

# Envejecer sanamente en Southwark:

Directorio de servicios para  
residentes mayores

Primera edición: marzo de 2024

La información contenida en este cuadernillo la recopiló el ayuntamiento de Southwark con datos de diversas organizaciones y servicios que están disponibles en este municipio. En la página Web [www.ageingwellsouthwark.org](http://www.ageingwellsouthwark.org) puede acceder a una versión completa de este directorio, que incluye una gama aún más amplia de servicios.

Se ha diseñado el cuadernillo con pocos gráficos para que sea más fácil de imprimir. La última versión la puede descargar para imprimirla en [www.southwark.gov.uk/healthy-ageing-directory](http://www.southwark.gov.uk/healthy-ageing-directory).

Toda la información que encontrará en estas páginas era correcta en febrero de 2024. No obstante, la información de los servicios puede variar constantemente, por lo que le recomendamos que siempre llame con anterioridad o revise los portales Web de los servicios antes de acudir o de recomendarlos a otra persona.

## **Participe en las decisiones de Southwark**

Si desea expresar sus opiniones sobre el Programa Age-Friendly de Southwark o sobre otras decisiones o estrategias del municipio, comuníquese a [community.engagement@southwark.gov.uk](mailto:community.engagement@southwark.gov.uk) para que le indiquen cómo participar.

Puede responder nuestras consultas más recientes en: [www.consultations.southwark.gov.uk](http://www.consultations.southwark.gov.uk)

# Contenidos

<b>Orientación y asesoría general</b> .....	<b>4</b>
<b>Apoyo y actividades comunitarias</b> .....	<b>6</b>
<b>Salud y bienestar</b> .....	<b>14</b>
<b>Ejercicio y estado físico</b> .....	<b>21</b>
<b>Vida independiente</b> .....	<b>24</b>
<b>Alimentación, finanzas y productos básicos</b> .....	<b>28</b>
<b>Apoyo en temas de vivienda</b> .....	<b>34</b>
<b>Capacidades digitales y apoyos</b> .....	<b>35</b>
<b>Empleo remunerado y voluntario</b> .....	<b>36</b>

# Orientación y asesoría general

## Ageing Well Southwark

Ageing Well Southwark es un servicio flexible que busca ayudar a las personas mayores y a sus cuidadoras/es a encontrar y ponerse en contacto con una serie de servicios comunitarios de apoyo que están a su disposición en Southwark.

**Página Web** y directorio en línea de servicios: [www.ageingwellsouthwark.org](http://www.ageingwellsouthwark.org)

**Teléfono:** 020 7358 4077

**Correo electrónico:** [sail@ageuklands.org.uk](mailto:sail@ageuklands.org.uk)

## Citizens Advice Southwark

Asesoría gratuita, confidencial, independiente e imparcial para ayudar a las personas a resolver sus dificultades en materia de finanzas, vivienda, empleo, temas jurídicos, entre otros.

**Teléfono:** 080 8278 7849

### **Servicio de asesoría sin cita previa de Peckham (drop-in)**

**Dirección:** 97 Peckham High Street, SE15 5RS

**Horario:** lunes a viernes, de 10:00 a 14:00

### **Walworth drop-in service**

**Dirección:** 6-8 Westmoreland Road, Walworth, SE17 2AY

**Horario:** lunes a viernes, de 10:00 a 14:00

## Southwark Community Support Alliance

La Community Support Alliance (Alianza de Apoyo Comunitario) puede ayudarle a encontrar el apoyo que requiere en Southwark y le puede brindar asistencia fundamental, como cajas de alimentos de emergencia u orientarla/o a bancos de alimentos confiables.

**Formulario de derivación en línea:** [www.southwark.gov.uk/community-help-form](http://www.southwark.gov.uk/community-help-form)

**Correo electrónico:** [communitysupportalliance@southwark.gov.uk](mailto:communitysupportalliance@southwark.gov.uk)

**Teléfono:** 020 7525 5000 (opción 3, y después opción 1)

## Southwark Carers

Southwark Carers (Cuidadores/as de Southwark) ofrece apoyo a cuidadoras y cuidadores no remunerados, como:

- Defensoría y orientación para cuidadoras/es
- Grupos de actividades y de apoyo entre colegas (grupo de jardinería, grupo de cuidadores/as de Latinoamérica, club de cine, club de lectura, y grupo de costura, entre otros)
- Referencias para los equipos de evaluación de cuidadoras/es
- Servicio de terapia psicológica
- Oportunidades de empleo voluntario y remunerado
- Apoyo para solicitar subvenciones para cuidadores/as

**Página Web:** [www.southwarkcarers.org.uk](http://www.southwarkcarers.org.uk)

**Teléfono:** 020 7708 4497

**Correo electrónico:** [info@southwarkcarers.org.uk](mailto:info@southwarkcarers.org.uk)

**Dirección:** Walworth Methodist Church, 54 Camberwell Road, SE5 0EW

## Apoyo en persona para servicios municipales en línea (centro de atención MySouthwark)

El centro de atención MySouthwark ofrece asesoría e información sobre varios de nuestros servicios, como el impuesto municipal (council tax), los subsidios a la vivienda (Housing Benefit) y las solicitudes para obtener una Blue Badge (insignia azul). Para la mayoría de los servicios es necesario que programe una cita.

**Dirección:** Ground Floor, Peckham Library, 122 Peckham Hill Street, SE15 5JR

**Horario:** lunes a viernes, de 9:00 a 17:00

**Para pedir una cita:** [www.southwark.gov.uk/mysouthwarkservice](http://www.southwark.gov.uk/mysouthwarkservice)

# Apoyo y actividades comunitarias

En el sitio Web [www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/activities-and-events](http://www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/activities-and-events) puede encontrar un calendario de los grupos y actividades disponibles en Southwark para las personas mayores de 60 años.

## Age UK Lewisham and Southwark

Algunos de los servicios son:

- Servicio de información y asesoría (incluida ayuda para solicitar subsidios y créditos a la pensión)
- Servicio de trabajos de mantenimiento en casa
- Servicio de cortado de uñas Happy Feet

**Página Web con próximos eventos:** [www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark](http://www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark)

**Teléfono:** 020 7701 9700

**Correo electrónico:** [information@ageuklands.org.uk](mailto:information@ageuklands.org.uk)

## Centro de Vida Saludable y de Aprendizaje

El Centro de Vida Saludable y Aprendizaje (Healthy Living and Learning Centre) de Age UK Lewisham and Southwark's organiza diversas actividades, entre ellas:

- grupos de almuerzo y de bingo
- clases de baile en línea, zumba, aerobics, ejercicios sentados, y de baile con pompones
- grupos de canto y de arte
- sesiones de apoyo para habilidades digitales
- Charlas sobre salud
- Peluquería y cortado de uñas Happy Feet
- Viajes y actividades de diversión

**Teléfono:** 020 7237 0860

**Correo electrónico:** [healthy.living@ageuklands.org.uk](mailto:healthy.living@ageuklands.org.uk)

**Dirección:** 95 Southwark Park Road, SE16 3TY

# Blackfriars Settlement

El servicio Blackfriars Settlement Positive Ageing ofrece:

- grupo de varones, grupo de artes y artesanías, grupo de canto, y grupo de tejido
- clases de yoga en sillas, y clases de fortaleza y equilibrio
- grupos de almuerzo
- grupos para personas mayores con debilidad visual y con demencia
- sesiones de ayuda informática y digital
- socialización
- peluquería, masajes y manicurista subsidiados

La membresía cuesta £10 al año y muchas de las actividades son gratuitas o tienen un precio reducido.

Si desea más información, como los horarios de las sesiones o cómo solicitar su membresía, use alguna de las siguientes formas de contacto:

**Página Web:** [blackfriars-settlement.org.uk/positive-ageing/](http://blackfriars-settlement.org.uk/positive-ageing/)

**Teléfono:** 020 7928 9521

**Correo electrónico:** [positiveageing@blackfriars-settlement.org.uk](mailto:positiveageing@blackfriars-settlement.org.uk)

**Dirección:** Blackfriars Settlement, 1 Rushworth Street, SE1 0RB

# Link Age Southwark

Link Age Southwark ofrece los siguientes servicios:

- Socialización
- Apoyo especializado para personas con demencia moderada
- Jardinería y bricolaje

De igual forma, ofrecen varias actividades en diversas sedes del sur de Southwark:

- Grupos sociales y de canto
- Clases de yoga, de ejercicios suaves, y de baile en sillas
- Apoyo técnico digital sin cita previa

**Página Web:** [www.linkagesouthwark.org/our-services](http://www.linkagesouthwark.org/our-services)

**Teléfono:** 020 8299 2623

**Correo electrónico:** [services@linkagesouthwark.org](mailto:services@linkagesouthwark.org)

## Southwark Pensioners Centre

Southwark Pensioners Centre (Centro de Jubilados de Southwark) ofrece:

Visibilización y voz para las personas mayores:

- Activismo y consultas mediante el Grupo de Acción de Personas Jubiladas de Southwark y el Foro de Personas Jubiladas de Southwark.

Servicio No Matter What (servicio para todo):

- Servicio de asesoría para mayores de 50 años en temas como costo de vida, subsidios, deuda, vivienda, transporte y gastos en electricidad.
- Ayuda, asesoría y orientación en cualquier otro tema.

Actividades:

- Asesoría técnica individualizada, en grupos o mediante clases de seis semanas para trabajar con computadoras/ordenadores, teléfonos móviles, tabletas y computadoras portátiles
- Pintura, música, canto, arte y artesanías
- Chi kung, yoga en sillas, movimientos con música, y disco
- Podología, masajes, charlas de salud
- Grupo de varones, jueves social, viernes de sentirse bien, viajes de un día, y fiestas
- Historia local y exploración de Southwark

**Página Web:** [www.southwarkpensioners.org.uk](http://www.southwarkpensioners.org.uk)

**Teléfono:** 020 7708 4556

**Correo electrónico:** [info@southwarkpensioners.org.uk](mailto:info@southwarkpensioners.org.uk)

**Dirección:** 305-307 Camberwell Road, SE5 0HQ (lunes a viernes de 9:00 a 17:00)

## Time & Talents

Time & Talents ofrece diversas actividades, diseñadas especialmente para adultos mayores, en varias sedes dentro de Rotherhithe:



- Club social de lunes y viernes
- Grupo de Pub para varones y grupo de caminatas
- Grupo artístico Rainbow Arts
- Grupo Ruby Tuesdays los martes para personas con problemas de memoria y sus cuidadoras/es
- Bodega Rotherhithe (acceso a herramientas para bricolaje).
- Clases de fuerza y equilibrio
- Grupo VIP (Visually Impaired Persons — Personas con Deficiencia Visual)
- Grupo social y de autoayuda para sobrevivientes de embolias y sus cuidadoras/es

**Página Web:** [www.timeandtalents.org.uk/older-peoples-programmes-list](http://www.timeandtalents.org.uk/older-peoples-programmes-list)

**Teléfono:** 020 7232 5664

**Correo electrónico:** [referrals@timeandtalents.org.uk](mailto:referrals@timeandtalents.org.uk)

## Elim House Community Association

Elim House ofrece cuidados diurnos, asesoría, apoyo, atención comunitaria y actividades a la comunidad caribeña de adultos mayores de Southwark y a otras personas de origen étnico negro o de otras minorías étnicas. El costo de los servicios inicia desde 15 libras al día. Algunos servicios y actividades son:

- talleres de música
- almuerzos saludables
- sesiones de ejercicios
- servicio de defensoría
- sesiones de cuidado de la fe

**Página Web:** [elimhousedaycentre.com](http://elimhousedaycentre.com)

**Teléfono:** 020 7358 9502

**Correo electrónico:** [elimhousecas@gmail.com](mailto:elimhousecas@gmail.com)

**Dirección:** 86-88 Bellenden Road, SE15 4RQ

## Latin Age Society

La organización Latin Age Society es un grupo comunitario para las personas mayores de ascendencia latinoamericana, que tiene la intención de disminuir el aislamiento y mejorar el bienestar mental. Ofrecen clases de ejercicios, actividades

sociales y clases de inglés. Para obtener más información llame o envíe un correo a su fundadora, Patricia.

**Teléfono:** 07847 236 878

**Correo electrónico:** [latinageuk@gmail.com](mailto:latinageuk@gmail.com)

## Southwark Irish Pensioners

Ofrece servicios de apoyo a las y los irlandeses mayores que viven en la comunidad. Entre ellos, se incluye un servicio diurno sin cita previa, servicio de asesoría, actividades cotidianas y paseos, así como socialización y un servicio de visitas a hospitales.

**Teléfono:** 020 7237 5841

**Correo electrónico:** [info@irishinlondon.org](mailto:info@irishinlondon.org)

## Grupos semanales

### Walworth Golden Oldies

Ya sea un delicioso almuerzo caribeño, un taller de escritura de cuentos, o una sacudida de huesos al ritmo del mambo, en *Golden Oldies* siempre está pasando algo.

**Horario:** jueves de 10:00 a 16:00

**Teléfono:** 07306 187 476

**Correo electrónico:** [admin@southwarkgoldenoldies.co.uk](mailto:admin@southwarkgoldenoldies.co.uk)

**Dirección:** Walworth Methodist Church, 54 Camberwell Road, SE5 0EN

### The Ivy Club

Un club social semanal en el que se reúnen habitantes de la zona, pensado principalmente para los mayores de 50 años.

**Horario:** jueves de 10:00 a 14:00

**Teléfono:** 020 7732 6543

**Dirección:** The Green Nunhead Community Centre, 5 Nunhead Green, SE15 3QQ

# Bibliotecas

En nuestras bibliotecas puede sacar libros en préstamo, utilizar nuestra red de Internet o una computadora, imprimir, recibir ayuda para usar Internet, o unirse a un grupo de lectura o de escritura. Para obtener una membresía, puede hacerlo en el sitio Web o en persona en la librería presentando una identificación y su domicilio.

**Página Web:** [www.southwark.gov.uk/libraries](http://www.southwark.gov.uk/libraries)

**Teléfono:** 0207 525 2000 (seleccione la opción 2 y después la 3)

**Correo electrónico:** [libraries@southwark.gov.uk](mailto:libraries@southwark.gov.uk)

Biblioteca	Dirección	Horario de servicio
<b>Bermondsey and Rotherhithe</b>		
Canada Water Library	21 Surrey Quays Road, SE16 7AR	Lunes a viernes, 8:00 a 20:00 Sábado, 9:00 a 17:00 Domingo, 12:00 a 16:00
Blue Anchor Library	Market Place, Southwark Park Road, SE16 3UQ	Lunes, martes y jueves, 9:00 a 19:00 Viernes, 10:00 a 18:00 Sábado, 9:00 a 17:00 Miércoles y domingo, cerrado
<b>Borough, Elephant and Castle and Walworth</b>		
Southwark Heritage Centre and Walworth Library	145-147 Walworth Road, SE17 1RW	Lunes a viernes, 10:00 a 20:00 Sábado, 10:00 a 17:00 Domingo, 12:00 a 16:00
Una Marson Library	62 Thurlow Street, SE17 2GN	Lunes, martes, jueves y viernes, 10:00 a 18:00 Miércoles, 10:00 a 15:00 Sábado, 10:00 a 17:00

		Domingo, cerrado
John Harvard Library	211 Borough High Street, SE1 1JA	Lunes a viernes, 9:00 a 19:00 Sábado, 9:00 a 17:00 Domingo, cerrado
<b>Newington, Camberwell and Peckham</b>		
Brandon Library	Maddock Way, Cooks Road, SE17 3NH	Lunes, martes y jueves, 14:00 a 19:00 Viernes, 10:00 a 15:00 Sábado, 10:00 a 17:00 Miércoles y domingo, cerrado
Camberwell Library	48 Camberwell Green, Camberwell, SE5 7AL	Lunes a viernes, 9:00 a 20:00 Sábado, 9:00 a 17:00 Domingo, 12:00 a 16:00
Peckham Library	122 Peckham Hill Street, SE15 5JR	Lunes, martes, jueves y viernes, 9:00 a 20:00 Miércoles, 10:00 a 20:00 Sábado, 10:00 a 17:00 Domingo, 12:00 a 16:00
<b>Nunhead and Dulwich</b>		
Nunhead Library	Gordon Road, SE15 3RW	Lunes, martes y jueves, 14:00 a 19:00 Miércoles y viernes, 10:00 a 15:00 Sábado, 10:00 a 17:00 Domingo, cerrado
Grove Vale Library	18-22 Grove Vale,	Lunes, martes y jueves, 10:00 a 19:00

	East Dulwich, SE22 8EF	Viernes, 10:00 a 15:00 Sábado, 10:00 a 17:00 Miércoles y domingo, cerrado
Dulwich Library	368 Lordship Lane, SE22 8NB	Lunes, miércoles, jueves y viernes, 9:00 a 20:00 Martes, 10:00 a 20:00 Sábado, 9:00 a 17:00 Domingo, 12:00 a 16:00
Kingswood Library	Kingswood Library, 37-38 Seeley Drive, SE21 8QR	Lunes, 14:00 a 18:00 Martes, 10:00 a 14:00 Jueves, 14:00 a 18:00 Viernes, 10:00 a 14:00 Sábado, 13:00 a 17:00 Miércoles y domingo, cerrado

## Biblioteca a domicilio

Las y los residentes que no puedan acudir en persona a su biblioteca local pueden acceder a nuestro servicio mensual de biblioteca a domicilio, mediante el cual personal de la biblioteca les lleva a sus casas los libros que solicitaron en préstamo.

**Página Web:** [www.southwark.gov.uk/home-library](http://www.southwark.gov.uk/home-library)

**Teléfono:** 020 7525 7493

**Correo electrónico:** [libraries@southwark.gov.uk](mailto:libraries@southwark.gov.uk)

# Salud y bienestar

## Alternativas a los consultorios médicos

Si tiene dificultades para acudir a su médico general (GP), puede acceder a otros servicios de salud.

### Farmacias

Las farmacias la/lo pueden ayudar en lo siguiente:

- Consejo y medicamentos para enfermedades menores (resfríos, gripe, infecciones oculares, erupciones cutáneas, herpes, entre otras)
- Asesoría sobre medicinas y cómo deshacerse de medicamentos viejos
- Medirse la presión arterial

Para encontrar sus farmacias cercanas, visite [www.nhs.uk/service-search/pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy)

### NHS 111

Si se presenta una situación médica urgente que no pone en riesgo su vida, llame al 111 del NHS. Este servicio le puede ayudar en lo siguiente:

- Informarle cuál es el lugar idóneo al que debe asistir, por ejemplo, una sala de emergencias, un GP de horario continuo, una farmacia o un Centro de Tratamiento Urgente.
- Pedirle una dotación de emergencia de su medicamento cotidiano recetado.
- Encontrar a un dentista o un consultorio dental para emergencias.

**Página Web:** [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

**Teléfono:** 111

## Controles de salud

### Quioscos médicos en algunas bibliotecas y centros recreativos

En nuestros quioscos médicos puede controlarse de manera gratuita la presión arterial, el peso, el índice de masa corporal, el ritmo cardiaco, y verificar su estado de salud mental, entre otras cosas.

Para encontrar su quiosco más cercano, entre a: [www.southwark.gov.uk/health-kiosks](http://www.southwark.gov.uk/health-kiosks)

## Controles médicos y análisis del NHS

Edad	Tipo de control	Más información
25 a 64	<b>Citología vaginal</b> para mujeres y personas con útero, <b>cada tres años</b> .	Comuníquese con su médico general (GP)
40 a 74	<b>Control médico</b> para pacientes sin padecimientos cardiovasculares previos, <b>cada cinco años</b> , por invitación.	Entre a: <a href="http://www.nhs.uk/conditions/nhs-health-check/">www.nhs.uk/conditions/nhs-health-check/</a>
45 o más	Para <b>hombres de piel negra</b> y personas con próstata, control de riesgo de cáncer de próstata, mediante un análisis de sangre de antígeno prostático específico.	Comuníquese con su médico general
50 a 71	<b>Examen de cáncer de mama</b> para las mujeres y las personas registradas como mujeres al nacer, <b>cada tres años</b> . Las mujeres mayores de 71 años también pueden solicitar un examen.	Busque en Internet London Breast Screening o llame al 020 3758 2024
54 a 74	<b>Examen de cáncer colorrectal, cada tres años</b> .	Llame a the London hub, al 080 0707 6060
55 a 74	<b>Examen de salud pulmonar focalizada</b> para fumadores y exfumadores, <b>cada dos años, por invitación</b> .	Entre a <a href="http://www.sel-lunghealthcheck.nhs.uk">www.sel-lunghealthcheck.nhs.uk</a>
65 o más	Examen de <b>aneurisma aórtico abdominal (AAA)</b> para los hombres y las personas registradas con género masculino al nacer. (El AAA es una inflamación de un vaso	Comuníquese con su médico general (GP)

	capilar mayor que puede ser grave porque hay riesgo de rotura).	
--	---	--

## Peso saludable

### Southwark Healthy Lifestyle Hub

Si usted tiene un índice de masa corporal alto o está en riesgo de padecer diabetes, el Healthy Lifestyle Hub (Centro de Estilo de Vida Saludable) puede ayudarle a cuidar su salud y su bienestar. Aquí encontrará asesoría y orientación, y le hablarán de opciones de actividades y servicios locales que le pueden servir.

**Página Web:** [www.southwark.everyonehealth.co.uk](http://www.southwark.everyonehealth.co.uk)

**Teléfono:** 0333 005 0159

**Correo electrónico:** [southwark.referrals@nhs.net](mailto:southwark.referrals@nhs.net)

## Ayuda para dejar de fumar

### Southwark Stop Smoking Service

Fumar afecta su salud física y mental, y representa una carga más para sus finanzas personales. Inmediatamente después de dejarlo, se observan beneficios en la salud de la persona, además de que el fumador promedio ahorra hasta dos mil libras al año después de dejarlo. El servicio Stop Smoking le ofrece doce semanas de asesoría gratuita, apoyo y sustitutos de nicotina.

**Página Web:** [www.southwark.everyonehealth.co.uk](http://www.southwark.everyonehealth.co.uk)

**Teléfono:** 033 3005 0159

**Correo electrónico:** [southwark.referrals@nhs.net](mailto:southwark.referrals@nhs.net)

## Apoyo en temas de consumo de alcohol y drogas

### Change Grow Live Drug and Alcohol Service

El servicio Change Grow Live (Cambie, Crezca, Viva) ofrece apoyo a las personas que tienen problemas de consumo de drogas y alcohol, así como a sus familias. El



servicio está disponible para todas las personas, sin importar su origen ni la naturaleza de sus problemas.

**Página Web:** [www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-southwark](http://www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-southwark)

**Teléfono:** 020 3404 7699

**Correo electrónico:** [cgl.southwark@cgl.org.uk](mailto:cgl.southwark@cgl.org.uk)

## Apoyo para presentar quejas sobre la atención del NHS

### POhWER

POhWER ofrece un servicio de defensoría independiente sobre quejas médicas que le puede ayudar a presentar un reclamo sobre los cuidados o tratamientos recibidos de parte del NHS.

**Página Web:** [www.pohwer.net/southwark](http://www.pohwer.net/southwark)

**Teléfono:** 030 0456 2370

**Correo electrónico:** [pohwer@pohwer.net](mailto:pohwer@pohwer.net)

## Apoyo en temas de demencia

### Dementia Support Southwark

El Servicio de Apoyo para la Demencia de Southwark (Dementia Support Southwark) de The Alzheimer's Society brinda asesoría e información gratuita a personas con demencia y a sus cuidadores/as, familiares y amistades. Le ofrecen asistencia práctica para ayudarle a comprender qué es la demencia, para lidiar con los cambios constantes y para prepararse para el futuro.

**Teléfono:** 020 7735 5850

**Correo electrónico:** [southwarkandlambeth@alzheimers.org.uk](mailto:southwarkandlambeth@alzheimers.org.uk)

## **Stones End Day Centre (Age UK Lewisham and Southwark)**

Un centro de cuidados comunitarios, lleno de vida, a cinco minutos de la estación de Elephant and Castle, dirigido a personas con demencia y con otras necesidades de ayuda.

**Teléfono:** 0207 358 4052

**Correo electrónico:** [information@ageuklands.org.uk](mailto:information@ageuklands.org.uk)

## **Link Age Southwark**

Link Age Southwark ofrece diversos servicios para personas con diagnósticos confirmados de demencia leve a moderada:

- Servicio de orientación y asesoría
- Socialización
- Grupos de apoyo entre pares en Camberwell y Dulwich
- Grupo de cuidadores en línea
- Grupo de canto Recuerdos Musicales (Musical Memories)

**Teléfono:** 020 8299 2623

**Correo electrónico:** [info@linkagesouthwark.org](mailto:info@linkagesouthwark.org)

## **Daffodil Activity Group**

Este grupo se reúne los lunes de 11 de la mañana a 1 de la tarde con la intención de darles la oportunidad a las personas con demencia de participar en diversas actividades.

**Dirección:** The Green Nunhead Community Centre, 5 Nunhead Green, SE15 3QQ

**Teléfono:** 020 7735 5850

**Correo electrónico:** [southwarkandlambeth@alzheimers.org.uk](mailto:southwarkandlambeth@alzheimers.org.uk)

## **Apoyo para personas con Parkinson**

### **Southwark and Lambeth Parkinson's support group**

Este grupo les ofrece apoyo local y compañía a las personas que padecen Parkinson, a sus familias y a sus ciudadoras/es. Para obtener más información, comuníquese con Jan Williams:

**Teléfono:** 020 7963 3612

**Correo electrónico:** [jwilliams@parkinsons.org.uk](mailto:jwilliams@parkinsons.org.uk)

**Ubicación:** Chatsworth Baptist Church, SE25

## Apoyo en casos de cáncer

### **Dimbleby Cancer Care support and information service**

Servicio de información y apoyo, sin necesidad de cita previa (drop-in) para pacientes de cáncer, sus familias, amistades y cuidadores/as.

**Teléfono:** 020 7188 5918

**Correo electrónico:** [dimplebycancercare@gstt.nhs.uk](mailto:dimplebycancercare@gstt.nhs.uk)

**Dirección:** Dimbleby Cancer Care, Cancer Centre at Guy's, Great Maze Pond, SE1 9RT (lunes a viernes, de 9:00 a 17:00)

### **Macmillan Information and Support Centre**

Se trata de un centro de apoyo e información que ofrece un servicio cálido y confidencial, sin necesidad de cita previa, para las y los pacientes de cáncer.

**Teléfono:** 020 3299 5228

**Correo electrónico:** [kch-tr.macmillan1@nhs.net](mailto:kch-tr.macmillan1@nhs.net)

**Dirección:** Cicely Saunders Institute, King's College Hospital, Bessemer Rd, SE5 9RS (sin cita previa, de lunes a viernes, de 9:00 a 16:00)

## Apoyo en asuntos de salud mental

### **Southwark Wellbeing Hub**

Servicio de apoyo y orientación para todas y todos los residentes de Southwark que estén preocupadas/os por su bienestar o el de alguien cercana/o.

**Teléfono:** 020 3751 9684

**Página Web:** [www.together-uk.org/southwark-wellbeing-hub](http://www.together-uk.org/southwark-wellbeing-hub)

**Dirección:** The Southwark Resource Centre, 10 Bradenham Close, SE17 2QB (sin cita previa, los miércoles de las 12:00 a las 15:00)

## **Equipo comunitario de salud mental para personas mayores**

Servicio comunitario de evaluación, tratamiento y atención de residentes a partir de 65 años de Southwark que presentan dificultades de salud mental complejas, y para menores de 65 con un diagnóstico de demencia.

**Teléfono:** 020 3228 6920 (lunes a viernes, 9:00 a 17:00)

**Correo electrónico:** [southwarkmheadteam@slam.nhs.uk](mailto:southwarkmheadteam@slam.nhs.uk)

## **The Listening Place**

Organización de beneficencia con sede en Londres que ofrece ayuda en persona a quienes sienten que la vida ya no vale la pena.

**Teléfono:** 020 3906 7676

## **Samaritans**

Servicio de apoyo confidencial para toda persona que esté sufriendo angustia o desesperación.

**Teléfono:** 116 123 (disponible las 24 horas)

## **Cuidados personales**

### **Servicio de corte de uñas Happy Feet**

Happy Feet es un servicio de cortado de uñas de los pies que ofrece la organización Age UK Lewisham and Southwark a los residentes a partir de 50 años de Southwark. Se realizan sesiones abiertas en diversas partes del municipio.

**Página Web:** [www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/services](http://www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/services)

**Teléfono:** 020 7358 4077

**Correo electrónico:** [happyfeet@ageuklands.org.uk](mailto:happyfeet@ageuklands.org.uk)

# Ejercicio y estado físico

## Clases gratuitas de gimnasio, natación y ejercicios

Los habitantes de Southwark pueden utilizar nuestras instalaciones de natación y gimnasio de manera gratuita en cualquiera de nuestros centros recreativos, en los siguientes horarios (verifíquelo con su centro recreativo local para saber si hay excepciones):

- Los viernes, todo el día
- Sábados: 14:00 a 17:30
- Domingos: 14:00 a 21:00

Como registrarse:

- Entre a [www.southwarkleisure.co.uk/memberships-offers](http://www.southwarkleisure.co.uk/memberships-offers)
- O lleve una identificación y un comprobante de domicilio a su centro recreativo local

Los residentes mayores de 60 años de Southwark también pueden gozar de sesiones de clases de ejercicios *Silver* gratuitas. Para obtener más información, comuníquese a su centro recreativo (leisure centre) más cercano.

## Clases de natación gratuitas

Todas y todos los habitantes de Southwark que no sepan nadar y que tengan de 16 años en adelante pueden acceder a clases de natación gratuitas en los centros recreativos de Camberwell, Dulwich, Peckham Pulse, The Castle y Seven Islands. Comuníquese a Southwark Leisure para decidir cuándo quiere tomar sus clases.

**Correo electrónico:** [southwarkleisureinfo@southwark.gov.uk](mailto:southwarkleisureinfo@southwark.gov.uk)

# Centros recreativos

Centro recreativo	Horarios	Teléfono
<b>Bermondsey and Rotherhithe</b>		
Southwark Park Sports and Athletics Centre, Hawkstone Rd, SE16 2PE	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado y domingo, 9:00 a 17:00	020 4542 6617
Surrey Docks Fitness and Water Sports Centre, Rope St, SE16 7SX	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado y domingo, 9:00 a 17:00	0333 005 0409
Seven Islands Leisure Centre, 100 Lower Rd, SE16 2TU	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado, 7:00 a 18:00 Domingo, 7:00 a 22:00	020 7237 3296
<b>Elephant and Castle</b>		
Geraldine Mary Harmsworth Sports Facility, St George's Rd, SE1 6ER	Lunes a viernes, 8:45 a 20:15 Sábado y domingo, 8.45 a 17:15	020 7735 3294
The Castle Centre, 2 St Gabriel Walk, SE1 6FG	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado, 7:00 a 18:00 Domingo, 7:00 a 22:00	020 7091 4243
<b>Camberwell, Peckham and Dulwich</b>		
Camberwell Leisure Centre, Artichoke Place, SE5 8TS	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado, 7:00 a 18:00	020 7703 3024

	Domingo, 7:00 a 22:00	
Peckham Pulse Leisure Centre, 10 Melon Rd, SE15 5QN	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado, 7:00 a 18:00 Domingo, 7:00 a 22:00	020 7708 6200
Dulwich Leisure Centre, 2B Crystal Palace Rd, SE22 9HB	Lunes a viernes, 6:30 a 22:00 Sábado, 7:00 a 18:00 Domingo, 7:00 a 22:00	020 8693 1833

## Clases para mayores de 45 años (Silverfit)

Silverfit organiza clases de ejercicio en Southwark para mayores de 45 años. Todas las sesiones cuestan tres libras £3 y deben reservarse en línea.

- Caminata nórdica en Burgess Park, Canada Water y Dulwich
- Clase de ejercicios divertidos en Canada Water

**Página Web:** [www.silverfit.org.uk](http://www.silverfit.org.uk)

**Correo electrónico:** [info@silverfit.org.uk](mailto:info@silverfit.org.uk)

**Teléfono:** 020 8123 7879

## Millwall Walking Sports Club

Millwall Community Trust ofrece actividades deportivas caminando y se adaptan a quienes requieren ayuda adicional, como las personas con baja movilidad, con padecimientos de salud mental o con demencia.

- Deportes que se practican caminando: viernes, de las 12 del mediodía a la 1 de la tarde, en Lions Centre, SE16 3LD (bajo techo)
- Fútbol caminando: miércoles, de las 12 del mediodía a la 1 de la tarde, en St Paul's Sports Ground, SE16 5EF

**Correo electrónico:** [jsarrami@millwallcommunity.org.uk](mailto:jsarrami@millwallcommunity.org.uk)

**Teléfono:** 07958 026 990

# Vida independiente

## Apoyo para la vida independiente

### **Ageing Well Southwark**

Existen muchos servicios que ofrecen asesoría, apoyo y cuidados comunitarios en nuestro municipio. Ageing Well Southwark le puede ayudar a encontrar los servicios más apropiados para usted. Pueden hacerle una visita o acordar verse en alguna de las múltiples sedes que prestan espacio a Ageing Well en la zona.

**Teléfono:** 0207 358 4077

**Correo electrónico:** [sail@ageuklands.org.uk](mailto:sail@ageuklands.org.uk)

### **Asistencia Social para Adultos de Southwark Council**

Las personas que tienen derecho a recibir Asistencia Social para Adultos (Adult Social Care), de acuerdo con la Ley de Cuidados de 2014 (Care Act 2014), también tienen derecho a recibir nuestra ayuda. Debemos rellenar un formulario de necesidades para evaluar si usted reúne los requisitos para recibir la ayuda. En caso de que así sea, es posible que usted tenga que aportar una parte al costo de sus servicios de atención. También le realizaremos una evaluación socioeconómica para determinar si usted debe pagar algo.

**Teléfono:** 020 7525 3324

**Correo electrónico:** [oppdcontactteam@southwark.gov.uk](mailto:oppdcontactteam@southwark.gov.uk)

### **Southwark Disablement Association (SDA)**

La Asociación para la Discapacidad de Southwark (SDA, por sus siglas en inglés) puede ayudar a las personas con discapacidades o con debilidad auditiva a lidiar con dificultades que se les presenten en temas como cuidados domiciliarios, finanzas personales, vivienda o acceso a servicios de salud. De igual modo, la asociación organiza varios grupos sociales y actividades.

**Página Web:** [www.sdail.org](http://www.sdail.org)



**Teléfono:** 020 3095 9421

**Correo electrónico:** [sda@sdail.org](mailto:sda@sdail.org)

Se cuenta con comunicación en lenguaje de señas británico por la plataforma Skype.

## Tecnologías para estar a salvo en casa (Telecare)

El sistema Telecare consiste en sensores que se instalan en su casa y están conectados a un centro de monitoreo las 24 horas. Algunos pueden funcionar como aretes o colocarse en su muñeca y detectan si usted se cae. Los operadores capacitados se ponen en contacto con su familia o con los servicios de emergencia si usted necesita ayuda. Algunos operadores del servicio de cuidado a distancia *Telecare* que recomendamos son:

### Careline 365

**Página Web:** [www.careline.co.uk](http://www.careline.co.uk)

**Teléfono:** 080 8304 5088

### Age UK

**Página Web:** [www.ageco.co.uk/independent-living-solutions](http://www.ageco.co.uk/independent-living-solutions)

**Teléfono:** 080 0011 3846

## Ayuda para la movilidad

Para obtener información general sobre cómo mejorar su movilidad y reducir el riesgo de caídas, visite [www.southwark.gov.uk/help-with-mobility](http://www.southwark.gov.uk/help-with-mobility)

## Servicio comunitario de rehabilitación y caídas de Southwark

Este servicio les ofrece fisioterapia, equipo y servicios de cuidados a los siguientes grupos:

- Personas que hayan padecido caídas, fracturas o lesiones
- Personas sobre las que existen inquietudes por posibles caídas

- Padecimientos como la artritis y los replazos de articulaciones que hayan llevado a cambios de funciones

**Teléfono:** 020 3049 4558

**Correo electrónico:** [gst-tr.southwarkcommunityrehabandfalls@nhs.net](mailto:gst-tr.southwarkcommunityrehabandfalls@nhs.net)

## Clases de fortaleza y equilibrio

En diferentes sedes comunitarias de Southwark, se organizan clases de fortaleza y equilibrio. Si desea asistir a clases, comuníquese por alguno de estos medios:

**Teléfono:** 020 3049 5424

**Correo electrónico:** [gst-tr.strengthandbalancehelpline@nhs.net](mailto:gst-tr.strengthandbalancehelpline@nhs.net)

## Transporte

### Transporte gratuito en el sistema Transport for London

Los habitantes de Londres de 66 años en adelante o las personas que tienen alguna discapacidad conforme a la normativa de la Ley de Transporte de 2000 pueden viajar de manera gratuita con un *Freedom Pass* en los servicios del sistema de transporte público de Londres, a partir de las 9 de la mañana de lunes a viernes o a cualquier hora los fines de semana. Para solicitar su pase, comuníquese a:

**Página Web:** [www.londoncouncils.gov.uk/services/freedom-pass](http://www.londoncouncils.gov.uk/services/freedom-pass)

### Estacionamiento gratuito para personas con problemas de movilidad

El programa Blue Badge (insignia azul) está diseñado para personas con dificultades severas de movilidad, a las que les cuesta trabajo usar el transporte público. Quienes cuentan con esta insignia pueden estacionarse más cerca de su destino. Para obtener más información sobre los requisitos y cómo presentar una solicitud, póngase en contacto por medio de:

**Página Web:** [www.southwark.gov.uk/blue-badge](http://www.southwark.gov.uk/blue-badge)

**Teléfono:** 020 7525 2146

**Correo electrónico:** [disabledtravel@southwark.gov.uk](mailto:disabledtravel@southwark.gov.uk)

## Servicios de arreglos a domicilio

### Servicio de bricolaje de Age UK Lewisham and Southwark

Los residentes de Southwark de 50 años en adelante tienen derecho a recibir ayuda del servicio de bricolaje de Age UK Lewisham and Southwark para hacer trabajos de reparación pequeños. Los arreglos que tienen como objetivo asegurar la seguridad de los habitantes de la casa son gratuitos. Para obtener más información sobre otros costos y sobre cómo solicitar un servicio, comuníquese por medio de:

**Página Web:** [www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/services](http://www.ageuk.org.uk/lewishamandsouthwark/services)

**Teléfono:** 020 7358 4077

**Correo electrónico:** [handypersons@ageuklands.org.uk](mailto:handypersons@ageuklands.org.uk)

### Servicio de arreglos del municipio de Southwark

Este servicio está disponible para los residentes de 60 años en adelante o para quienes tienen alguna discapacidad. Para obtener información sobre costos y reservaciones, comuníquese a través de los siguientes medios:

**Página Web:** [www.southwark.gov.uk/handypersons](http://www.southwark.gov.uk/handypersons)

**Teléfono:** 020 7525 1863

**Correo electrónico:** [handyperson@southwark.gov.uk](mailto:handyperson@southwark.gov.uk)

## Ayuda con problemas en su calle

En el sitio Web [www.southwark.gov.uk/street-care](http://www.southwark.gov.uk/street-care) puede informar acerca de problemas que le dificultan los desplazamientos, como temas de iluminación, baches o basura tirada.

# Alimentación, finanzas y productos básicos

## Asesoría financiera

### Nuestro equipo de apoyo local

El Equipo de Apoyo Local forma parte del municipio de Southwark y tiene la capacidad de ayudar a la población discapacitada, vulnerable o mayor a maximizar sus ingresos, mediante:

- Verificaciones de posibles subsidios.
- Ayuda para hacer solicitudes de subsidios para el bienestar o peticiones de descuentos o exenciones de pago del impuesto municipal (council tax).
- Orientación y derivación hacia otras oficinas o áreas del municipio.
- Posibles citas informativas o visitas domiciliarias, si usted no puede salir de casa.

**Formulario de referencia:** [www.southwark.gov.uk/localsupportform](http://www.southwark.gov.uk/localsupportform)

**Teléfono:** 020 7525 2434

**Correo electrónico:** [localsupport@southwark.gov.uk](mailto:localsupport@southwark.gov.uk)

## Programas de subvenciones y membresías

### Southwark Charities

Los habitantes de Southwark de 55 años en adelante con bajos ingresos y bajos niveles de ahorro pueden solicitar su inscripción al programa Southwark Charities. Entre los beneficios están participar en una serie de actividades anuales, eventos sociales y obsequios en efectivo.

**Formulario de inscripción:** [www.southwarkcharities.co.uk/join-our-community/becoming-a-member](http://www.southwarkcharities.co.uk/join-our-community/becoming-a-member)

**Teléfono:** 020 7593 2000

## Rotherhithe Consolidated Charities

Ofrece subvenciones a personas en edad de recibir pensión estatal, con ingresos y ahorros bajos, que han vivido en el antiguo distrito parroquial de Rotherhithe (principalmente las áreas actuales de Rotherhithe, Canada Water and Surrey Quays) durante mínimo cinco años. El subsidio no está disponible para propietarios de inmuebles ni para miembros vigentes de St Olaves United Charity.

**Página Web:** [www.rotherhithecc.co.uk/grants](http://www.rotherhithecc.co.uk/grants)

**Teléfono:** 020 7593 2004

**Correo electrónico:** [clerk@rotherhithecc.org.uk](mailto:clerk@rotherhithecc.org.uk)

## Ayuda contra fraudes

No hay razón para sentir vergüenza si piensa que ha sido objeto de un fraude. Los defraudadores son astutos y cualquiera puede sufrir una estafa. Denunciar los fraudes ayuda a perseguir esos delitos y a detener a los estafadores. Si le llega a suceder, anote toda la información que pueda sobre cómo, dónde y cuándo ocurrió.

### Línea de ayuda telefónica Citizens Advice

Si usted cree que vio una estafa o fraude, necesita asesoría sobre estas prácticas o quiere denunciar alguna de ellas, llame a la línea de ayuda telefónica de Citizens Advice.

**Teléfono:** 080 8223 1133

### En qué casos hay que llamar a la policía por un fraude

Llame a la policía, al 101, si ocurre alguno de los siguientes casos:

- El/la defraudador/a se encuentra en la zona en que usted vive.
- Usted transfirió dinero al estafador/a en las últimas 24 horas.

En caso de que usted se llegue a sentir amenazado/a o en riesgo, no dude en llamar al 999.

# Apoyo para alimentación

En el sitio Web [www.southwarkfoodactionalliance.co.uk](http://www.southwarkfoodactionalliance.co.uk) encontrará un mapa de bodegas de alimentos, bancos de alimentos y otros tipos de apoyo en materia de alimentación.

## Bodegas de alimentos (tiendas de alimentos para miembros)

Las bodegas de alimentos (food pantries) son tiendas de alimentos mediante membresía, que ayudan a que su dinero rinda más. Los miembros consiguen ahí productos subsidiados, como frutas y verduras frescas, entre otros bienes cotidianos para llenar su alacena y su refrigerador.

### Peckham Pantry, Peckham Park Road

49-53 Peckham Park Road, SE15 6TU

**Horario:** lunes, miércoles y viernes, de 9:00 a 16:00; martes, de 11:00 a 16:00; y jueves, de 10:00 a 19:00.

**Correo electrónico:** [pantry@pecan.org.uk](mailto:pantry@pecan.org.uk)

**Teléfono:** 020 7277 7075

### Peckham Pantry, St Luke's Church

St Luke's Church, Chandler Way, SE15 6DT

**Horario:** miércoles, de 11:00 a 15:00

**Correo electrónico:** [pantry@pecan.org.uk](mailto:pantry@pecan.org.uk)

**Teléfono:** 020 7277 7075

### Love North Southwark: Bermondsey Pantry

4-5 Slippers Place, Gataker Street, SE16 2EN

Abierto mediante cita previa, de lunes a viernes, de 10:00 a 15:00.

**Correo electrónico:** [lovenorthsouthwark@outlook.com](mailto:lovenorthsouthwark@outlook.com)

**Teléfono:** 07730 465 160

### The Borough Food Co-operative

St George the Martyr Church, Borough High Street, SE1 1JA

**Horario:** martes, de 12:00 a 15:00; jueves de 10:00 a 15:00; y sábado, de 13:00 a 16:00

**Correo electrónico:** [food@stgeorge-themartyr.co.uk](mailto:food@stgeorge-themartyr.co.uk)

**Teléfono:** 020 7357 7331

### **Paxton Green time bank: Paxton Pantry**

Unit 32 Seeley Drive, Kingswood Estate, SE21 8QR

**Horario:** martes, de 12:00 a 16:00

**Correo electrónico:** [food@stgeorge-themartyr.co.uk](mailto:food@stgeorge-themartyr.co.uk)

## **Bancos de alimentos**

Los bancos de alimentos entregan alimentos no perecederos a personas que no pueden comprar comida por sus dificultades económicas. Pecan y Spring Community Hub ofrecen bancos de alimentos en Southwark. Para poder acudir a estos bancos, necesita que una institución o agencia local le proporcione una referencia. Para obtener más información, use los siguientes medios de contacto:

### **Pecan foodbanks**

**Correo electrónico:** [foodbank.support@pecan.org.uk](mailto:foodbank.support@pecan.org.uk)

**Teléfono:** 020 7732 0007

### **Spring Community Hub Foodbanks**

**Página Web:** [cschub.co.uk/what-we-do](http://cschub.co.uk/what-we-do)

**Correo electrónico:** [office@springcommunityhub.org](mailto:office@springcommunityhub.org)

**Teléfono:** 07901 617 189

## **Comidas gratuitas**

### **Hope Tuesday Café**

City Hope Church, 121 Drummond Road, Bermondsey, SE16 2JY

**Horario:** martes, de 13:00 a 15:00.

A la 1 de la tarde se sirve té, café y un almuerzo caliente. Después de la comida se realizan actividades sociales, como juegos de preguntas, acompañadas con té, café y pastel.

**Correo electrónico:** [hello@cityhope.london](mailto:hello@cityhope.london)

**Teléfono:** 020 7993 3934

### **All Saints Church Café**

All Saints Church, 8 Blenheim Grove, Peckham, SE15 4QS: el café se ubica dentro de la iglesia principal, no en el salón.

El café comunitario ofrece té, café y pasteles. También provee otras actividades y acceso a Internet gratuito.

**Horario:** martes, de 9:30 a 11:00

**Correo electrónico:** [hello@allsaintspeckham.org.uk](mailto:hello@allsaintspeckham.org.uk)

**Página Web:** [allsaintspeckham.org.uk](http://allsaintspeckham.org.uk)

**Teléfono:** 020 3637 2701

### **Manna Centre**

12 Melior Street, London Bridge, SE1 3QP

Ofrece desayunos y almuerzos (también provee duchas, ropa, atención médica y asesoría sobre vivienda y bienestar personal).

**Horario:** lunes a domingo, de 8.30 13.30

**Página Web:** [www.mannasociety.org.uk](http://www.mannasociety.org.uk)

**Correo electrónico:** [mail@mannasociety.org.uk](mailto:mail@mannasociety.org.uk)

**Teléfono:** 020 7357 9363

### **Foodcycle Peckham**

All Saints Church Hall, 7 Blenheim Grove, Peckham, SE21 8QR

Comidas comunitarias preparadas ahí mismo y para comer en el lugar, incluidas comidas vegetarianas calientes.

**Horario:** miércoles a las 5 de la tarde y sábados a las 5.30 de la tarde.

**Página Web:** [www.foodcycle.org.uk/community-meals](http://www.foodcycle.org.uk/community-meals)

**Correo electrónico:** [peckham@foodcycle.org.uk](mailto:peckham@foodcycle.org.uk)

**Teléfono:** 020 7729 2775

### **The Castle Canteen**

Crossways Christian Centre, 18 Hampton Street, Walworth, SE1 6SN

**Horario:** lunes, de 13:00 a 14.30

Almuerzo de tres tiempos servido en la cafetería comunitaria los lunes, pasado el mediodía.

**Correo electrónico:** [hello@be-enriched.org](mailto:hello@be-enriched.org)

### **Walworth Living Room**

All Saints Hall, Surrey Square, Walworth, SE17 2JU

Café, refrigerador comunitario y actividades sociales. Algunas de las actividades son gratuitas y otras tienen un precio reducido. Para más información, comuníquese al



lugar.

**Horario:** miércoles, jueves y viernes, de 9:00 a 15:00.

**Página Web:** [www.walworthlivingroom.org](http://www.walworthlivingroom.org)

**Correo electrónico:** [info@pembrokehouse.org.uk](mailto:info@pembrokehouse.org.uk)

**Teléfono:** 020 7703 3808

## **Refrigeradores comunitarios (obtenga o comparta comida gratis)**

Los refrigeradores comunitarios permiten que las personas y los negocios locales compartan sus alimentos para evitar que se desperdicien. Normalmente, están a disposición de todas las personas, por lo que cualquiera puede tomar comida del refrigerador o dejar comida ahí.

Para encontrar su refrigerador comunitario más cercano entre a:

[www.communityfridgemap.org.uk](http://www.communityfridgemap.org.uk)

## **Biblioteca de objetos de Southwark**

La biblioteca de objetos de Canada Water Library le permite ahorrar dinero y reducir sus desperdicios, por medio de su sistema económico de alquiler de herramientas y objetos útiles, como taladros, equipos de sonido o máquinas de coser.

Para obtener más información o para inscribirse al sistema, visite la biblioteca Canada Water Library (página 11) o entre al sitio Web:

[www.libraryofthings.co.uk/canadawater](http://www.libraryofthings.co.uk/canadawater)

# Apoyo en temas de vivienda

## Asesoría en materia de vivienda

Las siguientes organizaciones le pueden brindar información, consejo y asesoría legal en diversos temas relacionados con su vivienda, como en el retraso en los pagos de su renta o en subsidios a la vivienda.

### **Cambridge House Law Centre**

**Teléfono:** 020 7358 7025

**Correo electrónico:** [lawcentre@ch1889.org](mailto:lawcentre@ch1889.org)

### **Southwark Council Housing Solutions Team**

**Correo electrónico:** [housing.options@southwark.gov.uk](mailto:housing.options@southwark.gov.uk)

## Calefacción para su hogar

### **Servicio de Ahorro de Energía de Southwark**

El Servicio de Ahorro de Energía de Southwark (Southwark Energy Savers Service), dirigido por la oficina Citizen's Advice Southwark, le puede brindar consejos para ahorrar energía y puede ayudarle a pagar sus cuentas de electricidad, si usted cumple los requisitos.

**Página Web:** [www.citizensadvice-southwark.org.uk](http://www.citizensadvice-southwark.org.uk)

**Teléfono:** 080 8278 7849

### **Servicio de asesoría South London Healthy Homes**

Ofrece asesoría gratuita y apoyo a personas de 65 años en adelante y a personas con discapacidades o enfermedades crónicas. Entre los apoyos, se encuentran la asesoría sobre eficiencia energética y calefacción, la instalación de dispositivos de ahorro de energía, y apoyo para hacer solicitudes de subvenciones para realizar mejoras a la vivienda.

**Teléfono:** 080 8169 1779

# Capacidades digitales y apoyos

Organización	Servicios ofrecidos	Datos de contacto
Bibliotecas de Southwark (ir a la p. 10)	En principio, computadoras, email e Internet. Acceso gratuito a computadoras y a la red WiFi	Consulte a su biblioteca local
Southwark Group of Tenants Organisations (Organizaciones de Sociedades de Inquilinos de Southwark) 19 Buller Close, SE15 6UJ	Capacitación básica en uso de computadoras para inquilinos y residentes de viviendas de alquiler estatal. Sala de informática disponible de lunes a viernes, de 10:00 a 16:00	020 7639 6718 <a href="mailto:info@sgto.co.uk">info@sgto.co.uk</a>
Southwark Pensioners Centre 305-307 Camberwell Road, SE5 0HQ	Sesiones de computación individualizadas (lunes y miércoles en la mañana) Uso de computadoras y de la red WiFi (en las tardes)	020 7708 4556 <a href="mailto:info@southwarkpensioners.org.uk">info@southwarkpensioners.org.uk</a>
Link Age Southwark Dulwich Grove United Reformed Church, East Dulwich Grove, SE22 8RH	Sesiones digitales sin cita previa (viernes, de 14:00 a 16:00)	020 8299 2623 <a href="mailto:services@linkagesouthwark.org">services@linkagesouthwark.org</a>
ClearCommunityWeb	Clase de alfabetismo digital en línea (martes a las 11:00)	07523 646 277 <a href="http://www.clearcommunityweb.co.uk">www.clearcommunityweb.co.uk</a>

En el sitio Web [www.southwark.gov.uk/online-digital-skills-training](http://www.southwark.gov.uk/online-digital-skills-training) puede consultar nuestra guía gratuita de habilidades digitales y obtener información sobre capacitaciones en línea sobre habilidades digitales.

# Empleo remunerado y voluntario

## Southwark Works

Asesoría en materia de empleo y formación para todas y todos los residentes del municipio.

**Página Web:** [www.southwarkworks.com](http://www.southwarkworks.com)

**Teléfono:** 080 0052 0540

**Correo electrónico:** [info@southwarkworks.org.uk](mailto:info@southwarkworks.org.uk)

**Dirección:** 376 Walworth Road, SE17 2NG (sin cita previa, de lunes a viernes, de 10:00 a 12:00 o de 14:00 a 16:00)

## Opciones de trabajo voluntario

### Directorio de trabajos voluntarios comunitarios de Southwark

En el sitio Web [www.communitysouthwark.org/volunteering/volunteering-opportunities/](http://www.communitysouthwark.org/volunteering/volunteering-opportunities/) puede encontrar la lista completa de opciones de trabajos voluntarios en Southwark.

Igualmente, puede agendar una cita gratuita de asesoría para el voluntariado, con el fin de obtener asesoría especializada sobre oportunidades de trabajo voluntario.

**Correo electrónico:** [volunteering@communitysouthwark.org](mailto:volunteering@communitysouthwark.org)

**Teléfono:** 020 3848 6540

### Trabaje como voluntaria/o en su biblioteca local

Como voluntaria/o de la biblioteca, su labor sería colaborar con nuestro personal para organizar actividades dinámicas, interactivas y enriquecedoras para nuestros eventos dirigidos a niñas y niños, y a adultos.

**Página Web:** [www.southwark.gov.uk/libraries-volunteer](http://www.southwark.gov.uk/libraries-volunteer)

**Correo electrónico:** [libraries@southwark.gov.uk](mailto:libraries@southwark.gov.uk)