



AGILE

Samodzielne życie i aktywizacja mieszkańców Aberdeen – Przewodnik



Aberdeen City
Health & Social Care

Partnership
A caring partnership

We współpracy z



If you want this document translated into another language or format (including Braille, large print, audio disc or BSL DVD) please contact us via email SWSC@aberdeencity.gov.uk

Jeżeli ten dokument jest wymagany w innej wersji językowej lub formacie (w dużym druku lub na dyskiecie audio) proszę się skontaktować z

إذا كنت تود الحصول على هذه الوثيقة مترجمة إلى لغة أخرى أو بشكل آخر (مثلا بالخط العريض أو القرص السمعي) فالرجاء الإتصال:

Если Вы хотите получить этот документ, переведенным на другой язык или в другом формате (крупным шрифтом или на звуковом диске), пожалуйста, свяжитесь по

Jei jūs norite susipažinti su šiuo dokumentu jūsų kalba ar gauti jį kitokiame formate (Didelėmis raidėmis ar audio disku), prašau susisiekti

Dacă doriți ca acest document să fie tradus într-o altă limbă sau într-un alt format (scris mare sau format audio), vă rugăm contactați

如果你需要把文件翻译成另一种语言或者把文件变成另一种格式（大号字体或声盘），请通过以下的邮件或电话方式联系我们。

Ma tha thu ag iarraidh eadar-theangachadh den sgrìobhainn seo ann an cànan neo cruth eile (clò mòr neo clàr claisinneach) feuch an cuir thu fios gu

Samodzielne życie i aktywizacja mieszkańców Aberdeen – Przewodnik AGILE

Informacje zawarte w tej broszurze skierowane są do wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się więcej na temat pomocy i wsparcia oferowanego w Aberdeen w zakresie samodzielnego życia we własnym domu.

Samodzielne mieszkanie oraz korzystanie z życia w pełni to dla wielu ludzi ważne cele, a my chcemy Państwu pomóc w ich osiągnięciu.

Informacje zawarte w tej broszurze pomogą Państwu w dokonywaniu wyborów, które są dla Państwa najbardziej odpowiednie.

Wiele z usług opisanych w broszurze dostępnych jest bezpośrednio, bez konieczności uzyskania skierowania od specjalisty, a niektóre z nich są bezpłatne. W przypadku usług płatnych dodano informacje na temat możliwości uzyskania pomocy finansowej i wsparcia, do którego mogą Państwo być uprawnieni.

Aberdeen City Health & Social Care Partnership wraz z partnerami pragną zadbać o to, aby osoby zainteresowane, ich rodziny oraz znajomi otrzymali potrzebne informacje na temat samodzielnego życia w domu oraz uzyskali wsparcie szeregu instytucji, które pomogą Państwu w zapewnieniu bezpieczeństwa i zdrowia, będą z Państwem w kontakcie oraz udzielać aktualnych informacji.

Choroba, diagnoza schorzenia lub pobyt w szpitalu mogą utrudnić realizację Państwa celów, dlatego zadaliśmy o dostarczenie informacji o instytucjach, które mogą pomóc Państwu w osiągnięciu niezależności i czerpaniu z życia tyle, ile to tylko możliwe.

Rozumiemy, jak ważne dla Państwa samopoczucia są bezpieczeństwo, dobry stan zdrowia i komunikacja, jak i wiedza na temat tego, do kogo zwrócić się po pomoc i poradę.

Jeżeli doświadczają Państwo trudności i chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej na temat tego, co jest dostępne w Państwa okolicy i co może poprawić Państwa jakość życia, zadowolenie, zdrowie i samopoczucie, to ta broszura będzie Państwa przewodnikiem po usługach oferowanych w Aberdeen.

www.aberdeencityhsc.scot/agile

Bądź niezależny



- Bezpieczeństwo w domu
- Bezpieczeństwo w Internecie
- Rehabilitacja społeczna i aktywizacja
- Bon Accord Care
 - Teleopieka
 - Terapia zajęciowa
 - Wyposażenie do życia
 - Posiłki
- Community Adult Assessment and Rehabilitation Service (CARRS)
- Dietetyka
- North East Sensory Services (NESS)
- Wsparcie po diagnozie
- Wsparcie opiekunów
- Poruszanie się
- Możliwości zakwaterowania

Miej dobre samopoczucie i bądź w kontakcie



Connect

Be Active

Keep Learning

Take Notice

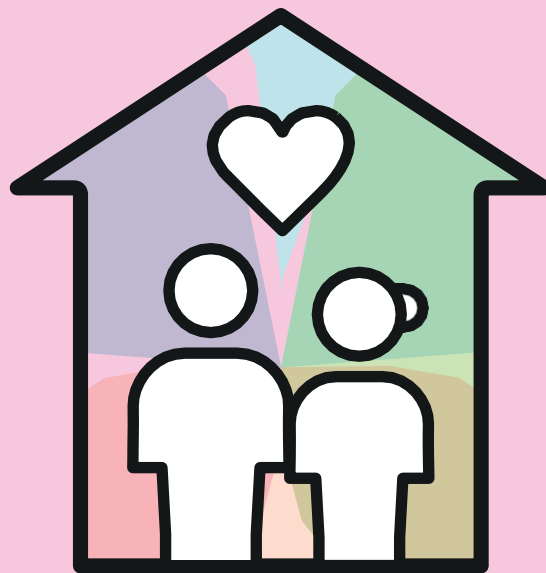
Give

Informacje



- Opieka zdrowotna
- Sprawy finansowe
- Informacje prawne, porady i wsparcie
- Opieka społeczna dla dorosłych
- Granite Care Consortium

Bądź niezależny





information



ZESPÓŁ HOMECHECK



homecheck@aberdeencity.gov.uk



03000 200 292



ABERDEEN CARE AND REPAIR



gencareandrepair@castlehillha.co.uk



01224 251 133

Pon. – Pt. 9.00 - 12.00 oraz 13.00 - 16.00



www.aberdeencareandrepair.co.uk

Homecheck - Czuć się bezpiecznie we własnym domu

Państwa dom to miejsce, gdzie wypadki są najbardziej prawdopodobne – dlatego ważne jest, aby byli Państwo świadomi niebezpieczeństw, dzięki czemu będzie można zapobiec wypadkom.

Władze Miasta Aberdeen oferują bezpłatną usługę nazwaną Homecheck, skierowaną do osób starszych, niepełnosprawnych, lub rodzin, w których są dzieci poniżej wieku dwóch lat. Usługa ta jest dostępna dla każdego, kto mieszka w rejonie miasta Aberdeen.

Zespół Homecheck udziela podstawowych porad na temat bezpieczeństwa w domu oraz dba o bezpłatny montaż urządzeń zabezpieczających w domu, niezależnie od tego, czy dom zajmowany jest przez jego właściciela, czy też przez najemcę lokalu komunalnego bądź należącego do właściciela prywatnego.

Zespół Homecheck może zainstalować poręczę wewnętrzne i zewnętrzne oraz wymienić żarówki, które wymagają wejścia na drabinę bądź nadmiernego schłania się (żarówki nie są dostarczane), w mieszkaniach ludzi starszych lub niepełnosprawnych.

Celem tej usługi nie jest zastąpienie przeszkolonych pracowników służby zdrowia, którzy mają dostęp do wykwalifikowanych fachowców. Mogą oni jednak wykonać niektóre czynności, które sprawią, że Państwa dom stanie się bezpieczniejszym miejscem. Aby zaplanować bezpłatną wizytę w celu sprawdzenia domu, prosimy o skorzystanie z danych kontaktowych.

Aberdeen Care and Repair

Organizacja Aberdeen Care and Repair udziela porad i praktycznej pomocy osobom w wieku 60+, niepełnosprawnym oraz osobom przewlekle chorym. Jej celem jest umożliwienie im maksymalnej niezależności w ich własnym domu.

Organizacja oferuje swoje usługi mieszkańcom miasta Aberdeen, w tym najemcom lokali komunalnych. Zapewnia również bezpłatne porady oraz praktyczną pomoc w zakresie:

- Napraw w domu
- Usprawnień w domu
- Adaptacji
- Zabezpieczeń
- Ogrzewania
- Bezpieczeństwa w domu



AbilityNet – Czuj się bezpiecznie w swoim domu – online

AbilityNet oferuje szereg bezpłatnych usług, zasobów i webinarów, które pomagają osobom starszym w zapewnieniu sobie bezpieczeństwa w Internecie oraz uczą ich, jak najlepiej wykorzystywać posiadane urządzenia cyfrowe.

AbilityNet może zapewnić wsparcie IT (informatyczne) w zakresie technologii, w domu oraz przez Internet, skierowane do osób starszych oraz niepełnosprawnych, niezależnie od wieku.

Able Deen

We współpracy z Shopmobility Aberdeen.

Able Deen pomaga łączyć mieszkańców.

Able Deen dostarcza wózki inwalidzkie, skutery oraz wolontariuszy do każdego miejsca w Aberdeen, umożliwiając mieszkańcom dostęp do lokalnych usług, udogodnień, sklepów itp., aby mogli robić zakupy, uczestniczyć w lokalnych wydarzeniach, spotykać się z innymi, zwiedzać, poznawać nowe miejsca oraz brać udział w wolontariacie.

Able Deen może dostarczyć Państwu sprzęt ułatwiający poruszanie się, ręcznie napędzane wózki inwalidzkie, skutery elektryczne oraz balkoniki.

Mogą Państwo również skorzystać z pomocy wolontariusza, który będzie Państwu towarzyszył oraz asystował podczas załatwiania sprawunków, lub np. gdy zechcą Państwo pobyć w cichym miejscu, zrelaksować się i zebrać myśli.

information



ABILITY NET



enquiries@abilitynet.org.uk



0800 048 7642 w godzinach pracy



ABLE DEEN



AbleDeen2019@gmail.com



01224 254 338



www.abledeen.org.uk

www.aberdeencityhsc.scot/agile



information



BONACCORD CARE



bacinfo@bonaccordcare.org



01224 788 616 Teleopieka

01224 570 400 Posiłki

01224 570 400 Terapia zajęciowa



**[www.bonaccordcare.org/referrals/
community-alarm-telecare/](http://www.bonaccordcare.org/referrals/community-alarm-telecare/)**

**[www.bonaccordcare.org/referrals/
occupational-therapy/](http://www.bonaccordcare.org/referrals/occupational-therapy/)**

www.equipmeforliving.co.uk

Bon Accord Care – Opieka domowa

Bon Accord Care oferuje szereg usług lokalnych w Aberdeen, aby pomóc Państwu w zachowaniu niezależności we własnym domu. Usługi obejmują:

- Opiekę domową, w tym dostarczanie posiłków oraz pomoc w razie włączenia alarmu, w odpowiedzi na Państwa potrzeby w zakresie pielęgnacji i wsparcia
- Terapię zajęciową (TZ), aktywizację, wyposażenie oraz teleopiekę, dzięki czemu będą Państwo niezależni i bezpieczni we własnym domu
- Zajęcia mające na celu poprawę samopoczucia oraz dostarczanie informacji, aby zadbać o Państwa możliwie najlepszy stan oraz przeciwdziałać izolacji społecznej

Teleopieka

Czym jest Teleopieka?

Termin teleopieka oznacza szereg urządzeń (alarmów) oraz systemów, które wezwą pomoc, gdy Państwu lub Państwa znajomemu przydarzy się upadek lub problem w domu. Posiadanie urządzeń do teleopieki w domu zapewni Państwu oraz Państwa rodzinie spokój ducha i komfort.

Alarm jest dodatkiem do telefonu. Po jego aktywacji szybko zostanie wezwana pomoc.

System teleopieki obejmuje uzupełniające alarm wyposażenie w postaci czujników, które automatycznie uruchomią alarm i powiadomią odpowiednie służby, np. w przypadku wystąpienia ognia lub konieczności udzielenia pomocy lekarskiej.

Czujniki stosowane w ramach teleopieki mogą być połączone z centrum monitorującym lub pagerem pracownika obecnego w budynku. Instalacja czujników w ramach teleopieki oznacza, że mieszkańcy mogą otrzymać pomoc niezależnie od tego, w jakim miejscu domu się znajdują, co daje im pewność siebie i pomaga w prowadzeniu możliwie niezależnego życia. Alarm i czujniki instalowane w ramach teleopieki nie zastępują kontaktu z człowiekiem, lecz dają dodatkową pewność, że gdyby cokolwiek przytrafiło się Państwu, gdy będą Państwo przebywać samotnie, bez trudu otrzymają Państwo pomoc. Zwiększy to również pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa u Państwa, Państwa krewnych i przyjaciół. Teleopieka będzie przydatna dla osób, niezależnie od ich wieku, które:

- Często upadają
- Mają trudności z poruszaniem się
- Są wrażliwe
- Chorują na padaczkę
- Mieszkają w lokalu z dodatkową opieką
- Mają członka rodziny/opiekuna, który potrzebuje wsparcia
- Mają problemy z pamięcią z powodu demencji lub urazu głowy
- Są narażone na ryzyko ze względu na środowisko, w jakim przebywają, np. związane z ogniem, gazem lub zalaniem
- Mają obawy co do samotnego mieszkania

Każdy może zgłosić siebie lub inną osobę w celu otrzymania alarmu (Community Alarm) lub urządzeń w zakresie teleopieki (Telecare), klikając w link do zgłoszenia przez Internet.

Prosimy skorzystać z przeglądarki Google Chrome, aby kliknąć w poniższy link, który przekieruje Państwa do strony zgłoszeniowej: **www.bonaccordcare.org/referrals/community-alarm-telecare/**

Formularz internetowy to najszybszy sposób zgłoszenia chęci skorzystania z teleopieki Bon Accord Care oraz alarmu. Należy podać nazwiska oraz dane kontaktowe co najmniej 2-3 osób, które wyrażą zgodę na pełnienie roli osoby do kontaktu.

W naszym centrum kontroli utworzymy Państwa profil i sprawdzimy, czy Państwa osoby do kontaktu wyrażą zamiar przybycia na miejsce w razie uruchomienia alarmu. Jeżeli nie mogą Państwo wskazać żadnych osób do kontaktu, nas zespół ratowników może pełnić rolę kontaktu. Jeżeli nie mogą Państwo zamówić tej usługi przez Internet, prosimy o telefon pod numer **01224 788 616**.

Zespół teleopieki udzieli porady w zakresie wyposażenia oraz przeprowadzi dalszą ocenę podczas wizyty w Państwa domu, aby upewnić się, że potrzebny i zainstalowany sprzęt odpowiada Państwa potrzebom. Uwaga: alarm i teleopieka są usługami płatnymi. Informacje na temat instytucji, z którymi można się skontaktować w celu uzyskania pomocy finansowej i porad znajdują Państwo w części niniejszej broszury zatytułowanej **Informacje**.

Terapia zajęciowa w domu

Rozumiemy, że niekiedy po przebyciu choroby, w miarę starzenia się lub w przypadku niepełnosprawności, mogą Państwo odczuwać trudności związane z codziennymi czynnościami.

Bon Accord Care oferuje terapię zajęciową, której celem jest wspieranie Państwa w poprawie zdolności do wykonywania codziennych czynności, jeśli jest to dla Państwa trudne. Możemy pomóc Państwu w łatwiejszym, bezpieczniejszym i bardziej niezależnym wykonywaniu codziennych czynności.

Jeżeli uważają Państwo, że nasze zajęcia z terapii zajęciowej mogą być dla Państwa przydatne, prosimy o zgłoszenie się poprzez poniższy link:

www.bonaccordcare.org/referrals/occupational-therapy/

Jeżeli nie mają Państwo możliwości zgłoszenia się przez Internet, mogą Państwo zadzwonić pod numer **01224 570400** i poprosić o kontakt z terapeutą zajęciowym.

Equip me for Living

Equip me for Living to internetowy sklep, w którym mogą Państwo nabyć niewielkie środki pomocnicze, które przydają się w codziennym życiu. Dostawa jest bezpłatna dla osób mieszkających w Aberdeen. Zespół sklepu może udzielić porad na temat szerokiego asortymentu rzeczy, które pomogą Państwu w prowadzeniu maksymalnie niezależnego życia.

Ofertę sklepu można przejrzeć pod adresem **www.equipmeforliving.co.uk/**

Posiłki

Dobre odżywianie jest kluczowe dla wszystkich, jest też elementem istotnym dla utrzymywania dobrego stanu zdrowia i niezależności. Niekiedy, z różnych przyczyn, zrobienie zakupów i przygotowanie pożywnej i smacznego posiłku może być trudne.

Nasza usługa dostarczania posiłków daje Państwu dostęp do szeregu wartościowych, zdrowych mrożonych posiłków dowożonych bezpośrednio pod Państwa drzwi. Dwudaniowe posiłki są zbilansowane pod względem odżywczym, zapewniając Państwu składniki odżywcze i nawodnienie. Są również stale monitorowane, dzięki czemu spełniają najwyższe zalecane standardy. Każdy posiłek jest przygotowywany ze świeżych składników zawierających witaminy i minerały, dzięki czemu mogą Państwo cieszyć się ze swobodnie dokonywanych wyborów.

Jak to działa?

Narzędzie do komponowania menu obejmuje szereg posiłków oraz ich opis, dlatego wiedzą Państwo, co zawiera posiłek – to Państwo dokonują wyboru, zamawiając swoje ulubione potrawy. Każdy posiłek składa się z zupy i dania głównego LUB z dania głównego i deseru. Wszystkie posiłki objęte są obniżoną stawką. Dostarczamy posiłki odpowiadające specjalnym potrzebom dietetycznym, jak i wymogom kulturowym i religijnym. Przygotowane wcześniej, zamrożone posiłki będą dostarczane do Państwa co dwa tygodnie. Jeżeli nie mają Państwo zamrażarki lub mikrofalówki, nie ma powodów do zmartwień – oferujemy możliwość ich bezpłatnego wypożyczenia.

Mogą Państwo wybrać dogodny dla siebie dzień dostawy. Posiłki dostarczy przyjazny kierowca, który zadba o bezpieczne przechowywanie posiłków, pobierze opłatę i przyjmie kolejne zamówienie.

W celu zapoznania się z naszym menu, prosimy odwiedzić naszą stronę internetową. Posiłki można zamówić, wysyłając nam maila lub dzwoniąc pod numer **01224 570400**.



Community Adult Assessment and Rehabilitation Service (CAARS)

Instytucja ta oferuje szeroką gamę usług, w tym terapię zajęciową i fizjoterapię.

Usługi Community Adult Assessment and Rehabilitation Service dostępne są dla osób dorosłych, które ukończyły 16. rok życia i są zarejestrowane u lekarza pierwszego kontaktu w Aberdeen, którym choroba lub uraz uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności. Oferta skierowana jest do osób bez dostępu do usług ambulatoryjnych, wymagających usługi w domu. Naszym celem jest zapewnienie naszym podopiecznym jak największej niezależności, świadcząc usługi skoncentrowane na osobie. Chcemy współpracować z ludźmi, aby pomóc im w osiągnięciu ich celów.

Oferujemy konsultacje telefoniczne, wirtualne lub bezpośrednie, w zależności od określonych potrzeb danej osoby.

Terapia zajęciowa i fizjoterapia

Nasi **terapeuci zajęciowi** zapewniają:

- Programy rehabilitacji oparte na Państwa celach, pomagające w zwiększeniu niezależności i pewności siebie w wykonywaniu codziennych czynności.
- Porady dotyczące ryzyka upadku, zapobiegania i zarządzania wypadkami

- Praktyczne porady i strategie dotyczące zmian w pamięci
- Porady w zakresie radzenia sobie z niepokojem, zmęczeniem i bólem
- Porady dotyczące powrotu do pracy/utrzymania zatrudnienia po okresie choroby lub leczenia urazu

Nasi **fizjoterapeuci** oferują:

- Ocenę w zakresie poruszania się i chodzenia, dostarczenie urządzeń i sprzętu wspomagającego chodzenie, odpowiednio do potrzeb.
- Ocenę upadków i działania interwencyjne odpowiednio do potrzeb. Może to obejmować porady dotyczące zapobiegania upadkom, ćwiczenia poprawiające siłę i równowagę, możliwość zastosowania oznaczeń lub skierowanie na zajęcia dla osób doświadczających upadków.
- Rehabilitację oddechową – praca indywidualna, zajęcia wirtualne lub na żywo.
- Ocenę i porady w zakresie tego, czy poziom aktywności uległ znacznemu pogorszeniu po przebyciu operacji, choroby lub hospitalizacji.

Ocena i leczenie schorzeń stawów i mięśni

Jako organizacja zachęcamy do niezależności i samodzielności zawsze, gdy jest to możliwe. Ściśle współpracujemy z innymi pracownikami ochrony zdrowia i opieki społecznej.

Mogą Państwo zgłosić chęć skorzystania z terapii zajęciowej i fizjoterapii w organizacji Community Adult Assessment and Rehabilitation Service, dzwoniąc pod nasz dyżurny numer telefonu.

information



CAARS



gram.caarsotptsap@nhs.scot



01224 558 399



www.aberdeencityhsc.scot



Aberdeen City
Health & Social Care
Partnership

A caring partnership

Zespół ds. dietetyki

Jesteśmy niewielkim zespołem dietetyków oraz pracowników specjalizujących się w dietetyce i ochronie zdrowia. Świadczymy szeroki wachlarz usług, aby pomóc mieszkańcom w utrzymaniu zdrowia i zachowaniu jak największej niezależności w życiu. Zapewniamy doradztwo i wsparcie w zapobieganiu chorobom i powrocie do zdrowia.

Udostępniamy poradniki i narzędzia, aby pomagać ludziom w radzeniu sobie z różnymi schorzeniami, oferujemy również spotkania indywidualne (konsultacje w formie wideo, wizyty w gabinecie, spotkania w grupie, w domu opieki lub w domu podopiecznego, gdy jest to wymagane).

Pracujemy z ludźmi w każdym wieku, od małych dzieci do osób starszych. Większość naszych konsultacji klinicznych wymaga skierowania od innego członka zespołu ochrony zdrowia i opieki społecznej (nie musi to być lekarz rodzinny), jednak osoby z cukrzycą lub chcące stracić na wadze mogą zgłosić się same, klikając w linki umieszczone poniżej.

Cukrzyca typu 2

www.nhsgrampiandibetes.scot.nhs.uk/nhs-grampian-and-new-diagnosis-of-type-2/

Dalsze informacje na temat cukrzycy można znaleźć pod adresem:

www.nhsgrampiandibetes.scot.nhs.uk/

Pomoc w utracie wagi – Program Healthy Helpings

www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk

Informacje na temat różnych stanów klinicznych można znaleźć również na naszej stronie internetowej

www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk/nhs-services/community-dietetic-service/ **community-dietetic-service/**

information



ZESPÓŁ DS. DIETETYKI



www.nhsgrampiandibetes.scot.nhs.uk/nhs-grampian-and-new-diagnosis-of-type-2/

www.nhsgrampiandibetes.scot.nhs.uk/



HEALTHY HELPINGS



www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk/nhs-services/community-dietetic-service/ **community-dietetic-service/**

Samodzielne życie i aktywizacja mieszkańców Aberdeen - Przewodnik



information



**ABERDEEN CITY CARERS
SUPPORT SERVICE**
37 Albert Street Aberdeen AB25 1XU



aberdeencarers@quarriers.org.uk



**0808 808 7777
01224 914036**



**www.carersuk.org/scotland
www.aberdeencityhscp.scot/agile**

Usługi wsparcia opiekunów w Aberdeen

Mają Państwo pod opieką przyjaciela, krewnego lub sąsiada, który nie jest w stanie radzić sobie samodzielnie? Jeżeli tak, to są Państwo opiekunami, a my możemy Państwu pomóc.

Pomożemy Państwu w uzyskaniu porad, informacji oraz wsparcia, które pozwoli Państwu na dalsze pełnienie roli opiekuna w sposób najlepszy dla Państwa. Wspólnie z Państwem opracujemy Plan wsparcia opiekuna osoby dorosłej (Adult Carers Support Plan), gdzie określimy Państwa potrzeby i który umożliwi nam współpracę w celu uzyskania najodpowiedniejszych wyników. W Quarriers rozumiemy, że sytuacja każdego opiekuna jest inna, jak i że każdy opiekun jest inny. Mogą Państwo opiekować się:

- **rodzicami lub dziadkami**
- **synem lub córką**
- **bratem lub siostrą**
- **mężem, żoną lub partnerem/partnerką**
- **krewnym/przyjacielem/sąsiadem**

Jest wiele powodów, dla których mogą oni nie być w stanie radzić sobie samodzielnie. Mogą:

- **być niepełnosprawni fizycznie lub intelektualnie**
- **nadużywać alkoholu lub używać narkotyków**
- **mieć słabe zdrowie lub być w starszym wieku**
- **mieć problemy w zakresie zdrowia psychicznego**
- **cierpieć na przewlekłą chorobę**

Będziemy pracować z Państwem, aby pomóc w ustalaniu priorytetów Państwa jako opiekunów oraz, na ile to możliwe, zmniejszyć obciążenie związane z rolą opiekuna.

Następnie możemy pomóc Państwu w uzyskaniu porad, informacji oraz wsparcia najlepiej odpowiadającego Państwa potrzebom oraz potrzebom osoby będącej pod Państwa opieką.

Wsparcie w określeniu rodzaju potrzebnej pomocy

Jeżeli jest Państwu ciężko i wiedzą Państwo, że potrzebują wsparcia, ale nie znają Państwo sposobu na zmianę sytuacji, możemy pomóc.

Szereg metod kontaktu

Mogą Państwo skontaktować się z nami przez Internet lub e-mail, możemy też spotkać się z Państwem w Państwa okolicy. Zawsze chętnie porozmawiamy z Państwem przez telefon, jeśli poczują Państwo potrzebę wyrażenia swoich uczuć i emocji, ale nie chcą martwić innych krewnych lub przyjaciół.

Porady i informacje

Zapewniamy porady i informacje na temat szerokiej gamy zasobów i dostępnych lokalnie metod wsparcia, które mogą pomóc Państwu oraz osobie będącej pod Państwa opieką.

Koleżeńskie wsparcie

Możemy pracować z Państwem indywidualnie lub w ramach grupy. Organizujemy również spotkania, podczas których można poznać innych opiekunów i porozmawiać z osobami w podobnej sytuacji.

Szkolenie i rozwój

Oferujemy wiele możliwości szkolenia indywidualnego i w grupie, skierowanych do opiekunów, w celu budowania ich wiedzy, umiejętności i pewności siebie.

Wsparcie, aby zapewnić życie bez trosk

Będziemy wspierać Państwa w równoważeniu roli opiekuna oraz Państwa własnych potrzeb. Nasza wyjątkowa organizacja skupia się na skutkach, jakie opieka wywiera na całą rodzinę.



Poruszanie się

Poruszanie się i wychodzenie z domu może wydawać się trudne, jeśli zmagali się Państwo z chorobą, upadli, lub przebywali w szpitalu, w okolicy są jednak rozwiązania, które mogą Państwu pomóc. Poniżej znajdują Państwo informacje na temat kilku rozwiązań, dzięki którym będzie Państwu łatwiej poruszać się po Aberdeen.

Lokalny transport – Community Transport

Usługa „od drzwi do drzwi” oferowana w mieście osobom, które nie mogą korzystać z konwencjonalnych przewozów autobusem. Nasze pojazdy są dostosowane do transportu wózków inwalidzkich, a w razie potrzeby pasażerom zapewnia się pomoc w wejściu do autobusu i wyjściu z niego.

Więcej informacji na temat tej usługi można uzyskać pod numerem telefonu **01224 523765** lub na stronie dotyczącej lokalnych przewozów pod adresem **www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/public-transport/community-transport**

Transport do lekarza

Centrum informacji Transport to Healthcare Information Centre (THInC) udziela praktycznych porad dotyczących transportu osobom mającym trudności z dojazdem na wizyty lekarskie i z powrotem w regionie Grampian.

Centrum udostępnia dedykowaną linię telefoniczną, gdzie można uzyskać wytyczne dotyczące dostępu do odpowiednich opcji transportu na wizyty i z powrotem, w przypadku, gdy nie posiadają Państwo własnego środka transportu. Centrum może udostępnić szczegółowe informacje na temat harmonogramu kursów autobusów i pociągów, numery telefonów, jak również wskazać inne dostępne usługi, takie jak lokalne zamawianie busów lub przejazdy realizowane przez wolontariuszy.

Prosimy o kontakt telefoniczny z THInC pod numerem **01467 536111** w godzinach od 9.00 do 16.00, od poniedziałku do piątku.

information



COMMUNITY TRANSPORT



01224 523 765 Sprawy lokalne
01467 536111 Opieka zdrowotna



www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/public-transport/community-transport



information



SHOPMOBILITY



shopmobility.aberdeen@gmail.com 01224



254 338



www.aberdeencityhscp.scot/agile



BLUE BADGE



www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/apply-blue-badge

www.aberdeencityhscp.scot/agile

Shopmobility Aberdeen

Shopmobility Aberdeen to organizacja charytatywna, której celem jest zwiększenie niezależności, wolności, poczucia własnej wartości oraz możliwości wyboru osób z niepełnosprawnościami.

Nasza organizacja pomaga wszystkim osobom o ograniczonych możliwościach poruszania się, tymczasowo lub na stałe, które chciałyby dotrzeć do centrum miasta Aberdeen w sprawach służbowych, w celu odwiedzenia naszych wielu atrakcji turystycznych i kulturalnych, lub udania się do licznych sklepów, miejsc rozrywkowych lub biznesowych w mieście.

Oferujemy pomoc każdemu, kto ma ograniczone możliwości poruszania się lub cierpi na zaburzenia sensoryczne, dając możliwość wynajęcia elektrycznego skutera, elektrycznego lub napędzanego ręcznie wózka inwalidzkiego, aby ulżyć w trudnościach związanych z chodzeniem. Ponadto, jeśli jest to konieczne, zapewniamy asystę wolontariusza. W Shopmobility Aberdeen chodzi nam o wolność w poruszaniu się po centrum miasta.

Aby skorzystać z tego programu, nie trzeba mieć orzeczonej niepełnosprawności. Jest on dostępny dla osób, które odniosły uraz w związku z uprawianiem sportów lub udziałem w wypadku komunikacyjnym, jak i tych, którzy zmagają się z długoterminową niepełnosprawnością. Z pomocy mogą skorzystać osoby mieszkające w Aberdeen lub odwiedzające to miasto.

Blue Badge

Blue Badge Scheme to krajowy program umożliwiający osobom posiadającym kartę parkingową dla osób niepełnosprawnych zaparkowanie bliżej ich miejsca docelowego, przy czym zezwolenia krajowe dotyczą wyłącznie parkowania na ulicy. Program pomaga w niezależnym podróżowaniu, zarówno wtedy, gdy są Państwo kierowcami, jak i pasażerami. Instytucja Transport Scotland odpowiada za przepisy określające ramy tego programu oraz wspiera władze lokalne w jego realizacji.

Wnioski o wydanie karty parkingowej dla osób niepełnosprawnych można składać wyłącznie przez Internet. Mogą Państwo udzielić innej osobie zgody na złożenie wniosku w Państwa imieniu, np. pracownikowi socjalnemu, przyjacielowi lub krewnemu. Korespondencję można kierować bezpośrednio na Państwa adres lub na adres wybranej osoby do kontaktu.

Więcej informacji na temat kryteriów kwalifikowalności oraz potrzebną dokumentację uzupełniającą można znaleźć pod adresem: **www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/apply-blue-badge**

Opłata pobierana jest w chwili złożenia wniosku, a koszt wydania karty wynosi 20 GBP. W razie odrzucenia wniosku kwota zostanie zwrócona w taki sam sposób, w jaki dokonano opłaty.



THESE HOMES

Affordable Rented Housing Across Scotland

information



MOŻLIWOŚCI ZAKWATEROWANIA



0300 200 292



www.aberdeencity.gov.uk

www.aberdeencityhscp.scot/agile



THESE HOMES



www.thesehomes.com

Możliwości zakwaterowania

Jeżeli uznają Państwo, że nie poradzą sobie dłużej z własnym domem i wybiorą przeprowadzkę zamiast adaptacji domu, mogą Państwo skorzystać ze wsparcia w rozważeniu alternatywnych możliwości zakwaterowania.

Możliwości zakwaterowania to potencjalne alternatywne sposoby zakwaterowania. Należą do nich: najem lokalu komunalnego lub od właściciela prywatnego, własność lokalu mieszkalnego, mieszkanie z opiekunem, program zakwaterowania z zapewnioną opieką, a nawet przeprowadzka do domu opieki lub spokojnej starości.

Kto może pomóc mi w wyborze najlepszej dla mnie możliwości zakwaterowania?

Mogą Państwo samodzielnie wybrać najbardziej odpowiednią opcję zakwaterowania, jeśli jednak chcieliby Państwo z kimś porozmawiać lub potrzebują Państwo pomocy w określeniu, co należy zrobić, wsparcia udzieli zespół Housing Options Urzędu Miasta. Rozmowę można odbyć, dzwoniąc pod numer **0300 200 292**.

Jak mogę dowiedzieć się więcej?

Prosimy wejść na stronę **www.aberdeencity.gov.uk** i poszukać pod nagłówkiem „Find a home” (Znajdź dom).

Z drugiej strony, jeśli odczuwają Państwo potrzebę uzyskania dodatkowego wsparcia w postaci domu opieki lub domu spokojnej starości, nasz zespół zarządzania opieką może udzielić Państwu informacji na temat najlepszego sposobu działania. Mogą Państwo skontaktować się z nim pod numerem **03000 200 292**.

Czym jest These Homes?

These Homes to cyfrowy serwis najmu, opracowany tak, aby dać Państwu lepszy dostęp do niedrogiego najmu lokali w całej Szkocji.

Z serwisem tym współpracuje siedmiu wynajmujących. Wszyscy partnerzy korzystają z tego samego Rejestru lokali. Mogą Państwo wnioskować o dowolną nieruchomość, która odpowiada Państwa potrzebom.

Mamy nadzieję, że oferując większy wybór, będziemy mogli budować bardziej stabilne społeczności oraz zapewnimy Państwu większą decyzyjność w zakresie tego, gdzie chcą Państwo mieszkać. These Homes to prosty i bezpośredni sposób wynajmowania domów, sprawiedliwy, otwarty i transparentny.

Rejestracja w These Homes

Przed złożeniem wniosku o lokal należy zarejestrować się w These Homes.

Dzięki procesowi rejestracji wynajmujący będą mogli przydzielić Państwu priorytet, jeśli będą Państwo do niego uprawnieni. Mogą Państwo również ubiegać się o priorytet po zarejestrowaniu się, jeśli zmieni się Państwa sytuacja.

Po zatwierdzeniu rejestracji otrzymają Państwo potwierdzenie, że jest aktywna. Wtedy będą Państwo mogli składać wnioski o lokal.



North East Sensory Services - NESS

North East Sensory Services (lub w skrócie NESS) jest w pełni zintegrowaną usługą skierowaną do osób niesłyszących, niedosłyszących, niewidomych lub niedowidzących. Oferujemy usługi obejmujące:

Pomoce do codziennego życia i technologii

Pomoce do codziennego życia sprawiają, że codzienne czynności stają się łatwiejsze.

Hear 2 Help oraz baterie do aparatów słuchowych

Pomoc w wymianie baterii, serwisowaniu i czyszczeniu aparatów słuchowych wydawanych przez NHS.

Lekcje czytania z ruchu warg i radzenia sobie z niedosłuchem

Osoby z niedosłuchem lub niesłyszące również mogą komunikować się skutecznie z innymi.

Technologie teleinformatyczne dla wszystkich

W ramach tej usługi przekazywana jest wiedza na temat technologii teleinformatycznych, rozwijane są umiejętności w tym zakresie oraz prowadzone są szkolenia dla osób niewidzących, niesłyszących, niedowidzących i niedosłyszących.

Informacje dotyczące hospitalizacji

Udzielanie informacji, porad i wsparcia pacjentom i ich rodzinom.

Zatrudnienie

Nasze specjalistyczne wsparcie pozwala zainteresowanym na dostęp do odpowiednich możliwości w zakresie zatrudnienia, edukacji i/lub szkoleń.

Komunikację, integrację i wsparcie

Grupy zapewniające społeczne wsparcie i aktywności starszym osobom, które utraciły czucie/wzrok/słuch, w celu zmniejszenia ich izolacji społecznej.

Audiobooki i płyty CD

Posiadamy rozległą kolekcję audiobooków na płytach CD oraz kasetach, regularnie wydajemy też trzy magazyny audio dostępne na płycie CD oraz pendrive.

Kluby i grupy

NESS wspiera i/lub prowadzi liczne kluby i grupy zrzeszające ludzi. Wiele z nich prowadzą sami członkowie, czasem przy pomocy wolontariuszy NESS.

information



NESS



info@nesensoryservices.org



0345 271 2345

Tekst 07593 102 004



Użytkownicy brytyjskiego języka migowego

www.contactscotland-bsl.org/



Wsparcie po diagnozie

Wsparcie po diagnozie oferowane osobom z demencją oraz ich opiekunom.

Wsparcie po diagnozie jest niezbędne, aby zapewnić osobom z demencją, ich rodzinom i opiekunom narzędzia, kontakty, zasoby i plany, które będą im potrzebne do jak najbardziej komfortowego życia z demencją i przygotowania się na przyszłość.

Strona internetowa Aberdeen City Health & Social Care Partnership zawiera wiele informacji i porad dla osób, u których dopiero co zdiagnozowano demencję, jak i dla ich opiekunów. Aby uzyskać więcej informacji i porad, prosimy skorzystać z danych kontaktowych.

information

WSPARCIE PO DIAGNOZIE

PDS@aberdeencity.gov.uk

www.aberdeencityhscp.scot/our-delivery/about-dementia/

**Ciesz się dobrym samopoczuciem
i bądź w kontakcie**



information



Dobre samopoczucie jest istotne – trzymanie się ustalonego porządku, wstawanie i ubieranie się, regularne jedzenie posiłków, picie dużej ilości płynów oraz dbanie o regularny sen to kluczowe elementy utrzymania dobrego samopoczucia.

Brzmi tak prosto! Wiemy jednak, że zdarza się nam zapominać o takich regularnych czynnościach, kiedy w naszym życiu napotykamy na trudności. Mogą Państwo zauważyć u siebie pogorszenie zdrowia fizycznego i psychicznego i zacząć martwić się o powrót do dobrego samopoczucia. Aby odzyskać dobre samopoczucie, można podjąć pewne pozytywne działania. Udowodniono, że dobre samopoczucie można odzyskać, podejmując pięć istotnych kroków. Wypróbowanie ich może pomóc Państwu w odzyskaniu pozytywnego spojrzenia na życie, aby znów mogli Państwo cieszyć się jego pełnią.

www.aberdeencityhscp.scot/agile/

Dobre relacje z innymi ludźmi są bardzo ważne dla zdrowia psychicznego. Bardzo pomocne mogą być rozmowy telefoniczne. Zachęcamy więc Państwa do dzwonienia do przyjaciół, sąsiadów i krewnych.



Telefony najlepiej rozplanować na różne dni, dzięki czemu będą Państwo mogli rozmawiać co dzień z inną osobą.

W Aberdeen działa wiele grup, które chętnie Państwa przyjmą oraz udzielą Państwu pomocy i porady, np. otrzymają Państwo praktyczną pomoc w uczeniu się życia z przewlekłym schorzeniem, mogą też Państwo dołączyć do grupy wsparcia, gdzie poznają Państwo inne osoby, które korzystają z własnych doświadczeń, aby pomagać sobie wzajemnie.

Więcej informacji znajdą Państwo na naszej stronie internetowej

www.aberdeencityhscp.scot/agile/

Connect

Be Active

Keep Learning

Take Notice

Give





Connect



information



BIBLIOTEKI



healthinfo@aberdeencity.gov.uk



www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library

Biblioteki Miejskie w Aberdeen pomagają w utrzymaniu kontaktu!

Wiemy, że nie każdy korzysta z komunikacji cyfrowej i że czasem nie wiadomo, gdzie zacząć szukać grupy lub społeczności, która Państwa interesuje. Lokalna biblioteka jest świetnym miejscem, gdzie można znaleźć takie informacje!

Biblioteki Miejskie w Aberdeen zlokalizowane są w całym mieście. Ich sieć obejmuje szesnaście bibliotek lokalnych, bibliotekę centralną oraz bibliotekę domową dla osób, które nie mogą przyjść do bibliotek lokalnych. Biblioteka naprawdę jest dostępna dla wszystkich!

Członkostwo w bibliotece jest bezpłatne i daje Państwu dostęp do szeregu zasobów i usług, a nasz personel postara się udzielić Państwu odpowiedzi na wszelkie pytania.

Poszukiwanie w Internecie informacji na temat zdrowia i dobrego samopoczucia może niekiedy być trudne i niejasne, dlatego nasze biblioteki mogą zaoferować Państwu indywidualne spotkanie z naszymi bibliotekarzami specjalizującymi się w tematyce zdrowia i dobrego samopoczucia, którzy pomogą Państwu w zdobyciu właściwych informacji z zaufanych źródeł.

Nasze kolekcje publikacji na temat zdrowia (Health Reading) znajdują się w bibliotekach: Central Lending Library, Central Information Centre, Culter Library, Mastrick Library oraz Tillydrone Library. Kolekcje te obejmują publikacje dodatkowe, poradniki na temat samodzielnego postępowania w chorobach oraz książki dotyczące określonych schorzeń.

W tych lokalizacjach znajdą Państwo również ulotki na temat zdrowia i dobrego samopoczucia, które wskażą Państwu, gdzie szukać pomocy w związku ze schorzeniami oraz zawierają aktualne informacje na temat lokalnych usług, w tym grup wzajemnego wsparcia.

Jeżeli mają Państwo jakiegokolwiek pytania dotyczące zdrowia, prosimy napisać do nas na adres **healthinfo@aberdeencity.gov.uk**

Dostęp do komputera/Wi-fi

Członkostwo w bibliotece uprawnia Państwa do korzystania z komputera przez 2 godziny dziennie. Osoby niebędące członkami mogą korzystać z komputera godzinę dziennie po zalogowaniu się jako gość. Drukowanie jest możliwe za niewielką opłatą.

We wszystkich bibliotekach udostępniana jest też publiczna sieć Wi-Fi, dzięki czemu mają Państwo możliwość pracowania na własnym urządzeniu typu laptop, tablet czy telefon komórkowy. Sieć Wi-Fi działa w ramach usługi City Connect, dostępnej również w wielu budynkach użyteczności publicznej, takich jak galerie handlowe, domy kultury oraz Marischal College. Wystarczy wypełnić jeden formularz, aby móc łączyć się z siecią w dowolnej z tych lokalizacji.

Pełną listę naszych bibliotek znajdą Państwo pod adresem

www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library. Na liście tej wskazano również godziny pracy oraz usługi dostępne w każdej z bibliotek.



Connect



21

ALISS Łączy z lokalną społecznością

ALISS (Lokalny system informacji w Szkocji – A Local Information System for Scotland) to ogólnokrajowy cyfrowy serwis finansowany przez Rząd Szkocji, zarządzany przez Stowarzyszenie Zdrowia i Opieki Społecznej (Health and Social Care Alliance – ALLIANCE) i stworzony we współpracy z lokalnymi społecznościami w całej Szkocji, którego celem jest pomaganie w wyszukiwaniu i udostępnianiu informacji mogących wspierać zdrowie i dobre samopoczucie.

ALISS pomaga ludziom w prowadzeniu dobrego życia poprzez korzystanie z właściwego wsparcia, w tym m.in. usług, grup i działań, które:

- **pomagają w samodzielnym radzeniu sobie z przewlekłymi chorobami (np. grupa wsparcia dla osób z cukrzycą)**
- **wspierają integrację (np. lokalne chóry, grupy czytelnicze, możliwości poznawania nowych ludzi)**
- **zwiększają aktywność na świeżym powietrzu bądź aktywność fizyczną (np. klub gry w badmintona, lokalne ogrody)**
- **dają dostęp do praktycznego wsparcia (np. porady finansowe, usługi rzecznictwa)**

ALISS jest dostępny online pod adresem **www.aliss.org**

information



ALISS

www.aliss.org



Be Active

Aktywność nie tylko świetnie wpływa na zdrowie i kondycję fizyczną. Badania pokazują, że może również polepszyć zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna poprawia poczucie własnej wartości, a ustalenie osobistych celów i rzucenie sobie wyzwania, aby je osiągnąć, wywołuje chemiczne zmiany w mózgu, co powoduje pozytywną zmianę nastroju.

Ważne jest utrzymanie aktywności nawet w przypadku problemów ze zdrowiem. Zalecamy, aby wybrali sobie Państwo porę dnia, kiedy mają Państwo najwięcej energii, i wykorzystali ją na aktywność ruchową. Ćwiczenia mogą być delikatne lub energiczne, w zależności od tego, na co pozwala Państwu ciało. Niektóre proste, lecz skuteczne ruchy mogą wykonywać wszyscy, aby zapobiegać utracie siły w mięśniach, a co za tym idzie, upadkom.

W mieście organizowane są programy aktywności dla dorosłych, prowadzone przez odpowiednio przeszkolonych instruktorów, którzy zaproponują Państwu odpowiedni rodzaj ćwiczeń.

Spacerowanie to darmowy, łatwy sposób na zwiększenie aktywności. Spacerowanie z grupą innych osób może zapewnić towarzystwo oraz bezpieczeństwo. W całym mieście, każdego dnia, organizowane są spaceracje prowadzone przez odpowiednio przeszkolonych trenerów. Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej, z której dowiedzą się Państwo, gdzie w Państwa okolicy prowadzone są spaceracje dla poprawy zdrowia.

information



www.pathsforall.org.uk/walk-project/walk-aberdeen



Be Active



SPORT ABERDEEN



information@sportaberdeen.co.uk



01224 507 744



www.sportaberdeen.co.uk



SPORTOWA WIOSKA

Aberdeen Sports Village

Linkfield Road, Aberdeen AB24 5RU



info@aberdeensportsvillage.com



www.aberdeensportsvillage.com

Sport Aberdeen

Sport Aberdeen oferuje wszystkim zainteresowanym możliwość korzystania z aktywności oraz udziału w ćwiczeniach fizycznych, niezależnie od stopnia zaawansowania. Oferta skierowana jest do początkujących, leczących kontuzje, cierpiących na przewlekłe choroby, a nawet osób starszych.

Dzięki ponad 30 obiektom zadaszonym i na świeżym powietrzu, zlokalizowanym w całym mieście, Sport Aberdeen oferuje szeroki wachlarz aktywności sportowej i fizycznej.

Sesje publiczne i prywatne, lekcje, zajęcia i treningi, obozy wakacyjne i przyjęcia dla dzieci – każdy znajdzie coś dla siebie bez względu na wiek, płeć lub kondycję.

Sportowa Wioska

Sportowa Wioska Aberdeen Sports Village oferuje szereg sportów i aktywności pod dachem i na wolnym powietrzu, z których mogą korzystać ludzie w każdym wieku i w każdej kondycji. Karta członkowska ASV Evergreens Lifestyle Membership da Państwu możliwość korzystania z nowoczesnej siłowni, udziału w zajęciach gimnastycznych, uczęszczania na basen, wstęp do strefy zdrowia i relaksu, stref gimnastycznych i na korty do squasha.

Karta członkowska uprawnia Państwa do udziału w zajęciach grupowych (poza godzinami szczytu), jak i w szeregu specjalistycznych warsztatów i zajęć dotyczących stylu życia – w tym treningów tenisa stołowego, badmintona, pilatesu itp.

Mogą Państwo również relaksować się, spotykać z innymi i nawiązywać przyjaźnie w naszych dwóch kawiarniach oferujących wiele przekąsek i pysznych gorących napojów – dostępna jest również oferta stała.



Be Active

ADL
SMARTCARE

LIFECURVE

information



LIFECURVE



www.adlsmartcare.com/lifecurveapp

LifeCurve

LifeCurve™ to model starzenia się opracowany na podstawie badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Newsactle i udostępniany poprzez praktyczne narzędzie stworzone przez ADL Smartcare Limited. Model starzenia oznacza po prostu sposób myślenia o tym, jak doświadczamy wpływ wieku.

LifeCurve™ opiera się na badaniu, które stwierdza, że istnieje kolejność, według której z wiekiem tracimy naszą zdolność do wykonywania codziennych czynności. LifeCurve™ nie bazuje na faktycznym wieku. Na nasz proces starzenia ma wpływ wiele czynników, takich jak nasz ogólny stan zdrowia, doświadczenia z dzieciństwa, warunki życia i sytuacja społeczna oraz nasz status społeczno-ekonomiczny.

Można zatem mieć 90 lat, cieszyć się dobrą kondycją i zdrowiem i nie znaleźć się na krzywej LifeCurve™ lub być na jej szczycie. Podobnie, można mieć 50 - 60 lat i znajdować bliżej środka krzywej LifeCurve™. Należy jednak pamiętać, że niezależnie od miejsca na krzywej LifeCurve™, można zmienić swoją pozycję i nigdy nie jest za późno na to, żeby zacząć.

Czy słyszeli Państwo o aplikacji lifecurve? Jest to aplikacja na telefon lub tablet/komputer, która pomaga w szybkim ustaleniu tempa starzenia się. Wystarczy odpowiedzieć na 19 krótkich pytań, a aplikacja zada Państwu kilka codziennych/cotygodniowych zadań, które pomogą w dokonaniu pozytywnych zmian.



Keep Learning



information

BIBLIOTEKI

HomeLibrary@aberdeencity.gov.uk

01224 498930 / 01224 652500

www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/learning-opportunities

aberdeencity.spydus.co.uk/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/HOME

www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library

Dbanie o aktywność mózgu to kolejna z rzeczy, które pomagają zachować dobre zdrowie. Dowody anegdotyczne wskazują, że możliwość wykonywania pracy lub uczestniczenia w zajęciach edukacyjnych szczególnie pomaga ludziom w wyjściu z depresji. Można czytać lub dołączyć do kółka czytelniczego, układać puzzle, rozwiązywać zagadki, krzyżówki lub grać w sudoku bądź zająć się czymś kreatywnym, np. robieniem na drutach, szyciem, szydełkowaniem lub sztuką – nigdy nie jest za późno na naukę nowych umiejętności. Jest wiele rzeczy, które sprawiają, że mózg pozostanie aktywny.

Pomagamy w ciągłej nauce!

W **Bibliotekach w Aberdeen** można teraz nie tylko wypożyczać książki. Oferują one szeroką gamę możliwości nauki, dlatego zapraszamy do odwiedzenia lokalnej biblioteki, aby dowiedzieć się więcej. Jeżeli nie są Państwo w stanie samodzielnie dotrzeć do biblioteki, proponujemy domową usługę biblioteczną.

Usługa ta jest bezpłatna i dostępna dla mieszkańców Aberdeen w każdym wieku, którzy nie mogą samodzielnie odwiedzić biblioteki z powodu niepełnosprawności, choroby lub konieczności opiekowania się inną osobą. Usługa może być świadczona stale lub czasowo, np. w okresie rekonwalescencji po przebytej operacji lub chorobie.

Nasz przyjazny personel odwiedzi Państwa w domu, aby porozmawiać na temat Państwa zgłoszenia i dowiedzieć się, jakie są Państwa upodobania, jeśli chodzi o literaturę lub muzykę. Następnie będzie odwiedzać Państwa co cztery tygodnie, aby przynieść nowe pozycje i odebrać już przeczytane. Chociaż korzystanie z domowej usługi bibliotecznej jest bezpłatne, za wypożyczenie płyt CD, DVD i Blu-ray pobierana jest opłata. Członkowie biblioteki mogą wybierać spośród szerokiej kolekcji książek, audiobooków, płyt DVD i CD.

Posiadacze karty mieszkańca lub odwiedzającego Aberdeen (Aberdeen City Council Residents/Visitors card) są uprawnieni do 50% zniżki. Nasz katalog biblioteczny można przeglądać online (szczegóły poniżej). Znajdą w nim Państwo nasze kolekcje lub konkretne pozycje.

Rezerwacje można składać bezpłatnie na dowolne pozycje biblioteczne, które zostaną dostarczone do wybranej przez Państwa biblioteki, skąd mogą je Państwo odebrać. Okres wypożyczenia obejmuje 4 tygodnie. Nie dotyczy to płyt DVD, które wypożyczane są na 1 tydzień. Okres wypożyczenia można przedłużyć dwukrotnie poprzez katalog biblioteczny lub poprzez kontakt telefoniczny z jedną z naszych bibliotek.



Keep Learning



Nasze zasoby internetowe – Borrowbox/Pressreader

Borrowbox to nasz serwis eBooków i eAudiobooków, który umożliwia przeglądanie i pobieranie pozycji bezpośrednio na czytnik, tablet lub komputer.

Posiadamy ogromną kolekcję literatury pięknej i publicystyki, dla osób w każdym wieku i o różnych zainteresowaniach, stale uzupełnianą o nowe i klastyczne tytuły.

To doskonała propozycja, jeśli są Państwo w podróży lub nie mogą odwiedzić swojej lokalnej biblioteki, alby gdy wolą Państwo czytać na własnym urządzeniu.

Pressreader to nasz internetowy serwis, na którym można znaleźć ponad 7000 tytułów (magazynów i gazet) ze 120 krajów. Można z niego korzystać z urządzenia z zainstalowaną aplikacją lub z przeglądarki na urządzeniu z dostępem do Internetu. Jeżeli nie wiedzą Państwo, jak używać tych serwisów, prosimy zwrócić się do naszego personelu, który z chęcią Państwu pomoże.

Historia rodziny

Nasze biuro badań lokalnych i historii rodziny (Local Studies and Family History) zlokalizowane w Informacji Biblioteki Centralnej (Central Library Information Centre) to doskonałe miejsce, aby zacząć poznawać swoją przeszłość. Czy szukają Państwo informacji w celu stworzenia swojego drzewa genealogicznego, czy też chcą dotrzeć do historycznych gazet lub informacji dotyczących historii Aberdeen i okolicy – chętnie pomożemy.

Możemy zapewnić Państwu bezpłatny, nielimitowany dostęp do zasobów internetowych, takich jak serwisy Ancestry i Find My Past, jak również udzielić Państwu wsparcia w celu jak najlepszego wykorzystania tych źródeł.

Nasz personel biblioteki, specjalizujący się w lokalnej historii, może Państwu pomóc w każdym aspekcie prowadzonych poszukiwań, zachęcamy więc do kontaktu.



Keep Learning



North East Scotland College

North East Scotland College (NESCOL), nauka gry na instrumencie muzycznym lub nauka języka. North East Scotland College jest największą instytucją oferującą kształcenie zawodowe i szkolenia w północno-wschodniej Szkocji.

Mamy kursy odpowiednie dla każdego, m.in. dla osób, które dopiero ukończyły szkołę, są aktualnie zatrudnione, ponownie podejmują kształcenie, lub też chciałyby spróbować czegoś nowego – niezależnie od Państwa wykształcenia i zawodu, w NESCOL znajdą Państwo możliwości dla siebie. Zachęcamy do zapoznania się z zajęciami online oferowanymi przez North East Scotland College.

Silver City Surfers

Silver City Surfers to niewielka organizacja charytatywna, której celem jest pomaganie starszym ludziom w korzystaniu z nowoczesnych technologii. Jej wsparcie dostępne jest dla osób powyżej 55 roku życia, zamieszkających w Aberdeen oraz w północno-wschodniej Szkocji. Zapewniamy bezpłatne szkolenia i wsparcie w zakresie wszystkich form nowoczesnych technologii (np. laptopów, iPadów i innych tabletów, smartfonów, aparatów cyfrowych itp.) poprzez doradztwo i sesje indywidualne prowadzone przez doświadczonych wolontariuszy.

Coraz więcej przedsiębiorstw i organizacji przenosi się w całości do świata cyfrowego, dlatego potrzeba bezpiecznej, przyjaznej strefy pozyskiwania umiejętności cyfrowych jest większa niż kiedykolwiek wcześniej, a my jesteśmy do dyspozycji osób, które potrzebują nas najbardziej.

Można czytać lub dołączyć do kółka czytelniczego, układać puzzle, rozwiązywać zagadki, krzyżówki lub grać w sudoku bądź zająć się czymś kreatywnym, np. robieniem na drutach, szyciem, szydełkowaniem lub sztuką – nigdy nie jest za późno na naukę nowych umiejętności.





Keep Learning

Aberdeen
Archives,
Gallery &
Museums

information



AAGM



www.aagm.co.uk

AAGM

Archiwa, Galerie i Muzea Aberdeen (Aberdeen Archives, Gallery & Museums – AAGM) to organizacja opiekująca się najlepszymi kolekcjami sztuki i eksponatów historycznych w Wielkiej Brytanii w imieniu mieszkańców Aberdeen.

W wielokrotnie nagradzanej Galerii Sztuki w Aberdeen (Aberdeen Art Gallery) mogą Państwo podziwiać wybitne dzieła sztuki prezentowane w ramach wystaw stałych. Każda z nich opowiada inną historię – od Fenomenu Balmoral po Ludzi i portrety, od Biesiadowania po Sztukę wzmocnienia pozycji kobiet.

Galeria Sztuki otwarta jest 7 dni w tygodniu, a wstęp jest bezpłatny. Oprócz tego regularnie organizowane są wystawy specjalne. Na wiele z nich opłata za wstęp nie jest pobierana. Publiczny program rozmów, wycieczek, warsztatów oraz występów dla odwiedzających w każdym wieku umożliwia lepsze poznanie naszych kolekcji.

Strona internetowa AAGM oraz kanały w serwisie YouTube zawierają wiele treści cyfrowych opisujących różne aspekty naszych kolekcji. Zapraszamy na wykłady naszych kustoszów i gości, koncerty, wystawy kolekcji eksponatów, opisy wizualne, sesje medytacji, blogi i wiele więcej.

Nasze Aberdeen (Our Aberdeen) to program wydarzeń dla osób z demencją, w ramach którego poznajemy kolekcje w atmosferze relaksu i nieformalnych rozmów z uczestnikami, personelem i wolontariuszami.

Galeria Sztuki w Aberdeen (Aberdeen Art Gallery), Muzeum Morskie w Aberdeen (Aberdeen Maritime Museum) oraz Dom Proboszcza Skenego (Provost Skene's House) są otwarte 7 dni w tygodniu, a wstęp do nich jest bezpłatny. Prosimy pamiętać, że z powodu historycznego charakteru Provost Skene's House, wybudowanego w 1545 roku, jedynie parter jest dostępny dla osób na wózkach inwalidzkich (sklep, Sala Bohaterów i Galeria Access). Więcej informacji na temat dostępności naszych budynków oraz zwiedzania znajdą Państwo pod adresem www.aagm.co.uk

Zachęcamy do sprawdzania informacji w sekcji nowości What's On na stronie internetowej AAGM, lub do śledzenia nas na Facebooku, Twitterze i Instagramie (@AbdnArtMuseum), gdzie znajdą Państwo aktualne informacje o wydarzeniach.

Do zobaczenia osobiście lub online!



Take Notice

29

Łatwo jest biec przez życie bez zatrzymywania się i poświęcenia choćby chwili, aby rozejrzeć się wokół nas. Zachęcamy, aby poświęć Państwo więcej uwagi temu, co się dzieje teraz, Państwa myślom i odczuciom, i rozglądali się wokół siebie. To może mieć znacząco dobry wpływ na Państwa zdrowie psychiczne. Niektórzy nazywają taką świadomość terminem „uważność”. Uważność może pomóc Państwu bardziej cieszyć się życiem i lepiej zrozumieć siebie. Mogą Państwo podjąć kroki, aby rozwijać ją we własnym życiu.

Healthier Scotland ma cenne wskazówki na temat tego, jak oczyścić umysł, nawiązać komunikację z innymi, czy trenować mózg – a to wszystko po to, aby poczuć się o wiele lepiej.

Zachęcamy do wyjścia z domu! Przebywanie w otoczeniu zieleni lub wprowadzenie natury do życia codziennego może dobrze wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Na przykład hodowanie warzyw, owoców lub kwiatów, wykonywanie ćwiczeń na wolnym powietrzu, czy przebywanie ze zwierzętami może mieć wiele pozytywnych skutków.

Dobrze jest znaleźć czas na relaks i docenienie prostych przyjemności takich jak:

- **Słuchanie ulubionej muzyki lub oglądanie filmów**
- **Kolorowanie (kolorowanki dla dorosłych mogą pomóc w lepszym skupieniu się)**
- **Pobranie aplikacji do relaksu, ćwiczeń oddechowych lub dotyczących uważności, bądź słuchanie podcastów.**

information



HEALTHIER SCOTLAND



www.clearyourhead.scot

www.aberdeencityhsc.scot/agile



Give



Community Planning
in Aberdeen

information



ACVO



Volunteer@acvo.org.uk



07814 902083



www.acvo.org.uk



PLANOWANIE USŁUG
W SPOŁECZNOŚCIACH LOKALNYCH



LocalityPlanning@aberdeencity.gov.uk



www.aberdeencityhsc.scot/our-delivery/locality-empowerment-groups
www.aberdeencityhsc.scot/agile

Odgrywanie swojej roli w życiu lokalnej społeczności i pomaganie innym może sprawić, że poczują się Państwo szczęśliwsi i bardziej spełnieni. Może to być zwykłe powiedzenie „dziękuję” lub uśmiech! Są pewne kroki, które możemy podjąć, żebyśmy my oraz ludzie wokół nas czuli się lepiej i byli doceniani.

Bycie wolontariuszem, nawet przez kilka godzin w tygodniu lub w miesiącu, może pomóc Państwu w odkryciu i nauczaniu się nowych umiejętności, zyskaniu pewności siebie, jak i osiągnięciu poczucia spełnienia. Wolontariusze są bijącym sercem wielu organizacji w Aberdeen. Być może mają Państwo jakieś szczególne umiejętności, którymi mogą się podzielić, a może jakaś sprawa lub organizacja charytatywna jest Państwu szczególnie bliska. Możemy pomóc Państwu znaleźć wolontariat, który będzie doskonale odpowiadał Państwa zainteresowaniom oraz ilości czasu, jaką mogą Państwo na niego poświęcić.

ACVO

Silver Volunteers, ACVO, to program prowadzony przez Volunteer Aberdeen, aby wspierać starsze osoby w ich wolontariacie oraz łączyć je z organizacjami, które potrzebują ich pomocy. Zachęcamy do kontaktu z Volunteer Aberdeen Centre – centrum wolontariatu w Aberdeen, które chętnie pomoże Państwu, jeśli będą Państwo mieli jakiegokolwiek pytania.

Planowanie usług społecznych w społecznościach lokalnych

Chcesz poprawić swoje otoczenie? Potrzebujemy Cię!

Czy chcieliby Państwo mieć pozytywny wpływ na lokalną społeczność? Czy chcieliby Państwo działać wspólnie z innymi, aby dokonać zmian? Jeżeli odpowiedź brzmi TAK, Grupy wzmacniania społeczności (Locality Empowerment Groups – LEGs) mogą być odpowiednie dla Państwa! W grupach LEGs działają mieszkańcy lokalnych społeczności, których celem jest poprawa jakości życia ludzi mieszkających w Aberdeen. Członkowie grup wykorzystują swoją wiedzę i doświadczenie, aby ustalać i realizować priorytety oraz brać udział w znajdowaniu rozwiązań. Grupy działają w centralnym, północnym i południowym Aberdeen, ale nasza uwaga skupia się również na całym mieście, np. zachęcamy do dzielenia się doświadczeniem przez osoby żyjące z niepełnosprawnością.

Grupy dedykowane do konkretnych dzielnic, Priority Neighbourhoods, skupiają się na obszarach miasta będących w najgorszej sytuacji. Zachęcamy do kontaktu przez Internet – wskażemy Państwu, która grupa byłaby najlepsza dla Państwa.

Informacje





information



ABERDEEN COMMUNITY HEALTH AND CARE VILLAGE

50 Frederick Street, Aberdeen AB24 5HY

Godziny pracy: poniedziałek - piątek,
9.00 - 17.00



01224 655555



www.know-who-to-turn-to.com

www.nhsgrampian.org/hospital-hub/aberdeen-health-village



ABERDEEN ROYAL INFIRMARY CONCOURSE

Godziny pracy: poniedziałek - piątek,
10.00 - 16.00



gram.healthpoint@nhs.scot

08085 202030



Godziny pracy bezpłatnej infolinii:
poniedziałek - piątek, 9.00 - 17.00

82727 Textline - należy wysłać wiadomość o treści „info”

www.nhsgrampian.org/commchaplist

Wiedza, należy szukać informacji, wsparcia lub porad, ma bardzo duże znaczenie. Aby podjąć odpowiednią decyzję, muszą Państwo posiadać informacje oraz wiedzieć, co jest dostępne. Ta część ulotki wskaże Państwu dostępne zasoby, które mogą być pomocne teraz lub w przyszłości.

Punkt zdrowia NHS Health Point

Punkt zdrowia NHS Grampian to jeden punkt informacyjny w zakresie zdrowia. Oferuje on bezpłatne informacje poufne, porady oraz dostęp do zaufanych usług, a wszystko to w przyjaznej atmosferze.

Punkty zdrowia NHS Grampian działają proaktywnie w celu rozwiązywania kwestii związanych ze zdrowiem i samodzielną pielęgnacją. Oferują członkom personelu medycznego oraz osobom zainteresowanym bezpłatne informacje i porady dotyczące wielu obaw w zakresie zdrowia. Potrzebują Państwo pomocy w związku ze zdrowiem? Prosimy skontaktować się z jednym z naszych oddziałów w Aberdeen. Dane kontaktowe znajdują Państwo z lewej strony.

Aberdeen Royal Infirmary Concourse

Healthline to bezpłatna infolinia działająca od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 17.00. Wszelkie potrzebne informacje są bezpłatnie przesyłane pocztą. Wszystkie rozmowy są poufne, a telefony odbierają doradcy przeszkoleni w zakresie zdrowia.

Doradca punktu zdrowia oddzwoni do Państwa w godzinach pracy, aby omówić Państwa zapytanie. Za wiadomości SMS pobierana jest standardowa opłata operatora, a wszystkie rozmowy przeprowadzane są w ścisłej poufności. Aby poprosić o informacje, mogą Państwo również kontaktować się z zespołem punktu zdrowia mailowo.

Skierowanie od lekarza rodzinnego:

Jeżeli mają Państwo problem ze znalezieniem odpowiedniej dla Państwa usługi dla społeczności lokalnej, Państwa lekarz rodzinny może wystawić skierowanie do specjalisty.

Usługa Listening Service (CCL) jest bezpłatna i poufna. Oferują ją gabinety lekarzy rodzinnych w Aberdeen. Listę miejsc oferujących CCL znajdują Państwo na stronie internetowej.

Primary Care Link Practitioners to kolejna usługa oferowana za pośrednictwem lekarzy rodzinnych, którzy kierują pacjentów do instytucji zapewniających przydatne usługi i wsparcie. Celem tej organizacji jest wysłuchanie pacjenta i zaproponowanie rozwiązań ułatwiających mu życie bez względu na trudności, z jakimi się zmaga.



Scotland's Service Directory

Przewodnik po usługach w Szkocji – Scotland's Service Directory – jest częścią strony internetowej NHS Inform.

Przewodnik może pomóc Państwo w znalezieniu usług świadczonych przez NHS oraz inne organizacje działające w obszarze zdrowia i poprawy samopoczucia w Aberdeen i w jego okolicach, w tym gabinety lekarzy rodzinnych, gabinety stomatologiczne oraz grupy wsparcia – znajdą w nim Państwo nazwy, adresy, godziny pracy i informacje na temat świadczonych usług. Strona internetowa dostępna jest pod linkiem poniżej. Dowiedzą się z niej Państwo, jakie usługi dostępne są w Państwa okolicy.

Money Matters

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, niezależnością i szczęściem w domu, ważne jest zmniejszenie stresu związanego z finansami.

Jeżeli mieszkają Państwo w mieście Aberdeen, zespół ds. zasiłków i porad finansowych może udzielić bezpłatnych, obiektywnych i poufnych porad dotyczących wszelkich aspektów związanych z finansami, budżetem i zadłużeniem.

Będziemy potrzebowali informacji na temat Państwa, Państwa sytuacji finansowej oraz zadłużenia. Poradę można uzyskać przez telefon. Jeżeli Państwa sytuacja jest bardziej złożona, zaprosimy Państwa na spotkanie. W przypadku, gdy nie mogą Państwo wyjść z domu, możemy spotkać się z Państwem w mieszkaniu lub w okolicy Państwa zamieszkania. Aby wyrazić zainteresowanie tą usługą, prosimy skorzystać z danych kontaktowych po lewej.

information



**SCOTLANDS SERVICE
DIRECTORY**



www.nhsinform.scot/scotlands-



MONEY MATTERS



03000 200 292 Money Matters



[www.aberdeencity.gov.uk/services/
benefits-and-advice/contact-us-
benefits-and-money-advice](http://www.aberdeencity.gov.uk/services/benefits-and-advice/contact-us-benefits-and-money-advice)



Zespół CFine ds. wsparcia, porad i edukacji w zakresie finansów (CFine's Support Advice Finance Education Team – SAFE)

Zespół SAFE jest częścią lokalnej organizacji dobroczynnej Community Foods Initiative North East zajmującej się sprawami związanymi z niedostatkiem żywności. W organizacji działa również grupa pracowników wspierających, którzy zapewniają pomoc osobom w trudnej sytuacji finansowej lub potrzebującym wsparcia w sprawach dotyczących systemu zasiłków. Aby zgłosić siebie lub inną osobę, prosimy skorzystać z danych kontaktowych poniżej.

Scarf

Scarf to przedsiębiorstwo społeczne z siedzibą w Aberdeen. Oferuje ono szereg usług skierowanych do właścicieli domów, przedsiębiorstw i społeczności w całej Szkocji. Scarf zostało założone w 1985 r., a jego pierwotnym celem było wyeliminowanie ubóstwa paliwowego.

Chociaż cel ten pozostaje naszym głównym zadaniem, Scarf rozwinęło się w profesjonalne przedsiębiorstwo społeczne, które działa na rzecz praktycznej poprawy sytuacji osób fizycznych i organizacji.

Scarf może pomóc w kwestiach takich jak:

- **Zadłużenie paliwowe**
- **Granty i finansowanie**
- **Źródła energii odnawialnej dla domu**
- **Zmniejszenie rachunków za energię elektryczną**
- **Porady związane z domem**
- **Zmiana dostawcy mediów**

information



CFINE



01224 531386 poniedziałek - piątek,
9.00 - 16.00



SCARF



info@scarf.org.uk



01224 213005



www.aberdeencityhsc.scot/agile



Informacje prawne, porady i wsparcie

Biuro Porad Obywatelskich w Aberdeen (Aberdeen Citizens Advice Bureau) oferuje wszystkim klientom bezpłatne, poufne, obiektywne i niezależne porady na wiele tematów, takich jak:

- **Zasiłki:** pytania dotyczące uprawnień, wsparcie w zakresie wniosków oraz odwołania od decyzji niezgodnych z prawem
- **Porady w zakresie zadłużenia:** jak poradzić sobie z zadłużeniem, poprawić sytuację finansową i zmaksymalizować przychody (poradnictwo związane z zadłużeniem jest finansowane wyłącznie dla mieszkańców miasta Aberdeen)
- **Zatrudnienie:** kwestie dotyczące warunków zatrudnienia, zwolnień, zastraszania i niezgodnych z prawem zwolnień
- **Imigracja:** od pracowników z UE do osób wnioskujących o azyl
- **Sprawy konsumenckie:** wszystko – od zepsutych czajników po problemy z dostawcami gazu i energii elektrycznej
- **Związki:** kwestie dotyczące rozstań, dzieci i żałoby
- **Możliwości zakwaterowania:** Państwa prawa

Klienci zagrożeni bezdomnością i eksmisją powinni skontaktować się z organizacją Shelter.

information



**BIURO PORAD
OBYWATELSKICH
W ABERDEEN**



Bureau@aberdeencab.casonline.org.uk



0808 800 4444



SHELTER



01224 569750 10.00 - 15.00



www.scotland.shelter.org.uk



Advocacy Service Aberdeen

Niezależne rzecznictwo to sposób, aby pomóc ludziom w głośniejszym wyrażaniu zdania oraz zyskaniu możliwie największej kontroli nad własnym życiem. Advocacy Service Aberdeen pomaga ludziom w lepszym kontrolowaniu ich życia oraz aktywnym uczestniczeniu w procesie podejmowania decyzji, poprzez umożliwianie im poznawania i rozumienia ich praw oraz sytuacji, w jakiej się znajdują, rozważenia dostępnych opcji oraz wyrażania własnego zdania i życzeń, jak i podejmowania świadomych wyborów.

Oferujemy specjalistyczne usługi dla osób z problemami w zakresie zdrowia psychicznego, trudnościami w uczeniu się, osób starszych, opiekunów. Zapewniamy wsparcie w zakresie samodzielnych działań oraz pomoc osobom będącym ofiarami przemocy domowej.

Age UK – Kwestie prawne, informacje, porady i wsparcie

Każdy w jakimś momencie życia musi podjąć ważne decyzje dotyczące jego samego oraz bliskich. Age UK ma fantastyczną stronę internetową, która może pomóc Państwu postawić pierwsze kroki związane z takimi decyzjami.

Jeżeli poszukują Państwo informacji i porad w sprawach prawnych, takich jak np. sporządzenie testamentu, postępowanie w przypadku śmierci lub udzielenia pełnomocnictwa, prosimy o kontakt z nami. Nasze informacje kontaktowe znajdują Państwo poniżej.

information



USŁUGI RZECZNICTWA



ASA@advocacy.org.uk



01224 332314 Biuro w Willowbank

01224 557912 Biuro w Cornhill



www.advocacy.org.uk



AGE UK



0800 055 6112



www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/legal-issues/



Granite Care Consortium

Jeżeli Państwo lub Państwa bliscy, którzy mieszkają w mieście Aberdeen, potrzebują pomocy w domu, zapewni ją organizacja Granite Care Consortium, której celem jest dostarczanie usług opieki domowej w mieście.

Kto tworzy Granite Care Consortium?

Granite Care Consortium (GCC) tworzy dziesięć lokalnych świadczeniodawców z sektora publicznego i prywatnego, mogących pochwalić się dziesiątkami lat doświadczenia w realizowaniu usług w zakresie zdrowia i opieki społecznej.

Konsorcjum powstało w celu zapewnienia dostępności wysokiej jakości usług, poprawy sytuacji osób, które wspieramy oraz budowania stabilnego, przeszkolonego i doświadczonego zespołu, zgodnie z wyznawanymi przez nas wartościami oraz mottem zmiany opieki na dobre.

Posiadamy zezwolenie AHSCP na świadczenie opieki opartej na wynikach oraz usług wsparcia na rzecz osób dorosłych w ich domach i lokalnych społecznościach. Usługi, które mogą pomóc w osiągnięciu ustalonych wyników, obejmują pielęgnację, wsparcie w związku z mieszkaniem, rozwijaniem umiejętności, wsparcie społeczne i opiekunów.

Każda osoba, którą wspieramy, odnosi korzyści z dostosowanego do niej podejścia, w ramach którego pracujemy wspólnie w celu osiągnięcia ustalonych rezultatów, skupiając się na indywidualnych potrzebach i celach w sposób, który umożliwi i zachęci do ich realizacji.

Nasi świadczeniodawcy oferują fachową wiedzę oraz zasoby, dzięki którym możemy skutecznie zapewniać wsparcie na wielu polach, w tym osobom starszym, osobom mającym trudności w uczeniu się, niepełnosprawnym fizycznie, zmagającym się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym, jak i osobom cierpiącym na ciężkie i nieuleczalne choroby.

information

 **GRANITE CARE CONSORTIUM**

 **hello@granite.care**

 **01224 531335**

 **www.granite.care/**



Moje pełnomocnictwo

Informacje dla wszystkich – czym jest pełnomocnictwo?

Pełnomocnictwo to dokument prawny udzielający innej osobie (Państwa pełnomocnikowi) upoważnienia do działania lub podejmowania decyzji w Państwa imieniu.

Sami wskazują Państwo osobę, która ma występować w charakterze pełnomocnika oraz określają jej uprawnienia. Pełnomocnictwo służy zapewnieniu, że ktoś zadba o Państwa sprawy finansowe i osobiste oraz ochroni je, jeżeli zmieni się sytuacja i nie będą mogli Państwo zrobić tego sami.

Kto może zostać pełnomocnikiem?

Każda osoba, która ukończyła 16 lat i może występować we własnym imieniu może ubiegać się o pełnomocnictwo. Wypadki lub choroby mogą wystąpić w każdym wieku, a im szybciej udzielone zostanie pełnomocnictwo, tym lepiej. Pełnomocnictwo należy zarejestrować w Urzędzie ds. Kurateli (Office of the Public Guardian) najszybciej jak to możliwe. Akt może być przechowywany przez adwokata (solicitor) do czasu, gdy nie będą Państwo sami mogli podejmować decyzji i Państwa pełnomocnik zażąda jego wydania.

Co oznacza utratę zdolności do czynności prawnych?

Jeżeli utracą Państwo zdolność do czynności prawnych, będzie to oznaczało, że nie są Państwo w stanie podejmować decyzji w kwestii swoich spraw finansowych i osobistych, np. z powodu choroby (demencja/udar itp.).

Brak zdolności do czynności prawnych określa prawnik lub lekarz według szczegółowych kryteriów. Szkocka ustawa z 2000 r. o osobach dorosłych nieposiadających zdolności do czynności prawnych (Adults with Incapacity (Scotland) Act 2000) określa pewne sytuacje, w których można stwierdzić brak zdolności do czynności prawnych.

- **Brak zdolności do działania/podejmowania decyzji**
- **Brak zdolności do komunikowania decyzji**
- **Brak zdolności do zrozumienia decyzji**
- **Brak zdolności do zapamiętania decyzji w odniesieniu do jakiejś kwestii, wynikający z zaburzeń psychicznych**
- **Brak zdolności do komunikowania się, wynikający z niepełnosprawności fizycznej**

Jak mam rozpocząć proces udzielania pełnomocnictwa?

Radzimy zacząć od rozmowy z osobą, której Państwo ufają, że podejmie działania w Państwa imieniu, jeśli zajdzie taka potrzeba. Należy upewnić się, że osoba ta zgadza się na występowanie w charakterze Państwa pełnomocnika oraz że rozumie Państwa życzenia.

Ile to kosztuje?

Prosimy sprawdzić Państwa uprawnienia do bezpłatnej pomocy prawnej, kontaktując się ze Szkocką Radą ds. Pomocy Prawnej (Scottish Legal Aid Board – SLAB). SLAB pomaga osobom o niskich lub umiarkowanych dochodach w uzyskaniu dostępu do systemu prawnego. Jeżeli nie są Państwo uprawnieni do bezpłatnej pomocy prawnej, prosimy wejść na stronę **mypowerofattorney.org.uk**, gdzie znajdą Państwo lokalne informacje oraz adwokatów, którzy mogą sporządzić dokument pełnomocnictwa. Opłata jest uzależniona od przypadku i koniecznych kosztów. Przed wykonaniem dla Państwa pracy adwokat oszacuje wysokość opłaty.

information



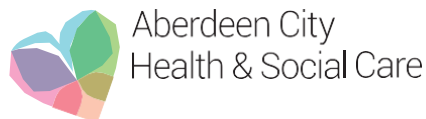
PEŁNOMOCNICTWO



0845 122 8686 Slab



www.mypowerofattorney.org.uk
www.slab.org.uk **www.publicguardian-scotland.gov.uk**



Partnership
A caring partnership



Opieka społeczna dla dorosłych

W jakimś momencie życia możemy potrzebować większej pomocy w wykonywaniu codziennych czynności z powodu choroby, niepełnosprawności, ponieważ się starzejemy lub opiekujemy się inną osobą.

Zespół Opieki społecznej dla dorosłych może ocenić Państwa sytuację według tzw. kryteriów kwalifikowalności, aby ustalić, czy przysługuje Państwu prawo do korzystania z opieki dla dorosłych. Opieka społeczna ma do dyspozycji określoną kwotę, którą przeznacza na usługi społeczne. Aby zapewnić pierwszeństwo obywatelom najbardziej potrzebującym lub zagrożonym największym ryzykiem, władze lokalne zdecydowały, że uprawnionymi do skorzystania z tych usług będą jedynie obywatele, których potrzeby zostały uznane za wymagające natychmiastowego lub pilnego działania bądź których priorytet określono jako wysoki. Kryteria kwalifikowalności dotyczą wszystkich obywateli, którzy obecnie korzystają z usług oraz każdego, kto wnioskuje o opiekę dla osoby dorosłej.

Osoby, których potrzeby nie spełniają wymogu, otrzymają informacje i porady lub zostaną skierowane do alternatywnej instytucji. Jeżeli uważają Państwo, że nie mieszczą się w kategoriach pierwszeństwa, lecz znajdują się w sytuacji, którą powinniśmy rozważyć, prosimy zgłosić się do oceny.

Jeżeli chcą Państwo dowiedzieć się więcej na temat kryteriów kwalifikowalności oraz mają już Państwo przydzielonego pracownika socjalnego, kierownika opieki lub koordynatora opieki socjalnej, prosimy kontaktować się z nim bezpośrednio. W innym przypadku lub w celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt z dyżurnym zespołem opieki społecznej.

Wsparcie i ochrona osób dorosłych

Czym jest wsparcie i ochrona osób dorosłych?

Mają Państwo prawo do bezpieczeństwa. Przepisy prawa zobowiązują władze lokalne do zapewnienia Państwu bezpieczeństwa, jeśli inne osoby wyrażają obawy dotyczące Państwa.

Władze lokalne mogą zaangażować się w sprawę, jeśli uznają, że w Państwa sytuacji występują trzy poniższe elementy:

- **Uznają, że jest Państwu trudno samodzielnie dbać o swoje bezpieczeństwo, zdrowie, prawa lub inne interesy; oraz**
- **Uznają, że grozi Państwu niebezpieczeństwo; oraz**
- **Uznają, że istnieje większe prawdopodobieństwo, że Państwo krzywdy, z powodu niepełnosprawności, choroby psychicznej lub fizycznej.**

Jeżeli obawiają się Państwo o swoje bezpieczeństwo, lub takie obawy wyraża Państwa opiekun, prosimy o kontakt z Advocacy Service Aberdeen w celu omówienia sytuacji, która wywołuje Państwa obawy.

information



OPIEKA SPOŁECZNA DLA DOROSŁYCH



CareMgtAdmin@aberdeencity.gov.uk
duty@aberdeencity.gov.uk



01224 264004



www.aberdeencityhsc.scot/agile

Samodzielne życie i aktywizacja mieszkańców Aberdeen - Przewodnik



LISTOPAD 2021

