

# Брошура за здраве, благосъстояние и осъзнатост

Регион Северен Уелс, 2021 г.



# Брошура за здраве, благосъстояние и осъзнатост

Race Equality First (REF) („Расовото равенство като приоритет“) бяха финансирани от Betsi Cadwaladr University Health Board (Университетски здравен съвет „Бетси Кадвалдр“) за изготвяне на брошура „Здраве, благосъстояние и осъзнатост“ за малцинствени общности в региона на Северен Уелс. Тази брошура ще бъде преведена на няколко определени езика, а целта ѝ е да предложи информацията относно здравето

и благосъстоянието. Тя ще съдържа също така съвети, препоръки и дейности, които можете да правите у дома или в своя местен район, и ще ви предостави данни за контакт с местни и регионални служби, организации и групи за здравна помощ.

Тази брошура е организирана в раздели по местни административни райони, така че ако сте жител на Флинтшър (например), можете да отидете направо на вашия



район и да намерите списък на местни групи и организации, в които можете да се включите и които са свързани с „5-те начина за постигане на благосъстояние“ (подробно описани на страници 2 и 3). Включили сме и редица други подходящи служби за подкрепа и тази брошура може да се използва като справочник за достъп до тях, ако имате нужда от тяхната помощ.

**За всеки от местните административни райони в Северен Уелс има служби за социални предписания и вие можете да се обадите на съответния номер, за да получите достъп до множество групи, дейности и услуги в местната общност. Можете да ги намерите в разделите на брошурата, касаещи различните местни административни райони.**

## Кои са „Расовото равенство като приоритет“ (REF)?

REF има визия за общество, в което всички хора имат равни права без дискриминация основана на раса или други лични характеристики, които могат да притежават. Нашата мисия е да предоставяме подкрепа, съвети, ръководство и влиятелен глас за хората, които срещат дискриминация, тормоз, престъпления от омраза и неравностойно положение. Нашите цели са да работим за премахване на расовата дискриминация; да насърчаваме равните възможности по всички защитени характеристики в рамките на Закона за равенството от 2010 г.; и да

насърчаваме добрите отношения между хората от различни расови групи.

REF оказва подкрепа на жертви на престъпления от омраза и дискриминация чрез нашата служба за работа по случаи. Ако сте от малцинствена общност и смятате, че търпите несправедливо отношение на работното място или от доставчик на услуги, или смятате, че сте станали жертва на престъпление от омраза, моля, свържете се с нас на посочените по-долу данни за контакт.

REF също така управлява услуга за застъпничество за хора от чернокожи, азиатски и малцинствени етнически общности, с приоритет за възрастните хора и достъпа до здравни услуги. Ако смятате, че се нуждаете от помощ относно нуждите от грижи и подкрепа, как да подадете жалба, оборудване за независим живот у дома, намиране на жилище, поддръжка и ремонт на дома, здравна информираност, влияние върху практиката, подобрения в местните услуги или информиране на доставчиците на услуги за вашите нужди - моля, свържете се с нас и ние можем да ви помогнем.



☎ 029 2048 6207  
 ✉ [info@raceequalityfirst.org.uk](mailto:info@raceequalityfirst.org.uk)  
 🌐 [www.raceequalityfirst.org](http://www.raceequalityfirst.org)  
 🐦 @REFCardiffVG  
 📘 Race Equality First  
 📷 @raceequalityfirst

2	Кои са „Расовото равенство като приоритет“ (REF)?
3	Университетски здравен съвет Betsi Cadwaladr
4	Петте начина за постигане на благосъстояние
5	Как мога да приложа „Петте начина за постигане на благосъстояние“ в ежедневието си?
6	Услуги в Ангълси (Anglesey)
9	Услуги в Конуи (Conwy)
12	Услуги в Гуинед (Gwynedd)
15	Услуги в Денбишър (Denbingshire)
18	Съвети за благосъстояние
20	Услуги във Флинтшър (Flintshire)
23	Услуги в Рексъм (Wrexham)
26	Организации с принос към стремежа за здраве, благосъстояние и осъзнатост
27	Други услуги и организации за подкрепа

## Университетски здравен съвет Betsi Cadwaladr



**Запознайте се с новия главен изпълнителен директор на Университетския здравен съвет Betsi Cadwaladr.**

Присъединих се към Университетски здравен съвет Betsi Cadwaladr, след като бях главен изпълнителен директор на болницата и здравната служба Маккей (MacKay) в Куинсланд, Австралия. След повече от 30 години трудов стаж в сферата на здравеопазването в Обединеното кралство и Австралия. Роден съм в Рексъм и се гордея, че се връщам у дома, в Северен Уелс.

Голяма привилегия е, че ми беше дадена тази възможност да направя реална промяна в живота на хората и да подобря здравните резултати в нашите общности в Северен Уелс, включително в черно-азиатските и малцинствените етнически общности и други рядко чувани групи от населението.

**Джо Уайтхед (Jo Whitehead)**  
 Главен изпълнителен директор (Chief Executive)



**Запознайте се с новия си служител по ангажираността за Северен Уелс.**

Казвам се Рафат Аршад-Робъртс (Rafat Arshad-Roberts) и съм назначен от [Университетски здравен съвет Betsi Cadwaladr](#) като служител по ангажираността, който да подпомага ангажираността с малцинствените етнически общности в Северен Уелс.

Тази нова роля, финансирана от [Правителството на Уелс](#) ще се съсредоточи върху идентифицирането и преодоляването на бариерите, които пречат на хората да използват нашите услуги, като например услугата на NHS Wales (TTP) „Тестване, проследяване и защита“ и ще подкрепя двустранния диалог между Здравния съвет и общностите.

Ролята ми ще помогне също така да предам основните послания и да разсея всякаква невярна информация, която може да попречи на хората да се възползват от ваксинацията COVID-19 или от други услуги в областта на здравето и благосъстоянието.

Заедно със заинтересованите страни искам да се срещна с обществеността, за да обсъдим как здравният съвет понастоящем се ангажира с черно-азиатските и малцинствените етнически общности и други рядко чувани групи от населението. Особено ме интересуват областите за подобрение и мненията на хората за начините, по които Здравният съвет може да установи значима постоянна ангажираност.

**Рафат Аршад-Робъртс (Rafat Arshad-Roberts)**  
 Служител по ангажираността (Engagement Officer)

Можете да се свържете с Рафат и да разговаряте с нея по въпроси, свързани с общността, като изпратите имейл [Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk](mailto:Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk)





# „Петте начина за постигане на благосъстояние“

## Какво представляват „Петте начина за постигане на благосъстояние“?

Рамката „Пет начина за постигане на благосъстояние“ е набор от пет основани на доказателства действия, които насърчават психичното здраве и благосъстояние. Въз основа на най-новите научни доказателства простите действия, ако се предприемат редовно, могат да подобрят благосъстоянието ви и да повишат качеството ви на живот. Тези действия са подходящи за всички хора, от всяка възраст и с различни способности. Повече информация от [Университетски здравен съвет на Betsi Cadwaladr](#) (BCUHW) можете да намерите на техния уебсайт.

## Какво всъщност означава „благосъстояние“?

Фондация „Нова икономика“ предложи проста дефиниция, според която психичното благосъстояние изисква човек да се „чувства добре“ и да „функционира добре“.

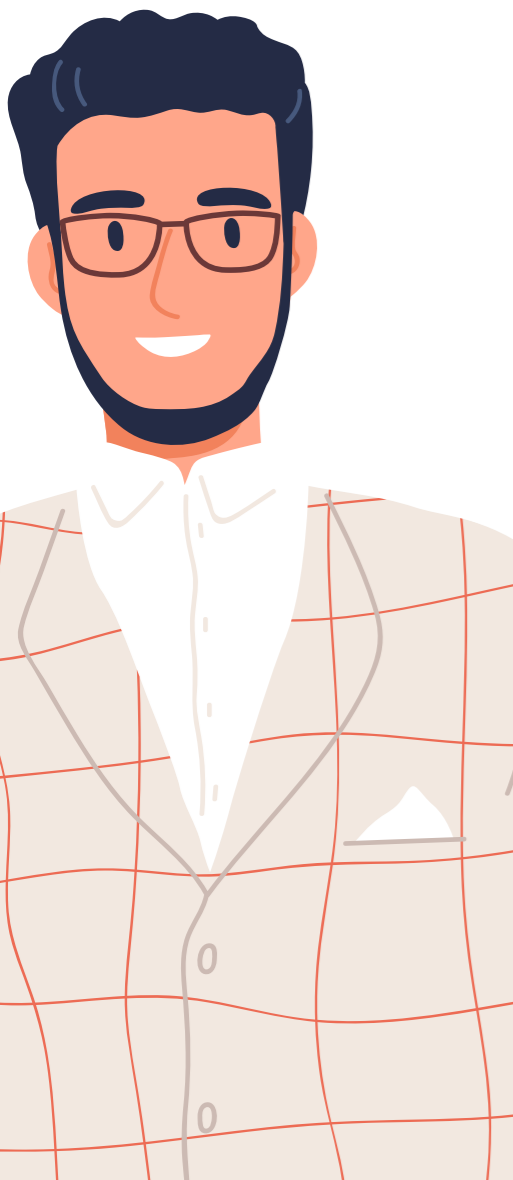
## „Петте начина за постигане на благосъстояние“ могат също така да ви помогнат:

- Да се възползвате максимално от възможностите и да преодолявате стресовите ситуации, като отделяте време и се научите как да се справяте, когато нещата станат трудни.

- Да повишите своите междуличностни умения, емпатия и умения за общуване чрез даване и възприемане на себе си като част от по-широката общност.
- Да увеличите шансовете си за намиране на работа и повишаване на самооценката си, като обърнете внимание на това, в което сте добри и което можете да предложите на другите.

Най-добрият начин наистина да подобрите благосъстоянието си е като разберете, че: **„Благосъстоянието е важно за мен“** и **„Има неща, които мога да направя, за да подобра благосъстоянието си“**.

# Пет прости неща, които можем да направим, за да стимулираме благосъстоянието си.



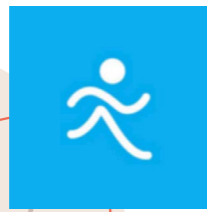
## 1. Обърнете внимание

Отделете време за себе си, забелязвайте нещата около себе си и се наслаждавайте на момента



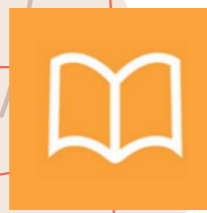
## 2. Общувайте

Време е да се свържете с приятелите и семейството си, за да обогатите деня си



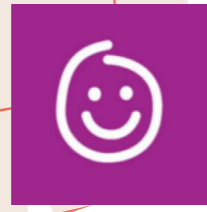
## 3. Бъдете активни

Активността ви кара да се чувствате добре. Раздвижете се - танкувайте, пейте; излезте навън на разходка, бягане или каране на колело



## 4. Продължавайте да се учите

Научаването на нещо ново може да бъде забавно, да ви накара да се чувствате добре и да повиши увереността ви



## 5. Давайте

Добрите постъпки, помощта за другите или дори доброволството могат да ви накарат да се чувствате по-щастливи

## Как мога да приложа „Петте начина за постигане на благосъстояние“ в ежедневието си?

Има множество малки и прости начини, с които можете да внесете положителна промяна в ежедневието и седмичните си навици. Толкова важно е да отделяте време, за да се съсредоточите върху собственото си психично здраве и благосъстояние. Лесно е да се увлечете в социалните медии, работата и / или грижите за други членове на семейството, така че да забравите колко важни са собственото ви здраве и благосъстояние.

На тази страница са изложени някои практически и ефективни начини, по които можете да се погрижите за психичното си здраве и благосъстояние (има и още много други!). В тази брошура ще намерите също много местни и регионални групи и организации, в които можете да се включите и които могат да ви предложат чудесни дейности и подкрепа за вашето психично здраве и благосъстояние.

## 1. Обръщайте внимание

- Поемете по друг, по-красив маршрут до или от работа/училище, спрете и наистина се вгледайте в заобикалящата ви среда.
- Помислете за силните си страни и как можете да ги използвате максимално, помислете кой ви вдъхновява и защо.
- Обърнете внимание на дивите цветя и местата, където растат, наблюдавайте животните и птиците навън.
- Слушайте дъжда на прозореца си - в Уелс често вали дъжд!
- Наблюдавайте облака, забележете как се променят формите, с каква скорост се движат?
- Опитайте нова храна и забележете колко различен е нейният вкус и усещане.

## 2. Общувайте

- Говорете с близки и приятели, споделете своя ден и попитайте за техния - обръщайте внимание и слушайте.
- Усмивайте се/опитайте се да заговорите някой нов и различен човек, общуването с нови хора ви кара да се чувствате добре.
- Говорете с някого лично или по телефона, вместо да изпратите съобщения или да използвате социалните мрежи.
- Осъществете контакт с някого, с когото сте прекарвали времето си - спомнете си и размишлявайте заедно.
- Не използвайте телефона си за един ден (или поне за няколко часа!)
- Напишете писмо или изпратете (пощенска) картичка на някого. Нека знаят, че са в мислите ви.

## 3. Бъдете активни

- Пуснете любимата си песен и танкувайте на нея!
- Разходете се в обедната почивка или след работа/училище – ходете пеша, за да срещнете приятели, вместо да пътувате с кола.
- Отидете в местния парк, посетете градина на Националния тръст или резерват за диви животни.
- Разтягайте и раздвижвайте крайниците си сутрин, обед и вечер - не седете неподвижно твърде дълго.
- Занимавайте се с градинарство, управлявайте парцел, хранете патиците в парка или се присъединете към местна група по градинарство.
- Опитайте нови упражнения, научете се да плувате или да карате колело, присъединете се към нов местен спортен клуб или отбор.

## 4. Продължавайте да се учите





- Открийте нещо ново, прочетете семейната си история - научете повече за нещо, което ви интересува.
- Прочетете новините или някоя нова книга – използвайте услугите на местна безплатна библиотека.
- Запишете се на курс или в група, където да се научите да правите нещо ново, например занаяти, спорт или образование.
- Научете нещо ново за себе си – не се страхувайте да опитате нещо различно!
- Посетете местен музей или имот на националния тръст.
- Научете ново хоби или нов език - [duolingo](#) е чудесно приложение за това!

## 5. Давайте

- Отделете време за някой приятел, усмивайте се и бъдете готови да отделите време за разговор.
- Дайте ненужните вещи на местен благотворителен магазин или станете доброволец в местна благотворителна организация или общностна група.
- Пожертвайте от времето си, за да направите нещо за някой друг; помогнете на съсед; носете покупки, предложете помощ.
- Изпечете традиционен сладкиш и го подарете на някого – това ще разведри деня му!
- Дайте малко храна на хранителната банка, за да помогнете на други нуждаещи се – помислете за начини да събирате пари за благотворителност.
- Научете как да поставите човек в позиция за възстановяване и как да оказвате първа помощ.



Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:

 Обръщайте внимание  Общувайте  Бъдете активни  Продължавайте да учите  Давайте

## Ангълси (Anglesey)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социални предписания [Mon Community Link](#) на 01248 725745, която може да ви насочи към желаната от вас дейност / услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First („Расовото равенство на първо място“) и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

### Център Abbey Road - Bangor (Бангор)

Център за психично здраве и благосъстояние - дейности, индивидуална подкрепа, консултантски услуги, терапии и обучение.

 01248 354888  [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk)  [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

### Услуги за възрастни (Областен съвет) - Llangefni (Лангефни)

Подкрепа за запазване самостоятелността на хората. Информация, съвети и насочване към обща подкрепа на общността за достъп до здравни услуги и социални грижи.

 01248 752752  [asduty@ynysmon.gov.uk](mailto:asduty@ynysmon.gov.uk)

 [www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care](http://www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care)

### Федерация на женските институти (Wl's) в Ангълси

Женско сдружение с присъствие в 16 населени места на острова. Те предлагат разнообразни дейности в зависимост от групата, като например спорт, дебати, музикални вечери, изработване на предмети, семинари за подобряване на уменията - и това са само някои от тях.

 01248 717600  [afwisecretary@btconnect.com](mailto:afwisecretary@btconnect.com)  [www.afwi.org.uk](http://www.afwi.org.uk)

### Библиотечна служба Ангълси

Безплатно членство, което включва доставка на книги до дома ви. Мобилна библиотека, която посещава вашата местна общност, организира дейности, безплатни курсове за изучаване на езици. На разположение в Llangefni (Лангефни), Holyhead (Холихед), Amlwch (Амлич), Benllech (Бенлек), Menai Bridge (Менай Бридж), Beaumaris (Бомари) и Rhosneigr (Роснейгр).

 01248 752095 / 01407 762917  [llefelloedd@ynysmon.gov.uk](mailto:llefelloedd@ynysmon.gov.uk)

 [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx)

### Adferiad (CAIS)

CAIS е регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, психични проблеми, безработица, престъпления, както и от други житейски предизвикателства.

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Център Canolfan SSIE/ ESOL, Grŵp Llandrillo-Menai

Всички нива, от начинаещи до напреднали, задочни или редовни курсове, учебни часове през деня или вечер, започване по всяко време, подобряване на английския език, придобиване на квалификации (Cambridge English, IELTS), намиране на работа/получаване на помощ в работата, записване в университетски и други колежански курсове, подпомагане на децата ви в училище, създаване на приятелства и опознаване на уелската култура.

 01248 383 347  [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk)  [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

### Услуги в помощ на полагащи грижи лица (carers)

Подкрепа за неплатени полагащи грижи лица в Gwynedd (Гуинед), Conwy & Anglesey (Конуи и Ангълси), която ви помага да се справите с отговорностите си на полагащо грижи лице/болногледач. Ако имате нужда от информация, подкрепа или просто от време за себе си, центърът за помощ на полагащи грижи лица е на ваше разположение.

 01248 370797  [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)  [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)


## Консултации за гражданите в Ангълси (Citizens Advice Anglesey)

Консултации по важни въпроси, засягащи живота на хората (жилища, заетост, обезщетения) – подкрепа за психичното здраве и благосъстояние, възможности за доброволчество. Офисите се намират в Лангефни, Амлич и Холихед (Llangefni, Amlwch, Holyhead).

 08082787932  [AngleseyCA@gmail.com](mailto:AngleseyCA@gmail.com)  [www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/)

## Екип за психично здраве в общността (Областен съвет) - Лангефни

Помощ от специалисти при проблеми с психичното и емоционалното здраве – индивидуално консултиране или групови дейности.

 01248 752752 / 01248 353551 (Спешна помощ извън работно време)

 [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...)

## Дигартреф - Холихед (Digartref - Holyhead)

Подкрепа и превенция на бездомността – консултации, информация, обучение и храна в дневен център „Лайтхаус“ (Lighthouse Day Centre). Предлагаме също медиация чрез съвети и насочване на деца и млади хора, родители, които изпитват семейни трудности, проблеми, свързани със загуба и тежка загуба. Можете също така да станете доброволец в дневния център „Лайтхаус“, да набирате средства и др.

 01407 769995  [enquiries@digartref.co.uk](mailto:enquiries@digartref.co.uk)  [www.digartref.co.uk](http://www.digartref.co.uk)

## Горуел – Лангефни (Gorwel – Llangefni)

Подкрепа за жени, мъже и деца, засегнати от домашно насилие, и услуги за превенция на бездомността. Могат да предложат подкрепа по въпроси, свързани с обезщетения, безвъзмездни средства и правни въпроси, безопасност, здравеопазване, образование, обучение, практически умения и въпроси, свързани с децата.

 0300 111 2121  [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)  [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

## Схема за споделен живот в Гуинед и Ангълси (Gwynedd и Anglesey)

Подкрепа за независим живот за уязвими лица и семейства. Офисите се намират в Пвълхели, Долгелау и Лангефни (Pwllheli, Dolgellau, Llangefni)

 01758 704145 / 01341 424511  [Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru](mailto:Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru)  [www.gwynedd.llyw.cymru](http://www.gwynedd.llyw.cymru)

## Медрн Мон (Medrwn Môn)

Целта на Medrwn Môn е да насърчава и подкрепя доброволческите и общностните организации, като работи с отделни лица, групи и общности в Ангълси, за да им осигури пълноценна и значима роля в развитието на потенциала на острова.

 01248 724944  [post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)  [www.medrwnmon.org](http://www.medrwnmon.org)

## Мон Актив (Môn Actif)

Голямо разнообразие от развлекателни съоръжения за хора от всички възрасти и с различни възможности - центрове в Амлич, Холихед, Менай Бридж и Лангефни (Amlwch, Holyhead, Menai Bridge, Llangefni).

 01248 752435  [monactif@anglesey.gov.uk](mailto:monactif@anglesey.gov.uk) / [monactif@ynysmon.gov.uk](mailto:monactif@ynysmon.gov.uk)

 [www.facebook.com/MonActif/](https://www.facebook.com/MonActif/) / [monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings](http://monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings)

## Здравен съвет на Британската фондация за сърдечни заболявания

Кръвно налягане - Знайте цифрите си  
Високото кръвно налягане увеличава риска от инфаркт и инсулт, така че познаването на кръвното налягане може да спаси живота ви. BHF предлага шест най-добри съвета, които да ви помогнат да намалите високото кръвно налягане или да го контролирате, ако вече сте диагностицирани с това заболяване.

1. Редовна физическа активност
2. Поддържане на здравословно тегло
3. Здравословен и балансиран хранителен режим
4. Намалете количеството на солта
5. Не пийте твърде много алкохол
6. Вземайте лекарствата си според предписанията

Допълнителна информация можете да намерите тук:  
[www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips](http://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips)



 @BHF Cymru  
 BHF Wales  
 @the\_bhf



## Age Cymru: Дейности за физическо здраве за хора над 50 години



LIFT - Функционално обучение с ниско въздействие е поредица от дейности и игри, предназначени да насърчат възрастните хора да участват във физическа активност, която ще ви помогне да укрепите сърцето и белите дробове, мускулите, гъвкавостта и баланса. Всички дейности се изпълняват с безопасни упражнения в седнало и изправено положение, така че винаги можете да

работите на удобно за вас ниво. Освен това, сесиите са предназначени специално за хора над 50-годишна възраст, така че никога не е късно да започнете!

Други начини да бъдете активни с Age Cymru:  
Other ways you can get active with Age Cymru:  
[Nordic Walking \(Северно ходене\)](#)  
[Tai chi \(Тай чи\)](#)



Повече видеоклипове с дейности, които можете да изпробвате у дома, можете да видите тук: [www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity](http://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity)

### Môn CF

Предоставя обучение и наставничество за повишаване на шансовете за заетост. Офиси в Холихед, Менай Бридж, Амлич и Бангор.

☎ 01407 762004 ✉ [info@moncf.co.uk](mailto:info@moncf.co.uk) 🌐 [www.moncf.co.uk](http://www.moncf.co.uk)

### Проект Môn за възрастни хора (Горуел) – Лангефни

Подкрепа за хора на възраст 55 и повече години в Ангълси, свързана със жилищното настаняване.

☎ 0300 111 0226 ✉ [poblhyn@gorwel.org](mailto:poblhyn@gorwel.org)

### Парабл (Parabl)

Краткосрочни терапевтични интервенции в помощ на психичното ви здраве - предлага консултации и терапевтични групи.

☎ 0300 777 2257 ✉ [ask@parabl.org](mailto:ask@parabl.org) 🌐 [www.parabl.org.uk](http://www.parabl.org.uk)

### Кралска доброволческа служба Гуинед и Ангълси

Доброволци в Ангълси, които предлагат помощ и подкрепа, за да могат по-възрастните хора да запазят своята независимост и да участват в местната общност – клубове за обяд, добри съседи, обществен транспорт и болнична помощ.

☎ 01248 661915 ✉ [YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk](mailto:YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk)

### Малки гори Уелс - Активни гори Уелс (Small Woods Wales – Active Woods Wales)

Подпомагат използването на горите чрез занимания с дейности, като например горски занаяти, осъзнатост, разходки, бушкрафт и готвене на огън. Занимания за възрастни, които искат да подобрят здравето и благосъстоянието си, както и за семейства с малки деца.

☎ 07590 383153 / 07932 924652 ✉ [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk)

🌐 [www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey](http://www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey)

### Teulu Môn (Областен съвет) - Лангефни

Безплатна услуга за деца, семейства и професионалисти за информация, съвети и помощ, свързана с деца или семействата на децата, на възраст от 0 до 25 години.

☎ 01248 725888 ✉ [teulumon@ynysmon.gov.uk](mailto:teulumon@ynysmon.gov.uk) 🌐 [www.facebook.com/teulumon](http://www.facebook.com/teulumon)

**ХРАНИТЕЛНИ БАНКИ:** Холихед – 07557 333 498

Изскачащи\* (pop-up) хранителни банки по време на пандемията от коронавирус: Лангефни, Менай Бридж и Амлич.

Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:



## Конуи (Conwy)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната им общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социални предписания [Британски червен кръст](#) (финансирана от кооперацията) на телефон 0344 871 1111, която може да ви насочи към желаната от вас дейност / услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

### Age Connect North Wales Central (Северен Уелс Централен)

Цели да подобри качеството на живота на хората чрез услуги в общността, като насърчава независимостта, овластяването и благосъстоянието. Специализирани в подкрепа на хора на възраст над 50 години, като същевременно предлага разнообразни начини за подпомагане на възрастни от всички възрасти.

☎ 0300 2347 007 ✉ [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org) 🌐 [www.ageconnectsnwc.org/en](http://www.ageconnectsnwc.org/en)

### САВ (Бюро за съвети за гражданите) в област Конуи

Безплатни, независими и поверителни съвети, които помагат на хората да се справят с правни и финансови проблеми.

☎ 0344 4772020 🌐 [www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)

### Adferiaid (CAIS)

CAIS е регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, психични проблеми, безработица, престъпления, както и от други житейски предизвикателства.

☎ 0345 061 2112 ✉ [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) 🌐 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Служба за подпомагане на полагащи грижи лица (carers) в Конуи

Емоционална подкрепа и информация за неплатени полагащи грижи лица (unpaid carers). Можем да окажем подкрепа по телефона или лично в нашите офиси или в дома на полагащото грижи лице (carer). Организираме събития, свързани със здравето и благосъстоянието, както и други възможности за социални контакти, за да намалим изолацията, с която се сблъскват много полагащи грижи лица в резултат на ролята си на полагащи грижи лица. Нашите услуги са безплатни и поверителни.

☎ 01492 533714 ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk) 🌐 [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### Център „Жест-Зрение-Звук“ (Sign-Sight-Sound)

CAS се грижи глухите хора и хората със сензорна загуба да имат достъп до информацията, съветите и услугите, от които се нуждаят, за да правят информиран избор по важни за тях въпроси в ежедневието на своя майчин език и/или език по избор.

☎ 01492 530013 ✉ [info@signsightsoud.org.uk](mailto:info@signsightsoud.org.uk) 🌐 [www.centreofsignsightsound.org.uk](http://www.centreofsignsightsound.org.uk)

### Служба за застъпничество за психично здраве в Конуи и Денбишър

Независима, поверителна и безплатна застъпническа услуга за психично здраве за млади хора и възрастни потребители.

☎ 01745 813999 or 03007701842 ✉ [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk) 🌐 [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

### Екип за благосъстояние на общностите в Конуи (Областен съвет)

Екипът е тук, за да подкрепи възрастните хора, живеещи в област Конуи, и да им помогне да се възползват от възможностите за подобряване на физическото и психическото си благосъстояние. Може би проявявате интерес да се присъедините към певческа или социална група, да се занимавате с йога, искате да разговаряте с някого по телефона чрез услугата за приятелство или просто не сте сигурни какво бихте искали да правите. Можем да ви предоставим информация и да ви насочим към подходящата дейност, група или подкрепа, която да отговаря на вашите нужди.

☎ 01492 577449 ✉ [stayingwell@conwy.gov.uk](mailto:stayingwell@conwy.gov.uk)

🌐 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...)

## Conwy Connect

Благотворителната организация помага да се насърчат правата на хората с когнитивни увреждания и да се гарантира, че те имат равен избор и възможности в общността, в която живеят.

☎ 01492 536486 ✉ [catharine@conwy-connect.org.uk](mailto:catharine@conwy-connect.org.uk) 🌐 [www.conwy-connect.org.uk](http://www.conwy-connect.org.uk)

## Conwy Flying Start

Да осигурим качествени игри и преживявания за развитие, предназначени за вас и вашите деца. Подкрепа на семействата за летищане в живота на деца от 0 до 4 години. Кандидатствайте чрез уебсайта.

☎ 01492 576380 ✉ [flying.start@conwy.gov.uk](mailto:flying.start@conwy.gov.uk)

🌐 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...)

## Conwy Libraries (Библиотеки в Конуи)

Налични в Abergele (Абержел), Cerrigydrudion (Керигидрудион), Colwyn Bay (Колуин Бей), Conwy (Конуи), Kinmel Bay (Кинмел Бей), Llandluno (Ландлуно), Llanfairfechan (Ланфеърфекан), Llanrwst (Ланрвст), Penmaenmawr (Пенмаенмавр), Penryn Bay (Пенрин Бей)

🌐 <https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...>

## Conwy Mind (Конуи Майнд)

Местна благотворителна организация за психично здраве, която предоставя информация, съвети, консултации, подкрепа и дейности за хора, които се борят с психични или емоционални проблеми.

☎ 01492 879 907 ✉ [info@conwymind.org.uk](mailto:info@conwymind.org.uk) 🌐 [www.conwymind.org.uk](http://www.conwymind.org.uk)

## Conwy Valley Maze (Лабиринт в долината Конуи)

Насладете се на решаването на проблеми сред природата в лабиринт, спечелил множество награди!

☎ 01492 660900 🌐 [www.big-maze.co.uk](http://www.big-maze.co.uk)

## Група за ходене (Conwy Valley Ramblers)

Групата за пешеходен туризъм Vale of Clwyd е базирана в Конуи и е местната група на дружество "The Ramblers".

☎ 01492 874563 🌐 [www.conwyvalleyra.org.uk](http://www.conwyvalleyra.org.uk) / [www.ramblers.org.uk/conwy-valley](http://www.ramblers.org.uk/conwy-valley)

## Съвет за доброволчески услуги в Конуи

Разработване, подкрепа и насърчаване на доброволчески и обществени дейности в област Конуи.

☎ 01492 534091 🌐 [www.cvsc.org.uk/en](http://www.cvsc.org.uk/en)

## 5 най-добри съвета за благосъстояние от MIND

Свържете се...

- Говорете с някого, вместо да изпращате имейл
- Разговорайте с някой нов човек
- Попитайте някого как е минал уикендът му и наистина го изслушайте
- Отделете пет минути, за да разберете как е човекът в действителност
- Качете колега в колата си на път за работа или на път за дома



North East Wales  
Gogledd Ddwyrain  
Cymru

🐦 @NEWalesMind  
📘 Mind North East Wales  
📷 @mind\_northeastwales



## Carers Wales

### Съвет за благосъстояние

Отделете време за себе си като болногледач/полагащо грижи лице – вие сте също толкова важни, колкото и човекът, за когото се грижите.

### Дейност за благосъстояние

Когато нещата станат трудни, използвайте YouTube за да намерите бързо 5-минутно видео за осъзнатост, което да ви помогне, или да си пуснете песента, с която сте влюбвали родителите си, когато сте били тийнейджъри - наистина силно!



🐦 CarersWales

📘 Carers Wales

🌐 [www.carersuk.org/WALES](http://www.carersuk.org/WALES)

☎ 02920 811370

✉ [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

## Семействата на първо място (Families First)

Families First е група от хора, които могат да подкрепят семейството ви в труден момент. Осигуряваме подкрепа на семейството ви и работим, за да гарантираме, че всички нужди се посрещат по координиран начин.

✉ [familiesfirst@conwy.gov.uk](mailto:familiesfirst@conwy.gov.uk) 🌐 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...)

## Пристан на светлината (Haven of Light)

Благотворителната организация предприема действия срещу съвременното робство, трафика на хора и експлоатацията, чрез превенция, повишаване на осведомеността, образование, застъпничество и подкрепа за оцелелите.

☎ 07929 777347 ✉ [info@havenoflight.uk](mailto:info@havenoflight.uk) 🌐 [www.havenoflight.co.uk](http://www.havenoflight.co.uk)

## „Аз мога“ (ICAN Conwy)

ICAN осигурява лесен достъп до ранна подкрепа за хора, които имат проблеми с психичното си здраве и благополучие, като намалява необходимостта от насочване към специализирани служби на NHS. Чрез ICAN можете да получите помощ и съвети по редица проблеми, които може да ви притесняват, включително дългове, разпадане на взаимоотношения, проблеми с наркотици или алкохол, трудности с трудовата заетост, загуба на близък човек, жилищни проблеми и самота.

☎ 01492 879907 🌐 [conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub](http://conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub)

## Групи за четене

Споделете страстта си към четенето с други хора, открийте нови автори или се вдъхнете да опитате нещо различно, като се присъедините към нашите месечни групи за четене.

☎ 01492 576139 ✉ [library@conwy.gov.uk](mailto:library@conwy.gov.uk)

🌐 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...)

## Кралско дружество за защита на птиците, Конуи (RSPB Conwy)

Красив природен резерват, в който можете да наблюдавате птици и да се наслаждавате на прекрасни разходки.

☎ 01492 584091 ✉ [conwy@rspb.org.uk](mailto:conwy@rspb.org.uk) 🌐 [www.rspb.org.uk/reserves-and-events...](http://www.rspb.org.uk/reserves-and-events...)

## Заедно за Colwyn Bay

Този проект подкрепя действия на местната общност, насочени към подобряване на благосъстоянието и инвестиране в бъдещето. Чрез инвестиции в събития, съоръжения, зелени площи, инициативи на общността, комуникация и други, проектът се фокусира върху овластяване на отделни лица и групи от общността.

✉ [georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk](mailto:georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk) 🌐 [www.togetherforcolwynbay.org/get-involved](http://www.togetherforcolwynbay.org/get-involved)

🌐 [www.facebook.com/TogetherForColwynBay](http://www.facebook.com/TogetherForColwynBay)

Хранителни банки в Конуи (Conwy Food Banks): [www.conwyfoodbank.co.uk](http://www.conwyfoodbank.co.uk)



Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:


 Обръщайте внимание  Общувайте  Бъдете активни  Продължавайте да учите  Давайте

## Гуинед (Gwynedd)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социални предписания [Социални предписания в Гуинед](#) на тел. 01286 672626 или 07940375467, които могат да ви насочат към желаната от вас дейност/услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

### Център Abbey Road - Bangor (Бангор)

Център за психично здраве и благосъстояние - дейности, индивидуална подкрепа, консултантски услуги, терапии и обучение.

 01248 354888  [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk)  [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

### Adferiaid (CAIS)

CAIS е регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, психични проблеми, безработица, престъпления, както и от други житейски предизвикателства.

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo-Menai

Всички нива, от начинаещи до напреднали, задочни или редовни курсове, учене през деня или вечер, можете да започнете по всяко време, да подобрите английския си език, да придобие квалификация (Cambridge English, IELTS), да намерите работа/получите помощ в работата, записване в университет и други колежи, подпомагане на децата ви в училище, създаване на приятелства, запознаване с уелската култура.

 01248 383 347  [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk)  [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

### Услуги в помощ на полагащи грижи лица (Carers Outreach Service)

Подкрепа за неплатени полагащи грижи лица в Гуинед, Конуи и Ангълси, която ви помага да се справите с отговорностите си на полагащо грижи лице (carer). Ако имате нужда от информация, подкрепа или просто от време за себе си, центърът за помощ на полагащи грижи лица е на ваше разположение.

 01248 370797  [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)  [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### Творчески Гуинед (Creative Gwynedd)

Доброволческа организация, която има за цел да популяризира възможностите за участие в изкуството и за удоволствие от него. Възможности за участие в събития, семинари, курсове и всякакви творчески проекти. Участвайте в театрални, музикални, художествени и танцови дейности.

 01286 679721  [post@gwyneddgreadigol.com](mailto:post@gwyneddgreadigol.com)  [www.gwyneddgreadigol.com](http://www.gwyneddgreadigol.com)

### Cwmni Byw'n Iach

Включва 11 различни по големина центрове за отдих, разположени около Гуинед - от Бангор до Тюин (Тууп). Те предоставят възможности за здраве и благосъстояние на жителите на Гуинед.

Допълнителна информация за 11-те обекта можете да намерите [www.bywniach.cymru/en](http://www.bywniach.cymru/en)

### Информационна служба за семействата

Безплатна специализирана информация и насоки за жителите относно грижите за деца, услугите за подкрепа, младите хора и семейните въпроси.

 01248 352436 / 07976 623816  [GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru](mailto:GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru)  [www.ggd.cymru](http://www.ggd.cymru)

### Felin Fach Centre - Pwllheli (Пвлхели)

Терапевтични услуги, общуване по време на обяд или чаша кафе, съдействие при получаване на обезщетения и жилищна подкрепа.

 01758 701611  [www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215](https://www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215)

### Горуел – Лангефни (Gorwel – Llangefni)

Подкрепа за жени, мъже и деца, засегнати от домашно насилие, и услуги за превенция на бездомността. Могат да предложат подкрепа по въпроси, свързани с обезщетения, безвъзмездни средства и правни въпроси, безопасност, здравеопазване, образование, обучение, практически умения и въпроси, свързани с децата.

 0300 111 2121  [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)  [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

### Гуейт Гуинед (Gwaith Gwynedd)

Приятелски съвети и насоки, индивидуална подкрепа и наставничество, за да се помогне на хората да развият уменията си за намиране на обучение, доброволческа дейност и работа. Подпомага също така преодоляването на сложните пречки, пред които са изправени хората, независимо дали става въпрос за психично здраве, благосъстояние или жилищни проблеми.


 01286 674698  [gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru](mailto:gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru)

 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx)

### Изкуства на общността Гуинед (Gwynedd Community Arts)

Подпомагане на хората да имат достъп, да се наслаждават и да преживяват изкуствата в полза на индивидуалното, общественото, икономическото и общностното благосъстояние.

 01286 679721  [celf@gwynedd.llyw.cymru](mailto:celf@gwynedd.llyw.cymru)

 <https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Leisure-parks-and-events...>

### Библиотеки в Гуинед (Gwynedd Libraries)

Включва заем на Reading Well: Книги за самопомощ в областта на психичното здраве, достъп до компютри, подкрепа за цифрови/компютърни умения и домакинстване на дейности като оцветяване за релаксация, семейство, исторически сесии, занаятчийски сесии и групи за четене.

 01286 679463  [llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru](mailto:llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru)

 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx)

### Доброволчески център в Гуинед (Mantell Gwynedd)

Предоставяне на съвети и подкрепа на лица, които се интересуват от доброволческа дейност. Може да ви помогне да намерите възможности за доброволчество в местния ви район, включително подкрепа за лица с допълнителни нужди от подкрепа.

 01286 672 626  [gwirfoddoli@mantellgwynedd.com](mailto:gwirfoddoli@mantellgwynedd.com)  [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

### Menter Fachwen

Подпомагат хора с когнитивни увреждания, предлагат възможности за работа в социални предприятия. Доброволческа дейност за опазване на околната среда, кетъринг, градинарство, дърводелство и социални грижи. Ходене, катерене и кану-каяк са на разположение на всеки, който работи за тях, или на всеки, който се обърне към тях за подкрепа. Местонахождения във Фачуен (Fachwen), Дейниолен (Deiniolen), Лланберис (Llanberis) и Квм-и-Гло (Cwm y Glo).

 01286 872 014  [cbee@menterfachwen.org.uk](mailto:cbee@menterfachwen.org.uk)  [www.menterfachwen.org.uk](http://www.menterfachwen.org.uk)

## The Mentor Ring в партньорство с Diabetes UK

Топ съвет за здравето:

За да опознаете нови здравословни храни, опитайте да организирате тематичен ден за дегустация! Това е чудесен начин да опитате нови кухни, например ден на мексиканската кухня, или различни видове храна, например ден на зелената храна, в който се предлагат ябълки, авокадо върху препечен хляб или тайландско зелено къри.

 02921 321 073

 [info@mentorrings.org.uk](mailto:info@mentorrings.org.uk)

 [mentorrings.org.uk](http://mentorrings.org.uk)

 @thementorrings

 The Mentor Ring

 @thementorringswales



## Съвет за осъзнатост Tan Y Maen

Наблюдавайте небето. Когато се разхождате или сте у дома в градината или просто до прозореца, отделете 5 минути, за да погледате небето. Вгледайте се в цветовете, облаци и тяхната форма, наблюдавайте птиците, прелитат ли, кръжат ли, реят ли се или наблизо няма птици? Небето се променя непрекъснато, няма две еднакви небеса, дори и в сив облачен ден има фини промени в цвета и неговата наситеност. Небето не се самооценява, то просто е, така че опитайте се да не мислите за небето като за добро или лошо, то просто е... и се насладете на своите 5 минути мир с небето и продължете с останалата част от деня си, като се опитате да вземете със себе си чудото на природата, докато вървите през деня си.



[@tanymaen](#)  
[Tan y Maen](#)

## Програма за дейности в горите на Уелс (Small Woods – Active Woods)

Подпомагане използването на горите чрез занимания, като например горски занаяти, осъзнатост, разходки, бушкрафт и готвене на огън. Занимания за възрастни, които искат да подобрят здравето и благосъстоянието си, както и за семейства с малки деца.

☎ 07816 041570 ✉ [actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk) 🌐 [www.smallwoods.org.uk](http://www.smallwoods.org.uk)

## Социален клуб „Спортни спомени“ (Sporting Memories Social Club)

Отворен за всички над 50-годишна възраст, които обичат спорта, за да се срещнат и да си припомнят. Включва възможности за участие във физически дейности и достъпни спортове.

☎ 01248 352436 / 07976 623816 ✉ [emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru)

## Център за здраве и благосъстояние Tan Y Maen - Dolgellau и Blaenau Ffestiniog

Индивидуална подкрепа, групи, терапевтични сесии, терапевтични курсове, сесии по осъзнатост за намаляване на стреса за лица и полагащи грижи лица (carers), които изпитват проблеми с психичното и емоционалното си здраве.

☎ 07964 858095 ✉ [tanymaen@btinternet.com](mailto:tanymaen@btinternet.com) 🌐 [www.tanymaen.org.uk](http://www.tanymaen.org.uk)

## Диви елементи (Wild Elements)

Свързва хората с природата, за да подобри благосъстоянието, увереността, уменията и стремежите им. Клуб „Работа“, Клуб „Градинарство“, акредитирано обучение, общо обучение и редица възможности за доброволческа дейност за възрастни и млади хора.

☎ 07799 566533 ✉ [info@wildelements.org.uk](mailto:info@wildelements.org.uk) 🌐 [www.wildelements.org.uk](http://www.wildelements.org.uk)

## Музикален център Уилям Матиас

Провежда редица музикални дейности, целящи запазване и подобряване на благосъстоянието, организират събития за хората в общностите на Гуинед, на които те имат възможност да бъдат заедно и да общуват.

☎ 01286 685230 ✉ [post@cgwm.org.uk](mailto:post@cgwm.org.uk) 🌐 [www.cgwm.org.uk](http://www.cgwm.org.uk)

## Y Dref Werdd

Обществен екологичен проект, предоставящ услуги и ресурси за широк кръг от потребности, които включват подкрепа по въпроси, свързани с благосъстоянието, начини за пестене на пари и енергия в дома, възможности за доброволческа дейност и обучение, разнообразни екологични проекти и възможности за развитие на младите хора в местния район.

☎ 01766 830082 ✉ [ymholiadau@drefwerdd.cymru](mailto:ymholiadau@drefwerdd.cymru) 🌐 [drefwerdd.cymru/en/home](http://drefwerdd.cymru/en/home)

## ХРАНИТЕЛНИ БАНКИ (FOOD BANKS):

Бангор - 07425 307959 • Каернарфон - 07847 192896 • Пвлхели - 01758 612 023 • Бермо - 07973 914599

Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:

Обръщайте внимание Общувайте Бъдете активни Продължавайте да учите Давайте

## Денбишър (Denbighshire)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социално предписване [Навигатори на общността в Денбишър](#) на телефон 0300 456 1000, които могат да ви насочат към желаната от вас дейност/услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

## Age Connect North Wales Central (Северен Уелс Централен)

Цели подобряване качеството на живот на хората чрез услуги в общността, като насърчава независимостта, овластяването и благосъстоянието. Специализирани в подкрепа на хора на възраст над 50 години, като същевременно предлагат разнообразни начини за подпомагане на възрастни от всички възрасти.

☎ 0300 2345 007 ✉ [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org) 🌐 <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

## Adferiad (CAIS)

CAIS е регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, проблеми с психичното здраве, безработица, престъпления, както и други житейски предизвикателства.

☎ 0345 061 2112 ✉ [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) 🌐 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

## Съвети за гражданите в Денбишър (Citizens Advice Denbighshire)

Предлагаме безплатни и поверителни съвети и съдействие по широк спектър от въпроси, включително, но не само, обезщетения, потребителски въпроси, дългове, заетост, жилищно настаняване, имиграция и всички въпроси, свързани с взаимоотношенията и личните отношения. Офиси в Денби, Рил и Рутин (Denbigh, Rhyl, Ruthin), както и няколко локации за работа на терен. Обадете се или посетете уебсайта за местоположения.

☎ 0808 278 7933 🌐 [www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/)

## Служба за застъпничество за психично здраве в Конуи и Денбишър

Независима, поверителна и безплатна застъпническа услуга за психично здраве за млади хора и възрастни потребители.

☎ 01745 813999 / 03007701842 ✉ [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk) 🌐 [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

## Служба за селските райони в Денбишър

Екипът се стреми да подобри и популяризира този специален пейзаж, неговата дива природа и наследство. Управляваме над 32 селски обекта като ценни места за развитие на дивата природа, които можете да изследвате и да се наслаждавате - доброволчество, разходки, колхозене и конна езда, семейни събития, практически проекти и др.

☎ Северен Денбишър: 01745 356197 / Clwydian Range и Dee Valley AONB: 01352 810614

Южен Денбишър: 01978 869618 🌐 [www.denbighshirecountryside.org.uk](http://www.denbighshirecountryside.org.uk)

## Летящ старт Денбишър (Denbighshire Flying Start)

Да осигурим качествени игри и преживявания за развитие, предназначени за вас и вашите деца. Подкрепа на семействата за летящ старт в живота на деца от 0 до 4 години. Кандидатствайте чрез уебсайта.

🌐 [www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx)

## Denbighshire Leisure Ltd - Активни общности

Целта е да се осигурят достъпни възможности за отдих, които привличат високи нива на участие и подобряват благосъстоянието на жителите на Денбишър. Предлага програми за общността в областта на здравеопазването, спорта, изкуствата и лидерството (някои проекти са безплатни, други са с малка такса).

🌐 [denbighshireleisure.co.uk/contact-us](http://denbighshireleisure.co.uk/contact-us) / [denbighshireleisure.co.uk](http://denbighshireleisure.co.uk)



## Библиотеки в Денбишър

Библиотеки в Коруен (Corwen), Денби (Denbigh), Ланголен (Llangollen), Престатин (Prestatyn), Рудлан (Rhuddlan), Рил (Rhyl), Рутин (Ruthin) и Сент Асаф (St.Asaph).

[www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx)

## Съвет за доброволчески услуги в Денбишър (DVSC)

DVSC е благотворителна организация, основана на членство. Нашата мисия е да изградим устойчиви общности чрез доброволчески действия и социална инициатива, като предоставяме отлична подкрепа на нашите членове и сме влиятелен глас в Денбишър и Северен Уелс.

 01824 702441  [engagement@dvsc.co.uk](mailto:engagement@dvsc.co.uk)  [www.dvsc.co.uk/home](http://www.dvsc.co.uk/home)

## Младежка служба Денбишър

Услугата подкрепя младежи на възраст от 11 до 25 години, като предоставя както универсални, така и целеви интервенции - алтернативни образователни програми, услуги осъществявани в младежки центрове, обществени сгради и чрез работа на терен, улични игри и др.

 01824 712716  [youth.service@denbighshire.gov.uk](mailto:youth.service@denbighshire.gov.uk)

 [www.facebook.com/DCCyouthservice](https://www.facebook.com/DCCyouthservice) / [denbighshireyouthservices.co.uk](http://denbighshireyouthservices.co.uk)

## Семействата на първо място (Families First)

Families First е група от хора, които могат да окажат подкрепа на семейството ви в труден момент. Предоставяме подкрепа на семейството ви и работим, за да гарантираме, че всички нужди се посрещат по координиран начин.

 [www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...)

## Информационна служба за семействата (Областен съвет)

Единна точка за достъп до информация - от грижи за деца и ранно образование до приемна грижа, осиновяване и др.

 01745 81589  <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

## Morfa Gateway and Community Project


Проект на общността за разработване на многофункционална зона за отдих, в която основна част от инициативата са дивите цветя и дивата природа. Спокойно място за посещение и общуване с природата. Часове за доброволци - 11:00ч.-14:00ч. всеки четвъртък

 [admin@morfagateway.org.uk](mailto:admin@morfagateway.org.uk)  [morfagateway.org.uk](http://morfagateway.org.uk)

## Природа за здраве

Този проект е изцяло насочен към излизане сред природата, за подобряване на физическото и психическото ви здраве. Заповядайте на някое от нашите безплатни седмични занимания. Независимо дали става дума за разходка, практическа задача по опазване на околната среда или работилница за изкуства и занаяти, можете да се включите в много неща.

 01824 708313 / 01824 712792  [clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk](mailto:clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk)

 [www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/) / [www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/)

## Правна клиника на Северен и Среден Уелс и топ съвет на ICAN Ynys Mon hub

 [lipnorthwales@gmail.com](mailto:lipnorthwales@gmail.com)  01407 882225

Ако дадена задача ви се струва непосилна, разделете я на по-малки стъпки. Това ще ви помогне да разберете кои части можете да направите и за кои може да ви е необходима помощ.



Rydw i'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN'  
I'm supporting the 'I CAN' campaign



## Време е за промяна Топ съвет:

Не се страхувайте да говорите за психичното здраве, тъй като разговорът може да бъде истински спасителен пояс и помнете, че понякога е добре да попитате някого два пъти дали е добре - тъй като често автоматично отговаряме "добре", а всъщност не е така.

**time to change**  
Wales  
let's end mental health discrimination

**amser i newid**  
Cymru  
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

 @TTCWales / @AINCymru  
 @TTCWales / @AINCymru  
 @timetochangewales

## NEWCIS

Насърчаване на здравето, благосъстоянието и социалното включване на полагащи грижи лица (carers), чрез предоставяне на гъвкави и безплатни навременни услуги.

 01745 331181  [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)  [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## Тръст за дива природа на Северен Уелс

Освен че можете да посетите няколко природни резервата, има и възможности да станете доброволец в опазването на природата или администратор.

 07948 402630  [katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk](mailto:katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk)

 [www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer](http://www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer)

## RCS - Градска стратегия на Рил

Предоставяме набор от интегрирани услуги, насочени към подпомагане на хората да се развият на работното място - съчетаване на здравна и трудова подкрепа за подобряване на благосъстоянието и пригодността за заетост.

 01745 336442  [hello@rcs-wales.co.uk](mailto:hello@rcs-wales.co.uk)  [rcs-wales.co.uk/en](http://rcs-wales.co.uk/en)

## Vale of Clwyd Mind

Местна благотворителна организация за психично здраве, която предоставя информация, съвети, консултации, подкрепа и дейности за хора, които се борят с психични или емоционални проблеми.

 01745 336787  [enquiries@valeofclwydmind.org.uk](mailto:enquiries@valeofclwydmind.org.uk)  [www.valeofclwydmind.co.uk](http://www.valeofclwydmind.co.uk)

## Група за ходене Vale of Clwyd Ramblers

Групата за пешеходен туризъм Vale of Clwyd е базирана в Денбишър и е местната група на дружество "The Ramblers".  
Подробности за резервациите са посочени за всяка разходка на уебсайта: [www.voc-ramblers.org.uk](http://www.voc-ramblers.org.uk)

## Working Denbighshire (County Council) - Работа в Денбишър (Областен съвет)

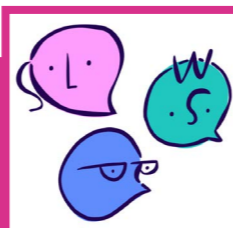
Working Denbighshire предлага безплатни приятелски съвети и насоки, подкрепа 1-1 и наставничество, за да помогне на хората да развият уменията си, да намерят обучение, доброволческа дейност и работа. Помощта се предоставя на всички лица над 16-годишна възраст, които са в бедност или са изложени на риск от бедност и се нуждаят от насоки за намиране на работа.

 01745 331438  [working@denbighshire@denbighshire.gov.uk](mailto:working@denbighshire@denbighshire.gov.uk)

 [www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...)

Хранителни банки Vale of Clwyd - Capel Mawr 07468 028 953 / Ruthin Town Hall Basement 07498292569

## Дейност за благосъстояние от Single Parents Wellbeing („Самотни родители“): Назоваване на вътрешния си критик



Говорим със себе си по начин, по който никога не бихме помислили да говорим на приятел или дори на децата си.

Негативните мисли, които имаме за себе си, пречат на много неща. Бихме ли казали на децата си или на семейството си и половината от нещата, които казваме на себе си?

Мислете за тези мисли като за насилник (bully) или отровен папагал на рамото ви. Насилникът ни лъже. Той иска да ни държи на дъното, ако ви е казал „не прави това“, знайте, че можете да го направите. Насилникът рядко се справя. Знайте, че това, което казва вътрешният ви критик, са само мисли, които имате, а не факти. Затова, дайте си почивка, бъдете добри към себе си, помислете за хората, които се грижат за вас и ви съчувстват. Приятел би казал „разбира

се, че си достатъчно добър“ За разлика от вътрешния ви критик.

Сега нека се насочим към този вътрешен критик.

Един начин да прекъснете този цикъл на размисли и негативно говорене за себе си е да назовете този насилник и отровен папагал. След това, когато забележите негативното говорене за себе си, твърдо кажете на насилника да си ходи. Помислете за първото име, което ви хрумва, обикновено не някой, когото познавате, или някой в живота ви. Името трябва да е изолирано, например не някой/я бивш/а.

- Когато забележите, че предъкврате и се самоизяждате
- Кажете името на вътрешния критик

и го помолете да си тръгне

- След това се утвърдете с думите „това са мисли, а не факти, аз съм достатъчен, правя най-доброто, което мога.“

Когато гласът на вътрешния критик стане наистина силен, това е знак, че трябва да забавите темпото, да направите нещо за себе си, да поговорите с приятел за тези мисли и да предприемете действия, за да заглушите вътрешния критик.

- [@singleparentswb](https://twitter.com/singleparentswb)
- [@singleparentswellbeing](https://www.facebook.com/singleparentswellbeing)
- [@singleparentswellbeing](https://www.instagram.com/singleparentswellbeing)
- [www.singleparentswellbeing.com](http://www.singleparentswellbeing.com)
- [amy@singleparentswellbeing.com](mailto:amy@singleparentswellbeing.com)

## 6 най-добри съвета как да се грижите за своето психично здраве и благосъстояние, когато сте си у дома. - The Mental Health Foundation (Фондация за психично здраве)

**1) Движете се повече всеки ден**  
Активността намалява стреса, повишава нивата на енергия, може да ни направи по-бодри и дори да подобри съня при някои хора. Прочетете нашето ръководство за [поддържане на активност](#) и посетете [Every Mind Matters](#) (Всеки ум има значение) за някои идеи, с които да започнете.

**2) Опитайте техника за релаксация**  
Релаксирането и съсредоточаването върху дишането могат да помогнат за намаляване на напрежението и облекчаване на негативните емоции. Набор от [техники за релаксация](#), включително [прогресивна мускулна релаксация](#) се предлагат от NHS

**3) Общувайте**  
Намерете време да поддържате връзка с колеги, приятели, роднини и други хора, за да се почувствате по-свързани (вие и те). Изследвайте подходящите за вас начини за свързване. Това може да включва видеоразговори, WhatsApp, писмени бележки или социални медии.

**4) Отделете време за размисъл и практикувайте състрадание към себе си**  
Всеки ден отделяйте време да размисляте върху положителните аспекти на деня си - техниките за осъзнатост могат също да ви помогнат да се съсредоточите върху настоящето, вместо да се занимавате с безполезни мисли.

Имаме редица [упражнения за релаксация](#) и [други дигитални упражнения](#) на нашия уебсайт.

**5) Подобрете съня си**  
Стремете се да лягате и ставате по едно и също време всеки ден, за да поддържате рутина, и се опитайте да получите естествена слънчева светлина, като отваряте завесите и прозорците и преди лягане.

Набор от съвети за подобряване на [съня](#) [можете да намерите на нашия уебсайт](#) и от [Every Mind Matters](#)

**6) Опитайте се да намерите време за общуване с природата.**  
Престоят на открито оказва положително



- [02921 679 400](tel:02921679400)
- [walesMHF@mentalhealth.org.uk](mailto:walesMHF@mentalhealth.org.uk)
- [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)
- [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
- [Mental Health Foundation](https://www.facebook.com/MentalHealthFoundation)
- [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

въздействие върху психическото благосъстояние - дори да е кратка разходка около блока. Ако ви е трудно да намерите безопасно място навън, опитайте се да намерите общностни групи, към които да се присъедините. Можете да се разхождате, да наблюдавате птици, да засаждате цветя или зеленчуци или да правите упражнения с хора, с които се чувствате добре.

**Още съвети** - можете да намерите още съвети за грижа за психичното си здраве тук.

Covid центърът на фондацията за психично здраве предлага много информация, помощ и съвети и е достъпен на 6 различни езика: [www.mentalhealth.org.uk/coronavirus](http://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus)

## Welsh Women's Aid (Помощ за жени в Уелс) - Топ съвет за психично здраве и добруване

Психичното здраве на всеки човек е толкова важно, че ви препоръчваме да се съсредоточите върху нещата в дома си, които могат да допринесат за това да бъдете спокойни и да ви носят радост. Слънчевата светлина и свежият въздух са чудесни средства за подобряване на настроението, така че, ако е възможно, прекарвайте времето си с отворени прозорци и се опитайте да намерите удобно за седене място в дома си, което привлича слънчева светлина, и не забравяйте да поддържате връзка с близките си хора, на които можете да се доверите, независимо дали по телефона или онлайн!

**Live Fear Free Helpline** (Безплатна линия за помощ „Живей без страх“) **0808 80 10 800** / Обаждане - SMS - Чат на живо - Имейл

## Грейс Локхарт - Дейност за осъзнатост в кафенето на общност Рос (Rhos)

Бърза дейност за въвеждане в осъзнатост и медитация  
5 минути

- Отделете няколко минути, за да се откъснете от шума и отговорностите на живота
- Затворете вратата
- Съсредоточете вниманието си върху заобикалящата ви среда и собственото си присъствие в стаята
- За 5 минути, нищо друго няма значение
- Внимателно насочете вниманието си към дишането си
- Направете 5 равномерни и бавни вдишвания

- Съсредоточете цялото си внимание върху дишането
- Оставете бърборенето на ума
- Съсредоточете се върху дишането си
- Съсредоточете се върху тялото си и внимателно го отпуснете
- Нищо друго няма значение!
- Сега се съсредоточавате върху настоящия момент
- Сега се откъсвате от безкрайния цикъл на мислите
- Това е началото да се научите да присъствате в момента.
- Промаяната започва...учите се как да се освободите от стреса...

Тези от вас, които биха искали да се присъединят към някоя от нашите сесии, на които се учим също как да се свързваме с изцеляващата и безусловна любов на Небето и да изчистваме токсичните мисли и емоции, моля, свържете се с Грейс Локхарт в Rhos Community Café.

- [Rhos Community Café](https://www.facebook.com/RhosCommunityCafe)
- [glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)
- [07931 791892](tel:07931791892)

## VESTA - Съвети за благосъстояние



Семейството е съществено важно в живота на поляците. Поляците обичат да готвят за семействата си и са известни с гостоприемството си. Да си далеч от семейството и приятелите в Полша може да бъде много неприятно и депресиращо. За да ви помогнем, предлагаме:

- Обадете се на родител или баба и дядо и ги помолете за рецепта на любимото ви ястие от детството. Пригответе го сами, като използвате техните напътствия, и споделете постиженията си с тях, като им изпратите снимки или видеоклипове.
- Пригответе ястие със семейството си веднъж седмично, включете всички и се похвалете взаимно за положените усилия да направите ястието успешно.

Много поляци и източноевропейци са свързани със селския живот, може да са израснали във ферма или да са посещавали роднините си там, да са имали собствени парцели земя и да са отглеждали собствени зеленчуци или плодове, да са прекарвали много време на открито. Опитайте се да се свържете отново с природата и живота на село.

- Излезте на разходка с приятел; ако той не може да бъде с вас физически, звънете му, докато се разхождате.
- Пренесете природата в дома си - отгледайте малко плодово или зеленчуково растение в саксия и се насладете на вкуса на собствената си продукция.

- [@VestaSFSCIC](https://www.facebook.com/VestaSFSCIC)
- [@VestaCic](https://www.instagram.com/VestaCic)




**Cymorth i Ferched Cymru**  
**Welsh Women's Aid**  
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf  
Putting Women & Children First

**24 часа 7 дни в седмицата Поверителни съвети и подкрепа**  
Обаждане: **0808 80 10 800**  
SMS: **078600 77 333**  
Чат на живо: [gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales](https://gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales)  
Имейл: [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)





Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:

 Обръщайте внимание  Общувайте  Бъдете активни  Продължавайте да учите  Давайте

## Флинтшър (Flintshire)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социално предписване [Единна точка за достъп до социално предписване](#) на телефон 03000 858 858, която може да ви насочи към желаната от вас дейност/услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

### Социални услуги за възрастни (Областен съвет)

Единна точка за достъп до социални услуги за възрастни.

 03000 858858  [spoa@flintshire.gov.uk](mailto:spoa@flintshire.gov.uk)  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### ACNEW (Age Connects Североизточен Уелс) - Офис Флинт

Подкрепя хора над 50-годишна възраст и техните обгрижващи лица да имат възможно най-доброто качество на живот. ACNEW предлага услуги по почистване и пазаруване, консултации за обезщетения и социални дейности. Предлага се в градовете Флинтшър и Рекъм (Flintshire, Wrexham).

 8450 549 969  [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk)  [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### Adferiad (CAIS)

CAIS е регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, психични проблеми, безработица, престъпления, както и от други житейски предизвикателства.

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Социални услуги за деца (Областен съвет)

Помощ за деца, млади хора и техните семейства – съвети, подкрепа, защита на децата, жалби и др. (извън работно време)

 01352 701000 / 0845 0533 116  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### Съвети за гражданите във Флинтшър (Citizens Advice Flintshire)

Предлагаме безплатни и поверителни съвети и съдействие по широк спектър въпроси, включително, но не само, обезщетения, потребителски въпроси, дългове, заетост, жилищно настаняване, имиграция и всички въпроси, свързани с взаимоотношенията и личните отношения.

 0300 3302118  [www.flintshirecab.org.uk](http://www.flintshirecab.org.uk)

### Група за ходене Deeside Ramblers

Групата за пешеходен туризъм Deeside Ramblers Walking Group е базирана в Североизточен Флинтшър, Северен Уелс, и е местната група на дружество The Ramblers. Подробности за резервациите са посочени за всяка разходка на уебсайта:

[www.deesideramblers.org.uk/walks](http://www.deesideramblers.org.uk/walks)

### D.A.F.F.O.D.I.L.S.

Осигуряване на дейности за отход и развлечение за деца и младежи с увреждания на възраст от 0 до 25 години във Флинтшър, както и за цялото им семейство.

 01352 250147  [daffodils@tiscali.co.uk](mailto:daffodils@tiscali.co.uk)

### Овластяване на общностите Овластяване на родителите

Провеждане на сесии, които се водят от обучени на място родители, предлагащи подкрепа и съвети за много от предизвикателствата, с които се сблъскват родителите. За семейства с деца на възраст между 2 и 11 години. Сесиите дават възможност да се срещнете с други родители и да обмените опит, като се разглеждат различни теми - от това да бъдеш родител до това да помогнеш на децата да изразят чувствата си.

 07584 533111  [flinshire.epcc@flintshire.gov.uk](mailto:flinshire.epcc@flintshire.gov.uk)

### Служба „Семейството на първо място“ (Family First) във Флинтшър

„Информационни услуги за семейства“ (FIS) са първата точка за контакт за съвети и информация за местните услуги за семейства и полагащи грижи лица. FIS предоставят безплатна, безпристрастна помощ, подкрепа и съвети по различни семейни въпроси.

 01352 703500  [fisf@flintshire.gov.uk](mailto:fisf@flintshire.gov.uk)  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### Инициатива за подкрепа на общността във Флинтшър

Централна точка за достъп за хора с увреждания, за увеличаване на независимостта и възможностите. В партньорство с Център „Жест, зрение, звук“, CSI предоставя информация и съвети за оборудване и технологии, както и подкрепа и обучение за участие на общността и възможности за транспорт.

 07985 217214  [csi@leonardcheshire.org](mailto:csi@leonardcheshire.org)  [www.facebook.com/CSIFlintshireWales](http://www.facebook.com/CSIFlintshireWales)

[www.centreofsignightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative](http://www.centreofsignightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative)

### Flintshire Flying Start - Connah's Quay Cheeky Cherubs

Да осигурим качествени игри и преживявания за развитие, предназначени за вас и вашите деца. Подкрепа на семействата за летищ старт в живота на деца от 0 до 4 години.

 01352 792700  [flying.start.admin@flintshire.gov.uk](mailto:flying.start.admin@flintshire.gov.uk)  [www.fis.wales/...](http://www.fis.wales/)

### Флинтшър - обучение за възстановяване и благосъстояние

Подобрете благосъстоянието си, като същевременно срещате нови приятели, развивате увереност и усвоявате нови умения с някоя от нашите дейности и курсове.

 0777 645247  [karen.griffith@flintshire.gov.uk](mailto:karen.griffith@flintshire.gov.uk)  <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

### Библиотеки във Флинтшър

Библиотеки в Брутън, Бъкли, Конас Кей, Дисайд, Флинт, Холиуел и Молд. Предлага се и услуги за мобилна и домашна библиотека.

 [www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/](http://www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/)

### Местен доброволчески съвет Флинтшър

Предоставяне на съвети и подкрепа на лица, които се интересуват от доброволческа дейност. Можем да ви помогнем да намерите възможности за доброволческа дейност в местния ви район, включително подкрепа за лица, които имат нужда от допълнителна подкрепа.

 01352 744000  [info@flvc.org.uk](mailto:info@flvc.org.uk)  [www.flvc.org.uk/en/](http://www.flvc.org.uk/en/)

## Stepping Stones Wellbeing Activity (Дейност за благосъстояние „Стъпала“): 5, 4, 3, 2, 1

Ако преживявате пристъп на паника или тревожност, след като си поемете дъх, преминаването през следните стъпки може да ви помогне да се заемете:

- 5: Потвърдете ПЕТ неща, които виждате около себе си. ...
- 4: Потвърдете ЧЕТИРИ неща, които можете да докоснете около себе си. ...
- 3: Потвърдете ТРИ неща, които чувате. ...
- 2: Потвърдете ДВЕ неща, чийто мирис усещате. ...
- 1: Потвърдете ЕДНО нещо, което можете да вкусите.

Stepping Stones Северен Уелс подкрепя възрастни над 18 години, преживели сексуално малтретиране в детството. Нашите специализирани услуги за консултиране и семейна подкрепа са на разположение в цял Северен Уелс.

steppingstones  
northwales  
cerrigcamu  
cymrugogledd  
*we listen...  
rydym yn gwrando...*

 [@stepstonesnw](https://twitter.com/stepstonesnw)


 [Steppings Stones North Wales](https://www.facebook.com/SteppingsStonesNorthWales)

 [@steppingstonesnw](https://www.instagram.com/steppingstonesnw)

## Сумру Versus Arthritis (Кимру срещу артрит) Топ съвет за благосъстояние

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**

Излезте навън, дори само за 15 минути, ако не можете да отидете далеч, седнете в собствената си градина. Ако времето е ужасно или не можете да излезете от къщи, гледането на видеоклипове с природни сцени или слушането на природни звуци може да вдъхне чувство на благосъстояние и спокойствие.

 @CymruVArthritis  
 Cymru Versus Arthritis  
 @cymru\_versus\_arthritis

### Център за отдих Холиуел (Holywell)

Центърът предлага разнообразни спортни и развлекателни дейности.

 01352 355 100  [contactus@holywelleisurecentre.com](mailto:contactus@holywelleisurecentre.com)  [www.holywelleisurecentre.com](http://www.holywelleisurecentre.com)


### Служба за възстановяване на психичното здраве MIND

Местна благотворителна организация за психично здраве, която предоставя информация, съвети, консултации, подкрепа и дейности за хора, които се борят с психични или емоционални проблеми.

 01352 97 44 30  [enquiries@newmind.org.uk](mailto:enquiries@newmind.org.uk)  [www.newmind.org.uk](http://www.newmind.org.uk)

### Nanny Biscuit (Нани Бискит)

Многогранен проект, предназначен за идентифициране, разработване и внедряване на поредица от по-малки проекти, насочени към общността, първоначално в района на Североизточен Уелс, а след това в цял Уелс и извън него!

 07726230989  [info@nannybiscuit.org](mailto:info@nannybiscuit.org)  [nannybiscuit.org](http://nannybiscuit.org)

### „Живот на открито“ (Outside Lives)

В "Outside Lives" се фокусираме върху активност за обличаване членовете на общността. Свързваме хората чрез споделени интереси, като им предлагаме дейности и събития, които подпомагат личното благосъстояние и израстване и същевременно празнуват и защитават нашия природен свят.

 07939 655 374  [outsidelivesltd@gmail.com](mailto:outsidelivesltd@gmail.com)  [www.outsidelivesltd.org](http://www.outsidelivesltd.org)

### Small Woods – Actif Woods Денбишър и Флинтшър

Подпомагане използването на горите чрез занимания с дейности, като например горски занаяти, осъзнатост, разходки, бушкрафт и готвене на огън. Занимания за възрастни, които искат да подобрят здравето и благосъстоянието си, както и за семейства с малки деца.

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](https://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

### Theatr Clwyd - Mold

Благотворителна организация, която предоставя културни възможности на хората, живеещи в Северен Уелс. Можете да се включите в тях, като участвате в работни семинари, вземате уроци по музика, присъедините се към актьорския състав на някое от представленията им, станете техен стажант или дойдете да гледате някое от представленията им. Най-големият продуциращ театър в Уелс предлага няколко програми "Изкуство и здраве", както и програми "Изкуства в общността".



 01352 344101  [box.office@theatrclwyd.com](mailto:box.office@theatrclwyd.com)  [www.theatrclwyd.com](http://www.theatrclwyd.com)

#### Хранителни банки във Флинтшър

Дисайд / Молд / Бъкли / Холиуел / Флинт / Кона Кей / Солтни / Силенд / Шотън

01352 757235 or 07493514830 / [info@flintshire.foodbank.org.uk](mailto:info@flintshire.foodbank.org.uk) / [www.flintshire.foodbank.org.uk/locations](http://www.flintshire.foodbank.org.uk/locations)

Организационни връзки към 5-те начина за постигане на благосъстояние:




 Обръщайте внимание  Общувайте  Бъдете активни  Продължавайте да учите  Давайте

## Рексъм (Wrexham)

В този раздел са включени 20 организации, които предлагат подкрепа и дейности за здраве/благосъстояние на хората в местната общност. Има и много други групи, така че ако на тази страница не виждате нещо, което ви интересува, моля, свържете се с местната служба за социално предписване [Център Rainbow](#) на тел. 01948 830730, който може да ви насочи към желаната от вас дейност/услуга. Винаги можете да се свържете и с Race Equality First и ние можем да ви помогнем да получите достъп до някоя от тези групи / услуги, както и да съдействаме за други ваши нужди.

### ACNEW (Age Connects North East Wales) Североизточен Уелс

Подкрепя хора над 50-годишна възраст и техните обгрижващи лица да имат възможно най-доброто качество на живот. ACNEW предлага услуги по почистване и пазаруване, консултации за обезщетения и социални дейности. Предлага се в градовете Флинтшър и Рексъм.

 08450 549 969  [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk)  [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### Advance Brighter Future - Wrexham („За по-ведро бъдеще“ - Рексъм)

Благотворителна организация, предлагаща услуги в подкрепа на хора с влошено психично състояние и насърчаваща здравето, благосъстоянието и възстановяването в Рексъм и местните общности.

 01978 364777  [info@abfwxm.co.uk](mailto:info@abfwxm.co.uk)  [www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk](http://www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk)

### AVOW (Асоциация на доброволческите организации в Рексъм)

Целта на AVOW е да даде възможност на третия сектор и доброволците в област Рексъм за пълноценен принос към индивидуалното и общностното благосъстояние. Асоциацията също така подкрепя проект за подкрепа на общността на ВМЕ (чернокожи и малцинствени етнически групи) и проект за ВМЕ умения.

 01978 312556  [info@avow.org](mailto:info@avow.org)  [avow.org](http://avow.org)

### Caia Park Partnership Ltd - Wrexham (Рексъм)

CPP работи с отделни лица, общности и партньорски организации за осигуряване на дейности, услуги и съоръжения, които отговарят на установените нужди на общността. Предлага широк спектър от дейности за деца, младежи и възрастни хора чрез [Advance Training and Consultancy \(Модерно обучение и консултации\)](#), [The Hub Cafe \(Кафене "The Hub"\)](#), [Caia Crafts \(Занаяти Caia\)](#), разнообразни младежки клубове и др.

 01978 310984  [caiapark.org.uk](http://caiapark.org.uk)



### Adferiad (CAIS) - Wrexham

Регистрирана благотворителна организация, която се стреми да помага на хората да направят положителни промени в живота си. Тези хора могат да бъдат засегнати от зависимости, психични проблеми, безработица, престъпления, както и от други житейски предизвикателства. В графство Рексъм има три офиса.

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Dynamic – Wrexham

Осигурява извънкласни дейности и ваканционна програма за деца и младежи на възраст от 8 до 19 години с увреждания.

 01978 263656  [info@dynamicwrexham.org.uk](mailto:info@dynamicwrexham.org.uk)  [dynamicwrexham.org.uk](http://dynamicwrexham.org.uk)

### Hafan Cymru – Wrexham Office (Хафан Кимру - Офис Рексъм)

Тази благотворителна организация предоставя жилища и подкрепа на уязвими млади хора, жени, мъже и техните семейства. Работи предимно с лица, избягали от домашно насилие, като им помага да възвърнат своята независимост.

 01978 823123 / 08700130025 (out of hours)  [Maintenance@hafancymru.co.uk](mailto:Maintenance@hafancymru.co.uk)

 [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)



## Home Start Wrexham („Начало „дома“ Рексъм)

Тази благотворителна организация подкрепя уязвими родители чрез семинари, групи за обучение, дарения на екипировки за бебета, специални програми за жени, преживели насилие във взаимоотношения, и др.

 01978 36666  [homestartwrexham@gmail.com](mailto:homestartwrexham@gmail.com)  [homestartwrexham.com](http://homestartwrexham.com)

## NEWCIS (Информационна служба за полагащи грижи лица в Североизточен Уелс)

Предоставя услуги за полагащи грижи лица (carers) – информация, индивидуална подкрепа, обучение и консултации – на полагащи грижи лица, които оказват неплатена подкрепа на семейството или приятелите си, живеещи в Североизточен Уелс.

 01978 423114  [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)  [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## Асоциация на китайските жени в Североизточен Уелс

Група от единомислещи китайски дами, осъзнали нуждата от осигуряване на подкрепа за жените в своята общност, се обединиха, за да създадат NEWCWA.

 [www.facebook.com/NEWChineseWomen](http://www.facebook.com/NEWChineseWomen)

## Полски център за подпомагане на интеграцията - Рексъм

Този център оказва подкрепа на полските мигрантски общности, като насърчава активното гражданство, образованието и благосъстоянието, с цел укрепване на положителните отношения между мигрантската общност и по-широкото уелско общество в Рексъм.

 07523 627826  [piscwrexham@gmail.com](mailto:piscwrexham@gmail.com)  [pisc.uk](http://pisc.uk)

## Кафене на общността в Рос - Росланершругог (Rhos Community Café- Rhosllanerchrugog)

Това кафене се фокусира върху културното приобщаване чрез участие в различни проекти и храни от други култури. Работим с организации, за да осигурим дейности за местната общност, както и акредитирани и неакредитирани курсове и обучение.

 07931 791892  [glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)  [www.rhoscommunitycafe.org](http://www.rhoscommunitycafe.org)

## Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham (Малки гори Уелс - Активни гори Рексъм)

Организира група за разходки в сряда и програми за здраве и благополучие в горите (разходки, готвене на огън, ръчни занаяти, дейности за опазване на околната среда, събиране на храна и съзнание).

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)  [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](http://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

## „Заедно създаваме общности“ (Together Creating Communities)

Чрез организиране на общности обучаваме хората от нашите членски групи да предприемат действия за себе си и да станат по-активни в обществения живот.

 01978 262588  [www.tcc-wales.org.uk](http://www.tcc-wales.org.uk)

## Tir Gwylt (Wild Ground) - Тир Гуилт (Дива земя)

Тази организация работи за ангажиране, вдъхновяване и насърчаване на местните общности да действат заедно за защита на дивата природа и подобряване на местообитанията и екосистемите. Притежава и управлява обекти в цял Северен Уелс с основна цел опазване на земноводните и влечугите и предлага доброволческа дейност за подпомагане на тази мисия.

 01978269568  [info@wild-ground.org.uk](mailto:info@wild-ground.org.uk)  [groundworknorthwales.org.uk/wild-ground](http://groundworknorthwales.org.uk/wild-ground)

**ХРАНИТЕЛНИ БАНКИ:** Cefn Mawr, Gwersyllt, Wrexham & Llay - 07538 547971

## Пет начина за постигане на благосъстояние - Съвети на Дружеството на хора с множествена склероза (MS Society)



**1 Пет начина за постигане на благосъстояние, съвети за живот с МС и психично благополучие**  
Помолихме хората, живеещи с МС, да споделят своите най-добри съвети за благосъстояние.

**2 Общувайте**  
„Когато ни диагностицират с МС, често искаме да се скрием.“ Ако не сме готови да посетим група за подкрепа или да се срещнем с други хора с МС, друг начин да се свържем е чрез социалните медии“.

**3 Бъдете активни**  
„Разхождайте се или прекарвайте време в градината, намерете дейност, която ви доставя удоволствие, и я превърнете в част от ежедневието си“.

**4 Продължавайте да учите**  
„Да имаш МС е въпрос на учене, учиш се да живееш и да се развиваш с МС и въпреки МС“. Навсякъде около нас има обучение и много онлайн обучения чрез уебсайта на Дружеството за МС.

**5 Дайте на другите**  
„Когато сте диагностицирани с МС, може да е трудно да се научите да приемате помощ. Приемането на помощ от другите не означава, че не сме силни“. Отдаването на тази подкрепа обратно също ни прави по-силни и дава сила на общността с МС.




**6 Обърнете внимание**  
„МС е толкова непредсказуема, че се научих да изживявам всеки ден възможно най-пълноценно и да ценя всеки момент“.

Живеете с множествена склероза? MS Cymru е тук, за да ви помогне! Нашият център за благосъстояние (Wellbeing Hub) може да ви помогне да управлявате психичното си здраве и благосъстояние чрез нашите социални дейности, упражнения и физиотерапевтични сесии. Независимо дали сте с новооткрита диагноза или с напреднала форма на МС, ние сме тук за вас! Тези безплатни услуги са на разположение на всички хора, живеещи с МС, и техните семейства в Уелс.

 [MS Society Cymru](https://www.facebook.com/MSocietyCymru)  
 02084 380700  
 [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk)




## Служба за посещаващи консултанти (Областен съвет)

Целта на услугата е да се подпомогнат хората да живеят самостоятелно у дома възможно най-дълго. Тя е налична, ако сте над 60 години и все още живеете в собствения си дом – информация, подкрепа и съвети за благосъстоянието, здравето, социалните дейности и всички услуги, които са на ваше разположение.

 01978 315 453 / 01978 315 460  [housing@wrexham.gov.uk](mailto:housing@wrexham.gov.uk)  
 [www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service](http://www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service)

## Wisdom of Equus – Bwlchgwyn („Мъдростта на Еквус“ - Бълчгвин)

Тази благотворителна организация предоставя сесии за образование и благосъстояние на възрастни и деца, като използва енергията, присъствието и естествената привлекателност на конете, за да повиши пригодността за заетост, да подпомогне психичното здраве, увереността и устойчивостта.

 07725 754567  [info@wisdom-of-equus.org](mailto:info@wisdom-of-equus.org)  [www.wisdom-of-equus.org](http://www.wisdom-of-equus.org)




## Африканска общност в Рексъм (Wrexham Africa Community)

Тази организация има за цел да създаде връзки между африканските общности и социалната, културната и икономическата среда на област Рексъм и Северен Уелс.

 [www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028](http://www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028)



## Информационна служба за семействата в Рексъм (Областен съвет)

Тази служба предоставя безплатна информация, подкрепа и насоки по всички аспекти на грижите за деца, услугите за деца и младежи в Рексъм за семействата на деца на възраст от 0 до 19 години.

 01978 292094  [fis@wrexham.gov.uk](mailto:fis@wrexham.gov.uk)  
 [www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare](http://www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare)

## Ислямски културен център в Рексъм

Представителна организация на мюсюлманите, живеещи в Рексъм и съседните райони на Северен Уелс. Предоставя религиозни, образователни и културни услуги и повишава осведомеността за исляма в по-широката общност.

 01978 363379 / 07837 444005  [wreshammuslims@hotmail.co.uk](mailto:wreshammuslims@hotmail.co.uk)  
 [www.facebook.com/wrexhammuslim/](http://www.facebook.com/wrexhammuslim/) / [wrx.cictr.org](http://wrx.cictr.org)



## Организации с принос към стремежа за здраве, благосъстояние и осъзнатост

Всички тези организации са предоставили в тази брошура съвети, насоки или дейности за подобряване на вашето психично здраве и благосъстояние. Всички те предлагат услуги за подкрепа на хора, живеещи в шестте местни административни райони в Северен Уелс, а повечето предоставят тези услуги и в останалата част на Уелс и Обединеното кралство.

### Age Cymru

Ние сме Age Cymru. Работим на национално и местно равнище, за да предоставяме редица жизненоважни услуги и подкрепа за подобряване живота на по-възрастните хора в Уелс. Предоставяме съвети. Подкрепяме независимостта. Борим се със самотата.

### British Heart Foundation

Нашата визия е свят, свободен от страха от болести на сърцето и кръвообращението. Събираме средства за изследване на лекарства и лечения, за да можем да се справим с разбитото сърце завинаги.

### Cares Wales

Carers Wales е организация, която провежда кампании за неплатени лица, полагащи грижи (unpaid carers). Нашата мисия е да направим живота на полагащите грижи лица по-добър, като предоставяме експертни съвети, информация и подкрепа, свързваме полагащите грижи лица, за да не се налага никой да се грижи сам, провеждаме кампании за трайна промяна и въвеждаме иновации, за да намерим нови начини да достигаме до полагащите грижи лица и да им окажем подкрепа.

### Cymru Versus Arthritis

Ние сме тук, за да гарантираме, че хората с артрит в Уелс разполагат с цялата подкрепа и информация, от която се нуждаят, за да живеят добре със заболяването си, и за да гарантираме, че нуждите на хората с артрит са приоритет за политиките в Уелс. Предлагаме различни услуги за хора с артрит от всички възрасти - от занимания за младежи до практическа подкрепа и информация за хора с артрит.

### Diabetes UK Cymru

Работим за повишаване на осведомеността, подобряване на грижите и осигуряване на помощ, подкрепа и информация за хората, живеещи с диабет, и техните семейства в цял Уелс. Повече от 209 015 души в Уелс вече живеят с диабет. Това е 8% от населението на възраст 17 и повече години, което е най-високото ниво на разпространение в Обединеното кралство.

### ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

Предоставяме безплатни, поверителни и безпристрастни съвети в областта на трудовото, семейното право и правото на пълномощни/общински грижи. Подкрепяме клиентите да се представяват сами в съда или трибунала, ако нямат право на правна помощ и не могат да си позволят правно представителство поради ниски доходи. Клиентите ни могат да получат и емоционална подкрепа от нашите съветници от ICAN, които предлагат услуга за изслушване със съпричастност и без осъждане.

### Mind

Информация и съвети, консултиране, групи и дейности за благополучие, екотерапия, обучение по осъзнатост и самосъзнание, но най-вече изслушване.

### MS Society Cymru

Осигуряване на емоционална, приятелска и индивидуална подкрепа. Предоставяме информация и подкрепа относно трудовите права и обезщетения; начините да управлявате MS; достъпа до лечение; здравните, социалните и жилищните услуги.

### Rhos Community Café

Фокусираме се върху културното приобщаване чрез участие в различни проекти и храни от други култури. Работим с организации, за да осигурим дейности за местната общност, както и акредитирани и неакредитирани курсове и обучение.

### Single Parents Wellbeing

Състрадателен, позитивен и овластяващ подход към самотния родител с акцент върху психичното здраве. Имаме много семинари, срещи и ресурси на разположение за самотни родители, живеещи в Уелс.

### Stepping Stones North Wales

Подкрепяме пълнолетни лица над 18 години, които са преживели сексуално насилие в детството си. Нашите специализирани услуги за консултиране и семейна подкрепа са достъпни в цял Северен Уелс. Ние сме благотворителна организация и нашите услуги са безплатни за мъже и жени. Лицата могат да се насочат

сами или да бъдат насочени от приятел или медицински специалист.

### The Mental Health Foundation

Прилагаме обществен подход към психичното здраве, като намираме решения за отделните хора, за хората в риск и за обществото, за да подобрим психичното благополучие на всички. Правим това чрез програми в общността и програми за връстници, изследвания, обществена ангажираност и застъпничество.

### The Mentor Ring

Мисията на "The Mentor Ring" е да предоставя подкрепа и насоки за наставничество на хора от всички възрасти и среди, като им помага да преодолее значителни пречки пред социалното приобщаване.

### Time to Change Wales

Ние сме националната кампания за премахване на стигмата и дискриминацията по отношение на психичното здраве, с които се сблъскват хората в Уелс. Искаме да подобрим познанията и разбирането за психичните заболявания и, което е най-важното, да накараме хората да говорят за психичното здраве.

### VESTA

Vesta Specialist Family Support CIC (Специализирана подкрепа за семействата Vesta CIC) предлага специализирани услуги на полски семейства по въпросите на домашното насилие, родителството и психичното здраве.

### Welsh Women's Aid

Сдружение, обединяващо 22 специализирани служби за борба с насилието над жени, домашното насилие и сексуалното насилие в Уелс. Ние лобираме за промени в законодателството, подкрепяме членовете си да въведат качествени практики чрез стандарти за качество, предоставяме телефонната линия за помощ "Live Fear Free" ("Живей без страх") и обучаваме специализираните служби да предоставят висококачествен подход с най-добри практики за подкрепа на лица, преживели насилие.

## Други служби и организации за подкрепа

Тук сме предоставили още [Информация за общностите на етническите малцинства в Северен Уелс](#) и други подходящи служби и организации за подкрепа в региона.

### ACE (Промяна, растеж, живот):

Помага на хора от чернокожи и малцинствени групи (BME) и мигранти на възраст 25 или повече години по въпроси, свързани със заетостта – помощ при търсене на работа, писане на автобиография, умения за провеждане на интервю и кандидатстване за работа.

### Adult Learning Wales:

Насърчава активното гражданско участие и развитието на умения чрез осигуряване на достъп до образование от ниво на обучение преди постъпване на работа до четвърто ниво на квалификация.

### Agorid:

Разработва възможности за заетост на хора с увреждания и хора в неравностойно положение в Северен и Среден Уелс.

### Alcoholic Anonymous (Уелс и граничен регион):

Ако пиенето ви е достигнало до степен, която ви тревожи, може би ще се заинтересувате от програмата на AA за възстановяване от алкохолизъм.

### Alzheimers Society:

Водещата благотворителна организация за борба с деменцията в Обединеното кралство. Подкрепяме деца, възрастни и семейства, живеещи с аутизъм, за да им помогнем да получат необходимата помощ.

### Barnardos:

Ние закрляме, подкрепяме и възпитаваме най-уязвимите деца в Обединеното кралство и помагаме на стотици хиляди деца, млади хора, родители и полагащи грижи лица (carers).

### BAWSO:

Осигуряване на практическа и емоционална подкрепа на хора от чернокожия и малцинствения етнос (BME) и мигранти, жертви на домашно насилие, сексуално насилие, трафик на хора, генитално осакатяване на жени и принудителен брак.

### Body Positive Cheshire and North Wales:

Благотворителна организация в Чешир (Cheshire), работеща за и с всички, които имат проблеми или искат да подобрят сексуалното си здраве или сексуалността си.

### Boys' & Girls' Clubs of North Wales:

Младежка организация, която подпомага процеса на морално, културно, умствено и физическо развитие на младите хора.

### British Red Cross:

Помага на хора в криза, независимо кои са и къде се намират. Ние сме част от глобална доброволческа мрежа, която реагира на конфликти, природни бедствия и индивидуални извънредни ситуации.

### CAB Discrimination Service:

Безплатна, поверителна, независима линия за помощ, предоставяща съвети и подкрепа на лица, които имат проблеми на работното място (несправедливо отношение, дискриминация).

### Carers Trust North Wales Crossroads Care Service:

Водещ доставчик на услуги за емоционална и практическа подкрепа за неплатени лица полагащи грижи (unpaid carers) в Северен Уелс.

### Carers Wales:

Информация и съвети за полагащи грижи лица.

### Children in Wales:

Национално представително сдружение на организации и лица, работещи с деца, млади хора и техните семейства в Уелс.

### Chwarae Teg:

Подкрепа за жените, за да се гарантира, че в Уелс те могат да започнат работа, да развият уменията си и да изградят удовлетворяваща кариера.

### CLPW C.I.C. (Общност, говореща португалски език - Рексъм):

Насърчава интеграцията на португалоезичната общност, връзките ѝ с другите общности и нейната култура в Северен Уелс.

### Cruse Bereavement Care (Wales):

Подкрепа, съвети и информация за хора, преживели тежка загуба, в Уелс, Англия и Северна Ирландия.

### DAN 24/7 (Wales Drugs and Alcohol Helpline):

Безплатна и двуезична телефонна линия за помощ, предоставяща допълнителна информация и/или помощ във връзка с наркотици и/или алкохол за всеки в Уелс.

### Elite Jobsense:

Агенция, която дава възможност на възрастни с увреждания или в неравностойно положение да имат достъп до платена заетост, да я получат и да я поддържат.

### EYST:

Предоставяне на целенасочена, чувствителна към културните особености и цялостна услуга за подкрепа, която да отговаря на нуждите на младите хора от чернокожия и малцинствения етнос (BME) на възраст 11-25 години.

### Fresh Air Fridays:

Fresh Air Fridays извежда хората навън, за да се чувстват добре отвътре! Това става чрез иновативни програми, които създават пространство за хората да изследват различни аспекти от живота си и преподават инструментите и техниките, които подпомагат психическото и емоционалното благосъстояние.

### Gam Care:

Телефонна линия за помощ, която предоставя поверителна информация, съвети и подкрепа за всички, засегнати от проблеми с хазарта в Англия, Шотландия и Уелс.

### GISDA:

Осигурява интензивна подкрепа и предлага възможности на уязвими млади хора на възраст между 16 и 25 години в Северен Уелс.

### Groundwork North Wales:

Подкрепя уязвими хора, изправени пред множество предизвикателства, като предлага обучение, създава по-добри места и насърчава по-зелен избор чрез своите проекти и услуги.

### Adfeiriad (Hafal):

Подкрепя хора с психични проблеми, техните обгрижващи лица (carers) и семейства.

### Llandrillo Menai Group:

Създава за хората в Северен Уелс умения и квалификации чрез редица курсове.

### Luv 2 Meet U:

Агенция за приятелство и запознанства за хора с когнитивни увреждания или аутизъм на възраст над 18 години.

### Marie Curie:

Осигурява грижи и подкрепа за повече от 3500 души, живеещи с терминално заболяване в Уелс, всяка година.

### Mencap Cymru:

Грижи се хората с когнитивни увреждания да могат да живеят живота си по свой избор, като лобира пред официалните власти, работи с училища, полиция и болници, подкрепя и съветва хората с когнитивни увреждания.

### Men's shed Cymru:

Men's Sheds са социални групи или предприятия, създадени в местните общности в полза на мъжете. В Уелс има над 70 заслони.

### Mudiad Meithrin:

Осигуряване на грижи и образование в ранна детска възраст на уелски език.

### Music and the Muse:

Група от специалисти в областта на изкуствата с опит в провеждането на творчески семинари, общностни проекти и събития "arts in health" (изкуство и здраве) в

### NSPCC:

Подкрепа за децата, семействата и професионалистите в грижата им за децата и предоставяне на терапевтична помощ на децата за справяне и надмогване на преживян тормоз.

### NWAMI (Мрежа за световна осведоменост за мултикултурализма):

Общностна група по интереси, която повишава осведомеността за мултикултурната интеграция чрез образование и културна ангажираност.

### North Wales Africa Society:

Организация за приятелство и общност, която се стреми да постигне приобщаващо общество, като се фокусира върху социално образование и бизнес въпроси от взаимен интерес между Уелс и Африка.

### North Wales Chinese Association:

Неполитическа и нерелигиозна организация, която служи на и представлява интересите на членовете на китайската общност.

### North Wales Filipino Association:

Подкрепя филипинската общност, живееща в Северен Уелс, по въпроси на миграцията, образованието, уврежданията и други.

### North Wales Jamaica Society:

Група за приятелство приветства всички, които имат интерес или връзки с Ямайка, подкрепя и създава връзки между уелската и ямайската култура.

### North Wales Police Black and Asian Police Association:

Мрежа за подкрепа на полицейски служители от етническите малцинства на работното им място.

### NWREN (Регионална мрежа за равенство в Северен Уелс):

Мрежа, която оспорва всякакъв вид дискриминация, насърчава хармонията и работи за постигане на равни възможности за всички малцинствени групи в Северен Уелс.







### **North Wales Wildlife Trust:**

Управява 36-те природни резервата в Северен Уелс, защитава и събира обекти за дива природа в графството и вдъхновява местните общности и младите хора да се грижат за дивата природа там, където живеят.

### **Parabl:**

Краткосрочни терапевтични интервенции в помощ на психичното ви здраве - предлага консултации и терапевтични групи.

### **Parkinson's Cymru:**

Подкрепя хора, живеещи с болестта на Паркинсон, техните семейства, приятели и болногледачи. На разположение е индивидуална подкрепа, както и местни групи и дейности, които можете да посещавате.

### **Race Council Cymru:**

Представителна организация, която подпомага и управлява събития, проекти и дейности за насърчаване на расовото равенство, интеграцията и справедливостта в Уелс.

### **Ramblers Cymru:**

Помага на настоящи и потенциални пешеходци. Даваме възможност за организиране на групови разходки, водени от водачи на разходки в цяла Великобритания.

### **RASASC:**

Центърът за подкрепа при изнасилване и сексуално насилие (RASASC), Северен Уелс, предоставя информация, специализирана подкрепа и терапия на всички лица на възраст над 3 години, които са преживели какъвто и да е вид сексуално малтретиране или насилие.

### **Remploy:**

Помага ви в търсенето на работа, а ако не сте готови да започнете работа веднага, ви помага да придобиете нови умения и да преодолеете предизвикателствата, които може да изпитвате.

### **RNID:**

Подпомагане на хора в Уелс, които са глухи, имат загуба на слух или шум в ушите.

### **RSPB North Wales Local Group:**

Подкрепя дейността на Кралското дружество за защита на птиците в Северен Уелс – олазване, образование и набиране на средства.

### **Snap Cymru:**

Предоставя информация, съвети и подкрепа за родители, деца и младежи, които имат или могат да имат специални образователни потребности или увреждания.

### **Tai Pawb:**

: Дава възможност на хората да имат равни шансове, като работи с организации за намаляване на предразсъдците, неравностойното положение и бедността, свързани със жилищата.

### **TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):**

Благотворителна организация, работеща с някои от най-уязвимите и маргинализирани деца, млади хора и семейства в Уелс.

### **The Outdoor Partnership:**

Популяризира дейностите на открито като занимание през целия живот чрез доброволчество, образование, участие, обучение и заетост.

### **The Autism Directory:**

Благотворителна организация, подкрепяща деца, възрастни и семейства, живеещи с аутизъм, като им съдейства да получат помощта, от която се нуждаят.

### **The Wallich:**

Благотворителна организация за подкрепа и превенция на бездомността, която работи в рамките на три основни цели: извеждане на хората от улицата; осигуряване на подслон; и създаване на възможности за хората.

### **Victim Support:**

Независима благотворителна организация, която оказва емоционална и практическа помощ на хора засегнати от престъпление, на техните приятели, семейства и всички други замесени лица.

### **Viva LGBTQ+:**

Оказва помощ на младежки групи в Северен Уелс и предлага подкрепа на млади хора на възраст от 14 до 25 години, които се идентифицират като лесбийки, бисексуални, транссексуални или такива, които все още не са сигурни.

### **Welsh Athletics:**

Национален ръководен орган за атлетика в Уелс, който подкрепя клубовете и техните членове, за да осигури безопасни, забавни и достъпни възможности за всички да участват в атлетика.

### **Welsh Blood Service:**

Организира доброволни и безвъзмездни кръводарителски акции сред широката общественост. Тези дарения се обработват и тестват, преди да бъдат разпределени в болниците, където подпомагат грижите за пациентите.

### **Welsh Cycling:**

Национален орган за управление на колезденето в Уелс, чиято мисия е да насърчава повече хора да карат велосипед и да ви предоставя най-добрите възможности за това.

### **Welsh Triathlon:**

Национален управителен орган за триатлон в Уелс, който насърчава високите постижения и създава възможности за всеки да постигне личните си триатлонски предизвикателства.

### **WISP Dance Club:**

Активен в Северен Уелс, WISP създава безопасна и приобщаваща среда за млади хора с допълнителни потребности на възраст между 11 и 25 години да танцуват заедно.

### **Youth Justice Support Service (NWH):**

Проект за жилищно настаняване от Северен Уелс, който предоставя специализирана подкрепа, свързана със жилищното настаняване, на младежи на възраст 14 – 18 години, ангажирани със службите за правосъдие по отношение на младите хора на Gwynedd & Ynys Môn (Гуинед и Инис Мон).