

Jak radzić sobie z kosztami utrzymania

Poniżej znajduje się lista zasobów, które pomogą Ci w walce z kryzysem ubóstwa

Przekazywanie mieszkańcom i partnerom społeczności bieżących informacji na temat tego dokąd mogą udać się po wsparcie i gdzie mogą uzyskać dostęp do aktualności, porad oraz pomocy w zakresie kryzysu związanego z kosztami utrzymania.

W drugiej edycji pokażemy sposoby, w jakie mieszkańcy Slough mogą uzyskać porady i wsparcie w zakresie żywności, mebli, zadłużenia, ciepłych miejsc i kawiarni społecznościowych.

One Slough to inicjatywa koordynowana przez Radę Gminy Slough oraz Slough CVS.

Kontakt z nami:

community.development@slough.gov.uk



#OneSlough

W tym wydaniu:

- Kawiarnia społecznościowa w Slough, s. 2
- Kawiarnia napraw w Slough, s. 2
- Wsparcie w zakresie żywności/posiłku, s. 3
- Ciepłe miejsca (Warm Spaces), s. 4
- Meble, s. 5
- Wsparcie w zakresie finansów/zadłużenia s. 6
- Pomoc finansowa w rachunkach za energię, s. 7 -9
- Porady/Kilka wskazówek, s. 8
- Informowanie, s. 10
- Wyłączenie odpowiedzialności, s. 10

Spółeczność

Pomoc i wsparcie

Kawiarnia wsparcia społecznościowego w Slough

Każda kawiarnia stanowi bezpłatne i bezpieczne miejsce, w którym można spożyć posiłek, porozmawiać przy kawie, czy też po prostu poczytać gazetę. Działają już dwie kawiarnie, a kolejne zostaną otwarte wkrótce.

- wtorki w godzinach 15:00-21:00 pod adresem St John's Church, Stoke Poges Lane
- czwartki w godzinach 15:30-20:00 pod adresem St Andrew's Methodist Church, Merton Road

Śledź informacje: www.facebook.com/groups/503669827980898/?ref=share

Jest to miejsce przeznaczone dla mieszkańców Slough, aby mogli się zrelaksować i złagodzić stres, niepokój lub inne problemy, zwłaszcza związane z kosztami utrzymania.

Kawiarnia napraw w Slough

Kawiarnia napraw w Slough otwarta jest w ostatnią sobotę co drugiego miesiąca - obecnie przed byłym sklepem B&M w centrum handlowym Queensmere Shopping Centre. Przyniesz ze sobą artykuły gospodarstwa domowego, sprzęt elektroniczny, odzież i artykuły kuchenne, które zostaną naprawione przez zespół wolontariuszy. Naprawiono już: maszynę do szycia, suszarkę, skrzynię backagamon i spodnie. Koordynacją zajmuje się Stowarzyszenie Walki ze Śmieciami w Slough, a w kawiarni będzie znajdować się również stojak na odzież do upcyklingu z oznakowaniem walki ze śmieciami.

Wejdz na stronę <https://sloughantilitter.org.uk/> lub poszukaj grupy na Facebooku, aby uzyskać dodatkowe informacje.

W kawiarni napraw można również naprawić sprzęt elektroniczny, wyroby z drewna lub odzież. Mamy nawet osobę, która potrafi naprawić rowery!

Kawiarnia poszukuje utalentowanych wolontariuszy, którzy mogą ją wesprzeć przy tym projekcie. Mieszkańcy mogą zarezerwować naprawę swoich rzeczy BEZPŁATNIE, a także przekazać przedmioty, które mogą zostać naprawione na rzecz organizacji charytatywnych, grup społecznościowych oraz osób potrzebujących.

Stowarzyszenie Walki ze Śmieciami w Slough oprócz otwarcia kawiarni napraw zorganizowało jeszcze dwa inne projekty. Jednym z nich było wydarzenie związane z upcyklingiem odzieży, a drugim targ walki ze śmieciami, na którym można było kupować i sprzedawać używane rzeczy.



Slough Community Support Cafe

Are you experiencing difficulties with meals, staying warm, needing company etc.?

Slough Community Support Cafés are safe spaces to enjoy a simple meal, chat over coffee, play games or read a newspaper and above all receive a warm and friendly welcome ...

ALL FREE OF CHARGE

For more information or to book a place please contact **Mark** on **07817 829 393** or by emailing the café on: office@communitycafe.uk

Young or old, all ages are welcome

Space also available for children to play or complete their homework

Operating at locations across Slough, please call for details



Bring your broken item and learn to repair it!

SLOUGH REPAIR CAFE

Last Saturday. Every other month

QUEENSMERE SHOPPING CENTRE

Front of former B&M store 11:00 - 14:00

VISIT THE WEBSITE FOR FREE TICKETS AND ALL INFO

WWW.SLOUGHANTILITTER.ORG.UK

Zapewnianie żywności

Pomoc i wsparcie

Wsparcie w zakresie żywności

Rada Gminy Slough współpracuje z licznymi partnerami oraz grupami społecznościowymi, aby pomóc mieszkańcom, zwłaszcza tym, którzy znajdują się w trudnej sytuacji z powodu rosnących kosztów utrzymania.

Rodziny potrzebujące wsparcia mogą skontaktować się z następującymi grupami:

- **Radą w celu** uzyskania voucherów na żywność, np. z Funduszu Wsparcia Gospodarstw Domowych (Household Support Fund) www.slough.gov.uk/hsf
- **Spizarnia społecznościowa** (Community pantry) office@communitycafe.uk
- **Baby Bank** www.thebabybank.org/
- **Slough Outreach** <http://sloughoutreach.org/>
- **SHOC** <https://sloughhomeless.org.uk/>
- **Bank żywności Slough Foodbank**
01753 550303
<http://slough.foodbank.org.uk>
office@slough.foodbank.org.uk

Bank żywności Slough Foodbank

Zapewnia pełnowartościową żywność na 3 dni oraz pomoc mieszkańcom, skierowanym do banku z powodu kryzysu żywnościowego. Zgłoszeń do e-voucherów mogą dokonywać lekarze GP, pracownicy przychodni ds. bytowych, ośrodki dla dzieci oraz pielęgniarki środowiskowe.

Aby dowiedzieć się, kto dokonuje zgłoszeń w Twojej okolicy, skontaktuj się z bankiem żywności w Slough pod numerem 01753 550303 lub e-mailem: office@slough.foodbank.org.uk

Armia Zbawienia

Zapewnia stołówkę (Soup Kitchen) w środy i w niedziele od godziny 19:15 do 20:30. Oferowany jest gorący posiłek z napojami i przekąskami oraz jedzenie do zabrania na wynos.

Można również wziąć prysznic i zmienić ubrania.

Znajduje się przy Stoke Road.

Zadzwoń pod numer: 01753 525819

Wejdź na stronę:

www.salvationarmy.org.uk/slough

Slough Outreach

Zapewnia gorące posiłki, ciepłą odzież i usługi rzecznicstwa dla osób, które borykają się z bezdomnością i mają złożone potrzeby.

Zadzwoń pod numer: 07832442424

E-mail: info@sloughoutreach.org



Pozostałe organizacje

Poniżej znajduje się lista organizacji, z którymi Rada ściśle współpracuje, zapewniając posiłki najbardziej potrzebującym mieszkańcom lub znajdującym się w trudnej sytuacji.

Aby skorzystać z posiłków, mieszkańcy muszą mieszkać w okręgu danej organizacji, a ich pracownik ds. wsparcia rodziny lub organizacja społecznościowa będą musieli się z nią skontaktować z wyprzedzeniem, za pośrednictwem poniższego e-maila w celu zorganizowania odbioru posiłków.

Mieszkańcy mogą kontaktować się za pośrednictwem organizacji zapewniających wsparcie bądź szkół, grup wolontariackich lub społecznościowych.

Posiłki są wydawane na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy”, a ich liczba jest ograniczona na osobę/gospodarstwo domowe.

• Langley College

Langley Campus, Station Road, Langley, SL3 8BY

Aby uzyskać więcej informacji, kliknij poniższy link, aby wypełnić formularz z prośbą o posiłki:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqz_4JutzybTBO7q0PT0TvOLzuk0DRA0MXQ1iiuEplWaOz7A/viewform?usp=sf_link

• AJ Café

Britwell Community Centre, Wentworth Avenue, SL2 2DT

E-mail: amana.journey@hotmail.com

• Ujala Foundation

6c Villiers Road, Manor Park, SL2 1NP

E-mail: ujalaslough@mail.com

Przydatne aplikacje, aby ograniczyć marnowanie żywności:

Too Good To Go: umożliwia klientom zakup i odbieranie „magicznych toreb” (Magic Bags) za niższą cenę bezpośrednio od danej firmy Wejdź na stronę: toogoodtogo.co.uk

Olio: platforma do bezpłatnego przekazywania żywności i innych artykułów gospodarstwa domowego Wejdź na stronę: <https://olioex.com/>

Uwaga: Każda osoba, która chce oferować posiłki lub żywność dla mieszkańców musi zapoznać się z wytycznymi Departamentu ds. Zdrowia Środowiskowego przy Radzie, Zespół ds. Bezpieczeństwa Żywności. Agencja Bezpieczeństwa Żywności opublikowała niedawno wytyczne dla banków żywności i organizacji charytatywnych pod adresem: www.food.gov.uk/business-guidance/registering-as-a-food-business-charity

Ciepłe miejsca (Warm Spaces)



W obliczu podwyżki kosztów utrzymania, zdajemy sobie sprawę, że ta zima będzie trudna.

Do ciepłego miejsca (Warm Spaces) możesz bezpłatnie przyjść, aby posiedzieć w ciepłym, bezpiecznym i przyjaznym pomieszczeniu oraz napić się gorącego napoju i spędzić czas w towarzystwie innych.

Działamy wraz z organizacjami wolontariackimi, społecznościowymi i przedsiębiorstwami społecznymi, aby ustanowić tej zimy w Slough sieć ciepłych miejsc. Obejmują one biblioteki, domy kultury, ośrodki społecznościowe i inne miejsca, oferujące ciepłe powitanie i bezpłatną możliwość korzystania przez każdą osobę, której trudno jest ogrzać jej dom.

Niektóre miejsca oferują także gorące napoje, zajęcia i inne usługi, np. bezpłatną sieć Wi-Fi. Ciepłe miejsca będą ogrzany, bezpiecznymi i przyjaznymi punktami, gdzie można komfortowo spędzić czas na czytaniu, nauce i rozmowach z innymi.

Aby zarejestrować swój lokal/organizację jako ciepłe miejsce lub znaleźć najbliższe takie miejsce, wejdź na stronę: www.sloughhealth.org lub wyślij e-mail: community.development@slough.gov.uk



Organizacja Scottish and Southern Electric Networks (SSEN) wysłała zasponsorowała inicjatywę ciepłych miejsc. Każdy lokal, który zostanie zarejestrowany jako ciepłe miejsce, otrzyma od SSEN bezpłatny pakiet startowy, który będzie zawierał paczkę herbaty, stoik kawy i paczkę herbatników.

Dziękujemy i doceniamy wsparcie SSEN przy tym wspaniałym projekcie, który oferuje pomoc dla naszych mieszkańców.

Szukaj naszych plakatów w witrynie, która identyfikuje dany lokal jako ciepłe miejsce.

Ciepłe miejsca funkcjonują obecnie pod następującymi adresami:

- **Slough Baptist Church Windsor Road**, poniedziałki w godzinach 15:00-17:00, środy w godzinach 11:00-14:00
- **Kawiarnia wsparcia społecznościowego Slough** Community Support Café St John's Church, Stoke Poges Lane wtorki w godzinach 17:00-21:00
- **Kawiarnia wsparcia społecznościowego Slough** Community Support Café St Andrew's Methodist Church, Merton Road, czwartki w godzinach 15:30-20:00
- **Cippenham Carers Group** Cippenham Baptist Church, Elmshott Lane, trzecia środa miesiąca w godzinach 13:00-15:00
- **Ujala Foundation**, Manor Park Pavilion, Villiers Road, wtorki w godzinach 10:00-14:00, czwartki w godzinach 12:00-14:00.
- **Home Slough** oferuje ciepłe miejsce w ramach programu zimowego WOW Slough w The Curve. W celu uzyskania dat i godzin wejdź na stronę HOME Slough - Creative arts in your community (www.homeslough.org.uk/)
- **Armia Zbawienia w Slough (The Salvation Army Slough)**, Stoke Road
 - ciepłe miejsce i napoje podczas spotkania „coffee morning” w środy w godzinach 10:00-12:00.
 - ciepłe miejsce, napoje, żywność, odzież i prysznice w ośrodku typu „drop-in” w piątki w godzinach 10:00-12:00
- **Kawiarnia wsparcia społecznościowego w Slough** przeznaczona jest dla osób w każdym wieku, które mogą zjeść w niej prosty posiłek, wypić kawę, poczytać gazetę lub porozmawiać. Znajduje się w niej również miejsce do zabawy lub odrabiania lekcji dla dzieci. Aby uzyskać więcej informacji, wyślij e-mail: office@communitycafe.uk lub zadzwoń do Marka pod numer 07817 829393.

Jeśli prowadzisz już ciepłe miejsce, lub chcesz się zarejestrować, wyślij zgłoszenie (<https://sloughhealth.org/submit-listing/>) aby przedstawić swoją ofertę.

meble

Wsparcie dla społeczności

W obliczu podwyżki kosztów utrzymania, zdajemy sobie sprawę, że jest to trudny okres dla naszych mieszkańców. Aby pomóc w tym zakresie, działamy wraz z organizacjami wolontariackimi, społecznościowymi i przedsiębiorstwami społecznymi w celu zorganizowania dla mieszkańców miejsca, w którym można otrzymać meble domowe, aby zaoszczędzić pieniądze i poprawić warunki mieszkaniowe.

Mamy obecnie trzy organizacje, które wspierają mieszkańców w zakresie odzieży i mebli.

London and Slough Run

Organizacja charytatywna wspierająca osoby bezdomne i potrzebujących mieszkańców. Dostęp do mebli i towarów dla osób bezdomnych oraz mieszkańców, którzy zmieniają dom

Zadzwoń pod numer: 07746950181

E-mail:
admin@thelondonandsloughrun.org

Wejdź na stronę:
<https://thelondonandsloughrun.org/>

Uwaga: Slough London Run nie jest dostępna bezpośrednio dla mieszkańców. Z mebli od Slough London Run można skorzystać wyłącznie za pośrednictwem organizacji pomocowych/charytatywnych, które mogą o nie wystąpić w Twoim imieniu.

The Cow Shed

Zapewnia wyprane i wyprasowane ubrania dobrej jakości oraz inne niezbędne przedmioty dla osób potrzebujących.

Zadzwoń pod numer: 0118 934 5120

E-mail: info@thecowshed.org

Wejdź na stronę:
www.thecowshed.org/



Baby Bank

Zbiera dobrej jakości używaną odzież, sprzęt i meble dla potrzebujących rodzin.

Dostęp do The Baby Bank możliwy jest po skierowaniu przez specjalistów, takich jak położne środowiskowe, pielęgniarki środowiskowe oraz pracownicy ds. wsparcia rodziny.

Powody skierowania obejmują (między innymi):

- Ubóstwo
- Status uchodźcy/osoby ubiegającej się o azyl lub nowo przybytej do Wielkiej Brytanii
- Przemoc domowa/opuszczenie rodzinnego domu
- Izolacja od rodziny
- Nastoletnia ciąża
- Potrzebujące rodziny wojskowe
- Pogorzelnicy lub powodzianie
- Dzieci w interwencyjnych domach opieki zastępczej
- Bezdomność lub mieszkanie w tymczasowym zakwaterowaniu

E-mail: info@thebabybank.org

Wejdź na stronę: www.thebabybank.org/



Finanse i zadłużenie

Wsparcie dla społeczności

Zespół ds. zadłużenia i dobrostanu przy Radzie może pomóc mieszkańcom w problemach dotyczących zadłużenia poprzez negocjowanie z wierzycielami, stronami trzecimi i współpracę z wewnętrznymi departamentami. Ponieważ czas oczekiwania wynosi ponad dwa tygodnie, zalecamy mieszkańcom dokonanie samodzielnego zgłoszenia i uzyskanie porady w sprawie zadłużenia od Money Helper - Adviser Network, korzystając z linku - <https://adviser.moneyhelper.org.uk/en/start>

Mieszkańcy mogą również odwiedzić naszą stronę internetową Świadczenia i wsparcie - Pomoc w zadłużeniu (www.slough.gov.uk/benefits-support/help-debt) aby uzyskać porady na temat programu wytchnieniowego od zadłużenia o nazwie Breathing Space. Daje on mieszkańcom czas i możliwość, aby poszukać porad w sprawie zadłużenia i znaleźć długoterminowe rozwiązanie.

Mieszkańcy mogą ubiegać się o program Breathing Space wyłącznie za pośrednictwem organizacji takich jak Stepchange i Payplan.

Skontaktuj się z zespołem Rady ds. zadłużenia i dobrostanu pod numerem 01753 475111 lub wyślij e-mail: _incomeboost@slough.gov.uk

Następujące instytucje oferują bezpłatne, niezależne i bezstronne porady i pomoc w sprawie zadłużenia oraz mogą pomóc w zorganizowaniu i ustanowieniu planów zarządzania zadłużeniem u Twoich wierzycieli:

www.citizensadvice.org.uk/

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

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



Strona:

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



- National Debtline to organizacja charytatywna, która udziela bezpłatnych i niezależnych porad w sprawie zadłużenia przez telefon i Internet. Jej przedstawiciele nigdy nie będą do Ciebie dzwonić bez uprzedzenia i nie przekażą Twoich danych osobowych innym firmom.

Strona: <https://nationaldebtline.org/>

Tel: 0808 808 4000

- **SPACE**

Tel: 0344 515 1380

- **Payplan**

Tel: 0800 280 2816

Strona: www.payplan.com/

- **Step Change**

Tel: 0800 138 1111

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

- **Money Adviser Network**

Tel: 0800 138 7777

Strona: <https://adviser.moneyadvice.service.org.uk/en> www.moneyhelper.org.uk/en

Ogólne porady i wskazówki jak poradzić sobie z długami

- Ignorowanie listów i/lub telefonów jest normalną reakcją, ale w niczym nie pomoże. Twoi wierzyciele (którym jesteś winny pieniądze) są wyrozumiali i również mają obowiązek pomóc. Nie ignoruj listów od Twoich wierzycieli. Pozostawianie listów bez odpowiedzi stanowi dodatkowy problem przy próbie negocjowania na późniejszym etapie.
- Nie pożyczaj pieniędzy, aby spłacić swoje długi bez zwrócenia się po właściwe porady i wskazówki.
- Zawsze w pierwszej kolejności spłacać priorytetowe długi (kredyt hipoteczny, czynsz, gaz, prąd, podatek od nieruchomości (council tax), itp.).
- Przechowuj wszystkie otrzymane listy (zorganizuj je, przechowuj w teczce itp.)
- Zachowaj kopie wszelkich wysłanych przez siebie listów.
- Traktuj w równy sposób wszystkich swoich wierzycieli, którzy nie są priorytetowi (niezabezpieczone pożyczki, karty sklepowe, karty kredytowe, katalogi, debet, itp.).
- Składaj realistyczne propozycje spłaty. Nie płać więcej niż faktycznie możesz sobie pozwolić.
- Jeżeli nie możesz spłacać długów przez krótki okres, poinformuj o tym swoich wierzycieli. Brak informowania ich stworzy wrażenie, że celowo ignorujesz swój obowiązek, natomiast informowanie ich na bieżąco pokazuje, że chcesz rozwiązać tę sprawę.
- Jeżeli Twoja sytuacja ulegnie zmianie (np. stracisz pracę), poinformuj o tym wierzycieli i umów się na ponowne spotkanie z doradcą, aby zmienić treść swojego oświadczenia finansowego.
- Nie poddawaj się, jeżeli wierzyciel jest trudny i nie chce negocjować. Zaczynaj natychmiast spłacać to, co zaproponował.
- Zawsze odpowiadaj na pisma z sądu, przechowuj kopię swojej odpowiedzi i jeśli musisz stawić się w sądzie, zrób to, ponieważ może Ci to pomóc i nie zawsze jest czymś złym.
- Zorganizuj dokonywanie spłat wkrótce po otrzymaniu wypłaty (jeśli dotyczy).
- Jeżeli bank, na którego konto wpływa Twoje wynagrodzenie lub świadczenia, jest jednym z Twoich wierzycieli, porozmawiaj o tym ze swoim doradcą. Być może będziesz musiał otworzyć nowe konto.

Pomoc finansowa w rachunkach za energię

Porady i wsparcie

Green Doctor

Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę:

<https://london.greendoctors.org.uk/>



Scottish and Southern Electric Network (SSEN)

Usługi dla osób potrzebujących:

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

Porady na temat energii:

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

Bezpłatna infolinia: 0800 294 3259

Telefon tekstowy: 0800 316 5457



National Energy Action



Krajowa organizacja charytatywna ds. walki z ubóstwem paliwowym, której celem jest zapewnienie, że każdej osobie w Anglii, Walii i Irlandii Północnej jest ciepło w domu i czuje się w nim bezpiecznie.

Porady i informacje:

www.nea.org.uk/get-help/wash-advice/

Porady dotyczące energii: 0800 304 7159

Porady w sprawie świadczeń: 0800 138

8218 Strona: www.nea.org.uk/webchat/

Czat internetowy Ciepłe i bezpieczne domy

Dostępny w tygodniu po południu w godzinach 13:00-16:00

Connecting Communities Berkshire

Projekt ten zapewnia:

- sesje porad typu „drop-in” oraz rozmowy z grupami, w ramach których rodziny spotykają się w Berkshire (na przykład w ośrodkach dla dzieci)
- porady telefoniczne i wsparcie poprzez skierowania od pracowników bezpośredniego kontaktu, wspierających rodziny o niskich dochodach
- sesje szkoleniowe dla pracowników bezpośredniego kontaktu, którzy udzielają rodzinom porad i wsparcia.

Porównanie kosztów i zmiana dostawcy:

www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/get-a-better-energy-deal/compare-domestic-energy-suppliers-customer-service1/

Zapoznaj się z przewodnikiem „W jaki sposób” wydanym przez Ofgem: www.ofgem.gov.uk/publications/ofgem-helps-those-who-switch-get-better-deal

Porady dotyczące energii i ubóstwo paliwowe: <https://ccberks.org.uk/our-projects/energy-advice-and-fuel-poverty/>



W celu uzyskania informacji/porad na temat pomocy dla gospodarstw domowych, wejdź na stronę <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/>

• Koszty utrzymania: www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment

• Wskazówki jak oszczędzać energię, aby zaoszczędzić pieniądze: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/energy-saving-advice/>

• Pomoc w rachunkach za energię: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-your-bills/>

• Winter Fuel: www.gov.uk/winter-fuel-payment

• Zniżka na ogrzanie domu: www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme

• Koszty gospodarstwa domowego: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/housing-support/>

• Pomoc w kosztach opieki nad dziećmi: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-childcare-costs/>

• Zasiłek Income Support: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/income-support/>

• Koszty transportu: <https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-transport-costs/>

Ograniczenie zużycia energii w domu

W celu otrzymania wskazówek wejdź na stronę

www.energysavingtrust.org.uk oraz www.simpleenergyadvice.org.uk/energy-efficiency/reduce-bills

Ocieplenie oraz naprawy i wymiana boilerów dla rodzin o niskich dochodach: www.simpleenergyadvice.org.uk/pages/energy-company-obligation

Heat the Home Counties: www.heatthehomecounties.org.uk/ Wskazówki

dotyczące energii: www.moneysavingexpert.com/energy/

Pomoc finansowa w rachunkach za energię

Porady i wsparcie

Thames Water

Zniżki Thames Water są dostępne dla rodzin o niskich dochodach.

Jeżeli Twoje dochody są niskie i/lub masz problemy z opłaceniem rachunku za wodę, zadzwoń do zespołu ds. bytowych Thames Water a przedstawi Ci on Twoje opcje i dostępne wsparcie. Możesz się z nim skontaktować pod numerem 0800 009 3652 w godzinach 8:00-17:00 od poniedziałku do piątku.

Pomoc Thames Water: jeżeli przychód brutto Twojego gospodarstwa domowego wynosi mniej niż 16.480 funtów, z wyłączeniem świadczeń z tytułu niepełnosprawności, zwróć się do Thames Water o obniżenie Twojego rachunku za wodę o połowę. Wejdź na stronę www.thameswater.co.uk/help/accou-nt-and-billing/financial-support/waterhelp

Program Thames Water sure: dla rodzin korzystających ze świadczeń uzależnionych od dochodów, które mają co najmniej troje dzieci, lub jeśli członek gospodarstwa domowego cierpi na schorzenie wymagające większego zużycia wody. Jeżeli posiadasz licznik wody, Twój rachunek zostanie ograniczony do 423 funtów rocznie w 2022-23 roku. Wejdź na stronę www.thameswater.co.uk/help/accou-nt-and-billing/financial-support/waterhelp



- British Gas Energy Trust - świadczenie niezależnych porad i wsparcia. (<https://britishgasenergytrust.org.uk/>)
- Wsparcie finansowe i porady dotyczące energii.
- Wsparcie, nawet jeśli nie jesteś klientem British Gas.
- Pomoc dotycząca energii dostępna jest pod numerem 0330 100 0056 1, od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00.
- Pomoc dotycząca usług domowych dostępna jest pod numerem 0333 009 5784 1, od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00.

Miejscowe ośrodki poradnictwa

- Sporządziliśmy mapę i listę wszystkich organizacji finansowanych przez Trust, które oferują bezpłatne i bezstronne porady na temat energii i pieniędzy. Dostępne są tutaj: <https://britishgasenergytrust.org.uk/fuel-and-money-advice/>
- Informacje w Internecie na temat zadłużenia i pieniędzy dostępne są również pod adresem: www.turn2us.org.uk, www.StepChange.org i na stronie krajowej Biura Porad Obywatelskich (Citizens Advice).

Kilka wskazówek jak oszczędzać energię w Twoim domu

1. **Wyłącz tryb czuwania:** wyłączaj urządzenia elektryczne z kontaktu zamiast pozostawiać je w trybie czuwania. W celu ułatwienia, możesz również zastosować urządzenie typu stand by saver lub smart plug.
2. **Uszczelnianie:** Twój dom traci ciepło poprzez nieszczelności wokół drzwi, okien, podłóg i kominów. Oto kilka napraw typu „zrób to sam”, które pomogą zmniejszyć te straty, jeżeli nie stać Cię na profesjonalną naprawę. Przydatny poradnik uszczelniania - Energy Saving Trust: <https://energysavingtrust.org.uk/advice/draught-proofing/>
3. **Wyłącz światła:** zaoszczędzisz pieniądze dzięki wyłączeniu światła kiedy nie przebywasz w danym pomieszczeniu. Jeszcze większe oszczędności może przynieść stosowanie żarówek LED.
4. **Zaoszczędź na praniu:** pranie w 30 stopniach, korzystanie z trybu eko, jeśli go posiadasz, wypełnianie pralki i pranie wyłącznie tych ubrań, które naprawdę tego potrzebują pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze.
5. **Unikaj suszenia bębnowego:** jeżeli możesz, susz pranie na zewnątrz lub na podgrzewanej suszarce do odzieży. Dzięki temu zmniejszysz wysokość rachunków za prąd.
6. **Krótsze prysznice:** 4-minutowe prysznice mogą przynieść oszczędność w typowym gospodarstwie domowym na poziomie 65 funtów rocznie. Zastąpienie kąpieli prysznicami również pomoże w oszczędzaniu.
7. Nie lej zbyt dużo wody do czajnika: gotuj tylko tyle, ile potrzebujesz, aby ograniczyć marnowanie prądu.
8. **Ogranicz swoje zużycie wody:** zamontowanie na kranach perlatorów ograniczy ilość wypływającej wody poprzez dodanie powietrza. Perlatory to tanie gadżety, które łatwo zamontować. Zakręcanie wody podczas mycia zębów również stanowi prosty sposób na oszczędność, podobnie jak naprawa ciekących kranów.
9. **Wypełniaj zmywarkę:** nie włączaj zmywarki, która jest w połowie pusta, ponieważ będziesz musiał z niej korzystać częściej, zużywając więcej wody i prądu.
10. **Zwiększ izolację:** upewnij się, że Twój zasobnik z gorącą wodą jest izolowany. Izolację termiczną łatwo nałożyć na zbiornik i natychmiast ograniczy ona stratę energii.

Wskazówki pochodzą ze strony www.energysavingtrust.org.uk

Pomoc finansowa w rachunkach za energię

Porady i wsparcie

Kryzys kosztów utrzymania - pomoc i wsparcie

W celu uzyskania informacji i porad na temat dostępnego wsparcia, kliknij kod QR poniżej. Aby otrzymać dodatkowe informacje i porady wraz z listą niedrogich aktywności społecznych i prozdrowotnych w Slough, [odwiedź katalog One Slough \(www.sloughhealth.org/\)](http://www.sloughhealth.org/).



Pomoc i wsparcie Biura Porad Obywatelskich (Citizens Advice)

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

Fundusz Wsparcia Gospodarstw Domowych (HSF)

Pomoc finansowa Funduszu Wsparcia Gospodarstw Domowych (HSF) w wysokości 1.177.691,53 funtów została po raz kolejny wydłużona, aby wesprzeć najbardziej potrzebujące osoby.

Pomoc jest finansowana przez Departament Pracy i Zabezpieczenia Społecznego (Department of Work and Pensions - DWP) i jest dostępna do 31 marca 2023 lub wcześniej, jeżeli środki ulegną wyczerpaniu. Rada nie może zatwierdzać wniosków, po tym jak całe dostępne finansowanie zostało rozdzielone.

Pomoc finansowa przeznaczona jest dla rodzin i osób w trudnej sytuacji, które mają problemy z opłaceniem podstawowych kosztów utrzymania, takich jak:

- żywność
- energia
- rachunki za wodę
- niezbędne produkty.

Planujemy zrealizować jednorazową, lokalnie kierowaną pomoc dla gospodarstw domowych z naszej społeczności, będących w trudnej sytuacji:

- które najbardziej potrzebują wsparcia, oraz
- pomoc w zakresie znacznie rosnących kosztów utrzymania, a także
- osobom, które mogą znajdować się w wyjątkowo trudnej sytuacji.

HSF jest traktowany jako ostateczny środek i będzie przyznawany według naszego uznania po przeprowadzeniu oceny uprawnienia do skorzystania z pomocy. Każdy przypadek będzie traktowany ściśle według indywidualnych kryteriów. Wszystkie osoby, które zostaną uznane za kwalifikujące się do otrzymania pomocy, będą traktowane równo i sprawiedliwie w ramach ograniczeń budżetu HSF.

Zadbamy o to, żeby wszelkie przyznane środki zostały wykorzystane we wnioskowanym celu. Większość ze środków zostanie przekazana na produkty lub usługi wyłącznie w postaci internetowych voucherów.

Wejdź na stronę HSF
www.slough.gov.uk/benefits-support/household-support-fund

Pomoc dostępna za pośrednictwem DWP, partnerów służby zdrowia i miejscowego wsparcia

FEDCAP Employment

Organizacja charytatywna pomagająca w znalezieniu odpowiedniej i stałej pracy za pośrednictwem programu Restart Scheme. Skierowania w ramach FEDCAP Restart pochodzą z urzędu pracy. Każda osoba pobierająca zasiłek Universal Credit, która chce dołączyć do programu Restart, musi to odnotować w swoim dzienniku pracy i poprosić swojego doradcę zawodowego o zgłoszenie jej do programu FEDCAP. Miejscowy zespół FEDCAP działa w The Switch, The Grove w Slough. Program Restart Scheme pomaga zdobyć niezbędne umiejętności, zwiększyć pewność siebie i znaleźć odpowiednią pracę. Zespół współpracuje z pracodawcami różnej wielkości i oferuje wsparcie także w trakcie zatrudnienia, aby zarówno pracownik, jak i pracodawca byli zadowoleni.

Talk with our Wellbeing Service

Are changes to your circumstances affecting your wellbeing?

We work closely with local health, social care, and other organisations if you need support with:

- Housing
- Money worries
- Drug and alcohol misuse
- Loneliness and social isolation
- General wellness such as diet, sleep, and healthy living

We offer one-to-one sessions, wellbeing workshops, and online support programmes.

If you're registered with a GP in East Berkshire, contact us to find out more.

Call: 0300 365 2000 (press option 3)
Web: www.berkshirehealthcare.nhs.uk/wellbeing-service

Szkolenie i umiejętności

Placówka edukacji i rozwoju umiejętności w Slough: www.slough.gov.uk/community-learning-skills

Urząd Pracy (Jobcentre) w Slough

Oferuje następujące wsparcie:

- Wolne miejsca pracy w regionie
- Dni rekrutacji
- Szkolenie przed rozpoczęciem zatrudnienia
- Targi pracy

Jeżeli korzystasz z Urzędu Pracy (Jobcentre) w Slough i chcesz skorzystać z powyższych możliwości, porozmawiaj ze swoim doradcą zawodowym lub prześlij wiadomość za pośrednictwem swojego dziennika Universal Credit.

Adres: YewTreeRoad, Slough, SL1 2AQ

Zadzwoń pod numer: 0800 169 0190

Wejdź na stronę:
www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

Sprawdź jakie wsparcie i świadczenia mogą Ci przysługiwać sprawdź świadczenia oraz wsparcie finansowe, jakie możesz otrzymać - GOV.UK (www.gov.uk)

Informowanie



Rada Slough ds. Wolontariatu (SCVS) pomaga niewielkim organizacjom charytatywnym bardziej efektywnie pomagać miejscowej społeczności. SCVS zapewnia szkolenia, porady, wsparcie i narzędzia, aby dane grupy mogły świadczyć dla mieszkańców jak najlepsze usługi w bezpieczny i praktyczny sposób. Rosnące koszty utrzymania mają bardzo negatywny wpływ na wiele gospodarstw domowych w Slough. Współpracujemy z wolontariatami w celu skoordynowania informacji oraz porad i usług. Wejdź na stronę <https://sloughadvicecentre.co.uk/>, aby dowiedzieć się gdzie można uzyskać dostęp do informacji i porad, w tym dotyczących zadłużenia, kwestii mieszkaniowych i świadczeń.

Ośrodek w Slough

Ośrodek społecznościowy wspierający dobrostan psychiczny, fizyczny i ekonomiczny mieszkańców w Slough. Pomaga mieszkańcom w znalezieniu lub stworzeniu sensownej pracy oraz możliwości w zakresie wolontariatu, które przyniosą korzyści ludziom i środowisku. Oferuje bezpłatne warsztaty języka angielskiego, porady zawodowe i pomoc w zakresie zatrudnienia.

Wejdź na stronę:

<https://thesloughhub.org/>

E-mail: contact@thesloughhub.org

Zadzwoń pod numer: 07769682056

Ośrodek Informacji dla Rodzin w Slough

Ośrodek Informacji dla Rodzin w Slough oferuje BEZPŁATNE i bezstronne informacje oraz wskazówki na temat szerokiej oferty usług dla dzieci, młodzieży i ich rodzin. Jak możemy Ci pomóc?

Jak znaleźć potrzebne informacje

Porozmawiaj z nami osobiście - możesz z nami porozmawiać w trakcie regularnych sesji pomocy, które są organizowane w miejscach publicznych, takich jak biblioteki, ośrodek dla dzieci czy też szkoły.

Wejdź na stronę - The Slough Family Information Service website (www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) zawiera ona dużo informacji na temat usług i zajęć dla rodzin w Slough.

Tel: 01753 476589.

Wsparcie dla uchodźców w Slough

E-mail:

srsinfo@sloughrefugeesupport.org.uk

Tel: 01753 537142

Pakiet informacyjny na temat aktywności fizycznej

Pakiet informacyjny Healthier Slough, który zawiera wiele informacji i porad na temat dostępnego wsparcia, w tym niedrogich aktywności prozdrowotnych i społecznych w Slough, dostępny jest pod adresem www.slough.gov.uk/costofliving



Wyłączenie odpowiedzialności

W trakcie gromadzenia powyższych informacji zastosowano najwyższą troskę, jednakże Rada Gminy Slough nie ponosi odpowiedzialności za jakąkolwiek stratę, szkodę lub niedogodność spowodowaną korzystaniem z pakietu informacyjnego i za jakąkolwiek nieścisłość lub pomyłkę na tych stronach.

Dziękujemy

Każdej osobie, która przekazała informacje do niniejszego wydania pakietu informacyjnego „Jak radzić sobie z kosztami utrzymania”. Jeżeli pakiet ten był dla Ciebie przydatny, masz sugestię jak go ulepszyć lub pomysł na treść w kolejnym wydaniu, prosimy o kontakt.

W przypadku pytań i wątpliwości, wyślij e-mail na adres community.development@slough.gov.uk