

Comendo bem por menos: Apoio financeiro, bancos alimentares e centros alimentares

Pessoas passam por dificuldades financeiras devido a muitas razões. Se estiver com dificuldades em adquirir comida ou equipamento essencial de cozinha, ou em pagar as suas contas de gás e eletricidade, poderá ter direito a receber apoio financeiro, artigos para a sua casa ou vales para usar num supermercado ou banco alimentar. Poderá também ter a possibilidade de visitar um centro alimentar local, como uma despensa ou um supermercado comunitário, onde alimentos são oferecidos a preços reduzidos ou por vezes até de forma gratuita. Se você estiver grávida de mais de 10 semanas ou tiver um filho com menos de 4 anos de idade, poderá ter o direito de obter ajuda para comprar leite e alimentos saudáveis através do regime Healthy Start.

Apoio financeiro

Norfolk County Council Client Hardship Service (Serviço para Clientes em Dificuldades):

saiba se pode ter direito a artigos domésticos essenciais, como frigoríficos, congeladores ou fogões usados. Telef.: 0344 800 8020 (de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 17:00) ou visite a sua página web: <https://www.norfolk.gov.uk/article/41957/What-the-Client-Hardship-Service-is>

Norfolk County Council Crisis Support Fund (Fundo de Apoio para Pessoas em Crise):

saiba se pode receber vales de supermercado para gastar em produtos essenciais ou para pagar as suas contas do gás/eletricidade se não tiver dinheiro. Telef.: 0344 800 8020 (de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 17:00) ou visite a sua página web: <https://www.norfolk.gov.uk/article/69046/Crisis-Support-Fund>

Suffolk County Council Local Welfare Assistance Scheme (Regime de Assistência Local):

saiba se pode ter direito a fundos para ajudar a pagar os seus alimentos, aquecimento, vestuário e combustíveis, ou para pagar as suas contas domésticas. Telef.: 0345 606 6067 (de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 16:00) ou visite a sua página web: <https://www.suffolk.gov.uk/community-and-safety/communities/healthier/suffolk-local-welfare-assistance-scheme>

Regime Healthy Start

Pessoas elegíveis poderão obter um cartão Healthy Start com dinheiro incluído (e reabastecido a cada 4 semanas) para usar em determinadas lojas no Reino Unido

Pode usar o cartão para comprar:

- leite de vaca simples
- frutas e legumes frescos, congelados e enlatados
- grãos frescos, secos ou enlatados
- leite em pó para bebés (baseado em leite de vaca)

Pode também usar o cartão para recolher:

- Vitaminas Healthy Start – durante a gravidez e a amamentação
- Gotas vitamínicas para bebés e pequenas crianças - isto é adequado desde o nascimento até aos 4 anos de idade

Para mais informações, ligue para o número 0300 330 7010 ou visite

<https://www.healthystart.nhs.uk/>

Bancos alimentares

A maioria dos bancos alimentares emprega um sistema de encaminhamento de vales, em que obtém primeiro um vale do seu médico de família, assistente social ou agência local (como o serviço de aconselhamento a cidadãos, associação de habitação e serviços sociais ou de saúde locais) e depois se dirige a um banco alimentar para o trocar por um pacote alimentar de emergência. As ofertas e as instruções poderão variar de um banco alimentar para outro (por exemplo, no número de dias que tem disponíveis para usar o vale). Poderia usar alguns bancos alimentares sem primeiro necessitar de um encaminhamento (por exemplo, caso se trate de uma igreja). Contacte o seu banco alimentar local para ver se precisa de um encaminhamento e quais são as instruções para o uso dos vales.

Linha de Apoio sobre Bancos Alimentares da Citizens Advice:

Tel. 0808 208 2138

Consulte a secção seguinte para encontrar bancos alimentar perto de si

Bancos Alimentares: Norfolk & Waveney

Todos os bancos alimentares em Norfolk: visite esta página web e digite "food bank" na secção de Categoria: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/>

Bancos alimentares em Norwich: Tel. 0300 365 1123

E-mail: admin@norwich.foodbank.org.uk

Página web: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/11900/Norwich-Foodbanks>

Banco alimentar de North Norfolk: Telef.: 07826 376343 (de segunda a sexta-feira, das 9:00 às 15:00)

E-mail: info@northnorfolk.foodbank.org.uk

Página web: <https://northnorfolk.foodbank.org.uk/get-help/>

Banco alimentar de Mid Norfolk: Tel. 07542 106107

E-mail: info@midnorfolk.foodbank.org.uk

Página web: <https://midnorfolk.foodbank.org.uk/get-help/>

West Norfolk

Os bancos alimentares estão localizados em King's Lynn, Hunstanton e Downham Market

Página web: <https://www.trussell.org.uk/emergency-food/find-a-foodbank>

Bancos alimentares de South Norfolk & Waveney

E-mail: info@waveney.foodbank.org.uk

Página web: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/11991>

Bancos alimentares comunitários

Norfolk Community Fridges: lugares comunitários onde alimentos em excesso são partilhados entre pessoas de uma comunidade, por meio de negócios locais e indivíduos.

Página web: <https://communitydirectory.norfolk.gov.uk/Services/13756>

Nourishing Norfolk Network: trabalham para garantir que as comunidades têm acesso a alimentos económicos e saudáveis por meio de centros alimentares (como supermercados ou despensas comunitárias).

Tel. 01603 623958

E-mail: shinebrighter@norfolkfoundation.com

Página web: <https://www.norfolkfoundation.com/giving/join-our-missions/nourishing-norfolk/nourishing-norfolk-network/>

Suffolk Pop-up / Top-up Shops: Para pessoas com dificuldades financeiras que necessitem de alimentos. Nenhum encaminhamento necessário - basta trazer um saco de compras vazio. £2 por cada saco - vários mantimentos disponíveis em vários locais. Por favor consulte as ligações para saber onde este serviço é disponibilizado.

Página web: <https://infolink.suffolk.gov.uk/kb5/suffolk/infolink/service.page?id=bDRGnBOfmRw>

Se estiver a perder peso contra a sua vontade, ou se tiver preocupações relativamente à sua dieta, por favor fale com o seu médico de família (que poderá considerar encaminhar-lhe para um dietista registado)

Consulte os nossos outros folhetos informativos " Comendo bem por menos" (receitas económicas e informação sobre fazer compras de maneira inteligente e como reduzir o desperdício alimentar) aqui: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) Ou digitalize o código QR

