



Apoio com o custo de vida

Está disponível ajuda e apoio financeiro para os residentes de Brighton & Hove com dificuldade em pagar a eletricidade, comida e outros bens essenciais.

Ajuda alimentar, com as contas da eletricidade e outros bens essenciais

A ajuda através do Fundo de Apoio à Família do governo está disponível neste inverno, independentemente de estar ou não a receber benefícios atualmente.

Se estiver a ter dificuldades em pagar a eletricidade, comida e outros bens essenciais, visite www.brighton-hove.gov.uk/household-support-fund

Se não conseguir aceder online, ligue para o 01273 293117.

- selecione a opção 1 se receber benefícios
- selecione a opção 2 se não receber benefícios

As linhas telefónicas estão abertas de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h30. Estão disponíveis intérpretes por telefone.

O financiamento é limitado, por isso damos prioridade aos residentes em situações de emergência. Só podemos fazer uma atribuição a cada família.

Ter a temperatura da sua casa a, pelo menos, 18 °C é importante para a saúde e o sistema imunitário de todos, especialmente crianças pequenas, pessoas com 65 anos ou mais e pessoas com mobilidade reduzida ou problemas de saúde como doenças cardíacas ou pulmonares ou diabetes.

Verifique se é elegível para obter um desconto

Descubra se pode receber ajuda com as contas de eletricidade em www.brighton-hove.gov.uk/help-with-energy-bills

Se não conseguir pagar as suas contas de eletricidade, pode procurar ajuda em www.ofgem.gov.uk.

Se está a ter dificuldade em pagar a conta da água, pode procurar ajuda em www.southernwater.co.uk/payless

Marque uma chamada telefónica ou visita a casa com um consultor LEAP

A Local Energy Advice Partnership (LEAP) é um serviço gratuito que ajuda as pessoas em Brighton & Hove a manterem-se aquecidas e a reduzir as suas contas de eletricidade.

Os consultores LEAP podem:

- aconselhar sobre os sistemas de aquecimento e poupança de energia
- instalar elementos de poupança energética gratuitos na sua casa (como lâmpadas e fitas de calafetagem)
- verificar se é elegível para isolamento ou uma nova caldeira
- agendar uma chamada telefónica gratuita e confidencial de aconselhamento financeiro para ajudar com os benefícios, dívidas e outros problemas financeiros

Visite www.applyforleap.org.uk ou ligue para o número gratuito 0800 060 7567.

Receba dicas que vão ajudá-lo a poupar energia em casa e reduzir as suas contas www.energysavingtrust.org.uk

Desconto na fatura de eletricidade

A sua companhia de eletricidade está a descontar automaticamente 400 £ da sua fatura de eletricidade este inverno. Não precisa de fazer nada.

Se possuir um contador de pré-pagamento, a sua companhia de eletricidade enviará vouchers de desconto na fatura de eletricidade por SMS, e-mail ou correio. Estes podem ser utilizados quando estiver a liquidar os seus pagamentos.

Ignore as mensagens que referem descontos de energia, pois provavelmente são fraudes.

Aconselhamento financeiro

- **Citizens Advice** 0808 278 7815.
- **Moneyworks** 0800 988 7037.

Entregas de comida, compras e refeições

- **Brighton & Hove Food Partnership** www.bhfood.org.uk 01273 234810.
- **Impact Initiatives Food Access** www.impact-initiatives.org.uk/services/food-services 01273 322950.
- **Free School Meals** www.brighton-hove.gov.uk/freeschool-meals 01273 293497.
- **Healthy Start Vouchers** www.healthystart.nhs.uk

Apoio à Saúde e Bem-estar

Sussex Mental Healthline oferece apoio ou informações urgentes sobre saúde mental através do número 0800 0309 500 (número gratuito 24/7).

UOK Brighton & Hove oferece apoio local à saúde mental www.UOK.org.uk 0808 196 1768.

Preventing Suicide in Sussex

www.preventingsuicideinsussex.org

A **Equipa Healthy Lifestyles** oferece sessões gratuitas de atividade física para todas as idades, bem como apoio individual gratuito para ajudá-lo a parar de fumar, tornar-se mais ativo, comer bem, controlar o seu peso ou reduzir o consumo de álcool.

www.brighton-hove.gov.uk/healthylifestyles 01273 294589.

Ageing Well Brighton & Hove oferece informações e apoio sobre alimentação, nutrição, atividades sociais, saúde e bem-estar para pessoas idosas.
www.ageingwellbh.org 01273 322947.

Conselhos sobre o custo de vida

Visite www.brighton-hove.gov.uk/cost-living-support para mais informações:

- benefícios e ajuda de emergência
- atividades indoor durante o inverno e locais onde se aquecer
- consultoria financeira
- apoio para melhorar o seu bem-estar