



AGGILE

Руководство Городского Совета Абердина по независимому образу жизни и возможностям



В ассоциации с



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

Je i 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 clàistinneach) feuch an cuir thu fios gu

AGILE Руководство Городского Совета Абердина по независимому образу жизни и возможностям

Информация, представленная в этом буклете, предназначена для тех, кто хочет узнать о помощи и поддержке имеющейся в Абердине для того, чтобы помочь вам проживать в вашем собственном доме по возможности максимально независимо.

Проживать в своем доме независимо и получать максимум от жизни - это важные цели для большинства людей и мы хотим вам помочь в их достижении.

Информация, предоставленная в этом буклете, поможет вам сделать выбор, который устроит вас наибольшим образом.

Вы можете попросить предоставить вам большинство услуг, указанных в этом буклете, без направления от специалиста и некоторые из этих услуг предоставляются бесплатно. В тех случаях, когда услуги предоставляются платно - в буклете указана информация, где можно получить финансовую помощь и поддержку, на которую вы можете иметь право.

Партнерство города Абердина в области здравоохранения и социальной помощи, а также наши другие организации хотят добиться того, чтобы люди, их семьи и друзья имели необходимую информацию о независимом образе жизни в своем доме и могли найти поддержку и помощь из большого арсенала предоставляемых услуг, которые помогут вам жить в безопасности, оставаться здоровыми, иметь связь с окружающим миром и быть в курсе дел.

Период болезни, диагностика заболевания или пребывание в госпитале могут сделать достижение ваших целей более трудной задачей, поэтому мы позаботились о том, чтобы у вас была информация об услугах, которые могут помочь вам стать по возможности максимально активными и независимыми.

Мы понимаем, насколько важно для вашего благополучия, чтобы вы чувствовали себя в безопасности, чтобы вы оставались здоровыми и были всегда на связи, и чтобы вы знали, куда обратиться за помощью и советом.

Если у вас трудности и вы хотите узнать больше о том, что есть в вашем районе для улучшения качества вашей жизни, счастья, здоровья и благополучия - этот буклет поможет вам узнать об услугах, доступных для вас в Абердине.

www.aberdeencityhscp.scot/agile

Оставайтесь независимыми



- Будьте дома в безопасности
- Онлайн в безопасности
- Реабилитация и вовлечение
- Von Accord помощь
- Телепомощь
- Трудотерапия
- Оборудование для жизни
- Общественные обеды

Услуги оценки состояния взрослых людей и реабилитации (CARRS)

Общественная диетология

Сенсорные услуги Северо-востока (NESS)

Пост-диагностическая поддержка

Услуги опекунов

Помощь передвижения

Варианты жилья

Оставайтесь здоровыми и будьте на связи



Connect

Be Active

Keep Learning

Take Notice

Give

Будьте в курсе дел



- Здравоохранение
- Финансовые вопросы
- Юридическая информация, советы и поддержка
- Социальная помощь взрослым
- Консорциум Granite Care по уходу

Оставайтесь независимыми





Проверка дома-Чувствуйте себя уверенно и в безопасности в своем доме

Ваш дом - это место, где, скорее всего, может произойти несчастный случай - поэтому важно, чтобы вы знали об опасностях, чтобы предупредить их возникновение.

Городской Совет Абердина предлагает бесплатную услугу под названием - Проверки дома - для пожилых людей, инвалидов или семей с детьми в возрасте до 24 месяцев и эта услуга доступна для всех людей, проживающих в городе Абердине.

Работники Группы Проверки дома предоставляют советы по технике безопасности и могут бесплатно установить защитное оборудование для проживающих, независимо от того являются ли они владельцами, частными арендаторами или государственными съемщиками своего дома или квартиры.

Для пожилых людей и инвалидов работники Группы Проверки дома могут установить внутренние и наружные перила и заменить любую лампочку, если этот процесс требует использования лестницы или чрезмерного изгибания тела (лампочки не предоставляются).

Эта услуга не заменяет работу подготовленных медицинских работников, которые могут вызвать квалифицированных мастеров. Однако работники группы могут проводить некоторые работы, которые сделают ваш дом безопасным для проживания. Для организации бесплатной проверки дома используйте контактную информацию.

Абердин Уход и Ремонт

Абердин Уход и Ремонт предоставляет советы и практическую помощь людям в возрасте 60 лет и старше, инвалидам и людям с хроническими заболеваниями, позволяя им жить в собственном доме как можно более независимо.

Работники группы предлагают услуги жителям города Абердина, в том числе арендаторам социального жилья, а также бесплатные консультации и практическую помощь по таким вопросам, как:

- Ремонт дома
- Модернизация дома
- Адаптации
- Меры по безопасности
- Отопление
- Безопасность дома

information



ГРУППА ПРОВЕРКИ ДОМА



homecheck@aberdeencity.gov.uk



03000 200 292



АБЕРДИН УХОД И РЕМОНТ



gencareandrepair@castlehillha.co.uk



01224 251 133

Пон - Пят 9:00 - 12:00 и 13:00- 16:00



www.aberdeencareandrepair.co.uk



Able Deen

information
Информация

-  **ABILITY NET**
-  **enquiries@abilitynet.org.uk**
-  **0800 048 7642** в рабочее время
-  **ABLE DEEN**
-  **AbleDeen2019@gmail.com**
-  **01224 254 338**
-  **www.abledeen.org.uk**
-  **www.aberdeencityhscp.scot/agile**

AbilityNet - Чувствуйте себя в безопасности дома онлайн

Группа AbilityNet имеет ряд бесплатных услуг, ресурсов и вебинаров, для того чтобы помочь пожилым людям чувствовать себя в безопасности при выходе в онлайн и также может научить как наилучшим образом использовать ваши цифровые устройства.

Группа AbilityNet может предоставить помощь по ИТ (информационной технологии) на дому и онлайн для пожилых людей и людей инвалидов любого возраста для работы с их устройством.

Группа Able Deen

Работает в партнерстве с группой Shopmobility Aberdeen. Группа Able Deen помогает осуществлять коммуникации в обществе.

Услуги группы Able Deen доставят наши инвалидные кресла, скутеры и волонтеров на "4 угла Абердина" для того, чтобы люди могли получить доступ к их местным услугам, объектам, магазинам и т.д. - чтобы они могли сделать покупки, принимать участие в мероприятиях, общаться, посещать различные достопримечательные места и исследовать их и проводить волонтерскую работу.

Услуги группы Able Deen могут предоставить вам для использования оборудование для передвижения, инвалидные кресла с ручным приводом, скутеры с мотором и опорные ходунки.

Вы также можете пригласить волонтера, который составит вам компанию и поможет вам, когда вы будете вне дома или, может быть, вы хотите посетить тихое место, чтобы расслабиться и собраться с мыслями.

Руководство Городского Совета Абердина по
независимому образу жизни и возможностям



Bon Accord помощь – Услуги по поддержке членов общества на дому

Bon Accord помощь предлагает ряд общественных услуг для жителей Абердина, чтобы вы чувствовали себя независимыми в своем доме. В предоставляемые услуги входят:

- Уход на дому, включая предоставление питания и службу оповещения по сигналу тревоги с места жительства для того, чтобы удовлетворить ваши личные потребности и предоставить необходимую помощь.
- Трудотерапия (ТТ), предоставление возможностей, оборудование, и телепомощь, чтобы в своем доме вы чувствовали себя независимыми и в безопасности.
- Мероприятия и информация о благополучии для того, чтобы содержать вас наилучшим образом и бороться с социальной изоляцией.

Telecare - Телепомощь

Что такое Телепомощь?

Телепомощь - это термин, который используется для описания ряда приборов - (сигнальных устройств) и систем, которые посылают сигнал тревоги - обращение за помощью, например, в случае, если вы или человек вам знакомый упадет или, когда появляется проблема в доме. Наличие телепомощи в вашем доме даст вам и вашей семье душевное спокойствие и уверенность.

Сигнал тревоги - это дополнение к вашему телефону. Когда он сработает, вам быстро пришлют помощь.

Телепомощь - это ряд датчиков в дополнение к сигналу тревоги, который автоматически посылает сигнал, чтобы получить соответствующую помощь, например, при пожаре, проблеме с лекарствами.

Датчики Телепомощи могут быть выведены в центр мониторинга или подсоединены к пейджеру для внутреннего решения. Наличие датчиков Телепомощи означает, что люди могут получить помощь независимо от их месторасположения внутри своего дома. Это придает уверенность и помощь для независимого по возможности проживания. Сигнал тревоги и датчики телепомощи не заменяют человеческого контакта, но они предоставляют дополнительную гарантию в случае если, что-то произойдет, когда человек находится один, то он получит помощь очень быстро. Это придаст вам, членам вашей семьи и друзьям гарантию и также уверенность.

Телепомощь может помочь людям любого возраста, которые:

- Склонны к падению
- Имеют проблемы с передвижением
- Уязвимы
- Страдают эпилепсией
- Проживают в домах с оказанием поддержки
- Имеют члена семьи/опекуна, которому необходима поддержка
- Имеют проблемы с памятью, из-за деменции или травм головы
- Находятся в опасности от окружающей среды, например, таких угроз как пожар, наводнение, утечки газа
- Беспокоятся, что живут в одиночестве

Любой человек может запросить для себя или другого человека, которого он знает установку устройства Сигнала тревоги и Телепомощи через онлайн ссылку.

information
Информация



BONACCORD ПОМОЩЬ



bacinfo@bonaccordcare.org



01224 788 616 Телепомощь
01224 570 400 Общественное питание
01224 570 400 Трудотерапия



**www.bonaccordcare.org/referrals/
community-alarm-telecare/
www.bonaccordcare.org/referrals/
occupational-therapy/
www.equipmeforliving.co.uk**

Используйте Гугл Хром (Google), чтобы найти следующую ссылку, которая позволит вам подать заявление на вебсайте: www.bonaccordcare.org/referrals/community-alarm-telecare/

Онлайн заявление (форма) - это самый быстрый способ обращения в Bon Accord Помощь: службы телепомощи и сигнала тревоги. В службу необходимо предоставить ФИО и контактные данные 2-3 человек, которые согласны стать лицами для контакта.

Мы установим ваш профиль в нашем контрольном центре и проверим, что ваши лица для контакта готовы прийти на помощь, в случае поступления сигнала тревоги. Если у вас нет таких лиц, то у нас имеется служба ответа, которая будет выступать в роли ваших лиц для контакта. Если вы не можете использовать онлайн сервис то, пожалуйста, звоните по телефону **01224 788 616**.

Группа Телепомощи может оказать помощь и совет при выборе оборудования и проведет оценку при каждом посещении для того, чтобы убедиться, что затребованное и установленное оборудование соответствует вашим нуждам. Пожалуйста, обратите внимание на тот факт, что Телепомощь и сигнал тревоги это платные службы. Вы можете найти информацию о том к кому обратиться за советом и финансовой помощью в разделе " Будьте в курсе дел" этого буклета.

Трудотерапия на дому

Мы понимаем, что иногда после перенесенной болезни, с возрастом или когда у вас есть инвалидность вам станет трудно справляться с повседневными задачами.

В Bon Accord помощи есть служба трудотерапии, целью которой является улучшение ваших способностей для выполнения повседневных задач, если вы находите их трудными. Мы можем оказать вам по мощь, чтобы вы могли вести повседневную жизнь проще, безопасным образом и независимо.

Если вы думаете, что трудотерапия поможет вам, то запишите себя в этот сервис по следующей ссылке: www.bonaccordcare.org/referrals/occupational-therapy/

Альтернативно, если у вас нет возможности выйти онлайн и заполнить заявление, то звоните по телефону и просите соединить вас с трудотерапевтом **01224 570400**.

Оборудование для жизни

Оборудование для жизни - это онлайн магазин, в котором вы можете купить небольшие приспособления, которые помогут вам справляться с повседневными задачами. Доставка бесплатная для людей, проживающих в Абердине. Работники могут предоставить советы по различному ассортименту товаров, которые помогут вам жить как можно независимо.

Вы можете посмотреть товары магазина, который находится на вебсайте www.equipmeforliving.co.uk/

Общественное питание

Хорошее питание важно для всех является неотъемлемой частью для хорошего физического состояния и возможности жить независимо. Иногда по различным причинам бывает сложно сделать покупки и приготовить питательную и сытную еду.

Через наш сервис общественного питания вы можете заказать широкий ассортимент недорогих, питательных замороженных блюд, которые вам доставят на дом. Обед из двух блюд сбалансирован по питательности, чтобы накормить и напоить вас и постоянно контролируются, чтобы гарантировать, что каждый прием пищи соответствует самым высоким рекомендуемым стандартам.

Каждое блюдо готовится из свежих качественных ингредиентов, содержащих витамины и минералы, чтобы вы могли наслаждаться тем блюдом, которое вы выберете.

Как это работает?

Селектор меню содержит широкий выбор блюд и описание, поэтому вы знаете, что получите - вы делаете свой выбор и заказываете избранное. Каждый прием пищи будет состоять из супа и основного блюда или основного блюда и десерта. Все блюда оплачиваются по сниженной цене, и мы предлагаем блюда, которые удовлетворяют особым диетическим потребностям, а также культурным и религиозным потребностям. Каждые две недели вам будут доставлять выбранные вами и заранее приготовленные и замороженные блюда. Если у вас нет морозильной камеры или микроволновой печи, не волнуйтесь, мы бесплатно предоставим вам одно или другое во временное пользование.

Мы договоримся об удобном для вас дне доставки. Вас встретит дружелюбный водитель-доставщик, который позаботится о безопасном хранении ваших блюд, возьмет оплату и примет ваш следующий заказ. Посмотрите меню онлайн и отправьте нам эл. письмо или позвоните по телефону **01224 570400**.



Услуги Оценки состояния взрослых людей и реабилитации (CAARS)

Предлагает ряд услуг от трудотерапии до физиотерапии.

Услуги оценки состояния взрослых людей и реабилитации предоставляются людям старше 16 лет, зарегистрированных в поликлиниках города Абердина, чьи травмы или заболевания оказывают влияние на возможность ведения повседневной деятельности. Эти услуги предназначены для людей, которые не могут получить доступ к амбулаторному обслуживанию и нуждаются в обслуживании на дому.

Наша цель - дать людям возможность быть максимально независимыми за счет предоставления услуг, ориентированных на нужды человека; работа с людьми для того, чтобы они могли достичь своих целей.

Мы предлагаем встречи со специалистами по телефону, виртуально или лично, в зависимости от выявленных потребностей человека.

Трудотерапия и физиотерапия

Наши специалисты по **Трудотерапии** предоставляют:

- Реабилитационные программы, основанные на ваших целях, помогающие сохранять и повышать вашу независимость и уверенность в выполнении повседневных задач
- Консультации по риску падения, предотвращение и управление ситуаций

- Практические советы и стратегии по вопросам изменения памяти
- Возвращение / продолжение работы после заболевания или травмы

Наши **Физиотерапевты** предлагают:

- Оценку передвижения и ходьбы, предоставление оборудования и вспомогательных средств для ходьбы по мере необходимости.
- Оценку падений и вмешательство по мере необходимости. Сюда могут входить советы по профилактике падений, работа на укрепление сил и равновесия, указания на возможные симптомы падения или направление на занятия по предотвращению падений
- Реабилитацию легких - занятия 1:1, а также занятия в виртуальных или очных классах.
- Оценку и сбор данных, если уровни активности человека значительно снижаются после операции, болезни или пребывания в больнице.

Оценка и лечение заболеваний суставов и мышц

Как служба мы, по возможности, поощряем независимость и самостоятельность человека.

Мы работаем в тесном сотрудничестве с нашими коллегами из сферы здравоохранения и социальной помощи.

Вы можете записаться на прием к трудотерапевту и физиотерапевту в отделе оценки взрослых людей и реабилитации по нашему дежурному телефону.

information



УСЛУГИ ОЦЕНКИ CAARS



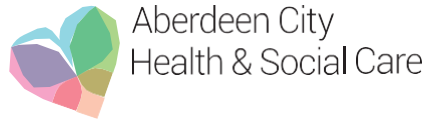
gram.caarsotptsap@nhs.scot



01224 558 399



www.aberdeencityhscp.scot




Aberdeen City
Health & Social Care


Partnership
A caring partnership

information Информация

ГРУППА ДИЕТОЛОГОВ

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

ПОМОЩЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

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

Группа общественного диетического питания Диабет 2 типа

Мы небольшая группа диетологов и помощников диетологов. Мы предоставляем широкий спектр услуг, чтобы люди могли оставаться здоровыми и жить максимально независимо; консультируем и поддерживаем людей по вопросам о том, как предотвратить болезнь и поправиться после болезни.

У нас есть материалы и инструменты для того чтобы помочь людям справиться с различными заболеваниями, но мы также можем работать с людьми на индивидуальных приемах (либо видеоконсультациях, либо в амбулаторных условиях, в группе, в доме престарелых или в собственном доме, там где это необходимо).

Мы принимаем людей всех возрастов, от младенцев до пожилых людей. Для получения большинства наших клинических консультаций требуется направление от другого члена группы здравоохранения и социальной помощи (это не обязательно должен быть терапевт), однако люди с диабетом или желающие похудеть могут самостоятельно обратиться по следующим ссылкам ниже.

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

Более подробная информация о диабете может быть найдена на сайте: www.nhsgrampiantiabetes.scot.nhs.uk/

Помогите похудеть - программа для похудения

Помощь для здоровья

www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk

Информация о ряде других клинических заболеваний может быть найдена на вебсайте

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



information



**АБЕРДИНСКАЯ СЛУЖБА
ПОДДЕРЖКИ ОПЕКУНОВ**
37 Albert Street Aberdeen AB25 1XU



aberdeencarers@quarriers.org.uk



0808 808 7777
01224 914036



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

Абердинская служба поддержки опекунов

Вы заботитесь о друге, члене семьи или соседе, который не может позаботиться о себе? Если да, значит, вы опекун, и мы можем вам помочь.

Мы здесь, для того, чтобы вы могли получить советы, информацию и поддержку, которые помогут вам продолжать выполнять свои обязанности по уходу в наиболее удобной для вас форме. Мы будем работать с вами - лицами, осуществляющими уход, по совместно подготовленному плану для поддержки взрослых лиц, который определит ваши потребности и позволит нам работать вместе для достижения наиболее подходящих результатов. В компании Quarriers мы понимаем, что каждая ситуация по уходу индивидуальна, и все лица, осуществляющие уход (опекуны), индивидуальны. Вы можете ухаживать за:

- родителем или дедушкой, или бабушкой
- сыном или дочерью
- братом или сестрой
- мужем, женой или партнером
- родственником / другом / соседом

Существует множество причин, по которым они не могут заботиться о себе. Они могут:

- иметь физическую неспособность или трудности в обучении
- злоупотреблять наркотиками или алкоголем
- быть слабыми и пожилыми
- иметь проблемы с психическим здоровьем
- иметь хроническое заболевание

Мы будем работать с вами, чтобы помочь вам выделить приоритеты в отношении ваших потребностей, как опекуна, и, насколько это возможно, помочь уменьшить вашу роль по уходу.

Затем мы можем помочь вам получить доступ к советам, информации и поддержке, которые наилучшим образом соответствуют вашим потребностям и потребностям человека, о котором вы заботитесь.

Оказание помощи для выявления необходимой вам помощи

Если вам трудно и вы знаете, что вам нужна поддержка, но не знаете, что может изменить ситуацию, то мы можем помочь.

Ряд методов для контакта

Вы можете связаться с нами онлайн или по электронной почте, или мы можем встретиться с вами в вашем районе. Мы также на связи, если вы хотите выпустить пар, но не хотите беспокоить других членов семьи или друзей.

Совет и информация

Мы предоставляем советы и информацию по широкому спектру ресурсов и общественной поддержке, которые могут помочь вам и человеку, за которым вы ухаживаете.

Взаимная поддержка

Мы можем работать с вами индивидуально или в составе группы. Мы также проводим мероприятия, на которых вы можете встретиться с другими опекунами и поговорить с людьми, находящимися в аналогичных ситуациях.

Обучение и развитие

Мы предлагаем ряд возможностей индивидуального и группового обучения для лиц, осуществляющих уход, чтобы развить ваши знания, навыки и уверенность в себе.

Поддержка, чтобы жить и быть опекуном

Мы поможем вам найти баланс между вашей ролью опекуна и вашими потребностями. Наша уникальная услуга позволяет оценить влияние, выполняемой вами работы, на всю семью.



Самостоятельное передвижение по городу

Самостоятельное передвижение по городу может показаться трудным, если вы перенесли заболевание, падение или, возможно, находились в больнице, но в обществе есть службы, которые могут вам помочь. Вот небольшая информация о некоторых службах, имеющихся в Абердине, которые могут помочь вашему передвижению по городу.

Социальное такси

Это служба предоставляет услугу "от двери до двери" в пределах города для тех, кто не может пользоваться обычным общественным транспортом. Наши автомобили полностью оборудованы для приема инвалидных колясок, а пассажирам, при необходимости, окажут помощь при посадке и выходе из автомобиля.

Более подробную информацию об этой службе можно узнать по телефону **01224 523765** или обратитесь к странице Социальное такси на вебсайте

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

Транспорт в медицинские учреждения

Информационный центр по транспорту в медицинское учреждение (THInC) предоставляет практические советы по транспортировке людей, которым трудно добраться на прием в медицинские учреждения и обратно домой в районе Грампин.

Это специальная телефонная служба предлагает рекомендации по доступу к подходящим вариантам транспорта, чтобы попасть на прием к врачу в назначенное время и обратно, когда у людей нет средств личного транспорта. Центр может предоставить подробную информацию о подходящем расписании движения автобусов или поездов, контактные телефоны и информацию о других службах, например, таких как вызвать мини автобус или услуги автомобиля волонтера.

Позвоните в THInC по телефону **01467 536111** с 9:00 до 16:00, с понедельника до пятницы.

information Информация



СОЦИАЛЬНОЕ ТАКСИ



01224 523765 Социальное такси
01467 536111 В мед учреждение



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



Мобильность Абердин

Мобильность Абердин - это благотворительная организация, целью которой является повышение независимости, свободы, самоуверенности и выбора для людей с ограниченными возможностями.

Мы - это служба, предназначенная для оказания помощи любому человеку, который имеет временные или постоянные трудности с передвижением, и желает посетить центр города Абердина, для того, чтобы вести дела, насладиться многочисленными культурными и историческими достопримечательностями города или посетить разнообразные магазины, развлекательные и деловые центры.

Мы предлагаем помощь всем, у кого есть проблемы с подвижностью или сенсорные нарушения, предоставляя в аренду самокат с батарейным питанием, инвалидную коляску с батарейным питанием или инвалидную коляску с ручным управлением, чтобы облегчить вам трудности при ходьбе, а также, при необходимости, помощь волонтера для сопровождения. Мобильность Абердин - это свобода передвижения в центре города.

Вам не нужно быть зарегистрированным инвалидом, чтобы использовать услуги этой службы. Эти услуги доступны для людей, получивших спортивные травмы или травмы в результате дорожно-транспортных происшествий, а также для людей с длительной инвалидностью. Услуга для всех, кто живет в Абердине или посещает его.

Синий знак

Служба «Синий значок» - это национальная услуга, которая позволяет владельцам знаков парковаться ближе к месту назначения, однако национальные льготы распространяются только на парковку на улицах. Служба позволяет людям путешествовать самостоятельно, как в качестве водителя, так и пассажира. Организация Транспорт Шотландии отвечает за законодательство, определяющее основу службы, и поддерживает местные власти в ее реализации.

Заявки на получение Синего знака можно подавать только онлайн. Вы можете дать разрешение другому лицу подать заявку от вашего имени, например, работнику службы поддержки, другу или члену семьи.

Корреспонденция может быть направлена непосредственно вам или вашему контактному лицу.

Более подробную информацию о критериях для получения синего знака и любой необходимой подтверждающей документации можно найти на вебсайте:

[www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/ apply-blue-badge](http://www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/apply-blue-badge)

Оплата взимается при подаче заявки, а стоимость выдачи знака составляет 20 фунтов стерлингов. Если ваша заявка будет отклонена, то вам вернут деньги, используя исходный метод оплаты.

information



МОБИЛЬНОСТЬ



shopmobility.aberdeen@gmail.com 01224



254 338



www.aberdeencityhscp.scot/agile



СИНИЙ ЗНАК



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

www.aberdeencityhscp.scot/agile



THESE HOMES

Affordable Rented Housing Across Scotland

information
Информация

ВАРИАНТЫ ЖИЛЬЯ

0300 200 292

www.aberdeencity.gov.uk

www.aberdeencityhscp.scot/agile

ЭТИ ДОМА

www.thesehomes.com

Варианты жилья

Если вы решите, что больше не можете справиться в своем доме и предпочтете переехать, а не приспособлять его для ваших нужд, то вам будет оказана поддержка, которая поможет вам рассмотреть альтернативные варианты жилья.

Варианты жилья - это потенциальные альтернативные типы жилья. Они могут включать в себя социальную или частную аренду, домовладение, защищенное или поддерживаемое жилье, схему предоставления жилья с уходом или даже переезд в дом престарелых или интернат для пожилых.

Кто может помочь мне выбрать самый лучший вариант?

Возможно, вы сможете самостоятельно найти лучший вариант жилья, но если вы хотите поговорить с кем-то или вам нужна помощь в решении, что делать, то вам может помочь городская служба жилищных вариантов, а собеседование можно обсудить, позвонив по телефону **0300 200 292**.

Как получить больше информации?

Зайдите на вебсайт www.aberdeencity.gov.uk и проведите поиск по фразе "Найти дом".

В качестве альтернативы, если вы чувствуете, что вам нужна дополнительная жилищная поддержка в виде проживания в доме престарелых или интернате, наша группа менеджеров по оказанию помощи может посоветовать вам, как лучше всего действовать.

Вы можете позвонить им по телефону **03000 200 292**.

Что такое Эти дома?

Эти дома - это электронная служба сдачи в аренду, которая была разработана, чтобы предоставить вам улучшенный доступ к недорогой арендуемой недвижимости по всей Шотландии.

Семь арендодателей работают в партнерстве по предоставлению этой услуги. Все партнеры ведут один и тот же Жилищный регистр, и вы можете подать заявку на получение любой собственности, которая соответствует вашим потребностям.

Предлагая большой выбор, мы надеемся построить более устойчивые сообщества и дать вам больше права голоса в том, куда вас поселить. Эти дома - это простой и понятный способ сдачи домов в аренду, который является справедливым, открытым и прозрачным.

Как зарегистрироваться в службе

Эти дома?

Вам необходимо зарегистрироваться в службе Эти дома, прежде, чем вы сможете подать заявку на жилье.

Завершение процесса регистрации гарантирует, что арендодатели могут предоставить вам любой приоритет, если вы имеете на это право. Вы также можете подать заявку на приоритет после регистрации, если ваши обстоятельства изменятся.

Как только ваша регистрация будет одобрена, вы получите подтверждение, что она активна. После этого вы сможете подать заявку на получение жилья.



Сенсорные услуги Северо-Востока - NESS

Сенсорные услуги Северо-востока (или NESS сокращенно) это полностью интегрированная сенсорная служба, которая оказывает поддержку глухим или слабослышащим людям, а также слепым или слабовидящим. Наши услуги включают:

Приспособления для повседневной жизни и технологии

Приспособления для повседневной жизни упрощают выполнение ежедневных задач.

Hear 2 - Помощь и батарейки для слухового аппарата

Помощь в замене, обслуживании и чистке слуховых аппаратов для людей, которые используют слуховые аппараты, выданные системой здравоохранения NHS.

Чтение по губам и классы потери слуха

Общение с другими с большей конфиденциальностью при потере слуха.

ИКТ для всех служб

Сервис представляет знания, навыки и обучение в области информационных технологий для слепых, глухих, слабовидящих и слабослышащих людей.

Информационная служба госпиталя

Предоставляет информацию, советы и поддержку для пациентов и их семей.

Служба по трудоустройству

Наша специализированная помощь позволяет людям получить доступ к соответствующим возможностям трудоустройства, образования и / или обучения.

Связь, вовлечение и помощь

Социальная поддержка и группы активности для пожилых людей с потерей сенсорного восприятия, чтобы помочь снизить социальную изоляцию.

Аудиокниги и компакт-диски

У нас есть обширная коллекция аудиокниг на компакт-дисках и кассетах, и мы регулярно выпускаем три аудиожурнала на компакт-дисках и картах памяти.

Клубы и группы

Служба NESS поддерживает и / или организует широкий спектр клубов и групп, которые объединяют людей вместе. Многие встречи организуются и проводятся самими участниками, некоторые с помощью волонтеров NESS.

information



NESS



info@nesensoryservices.org



0345 271 2345

Текст 07593 102 004



BSL пользователи

www.contactsotland-bsl.org/



Пост-диагностическая поддержка

Пост-диагностическая поддержка людей включая людей с деменцией и тех, кто за ними ухаживает.

Пост-диагностическая поддержка важна для того, чтобы предоставить людям, живущим с деменцией, их семьям и опекунам средства, связи, ресурсы и планы, которые им необходимы, чтобы как можно комфортабельнее жить с деменцией и подготовиться к будущему.

Веб-сайт Партнерства здравоохранения и социальной помощи города Абердина содержит многочисленную информацию и советы для людей, которым впервые поставили диагноз деменции и для лиц, осуществляющих уход за ними. Для получения дополнительной информации и советов используйте контактную информацию.

information
Информация



ПОСТ-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



PDS@aberdeencity.gov.uk



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

Оставайтесь здоровыми и будьте на связи



information



Иметь хорошее самочувствие очень важно - соблюдение распорядка дня, подъем и одевание, регулярное питание, употребление большого количества жидкости и поддержание регулярного режима сна - это важнейшие составляющие для поддержания хорошего самочувствия.

Звучит так просто! Но мы знаем, что этот распорядок может сбиться, когда мы сталкиваемся с трудностями в нашей жизни. Вы можете обнаружить, что ваше физическое и психическое здоровье начинает ухудшаться, и вы начинаете беспокоиться о том, как вы снова обретете чувство благополучия и хорошее самочувствие. Есть положительные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы вернуть себе хорошее самочувствие. Факты показывают, что есть пять шагов, которые можно предпринять, чтобы улучшить свое ощущение благополучия и самочувствие. Попробуйте эти шаги они могут помочь вам почувствовать себя более позитивно и получить от жизни максимум удовольствия.

www.aberdeencityhsc.scot/agile/

Хорошие связи очень важны для вашего психического благополучия. Телефонные звонки другим людям могут очень помочь. Итак, подарите вашим друзьям, соседям и родственникам звонок.



Распланируйте звонки по дням, чтобы вы могли говорить каждый день с разными людьми.

В Абердине существует много групп, которые примут вас и окажут помощь, и дадут совет независимо от того будет ли это практической помощью, так как вы учитесь жить вместе с хроническим заболеванием либо подскажут группы поддержки сверстников, где вы встретите других людей, которые используют свой собственный опыт, чтобы помочь другу.

Более подробная информация на вебсайте www.aberdeencityhsc.scot/agile/

Connect



Be Active

Take Notice



Give

Руководство Городского Совета Абердина по независимо образу жизни и возможностям



Connect

CITY LIBRARIES

information



LIBRARIES



healthinfo@aberdeencity.gov.uk



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

Городские библиотеки Абердина помогут вам остаться на связи!

Мы знаем, что не все имеют электронную связь и, может быть, трудно понять, с чего начать поиск группы или общества по интересам. Ваша местная библиотека - отличное место, чтобы найти такую информацию!

Городские библиотеки Абердина расположены на всей территории Абердина, - шестнадцать общественных библиотек, Центральная библиотека и служба домашней (передвижной) библиотеки для людей, которые не могут посещать свои местные библиотеки. Библиотечное обслуживание действительно доступно каждому!

Членство в библиотеке бесплатное и даст вам доступ ко многим ресурсам и услугам, а наши сотрудники будут рады помочь вам с любым вопросом, который у вас может возникнуть.

Поиск информации о здоровье и благополучии в Интернете иногда может показаться трудным и запутанным, библиотечные службы могут предложить вам 1-2-1 встречи с нашим библиотекарем по вопросам здоровья и благополучия, который поможет вам получить доступ к соответствующей информации из надежных источников.

У нас есть коллекции книг о здоровье в нашей Центральной библиотеке, Центральном информационном центре, библиотеке Кутера, библиотеке Матрика и библиотеке Тиллидрон. Эти коллекции содержат вспомогательные материалы, руководства по саморегулированию хронических заболеваний и книги, которые несут информацию о некоторых заболеваниях.

В этих местах также есть буклеты, с новой информацией о здоровье и благополучии, чтобы помочь вам жить с хроническими заболеваниями и также свежая информация о службах, имеющихся в вашем районе, включая поддержку со стороны сверстников.

Каким бы ни был ваш вопрос, связанный со здоровьем, напишите нам по электронной почте

healthinfo@aberdeencity.gov.uk

Доступ к ПК / Wi-Fi

Членство в библиотеке также дает вам право на 2 часа доступа к ПК в день. Не-члены могут использовать этот ресурс в течение 1 часа в день, используя функцию гостевого входа. Распечатка документов доступна за небольшую плату.

Общедоступный Wi-Fi также имеется на всех сайтах библиотек, что позволяет вам брать с собой свой ноутбук, планшет или мобильный телефон и работать на собственном устройстве. Услуга Wi-Fi - это услуга City Connect, которая также доступна во многих общественных зданиях, включая торговые центры, общественные центры и Маришал Колледж. Заполните одну форму, и вы сможете подключиться в любом из этих мест.

Полный список наших библиотек находится на вебсайте

www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library, наряду с часами работы и услугами, специфичными для каждой библиотеки.



Connect



21

ALISS соединит вас с вашим обществом

ALISS (Местная информационная система Шотландии) - это национальная цифровая служба, финансируемая правительством Шотландии и управляемая Альянсом здравоохранения и социальной помощи (ALLIANCE), и совместно производимая вместе с сообществами по всей Шотландии создана, чтобы помочь людям найти информацию и делиться ей, которая может поддержать здоровье и благополучие.

ALISS помогает людям хорошо жить за счет получения доступа к нужной поддержке, включая, но не ограничиваясь службами, группами и деятельностью, которые:

- **помогают самостоятельно справляться с хроническими заболеваниями (например, группа поддержки при диабете)**
- **включить в социальные связи (например, общественные хоры, книжные группы, службы подбора друзей)**
- **увеличивают активность на свежем воздухе или физическую активность (например, клубы бадминтона, работа в общественных садах)**
- **направляют на практическую помощь (например, финансовые советы, услуги адвокатов)**

ALISS можно найти онлайн на вебсайте www.aliss.org

information
Информация

 ALISS

 www.aliss.org



Be Active

Активный образ жизни не только полезен для вашего физического здоровья и фитнеса, и существуют доказательства свидетельствующие о том, что он также может улучшить ваше психическое благополучие. Физическая активность повысит вашу самооценку и, когда вы ставите перед собой задачи и пытаетесь их достичь, химические изменения, происходящие в вашем мозгу, положительно меняют ваше настроение.

Очень важно продолжать двигаться, даже если у вас есть проблемы со здоровьем. Выберите время дня, когда вы чувствуете, что у вас больше всего энергии, и сделайте это своим временем для движения. Оно может быть настолько мягким или энергичным, насколько позволяет ваше тело. Однако есть несколько простых, но эффективных движений, которые каждый может сделать, чтобы не потерять силу в мышцах и не упасть.

В городе есть программы, которые обеспечивают занятия для взрослых под руководством квалифицированных инструкторов и предлагают подходящие упражнения для вас.

Прогулка - это бесплатный и доступный способ стать активным. Групповые прогулки могут обеспечить компанию и уверенность, существует много оздоровительных прогулочных групп, которые ежедневно проходят по городу, и их проводят руководители, прошедшие соответствующую подготовку. Зайдите на сайт, чтобы найти прогулочную группу рядом с вами.

information



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



Be Active



Спорт Абердин

Организация Спорт Абердин предоставляет инклюзивные возможности для всех, чтобы стать активным человеком и принимать участие в физической деятельности, независимо от того, являетесь вы начинающим, восстанавливаетесь после травмы, имеете хроническое заболевание или являетесь пожилым человеком.

Организация Спорт Абердин имеет более 30 крытых и открытых площадок в городе и предлагает широкий спектр занятий спортом и физической активностью.

Спортивная деревня

Спортивная деревня в Абердине предлагает разнообразные возможности для занятий спортом, как в помещениях, так и на открытом воздухе для людей всех возрастов и способностей. Членство в ASV Evergreens Lifestyle даст вам доступ к нашему ультрасовременному тренажерному залу, групповым упражнениям, плаванию, оздоровлению и релаксации, спортивным площадкам и кортам для сквоша.

Доступ к расписанию всех групповых занятий (непиковые нагрузки) включен в ваше членство, а также ряд специализированных семинаров и занятий по образу жизни, включая настольный теннис, бадминтон, пилатес и многое другое.

Вы также можете найти время, чтобы расслабиться, пообщаться и познакомиться с новыми друзьями в наших двух кафетериях, расположенных на территории, где вам предложат широкий выбор прохладительных напитков, закусок и вкусных горячих напитков - где также доступны регулярные скидки.



Be Active

ADL
SMARTCARE

LIFECURVE

information



LIFECURVE- ДУГА ЖИЗНИ



www.adlsmartcare.com/lifecurveapp

LifeCurve- Дуга Жизни

LifeCurve™ представляет собой модель старения, полученную в ходе исследований произведенных в Университете Ньюкасла и доступна при помощи практического инструмента, созданного компанией ADL Smartcare Limited. Модель старения - это просто способ размышления о том, как мы стареем.

LifeCurve™ основан на исследовании, в котором утверждается, что существует определенный порядок, по которому мы с возрастом теряем способность выполнять повседневные действия. LifeCurve™ не основан на вашем фактическом возрасте. Потому что на то, как мы стареем, влияют многие вещи, включая наше общее состояние здоровья, наш ранний опыт жизни, нашу жизнь и социальные обстоятельства и наш социально-экономический статус.

Таким образом, вам может быть 90 лет, и вы в хорошей форме и здоровы, и не находитесь на LifeCurve™ и не достигаете вершины рейтинга.

Точно так же вам может быть за пятьдесят или за шестьдесят, и вы уже находитесь ближе к середине LifeCurve™. Важно то, что где бы вы ни находились на LifeCurve™, вы можете изменить свое положение, и никогда не поздно начать это делать.

Вы слышали о приложении lifecurve? Это приложение для вашего телефона или планшета/компьютера, который поможет вам быстро узнать, как вы стареете. Вы отвечаете на 19 простых вопросов, и приложение будет давать вам некоторые ежедневные / еженедельные задания, чтобы помочь вам сделать улучшения.



Keep Learning



Еще одна вещь, которая поможет нам оставаться здоровыми - это заставлять свой мозг работать. Неофициальные данные свидетельствуют о том, что возможность заниматься работой или образовательной деятельностью особенно помогает вывести людей из депрессии. Читайте или присоединяйтесь к книжному клубу, разгадывайте головоломки, кроссворды или sudoku или занимайтесь творчеством, например вязанием, шитьем, вязанием на крючке или рисованием - никогда не поздно научиться новому навыку. Есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы бросить вызов своему мозгу.

Помогаем вам продолжать учиться!

Служба библиотек в Абердине - это гораздо больше, чем просто служба выдачи книг. У них есть целый ряд возможностей для обучения, загляните в вашу местную библиотеку, чтобы узнать больше. Если вы не можете пойти в библиотеку, то воспользуйтесь услугами домашней библиотеки.

Это бесплатная персональная услуга для людей всех возрастов, которые живут в Абердине и не могут посещать свою местную библиотеку из-за инвалидности, болезни или из-за того, что являются опекунами и за кем-то ухаживают.

Услугой домашней библиотеки можно пользоваться постоянно или временно, например, только при восстановлении после операции или болезни.

Наши дружелюбные сотрудники приедут к вам домой, чтобы обсудить вашу заявку и узнать о том, что вы любите читать и слушать. Затем они будут посещать вас раз в четыре недели, чтобы забрать прочитанные книги и диски. Хотя использование домашней библиотеки бесплатно, за аренду компакт-дисков, DVD и Blu-ray взимается дополнительная плата. Члены библиотеки могут сделать выбор из большой коллекции книг, аудиокниг, DVD и компакт-дисков.

Обладатели карты жителя или посетителя городского совета Абердина имеют право на 50% скидку на эти сборы. К каталогу нашей библиотеки можно получить доступ через Интернет, см. подробности ниже, где вы можете просматривать нашу коллекцию или искать определенные книги или диски.

Можно бесплатно зарезервировать любые предметы из каталога библиотеки, которые затем будут доставлены в выбранную вами библиотеку, в которой затем вы сможете получить заказанную книгу. Книги выдаются на 4 недели, исключение составляют диски DVD, которые выдаются на 1 неделю и могут быть продлены дважды через каталог библиотеки или по телефону в одной из наших библиотек.



Keep Learning



Наши онлайн ресурсы – Арендный ящик/Читатель прессы

Арендный ящик - это наш сервис электронных книг и электронных аудиокниг, который позволяет вам просматривать и загружать понравившиеся книги прямо на вашу электронную книгу, планшет или компьютер.

У нас огромная коллекция художественной и научно-популярной литературы для всех возрастов и интересов, которая постоянно пополняется современными и классическими книгами.

Этот сервис идеально подойдет вам, если вы находитесь в пути или не можете посетить местную библиотеку или, если вы просто предпочитаете читать книги на своем устройстве.

Читатель прессы - это наш онлайн сервис журналов и газет, который обеспечивает доступ к более 7000 наименований из 120 стран. Доступ к нему можно получить на ваше устройство с помощью специального приложения или через браузер вашего устройства с подключением к Интернету. Если вы не знаете, как пользоваться этими услугами, обратитесь к нашим сотрудникам, которые будут рады помочь.

История семьи

Наша служба местной и семейной истории, расположенная в информационном центре Центральной библиотеки, - это идеальное место, чтобы начать "копаться" в своем прошлом. Независимо от того, ищете ли вы информацию для построения своего генеалогического древа, доступ к историческим газетам либо информацию, относящуюся к истории Абердина и его окрестностям, мы здесь, чтобы помочь вам.

Мы можем предоставить вам бесплатный неограниченный доступ к онлайн-ресурсам, таким как "Родословня" и "Найди мое прошлое", и можем помочь вам извлечь максимальную пользу из этих ресурсов.

Наш библиотекарь по изучению местного наследия всегда рядом, чтобы помочь по всем аспектам вашего исследования, поэтому, пожалуйста, просто свяжитесь с нами.



Keep Learning

27

Северо-Восточный колледж Шотландии

Северо-восточный колледж Шотландии (NESCOL), здесь вы можете научиться играть на музыкальном инструменте или выучить новый иностранный язык. Северо-восточный колледж Шотландии - крупнейший поставщик профессионального образования и обучения на северо-востоке Шотландии.

У нас есть курс на любой вкус; независимо от того, недавно ли вы закончили школу, работаете, возвращаетесь к учебе или просто хотите попробовать что-то новое - независимо от вашего образования или профессии, в NESCOL вас ждет возможность. Ознакомьтесь с онлайн классами, доступными в колледже Северо-Восточной Шотландии.

Серферы Серебряного города

Серферы Серебряного города - это небольшая местная благотворительная организация, цель которой - помочь пожилым людям старше 55 лет в использовании современных технологий в городе Абердин и на северо-востоке Шотландии. Мы предоставляем бесплатное обучение и поддержку по всем формам современных технологий (например, ноутбуки, iPad и другие планшеты, смартфоны, цифровые камеры и т. д.) посредством наставничества и индивидуальной поддержке, проводимой опытными волонтерами.

Поскольку все больше и больше предприятий и организаций переходят на полностью цифровые технологии, потребность в безопасном и гостеприимном пространстве для обучения цифровым навыкам необходима как никогда, и мы здесь для людей, которые в нас нуждаются больше всего.

Читайте или вступите в книжный клуб, решайте головоломки, пазлы, кроссворды и sudoku или занимайтесь творчеством, например вязанием, шитьем, вязанием на крючке или рисованием - никогда не поздно освоить новый навык.



information
Информация

-  NESCOL КОЛЕДЖ
-  www.nescol.ac.uk/courses
-  Серферы Серебряного города
-  www.silvercitysurfers.co.uk



Keep Learning

Aberdeen
Archives,
Gallery &
Museums

information



ОРГАНИЗАЦИИ AAGM



www.aagm.co.uk

Организации AAGM

Архивы, галереи и музеи Aberдина (AAGM) хранят некоторые из лучших коллекций искусства и истории в Великобритании на благо всех жителей Aberдина.

В отмеченной наградами Художественной галерее Aberдина вы можете исследовать выдающиеся произведения искусства в галереях постоянных коллекций, каждая из которых может рассказать свою историю, от феномена Балморала до людей и портретов и также от пиршеств до искусства расширенных возможностей. Художественная галерея открыта 7 дней в неделю, вход свободный. Существует также регулярно меняющаяся программа специальных выставок, многие из которых можно посетить бесплатно. Публичная программа бесед, туров, мастер-классов и представлений для посетителей всех возрастов предлагает возможность узнать больше о коллекциях.

На веб-сайте AAGM и на каналах YouTube размещен широкий спектр цифрового контента, который исследует множество различных аспектов коллекции. Это выступления кураторов и приглашенных спикеров, музыкальные выступления, идеи коллекций, визуальные описания, памятные моменты, блоги и многое другое.

Наш Aberдин - это программа мероприятий, рассчитанная также на людей с деменцией, где мы изучаем коллекции в непринужденной обстановке, наслаждаясь неформальной беседой с участниками, персоналом и волонтерами.

Художественная галерея Aberдина, Морской музей Aberдина и Дом Провоста Скина открыты 7 дней в неделю, вход бесплатный. Обратите внимание, что из-за исторической природы дома Провоста Скина, построенного в 1545 году, доступ для инвалидов колясок есть только на первый этаж (магазин, Зал героев и Галерея Access). Вы можете узнать больше о доступе к нашим зданиям и посетив информацию на сайте www.aagm.co.uk

Следите за разделом "Что идет" на веб-сайте AAGM или подпишитесь на нас в Facebook, Twitter и Instagram (@AbdnArtMuseum), чтобы быть в курсе последних новостей и событий.

Мы с нетерпением ждем возможности встретиться с вами лично или онлайн в ближайшее время!



Take Notice

Можно легко бежать по жизни, не останавливаясь, и не уделять время на то, чтобы по-настоящему взглянуть на то, что вас окружает. Постарайтесь уделять больше внимания настоящему моменту и своим собственным мыслям и чувствам, и смотреть на мир вокруг вас. Это действительно может улучшить ваше психическое самочувствие. Некоторые люди называют это «самосознанием». Самосознание может помочь нам больше наслаждаться жизнью и лучше понимать себя. Вы можете предпринять шаги, чтобы развить его в своей жизни.

Здоровая Шотландия

У Здоровой Шотландии есть несколько отличных советов, которые помогут вам "проветрить" голову, наладить общение с другими людьми и также дать вам психологическую тренировку - все это поможет вам почувствовать себя намного лучше.

Выходите на улицу! Проведение времени среди зеленых насаждений или вовлечение природы в повседневную жизнь может принести пользу как вашему психическому, так и физическому благополучию. Например, такие дела, как выращивание овощей, фруктов или цветов, упражнения на открытом воздухе или нахождение рядом с животными, может принести множество положительных эффектов.

Найдите время, чтобы просто расслабиться и предаться простым удовольствиям, таким как:

- **Прослушивание любимой музыки или просмотр любимого фильма**
- **Раскрашивание картинок! (книжки раскраски для взрослых могут помочь вам сосредоточиться)**
- **Загрузите программу по расслаблению, дыханию, самосознанию и прослушайте ее.**

information

ЗДОРОВАЯ ШОТЛАНДИЯ



www.clearyourhead.scot



www.aberdeencityhscp.scot/agile



Give



Community Planning
in Aberdeen

information



ACVO



Volunteer@acvo.org.uk



07814 902083



www.acvo.org.uk



ОБЩЕСТВЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ



LocalityPlanning@aberdeencity.gov.uk



www.aberdeencityhscp.scot/our-delivery/locality-empowerment-groups

www.aberdeencityhscp.scot/agile

Внося свой вклад в общественную жизнь и, оказывая помощь другим, вы можете почувствовать себя счастливее и удовлетвореннее. Это может быть так же просто, как сказать спасибо или улыбнуться!

Это такие простые вещи, которые все могут сделать, чтобы помочь себе и окружающим и при этом чувствовать себя лучше и быть полезным.

Волонтерство, даже всего несколько часов в неделю или месяц, может помочь вам открыть и изучить новые навыки, обрести уверенность и дать реальное ощущение достижения, а для многих организаций в Aberдине волонтеры - это "бьющееся сердце" поддержки. У вас может быть определенный навык, которым вы могли бы поделиться, или вы имеете дело или у вас есть благотворительная организация, которая близка вашему сердцу. Мы можем помочь вам найти идеальную роль волонтера, которая отразит вашу область интересов и количество времени, которым вы можете поделиться.

Программа ACVO

Серебряные волонтеры и ACVO, это программа, осуществляемая группой Волонтеры Aberдина, которая предназначена для того, чтобы оказывать поддержку пожилым людям, начинающим работать волонтерами и представить их организациям, которые нуждаются в их помощи. Свяжитесь с группой волонтеров Aberдина они будут рады ответить на ваши вопросы.

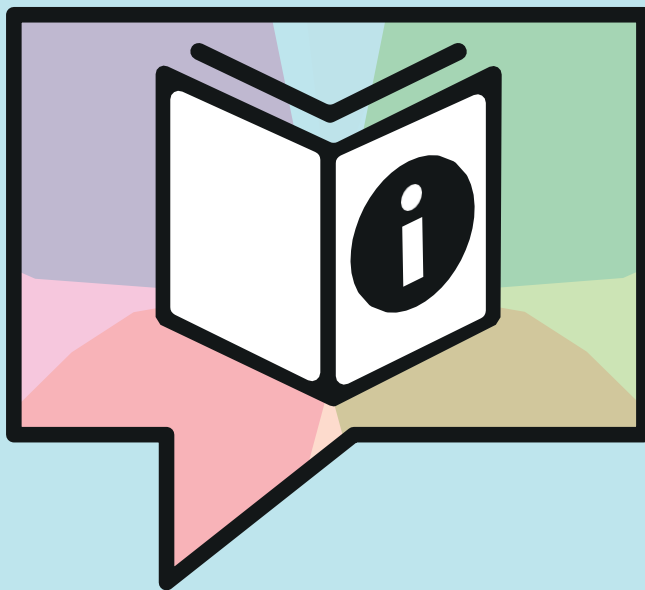
Общественное планирование

Вы с энтузиазмом относитесь к улучшению своего общества? Мы нуждаемся в вас!

Вы хотите оказать положительное влияние на свое общество? Вы хотите работать в партнерстве, чтобы добиться изменений? Если ответ - ДА, вам могут подойти местные группы поддержки обществ (LEG)! LEG - это группа местных жителей, заинтересованных в улучшении качества жизни людей, живущих в Aberдине. Члены групп используют свои собственные знания и опыт, чтобы влиять на приоритеты и помогать находить решения. Есть группы для центра, севера и юга Aberдина, но мы также ориентируемся на нужды, которые могут иметь общегородской характер, например, делиться своим опытом человека с ограниченными возможностями.

Есть также Приоритетные районы, которые сосредоточены в зонах города и, которые испытывают наибольшие неудобства. Чтобы связаться с нами, подключитесь к Интернету, и мы сообщим вам, какая группа лучше всего подойдет вам.

Будьте в курсе дел





Очень важно знать, где искать информацию, поддержку или совет. Чтобы принимать правильные решения для себя, вы должны быть в курсе того, что доступно. Этот раздел брошюры направит вас к доступным ресурсам, которые могут быть полезны для вас сейчас или в будущем.

NHS Информационные пункты

NHS информационный пункт района Грампиан это информационный пункт медицинской информации, предлагающий вам бесплатную конфиденциальную информацию, советы и доступ к проверенным службам в дружелюбной и гостеприимной обстановке.

NHS информационные пункты Грампиан района активно работают над решением проблем со здоровьем, связанных с самолечением, предлагая бесплатную информацию и советы по ряду проблем связанных со здоровьем для специалистов и представителей общественности. Нужна помощь со здоровьем? Свяжитесь с одним из наших пунктов, адрес с левой стороны.

Главный зал Абердинского госпиталя ARI

Healthline - бесплатная местная телефонная линия, доступная с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. Любая запрошенная информация отправляется бесплатно по почте. Все звонки конфиденциальны, и на них отвечают квалифицированные консультанты по вопросам здравоохранения.

Консультант медицинского информационного пункта перезвонит вам в рабочее время, чтобы обсудить ваш запрос. Текстовые сообщения осуществляются по стандартной плате за сеть, и все звонки совершаются со строжайшей конфиденциальностью. Вы также можете связаться с консультантами медицинского пункта для получения информации по электронной почте.

Услуги направления в специализированные службы в ГР поликлинике:

Если вам трудно сориентироваться с общественными службами, то вас может направить в специализированную службу терапевт вашей поликлиники.

Служба прослушивания (CCL) является бесплатной и конфиденциальной, и ее обслуживают врачи общей практики в Абердине. Список мест, где доступен CCL, можно найти на веб-странице в Интернете.

Практикующие врачи первичной медицинской помощи - еще одна услуга, предлагаемая врачами общей практики, которые указывают пациентам на услуги и поддержку, которые могут оказаться полезными для вас. Они здесь, чтобы выслушать вас и попробовать сделать вашу жизнь проще, с какими бы трудностями вы ни столкнулись.

information

ДЕРЕВНЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И УХОДА АБЕРДИНСКОГО ОБЩЕСТВА

50 Frederick Street, Aberdeen AB24 5HY
Открыта с Пон. по Пят. с 9:00 - 17:00

01224 655555

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

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

ГЛАВНЫЙ ЗАЛ АБЕРДИНОВСКОГО ГОСПИТАЛЯ ARI

Открыта с Пон. по Пят. с 10:00 - 16:00

gram.healthpoint@nhs.scot

08085 202030

Бесплатная линия помощи с Пон. по Пят. с 9:00 - 17:00

82727 Линия для текста - отправьте слово 'info'

www.nhsgrampian.org/commchaplist



Каталог Шотландских сервисов

Каталог Шотландских сервисов - является частью веб-сайта NHS Информация.

Использование каталога может помочь вам найти поликлинику NHS и другие службы по здравоохранению и благополучию в Aberдине и его окрестностях, который включают в себя практики терапевтов, стоматологические услуги и группы поддержки - он дает вам названия, адреса, часы работы и сведения об услугах. Воспользуйтесь ссылкой ниже, чтобы получить доступ к веб-сайту и узнать, какие услуги доступны в вашем районе.

Финансовые дела

Чтобы оставаться дома здоровым, независимым и счастливым, важно снизить финансовый стресс.

Если вы проживаете в городе Aberдине, то группа консультантов по вопросам льгот и финансов может предоставить бесплатные, беспристрастные и конфиденциальные советы по всем финансовым аспектам, составлению бюджета и погашению долга.

Мы запросим некоторую личную информацию о вас, вашем финансовом положении и вашем долге. Консультации можно получить по телефону. Если ваша ситуация более сложная, вас пригласят на прием. Если вы не можете выйти из дома, вас могут навестить дома или встретиться где-нибудь рядом с домом. Чтобы обратиться за получением этой услуги, см. контактную информацию слева.

information



КАТАЛОГ ШОТЛАНДСКИХ СЕРВИСОВ



www.nhsinform.scot/scotlands-service-directory



ФИНАНСОВЫЕ ДЕЛА



03000 200 292 Финансовые дела



www.aberdeencity.gov.uk/services/benefits-and-advice/contact-us-benefits-and-money-advice



CFine Группа по поддержке, советам, финансам, и обучению (SAFE)

Группа SAFE является частью местной благотворительной организации "Общественная еда Северо-востока Шотландии" и помимо решения проблемы продовольственной бедности у них есть группа вспомогательных работников, которые помогают тем, кто сталкивается с финансовыми трудностями или нуждается в помощи в навигации по системе социального обеспечения. Чтобы обратиться самому или помочь кому-либо, см. информацию ниже.

Scarf

Scarf - это социальное предприятие со штаб-квартирой в Абердине, оказывает ряд услуг домовладельцам, предприятиям и общинам по всей Шотландии. Первоначальная цель предприятия Scarf, основанного в 1985 году, заключалась в искоренении топливной бедности.

Хотя эта цель остается основой, Scarf превратилось в профессиональное социальное предприятие, приносящее практическую пользу отдельным людям и организациям.

Scarf может помочь вам с такими проблемами, как:

- Нехватка топлива
- Гранты и финансирование
- Возобновляемые источники энергии для дома
- Снижение счетов за электроэнергию
- Советы на дому
- Смена поставщиков

information



ГРУППА CFINE



01224 531386 Mon - Fri 9am - 4pm



www.cfine.org/safe



SCARF



info@scarf.org.uk



01224 213005



www.aberdeencityhscp.scot/agile




Юридическая информация, консультации и поддержка

Бюро консультаций для жителей Абердина предоставляет всем посетителям бесплатные, конфиденциальные, беспристрастные и независимые консультации по широкому кругу вопросов, включая следующие:

- **Пособия:** вопросы о правах, поддержке при подаче заявлений и апелляциях на несправедливые решения.
- **Советы по погашению долгов:** как управлять своими долгами, улучшить свое финансовое положение и максимизировать свой доход (эта услуга только для людей, проживающих в городе Абердине).
- **Трудовая деятельность:** вопросы об условиях, увольнении, выходе на пенсию, запугивании и несправедливом увольнении.
- **Эмиграция:** от рабочих Евро-Союза до лиц, ищущих убежища
- **Вопросы потребителей:** все, начиная от сломанных чайников до проблем с поставщиками газа и электроэнергии
- **Родственные отношения:** вопросы по разводам, детям и потери близких людей.
- **Жилищные вопросы:** ваши права.

Людам, которым грозит бездомность или выселение, необходимо обращаться в приют Shelter.

information


 БЮРО КОНСУЛЬТАЦИЙ
АБЕРДИНА

 Bureau@aberdeencab.casonline.org.uk

 0808 800 4444

 www.aberdeencab.org.uk/

 ПРИЮТ SHELTER

 01224 569750 10:00 - 15:00

 www.scotland.shelter.org.uk



information



АДВОКАТСКАЯ СЛУЖБА



ASA@advocacy.org.uk



01224 332314 Виллоу банк офис
01224 557912 Корнхилл офис



www.advocacy.org.uk



Возраст UK



0800 055 6112



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

Адвокатская служба Абердина

Независимая адвокатура - это способ помочь людям выразить свое мнение и максимально контролировать свою жизнь. Адвокатская служба Абердина помогает людям лучше контролировать свою жизнь и активно участвовать в принятии решений; помогает им узнать и понять свои права и ситуацию, в которой они находятся, рассмотреть доступные им варианты, выразить свое мнение и пожелания и сделать осознанный выбор.

У нас есть специализированные услуги для людей с проблемами психического здоровья, людей с ограниченными возможностями обучения, пожилых людей, опекунов, людей проживающих с самостоятельной поддержкой и для людей, ставших жертвами домашнего насилия.

Возраст UK – Правовые вопросы, информация, советы и поддержка

Всем нам в какой-то момент жизни необходимо принимать важные решения в отношении себя и своих близких. У группы Возраст UK есть фантастический веб-сайт, который может помочь вам принять эти решения.

Если вам нужна информация и советы по юридическим вопросам, включая составление завещания, действия в случае смерти и выбор доверенного лица, воспользуйтесь контактными данными.



Консорциум Granite Care по уходу

В городе Абердине, если вам или вашему близкому понадобится уход на дому, он будет предоставлен консорциумом Granite Care, которому поручено обеспечивать уход на дому людям, живущим в пределах города.

Что такое консорциум Granite Care?

Консорциум Granite Care (GCC) - это десять местных поставщиков услуг третьего и частного секторов с многолетним опытом оказания медицинской и социальной помощи.

Консорциум был создан для обеспечения доступности качественных услуг, улучшения результатов тех, кому мы помогаем, и для создания постоянной обученной и квалифицированной рабочей силы, соответствующей нашими общими ценностями и идеалом «Изменение поддержки к лучшему».

По заказу АНСР мы предоставляем взрослым услуги по уходу и поддержке на основе достижения согласованных результатов в их собственных домах и в местных обществах. Услуги, которые могут помочь достижению согласованных результатов включают: личный уход, жилищную поддержку, развитие навыков, социальную поддержку и поддержку со стороны лиц, осуществляющих уход.


Каждый человек, которому мы оказываем помощь, получает выгоду от индивидуального подхода, поскольку мы работаем вместе для достижения согласованных результатов, уделяя особое внимание индивидуальным потребностями и целям, и наша помощь предоставляется в благоприятной и воодушевляющей манере.

Наши поставщики дают коллективный вклад экспертных знаний и ресурсов, что позволяет нам успешно оказывать помощь в различных областях, включая услуги для пожилых людей, людей с ограниченными возможностями, физическими недостатками, психическими заболеваниями, а также с неизлечимыми и критическими заболеваниями.

information

 **КОНСОРЦИУМ GRANITE CARE**

 **hello@granite.care**

 **01224 531335**

 **www.granite.care/**



Моя доверенность

Информация для всех - что такое доверенность?

Доверенность - это юридический документ, дающий другому лицу (вашему поверенному) полномочия действовать или принимать решения от вашего имени.

Вы выбираете человека (лиц), который (ые) будут действовать в качестве вашего поверенного, и также определяете какие полномочия вы хотите передать поверенному. Доверенность предназначена для того, чтобы убедиться, что ваши финансовые дела и личное благополучие могут быть решены /защищены, если что-то изменится, и вы не сможете сделать это сами.

Кто может быть поверенным лицом?

Любой человек старше 16 лет, который может действовать от своего имени, может подать заявление на получение доверенности. Несчастные случаи или болезни могут произойти в любом возрасте, и чем раньше будет оформлена доверенность, тем лучше. Вам необходимо зарегистрировать доверенность в Офисе государственного опекуна как можно скорее. Адвокат может хранить ее у себя до тех пор, пока не наступит момент, когда вы не сможете принимать решения самостоятельно и ее попросит ваш поверенный.

Что означает потеря функциональной активности/дееспособности?

Если вы теряете дееспособность, это означает, что вы больше не можете принимать решения о том, как заботиться о своих финансовых и личных делах, возможно, из-за болезни, например, слабоумия / инсульта и т. д.

Недееспособность определяется юристом или врачом и оценивается по определенным критериям. Закон 2000 года о нетрудоспособных взрослых (Шотландия) устанавливает определенные ситуации, в которых вы можете считаться недееспособными.

- **Неспособность действовать / принимать решения**
- **Неспособность передавать решения**
- **Неспособность понимать решения**
- **Неспособность сохранять память о решениях в отношении любого вопроса из-за психического расстройств**
- **неспособность общаться из-за физических недостатков**

Как начать оформление доверенности?

Начните с разговора с кем-то, кому вы доверяете, чтобы в случае необходимости он мог принять меры от вашего имени. Убедитесь, что этот человек счастлив быть вашим поверенным и понимает ваши желания.

Сколько это стоит?

Проверьте право на получение юридической помощи в Шотландском совете по юридической помощи (SLAB). SLAB помогает людям с низким и доходом получить доступ к правовой системе. Если вы не имеете права на получение бесплатной юридической помощи, посетите mypowerofattorney.org.uk, чтобы получить местную информацию, или найдите адвоката для составления доверенности. Стоимость юридических услуг зависит от каждого отдельного случая. Адвокат сможет указать вам стоимость до того, как работа будет выполнена для вас.

information



ДОВЕРЕННОСТЬ



0845 122 8686 Slab



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

Социальная помощь для взрослых

В какой-то момент в нашей жизни людям может потребоваться дополнительная помощь в повседневной жизни из-за болезни, инвалидности, из-за того, что мы стареем, или из-за того, что мы заботимся о ком-то.

Социальная помощь для взрослых может оценить вашу ситуацию, используя так называемые критерии соответствия, чтобы выяснить, имеете ли вы право на получение услуги по уходу. Департамент социальной помощи выделяет определенную сумму денег на оплату услуг по уходу за взрослыми. Чтобы обеспечить приоритетность граждан, которые наиболее нуждаются или подвергаются наибольшему риску, совет принял решение, согласно которому только те граждане с потребностями, которые были оценены на уровне экстренной / неотложной или высокой степени риска, будут иметь право на получение услуги. Критерии приемлемости применяются ко всем гражданам, которые в настоящее время получают услуги, и ко всем, кто запрашивает услуги по уходу за взрослыми.

Люди с потребностями, которые не достигают порогового значения, получают информацию и совет или указание на альтернативное обеспечение. Если вы чувствуете, что вряд ли попадете в приоритетные категории, но у вас есть особые обстоятельства, которые мы должны учесть, в этом случае вам следует пройти оценку.

Чтобы узнать больше о критериях на получение услуги и, если у вас уже есть социальный работник, менеджер по уходу или координатор по уходу в обществе, вам следует связаться с ними напрямую. В противном случае или для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с дежурной Группой социальной помощи.

Что такое взрослые, поддержка и защита?

У вас есть право на безопасность. Есть закон, который предписывает Совету убедиться в том, что вы находитесь в безопасности, если окружающие люди беспокоятся о вас.

Городскому Совету придется вмешаться, если они полагают, что существует три положения в вашей ситуации:

- Они считают, что вам сложно заботиться о своей безопасности, здоровье, правах или других интересах; и
- Они считают, что вам угрожает опасность; и
- Они считают, что у вас больше шансов пострадать из-за того, что у вас есть инвалидность, психическое или физическое заболевание.

Если вы или кто-то, кто о вас заботится, беспокоитесь о своей безопасности, обратитесь в Адвокатскую службу Абердина, чтобы обсудить ситуацию, которая вас беспокоит.



information



СОЦ. ПОМОЩЬ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



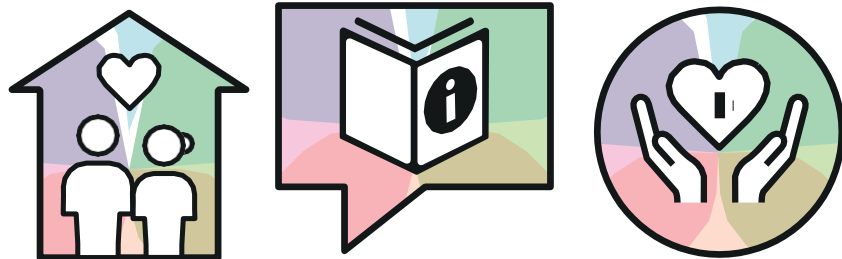
CareMgtAdmin@aberdeencity.gov.uk
duty@aberdeencity.gov.uk



01224 264004



www.aberdeencityhsc.scot/agile



Ноябрь 2021

