

**Este guia de serviços em West Suffolk foi produzido por:
Câmara do Distrito de Babergh, Câmara do Distrito de Forest
Heath e Câmara de St Edmundsbury e apoiado pela Parceria
Estratégica Local de Western Suffolk.**

Índice

1. Emprego e subsídios
2. Habitação
3. Serviços de saúde
4. Educação
5. Serviços comunitários
6. Contactos úteis e aconselhamento
7. Formulário de comentários

Mais informações

Forest Heath District Council, Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00, Sexta-feira 8:30 – 16:30

Telefone: 01638 719000

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk

Cada uma destas secções foi concebida para fornecer uma introdução aos tópicos, e não toda a informação que poderá ser necessária. Sempre que possível, são fornecidos dados de contacto para organizações que oferecem aconselhamento especializado. Algumas das organizações poderão providenciar um intérprete para o assistir no seu próprio idioma, mas a maioria das pessoas a quem se dirigir primeiro apenas comunicará em inglês.

A Câmara do Distrito de Forest Heath (CDFH) não pode aceitar a responsabilidade pelas acções ou omissões de qualquer das organizações, terceiros ou web sites mencionados neste pacote informativo. A inclusão de quaisquer organizações, terceiros ou web site não significa o aval da CDFH. Apesar de terem sido feitos todos os esforços para garantir a correcção da informação contida neste folheto, alguns detalhes podem mudar; a CDFH não será responsabilizada por quaisquer erros presentes neste documento.

Secção um

Emprego e subsídios

- Trabalhar no RU
- Procurar emprego
- Subsídios da segurança social
- Aderir a um Sindicato no emprego
- A Autoridade para Licenciamento de Agentes Empregadores
- Subsídio de Habitação
- Imposto Municipal e Subsídio do Imposto Municipal
- Dinheiro e bancos
- Uniões de crédito

Trabalhar no RU

Caso seja um cidadão britânico, um cidadão suíço ou natural de um país da Área Económica Europeia (AEE), não precisa de permissão para trabalhar no Reino Unido (consulte www.workingintheuk.gov.uk).

Esquema de registo profissional: A maioria dos cidadãos de estados A8 (República Checa, Estónia, Hungria, Letónia, Lituânia, Polónia, Eslováquia e Eslovénia) que pretendam trabalhar durante mais de um mês para uma entidade patronal no RU têm de se registar segundo o Esquema de Registo do Trabalhador.

Os naturais da Bulgária e Roménia não têm direito a residir como trabalhadores, a não ser que tenham permissão para tal ao abrigo do Esquema de Autorização do Trabalhador do Ministério do Interior, ou que estejam isentos desse esquema.

Para mais informações, consulte www.workingintheuk.gov.uk. Se preferir falar com alguém localmente e pessoalmente, por favor contacte o Centro de Emprego Plus ou o Gabinete de Apoio ao Cidadão.

Procurar emprego

Centro de Emprego Plus: é onde se deve dirigir, caso:

1. Esteja à procura de emprego
2. Precise de aconselhamento sobre formação, emprego ou subsídios
3. Esteja a proceder a uma candidatura para subsídios (*Nem todos podem receber subsídios públicos; depende da situação do indivíduo*)
4. Precise de aconselhamento sobre como obter um Número de Seguro Nacional – do qual necessita para trabalhar no RU

Pode aceder ao Centro de Emprego Plus através do seu web site em www.jobcentreplus.gov.uk ou contactando a linha de ajuda nacional Linha Directa das Pessoas à Procura de Emprego: 0845 606 0234

O Centro de Emprego Plus tem escritórios em todo o RU, com funcionários que o podem ajudar. Não é necessário estar desempregado para aceder a estes serviços, que são fornecidos gratuitamente.

O Centro de Emprego Plus pode oferecer-lhe diversas oportunidades de formação para o ajudar a voltar ao mundo profissional. Estas incluem:

1. Formação ESOL – inglês para falantes de outros idiomas
2. Formação de Competências Básicas – competências básicas relacionadas com o trabalho, tais como ler, escrever ou aritmética
3. Aprendizagem no Emprego para Adultos – disponível para todas as pessoas com mais de 25 anos
4. Programa New Deal para Jovens – disponível para indivíduos entre 14 e 18 anos

Se precisar de um intérprete durante a sua visita, isto pode ser providenciado mas terá de os avisar com antecedência da sua visita.

Mais informações

Centros de Emprego Plus:

Newmarket, Wellington Street, Newmarket, Suffolk, CB8 0WJ

Telefone: 01638 683400

Mildenhall, Breckland House, 8, Churchyard, Mildenhall, Suffolk, IP287 EE

Telefone: 01638 683400

Thetford, Townsend House, Guildhall St, Thetford, Norfolk, IP24 2DT

Telefone: 01842 723000

Subsídios da Segurança Social

Para solicitar subsídios no RU, terá de levar o certificado E301 – obtido no gabinete da segurança social no seu país – ao gabinete local do Centro de Emprego Plus para apresentar uma solicitação.

Os subsídios no RU abrangem desemprego, doença, invalidez, maternidade e outros.

Subsídio de Desemprego: Se ficar desempregado, deve registar-se no Centro de Emprego Plus, onde o ajudarão a procurar emprego. Para receber o subsídio a partir da data de desemprego, tem de se registar imediatamente.

Subsídios no emprego: Se estiver empregado, poderá também ser elegível aos subsídios denominados créditos tributários que são adicionados ao seu salário. Existem dois tipos de crédito:

1. Crédito Tributário Infantil – baseado no seu salário e pode ser aplicado independentemente da sua situação profissional.
2. Crédito Tributário Profissional – Adicionado às famílias empregadas com baixos rendimentos.

Para mais informações sobre subsídios, por favor visite www.hmrc.gov.uk e siga a hiper ligação para indivíduos e empregados, ou ligue para o 0800 300 3900.

Número de Seguro Nacional: Necessário para todas as pessoas antes de começarem a trabalhar ou de solicitarem subsídios e cada número é exclusivo.

Para mais informações sobre o Número de Seguro Nacional, por favor visite: www.dwp.gov.uk e siga a hiper ligação para serviços e subsídios.

Aderir a um Sindicato no emprego

Tem o direito de trabalhar com segurança, sem assédio por motivos de raça, nacionalidade, deficiência, idade, sexo, religião, orientação sexual ou adesão ao sindicato. As entidades patronais devem assegurar-se que se encontra seguro no emprego.

Um Sindicato é uma organização estabelecida para ajudar os trabalhadores no que respeita aos seus direitos e para melhorar os termos e condições de trabalho. Todos os sindicatos pertencem ao TUC (Congresso de Sindicatos), que é o órgão regente nacional.

Os membros podem pagar subscrições mensais ou anuais ao sindicato e, em troca, o sindicato pode ajudar nas questões profissionais.

Todos têm o direito de aderir a um sindicato e ao começar a trabalhar deverá informar-se junto de colegas se existe um sindicato no seu local de trabalho. Se existir, o seu local de trabalho terá um representante do sindicato e poderão explicar-lhe o funcionamento do sindicato e como aderir.

Se não existir um sindicato no seu local de trabalho, terá de contactar o TUC, visitando www.tuc.org.uk/international e seguindo a hiper ligação de migração, ou através do 0207 636 4030 ou www.gmb.org.uk ou o 0115 960 7171 (gabinete regional).

Os Sindicatos podem ajudá-lo numa série de questões, incluindo: pagamento e salário mínimo, horas de trabalho, saúde e segurança no trabalho, o seu contrato, aconselhamento jurídico, formação e educação, discriminação e demissão.

A Autoridade para Licenciamento de Agentes Empregadores

A Autoridade para Licenciamento de Agentes Empregadores (GLA) foi criada para parar a exploração dos trabalhadores da agricultura, horticultura, recolha de crustáceos e indústrias de processamento e acondicionamento associadas.

É ilegal fornecer trabalhadores aos sectores da agricultura, processamento alimentar e acondicionamento sem uma licença da GLA.

A protecção do bem-estar e interesses dos trabalhadores é central para a missão da GLA e foi determinado que os direitos legais dos trabalhadores serão defendidos. O novo esquema de licenciamento irá garantir que os fornecedores de mão-de-obra e os locais de trabalho cumprem os padrões mínimos exigidos por lei.

Está disponível na Internet um livro de registo público que lista os Fornecedores de Mão-de-Obra licenciados. Os trabalhadores poderão verificar esta lista para saber se o seu empregador actual tem permissão de fornecer mão-de-obra.

A GLA também fornece aconselhamento aos trabalhadores sobre:

1. Direitos e responsabilidades
2. Onde procurar aconselhamento e ajuda

Mais informações

The Gangmasters Licensing Authority, PO Box 8538,
Nottingham , NG8 9AF

Telefone: 0845 602 5020

Alternativamente, pode visitar: www.gla.gov.uk ou e-mail:
enquiries@gla.gsi.gov.uk

Subsídio de Habitação

O Subsídio de Habitação é pago pela câmara local e pode ajudá-lo a pagar a sua renda. Se viver com baixos rendimentos ou receber subsídios públicos, **pode** ter direito a solicitar o Subsídio de Habitação. Isto irá depender da sua situação e necessidades individuais.

Como solicitar: Existem três formas de poder solicitar o Subsídio de Habitação:

1. Com uma solicitação de Apoio aos Rendimentos ou Subsídio de Desemprego
2. Dirigindo-se directamente ao Departamento de Subsídios da Câmara
3. Com uma solicitação de Créditos de Pensão

Como serei pago? O seu pedido de subsídio será avaliado e, uma vez concedido, pode ser pago directamente ao seu senhorio ou poderá recebê-lo pessoalmente.

Se lhe for concedido um subsídio fiscal de habitação municipal, tem de informar a câmara em caso de alteração dos seus rendimentos ou de que alguém saia ou se mude para a sua residência.

O Subsídio de Habitação poderá não cobrir toda a sua renda, se:

1. A renda cobrada pela propriedade for alta
2. O alojamento for demasiado grande para as suas necessidades
3. Tiver um salário elevado
4. Possuir muitas poupanças
5. A renda que paga incluir outras despesas, como a água e electricidade

Imposto Municipal e Subsídio do Imposto Municipal

Imposto Municipal: O Imposto Municipal é pago por todos os inquilinos e proprietários para ajudar a pagar os serviços locais para os residentes locais. A quantia que irá pagar depende do tamanho da propriedade que aluga ou possui. Pode pagar o seu imposto municipal de várias formas; por favor, contacte a câmara local para mais informações.

O valor que pagar pode ser reduzido se viver sozinho ou com baixos rendimentos (veja Subsídio do Imposto Municipal).

É importante que o seu imposto municipal seja pago a tempo. Se não pagar, ou se pagar tardiamente, poderá ter de ir a tribunal.

Subsídio do Imposto Municipal: Se viver com baixos rendimentos ou receber subsídios públicos, poderá ter direito a ajuda para os seus pagamentos. O seu pedido irá depender da sua situação.

O Subsídio do Imposto Municipal pode pagar até 100% do seu imposto municipal, mas pode depender do valor que tem de pagar, das suas circunstâncias ou as da sua família, e do seu salário e poupanças.

Mais informações

Anglia Revenue Partnership, Breckland House, St Nicholas Street, Thetford, IP24 1BT

Forest Heath District Council, Main Office, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Telefone: 01842 756566 ou 01638 719000

Está disponível um Oficial de subsídios nos escritórios da Câmara do Distrito de Mildenhall: Diariamente das 9:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00

Alternativamente, pode visitar: www.angliarevenues.gov.uk ou www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiper ligação para “informação sobre subsídios” ou escrever para o e-mail benefitsenquiries@angliarevenues.gov.uk

Dinheiro e bancos

Guardar e enviar dinheiro no RU: Pode guardar o seu dinheiro de forma segura em vários locais, incluindo:

1. Conta de Poupanças dos Correios – para abrir uma conta corrente, será necessária uma prova de identidade e de endereço
2. Principais bancos e sociedades de crédito imobiliário – para abrir uma conta corrente, será necessária uma prova de identidade e de endereço

Poderá ser-lhe difícil abrir uma conta num dos principais bancos ou numa sociedade de crédito imobiliário, uma vez que estes estabelecimentos normalmente verificam os históricos de crédito dos clientes, o que pode ser complicado para quem não vive no RU há pelo menos três anos.

Os bancos e as sociedades de crédito imobiliário podem oferecer as suas instalações mas com acesso limitado a cartões de crédito ou levantamentos em caixas automáticas (ATM).

A maioria dos bancos irá permitir-lhe enviar dinheiro para o estrangeiro mas terá de pagar por este serviço.

Alternativamente, pode comprar ordens postais nos Correios e enviar dinheiro para todo o RU e alguns países no estrangeiro. Terá de perguntar no seu posto de correios local quais os países que aceitam estas ordens postais.

Unões de crédito

A Unões de Crédito são organizações de poupanças e empréstimos, e são seguras como um banco mas de base comunitária.

É mais fácil abrir uma conta numa união de crédito do que num banco. Terá também de apresentar uma identificação mas as uniões de crédito podem aceitar uma maior variedade de documentos, e aceitar também uma carta de referência de organizações que o estejam a ajudar, ou de uma entidade patronal. Se tiver uma conta numa união de crédito, isto irá ajudá-lo a abrir uma conta bancária mais tarde.

Algumas uniões de crédito estão a introduzir cartões de débito que podem ser utilizados nas lojas ou para levantar dinheiro em caixas ATM.

São oferecidos aos membros empréstimos de custos justos, geralmente após ter depositado dinheiro há três meses ou mais, mas por vezes poderá ser-lhe disponibilizado um empréstimo mais cedo. As uniões de crédito oferecem as seguintes vantagens:

1. Um local seguro para as suas poupanças, salários ou subsídios
2. Cartões PayPoint disponíveis para depositar dinheiro, ou pode depositar através de autorização por transferência bancária ou folha de pagamento da sua entidade patronal, ou pode depositar numa filial comunitária local.
3. A sua entidade patronal pode pagar o seu salário na união de crédito, se não tiver uma conta bancária.
4. Empréstimos Justos após um breve período de qualificação como membro
5. Seguro de Vida Gratuito para as idades entre 18 e 79 anos
6. Empréstimos de Depósito de Renda em alguns distritos
7. Algumas uniões de crédito fazem transferências monetárias internacionais
8. Obter experiência e competências, através de voluntariado na sua filial local da união de crédito

Mais informações

A união de crédito Ipswich and Suffolk Credit Union Ltd (ISCU) está aberta a pessoas que residem em Bury St Edmunds, Ipswich e outros locais em Suffolk. Ligue para o 01473 690690 para saber onde se encontra a filial mais próxima, ou escreva um e-mail para: ipscreditunion@tiscali.co.uk

A união de crédito Rainbow Saver Anglia Credit Union Ltd está disponível em Thetford, Lowestoft, Great Yarmouth, Cambridgeshire, Bedfordshire e Norfolk. Ligue para o 01502 584854 para saber onde se encontra a filial mais próxima. ou visite www.rainbowsaver.co.uk

Secção dois

Habitação

- Alugar ou comprar uma casa
- Associações de habitação
- Se estiver desalojado
- Saúde e segurança
- Aquecer a sua casa – Warm Front

Alugar uma casa

Esta secção fornece-lhe um guia básico para alugar e comprar uma casa na área, e deverá solicitar um aconselhamento independente no seu Gabinete de Apoio ao Cidadão local.

Alugar alojamento particular: Pode encontrar informação sobre o que está disponível em jornais locais, montras de lojas e agências imobiliárias.

Os agentes imobiliários gerem a propriedade para os senhorios e poderão fornecer-lhe uma lista e custos de propriedades na área – esta lista é gratuita e não deverá ser cobrado por este serviço.

Ao aceitar alugar uma propriedade privada, ser-lhe-á pedido que pague um mês de renda (antecipada) e um depósito (geralmente um mês de renda)

O depósito será colocado num esquema de protecção de depósitos pelo senhorio até que se mude da propriedade e será devolvido integralmente, se não houver danos na propriedade.

Não existe um limite quanto ao valor que um senhorio particular pode cobrar por uma casa; geralmente, o custo mensal da renda na área de Forest Heath é:

- Propriedades com um quarto - £400-£525 por mês
- Propriedades com dois quartos - £475-£650 por mês
- Propriedades com três quartos - £550-£850 por mês

Terá também de pagar uma taxa de administração (aprox. £100), fornecer ao agente os seus dados bancários para pagar a sua renda mensal e referências para garantir que é de confiança e que pode pagar a sua renda.

Contrato de arrendamento: Normalmente, ser-lhe-á pedido para assinar um contrato de arrendamento quando se muda para uma

propriedade; este é um contrato legal que explica os seus direitos e responsabilidades e as do seu senhorio.

Certifique-se de ler e compreender o contrato antes de o assinar, já que o mesmo inclui informação importante, tal como o valor da renda que irá pagar, o período de arrendamento da propriedade, qual o aviso prévio antes de se mudar e quais as contas pelas quais será responsável.

Ajuda para pagar a renda antecipada e depósito de danos

A Câmara do Distrito de Forest Heath introduziu um esquema para ajudar determinadas pessoas a arrendar no mercado privado. O esquema visa as famílias com uma ligação local que estão desalojadas ou ameaçadas de desalojamento.

O esquema é uma Garantia de Depósito de Renda e funciona através do fornecimento ao senhorio de uma garantia que a câmara irá pagar até um mês de renda, caso exista algum dano no final do arrendamento. Não é dado dinheiro ao senhorio no início do arrendamento mas existe um fundo para salvaguardar o senhorio, em caso de danos.

Outros pontos a considerar:

1. Certifique-se que a propriedade que alugar é acessível – a maioria dos contratos são de seis meses e será responsável pelo período completo
2. Poderá ter direito ao Subsídio de Habitação – consulte a secção relevante
3. Despejo – poderá ser-lhe pedido para abandonar a propriedade por não cumprir o seu contrato de arrendamento. Existem certos procedimentos que devem ser seguidos para expulsar alguém. Se lhe for pedido que abandone a sua propriedade e não estiver seguro sobre os seus direitos, contacte imediatamente a Equipa de Aconselhamento e Opções de Habitação na Câmara do Distrito de Forest Heath ou o Gabinete de Apoio ao Cidadão

4. Além de pagar a renda, terá de pagar as facturas de água, gás e electricidade, o seu imposto municipal e a licença de TV se tiver um televisor
5. Pode “hospedar-se” num quarto numa casa de família – isto é geralmente mais barato do que alugar uma propriedade, mas os senhorios podem pedir-lhe para sair com pouco tempo de antecedência

Mais informações

Forest Heath District Council, Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00, Sexta-feira 8:30 – 16:30

Equipa de Aconselhamento e Opções de Habitação: 01638 719345

Número de emergência fora de expediente: 01284 763252

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiper ligação para “habitação”

Comprar uma casa

Comprar uma casa é uma opção muito popular no RU, mas também pode ser muito dispendiosa, pelo que a maioria das pessoas contraem uma hipoteca para comprar uma propriedade.

Uma hipoteca é um tipo de empréstimo geralmente de um banco, uma sociedade de crédito imobiliário ou companhia financeira. Terá de saldar o empréstimo no prazo acordado (geralmente 25 anos) com juros.

É possível perder a sua casa, se não mantiver os pagamentos da propriedade. Se planear contrair uma hipoteca, irá precisar de aconselhamento financeiro independente e deverá contactar o seu Gabinete de Apoio ao Cidadão (GAC) local.

Propriedade de casa de custos baixos – ajuda para integrar o grupo dos proprietários

O gradual aumento dos preços das casas está a adiar cada vez mais as expectativas de comprar casa para muitas pessoas na nossa área. Mas sabia que existe ajuda disponível perto de si? A Keyhomes East, especialista em habitação acessível, no Centro e Leste da Inglaterra, tem ajudado milhares de pessoas a encontrar casa própria, a um preço acessível. E agora poderá ser a sua vez!

A Keyhomes East é um agente HomeBuy nomeado pelo Governo, que é responsável pela comercialização de todos os esquemas de propriedade de casas de baixos custos na área de Forest Heath.

Mais informações

Keyhomes East

Telefone: 0845 456 6757 ou visite: www.keyhomes-east.org.uk

Email: info@keyhomes-east.org.uk

Associações de habitação

As associações de habitação, também conhecidas como Senhorios Sociais Registados providenciam habitação arrendada a preços acessíveis e habitação de posse compartilhada, parte aluguer parte compra. Estas propriedades são atribuídas às pessoas com maiores necessidades.

As rendas são geralmente mais baixas do que o arrendamento particular, mas existem algumas regras sobre quem pode candidatar-se para aderir ao registo de habitação para alojamento da associação de habitação. Se acabar por aderir ao registo de habitação, a rapidez com que conseguir alojamento irá depender das suas circunstâncias pessoais.

O Home-Link já chegou!

A partir de 22 de Fevereiro de 2008, foi apresentada uma nova forma de alugar propriedades de associações de habitação, designada Home-Link. Este esquema permite-lhe escolher onde prefere viver entre as casas disponíveis. O esquema foi iniciado pela Câmara de St Edmundsbury e por seis outras autoridades locais que integram a sub-região de Cambridge.

Mais informações

Forest Heath District Council: Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00, Sexta-feira 8:30 – 16:30

Housing Advice and Options Team telephone: 01638 719345
E-mail: home-link@forest-heath.gov.uk

Em alternativa, pode visitar: www.Home-Link.org.uk
www.forest-heath.gov.uk siga a hiper ligação para 'housing'

Se estiver desalojado

A Câmara do Distrito de Forest Heath tem de, segundo a lei, prestar ajuda e aconselhamento a certos grupos de pessoas desalojadas.

Sou uma pessoa desalojada? Pode tornar-se desalojado, se:

1. Não tiver onde passar a noite
2. Não tiver o direito legal de permanecer onde reside
3. Tiver uma casa, mas sofrer uma ameaça de violência nessa residência
4. Não puder residir na mesma casa com as pessoas com quem normalmente residiria

Se julga que irá ficar desalojado, é importante procurar aconselhamento junto da Equipa de Aconselhamento e Opções de Habitação na Câmara do Distrito de Forest Heath

É importante que nos forneça a informação de que precisamos para responder a todas as perguntas e deve certificar-se de que a informação que nos fornecer é correcta e que nos informa imediatamente de quaisquer alterações das suas circunstâncias.

Normalmente, ser-lhe-á marcada uma hora para debater a sua situação com um oficial de habitação, contudo, numa emergência, poderá ser possível ser atendido imediatamente.

A câmara só tem a obrigação de encontrar alojamento para certos grupos com necessidades prioritárias. Nem todas as pessoas são elegíveis para ajuda.

Sou uma pessoa elegível? Alguns aspectos poderão fazer com que não seja elegível para ajuda. Por lei, temos que certificar-nos que os candidatos cumprem os nossos critérios e portanto temos que colocar-lhe algumas questões relativas ao seu estado de imigração.

Tenho uma necessidade prioritária? As categorias de necessidades prioritárias são:

1. Pessoas com crianças
2. Mulheres grávidas
3. Pessoas desalojadas devido a incêndio, inundações ou emergência
4. As pessoas que são vulneráveis devido a idade, deficiências físicas ou mentais, deficiências de aprendizagem, por fugirem à violência, saírem de assistência ou da prisão (dependendo das circunstâncias)

Se **NÃO** tiver uma necessidade prioritária, a câmara não tem de lhe garantir alojamento, caso fique desalojado, contudo, ser-lhe-ão oferecidos aconselhamento e assistência.

Sou uma pessoa desalojada intencionalmente? A câmara irá considerar se ficou desalojado intencionalmente – geralmente, por não fazer algo que resulta na perda da sua casa. Isto pode incluir causar aborrecimentos aos vizinhos, cometer actos criminosos, não pagar a renda ou abandonar voluntariamente a sua propriedade.

Se tiver uma necessidade prioritária, mas for considerado que ficou desalojado intencionalmente, a câmara pode ter apenas a obrigação de o alojar temporariamente durante um período de tempo razoável (geralmente 28 dias).

Para que a câmara lhe garanta alojamento, tem de ser elegível para assistência, tem de ser desalojado involuntariamente e ter uma necessidade prioritária

Tem alguma ligação local? Tem de ter uma ligação local com Forest Heath para que a câmara lhe garanta alojamento.

A ligação local pode ser uma das seguintes:

1. Reside normalmente, ou residiu algures no passado, na área ou
2. Tem um emprego permanente na área ou
3. Tem família chegada a residir na área ou

4. Tem circunstâncias especiais que tornam necessário que resida no distrito.

Que tipo de alojamento posso esperar? Isso irá depender das suas necessidades e situação, e será decidido assim que cumprir todos os critérios. Mais informações sobre o tipo de alojamento podem ser obtidas, contactando a Equipa de Aconselhamento e Opções de Habitação na Câmara do Distrito de Forest Heath

E se não ficar satisfeito com a decisão? Se discordar da decisão tomada pela câmara em relação ao alojamento oferecido, pode solicitar por escrito uma reavaliação, no prazo de 21 dias a partir da data de notificação. Estão disponíveis sob pedido mais informações sobre o processo de reavaliação.

Mais informações

Forest Heath District Council, Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00, Sexta-feira 8:30 – 16:30

Equipa de Aconselhamento e Opções de Habitação: 01638 719345

Número de emergência fora de expediente: 01284 763252

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiperligação para “habitação”

Saúde e segurança

Os senhorios devem garantir que os seus inquilinos estão seguros em sua casa, o que inclui as seguintes condições:

1. Segurança do Gás – as casas têm de ter um certificado de segurança do gás válido e deverá ser-lhe fornecida uma cópia. Os electrodomésticos devem ser verificados anualmente.
2. Segurança Eléctrica – o equipamento deve ser seguro, apesar de não haver qualquer requisito para ter certificados como no caso do gás.
3. Segurança contra Incêndios – toda o mobiliário disponibilizado com a propriedade deverá ser resistente ao fogo e apresentar uma etiqueta indicadora. Se a sua propriedade não tem um detector de fumo, é boa ideia comprar um.
4. Se partilhar uma casa com pessoas que não fazem parte da sua família, o proprietário tem de garantir que a casa cumpre os padrões mínimos para a provisão de comodidades e que tem alguma saída de fuga, em caso de incêndio.
5. Reparações – o seu senhorio é geralmente responsável pelas principais reparações à propriedade, contudo, o inquilino será o responsável pela manutenção da decoração e do mobiliário no interior.
6. Monóxido de Carbono – a intoxicação por monóxido de carbono pode matar e pode dever-se a um electrodoméstico a gás defeituoso. É vital comprar um detector e que este esteja visível na propriedade.

Emergência de fuga de gás: Se cheirar gás em casa:

- Encontre a torneira de gás principal e feche-a
- Ligue para o serviço de emergência de gás através do número 0800 111 999
- Não acenda chamas e apague os cigarros
- Não ligue ou desligue aparelhos eléctricos ou as luzes
- Abre as janelas e as portas

- Verifique se o gás ficou apagado ou se a luz piloto ficou desligada

O que fazer em relação a um problema de electricidade

- Desligue o quadro central da electricidade
- Ligue para a linha directa de falhas eléctricas: 0800 783 8838
- Contacte o seu senhorio ou associação de habitação

Mais informações

Forest Heath District Council, Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00, Sexta-feira 8:30 – 16:30

Serviços Ambientais: 01638 719284

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiperligação para “o seu ambiente” ou escrever um e-mail para envhealth@forest-heath.gov.uk

Aquecer a sua casa

Esquema Para Pessoas Com Mais de 60 Anos

Um serviço de telefone grátis está disponível para as pessoas com mais de 60 anos oferecendo ajuda e aconselhamento sobre como manter a sua casa aquecida. Os residentes podem telefonar para 0800 0288 938 e obter informação sobre subsídios e eficiência de energia.

Warm Fornt (Frente Quente)

Subsídios financiados pelo Governo estão disponíveis para proprietários e inquilinos privados que recebem um certo rendimento ou créditos e benefícios relacionados com deficiências, de modo a ajudá-los com o aquecimento e a poupar dinheiro nas contas de energia.

Subsídios "Warm Front" proporcionam um pacote de medidas de insolação e aquecimento definidas de modo a satisfazer as necessidades individuais. Basta telefonar gratuitamente para 0800 316 2814 (entre as 8 e as 18 horas de Segunda a Sexta ou das 9 às 17 horas aos Sábados) para verificar se está a receber todos os benefícios a que tem direito e ficar a saber se pode ser incluído.

Mais informação

Divisão Administrativa de Forest Heath (District Council)

Se contactou "Warm Front" e as suas recomendações excedem o subsídio, Forest Heath District Council pode ajudar a pagar a diferença. Contacte a equipa de Alojamento (Housing team) através do nº 01638 19270 ou por e-mail psh@forest-heath.gov.uk para mais informações.

A equipa de Alojamento também pode ajudá-lo com outros assuntos, como perigos de saúde e de segurança na sua casa, o que inclui casas frias. Subsídios estão disponíveis para proprietários que estão a receber certos rendimentos ou benefícios e créditos relacionados com deficiências.

Se estiver preocupado com o pagamento das contas, ou simplesmente necessitar de ajuda e aconselhamento, telefone para 01638 719232 ou envie um e-mail enviroprotection@forest-heath.gov.uk.

Secção três

Serviços de saúde

- Utilizar os cuidados de saúde em West Suffolk
- Linha directa “NHS Direct”
- Hospitais – West Suffolk, Addenbrookes e Ipswich
- Serviços de cuidados dentários
- Serviços farmacêuticos
- Nascimentos e óbitos

Utilizar os cuidados de saúde em West Suffolk

O Serviço Nacional de Saúde (NHS) fornece-lhe cuidados de saúde no RU. Os nossos serviços locais são geridos pelo Suffolk Primary Care Trust (PCT). Os serviços de interpretação são fornecidos quando necessário, e gratuitamente.

É importante que aceda aos serviços de saúde assim que julgue precisar deles. Não espere até que a sua necessidade seja urgente.

O NHS tem locais onde pode ir para obter ajuda de médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, geralmente num pequeno consultório, clínica ou centro de saúde. Pode saber onde encontrar as clínicas locais através de:

- PALS (Patient Advice and Liaison Service) 0800 389 6819
- Linha Directa NHS Direct: 0845 4647 ou www.nhsdirect.nhs.uk
- NHS Suffolk – www.nhssuffolk.nhs.uk/
- www.nhs.uk/ServiceDirectories/Pages/ServiceSearch.aspx

Quando encontrar uma clínica que lhe agrada, tem de se registar na clínica, preenchendo um formulário com o seu nome, endereço, idade e historial médico.

Normalmente, o seu novo médico irá pedir-lhe para fazer um exame geral da sua saúde.

Não se esqueça que nem todos têm direito a serviços de saúde gratuitos e deverá primeiro confirmar junto do seu médico.

As clínicas médicas oferecem consultas e tratamentos apenas por marcação, assim como outros serviços de saúde relacionados, tais como:

- Assistência pré-natal e pós-natal
- Imunizações

- Enfermagem comunitária
- Encaminhamento para especialistas
- Aconselhamento sobre medicação e tratamentos
- Tratamento e aconselhamento sobre doenças sexualmente transmissíveis
- Deixar de fumar
- Grupos de apoio
- Doação de sangue e órgãos
- Clínicas especializadas para problemas contínuos

Se o seu médico não puder resolver o seu problema, ele pode encaminhá-lo para um serviço especializado para o seu tratamento. Por favor, não se dirija ao departamento de acidentes e emergências do seu hospital local, a não ser que seja realmente uma emergência.

Linha directa “NHS Direct”

Este serviço oferece informações sobre saúde e aconselhamento 24 horas por dia, 365 dias por ano. Por favor, ligue para o número: 0845 4647:

1. Se não souber falar inglês ou o idioma inglês não for o seu idioma principal, pode ser providenciado um intérprete quando telefonar para o serviço (mantendo a confidencialidade)
2. Quando atenderem o seu telefonema, diga a palavra inglesa para o idioma que prefere e aguarde em linha, até ser conectado a um intérprete.
3. Também pode aceder ao NHS Direct através do web site www.nhsdirect.nhs.uk
4. Eles também lhe poderão facultar dados sobre as clínicas locais e fornecedores de serviços de saúde na sua área, através do número 0845 4647

Hospitais

Na maioria dos casos, terá de contactar a clínica do seu médico para marcar uma consulta se não se encontrar bem e precisar de tratamento. Só deverá ir a um hospital, caso:

1. Se tenha ferido num acidente. Existem Departamentos de Acidentes e Emergências abertos 24 horas por dia, sete dias por semana, nos hospitais listados acima. OU
2. O seu médico julgue que precisa de ser consultado no hospital e lhe marque uma consulta no hospital. OU
3. Se sinta muito mal e não possa ir a uma clínica.

Se tiver alguma preocupação em relação à sua experiência em qualquer hospital e não tiver conseguido obter uma resolução falando directamente com o pessoal do hospital ou com o Serviço de Aconselhamento e Relacionamento com Pacientes, então poderá apresentar uma reclamação formal.

Caso necessite de ajuda para apresentar uma reclamação, existe um Serviço de Advocacia de Reclamações Independente (ICAS). O gabinete local do ICAS está localizado em Cambridgeshire, mas abrange Norfolk, Suffolk e Cambridgeshire.

Mais informações

West Suffolk Hospital, Hardwick Lane, Bury St Edmunds.
Telefone: 01284 713000

Ipswich Hospital, Heath Road, Ipswich. Telefone: 01473 712233

Addenbrookes Hospital, Hills Road, Cambridge. Telefone:
01223 245151

ICAS, Unit 26a, E-Space North, Wisbeach Road, Littleport,
Cambridgeshire, CB9 1RA
Telephone: 0845 456 1084, email: enquiriesoe@cpih.org or
visit www.pohwer.net

Numa emergência, ligue sempre para o 999

Serviços de cuidados dentários

O NHS também fornece um serviço de assistência dentária e os dentistas trabalham fora de clínicas ou consultórios. Pode encontrar uma lista das clínicas dentárias locais em:

- PALS (Patient Advice and Liaison Service) 0800 389 6819 or email: pals@nhssuffolk.nhs.uk
- Suffolk Primary Care Trust – www.suffolkpct.nhs.uk
- www.nhs.uk/ServiceDirectories/Pages/ServiceSearch.aspx
- NHS Direct on 0845 4647 or visit www.nhsdirect.nhs.uk

Tal como os consultórios médicos, assim que encontrar um dentista, terá de se registar e fornecer-lhe o seu nome, endereço, idade e historial médico antes de poder receber tratamento.

O registo geralmente dura 15 meses e deverá consultar o seu dentista para um exame geral pelo menos uma vez a cada 12 meses, para manter o seu registo.

Terá de pagar o seu tratamento dentário, a não ser que:

1. Seja menor de 18 anos, ou tenha 18 anos e esteja a estudar a tempo inteiro
2. Esteja grávida ou tenha tido um bebé nos últimos 12 meses
3. Esteja a receber certos tipos de subsídios quando começar o seu tratamento

Todos os custos de tratamento são estabelecidos pelo governo e serão iguais em todos os dentistas do NHS, e abrange o tratamento dentário básico para manter a saúde oral. Qualquer outro tratamento dentário, tais como cosmético, está disponível de forma particular e os preços devem ser discutidos previamente.

Se tiver direito a tratamento gratuito ou a preço reduzido, terá de preencher um formulário de Solicitação para Ajuda com Custos de Saúde (HC1), que pode encontrar no seu hospital local, centro de emprego ou clínicas dentárias. Depois de preencher este formulário

pode pedir um certificado HC2 e HC3 que o vão ajudar com o pagamento das despesas.

Em caso de emergência, deverá contactar a sua clínica dentária para tratamento. Se estiver fechada, a maioria dos dentistas têm um número de emergência para serem contactados; se não for o caso, contacte o NHS Direct através do número 0845 4647 para mais informações (veja a secção do NHS Direct).

Serviços farmacêuticos

Os farmacêuticos, também denominados químicos, são especialistas em medicamentos e na sua utilização. Quando visitar o seu médico ou dentista e lhe for indicado que deve tomar um medicamento, ser-lhe-á dada uma receita que deverá levar à farmácia para receber o medicamento.

O seu médico ou dentista poderá dizer-lhe onde se encontra a sua farmácia local ou poderá existir uma na clínica. Pode também encontrar a sua farmácia mais próxima em www.nhs.uk/england/pharmacies.co.uk, seguindo a hiper ligação “Encontre a sua farmácia local”.

Os farmacêuticos também podem fornecer aconselhamento e assistência sobre uma série de doenças menos graves e questões de saúde específicas, incluindo:

- Dores ligeiras
- Ferimentos ligeiros
- Indisposições de estômago
- Saúde da mulher
- Problemas de pele
- Alergias
- Constipações e gripe

Terá de pagar a receita, a não ser que possa provar que tem direito a medicamentos gratuitos. Poderá ter esse direito se:

- Tiver menos de 16 anos ou menos de 18 e estiver a estudar a tempo inteiro
- Tiver 60 anos ou mais
- Estiver nomeado num esquema de baixos rendimentos do NHS
- Estiver grávida ou a amamentar
- Sofrer de alguma doença a longo prazo ou deficiência
- Contraceção prescrita
- Tiver um certificado de isenção

Se julga que tem direito a medicamentos gratuitos, tem de preencher um formulário de “solicitação de ajuda para custos de saúde (HC1)”. Estes formulários estão disponíveis no seu hospital local, centro de emprego ou clínica médica. Recorde que poderá ser-lhe pedido que prove que tem direito a medicamentos gratuitos. Depois de completar o formulário HC1, pode pedir um certificado HC2 ou HC3 para ajudar com o pagamento das despesas.

Se precisa de tomar medicamentos regularmente, por favor peça ao seu médico o Certificado de Pré-pagamento de Receitas, que lhe permite pagar uma taxa fixa para um período de tempo específico, independentemente do valor das receitas de que precise.

Nascimentos e óbitos

Cada nascimento ou óbito ocorrido no RU **TEM** de ser registado, mesmo que a pessoa não seja um cidadão britânico.

Nascimentos: Um novo bebé tem de ter registados os seus dados de nome, pais e local de nascimento num cartório, no prazo de 42 dias após o seu nascimento.

Óbitos: Quer a pessoa faleça em casa ou num hospital, tem de ser chamado um profissional médico para certificar o óbito. Quando uma pessoa falece no RU, um médico emite um certificado médico com informações sobre a causa de morte. O óbito terá de ser registado no Cartório, no prazo de cinco dias.

Para registar um nascimento ou óbito, terá de fazer uma marcação no cartório local.

Mais informações

The Register Office, St Margarets, Shire Hall, Bury St Edmunds, Suffolk, IP33 1RX.

Telefone: 01284 352373.

Horário de abertura: Segunda-feira – Sexta-feira 9:00 – 16:00

Out Station Office: The Rookery, Newmarket, Suffolk

Telefone: 01284 352373.

Horário de abertura: Terça-feira 9:30 – 12:30 e 14:00 – 16:00 e Quinta-feira 9:30 – 12:30

Alternativamente, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir a hiper ligação para “nascimentos, óbitos e casamentos”

Secção quatro

Educação

- Educação infantil
- Utilizar os serviços de cuidado infantil
- Educação das crianças
- Educação para Adultos e Apoio ao Desenvolvimento
- Universidade de West Suffolk
- Serviço para Jovens e Connexions

Educação infantil

O ensino nas escolas públicas é gratuito no RU e todas as crianças entre os cinco e os 16 anos têm de frequentar a escola. Existem também escolas privadas, em que se paga propinas.

Ensino pré-escolar: As crianças menores de cinco anos não têm de frequentar a escola, mas poderá querer que o seu filho frequenta a pré-escola ou o infantário; poderá encontrar informações sobre estes estabelecimentos na sua biblioteca pública local.

Ensino para crianças entre 5 e 16 anos: A escola que o seu filho irá frequentar irá depender da idade e do tipo de escola disponível na sua área. O ano lectivo divide-se em três períodos, e começa em Setembro e termina no mês de Julho seguinte.

O ensino é gratuito e as escolas podem ser encontradas, contactando a Câmara de Suffolk.

Para registar o seu filho, terá de contactar a escola directamente e marcar uma visita. A Câmara de Suffolk é a autoridade de educação local que poderá ajudá-lo.

Formulários On-line estão agora disponíveis para quando uma criança começar seja a escola pela primeira vez no período do Outono, seja quando for transferida da escola Primary para Middle ou da Middle para Upper. Todos os outros formulários, por exemplo: Meio do Ano, têm de ser entregues em formulários de papel.

Mais informações

Instrução pré-escolar: Serviço de Informação para Famílias em Suffolk

telefone: 0845 60 800 33

Segunda-feira a Sexta-feira 8:30 – 17:30

On-line: www.suffolk.gov.uk/family

Admissão à Escola 0845 600 0981

Serviço de Informação de Cuidado Infantil de Suffolk:
0845 60 800 33

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira 8:30 – 18:00 e Sábados 9:00 – 16:00

Council Offices, 131 High St, Needham Market, Ipswich, IP6 8DL

Admissão à Escola: 0845 600 0981

Admissão à Escola:

www.suffolk.gov.uk/EducationAndLearning/Schools/AdmissionsToSchools/Listing.htm

Serviço de Informação de Cuidado Infantil de Suffolk
www.suffolk.gov.uk/childcare

Utilizar Cuidado Infantil

Quando estiver a pensar regressar aos estudos ou trabalho, existem várias opções para os cuidados infantis:

1. Amas para crianças recém-nascidas e até aos 8 anos de idade: Que cuidam das suas crianças em casa. Podem ser flexíveis e proporcionam cuidado individual para a criança.
2. Creches de Dia para recém-nascidos até aos cinco anos de idade: Proporcionam cuidado e educação normalmente entre as 8 e 18 horas.
3. Infantários do estado para crianças com menos de cinco anos: Oferecem educação pré-primária para as crianças em sessões de manhã, de tarde ou todo o dia. É importante notar que estes infantários estão normalmente fechados durante as férias.
4. Grupos Pré-Escolares dos dois aos cinco anos de idade: oferecem cuidado e educação pré-escolar de manhã ou de tarde.
5. Cuidado Fora da Escola para maiores de cinco anos: Disponível para crianças de idade escolar que necessitam de um local seguro antes e depois da escola.

A escolha de cuidado infantil depende das suas necessidades individuais e da idade da criança.

O Serviço de Informação para Famílias em Suffolk oferece aconselhamento grátis e imparcial acerca do cuidado infantil, educação pré-escolar, centros para crianças e uma variedade de serviços para si e a sua família. Oferecem aconselhamento relativamente à ajuda para o pagamento do cuidado infantil, e informação acerca de educação pré-escolar grátis para crianças de três e quatro anos.

*Enquanto estiver a trabalhar é da sua responsabilidade providenciar cuidado para a sua criança e assegurar a sua protecção. No Reino Unido a lei declara que não pode deixar uma criança sozinha "de um modo que possa causar sofrimento". A lei define uma criança como alguém com menos de 18 anos de idade.

Mais informações

Suffolk County Council, Endeavour House, 8 Russell Road,
Ipswich, Suffolk, IP1 2BX

Serviços de Primeiros Anos e de Cuidado Infantil: 0845 608
0033

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira: 8.30am –
5.30pm and Saturday: 9am – 4pm

Alternativamente, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir
a hiper ligação “educação e aprendizagem” ou escrever um e-
mail para: childcare.planning@educ.suffolkcc.gov.uk

Centros para Crianças

Centros para crianças oferecem uma variedade de serviços para famílias com crianças desde recém nascidos a cinco anos de idade em Suffolk, numa localização conveniente.

Você é bem-vindo em qualquer um dos nossos centros para crianças em Suffolk. Temos uma variedade fantástica de sessões grátis, actividades divertidas e serviços úteis.

Apareça para receber aconselhamento ou simplesmente para conversar com os outros pais durante uma bebida.

A maior parte dos serviços são completamente gratuitos. Tem de pagar para o cuidado infantil que desejar.

Desde a saúde infantil a benefícios de alojamento, amamentação e cuidado infantil, e se não soubermos podemos descobrir. Os serviços são ligeiramente diferentes em cada centro. Em baixo encontra exemplos do que podem oferecer:

- Serviços de saúde para crianças e famílias
- Informação para famílias
- Massagem gratuita para bebés, rimas e canções, e sessões de actividades
- Cuidado infantil e educação pré-escolar
- Classes de educação de adultos com creches
- Aconselhamento acerca de formação e emprego
- Apoio para os pais

O Serviço de Informação para Famílias em Suffolk (Families Information Service) Oferece aconselhamento gratuito e imparcial acerca de cuidado infantil, educação pré-escolar centros para crianças e uma variedade de serviços para si e para a sua família

Further information

Encontre o centro das suas crianças locais:

Telefone: 0845 60 800 33

Horário de abertura: Segunda-feira – Sexta-feira 9:00 – 16:00

Suffolk Families Information service
131 High Street, Needham Market, Ipswich, Suffolk, IP6 8DL

E-mail: childcare.planning@educ.suffolkcc.gov.uk

On-line: www.suffolk.gov.uk/childrenscentres

Text: 07624 801060

Alternativamente, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir a hiper ligação para “nascimentos, óbitos e casamentos”

Serviço de Educação para Adultos e Desenvolvimento

O departamento de Educação para Adultos fornece oportunidades para obter aprendizagem e formação local, se tiver mais de 16 anos. Uma diversidade de cursos é, geralmente, oferecida através do distrito e pode ser obtida informação sobre todos os cursos e preços dos cursos através do Serviço de Educação para Adultos e Desenvolvimento na Câmara de Suffolk.

Alguns cursos são gratuitos e estão disponíveis para todos. Os cursos para adultos são dados durante o dia e ao fim da tarde, em toda a região, em locais próximos às comunidades.

O Serviço de Educação para Adultos e Desenvolvimento oferece uma gama variada de oportunidades de elevada qualidade que o podem ajudar a desenvolver novas competências, ganhar confiança, adaptar-se às mudanças na sua vida e, em muitos casos, conseguir uma qualificação reconhecida.

Learndirect: é uma organização que oferece uma variedade de cursos baseados nos computadores, incluindo a aprendizagem do inglês como segundo idioma. Algumas áreas têm centros Learn Direct, onde lhe são disponibilizados computadores. Para mais informações, visite www.learndirect.co.uk e siga a hiper ligação “procurar um curso” ou ligue para o número 0800 101901.

Mais informações:

Suffolk County Council, Endeavour House, 8 Russell Road, Ipswich, Suffolk, IP1 2BX.

Educação para Adultos: 01473 264649 ou 08456 066067

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira 8:30 – 18:00 e Sábados 9:00 – 16:00

Em alternativa, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir a hiper ligação para “educação e aprendizagem”

Universidade de West Suffolk

A Universidade de West Suffolk é um dos principais fornecedores de ensino e formação para maiores de 16 anos, na região. Além do campus central em Bury St Edmunds, temos centros nas principais cidades de West Suffolk.

A Universidade oferece cursos a tempo inteiro e a tempo parcial, em todos os níveis, estágios e oportunidades de desenvolvimento da mão-de-obra, o que inclui formação financiada de NVQ Nível 2 até Formar para Ganhar. Como parte do Campus Universitário de Suffolk, está disponível uma série de cursos de ensino superior, incluindo cursos pré-universitários que combinam os estudos com um emprego.

Jovens: Para os estudantes da Universidade de West Suffolk, a experiência de formação complementar é estimulante intelectualmente e pessoalmente. A Universidade consegue combinar um elevado nível de excelência no ensino e na aprendizagem com uma cultura que valoriza cada indivíduo. O programa School Link permite aos alunos da escola secundária entre os 14 e os 16 anos irem à Universidade um dia por semana.

Educação para Adultos: Existem mais de 1000 disciplinas para escolher e são disponibilizadas em mais de 100 locais diferentes. Além de cursos de lazer e aprendizagem, os adultos podem beneficiar de cursos de TI e-Quals ou adquirir qualificações de Competências para Toda a Vida ou inscreva-se num curso ESOL (Inglês para Falantes de Outras Línguas).

Estágios: Uma equipa de Conselheiros para a Aprendizagem no Emprego ajuda os jovens (sobre 16 anos velho) a encontrar empregos que combinam Estágios e formação NVQ com trabalho pago. Os estágios estão disponíveis numa variedade de tópicos de comércio e ofícios, desde Carpintaria, Engenharia ou Cabeleireiro até Administração Empresarial, Contabilidade e Serviços de Farmácia.

Mais informações:

West Suffolk College, Out Risbygate, Bury St Edmunds,
Suffolk, IP33 3RL

Telefone: 01284 716333

Em alternativa, pode visitar: www.westsuffolk.ac.uk ou
escrever um e-mail para: info@wsc.ac.uk

Serviço para Jovens e Connexions

O Serviço para Jovens e Connexions trabalham com uma variedade de agências e organizações, particularmente o sector voluntário e ajuda a disponibilizar o seguinte:

1. clubes da juventude e actividades para jovens entre 13 e 19 anos
2. centros de entrada espontânea para informação, aconselhamento, orientação, apoio e aconselhamento
3. apoio em escolas (trabalhos para jovens e conselheiros pessoais Connexions)
4. trabalho independente para jovens
5. actividades no exterior e de aventura
6. uma série de projectos direccionados
7. um web site para jovens em www.thesource.me.uk

Mais informações

Para mais informações sobre o Serviço para Jovens de Suffolk e Connexions, e onde encontrar o seu centro de juventude local ou centro de entrada espontânea, por favor contacte-nos através do número 0800 085 4448.

Em alternativa, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir a hiperligação para “serviços de juventude” ou escrever um e-mail para: enquiries@connexionssuffolk.org.uk

Secção cinco

Serviços comunitários

- Polícia
- Crimes de ódio
- Violência doméstica
- Apoio à Vítima e às Testemunhas
- Serviço de Bombeiros de Suffolk
- Serviços Bibliotecários de West Suffolk
- Centros de Lazer e informação turística
- Casamento, Cerimónias Civas e Parcerias
- Serviços para crianças e adultos

Polícia de Suffolk

A Polícia de Suffolk trabalha arduamente para garantir que as pessoas que vivem, trabalham e visitam a área estejam seguras. A Polícia de Suffolk empenha-se para fornecer um serviço que satisfaça as necessidades das nossas diversas comunidades e para manter Suffolk um local seguro.

Temos uma série de esquadras da polícia por toda Suffolk, assim como gabinetes públicos de informação e unidades móveis que podem ser acedidas por todos.

Ofensas de condução: Se desejar conduzir um veículo na Estrada, tem de possuir os seguintes documentos:

1. Uma carta de condução válida quer do RU quer do seu país natal. Uma carta de condução do seu país natal poderá não ser válida após 12 meses depois da sua chegada e deverá verificar a sua carta quanto a restrições. Todas as informações estão disponíveis no web site da DVLA – www.dvla.gov.uk
2. Seguro para o seu veículo que especifique que é o condutor.
3. Um certificado de teste de veículo (MOT) para veículos com mais de três anos.
4. Uma licença de imposto sobre veículos (imposto rodoviário)

Tem de garantir que pode mostrar estes documentos quando pedidos pela polícia a qualquer altura.

Tem de garantir também que:

1. Não conduz um veículo, se beber álcool ou consumir drogas.
2. Todos os ocupantes do veículo usam cintos de segurança ou, no caso de crianças mais pequenas, que estão protegidas por um assento para criança.
3. Todas as luzes no seu veículo estão a funcionar correctamente.

O incumprimento poderá resultar em que seja levado a tribunal, e multado ou preso.

Ofensas sexuais: Qualquer contacto ou relação sexual que ocorra sem a autorização da outra pessoa é ilegal.

É também contra a lei ter relações sexuais com qualquer pessoa menor de dezasseis anos, mesmo com a sua autorização.

A polícia leva estes crimes muito a sério e poderá ser preso e levado a tribunal, o que poderá resultar numa multa ou prisão.

Armas de ataque: É ilegal levar consigo qualquer tipo de arma, incluindo uma faca. É também ilegal levar consigo qualquer objecto que pretenda utilizar como arma, tal como um bastão ou um pau, num local público.

A polícia leva estes crimes muito a sério e poderá ser preso e levado a tribunal, o que poderá resultar numa multa ou prisão.

Infracções penais: Se participar em qualquer actividade criminosa, assédio ou intimidação, será abordado pelo sistema jurídico. Se for preso, os seus direitos serão explicados e poderá obter aconselhamento legal no seu próprio idioma.

Segurança pessoal: A polícia pretende garantir que esteja sempre seguro e existem algumas coisas que pode fazer para se proteger.

1. Utilize estradas bem iluminadas e movimentadas, e evite atalhos que não conheça bem.
2. Se lhe parecer que está a ser seguido ou caso se sinta ameaçado, dirija-se a uma loja ou outro local com muitas pessoas e peça a alguém para chamar a polícia.
3. Pode também comprar um alarme pessoal contra ataques, na sua esquadra de polícia local.

Mais informações

Em caso de emergência, ligue para o **999** imediatamente e peça a polícia.

Os agentes da polícia operam em toda Suffolk integrados nas Equipas para Bairros Mais Seguros. Para contactar a sua equipa local, ligue para o número 01284 774100.

Em alternativa, pode visitar: www.suffolk.police.uk e seguir a hiper ligação para “equipas para bairros mais seguros”

A Polícia de Suffolk poderá disponibilizar-lhe um intérprete, quer por telefone ou pessoalmente, de forma gratuita, para questões relacionadas com a polícia.

Crimes de ódio

Os crimes de ódio são motivados por preconceitos ou ódio. Os crimes de ódio podem acontecer em qualquer parte, a qualquer pessoa, e em qualquer altura.

Caso se sinta atacado, ameaçado, insultado ou discriminado devido à sua cor, raça, etnia, orientação sexual ou deficiência, ou caso tenha testemunhado qualquer destas situações contra outra pessoa, então foi vítima de um incidente de ódio.

O assédio pode tomar várias formas, tais como comentários ofensivos, insultos, telefonemas abusivos ou obscenos, violência física e grafite. Este tipo de comportamento não será tolerado.

Deverá participar todos os incidentes de ódio; isto pode ser feito da seguinte forma:

1. Ligue o 999 para emergências ou se quiser denunciar um crime. Para não emergências, contacte a sua esquadra da polícia local.
2. Faça a denúncia pela Internet, em www.report-it.org.uk, através do web site True Vision
3. A Câmara do Distrito de Forest Heath é um centro de denúncia, e a sua equipa qualificada poderá ajudá-lo a preencher um Formulário de Denúncia de Incidente Racial e a seguir as acções necessárias
4. Denuncie o incidente à Linha de Ajuda para Assédio Racial através do número 0800 138 1643 – a sua denúncia pode ser feita em vários idiomas e poderá manter o anonimato.

Violência doméstica

A violência doméstica e o abuso afectam as pessoas de todas as classes sociais, económicas, geográficas, raciais e religiosas. Uma em cada quatro mulheres reportam ter sofrido violência e abuso, a qualquer altura das suas vidas; os homens podem também sofrer violência doméstica, assim como pessoas envolvidas em relações com outras pessoas do mesmo sexo.

A violência doméstica pode ser física, sexual ou emocional e pode ocorrer repetidamente. Não ignore este comportamento e procure ajuda. A violência doméstica é um crime e é inaceitável.

Estão disponíveis apoio confidencial e informação:

- Linha de ajuda Violência Doméstica e Abuso de Suffolk (24 h) - 0800 783 5121
- Linha de ajuda nacional Violência Doméstica (24 h) – 0808 2000 247
- www.breakthepattern.org.uk
- Centro de Atenção à Vítima da Polícia – Área Ocidental – 01284 774007
- Número para emergências: 999
- Centro de Refúgio para Mulheres de Bury St Edmunds – 01284 753085
- Ajuda à Mulher nacional – 0845 702 3468
- Apoio à Vítima
- Linha Infantil (gratuita) – 0800 11 11
- Sociedade Nacional para a Prevenção da Crueldade contra Crianças (NSPCC) – 0808 800 5000
- www.there4me.com – web site da NSPCC para crianças entre 12 e 16 anos

Apoio à Vítima e às Testemunhas

Apoio à Vítima: Qualquer pessoa pode tornar-se vítima de um crime e as pessoas reagem de formas diferentes ao crime. Apesar de a maioria das vítimas não sofrer de danos a longo prazo, tanto os adultos como as crianças podem ser gravemente afectados. As pessoas que foram vítimas de um crime podem precisar de informação prática e aconselhamento, ou simplesmente de alguém com quem falar.

O Apoio à Vítima de Suffolk é uma instituição de beneficência independente local que ajuda as pessoas a lidar com o crime. Voluntários qualificados baseados em filiais locais contactam as pessoas após um crime para oferecerem informação e apoio confidencial gratuitos. As pessoas são encaminhadas para o Apoio à Vítima pela polícia e outras organizações, ou são contactados directamente para pedir ajuda

O Apoio à Vítima de Suffolk oferece um serviço completo para todas as secções da comunidade e empenha-se em garantir que todo o tipo de pessoas são bem acolhidas e envolvidas em toda a organização. O Apoio à Vítima também trabalha para os direitos das vítimas, testemunhas e das suas famílias e para uma maior consciencialização dos efeitos dos crimes

O Apoio à Vítima de Suffolk oferece:

- Alguém com quem falar, em confiança
- Informação sobre os procedimentos da polícia e dos tribunais
- Contacto com outras organizações em nome das vítimas
- Informação sobre compensação e seguros
- Contacto com outras fontes de ajuda
- O Apoio à Vítima de Suffolk pode providenciar voluntários para acompanharem as pessoas à esquadra da polícia ou ao tribunal

Apoio à Testemunha: O Serviço à Testemunha faz parte do Apoio à Vítima de Suffolk e ajuda as testemunhas, as vítimas, as suas famílias e amigos, antes, durante e depois de uma audiência no tribunal. O serviço é confidencial e gratuito, fornecido por voluntários qualificados que podem prestar apoio emocional e informação prática sobre os procedimentos jurídicos.

O Serviço à Testemunha de Suffolk oferece:

1. Alguém com quem falar, em confidência
2. Uma visita ao centro do tribunal e, quando possível, uma visita a uma sala de tribunal antes de ser chamado como testemunha
3. Informação sobre procedimentos jurídicos
4. Um local tranquilo para que possa esperar antes e durante a audiência
5. Alguém para o acompanhar à sala do tribunal, se tiver que testemunhar
6. Ajuda prática, por exemplo: formulários de custos
7. Para o colocar em contacto com pessoas que podem responder a questões específicas sobre o seu caso (o **Serviço à Testemunha não pode debater provas nem oferecer aconselhamento jurídico**)
8. Uma oportunidade para falar sobre o caso depois de concluído, e para obter mais ajuda e informação

Mais informações

West Suffolk Victim Support, 90 Risbygate Street, Bury St Edmunds, IP33 3AA. Telefone: 01284 717188

Witness Support, The Court House, Shire Hall, Bury St Edmunds, IP33 1HF. Telefone: 01284 747329

Alternativamente, pode visitar:

www.victimsupport.org.uk/vs_england_wales/contacts/suffolk

Serviço de Bombeiros de Suffolk

O Serviço de Bombeiros de Suffolk integra os serviços de emergência no RU. Os bombeiros estão disponíveis e prontos para resolver emergências 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Eles respondem a diferentes tipos de emergências, incluindo:

- Incêndios
- Derrames químicos
- Inundações
- Salvamentos
- Acidentes rodoviários

O Serviço de Bombeiros não cobra pelo atendimento a emergências genuínas.

Se não estiver suficientemente confiante para dar as informações necessárias em inglês, quando o operador atender a sua chamada, diga a palavra inglesa para o idioma pretendido e aguarde; um intérprete irá falar consigo no idioma de que precisa.

O Serviço de Bombeiros pode também fornecer-lhe aconselhamento sobre como manter seguros a sua casa e local de trabalho. Estão disponíveis folhetos informativos em vários idiomas, que poderá encontrar em www.firekills.gov.uk

Numa emergência

- Ligue para o 999 e diga ao operador que precisa do Serviço de Bombeiros.
- Dê-lhes pormenores sobre a emergência, tais como o local e tipo de emergência.
- Dê o máximo de informações possível

Serviços Bibliotecários

As bibliotecas públicas fornecem informação gratuita para todos. Disponibilizam informação nacional e local através de livros, Internet e quadros informativos. As Bibliotecas de Suffolk operam um serviço móvel que visita as povoações de toda a área.

As bibliotecas têm muita informação sobre organizações locais e aulas, e oferecem o uso gratuito de computadores e da Internet.

Contacte a sua biblioteca mais próxima para mais informações e horário de abertura:

- Biblioteca de Newmarket - 01638 661216
- Biblioteca de Mildenhall – 01638 713558
- Biblioteca de Brandon – 01842 810184
- Biblioteca de Lakenheath – 01842 860723
- Bibliotecas Móveis – 01284 352553
- Serviço bibliotecário ao domicílio – 01473 211210
- E-mail: help@suffolklibraries.co.uk ou visite www.suffolk.gov.uk e siga a hiper ligação para “lazer e cultura” e depois clique em “bibliotecas”

Para aderir à sua biblioteca local, precisa de uma prova oficial do seu nome, endereço e uma assinatura.

Centros de lazer e informação turística

Existe uma série de serviços culturais e de lazer em toda a Suffolk, incluindo instalações desportivas, parques, entretenimento e museus. Os centros de lazer existem na maioria das vilas, oferecendo instalações desportivas e ginásios.

Os centros de Informação Turística encontram-se também em toda Suffolk e podem oferecer informação sobre instalações na área local.

Mais informações

Centro de Lazer de Brandone, Church Road, Brandon, Suffolk, IP27 0JB. Telefone: 01842 813748 ou e-mail: blc@angcomleisure.com

Centro de Lazer de Mildenhall (The Dome), Bury Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7HT. Telefone: 01638 717737 ou e-mail: dlc@angcomleisure.com

Centro de Lazer de Newmarket, Exning Road, Newmarket, Suffolk, CB8 0EA. Telefone: 01638 662726 ou e-mail: nlc@angcomleisure.com

Piscina de Mildenhall, Recreation Way, Mildenhall, Suffolk, IP28 7HG. Telefone: 01638 712515 ou e-mail: msh@angcomleisure.com

Centro de comunidade Studlands Park, Brickfields Avenue, Newmarket, Suffolk, CB8 7 RX. Telephone: 01638 662726 or email nlc@angcomleisure.com

George Lampton Playing Field, Fordham Road, Newmarket. Telephone: 01638 662726 or email nlc@angcomleisure.com

Anglia Community Leisure: www.angcomleisure.com

Mais informações

Centros de Informação Turística:

Newmarket, Palace House, Palace Street, Newmarket, Suffolk, CB8 8EP. Telefone: 01638 667200 ou e-mail: tic.newmarket@forest-heath.gov.uk

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira 9:00 – 17:00:00 e Sábados 10:00 – 16:00

Brandon Country Park, Visitor Centre, Bury Road, Brandon, Suffolk, IP27 0SU. Telefone: 01842 814955 ou e-mail: tic.newmarket@forest-heath.gov.uk

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira 9:00 – 14:00 e Sábados 10:00 – 13:00

Mildenhall Bus Station, King Street, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EX. Telefone: 01638 715484 ou e-mail: tic.newmarket@forest-heath.gov.uk

Horário de abertura: Terça-feira a Sábado 9:00 – 18:00

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiperligação para “lazer, turismo e cultura”

Casamento, Cerimónias Civas e Parcerias Civas

Se pretender casar-se na Inglaterra, pode fazê-lo através de uma cerimónia religiosa ou civil. Neste país, o termo “casamento” tem uma definição legal estabelecida na Lei do Casamento de 1949, que declara que para um casamento ser legal tem de ser contraído entre um homem e uma mulher.

Cerimónia religiosa: As regras para casar numa igreja da Igreja da Inglaterra são que, geralmente, só é possível casar-se na sua igreja local. Aplicam-se regras semelhantes, se pretender casar-se noutra local de culto. Para mais informações, contacte o seu lugar de culto local.

Cerimónias de casamento civil: Pode casar-se numa cerimónia civil em qualquer Cartório ou Edifício Aprovado com licença, na Inglaterra. Nos casamentos civis, não tem de casar-se na área em que reside.

Parceria Civil: Uma Parceria Civil é uma união legal entre duas pessoas do mesmo sexo, que concede a um casal do mesmo sexo muitos dos direitos de um casal casado.

Se pretender providenciar uma Cerimónia Civil ou uma Cerimónia de Parceria Civil, por favor contacte o número abaixo.

Mais informações

The Register Office, St Margarets, Shire Hall, Bury St Edmunds, Suffolk, IP33 1RX.

Telefone: 01284 352373.

Horário de abertura: Segunda-feira – Sexta-feira 9:00 – 16:00

Alternativamente, pode visitar: www.suffolk.gov.uk e seguir a hiper ligação para “nascimentos, óbitos e casamentos”.

Serviços para crianças e adultos

Serviços para Crianças: A Câmara de Suffolk providencia uma série de serviços para crianças e as suas famílias. Estes incluem:

1. Apoio aos pais, tomando conta dos seus filhos
2. Apoio a crianças que vivem longe de casa, em casas de adopção temporária, lares ou adopção
3. Apoio a crianças com deficiências e às suas famílias
4. Apoio a jovens encarregados que tomam conta de um parente, por exemplo, um dos pais, irmão ou irmã

Serviços para Adultos: A Câmara de Suffolk também pode ajudar:

1. Pessoas idosas que vivem em casa, em lares ou casas de saúde
2. Pessoas com problemas de saúde mental
3. Pessoas que abusam seriamente de drogas, álcool ou outras substâncias
4. Pessoas com dificuldades de aprendizagem
5. Pessoas com deficiências físicas e motoras
6. Encarregados que têm as suas próprias necessidades

A Câmara de Suffolk fornece uma série de serviços, incluindo:

1. Assistência ao domicílio, serviços de dia, cuidados a curto prazo, reabilitação, equipamento para promover independência e adaptações na sua casa
2. Cuidados de saúde no domicílio, nos lares e em casas de saúde

Muitos destes serviços, tais como para dificuldades de aprendizagem e saúde mental, são realizados conjuntamente com organizações de saúde.

Mais informações

Suffolk County Council, Endeavour House, 8 Russell Road,
Ipswich, Suffolk, IP1 2BX

Telefone: 0845 602 3023 (durante o horário de abertura) e
01473 299669 (apenas para emergências)

Horário de abertura: Segunda-feira a Sexta-feira: 8:30 – 18:00 e
Sábado 9:00 – 16:00

Alternativamente, pode visitar:

www.suffolk.gov.uk/careandhealth ou www.suffolkcarers.co.uk
para informação sobre encarregados

Secção seis

Contactos úteis e aconselhamento

- Gabinete de Apoio ao Cidadão
- INTRAN
- META @ Keystone
- Trabalho voluntário
- Agências de apoio
- Serviço Comunitário Legal
- Votar
- Licença de televisão
- Transporte local
- Ser proprietário de um veículo
- Agência Ambiental
- Resíduos

Gabinete de Apoio ao Cidadão

O Gabinete de Apoio ao Cidadão (GAC) está disponível para todos. Pode pedir informações e aconselhamento sobre uma série de tópicos, tais como:

1. Habitação
2. Questões relacionadas com o trabalho
3. Endividamento e problemas monetários
4. Subsídios e como solicitar
5. Informação sobre mais aconselhamento e organizações
6. Contacto de empresas e fornecedores de serviços em seu nome
7. Ajuda para escrever cartas e preencher formulários

Oferecem um serviço imparcial e confidencial que é gratuito. Para fazer uma marcação, por favor contacte o seu GAC local

Mais informações

Mildenhall CAB, Willow House, 40 St Andrews Street, Mildenhall, Suffolk, IP28 7HB.

Telefone: 01638 712054 ou e-mail: Mildenhall@brandoncab.co.uk

Brandon CAB, 11 High Street, Brandon, Suffolk, IP27 0AQ

Telefone: 01842 811511 ou e-mail: advice@brandoncab.co.uk

Newmarket CAB, Foley Gate, Wellington Street, Newmarket, Suffolk, CB8 0HY

Telefone: 01638 665999

INTRAN

INTRAN é um serviço gratuito e confidencial. Proporciona Língua Britânica por Sinais, intérpretes, "falantes de lábios" e intérpretes de línguas estrangeiras em 150 línguas.

Se necessita de utilizar INTRAN pode

- Informar um empregado da língua que você fala ou
- Mostrar o seu cartão INTRAN ou
- Apontar num poster que lhe será mostrado indicando a língua que você fala

Depois necessita de esperar enquanto telefonam a um intérprete, tem então de explicar para que necessita de um intérprete e eles passam a informação ou por telefone ou num encontro face a face.

Sempre que veja este sinal  em áreas públicas de recepção, alguém pode ajudá-lo na sua língua

META @ Keystone

Mobile Europeans Taking Action

META (Apoio ao Imigrante) em Thetford

A Meta tem por função prestar informações e apoio social aos imigrantes com o intuito de ajudar as comunidades a melhor se adaptarem à vida no Reino Unido.

Serviços:

- Apoio Consular
- Entrevistas para o National Insurance
- Leitura e escrita de cartas
- Preenchimento de formulários
- Procura de emprego
- Inscrições em cursos
- Equivalência das habilitações literárias (NARIC

A META oferece assistência em Inglês, Português, Polaco, Russo, Lituano, Checo e Eslovaco.

META Hotline 0871 423 1334

Este serviço telefónico de apoio aos imigrantes residentes na região de East Anglia foi inaugurado pela META @ Keystone e está a ser desenvolvido em parceria com “Advice For Life”.

Informações gerais sobre:

- Onde obter ajuda e informação no Reino Unido
- Direitos laborais
- Subsídios
- Alojamento
- Serviços Públicos

- Obrigações como condutor de um veículo

A META Hotline oferece assistência em Inglês, Português, Polaco, Russo, Lituano e Checo



Informação Adicional:

META: The Limes, 32 Bridge Street, Thetford

Horário de abertura:

Segundas , Quintas e Sextas

10:00 - 13:00

14:00 - 17:00

META Hotline: 0871 423 1334

Horário de funcionamento:

Terças e Quartas

8.00 - 12.00

14.00-18.00

Trabalho voluntário

As oportunidades de trabalho voluntário estão amplamente disponíveis, a nível local e nacional.

Tornar-se voluntário pode envolvê-lo na sua comunidade local e é também um grande desafio. Pode ajudá-lo a obter novas competências e um emprego melhor.

Existe uma grande diversidade de actividades em que participar, desde trabalhar em lojas de caridade e centros de assistência para trabalhar na comunidade.

Para mais informações sobre como tornar-se voluntário, visite www.volunteering.org.uk e siga a hiper ligação para “local e regional” e clique em “quero ser voluntário”.

Mais informações

Bury St Edmunds Volunteer Centre, 86 Whiting Street, Bury St Edmunds, IP33 1NX

Segunda-feira a Sexta-feira das 9:00 às 17:00. Telefone: 01284 766126

Forest Heath Volunteer Centre (The Voluntary Network), The Old Courts, 147 All Saints Road, Newmarket, CB8 8HH. Telefone: 01638 608048

Norwich and Norfolk Volunteer Service (Thetford Area), Charing Cross Centre, 17-19 St John, Madder Market, Norwich NR2 1DN. Telefone: 01842 761377

Agências de apoio

Conselho de Ipswich e Suffolk para a Igualdade Racial (ISCRE)

O ISCRE fornece informação, aconselhamento, assistência e apoio a indivíduos, famílias e organizações sobre relações comunitárias e raciais. Também disponibiliza formação e colabora estreitamente com a comunidade negra e grupos de minorias étnicas de Suffolk, nas áreas da educação, emprego, saúde, habitação, imigração, assistência social e o sistema de justiça criminal.

Serviços de Assistência Social, Câmara de Suffolk

Os Serviços de Assistência Social são responsáveis por fornecer apoio e alojamento a todos os requerentes de asilo e refugiados menores de 18 anos, que não tenham nenhum amigo ou parente adulto que possam tomar conta deles. Também fornecemos algum apoio a famílias ou indivíduos que precisam de apoio devido a problemas de cuidados infantis, deficiência, saúde mental ou outras necessidades.

Equipa de Apoio ao Asilo da Região Leste, Conselho de Refugiados

A Equipa irá:

1. Responder imediatamente às necessidades de requerentes de asilo recentemente chegados
2. Fornecer um serviço aos requerentes de asilo a aguardar uma decisão sobre o seu pedido de asilo
3. Fornecer aconselhamento e assistência aos requerentes de asilo que recebam uma decisão positiva ou negativa sobre o seu pedido de asilo

Fórum de Apoio ao Refugiado de Suffolk

O Fórum de Apoio é uma organização independente que lhe fornece aconselhamento, apoio e orientação sobre questões como

serviços locais a que os refugiados têm direito, vestuário e registo médico.

Recurso Inter-Crenças de Suffolk (SIFRE)

O Recurso Inter-Crenças de Suffolk tem membros que são bahai, budistas, cristãos, hindus, humanistas, judeus, muçulmanos, pagãos e sikhs. Estão disponíveis livros sobre estas crenças no seu centro. Pode fornecer-lhe informação sobre locais de culto e tentar pô-lo em contacto com pessoas da sua própria crença e cultura.

Suffolk ACRE - 'Get it on'

Suffolk Acre oferece formação e apoio aos membros da comunidade negra, de minoria étnica e viajantes, entre os 16 e os 65 anos que estejam à procura de trabalho ou de um emprego melhor.

Mais informações

ISCRE, 46a St Matthew's Street, Ipswich, Suffolk, IP1 3EP

Telephone: 01473 408111

Fax: 01473 400084

E-mail: office@iscre.org.uk

Social Care Services, Customer Service Direct, PO Box 771,
Needham Market, Ipswich, Suffolk, IP6 8WB

Telephone: 08456 023 023

E-mail: customer.first@socserv.suffolkcc.gov.uk

Suffolk Refugee Support Forum, 38 St Matthews Street,
Ipswich, Suffolk, IP1 3EP

Telephone: 01473 400785

Suffolk Inter-Faith Resource, C/o Suffolk College, Rope
Walk, Ipswich, Suffolk, IP4 1LT

Telephone: 01473 343661

Get it on

Suffolk Acre, 2 Wharfedale Road, Ipswich, Suffolk, IP1 4JP

Telephone: 01473 242557

Serviço Comunitário Legal

O Serviço Comunitário Legal é uma rede nacional de organizações que fornecem informações gratuitas e confidenciais, aconselhamento e ajuda com os seus direitos, questões e problemas legais.

O seu serviço inclui:

1. Ajuda para encontrar um advogado ou consultor jurídico
2. Resposta a questões sobre os seus direitos sobre emprego, bem-estar, subsídios e endividamento no RU
3. Ajuda para encontrar informação de outras fontes
4. Aconselhamento sobre ajuda legal
5. Aconselhamento inicial gratuito de consultores jurídicos qualificados
6. Acesso a folhetos de informação jurídica
7. Mensagens gravadas sobre problemas legais comuns, 24 horas por dia

Mais informações

Serviço Comunitário Legal – Telefone: 0845 345 4345

Alternativamente, pode visitar: www.clsdirect.org.uk

Votar

O RU tem representantes eleitos democraticamente, a nível local e nacional, e no governo europeu. Os conselheiros são eleitos pela comunidade para trabalhar com o seu município em nome da comunidade.

Apenas certas pessoas têm direito a votar nas eleições:

Eleições Locais: Tem de ter 18 anos ou mais, residir no UK, e ser um cidadão britânico, da Commonwealth, da República da Irlanda ou da União Europeia.

Eleições Nacionais: Tem de ter 18 anos ou mais, ser um cidadão britânico, da Commonwealth ou da República da Irlanda e ser residente no RU ou registado como eleitor no estrangeiro.

Eleições Europeias: Tem de ter 18 anos ou mais, ser um cidadão britânico, da Commonwealth ou da República da Irlanda e ser residente no RU ou registado como eleitor no estrangeiro, ou ser um cidadão da UE que tenha optado por votar aqui.

Para poder votar, tem de registar os seus dados pessoais na câmara local para o registo de eleitores. **Se é elegível para votar, a lei britânica diz que tem de registar todos os membros da sua família maiores de 18 anos.**

Mais informações

Forest Heath District Council, Main Offices, College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY

Horário de abertura: Segunda-feira – Quinta-feira 8:30 – 17:00,
Sexta-feira 8:30 – 16:30

Eleição: 01638 719364 ou 01638 719366

Alternativamente, pode visitar: www.forest-heath.gov.uk e seguir a hiper ligação para “a sua câmara” ou escrever um e-mail para: envhealth@forest-heath.gov.uk

Pode saber mais sobre eleições e sobre quem pode votar no web site da Comissão Eleitoral: www.aboutmyvote.co.uk ou contactando a sua embaixada ou consulado.

Licença de televisão

Se utilizar uma televisão, a lei exige que tenha uma licença de televisão válida.

O tipo de licença de que precisa e a forma como obtê-la, irá depender das suas circunstâncias individuais.

Se partilhar uma casa com outras famílias, é necessário que cada família tenha a sua própria licença.

Mais informações

Ligue para o número 0870 241 6468 ou visite www.tv-l.co.uk para mais informações sobre como comprar e renovar a sua licença de televisão ou visite o seu posto de correios local.

Transporte local

Uma rede de transporte local opera em toda Suffolk e pode obter mais informações a partir de várias fontes:

Mais informações

Estação de Autocarros de Mildenhall: Contacto para horários e detalhes na área: 01638 581091

Traveline: Para informações públicas sobre o serviço local e nacional de autocarros, camionetas e comboio – 0871 200 22 33 ou visite www.traveline.info

Informações da Rede de Comboios (National Rail): Para informações sobre serviços ou preços de bilhetes, em qualquer região do RU, ligue para o número 0845 74 84 950 ou visite www.nationalrail.co.uk ou www.thetrainline.com

Ser proprietário de um veículo

Se possuir ou conduzir um veículo no RU, tem obrigações legais que devem ser cumpridas antes de poder utilizar o veículo nas estradas.

O veículo tem de:

1. Estar registado na Autoridade de Licença de Veículo e de Condução (DVLA)
2. Apresentar um disco de imposto de licença de veículo válido
3. Ter seguro
4. Ter um MOT actual (se o carro tiver mais de três anos)

Para conduzir um carro, tem de:

1. Ter uma carta de condução apropriada
2. Ter mais de 17 anos de idade
3. Cumprir os padrões de visão legais

Tem de informar a DVLA, caso:

1. Altere o seu nome ou endereço
2. Efectue alterações ao seu veículo
3. Venda o seu veículo
4. Tenha uma doença

Para mais informações, pode visitar o web site da DVLA: www.dvla.gov.uk e seguir a hiper ligação para informações sobre veículos.

Agência Ambiental

A Agência Ambiental protege o ambiente e trabalha em prol de um espaço melhor para a comunidade.

O ambiente é o ar que respira, a água que bebe e o solo que pisa. A agência colabora com empresas, governo e comunidades para criar um espaço mais limpo e mais saudável.

Contacte-nos: O Centro Nacional de Contacto para o Cliente (NCCC) fornece um ponto de contacto único para todos os clientes. Telefone: 08708 506506, entre as 8:00 – 18:00, de Segunda-feira a Sexta-feira.

Linha para Inundações: Esta linha informativa fornece informação sobre inundações, 24 horas por dia, e pode oferecer aconselhamento prático sobre risco de inundação e como agir durante e após uma inundação. Telefone: 0845 988 1188 (todas as chamadas são cobradas à taxa local)

Linha dos Idiomas: A Agência pode fornecer um serviço de interpretação, a partir da linha dos idiomas, e pode ser utilizado pessoalmente ou através do telefone.

Linha Directa para Incidentes: Pode ligar gratuitamente para o número 0800 80 70 60 para denunciar uma série de incidentes, incluindo:

1. Danos ou perigo para o ambiente natural
2. Poluição da água ou do solo
3. Caça furtiva ou pesca ilegal
4. Peixes em perigo ou mortos
5. Rios ou canais bloqueados ou gravemente danificados
6. Eliminação de águas
7. Quebra invulgar no fluxo de rios

Pesca: Se tiver mais de 12 anos de idade e pescar salmão, truta, peixes de água doce ou enguias tem de possuir uma licença de pesca válida.

1. As licenças de cana de pesca estão disponíveis em todos os postos de correio e a não apresentação de uma licença válida, quando lhe for pedido, poderá resultar em acção judicial e numa multa até £2,500.
2. Tem de obter autorização do proprietário das águas antes de começar a pescar, mesmo que tenha uma licença válida.
3. Uma licença de cana de pesca não lhe dá o direito de pescar em qualquer sítio. Isto irá depender dos regulamentos locais. Tem de ter autorização do proprietário das águas onde estiver a pescar. A não autorização poderá resultar em acção judicial.

Temporadas de Pesca: A pesca não é permitida durante certos meses. Para mais pormenores, por favor contacte a Agência Ambiental através do número 08708 506 506, que lhe poderão aconselhar sobre as temporadas de pesca.

Gestão de resíduos

A Câmara opera uma recolha de resíduos e reciclagem semanal. São abrangidas diferentes zonas em cada dia da semana, pelo que o dia da semana em que tem de colocar o caixote do lixo para recolha irá depender da zona onde residir.

O que é colocado e onde...

Caixote azul (recicláveis secos)

plástico	<ul style="list-style-type: none">• embalagens de leite, de champô e garrafas de bebidas (remova as tampas)• todos os recipientes de comida plásticos• (embalagens de margarina e pacotes de iogurte)• sacos, película aderente e papel de embrulho não• embalagens de poliestireno não
latas e folha de alumínio	<ul style="list-style-type: none">• latas de bebidas de alumínio• latas (de comida para animais e de feijões cozidos)• folha de alumínio (tabuleiros de comida limpos)• aerossóis não
cartão	<ul style="list-style-type: none">• todo o tipo de cartão (incluindo pacotes de cereais e embalagens de comida)• cartão encerado não
papel	<ul style="list-style-type: none">• jornais e revistas• catálogos e brochuras• correio não solicitado – remova as capas de plástico• papel de escritório e envelopes• listas telefónicas• postais, papel de embrulho• papel triturado não

- **resíduos orgânicos e de jardim não**
- **vidro e têxteis não**
- **cassetes de vídeo ou áudio, fios e cabos não**

Assegure-se de que os materiais estão limpos

Caixote castanho (adubos)

resíduos verdes	<ul style="list-style-type: none"> • relva cortada • ervas daninhas • flores mortas • folhas • pequenos cortes de arbustos
resíduos verdes de cozinha	<ul style="list-style-type: none"> • cascas de fruta e vegetais • sacos de chá e borras de café
papel e cartão	<ul style="list-style-type: none"> • cartão castanho simples • embalagens de ovos de cartão • jornais (pode ser usado para embrulhar resíduos orgânicos) • papel triturado
<ul style="list-style-type: none"> • alimentos cozinhados, carne, peixe e ossos não • detritos de animais não • sacos de plástico e sacos biodegradáveis não 	

Caixote preto (aterro)

resíduos domésticos que não podem ser reciclados através do nosso esquema	Em caso de dúvidas, contacte-nos através do número 01638 719284
<ul style="list-style-type: none"> • resíduos perigosos, resíduos verdes e líquidos não 	

Centros de reciclagem de resíduos domésticos

Estes centros são operados pela Câmara de Suffolk e têm instalações para reciclar vários itens que não podem ser reciclados através do esquema do caixote azul. Pode encontrar estes centros em Mildenhall, A1065, Newmarket, Depot Road e Bury St Edmunds Rougham Hill, A134. Estes centros estão licenciados para aceitar **apenas** resíduos domésticos e **não** resíduos empresariais ou comerciais.

Estes centros oferecem instalações de reciclagem para os seguintes materiais:

	resíduos verdes	madeira	vidro	papel	cartão	plástico/sacos de plástico	têxteis	metais	latas	óleo de automóvel	lixo doméstico e baterias de automóvel	frigoríficos/congeladores	embalagens/pacotes	aparelhos eléctricos
Newmarket	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mildenhall	✓	✓	✓	✓	✓	x	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bury St Edmunds	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Centros de reciclagem locais

Existe também uma vasta rede de centros com ecopontos que oferecem instalações para reciclagem de vidro, têxteis e papel. Estes podem ser encontrados na maioria dos supermercados, centros e salões comunitários. Para encontrar o seu centro mais

próximo, ligue para 01638 719284 ou visite <http://www.recycle-more.co.uk>

Mobiliário volumoso e aparelhos eléctricos: por favor, não coloque estes itens na rua para recolha. Existe um serviço de recolha de resíduos especial disponível por uma pequena taxa adicional.

As recolhas têm de ser organizadas previamente e pagas antes da recolha.

Os custos do serviço são, actualmente:

- itens volumosos domésticos (internos) incluindo produtos de linha branca: £22.00 por cada cinco itens e £3.00 por cada item adicional até um máximo de dez itens;
- frigoríficos/congeladores (apenas de uso doméstico): £20.00 por item.

Para usar este serviço, contacte o gabinete de Gestão de Resíduos, através do número 01638 719284. Os pagamentos podem ser efectuados pelo telefone através de cartão de débito ou crédito ou pessoalmente com cheque ou dinheiro. Os residentes que recebam determinados subsídios têm direito a um desconto de 50 por cento.

Mais informações

Equipa de Apoio à Saúde Ambiental: 01638 719284
ou escrever um e-mail para es@forest-heath.gov.uk

Centros de reciclagem de resíduos domésticos:

Newmarket – Depot Road

Mildenhall – Brandon Road, A1065

Bury St Edmunds – Rougham Hill, A134

**Welcome to West Suffolk
Feedback form**

Name

Address

Age

Nationality.....

Sex Male/Female

Did you find the guide to services useful? Yes No

If not, please state which areas could be improved?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Is there anything else that you think we should have included?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Thank you for taking time to complete our feedback form.

Please return to Community Safety Officer Forest Heath District
Council Offices: College Heath Road, Mildenhall, Suffolk, IP28 7EY