

Combaterea creșterii costului de trai

Mai jos găsiți o listă de resurse care vă vor ajuta să luptați împotriva crizei sărăciei

Menținerea la curent a rezidenților și a partenerilor comunității cu locurile unde se pot adresa pentru sprijin și pentru a accesa cele mai recente informații, sfaturi și ajutor în legătură cu criza costului de trai.

În această a doua ediție vom evidenția modalități prin care locuitorii din Slough pot obține sfaturi și sprijin cu alimente, mobilier, datorii, spații calde și cafenele comunitare.

One Slough este o inițiativă coordonată de Consiliul Slough și Slough CVS.

Ne puteți contacta la community.development@slough.gov.uk



#OneSlough

În această ediție:

- Slough Community Café, p2
- Slough Repair Café, p2
- Sprijin alimentar/la mese, p3
- Locuri calde, p4
- Mobilier, p5
- Sprijin financiar/cu datoriile, p6
- Ajutor financiar pentru facturile la energie, p7-9
- Sfaturi/sugestii rapide, p8
- Indicații orientative, p10
- Declinarea răspunderii, p10

Comunitate

Ajutor și sprijin

Slough Community Support Café (cafenea de sprijin comunitar)

Fiecare cafenea este un spațiu liber și sigur pentru a savura o masă, a discuta la o cafea sau doar a citi ziarul. Două cafenele sunt acum deschise, iar mai multe vor fi în curând.

- Marți, între orele 15:00-21:00, la Biserica Sf. Ioan, Stoke Poges Lane
- Joi, 15:30-20:00, la Biserica Metodistă Sf. Andrei, Merton Road

Fiți cu ochii pe www.facebook.com/groups/503669827980898/?ref=share

Acest lucru este pentru ca locuitorii din Slough să aibă un loc confortabil și să-i ajute la atenuarea oricărui stres, anxietate sau dificultăți cu care se confruntă, în special în jurul creșterii costului traiului.

Slough Repair Café (cafenea de reparații)

Slough Repair Café are loc în ultima sâmbătă a fiecărei luni, în prezent lângă fostul magazin B&M din centrul comercial Queensmere. Puteți aduce obiecte de uz casnic, electrice, haine și bunuri de bucătărie care vor fi reparate de echipa de voluntari. Articolele reparate anterior includ: o mașină de cusut; uscător de păr; cutie de table și o pereche de pantaloni. Coordonat de Slough Anti-Litter Society (Societatea Anti-Irosire), va exista, de asemenea, și un marcator Anti-Litter și un stand de reciclare pentru haine.

Vizitați <https://sloughantilitter.org.uk/> sau căutați grupul pe Facebook pentru mai multe informații.

Repair Café poate repara mai multe articole, cum ar fi echipamente electrice, lucruri din lemn sau haine, și are, de asemenea, pe cineva care poate repara biciclete!

Caută voluntari calificați care să sprijine cafeneaua cu acest proiect. Rezidenții își pot rezerva loc pentru articolele de reparat, GRATUIT și, de asemenea, pot dona articole reparabile pentru organizații caritabile, grupuri comunitare sau cei care au nevoie.

Slough Anti-Litter Society a organizat și alte două proiecte, pe lângă deschiderea Repair Café. Unul a fost un eveniment de reciclare pentru haine, iar celălalt o piață anti-irosire, unde oamenii puteau cumpăra și vinde articole second hand.



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](https://www.sloughantilitter.org.uk)

Furnizarea de alimente

Ajutor și sprijin

Sprijin cu alimente

Consiliul Slough lucrează cu o serie de parteneri și grupuri comunitare pentru a oferi ajutor rezidenților, în special celor vulnerabili și dezavantajați din cauza creșterii costului de trai.

Familiiile care au nevoie de sprijin pentru alimente pot contacta grupurile de mai jos.

- **Consiliul** va accesa programele locale de tichete alimentare, cum ar fi Fondul de sprijin pentru gospodărie www.slough.gov.uk/hsf
- **Cămară comunitară**
office@communitycafe.uk
- **Banca pentru bebeluși**
www.thebabybank.org/
- **Slough Outreach**
<http://sloughoutreach.org/>
- **SHOC**
<https://sloughhomeless.org.uk/>
- **Banca de alimente Slough**
01753 550303
<http://slough.foodbank.org.uk>
office@slough.foodbank.org.uk

Banca de alimente Slough

Oferă hrană de urgență echilibrată din punct de vedere nutrițional, pentru trei zile, și sprijin localnicilor cărora li se adresează în criza sărăciei alimentare. Recomandările pentru tichete electronice pot fi făcute prin intermediul medicilor de familie, lucrătorilor sociali, al centrelor pentru copii și al vizitatorilor de sănătate.

Pentru a afla ce agenție locală vă poate acorda recomandarea, contactați Banca alimentară Slough la 01753 550303 sau e-mail la office@slough.foodbank.org.uk

Armata Salvării

Oferă o bucătărie cu supă miercuri și duminică, între orele 19:15-20:30. Aceasta este o masă caldă cu băuturi și gustări, plus mâncare de luat acasă. Există, de asemenea, șansa de face un duș și de a schimba hainele.

Se află pe Stoke Road.

Apelați: 01753 525819

Vizitați: www.salvationarmy.org.uk/slough

Slough Outreach

Oferă mese calde, haine calde și sprijin pentru cei care se luptă cu lipsa adăpostului și cu nevoi complexe.

Apelați: 07832442424

E-mail: info@sloughoutreach.org



Alte organizații

Mai jos este o listă a organizațiilor cu care consiliul lucrează îndeaproape pentru a sprijini rezidenții, oferind mese celor mai nevoiași/vulnerabili.

Pentru a avea acces la mese, rezidenții trebuie să locuiască în arondismul organizației și vor trebui să solicite lucrătorului lor de sprijin familial sau organizației comunitare să contacteze organizația în prealabil, prin e-mailul de mai jos, pentru a aranja preluarea meselor. Rezidenții se pot adresa prin servicii de sprijin sau prin școli, grupuri de voluntari sau comunitare.

Acestea sunt pe principiul primul venit, primul servit, iar mesele sunt limitate pe persoană/gospodărie.

- **Langley College**
Langley Campus, Station Road,
Langley, SL3 8BY
Pentru mai multe informații, vă rugăm să faceți clic pe următorul link pentru a completa formularul de solicitare a meselor:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqz_4JutzybTBO7qOPT0TvOLzuk0DRA0MXQ1iiuEplWaOz7A/viewform?usp=sf_link
- **AJ Café**
Centrul Comunitar Britwell,
Wentworth Avenue, SL2 2DT
E-mail: amana.journey@hotmail.com
- **Fundația Ujala**
6c Villiers Road, Manor Park, SL2 1NP
E-mail: ujalaslough@mail.com

Aplicații utile pentru reducerea risipei alimentare:

Too Good To Go: permite clienților să cumpere și să colecteze pungi magice la un preț mai mic direct de la companie Vizitați: toogoodtogo.co.uk

Olio: oferă oamenilor o platformă pentru a oferi alimente și alte articole de uz casnic gratuit Vizitați: <https://olioex.com/>

Notă: Oricine dorește să ofere mese sau alimente rezidenților trebuie să citească îndrumările oferite de Departamentul de Sănătate a Mediului al consiliului, Echipa pentru Siguranța Alimentelor. Echipa tocmai a publicat directive pentru băncile alimentare și organizațiile caritabile la www.food.gov.uk/business-guidance/registering-as-a-food-business-charity

Locuri calde



Odată cu creșterea costului traiului, înțelegem că iarna aceasta va fi o provocare.

Locurile calde sunt locuri în care oamenii se pot aduna gratuit într-un loc cald, sigur, primitiv și pot să se bucure de o băutură caldă și de puțină companie.

Lucrăm alături de organizații de voluntariat, comunitare și de organizații sociale pentru a stabili o rețea de locuri calde în Slough în această iarnă. Acestea includ biblioteci, centre comunitare și alte locuri care oferă o primire călduroasă și care pot fi folosite gratuit pentru oricine se luptă să-și încălzească locuința.

Unele locații vor oferi, de asemenea, băuturi calde, activități și alte servicii, cum ar fi Wi-Fi gratuit. Locurile calde vor fi locuri încălzite, sigure și prietenoase unde vă puteți petrece confortabil timpul citind, studiind sau discutând cu alții.

Pentru a vă înregistra locația/organizația ca un loc cald sau pentru a găsi un loc cald lângă dvs., vizitați www.sloughhealth.org sau e-mail la community.development@slough.gov.uk



Scottish and Southern Electric Networks (SSEN) au făcut un pas înainte pentru a sponsoriza inițiativa locurilor calde. Pentru fiecare locație care se înscrie pentru a fi un loc cald, aceștia vor primi un pachet de start gratuit de la SSEN care va conține un pachet de pliculețe de ceai, un borcan de cafea și un pachet de biscuiți.

Mulțumim și apreciem sprijinul SSEN pentru acest mare proiect care sprijină rezidenții.

Căutați afișe în fereastră care identifică un loc ca fiind un loc cald.



Locuri calde care funcționează acum:

- **Biserica Baptistă Slough**
Windsor Road, luni 15:00-17:00
miercuri 11:00-14:00
- **Slough Community Support Café**
Biserica Sf. Ioan, Stoke Poges Lane,
marți, 17:00-21:00
- **Slough Community Support Café**
Biserica metodistă Sf. Andrei, Merton
Road, joi, 15:30-20:00
- **Cippenham Carers Group** Biserica
Baptistă Cippenham, Elmshott Lane, a
treia miercuri a lunii, 13:00-15:00
- **Fundația Ujala**, Manor Park Pavilion,
Villiers Road, marți 10:00-14:00, joi
12:00-14:00.
- **Home Slough** oferă un loc cald în
timpul programului lor de iarnă
WOW Slough la The Curve. Pentru
zile și ore, vizitați [office@communitycafe.uk](http://HOME Slough -
Artiști creativi în comunitatea dvs.
(www.homeslough.org.uk/)
• Armata Salvării Slough, Stoke
Road
- Un loc cald și băuturi răcoritoare la o
dimineață de cafea, miercuri, între
orele 10:00 și 12:00.
- Un loc cald, băuturi răcoritoare,
mâncare, îmbrăcăminte și dușuri la
intrare, vineri, între orele 10:00 și
12:00
• Slough community support café este
destinată tuturor vârstelor, oamenii
putând să servească aici o masă
simplă, o cafea, să citească ziare sau
să discute și există spațiu pentru
copii să se joace sau să își facă
temele. Pentru mai multe informații,
e-mail la <a href=)
sau sunați la Mark la 07817 829393.

Dacă este cineva care are deja un loc cald sau dorește să se înscrie, trimiteți o cerere la (<https://sloughhealth.org/submit-listing/>), descriind în detaliu ce puteți oferi.

Mobilier

Sprijin pentru comunități

Odată cu creșterea costului traiului, înțelegem că vremurile sunt o provocare pentru localnici. Pentru a ajuta în acest sens, lucrăm alături de organizații de voluntariat, comunitare și sociale pentru a stabili un centru pentru rezidenți pentru a-i ajuta să-și procure mobilier de uz casnic, să economisească bani și pentru a le îmbunătăți condițiile de viață.

În prezent, avem trei organizații care sprijină rezidenții cu haine și mobilier.

London and Slough Run

O organizație caritabilă care sprijină persoanele fără adăpost și rezidenții aflați în dificultate. Accesul la mobilier și bunuri pentru persoanele fără adăpost și pentru rezidenți relocați.

Apelați: 07746950181

E-mail:
admin@thelondonandsloughrun.org

Vizitați:
<https://thelondonandsloughrun.org/>

Notă: Slough London Run nu este direct accesibilă localnicilor. Puteți accesa mobilierul de la Slough London Run numai prin intermediul serviciilor de asistență/organizații caritabile sau SBC care îl pot solicita în numele dvs.

The Cow Shed

Oferă haine de bună calitate, curățate și călcate și alte articole esențiale celor care au nevoie de ele.

Apelați: 0118 934 5120

E-mail: info@thecowshed.org

Vizitați: www.thecowshed.org/



Baby Bank (Banca pentru bebeluși)

Strâng haine, echipamente și mobilier second-hand de bună calitate pentru familiile aflate în nevoie.

Accesul la Baby Bank se bazează pe trimiterea de către profesioniști, cum ar fi moașele comunitare, vizitatorii din domeniul sănătății și lucrătorii de sprijin familial.

Motivele pentru trimitere includ (dar nu se limitează la):

- Sărăcie
- Statut de refugiat/solicitant de azil sau nou-sosit în Regatul Unit
- Violența în familie/părăsirea domiciliului familial
- Izolarea de familie
- Sarcini la adolescente
- Familii de militari aflate în nevoie
- Victime ale incendiilor sau inundațiilor
- Copii în plasament de urgență
- Lipsa unui adăpost sau locuitul într-o cazare temporară.

E-mail: info@thebabybank.org

Vizitați: www.thebabybank.org/



Finanțe și datorii

Sprijin pentru comunități

Echipa de datorii și drepturi sociale a consiliului poate ajuta la sprijinirea rezidenților cu probleme de datorii, prin negocieri cu creditorii, terți și, prin colaborarea cu departamentele interne. În cazul în care timpii de așteptare sunt mai mari de două săptămâni, îl sfătuim pe rezident să vină din proprie inițiativă și să obțină sfaturi privind datoriile de la Money Helper - Adviser Network folosind linkul -

<https://adviser.moneyhelper.org.uk/en/start>

Rezidenții pot vizita și pagina noastră web despre Beneficii și sprijin - Ajutor cu datoriile

(www.slough.gov.uk/benefits-support/help-debt) pentru consiliere cu privire la programul de amânare a datoriilor numit Breathing Space.

Acesta le acordă rezidenților mai mult timp

și spațiu pentru a urma consilierea privind datoriile și pentru a găsi o soluție pe termen mai lung.

Rezidenții pot aplica pentru Breathing Space doar prin organizații precum Stepchange și Payplan.

Contactați unitatea de datorii și drepturi sociale a consiliului la 01753 475111 sau e-mail

_incomeboost@slough.gov.uk

Următoarele agenții oferă consiliere și asistență gratuite, independente și imparțiale în materie de datorii și, de asemenea, vă pot ajuta să aranjați și să stabiliți planuri de gestionare a datoriilor cu creditorii dvs.:

www.citizensadvice.org.uk/

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

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



Web:

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



- National Debtline este o organizație caritabilă care oferă consiliere gratuită și independentă privind datoriile, la telefon și online. Nu vă vor suna niciodată în scopuri publicitare și nu vă vor transmite informațiile personale altor companii.
Web: <https://nationaldebtline.org/>
Tel: 0808 808 4000

• SPACE

Tel: 0344 515 1380

• Payplan

Tel: 0800 280 2816

Web: www.payplan.com/

• Step Change

Tel: 0800 138 1111

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

• Tel. Money Adviser

Network (rețeaua de consiliere financiară): 0800

138 7777

Web: <https://adviser.moneyadviceservice.org.uk/en> www.moneyhelper.org.uk/en

Sfaturi și sugestii generale pentru a vă gestiona datoriile

- Este o reacție normală să ignorați scrisorile și/sau apelurile, dar acest lucru nu va ajuta. Creditorii dvs. (cei cărora le datorati bani) înțeleg și au, de asemenea, responsabilitatea de a ajuta. Nu ignorați scrisorile de la creditorii. Nerăspunderea la scrisori amplifică problema de a încerca apoi să negociați într-o etapă ulterioară.
- Nu împrumutați bani pentru a vă plăti datoriile fără a căuta sfaturi și îndrumări adecvate.
- Întotdeauna plătiți mai întâi datoriile prioritare (ipotecă, chirie, gaz, electricitate, impozit local etc).
- Păstrați toată corespondența pe care o primiți (organizați, îndosariați etc).
- Păstrați copii a tot ceea ce trimiteți.
- Tratați-vă toți creditorii care nu sunt prioritari (împrumuturi negarantate, carduri de magazin, carduri de credit, cataloage, descoperit de cont etc.) în mod egal.
- Păstrați-vă realismul când faceți oferte de plată. Nu plătiți mai mult decât vă puteți permite de fapt.
- Dacă nu puteți plăti pentru o perioadă scurtă, spuneți creditorilor. Neținerea lor la curent va da impresia că vă ignorați în mod deliberat responsabilitatea, dar ținerea lor la curent arată că vreți să rezolvați problema.
- Dacă circumstanțele dvs. se schimbă (de exemplu, vă pierdeți locul de muncă), spuneți creditorilor și programați-vă pentru a vă vedea din nou consilierul pentru a vă reface situația financiară.
- Nu renunțați dacă un creditor este dificil și nu dorește să negocieze, începeți imediat să plătiți orice ați oferit.
- Răspundeți întotdeauna la actele judecătorești, păstrați o copie a răspunsului dvs. și, dacă vi se cere să mergeți la tribunal, vă rugăm să faceți acest lucru, deoarece acest lucru vă poate ajuta și nu este întotdeauna un lucru rău.
- Asigurați-vă că efectuați plăți imediat după ziua de plată (dacă este cazul).
- Dacă banca pe care o utilizați pentru salarii sau contribuții este unul dintre creditorii dvs., discutați acest lucru cu consilierul dumneavoastră. Poate fi necesar să deschideți un cont nou.

Ajutor financiar pentru facturile la energie

Sfaturi și sprijin

Green Doctor

Pentru mai multe informații, vizitați:
<https://london.greendoctors.org.uk/>



Scottish and Southern Electric Network (SSEN)

Servicii cu prioritate:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/

Consiliere privind energia:
www.ssen.co.uk/power-cuts-emergencies/priority-services/energy-advice/

Număr gratuit: 0800 294 3259

Număr SMS: 0800 316 5457



National Energy Action



Organizația națională de caritate împotriva sărăciei combustibilului, care se asigură că toată lumea din Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord

are căldură și siguranță acasă.

Informații la linia de consiliere:
www.nea.org.uk/get-help/wash-advice/

Consiliere privind energia electrică:
 0800 304 7159

Consiliere pentru servicii sociale:
 0800 138 8218

Site: www.nea.org.uk/webchat/

Chat pentru locuințe sigure și calde
 Disponibil după-amiaza în zilele lucrătoare,
 13:00-16:00

Connecting Communities Berkshire (conectarea comunităților din Berkshire)

Acest proiect oferă:

- sesiuni de consiliere sau discuții cu grupuri în care se întâlnesc familiile din Berkshire (cum ar fi, în centrele pentru copii)
- consiliere telefonică și sprijin prin recomandări de la lucrătorii din prima linie care sprijină familiile cu venituri mici
- sesiuni de formare pentru lucrătorii din prima linie care sprijină familiile cu sfaturi și asistență.

Compararea costurilor și schimbarea furnizorului: www.citizensadvice.org.uk/consumer/energy/energy-supply/get-a-better-energy-deal/compare-domestic-energy-suppliers-customer-service1/

Consultați un ghid de îndrumare oferit de Ofgem:
www.ofgem.gov.uk/publications/ofgem-helps-those-who-switch-get-better-deal

Sfaturi privind energia și sărăcia combustibilului:
<https://ccberks.org.uk/our-projects/energy-advice-and-fuel-poverty/>



Reducerea consumului de energie la domiciliu

Pentru sfaturi, vizitați www.energysavingtrust.org.uk și www.simpleenergyadvice.org.uk/energy-efficiency/reduce-bills

Măsurile de izolare și reparații și înlocuire cazane pentru familiile cu venituri mici:
www.simpleenergyadvice.org.uk/pages/energy-company-obligation

Heat the Home Counties (încălzirea locuinței):

www.heatthehomecounties.org.uk/ Sfaturi privind energia electrică:
www.moneysavingexpert.com/energy/



Pentru informații/sfaturi despre Ajutor pentru gospodăria, vizitați
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/>

- Costul de trai:
www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payment
- Sfaturi pentru economisirea energiei pentru a economisi bani:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/energy-saving-advice/>
- Sprijin cu facturile la energie:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-your-bills/>
- Combustibil de iarnă:
www.gov.uk/winter-fuel-payment
- Reducerea pentru o locuință caldă:
www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme
- Costurile gospodăriei:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/housing-support/>
- Ajutor cu costul îngrijirii copiilor:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-childcare-costs/>
- Sprijin cu venitul:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/income-support/>
- Costuri de transport:
<https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/help-with-transport-costs/>

Ajutor financiar pentru facturile la energie

Sfaturi și sprijin

Thames Water

Reducerile Thames Water sunt disponibile pentru familiile cu venituri mici.

Dacă aveți un venit mic și/sau dificultăți la plata facturii de apă, vă rugăm să sunați echipa Thames Water's Extra Care Services și aceasta va analiza opțiunile dvs. și asistența disponibilă. Îi puteți contacta la 0800 009 3652 de la 8:00 la 17:00, de luni până vineri.

Ajutor Thames Water: dacă venitul brut al gospodăriei dvs. este sub 16.480 GBP, fără a include indemnizația de invaliditate, solicitați Thames Water să vă reducă la jumătate factura de apă. Vizitați www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp

Măsuri Thames Water: pentru familiile care beneficiază de indemnizații în funcție pe venituri și care au trei sau mai mulți copii sau în care cineva are o afecțiune medicală dependentă de apă și locuiește în aceeași gospodărie. Dacă aveți un apometru, acesta vă limitează factura la 423 GBP pe an în 2022-2023. Vizitați www.thameswater.co.uk/help/accou nt-and-billing/financial- support/waterhelp



- British Gas Energy Trust - furnizează sfaturi și sprijin independente. (<https://britishgasenergytrust.org.uk/>)
- Sprijin financiar și consiliere privind energia electrică.
- Asistență chiar dacă nu sunteți client British Gas.
- Pentru ajutor cu energia electrică, sunați la 0330 100 0056 1, de luni până vineri, între orele 9:00-17:00.
- Pentru ajutor cu serviciile la domiciliu, sunați la 0333 009 5784 1, de luni până vineri, între orele 9:00-17:00.

Centre locale de consiliere

- Am cartografiat și enumerat toate organizațiile finanțate de Trust care oferă sfaturi gratuite și imparțiale despre energie și bani la <https://britishgasenergytrust.org.uk/fuel-and-money-advice/>
- Informații online despre datorii și bani sunt, de asemenea, disponibile la www.turn2us.org.uk, www.StepChange.org și pe site-ul național de consiliere pentru cetățeni.

Sfaturi rapide pentru a economisi energie acasă

1. **Opriti starea inactivă:** scoateți aparatele electrice din priză, în loc să le lăsați în stare inactivă, de standby. Pentru a face acest lucru mai ușor, puteți utiliza și un economizor sau o priză inteligentă.
2. **Izolarea locuinței împotriva curenților de aer:** locuința pierde căldură prin curenții de aer din jurul ușilor, ferestrelor, podelelor și coșurilor de fum. Există câteva soluții de bricolaj care pot ajuta la reducerea acestor pierderi dacă soluțiile profesionale sunt peste buget: Un ghid util pentru izolarea locuinței - Trustul de economisire a energiei electrice: <https://energysavingtrust.org.uk/advice/draught-proofing/>
3. **Stingeți luminile:** stingerea luminilor atunci când nu vă aflați într-o cameră înseamnă economie de bani. Folosirea becurilor LED înseamnă economii și mai mari.
4. **Economisiți la spălarea rufelor:** spălarea la 30 de grade, folosirea unui „ciclu ecologic” dacă este disponibil, umplerea mașinii și spălarea rufelor doar atunci când au într-adevăr nevoie de spălat înseamnă bani economisiți.
5. **Evitați uscarea în uscătorul electric:** dacă puteți usca hainele afară sau pe un suport de haine încălzit, acest lucru vă va ajuta să reduceți facturile la electricitate.
6. **Dușuri mai scurte:** dușurile de 4 minute ar putea economisi pentru o gospodărie tipică 65 GBP pe an la facturile de energie. Dușurile în loc de băi vă vor ajuta, de asemenea, să economisiți.
7. **Nu umpleți prea mult ceainicul:** fierbeți doar cât aveți nevoie pentru a economisi energie electrică.
8. **Reduceți utilizarea apei:** atașarea de aeratoare la robinete va reduce cantitatea de apă care iese, adăugând aer. Aeratoarele sunt niște dispozitive ieftine, ușor de instalat. Închiderea robinetului atunci când vă spălați pe dinți este, de asemenea, o modalitate ușoară de a economisi, la fel ca și repararea robinetelor care picură.
9. **Umpleți mașina de spălat vase:** nu porniți o mașină de spălat vase pe jumătate goală, deoarece va trebui să o folosiți mai des, folosind mai multă apă și electricitate.
10. **Îmbunătățiți izolația termică:** asigurați-vă că boilerul de apă caldă este izolat. Manșetele largi sunt ușor de pus și vor reduce imediat pierderile de energie.

Sfaturi de la www.energysavingtrust.org.uk

Ajutor financiar pentru facturile la energie

Sfaturi și sprijin

Criza costului de trai - ajutor și sprijin

Pentru informații și sfaturi despre asistența disponibilă vă rugăm să faceți clic pe codul QR de mai jos și



pentru mai multe informații și sfaturi, alături de activități de sănătate și sociale la prețuri reduse în Slough, vă rugăm să vizitați directorul One Slough (www.sloughhealth.org/).

Ajutor și sprijin de la consilierea cetățenilor

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

Fondul de sprijin al gospodăriilor (HSF)

Grantul Fondului de sprijin pentru gospodărie (HSF) de 1.177.691,53 GBP a fost extins din nou pentru a-i sprijini pe cei mai nevoiași.

Grantul este finanțat de Departamentul pentru Muncă și Pensii (DWP) și este disponibil până la 31 martie 2023 sau mai devreme dacă fondurile au fost epuizate. Consiliul nu se poate angaja la cererile depuse odată ce toate fondurile disponibile au fost alocate.

Grantul ajută familiile și persoanele vulnerabile care se luptă să plătească pentru costurile de bază ale traiului, cum ar fi:

- mâncare
- energie
- facturi la apă
- articole esențiale.

Intenționăm să derulăm un ajutor unic, administrat local, pentru gospodăriile vulnerabile din comunitatea noastră:

- care au cea mai mare nevoie de sprijin și
- pentru a ajuta cu creșterea semnificativă a costurilor de trai și
- celor care trec momentan prin dificultăți excepționale.

HSF este considerată o ultimă soluție și va fi acordată la discreția noastră în urma unei evaluări a eligibilității. Fiecare caz va fi tratat strict conform situației sale individuale. Toți cei considerați eligibili vor fi tratați în mod egal și echitabil în limita constrângerilor bugetului HSF.

Ne vom asigura că orice sprijin acordat este utilizat în scopul pentru care a fost solicitat. Cea mai mare parte a sprijinului va fi acordată în produse sau servicii numai prin vouchere online.

Vizitați pagina
www.slough.gov.uk/benefits-support/household-support-fund

Ajutor disponibil prin DWP, parteneri de sănătate și asistență locală

FEDCAP Employment (locuri de muncă)

O organizație caritabilă care ajută oamenii să găsească un loc de muncă adecvat și durabil prin Programul Restart. Recomandările FEDCAP Restart provin de la centrul de locuri de muncă. Oricine solicită credit universal și dorește să participe la programul Restart, trebuie să facă o notă în jurnalul de lucru și să ceară formatorului lor să îi trimită la programul FEDCAP. Echipa locală a FEDCAP lucrează de la The Switch, The Grove in Slough. Programul Restart oferă sprijin pentru a dobândi abilitățile necesare, pentru a crește încrederea și pentru a găsi un loc de muncă potrivit pentru fiecare. Există o echipă care lucrează cu angajatori de toate dimensiunile și, după angajare, oferă un serviciu de asistență la locul de muncă pentru a se asigura că atât angajatul, cât și angajatorul sunt mulțumiți.

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 in your surgery.

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

Formare și abilități

Serviciul de abilități și învățare al comunității din Slough:
www.slough.gov.uk/community-learning-skills

Centrul de locuri de muncă Slough

Oferă următorul suport:

- Locuri de muncă vacante în zonă
- Zile de recrutare
- Instruire înainte de angajare
- Târguri de locuri de muncă

Dacă sunteți client al centrului de locuri de muncă din Slough și doriți să accesați oportunitățile de mai sus, vă rugăm să vorbiți cu formatorul dvs. sau să trimiteți un mesaj prin jurnalul dvs. Universal Credit.

Adresa: YewTreeRoad, Slough, SL1 2AQ

Apelați: 0800 169 0190

Vizitați:

www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

Vedeți la ce sprijin și beneficii aveți dreptul vedeți beneficiile și sprijinul financiar pe care le puteți obține - GOV.UK (www.gov.uk)

Indicații orientative



Consiliul Slough pentru Servicii Voluntare (SCVS) ajută organizațiile caritabile mici să lucreze mai eficient în comunitatea locală. SCVS oferă instruire, consiliere, sprijin și instrumente astfel încât grupurile să poată oferi cele mai bune servicii pentru rezidenți, într-un mod sigur și practic. Creșterea costului traiului are un impact devastator asupra multor gospodării din Slough. Lucrăm cu organizații din sectorul de voluntariat pentru a coordona informații, consiliere și servicii. Accesați <https://sloughadvicecentre.co.uk/> pentru a afla unde puteți găsi informații și sfaturi cu privire la datorii, locuințe și beneficii.

The Slough Hub (Centrul Slough)

Un centru comunitar pentru a sprijini bunăstarea mentală, fizică și economică pentru rezidenții din Slough. Îi ajută pe rezidenți să găsească sau să creeze oportunități semnificative de muncă și voluntariat de care beneficiază oamenii sau mediul. Oferă ateliere gratuite de engleză, consiliere în carieră și ajutor pentru angajare.

Vizitați: <https://thesloughhub.org/>
E-mail: contact@thesloughhub.org
Telefon: 07769682056

Informații pentru familii și Servicii

Serviciile de Informații pentru Familii din Slough oferă GRATUIT informații imparțiale și îndrumări pentru o gamă largă de servicii pentru copii, tineri și familiile acestora. Cum vă putem ajuta?

Cum găsiți informațiile de care aveți nevoie

Puteți vorbi cu noi personal - la sesiunile noastre regulate de informare care au loc în centre comunitare, cum ar fi biblioteci, centre pentru copii sau școli.

Accesați site-ul nostru - [The Slough Family Information Service](http://www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) (www.sloughfamilyservices.org.uk/kb5/sloughcst/directory/home.page) are o mulțime de informații despre serviciile și activitățile din Slough.

Tel: 01753 476589.

Slough Refugee Support (sprijin pentru refugiați)

E-mail: srsinfo@sloughrefugeesupport.org.uk
Tel: 01753 537142

Activitate fizică

Resurse

Un pachet de resurse pentru un Slough mai sănătos, care include o mulțime de informații și sfaturi privind asistența disponibilă, inclusiv activități de sănătate și sociale cu costuri reduse în Slough, poate fi găsit la adresa www.slough.gov.uk/costofliving



Mulțumim

tuturor celor care au contribuit cu informații la acest număr al pachetului de resurse Combaterea creșterii costului de trai. Dacă vi s-a părut util acest pachet de resurse, aveți o sugestie pentru a-l îmbunătăți sau o idee de conținut pentru numărul următor, ne-ar plăcea să aflăm părerea dvs.

Pentru întrebări sau nelămuriri, ne puteți trimite un e-mail la community.development@slough.gov.uk

Declinarea răspunderii

Deși s-a acordat toată atenția la compilarea acestor informații, Consiliul Slough nu își asumă răspunderea pentru nicio pierdere, daune sau neplăceri cauzate ca urmare a utilizării pachetului de resurse și pentru nicio inexactitate sau eroare din aceste pagini.