



# Aide au coût de la vie

Découvrez les soutiens disponibles pouvant vous aider, vous et votre famille, à traverser la crise du coût de la vie.

---

## Faites-nous savoir si vous êtes en difficulté financière

Venez au secrétariat de l'école, appelez-nous au 020 8690 2613 ou écrivez-nous à l'adresse suivant: [admin@st-marys.lewisham.sch.uk](mailto:admin@st-marys.lewisham.sch.uk).

Nous savons que de nombreuses familles traversent une période difficile et en tant qu'école, nous voulons faire tout notre possible pour vous aider, vous et votre enfant. Si vous avez des difficultés financières, veuillez nous contacter pour nous le faire savoir, à fin de trouver des solutions qui vous aideront.

Nous avons un conseillère de soutien à la famille, Marta Tildesley, qui pourra vous offrir un soutien concernant le coût de la vie et toute autre préoccupation familiale que vous pourriez avoir (comme le logement, l'emploi, la parentalité, le statut d'immigration ou les relations). Contactez Mme Tildesley via le bureau de l'école ou cherchez-la aux portes de l'école.

---

## Contactez votre bureau local du “Citizens Advice Bureau” ou Family Hub

### Citizens Advice Bureau (CAB)

Vous n'avez pas besoin d'être un citoyen britannique pour obtenir l'aide de votre CAB local, il vous suffit d'être un habitant de la localité. Le CAB peut vous aider à:

- Obtenir des allocations familiales ou organiser d'autres aides financières
- Accéder à une aide pour les dépenses essentielles (nourriture, factures, loyer)

Visitez le site Web [Citizen's Advice](https://www.citizensadvice.org.uk/) ou contactez votre agence locale pour obtenir un rendez-vous :

Centre Leemore, Bonfield Road, Lewisham, SE13 5EU

La ligne gratuite de Lewisham Advice est ouverte – veuillez nous contacter au 0800 231 5453 pour parler à un conseiller (du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h00).

### Family Hub

Contactez votre “Family Hub” local pour obtenir de l'aide à fin de accéder à toutes les aides familiales dont vous pourriez avoir besoin.

## Vérifiez que vous payez le bon montant d'impôt

Veillez vous assurer que vous êtes sur le bon code fiscal. Si vous ne l'êtes pas, vous pourriez avoir droit à un remboursement. Utilisez le calculateur de code fiscal gratuit de [Money Saving Expert](#) pour le savoir.

- > [Turn2us](#)
  - > [Politique en pratique](#)
  - > [Soutien aux familles migrantes](#) -
- 

## Réclamez les avantages auxquels vous avez droit

- > Utilisez l'un de ces calculateurs d'allocation pour déterminer si vous êtes en droit de faire une demande:
  - > [Turn2us](#)
  - > [Policy in Practice](#)
  - > [Support for migrant families](#) – utilisez ce calculateur si vous êtes une famille migrante ou si vous n'avez pas recours aux fonds publics (ce qui signifie que vous n'avez pas droit à la majorité des prestations sociales)

Vous pourrez peut-être obtenir le paiement anticipé des prestations si vous avez un besoin urgent de liquidités - c'est ce qu'on appelle une « avance sur prestations à court terme ». Vous devrez contacter le bureau du Department for Work and Pensions (DWP) au 0845 604 3719 (62-66 Rushey Green, Catford SE6 4JD).

---

## Vérifiez que vous avez reçu tous les paiements du gouvernement pour le coût de la vie

Les [paiements du coût de la vie](#) du gouvernement sont disponibles pour ceux qui reçoivent certaines prestations ou crédits d'impôt. Vous n'avez pas besoin de postuler, si vous êtes éligible, l'argent devrait aller directement sur votre compte.

Si vous pensez que vous devriez avoir un paiement mais que vous n'en avez pas reçu, [signalez un paiement manquant](#) au gouvernement.

**Attention aux arnaques!** Si vous recevez des e-mails, des SMS ou des appels téléphoniques vous demandant de remplir un formulaire de demande ou demandant vos coordonnées bancaires pour recevoir un paiement au coût de la vie, **ne leur parlez pas et n'envoyez pas de réponse**. Obtenez plus d'informations sur [les escroqueries au coût de la vie](#) sur le site Web de [Money Saving Expert](#).

---

## Découvrez les aides dont vous pouvez bénéficier pour vos factures d'énergie

Jetez un œil à ces ressources du [British Gas Energy Trust](#) et du [Money Saving Expert](#).

---

## Vérifiez si votre enfant a droit aux repas scolaires gratuits (Free School Meals - FSM)

Si votre enfant est éligible au FSM, vous devez l'inscrire. Cela leur permettra d'obtenir un repas gratuit à l'école et, en tant qu'école, nous obtiendrons un financement supplémentaire (connu sous le nom de Pupil Premium) pour soutenir l'apprentissage de votre enfant.

Rendez-vous sur [ce site gouvernemental](#) pour vérifier si votre enfant est éligible. Si c'est le cas, ou si vous n'êtes pas sûr, veuillez-en parler à un membre de l'équipe du bureau de l'école qui pourra vous aider à faire une demande.

---

## Découvrez les autres aides que vous pouvez obtenir de votre autorité locale

Les autorités locales ont de nombreux programmes auxquels vous pourriez être éligible, notamment :

- > Le [programme d'activités et de restauration des fêtes](#) - accès à la nourriture et aux activités pendant les vacances scolaires. Notez que si votre enfant est éligible aux repas scolaires gratuits (voir ci-dessus), il sera également éligible à ce programme gratuit.
- > [Aide au transport scolaire](#)
- > [Aide aux frais d'uniforme scolaire](#)
- > [Aide avec les factures de nourriture et de services publics](#)
- > [Aide à la réinstallation dans un logement permanent](#)

---

## Obtenez de la nourriture gratuite ou à faible coût

Si vous craignez de ne pas avoir assez de nourriture pour nourrir votre famille, vous n'êtes pas seul. Il y a un certain nombre d'endroits offrant du soutien.

- > St Mary a un **club de petit-déjeuner** qui commence à 07h30 au coût de 4 £ par jour. Il y a un **club d'enrichissement** qui a lieu après l'école jusqu'à 17h45 (10 £ par jour) et fournit à chaque enfant une collation saine. Veuillez-en parler à un membre de l'équipe du secrétariat de l'école si vous souhaitez réserver une place pour votre enfant.
- > Si vous avez un enfant de moins de 4 ans et remplissez les critères d'éligibilité, vous pouvez avoir droit à des [bons d'alimentation Healthy Start](#)
- > Veuillez contacter Help Through Hardship : 0808 208 2138 ou Advice Lewisham : 0800 231 5453 (les deux numéros d'assistance téléphonique gratuits) pour savoir si vous pouvez obtenir de l'aide de Lewisham Foodbank <https://lewisham.foodbank.org.uk/>, ou contactez Lewisham Foodbank directement sur 07938 071854.
- > Trouvez votre banque alimentaire locale : [Bankuet](#), [The Independent Food Aid Network](#), le [Trussell Trust](#), ou votre [réfrigérateur communautaire](#) local
- > Utilisez des applications et des sites Web sur le gaspillage alimentaire comme [Olio](#) (pour de la nourriture et des articles ménagers gratuits de votre communauté locale), [Too Good To Go](#) (pour de la nourriture à bas prix dans des restaurants locaux) ou [Low Price Foods](#) (de la nourriture qui a dépassé sa date de péremption , mais est toujours sûr à manger)
- > Devenez membre d'une boutique communautaire. Ces organisations vendent de la nourriture à leurs membres à prix réduit. L'adhésion à certains magasins est gratuit si vous remplissez certains critères, et d'autres demandent une petite contribution. Découvrez s'il y en a un près de chez vous en consultant ces sites Web : [Community Shop](#), [Your Local Pantry](#), [Community Grocery](#)
- > Obtenez plus de conseils sur les repas gratuits et bon marché de [Which](#)

---

## Produits d'hygiène gratuits

- > St Mary's offre des produits menstruels gratuits à tout enfant qui en a besoin pendant les heures d'école. Ceux-ci sont conservés dans les salles de classe et au bureau principal de l'école.
- > Les banques alimentaires peuvent offrir des articles de toilette gratuits et des produits hygiéniques. Vérifiez auprès de votre [banque alimentaire](#) locale pour voir ce qui est disponible.
- > Trouvez les produits sanitaires jetables les moins chers sur [Sanitary Saver](#)

## Remplacez ou réparez des articles ménagers à moindre coût ou gratuitement

Vérifiez si vous pouvez faire remplacer ou réparer les articles ménagers cassés par votre communauté locale.

- Obtenez des articles ménagers gratuits sur [Freecycle](#)
- Obtenez de l'aide pour des réparations de bricolage dans un [Repair Cafe](#)

---

## Trouvez un espace chaleureux pour combattre le froid

Certains espaces communautaires ouvrent leurs portes pour offrir un espace sécuritaire et chaleureux pendant quelques heures. Beaucoup proposent également des boissons chaudes et le WiFi. Par exemple, les [bibliothèques de Lewisham](#).

Découvrez quelles organisations offrent un espace chaleureux sur le site Web de [Lewisham Local](#), ou trouvez un espace chaleureux sur :

- [Accueil chaleureux](#)
- [Espaces chaleureux](#)

---

## Plus d'informations

- Contactez [StepChange](#) pour des conseils sur les dettes
- Contactez [Shelter](#) si vous rencontrez des problèmes liés au logement
- Contactez [l'Armée du Salut](#) pour une aide d'urgence
- Vérifiez si vous êtes éligible aux [subventions de Turn2us](#)
- Les parents célibataires peuvent obtenir le soutien de [Gingerbread](#)
- Consultez notre site Web pour les mises à jour: <https://st-marys.lewisham.sch.uk/where-to-find-help.html>