर आपके यहां पानी का मीटर लगा है, तो वर्ष 2022-23 में आपका अधिकतम बिल £423 प्रतिवर्ष होगा। यहां जाएं www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp

British Gas

- ब्रिटिश गैस एनर्जी ट्रस्ट – स्वतंत्र सलाह और सहायता देता है। (https://britishgasenergytrust.org.uk/)
- वित्तीय सहायता और ऊर्जा सलाह।
- सहायता देता है, भले ही आप ब्रिटिश गैस ग्राहक न हों।
- ऊर्जा के संबंध में सलाह के लिए कॉल करें 0330 100 0056 1, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे।
- गृह सेवाओं में मदद के लिए कॉल करें 0333 009 5784 1, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे।

स्थानीय सलाह केन्द्र

- हमने https://britishgasenergytrust.org.uk/fuel-and-money-advice/ पर ऊर्जा और धन पर मुफ्त, निष्पक्ष सलाह देने वाले सभी ट्रस्ट-वित्त पोषित संगठनों को मैप किया है और सूचीबद्ध किया है।
- ऑनलाइन ऋण और धन की जानकारी www.turn2us.org.uk, www.StepChange.org पर और नागरिक सलाह (Citizens Advice) राष्ट्रीय वेबसाइट पर भी उपलब्ध है।

अपने घर में ऊर्जा बचाने के लिए त्वरित सुझाव

1. **स्टैंडबाय को बंद करें**: स्टैंडबाय पर छोड़ने के बजाय प्लग में लगे विद्युत उपकरणों को बंद कर दें। इसे आसान बनाने के लिए आप एक स्टैंडबाय सेवर या स्मार्ट प्लग का भी उपयोग कर सकते हैं।
2. **ड्राफ्ट-प्रूफिंग**: आपका घर दरवाजे, खिड़कियों, फर्श और चिमनी के आसपास की दराजों के माध्यम से गर्मी खो देगा। कुछ डीआईवाई (DIY) फिक्स ऐसे हैं जो इस नुकसान को कम करने में मदद कर सकते हैं, यदि पेशेवर फिक्स बजट से बाहर हैं: ड्रॉट-प्रूफिंग के लिए एक सहायक गाइड – एनर्जी सेविंग ट्रस्ट: https://energysaving trust.org.uk/advice/draught-proofing/
3. **बत्तियां बुझा दें**: बत्तियां बुझा दें, जब आप कमरे में ना हों, तब बत्तियां बुझा देने से आपका पैसा बचेगा। एलईडी बल्बों का उपयोग करने से आप और ज्यादा बचा सकता हैं।
4. **लॉण्ड्री से बचाएं**: 30 डिग्री पर धोना, 'इको-साइकिल' का उपयोग करना, यदि आपके पास है, अपनी मशीन को भरना और कपड़ों को केवल तभी धोना जब उन्हें सच में धोना जरूरी है, तो यह सब आपको पैसे बचाएगा।
5. **मशीन में सुखाने से बचें**: अगर आप कपड़ों को बाहर या कपड़े की गर्म रैक पर सूखा सकते हैं तो यह आपके बिजली के बिल को कम करने में मदद करेगा।
6. **शॉवर में कम देर नहाएं**: 4-मिनट के शॉवर से ऊर्जा बिलों में किसी एक खास घर में £65 प्रति वर्ष बचाया जा सकता है। शॉवर के लिए स्वैपिंग स्नान भी आपको बचत करने में मदद करेगा।
7. **अपनी केतली को ज्यादा ना भरें**: बिजली की बरबादी को रोकने के लिए, जितना जरूरत हो, उतना ही उबालें।
8. **पानी के अपने उपयोग को कम करें**: अपने नल पर एयरेटर लगा कर हवा शामिल करने से निकलने वाले पानी की मात्रा कम हो जाएगी। एयरेटर सस्ते गैजेट हैं जिन्हें लगाना आसान है। अपने दांतों को ब्रश करते समय नल को बंद करना और नल से पानी टपकने को ठीक करना भी बचत का एक आसान तरीका है।
9. **अपने डिशवाशर को भरें**: आधे खाली डिशवाशर को मत चलाएं, क्योंकि आपको इसे अक्सर उपयोग करने की जरूरत होगी, जिससे ज्यादा पानी और बिजली का उपयोग करना पड़ेगा।
10. **इन्सुलेशन बढ़ाएं**: सुनिश्चित करें कि आपका गर्म पानी का सिलेंडर इन्सुलेटेड है। ढीले जैकेट को पहनना आसान है जो ऊर्जा की हानि को तुरंत कम कर देगा।

सुझाव www.energysavingtrust.org.uk से हैं

ऊर्जा बिलों के साथ वित्तीय सहायता

सलाह और सहायता

जीवन यापन लागत का संकट

– मदद और सहायता

उपलब्ध सहायता के बारे में जानकारी और सलाह के लिए, कृपया नीचे दिए गए क्यूआर कोड पर क्लिक करें और पूरे स्लॉउ में
कम लागत वाली स्वास्थ्य और सामाजिक गतिविधियों के साथ-साथ अधिक जानकारी और सलाह के लिए, कृपया
वन स्लॉउ डाइरेक्टरी पर जाएं
(www.sloughhealth.org/)।

सिटीजन्स एडवाइस (Citizens Advice) मदद और सहायता

www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/get-help- paying-your-bills/struggling-to-pay- your-energy-bills/

हाउसहोल्ड सपोर्ट फंड (एचएसएफ) (Household Support Fund (HSF))

सबसे अधिक जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए £1,177,691.53 का हाउसहोल्ड सपोर्ट फंड (एचएसएफ) अनुदान फिर से बढ़ा दिया गया है।

यह अनुदान वर्क एंड पेंशन डिपार्टमेन्ट (डीडब्ल्यूपी) द्वारा वित्त पोषित है और यदि धन समाप्त हो गया है तो 31 मार्च 2023 तक या इससे पहले उपलब्ध है। एक बार सभी उपलब्ध धन आवंटित कर दिए जाने के बाद काउंसिल किए गए आवेदनों के लिए प्रतिबद्ध नहीं हो सकती है।

अनुदान परिवारों और उन कमजोर व्यक्तियों की मदद करता है जो बुनियादी जीवन यापन लागतों के भुगतान के लिए संघर्ष करते हैं, जैसे कि:

- भोजन
- ऊर्जा
- पानी के बिल
- जरूरी वस्तुएं।

हम अपने समुदाय में कमजोर परिवारों के लिए एकमुश्त, स्थानीय रूप से प्रबंधित सहायता चलाने की योजना रखते हैं:

- जिनको बेहद सहायता की आवश्यकता है, और
- बढ़ती हुई महत्वपूर्ण जीवन यापन लागतों में मदद करने के लिए और
- उनके लिए, जो असाधारण कठिनाई का सामना कर रहे हो सकते हैं।

एचएसएफ को एक आखिरी सहारे के तौर पर माना जाता है और इसे पात्रता के आकलन के बाद हमारे विवेक पर प्रदान किया जाएगा। प्रत्येक मामले को उसके व्यक्तिगत गुणदोष के आधार पर कड़ाई से व्यवहार किया जाएगा। योग्य माने गए सभी लोगों के साथ एचएसएफ बजट की बाधाओं के भीतर समान और निष्पक्ष रूप से व्यवहार किया जाएगा।

हम यह सुनिश्चित करेंगे कि दिया गया कोई भी अवार्ड उस उद्देश्य के लिए उपयोग किया गया हो जिसके लिए आवेदन किया गया था। अधिकांश अवार्ड सामान या सेवाओं में ऑनलाइन वाउचर द्वारा ही दिए जाएंगे।

एचएसएफ वेबपेज पर जाएं
www.slough.gov.uk/benefits-support/household-support-fund

डीडब्ल्यूपी, स्वास्थ्य भागीदारों और स्थानीय सहायता के माध्यम से सहायता उपलब्ध है

फेडकैप (FEDCAP) नियोजन

यह रीस्टार्ट स्कीम (Restart Scheme) के माध्यम से लोगों को उपयुक्त, टिकाऊ काम खोजने में मदद करने वाली एक चैरिटी है। फेडकैप रीस्टार्ट रेफरल, जॉब सेंटर से आते हैं। कोई भी जो यूनिवर्सल क्रेडिट का दावा कर रहा है और रीस्टार्ट कार्यक्रम में आना चाहता है, उसे अपने कार्य जर्नल में एक नोट बनाना चाहिए और अपने कार्य कोच से उन्हें फेडकैप के कार्यक्रम में रेफर करने के लिए कहना चाहिए। फेडकैप की स्थानीय टीम द स्विच (The Switch), द ग्रोव इन स्लॉउ (The Grove in Slough) से काम करती है। रीस्टार्ट स्कीम आवश्यक कौशल हासिल करने, आत्मविश्वास बढ़ाने और व्यक्ति के लिए सही नौकरी खोजने में सहायता प्रदान करती है। वहां सभी आकार के नियोक्ताओं के साथ काम करने वाली एक टीम है और एक बार नियोजित होने के बाद, वे यह सुनिश्चित करने के लिए कार्य में सहायता सेवा प्रदान करते हैं ताकि कर्मचारी और नियोक्ता दोनों खुश रहें।

प्रशिक्षण और कौशल

स्लॉउ की कम्युनिटी लर्निंग एंड स्किल्स सेवा: www.slough.gov.uk/ community-learning-skills

स्लॉउ जॉबसेंटर

निम्नलिखित सहायता प्रदान करता है:

- क्षेत्र में नौकरी की रिक्तियां
- भर्ती दिवस
- नियोजन-पूर्व प्रशिक्षण
- नौकरी मेला

यदि आप स्लॉउ जॉबसेंटर के ग्राहक हैं और उपरोक्त मौकों का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया अपने कार्य कोच से बात करें या अपने यूनिवर्सल क्रेडिट जर्नल के माध्यम से एक संदेश भेजें।

पता: YewTreeRoad,Slough,SL12AQ
कॉल: 0800 169 0190
यहां जाएं: www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

जांचें कि आप किस समर्थन और लाभों के हकदार हो सकते हैं लाभ और वित्तीय सहायता की जाँच करें जो आप प्राप्त कर सकते हैं - GOV.UK (www.gov.uk)

साइनपोस्टिंग

slough**cvs**

स्लॉउ काउंसिल फॉर वॉलंटरी सर्विस (एससीवीएस (SCVS)) छोटी चैरिटी संस्थाओं को स्थानीय समुदाय में अधिक प्रभावी ढंग से काम करने में मदद करती है। एससीवीएस प्रशिक्षण, सलाह, सहायता और उपकरण प्रदान करता है ताकि समूह सुरक्षित और व्यावहारिक तरीके से निवासियों के लिए सर्वोत्तम सेवाएं प्रदान कर सकें। जीवन यापन की बढ़ती लागत स्लॉउ के कई घरों पर विनाशकारी प्रभाव डाल रही है। हम जानकारी एवं सलाह और सेवाओं के समन्वय के लिए स्वैच्छिक क्षेत्र के संगठनों के साथ काम कर रहे हैं। कृपया https://sloughadvicecentre.co.uk/ पर यह पता लगाने के लिए एक निगाह डालें, कि ऋण, आवास और लाभ सहित जानकारी और सलाह कहां से हासिल की जा सकती है।

द स्लॉउ हब

यह स्लॉउ में निवासियों के लिए मानसिक, शारीरिक और आर्थिक कल्याण संबंधी सहायता करने के लिए एक सामुदायिक केंद्र है। वे निवासियों को ऐसे सार्थक काम और स्वयंसेवी अवसर खोजने या बनाने में मदद करते हैं जो लोगों या पर्यावरण को लाभ पहुंचाते हैं। वे मुफ्त अंग्रेजी कार्यशालाएं, करियर सलाह और नौकरी संबंधी सहायता प्रदान करते हैं।

यहां जाएं: https://thesloughhub.org/

ईमेल: contact@thelsoughhub.org

कॉल: 07769682056

पारिवार जानकारी और सेवाएं हब

स्लॉउ परिवार जानकारी सेवा बच्चों, युवा लोगों और उनके परिवारों के लिए सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला के बारे में मुफ़्त निष्पक्ष जानकारी और मार्गदर्शन प्रदान करती है। हम आपकी कैसे मदद कर सकते हैं?

आपके लिए आवश्यक जानकारी कैसे प्राप्त करें

हमसे व्यक्तिगत रूप से बात करें - आप हमसे हमारे नियमित आउटरीच सत्रों में बात कर सकते हैं जो सामुदायिक स्थलों जैसे पुस्तकालयों, बच्चों के केंद्र या स्कूलों में आयोजित किए जाते हैं।

हमारी वेबसाइट देखें – स्लॉउ परिवार जानकारी सेवा वेबसाइट (www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) स्लॉउ में सेवाओं और गतिविधियों के बारे में ढेरों जानकारी मौजूद है।

टेली: 01753 476589.

स्लॉउ रिफ्यूज सपोर्ट

ईमेल: srsinfo@sloughrefugeesupport.org.uk

टेली: 01753 537142

शारीरिक गतिविधि संसाधन पैक

एक स्वस्थ स्लॉउ संसाधन पैक, जिसमें स्लॉउ में कम लागत वाली स्वास्थ्य और सामाजिक गतिविधियों सहित उपलब्ध सहायता के बारे में ढेरों जानकारी और सलाह शामिल है, को www.slough.gov.uk/costofliving पर पाया जा सकता है।

HEALTHIER SLOUGH

INSIDE THIS ISSUE:

Slough

Active Slough

धन्यवाद

उन सभी को जिन्होंने जीवन यापन लागत से मुकाबला करने के इस संसाधन पैक के लिए जानकारी में योगदान दिया। यदि आपको यह संसाधन पैक उपयोगी लगा है, इसे बेहतर बनाने के लिए कोई सुझाव है या अगले अंक की सामग्री के लिए कोई विचार है, तो हमें आपसे बात करके अच्छा लगेगा।

किसी भी पूछताछ और प्रश्नों के लिए, कृपया ईमेल करें community.development@slough.gov.uk

अस्वीकरण

हालांकि इस जानकारी के संकलन में हर सावधानी बरती गई है, तो भ संसाधन पैक का उपयोग करने और इन पृष्ठों के भीतर किसी भी अशुद्धि या त्रुटि के परिणामस्वरूप होने वाली किसी भी हानि, क्षति या असुविधा के लिए स्लॉउ बोरो काउंसिल को जिम्मेदार नहीं ठहराया जाएगा।

CS-6984_2nd edition/13-01-23