

**Brošiūra apie sveikatą,
gerovę ir dėmesingumą
Šiaurės Velso regionas, 2021 m.**



Brošiūra apie sveikatą, gerovę ir dėmesingumą

„Race Equality First“ (REF) buvo finansuojama Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos tarybos parengti šią brošiūrą apie sveikatą, gerovę ir dėmesingumą mažumų bendruomenėms Šiaurės Velso regione. Ši brošiūra bus išversta į kelias nustatytas kalbas, jos tikslas – suteikti informacijos apie sveikatą ir gerovę. Joje taip pat bus patarimų, patarimų ir veiklos, kurią galite atlikti namuose arba savo vietovėje, bei kontaktinė informacija vietos ir regioninėms sveikatos priežiūros tarnyboms, organizacijoms ir grupėms.

Ši brošiūra suskirstyta į vietos valdžios institucijų skyrius, todėl jei gyvenate, pavyzdžiui, Flintšyre, galite vykti tiesiai į savo vietovę ir rasti įvairių vietinių grupių ir organizacijų, su kuriomis galėtumėte įsitraukti, sąrašą, susijusį su „5 būdais užtikrinti gerovę“ (tai išsamiau aprašyta 2 ir 3 puslapiuose). Taip pat įtraukėme keletą kitų susijusių palaikymo paslaugų ir šią brošiūrą galima naudoti kaip katalogą, kad galėtumėte jas pasiekti, jei prireiktų jų pagalbos.

Kiekvienoje Šiaurės Velso savivaldybės vietovėje yra socialinių receptų išrašymo paslaugų, todėl galite paskambinti atitinkamu numeriu ir gauti prieigą prie įvairių grupių, veiklos ir paslaugų vietinėje bendruomenėje. Šią informaciją galite rasti įvairiuose brošiūros skyriuose, skirtuose vietos valdžios institucijoms.

Kas yra „Race Equal First“?

REF turi visuomenės viziją, kurioje visi asmenys turi lygias teises be diskriminacijos dėl rasės ar kitų asmeninių savybių, kurias jie gali turėti. Mūsų misija – teikti paramą, patarimus, vadovavimą ir įtakingą balsą žmonėms, kurie susiduria su diskriminacija, priekabiavimu, neapykantos nusikaltimais ir nepalankia padėtimi. Mūsų tikslai – siekti panaikinti rasinę diskriminaciją, skatinti lygias galimybes visiems pagal 2010 m. Lygybės įstatymą saugomiems broožams ir skatinti gerus santykius tarp skirtingų rasinių grupių asmenų.

REF teikia paramą neapykantos nusikaltimų ir diskriminacijos aukoms per mūsų Bylų nagrinėjimo tarnybą. Jei priklausote mažumų bendruomenei ir manote, kad su jumis darbe arba paslaugų teikėjas elgiasi nesąžiningai, arba manote, kad tapote neapykantos nusikaltimo auka, susisiekite su mumis toliau nurodytais klausimais.

REF taip pat veikia advokatinio atstovavimo tarnybą, skirta žmonėms iš juodaodžių, azijiečių ir mažumų etninių bendruomenių, pirmenybę teikiant

vyresnio amžiaus žmonėms ir galimybę naudotis sveikatos priežiūros paslaugomis. Jei manote, kad jums reikia kokios nors pagalbos dėl priežiūros ir pagalbos poreikių, kaip pateikti skundą, įrangos savarankiškam gyvenimui namuose, apgyvendinimo paieškos, namų priežiūros ir remonto, informotumo apie sveikatą, įtakos praktikai, vietinių paslaugų tobulinimo ar paslaugų teikėjų informavimo apie jūsų poreikius – susisiekite su mumis ir mes galime jums padėti.

Race Equality First



“Working with you to make equality a reality”



- ☎ 029 2048 6207
- ✉ info@raceequalityfirst.org.uk
- 🌐 www.raceequalityfirst.org
- 🐦 @REFCardiffVG
- 📌 Race Equality First
- 📷 @raceequalityfirst

2	Kas yra „Race Equal First“?
3	Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdyba
4	Penki būdai, kaip užtikrinti gerovę
5	Kaip kasdien įgyvendinti penkis gerovės užtikrinimo būdus?
6	Anglesey paslaugos
9	Conwy paslaugos
12	Gwynedd paslaugos
15	Denbigšyro paslaugos
18	Patarimai dėl gerovės
20	Flintšyro paslaugos
23	Wrexhamo paslaugos
26	Sveikatos, gerovės ir atidumo organizacijų pagalbininkai
27	Kitos paramos paslaugos ir organizacijos

Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdyba



Susipažinkite su naujuoju Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdybos vadovu.

Sveiki, mano vardas Jo Whitehead ir aš neseniai buvo paskirtas nauju [Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdybos](#) generaliniu direktoriumi.

Pradėjau dirbti Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdyboje kaip Makejaus ligoninės ir Sveikatos valdybos generalinis direktorius Kvinslande, Australijoje. Turiu daugiau nei 30 metų darbo patirties sveikatos priežiūros srityje Jungtinėje Karalystėje ir Australijoje. Kaip Wrexhamo sūnus, didžiuojuosi, kad grįžau namo į Šiaurės Velsą.

Didžiulė garbė, kad mums buvo suteikta ši galimybė iš tikrųjų pakeisti žmonių gyvenimą ir pagerinti sveikatos rezultatus visose mūsų bendruomenėse Šiaurės Velse, įskaitant Azijos juodaodžių ir mažumų etnines bendruomenes ir kitus retai girdimus gyventojus.

Jo Whitehead, Generalinis direktorius



Susipažinkite su savo naujuoju įsitraukimo pareigūnu Šiaurės Velse.

Mano vardas Rafat Arshad-Roberts, esu paskirtas [Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdybos](#) kaip įtraukimo pareigūnas remti bendradarbiavimą su mažumų etninių bendruomenių visoje Šiaurės Velse. Šiuo nauju [Velso vyriausybės](#) finansuojamu vaidmeniu bus siekiama nustatyti ir pašalinti kliūtis, trukdančias žmonėms naudotis mūsų paslaugomis, pvz., NHS Velso (TTP) testu, sekimo ir apsaugos paslauga, ir remti abipusį dialogą tarp Sveikatos valdybos ir bendruomenių.

Mano vaidmuo taip pat padės perduoti svarbiausias žinias ir išsklaidyti melagingą informaciją, kuri gali sutrukdyti žmonėms pradėti skiepytis nuo COVID-19 ar naudotis kitomis sveikatos ir gerovės paslaugomis.

Kartu su suinteresuotais šaliniais noriu susitikti su visuomene ir aptarti, kaip Sveikatos valdyba šiuo metu bendradarbiauja su Azijos juodaodžių ir mažumų etninėmis bendruomenėmis ir kitais retai girdimais gyventojais. Mane ypač domina tobulintinos sritys ir žmonių požiūris į tai, kaip Sveikatos valdyba gali nustatyti prasmingą nuolatinį dalyvavimą.

Rafat Arshad-Roberts, Įtraukimo pareigūnas

Galite susisiekti su Rafat ir pasikalbėti su ja apie bendruomenės problemas elektroniniu paštu: Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk



„Penki būdai, kaip užtikrinti gerovę“

Kas yra „Penki būdai, kaip užtikrinti gerovę“?

„Penkių būdų, kaip užtikrinti gerovę“ sistema – tai penkių įrodymais pagrįstų veiksmų, kuriais skatinama psichikos sveikata ir gerovė, rinkinys. Remiantis naujausiais moksliniais įrodymais, paprasti veiksmai, jei jų imamasi reguliariai, gali pagerinti jūsų savijautą ir pagerinti jūsų gyvenimo kokybę. Šie veiksmai tinka visiems žmonėms, bet kokio amžiaus ir gebėjimų. Daugiau informacijos iš [Betsi Cadwaladr universiteto Sveikatos valdybos](#) (BCUHB) galima rasti jų interneto svetainėje.

Ką iš tikrųjų reiškia gerovė?

Naujosios ekonomikos fondas pasiūlė paprastą apibrėžimą, skirtą padėti suprasti, jog psichikos gerovė reikalauja, jog žmogus jaustųsi gerai ir gerai funkcionuotų.

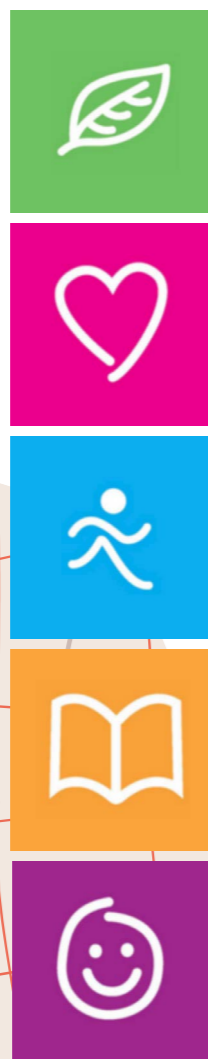
Penki gerovės užtikrinimo būdai taip pat gali padėti:

- Pasinaudoti visomis galimybėmis ir susidoroti su stresinėmis situacijomis, skiriant laiko ir išmokstant susidoroti su sunkumais.

- Didinti tarpasmeninius įgūdžius, empatiją ir bendravimo įgūdžius suteikiant ir matant save kaip platesnės bendruomenės dalį.
- Padidinti įsidarbinimo galimybes ir savivertę, atkreipiant dėmesį į tai, ką gerai mokate ir ką turite pasiūlyti kitiems.

Geriausias būdas tikrai pagerinti savo gerovę yra suprasti, kad: „**Gerovė man svarbi“ ir „Yra dalykų, kuriuos galiu padaryti, kad pagerinčiau savo savijautą“.**

Penki paprasti dalykai, kuriuos galime padaryti, kad padidintume savo gerovę.



1. Atkreipti dėmesį

Skirkite laiko sau, pastebėkite dalykus aplink save ir mėgaukitės akimirka

2. Įsitraukite

Atėjo laikas susisiekti su draugais ir šeima, kad praturtintumėte savo dieną

3. Būkite aktyvūs

Būdami aktyvūs jaučiatės gerai. Judėkite – šokite, dainuokite; išeikite į lauką pasivaikščioti, bėgioti ar važiuoti dviračiu

4. Tęsti mokymąsi

Išmokti ką nors naujo gali būti smagu, tai padės jaustis gerai ir sustiprinti pasitikėjimą savimi.

5. Duokite

Gerumo veiksmai, pagalba kitiems ar net savanoriška veikla gali padaryti jus laimingesnius

Kaip kasdien įgyvendinti penkis gerovės užtikrinimo būdus?

Yra daug mažų ir paprastų būdų, kaip galite koreguoti savo kasdienę ir savaitinę rutiną. Labai svarbu skirti laiko savo psichikos sveikatai ir gerovei. Lengva įsitraukti į socialinę žiniasklaidą, darbą ir (arba) rūpinimąsi kitais šeimos nariais, kad lengvai pamirštumėte, kokia svarbi jūsų pačių sveikata ir gerovė.

Šiame puslapyje yra keletas praktiškų ir veiksmingų būdų, kaip galite užtikrinti, kad jūs rūpinatės savo psichikos sveikata ir gerove (yra daug daugiau nei tai per!). Šioje brošiūroje taip pat rasite daug vietinių ir regioninių grupių ir organizacijų, su kuriomis galite įsitraukti ir kurios gali suteikti jums puikią veiklą bei paramą jūsų psichikos sveikatai ir gerovei.

1. Atkreipti dėmesį

- Važiukite kitu, gražesniu maršrutu į darbą / mokyklą arba iš jos, sustokite ir tikrai pasivaikščiokite savo aplinkoje.
- Apsvarstykite savo stipriausias puses ir kaip jas išnaudojate, pagalvokite apie tai, kas jus įkvepia ir kodėl.
- Atkreipkite dėmesį į laukines gėles ir kur jos auga, stebėkite gyvūnus ir paukščius lauke.
- Paklauskite lietaus ant lango – Velse jo būna daug!
- Žiūrėkite į debesis, pastebėsite, kaip keičiasi formos, kokiu greičiu jos juda?
- Išbandykite naują maistą ir tada pastebėkite, kaip jis skiriasi skoniu ir pojūčiais.

2. Įsitraukite

- Pasikalbėkite su šeima ir draugais, pasidalinkite savo diena ir paklauskite apie jų – atkreipkite dėmesį ir klausykitės.
- Šypsokitės / pabandykite pasikalbėti su kuo nors nauju ir kitoki, todėl malonu bendrauti su naujais žmonėmis.
- Pasikalbėkite su kuo nors asmeniškai arba telefonu, o ne siųskite žinutes ar naudokitės socialiniais tinklais.
- Užmegzkite kontaktą su žmogumi, su kuriuo anksčiau leisdavote laiką – prisiminkite ir apmąstykite kartu.
- Nenaudokite telefono dieną (arba bent kelias valandas!)
- Parašykite laišką arba išsiųskite atviruką kam nors. Praneškite jiems, kad jie yra jūsų mintyse.

3. Būkite aktyvūs

- Užsileiskite savo mėgstamą dainą ir šokite!
- Išeikite pasivaikščioti pietų metu arba po darbo / mokyklos – užuot važiavę automobiliu, eikite pas draugus.
- Eikite į vietinį parką, apsilankykite nacionaliniame sode arba laukinės gamtos rezervate.
- Ištempkite ir judinkite galūnes ryte, vidurdienį ir vakare – per ilgai nesėdėkite.
- Atlikite sodo darbus, auginkite gėles, šerkite parke esančias antis arba prisijunkite prie vietinės sodininkų grupės.
- Išbandykite naują mankštą, išmokite plaukti ar važiuoti dviračiu, prisijunkite prie naujo vietinio sporto klubo ar komandos.

4. Tęskite mokymąsi

- Atraskite ką nors naujo, tyrinėkite šeimos istoriją – sužinokite daugiau apie tai, kas jus domina.
- Skaitykite naujienas arba perskaitykite naują knygą – naudokitės nemokama vietinės bibliotekos paslauga.
- Užsiregistruokite į klasę ar grupę, kurioje išmoksitės ką nors naujo, pvz., amatų, sporto ar naujos profesijos.
- Sužinokite kažką naujo apie save – nebijokite išbandyti kažką kitokio!
- Apsilankykite vietiniame muziejuje arba nacionaliniame parke.
- Raskite naują pomėgį ar išmokite naują kalbą – [duolingo](#) yra puiki programėlė!

5. Duokite

- Pasitikrinkite draugą, šypsokitės ir skirkite laiko pokalbiui.
- Atiduokite nereikalingus daiktus vietinei labdaros parduotuvei arba savanoriuokite vietinėje labdaros organizacijoje ar bendruomenės grupėje.
- Paaukokite laiko kažkam kitam; padėkite kaimynui; padėkite apsipirkti, pasiūlykite padėti.
- Iškepkite tradicinį tortą ir padovanokite jį kam nors – tai prašviesintų jų dieną!
- Duokite maisto bankui šiek tiek maisto, kad padėtumėte kitiems, kuriems reikia pagalbos – pagalvokite, kaip surinkti pinigų labdarai.
- Išmokite suteikti pirmąją pagalbą.



Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:



Anglesey

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veiklą savo vietos bendruomenės žmonėms. Yra daug kitų grupių, taip pat, todėl, jei yra kažkas, kad jus domina, prašome susisiekti su savo vietos socialinių receptų išrašymo tarnyba [Mon Community Link](#) tel. 01248 725745, ji gali pažymėti jums savo veiklą / paslaugų reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieigą prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

Abbey Road Centre – Bangor

Psichikos sveikatos ir gerovės centras – veikla, individuali parama, konsultavimo paslaugos, gydymas ir mokymas.

☎ 01248 354888 ✉ ARC@abbeyroadcentre.co.uk 🌐 www.abbeyroadcentre.co.uk

Suaugusiųjų pagalba (apskritis taryba) – Llangefni

Parama žmonių nepriklausomybei išlaikyti. Informacija, patarimai ir ženklai į bendrą bendruomenės paramą, kad būtų galima naudotis sveikatos ir socialine priežiūra.

☎ 01248 752752 ✉ asduty@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care

Anglesey Federation of WI 's (Moterų institutas)

Moterų asociacija veikia 16 vietovių visoje saloje. Ji siūlo įvairias veiklas, priklausomai nuo grupės, tokias kaip sportas, diskusijos, muzikiniai vakarai, daiktų kūrimas, įgūdžių tobulinimo seminarai – ir kt.

☎ 01248 717600 ✉ afwisecretary@btconnect.com 🌐 www.afwi.org.uk

Anglesey bibliotekos tarnyba

Nemokama narystė, į kurią įeina knygų pristatymas į namus. Mobilioji biblioteka aplankyti savo vietos bendruomenę, veiklą, nemokamai Kalbų mokymosi kursai. Ji veikia Llangefni, Holyhead, Amlwch, Benllech, Menai Bridge, Beaumaris ir Rhosneigr.

☎ 01248 752095 / 01407 762917 ✉ llefregelloedd@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx

Adferiaid (CAIS)

CAIS yra registruota labdaros organizacija, siekianti padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiuos žmones gali paveikti priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, įžeidimas, taip pat kiti gyvenimo iššūkiai.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grip Llandrillo–Menai

Visų lygių – nuo pradedančiųjų iki pažengusiųjų, iššestinių ar dieninių užsiėmimų, mokytis dienos ar vakaro metu, pradėti bet kurio metu, tobulinti anglų kalbą, įgyti kvalifikaciją (Kembrižo anglų, IELTS), susirasti darbą / gauti pagalbą darbe, įstoti į universiteto ir kitus koledžo kursus, padėti savo vaikams dirbti mokykloje, susirasti draugų ir sužinoti apie Velso kultūrą.

☎ 01248 383 347 ✉ esol@gllm.ac.uk 🌐 www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Globėjų informavimo paslauga

Parama neapmokamiems globėjams Gwynedd, Conwy ir Anglesey, padedanti jums susitvarkyti su globėjo pareigomis. Jei jums reikia informacijos, pagalbos ar tiesiog laiko sau, galite kreiptis į globėjus.

☎ 01248 370797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Piliečių konsultacijos Anglesey

Konsultacijos svarbiais klausimais, turinčiais įtakos žmonių gyvenimui (būstas, užimtumas, išmokos) – psichikos sveikatos ir gerovės parama, savanoriškos veiklos galimybės. Biurai įsikūrę Llangefni, Amlwch ir Holyhead

☎ 08082787932 ✉ AngleseyCA@gmail.com 🌐 www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/

Bendruomenės psichikos sveikatos grupė (grafystės taryba) – Llangefni

Psichikos ir emocinės sveikatos problemų specialistų pagalba – individualios konsultacijos ar grupinė veikla.

☎ 01248 752752 / 01248 353551 (Avarinė situacija ne darbo valandomis)

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...

Digartref – Holyhead

Benamystės pagalba ir prevencija – konsultacijos, informacija, mokymai, maistas „Lighthouse Day Centre“ dienos centre. Taip pat tarpininkauti konsultuojant vaikus ir jaunimą, tėvus, susiduriančius su šeimos sunkumais, netekties ir netekties problemomis. Jūs taip pat galite savanoriškai padėti „Lighthouse Day Centre“ kaip lėšų rinkėjas, ar kt.

☎ 01407 769995 ✉ enquiries@digartref.co.uk 🌐 www.digartref.co.uk

Gorwel – Llangefni

Parama nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusioms moterims, vyrams ir vaikams bei benamystės prevencijos paslaugos. Galime pasiūlyti paramą išmokų, dotacijų ir teisiniais klausimais, saugos, sveikatos klausimais, švietimo, mokymo, praktinių įgūdžių ir vaikų klausimais.

☎ 0300 111 2121 ✉ gorwel@gorwel.org 🌐 www.gorwel.org

Gwynedd ir Anglesey bendro gyvenimo schema

Nepriklausomo gyvenimo parama pažeidžiamiems asmenims ir šeimoms. Biurai įsikūrę Pwllheli, Dolgellau ir Llangefni.

☎ 01758 704145 / 01341 424511 ✉ Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru 🌐 www.gwynedd.llyw.cymru

„Medrwn Môn“

„Medrwn Môn“ tikslas – skatinti ir remti savanoriškas ir bendruomenines organizacijas, bendradarbiaujant su asmenimis, grupėmis ir bendruomenėmis Anglesey saloje, siekiant užtikrinti, kad jos atliktų visapusišką ir svarbų vaidmenį plėtojant salos potencialą.

☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org 🌐 www.medrwnmon.org

„Môn Actif“

Platus laisvalaikio erdvių pasirinkimas įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonėms – Amlwch, Holyhead, Menai Bridge ir Llangefni centrai.

☎ 01248 752435 ✉ monactif@anglesey.gov.uk / monactif@ynysmon.gov.uk

🌐 www.facebook.com/MonActif / monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings

„British Heart Foundation“ sveikatos patarimas

Kraujospūdis – žinokite savo skaičius
Padidėjęs kraujospūdis didina širdies priepuolio ir insulto riziką, todėl žinodami savo kraujospūdį galite išgelbėti gyvybę. BHF turi šešis geriausius patarimus, kaip sumažinti aukštą kraujospūdį, arba padėti jį kontroliuoti, jei jums jau buvo diagnozuota liga.

1. Būkite fiziškai aktyvūs
2. Išlaikykite sveiką svorį
3. Valgykite sveiką subalansuotą mitybą
4. Mažinkite druskos
5. Negerkite per daug alkoholio
6. Vartokite tik paskirtus vaistus.

Daugiau informacijos galima rasti čia:

www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips



@BHFCymru

BHF Wales

@the_bhf

„Age Cymru“: Fizinės sveikatos veikla vyresniems nei 50 metų žmonėms



„LIFT: Low Impact Functional Training“ – tai užsiėmimų ir žaidimų serija, skirta paskatinti vyresnio amžiaus žmones dalyvauti fizinėje veikloje, kuri padės sustiprinti jūsų širdį ir plaučius, raumenis, lankstumą ir pusiausvyrą. Visa veikla atliekama naudojant saugius sėdėjimo ir stovėjimo pratimus, kad visada galėtumėte dirbti jums patogiu

lygiu. Užsiėmimai taip pat specialiai sukurti žmonėms, kuriems daugiau nei 50 metų, todėl niekada nevēlu pradėti!

Kiti būdai, kaip galite tapti aktyvūs naudodami „Age Cymru“:
[Šiaurietiškas ėjimas](#)
[Tai č!](#)



Daugiau vaizdo įrašų apie veiklą, kurią galite išbandyti namuose, rasite čia:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

„Môn CF“

Teikia įsidarbinimo galimybių mokymo ir kuravimo paslaugas. Biurai: Holyhead, Menai Bridge, Amlwch ir Bangor.

☎ 01407 762004 ✉ info@moncf.co.uk 🌐 www.moncf.co.uk

„Môn Older People Project“ (Gorwel) – Llangefni

Su būstu susijusi parama 55 metų ir vyresniems Anglesey gyventojams.

☎ 0300 111 0226 ✉ poblhyn@gorwel.org

„Parabl“

Trumpalaikės terapinės intervencijos, skirtos padėti jūsų psichikos sveikatai – siūlo konsultacijas ir terapines grupes.

☎ 0300 777 2257 ✉ ask@parabl.org 🌐 www.parabl.org.uk

Royal Voluntary Service Gwynedd and Anglesey

Savanoriai visoje Anglesey, kurie siūlo pagalbą ir paramą, kad vyresnio amžiaus žmonės galėtų išlaikyti savo nepriklausomybę ir likti įtraukti į savo vietos bendruomenės – pietų klubai, „Good Neighbours“, Bendruomenės transporto ir ligoninių parama.

☎ 01248 661915 ✉ YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

Parama miškingų vietovių naudojimui per veiklos užsiėmimus, tokius kaip miškingų vietovių amatai, dėmesingas įsisąmoninimas, vaikščiojimas, plaukiojimas krūmais ir virimas ant laužo. Užsiėmimai suaugusiems, kurie nori pagerinti savo sveikatą ir gerovę, taip pat šeimoms su mažais vaikais.

☎ 07590 383153 / 07932 924652 ✉ actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (apygardos taryba) – Llangefni

Nemokama vaikų, šeimų ir specialistų informavimo, konsultavimo ir pagalbos, susijusios su 0–25 metų amžiaus vaikais ar vaikų šeimomis, paslauga.

☎ 01248 725888 ✉ teulumon@ynysmon.gov.uk 🌐 www.facebook.com/teulumon

MAISTO BANKAI: Holyhead – 07557 333 498

Koronaviruso pandemijos metu teikiamos maisto atsargos: Llangefni, Manai tiltas ir Amlwch.

Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:



Conwy

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veiklą savo vietos bendruomenės žmonėms. Yra daug kitų grupių, taip pat, todėl, jei yra kažkas, kad jus domina, prašome susisiekti su savo vietos socialinių receptų išrašymo tarnyba [British Red Cross](#) (bendrai finansuojama) tel. 0344 871 1111, ji gali pažymėti jums savo veiklą / paslaugų reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieigą prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

„Age Connect North Wales Central“

Siekiami pagerinti žmonių gyvenimo kokybę teikiant bendruomenės paslaugas, skatinant nepriklausomybę, įgalinimą ir gerovę. Specializuota pagalba vyresniems nei 50 metų žmonėms, kartu siūlant įvairius būdus, kaip padėti įvairaus amžiaus suaugusiems.

☎ 0300 2347 007 ✉ enquiries@acnwc.org 🌐 www.ageconnectsnwc.org/en

CAB Conwy District (Piliečių konsultavimo biuras)

Nemokama, nepriklausoma ir konfidenciali konsultacija, padedanti žmonėms, turintiems teisinių ir finansinių rūpesčių.

☎ 0344 4772020 🌐 www.adviceguide.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS yra registruota labdaros organizacija, siekianti padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiems žmonėms gali turėti įtakos priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, nusikaltimai ir kiti gyvenimo iššūkiai.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

„Carers Outreach Service Conwy“

Emocinė parama ir informacija neapmokamiems globėjams. Pagalbą galime suteikti telefonu arba asmeniškai savo biuruose ar globėjo namuose. Organizuojame sveikatos ir gerovės renginius bei kitas socialines galimybes, kad padėtume sumažinti izoliaciją, su kuria susiduria daugelis globėjų dėl savo rūpinimosi. Mūsų paslauga yra nemokama ir konfidenciali.

☎ 01492 533714 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

„Centre of Sign-Sight-Sound“

CAS užtikrina, kad kurtieji ir jutimų netekę žmonės galėtų savo gimtąja ir (arba) pasirinkta kalba gauti informaciją, patarimus ir paslaugas, kurių jiems reikia, kad galėtų priimti informaciją pagrįstus sprendimus kasdienais jiems svarbiais klausimais.

☎ 01492 530013 ✉ info@signsightsoud.org.uk 🌐 www.centrefsignsightsound.org.uk

Conwy ir Dengibšyro psichikos sveikatos apsaugos tarnyba

Nepriklausoma, konfidenciali ir nemokama atstovavimo paslauga jaunimui ir suaugusiems psichikos sveikatos vartotojams.

☎ 01745 813999 or 03007701842 ✉ admin@cadmhas.co.uk 🌐 cadmhas.com

Conwy Bendruomenių gerovės grupė (apskritis taryba)

Pagalba vyresnio amžiaus žmonėms, gyvenantiems Conwy apskrityje, siekiant padėti jiems pasinaudoti galimybėmis padidinti savo fizinę ir psichinę gerovę. Jums gali būti įdomu prisijungti prie dainavimo ar socialinės grupės, užsiimti joga, kalbėtis su kuo nors telefonu per befriending paslaugą, o gal jūs tiesiog nesate tikri, ką norėtumėte daryti. Galime suteikti jums informacijos ir nukreipti jus į tinkamą veiklą, grupę ar pagalbą, kad patenkintumėte jūsų poreikius.

☎ 01492 577449 ✉ stayingwell@conwy.gov.uk

🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...

„Conwy Connect“

Labdaros organizacija padeda propaguoti žmonių su mokymosi negalia teises ir užtikrinti jiems lygias pasirinkimo ir galimybių galimybes bendruomenėje, kurioje jie gyvena.

☎ 01492 536486 ✉ catharine@conwy-connect.org.uk 🌐 www.conwy-connect.org.uk

„Conwy Flying Start“

Suteikti kokybišką žaidimo ir tobulėjimo patirtį jums ir jūsų vaikams. Parama šeimoms su 0-4 metų vaikais. Kreipkitės per svetainę.

☎ 01492 576380 ✉ flying.start@conwy.gov.uk
🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...

Conwy bibliotekos

Veikia: Abergele, Cerrigydrudion, Colwyn Bay, Conwy, Kinmel Bay, Llandluno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr, Penrhyn Bay

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

„Conwy Mind“

Vietinė psichikos sveikatos labdaros organizacija, teikianti informaciją, patarimus, konsultacijas, paramą ir veiklą žmonėms, turintiems psichinės ar emocinės sveikatos problemų.

☎ 01492 879 907 ✉ info@conwymind.org.uk 🌐 www.conwymind.org.uk

„Conwy Valley Maze“

Mėgaukitės problemų sprendimu gamtoje apdovanojimų pelnusiame labirinte!

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

„Conwy Valley Ramblers Walking Group“

„Vale of Clwyd Walking Group“ įsikūrusi Conwy ir yra vietinė „The Ramblers“ grupė.

☎ 01492 874563 🌐 www.conwyvalleyra.org.uk / www.ramblers.org.uk/conwy-valley

Conwy savanorių tarnybos

Savanoriškų ir bendruomeninių veiksmų Conwy grafystėje plėtojimas, rėmimas ir skatinimas.

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

5 geriausi „MIND“ patarimai, kaip gerai jaustis

Užmegzkite ryšį...

- Pasikalbėkite su kuo nors, o ne siųskite el. laišką
- Pasikalbėkite su kuo nors nauju
- Paklauskite, koks buvo kieno nors savaitgalis, ir paklauskite, kada jie jums pasakys
- Skirkite penkias minutes, kad sužinotumėte, kas iš tikrųjų yra
- Pavežėkite kolegą į darbą arba pasidalykite su juo kelionę namo



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

🐦 @NEWalesMind
📘 Mind North East Wales
📷 @mind_northeastwales



„Carers Wales“

Gerovės patarimas

Skirkite laiko sau kaip globėjui – jūs esate toks pat svarbus, kaip ir asmuo, kurio rūpinatės.

Gerovės veikla

Kai reikalai tampa sudėtingi, naudokite „YouTube“, kad rastumėte greitą 5 minučių dėmesingumo vaizdo įrašą, kuris padėtų, arba paleiskite tą dainą, dėl kurios tėvai pykdavo, kai buvote paauglys – tikrai garsiai!



🐦 [CarersWales](https://twitter.com/CarersWales)
📘 [Carers Wales](https://www.facebook.com/CarersWales)
🌐 www.carersuk.org/WALES
☎ 02920 811370
✉ info@carerswales.org

„Families First“

„Families First“ – tai grupė žmonių, kurie gali palaikyti jūsų šeimą sunkiu metu. Teikiame paramą jūsų šeimai ir darbui, siekdami užtikrinti, kad visi poreikiai būtų tenkinami koordinuotai.

✉ familiesfirst@conwy.gov.uk 🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...

„Haven of Light“

Labdaros organizacija imasi veiksmų prieš šiuolaikinę vergovę, prekybą žmonėmis ir išnaudojimą, vykdydama prevenciją, didindama informuotumą, šviesdama, skatindama ir remdama išgyvenusiuosius.

☎ 07929 777347 ✉ info@havenoflight.uk 🌐 www.havenoflight.co.uk

„I CAN Conwy“

„I CAN“ teikia ankstyvą paramą žmonėms, kenčiantiems nuo psichikos sveikatos ir gerovės, sumažinant nukreipimo į specializuotas NHS tarnybas poreikį. Naudodamiesi „I CAN“ galite gauti pagalbos ir patarimų įvairiais jums rūpimais klausimais, įskaitant skolą, santykių nutrūkimą, narkotikų ar alkoholio vartojimo problemas, užimtumo sunkumus, netektis, būstą ir vienetą.

☎ 01492 879907 🌐 conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub

Skaitymo grupės

Pasidalinkite savo aistra skaityti su kitais, atrasti naujų autorių arba būti įkvėptas išbandyti kažką kita prisijungiant prie mūsų mėnesinių skaitymo grupių.

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk
🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...

RSPB Conwy

Gražus gamtos draustinis, kuriame galima stebėti paukščius ir mėgautis gražiais pasivaikščiavimais.

☎ 01492 584091 ✉ conwy@rspb.org.uk 🌐 www.rspb.org.uk/reserves-and-events...

„Together for Colwyn Bay“

Šiuo projektu remiami vietos bendruomenės veiksmų, daugiausia dėmesio skiriant gerovės gerinimui ir investicijoms į ateitį. Investicijomis į renginius, infrastruktūrą, žaliąsias erdves, bendruomenės iniciatyvas, komunikaciją ir kt., projekte daugiausia dėmesio skiriama individų ir bendruomenių grupių įgalinimui.

✉ georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk 🌐 www.togetherforcolwynbay.org/get-involved
🌐 www.facebook.com/TogetherForColwynBay

MAISTO BANKAI : www.conwyfoodbank.co.uk

Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:

 **Atkreipkite dėmesį**  **Dalyvaukite**  **Būkite aktyvūs**  **Tęskite mokymąsi**  **Duokite**

Gwynedd

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veikia savo vietas bendruomenės žmonėms. Taip pat yra daug kitų grupių, todėl jei šiame puslapyje nematote ką nors, kas jus domina, kreipkitės į vietinę socialinių receptų išrašymo tarnybą [Gwynedd Social Prescriptions](#) telefonu 01286 672626 arba 07940375467, kuri gali jus pažymėti kaip atitinkantį jūsų veiklos / paslaugos reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieiti prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

Abbey Road Centre – Bangor

Psichikos sveikatos ir gerovės centras – veikla, individuali parama, konsultavimo paslaugos, gydymas ir mokymas.

 **01248 354888**  ARC@abbeyroadcentre.co.uk  www.abbeyroadcentre.co.uk

Adferiad (CAIS)

CAIS yra registruota labdaros organizacija, siekianti padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiuos žmones gali paveikti priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, įžeidimas, taip pat kiti gyvenimo iššūkiai.

 **0345 061 2112**  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grip Llandrillo–Menai

Visų lygių, nuo pradedančiųjų iki pažengusiųjų, dieninių ar dieninių klasių, mokykitės dienos ar vakaro metu, pradėkite bet kuriuo metu, tobulinkite anglų kalbą, įgykite kvalifikaciją (Cambridge English, IELTS), raskite darbą / gaukite pagalbą savo darbe, įsitraukite į universiteto ir kitų kolegijų kursus, padėkite savo vaikams dirbti mokykloje, susiraskite draugų, sužinokite apie Velso kultūrą.

 **01248 383 347**  esol@gllm.ac.uk  www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Globėjų informavimo paslauga

Parama neapmokamiems globėjams Gwynedd, Conwy ir Anglesey, padedanti jums susitvarkyti su globėjo pareigomis. Jei jums reikia informacijos, pagalbos ar tiesiog laiko sau, galite kreiptis į globėjus.

 **01248 370797**  help@carersoutreach.org.uk  www.carersoutreach.org.uk

„Creative Gwynedd“

Savanoriška organizacija, kurios tikslas – skatinti galimybes dalyvauti ir mėgautis menu. Galimybės dalyvauti renginiuose, seminaruose, kursuose ir įvairiuose kūrybiniuose projektuose. Dalyvauti dramos, muzikos, meno ir šokio veikloje.

 **01286 679721**  post@gwyneddgreadigol.com  www.gwyneddgreadigol.com

Cwmni Byw'n Iach

Apima 11 skirtingų dydžių laisvalaikio centrų aplink Gwynedd – nuo Bangor žemyn į Tywyn. Jie suteikia sveikatos ir gerovės galimybes Gwynedd gyventojams.

Daugiau informacijos apie 11 svetainių galima rasti www.bywniach.cymru/en

Šeimos informacijos tarnyba

Nemokama, specialistų teikiama informacija ir konsultacijos gyventojams apie vaikų priežiūrą, paramos paslaugas, jaunimą ir šeimos reikalus.

 **01248 352436 / 07976 623816**  GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru  www.ggd.cymru

Felin Fach Centre – Pwllheli

Terapinės paslaugos, socializacija per pietus ar puodelį kavos, pagalba gaunant išmokas ir būsto parama.

 **01758 701611**  www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215

Gorwel – Llangefni

Parama nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusioms moterims, vyrams ir vaikams bei benamystės prevencijos paslaugos. Galime pasiūlyti paramą išmokų, dotacijų ir teisiniais klausimais, saugos, sveikatos klausimais, švietimo, mokymo, praktinių įgūdžių ir vaikų klausimais.

 **0300 111 2121**  gorwel@gorwel.org  www.gorwel.org

„Gwaith Gwynedd“

Draugiški patarimai ir rekomendacijos, individuali parama ir mentorystė, siekiant padėti asmenims ugdyti įgūdžius, kad jie galėtų rasti mokymą, savanorišką veiklą ir darbą. Taip pat padeda šalinti sudėtingas kliūtis, su kuriomis susiduria asmenys, nesvarbu, ar tai būtų psichikos sveikatos, gerovės ar būsto klausimai.

 **01286 674698**  gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx

„Gwynedd Community Arts“

Parama žmonėms, kad jie galėtų naudotis menu, mėgautis juo ir jį patirti asmeninės, visuomenės, ekonominės ir bendruomenės gerovės labui.

 **01286 679721**  celf@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd bibliotekos

Įskaitant „Reading Well“: Psichikos sveikatos savipagalbos knygos, prieiga prie kompiuterių, skaitmeninių / kompiuterinių įgūdžių palaikymas ir priimančioji veikla, pvz., dažymas atsipalaidavimui, šeima, istorijos užsiėmimai, amatų užsiėmimai ir skaitymo grupės.

 **01286 679463**  llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx

Gwynedd savanorių centras („Mantell Gwynedd“)

Teikti konsultacijas ir paramą savanoriška veikla besidomintiems asmenims. Gali padėti rasti savanoriškos veiklos galimybių jūsų vietovėje, įskaitant paramą asmenims, kuriems reikia papildomos pagalbos.

 **01286 672 626**  gwirfoddoli@mantellgwynedd.com  www.mantellgwynedd.com

„Menter Fachwen“

Parama mokymosi negali turintiems asmenims, siūlant darbo galimybes socialinėse įmonėse. Savanoriška veikla konservavimo, maitinimo, sodininkystės, stalių ir priežiūros srityse. Vaikščiojimas, laipiojimas ir plaukimas baicarėmis yra prieinami visiems, dirbantiems jiems, arba bet kuriam asmeniui, kuris kreipiasi pagalbos į juos. Kur veikia: Fachwen, Deiniolen, Llanberis ir Cwm y Glo.

 **01286 872 014**  cbee@menterfachwen.org.uk  www.menterfachwen.org.uk

„The Mentor Ring“: bendradarbiaujant su „Diabetes UK“:

Geriausias sveikatos patarimas:

Norėdami iširti naujus sveikus maisto produktus, skirkite dieną degisracijai! Tai puikus būdas išbandyti naujas virtuves, pvz., Meksikos maisto dieną arba įvairių rūšių maistą, pvz., žaliojo maisto dieną, kurioje siūlomi obuoliai, avokadai ant skrebučių arba Tailando žaliasis karis.

 **02921 321 073**

 info@mentorrying.org.uk

 mentorrying.org.uk

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

 [The Mentor Ring](https://www.facebook.com/TheMentorRing)

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



„Tan Y Maen“ dėmesingumo patarimas

Stebėkite dangų. Einant pėsčiomis ar namie sode ar tiesiog prie lango, skirkite 5 minutes pažvelgti į dangų. Sekite spalvas, debesis ir jų formą, stebėkite paukščius, ar jie skrenda pro šalį, skrieja ratu, tupi, o gal netoliese nėra paukščių? Dangus nuolat keičiasi, nė vienas dangus niekada nėra toks pat, net ir pilkos dienos metu yra subtilių spalvos ir gylio pokyčių. Dangus nesmerkia, jis tiesiog yra, todėl pasistenkite negalvoti apie dangų kaip apie gerą ar blogą, jis tiesiog yra... ir mėgaukitės savo 5 minučių ramybe su dangumi ir pereikite prie likusios dienos, bandydami su savimi pasiimti gamtos pasaulio stebuklą.



@tanymaen

Tan y Maen

„Small Woods – Active Woods Wales’s Woodland Activities Programme“

Parama miškingų vietovių naudojimui per veiklos užsiėmimus, tokius kaip miškingų vietovių amatai, dėmesingas įsisąmoninimas, vaikščiojimas, plaukiojimas krūmais ir virimas ant laužo. Užsiėmimai suaugusiems, kurie nori pagerinti savo sveikatą ir gerovę, taip pat šeimoms su mažais vaikais.

 07816 041570  actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk  www.smallwoods.org.uk

Socialinis klubas „Sporting Memories“

Atvira visiems, vyresniems nei 50 metų, kurie mėgsta sportą, kuris gali susitikti ir prisiminti. Apima galimybes dalyvauti fizinėje veikloje ir prieinamame sporte.

 01248 352436 / 07976 623816  emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

„Tan Y Maen Health and Wellbeing Centre“ – Dolgellau and Blaenau Ffestiniog

Individuali pagalba, grupės, terapijos užsiėmimai, terapijos kursai, sąmoningumo ugdymo užsiėmimai, skirti sumažinti stresą asmenims ir globėjams, turintiems psichinės ir emocinės sveikatos problemų.

 07964 858095  tanymaen@btinternet.com  www.tanymaen.org.uk

„Wild Elements“

Sujungia žmones su gamta, siekiant pagerinti gerovę, pasitikėjimą, įgūdžius ir siekius. Darbo klubas, Sodininkystės klubas, akredituotas mokymas, bendrasis mokymas ir įvairių savanoriškos veiklos galimybių suaugusiems ir jaunimui.

 07799 566533  info@wildelements.org.uk  www.wildelements.org.uk

William Mathias muzikos centras

Veskite muzikinę veiklą, kurios tikslas – išsaugoti ir pagerinti gerovę, suburti žmones bendravimui Gwynedd bendruomenėse.

 01286 685230  post@cgwm.org.uk  www.cgwm.org.uk

„Y Dref Werdd“

Bendrijos aplinkosaugos projektas, pagal kurį teikiamos paslaugos ir ištekčiai įvairiems poreikiams tenkinti, įskaitant paramą gerovės klausimais, būdus taupyti pinigus ir energiją namuose, savanoriškos veiklos ir mokymo galimybes, įvairius aplinkosaugos projektus ir galimybių jaunimui vietos vietovėje kūrimą.

 01766 830082  yholiadau@drefwerdd.cymru  drefwerdd.cymru/en/home

MAISTO BANKAI:

Bangor – 07425 307959 • Caernarfon – 07847 192896 • Pwllheli – 01758 612 023 • Bermo – 07973 914599

Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:

 Atkreipkite dėmesį  Dalyvaukite  Būkite aktyvūs  Tęskite mokymąsi  Duokite

Denbighshire

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veiklą savo vietos bendruomenės žmonėms. Taip pat yra daug kitų grupių, todėl jei šiame puslapyje nematote ką nors, kas jus domina, susisiekite su vietine Socialinių receptų išrašymo tarnyba „Denbighshire Community Navigators“ telefonu 0300 456 1000, kuris gali jus pažymėti pagal jūsų veiklos / paslaugų reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieigą prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

„Age Connect North Wales Central“

Siekama pagerinti žmonių gyvenimo kokybę teikiant bendruomenės paslaugas, skatinant nepriklausomybę, įgalinimą ir gerovę. Specializuota pagalba vyresniems nei 50 metų žmonėms, kartu siūlant įvairius būdus, kaip padėti įvairaus amžiaus suaugusiems.

 0300 2345 007  enquiries@acnwc.org  <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

Adferiaid (CAIS)

CAIS yra registruota labdaros organizacija, siekianti padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiuos žmones gali paveikti priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, nusižengimai, taip pat kiti gyvenimo iššūkiai.

 0345 061 2112  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

„Citizens Advice Denbighshire“

Mes siūlome nemokamas ir konfidencialias konsultacijas ir pagalbą įvairiais klausimais, įskaitant, bet neapsiribojant, pašalpy, vartotojų, skolų, užimtumo, būsto, imigracijos ir visais santykių ir asmeniniais klausimais. Biurai: Denbigh, Rhyl ir Ruthin, taip pat keliose informavimo vietose. Skambinkite į svetainę arba apsilankykite joje.

 0808 278 7933  www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/

Conwy and Denbighshire Psichikos sveikatos gynimo tarnyba

Nepriklausoma, konfidenciali ir nemokama atstovavimo paslauga jaunimui ir suaugusiems psichikos sveikatos vartotojams.

 01745 813999 / 03007701842  admin@cadmhas.co.uk  cadmhas.com

„Denbighshire Countryside Service“

Komanda siekia pagerinti ir populiarinti šį ypatingą kraštovaizdį, jo laukinę gamtą ir paveldą. Mes valdome daugiau nei 32 kaimo vietoves kaip vertingas vietas laukinei gamtai klestėti ir tyrinėti bei mėgautis – savanoriška veikla, vaikščiojimu pėsčiomis, dviračiu ir jojimu žirgais, šeimos renginiais, praktiniais projektais ir dar daugiau.

 North Denbighshire: 01745 356197 / Clwydian Range ir Dee Valley AONB: 01352 810614

 South Denbighshire: 01978 869618  www.denbighshirecountryside.org.uk

„Denbighshire Flying Start“

Suteikti kokybišką žaidimo ir tobulėjimo patirtį jums ir jūsų vaikams. Parama šeimoms su 0–4 metų vaikais. Kreipkitės per svetainę.

 www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx

„Denbighshire Leisure Ltd“ – Aktyvios bendruomenės

Siekama suteikti prieinamas laisvalaikio galimybes, kurios pritrauktų daug dalyvių ir pagerintų Denbišyro gyventojų gerovę. Siūlo bendruomenės programas sveikatos, sporto, meno ir lyderystės srityse (kai kurie projektai yra nemokami, kiti – maži).

 denbighshireleisure.co.uk/contact-us/ / denbighshireleisure.co.uk

Denbišyro bibliotekos

Vietos: Corwen, Denbigh, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Rhyl, Ruthin ir St. Asaph.

www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx

Denbighshire savanorių tarnybos taryba

DVSC yra narystės pagrindu veikianti labdaringa organizacija. Mūsų misija yra kurti atsprias bendruomenės savanoriškais veiksmais ir socialinėmis įmonėmis, teikiant puikią paramą mūsų nariams ir būnant įtakingu balsu Denbišyre ir Šiaurės Velse.

[01824 702441](tel:01824702441) engagement@dvsc.co.uk www.dvsc.co.uk/home

Denbišyro jaunimo tarnyba

Paslauga teikiama 11-25 metų jaunuoliams, teikiant tiek universalias, tiek tikslines intervencines priemones – alternatyvias švietimo programas, centruose veikiančias jaunimo centru, bendruomenių ir informavimo priemones, gatvės žaidimus ir kt.

[01824 712716](tel:01824712716) youth.service@denbighshire.gov.uk

www.facebook.com/DCCyouthservice/ / denbighshireyouthservices.co.uk

„Families First“

„Families First“ – tai grupė žmonių, kurie gali palaikyti jūsų šeimą sunkiu metu. Teikiame paramą jūsų šeimai ir darbui, siekdami užtikrinti, kad visi poreikiai būtų tenkinami koordinuotai.

www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...

Šeimos informacijos tarnyba (apskrities taryba)

Bendra prieiga prie informacijos nuo vaikų priežiūros ir ikimokyklinio ugdymo iki globos, įvaikinimo ir kt.

[01745 81589](tel:0174581589) <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

„Morfa Gateway“ ir bendruomenės projektas

Bendruomenės projektas, kuriuo kuriama daugkartinio naudojimo poilsio erdvė, kurioje didžiąją iniciatyvos dalį sudaro laukinės gėlės ir laukinė gamta. Atsipalaiduojanti vieta aplankyti ir būti gamtoje. Savanorių darbo valandos – kiekvieną ketvirtadienį 11.00–23.00 val.

admin@morfagateway.org.uk morfagateway.org.uk

„Nature for Health“

Šis projektas yra apie išėjimą į gamtą, siekiant naudoti jūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Ateikite į vieną iš mūsų nemokamų savaitės užsiėmimų. Nesvarbu, ar tai būtų pasivaikščiojimas, praktinė išsaugojimo užduotis ar meno ir amatų dirbtuvės, yra tiek daug, kad jūs galite įsitraukti į.

[01824 708313](tel:01824708313) / [01824 712792](tel:01824712792) clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk

www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/

www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/

„North and Mid Wales Law Clinic and ICAN Ynys Mon hub“ patarimas

lipnorthwales@gmail.com [407 882225](tel:407882225)

Jeif užduotis atrodo didžiulė, suskaidykite ją į mažesnius žingsnius. Tai padės jums pamatyti, kokias dalis galite padaryti ir su kokiomis dalimis jums gali prireikti pagalbos.



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



„Time to Change“ patarimas:

Nebijokite kalbėti apie psichinę sveikatą, nes kalbėjimas gali būti tikras gyvenimo būdas, ir atminti, kad kartais yra gerai paklausti žmogaus du kartus, ar jam viskas gerai, nes mes dažnai automatiškai atsakome „gerai“, kai iš tikrųjų to nejauciame“.



[@TTCWales](https://twitter.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://twitter.com/AINCymru)
[@TTCWales](https://facebook.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://facebook.com/AINCymru)
[@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

NEWCIS

Globėjų sveikatos, gerovės ir socialinės įtraukties skatinimas teikiant lanksčias ir nemokamas savalaikes paslaugas.

[01745 331181](tel:01745331181) enquiries@newcis.org.uk www.newcis.org.uk

Šiaurės Velse laukinės gamtos fondas

Be to, kad lankotės keliuose gamtos draustiniuose, taip pat yra galimybė būti gamtosauugininku ar administratoriumi savanoriu.

[07948 402630](tel:07948402630) katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer

RCS – „Rhyl City Strategy“

Teikiame įvairias integruotas paslaugas, kuriomis siekiama padėti žmonėms klestėti darbe, derinant paramą sveikatai ir užimtumui, kad pagerėtų gerovė ir įsidarbinimo galimybės.

[01745 336442](tel:01745336442) hello@rcs-wales.co.uk rcs-wales.co.uk/en

„Vale of Clwyd Mind“

Vietinė psichikos sveikatos labdaros organizacija, teikianti informaciją, patarimus, konsultacijas, paramą ir veiklą žmonėms, turintiems psichinės ar emocinės sveikatos problemų.

[01745 336787](tel:01745336787) enquiries@valeofclwydmind.org.uk www.valeofclwydmind.co.uk

„Vale of Clwyd Ramblers Walking Group“

Vale of Clwyd Walking Group įsikūrusi Denbighshire ir yra vietos grupė The Ramblers.

Užsakymo informacija apie kiekvieną pasivaikščiojimą pateikiama interneto svetainėje:

www.voc-ramblers.org.uk

„Working Denbighshire“ (apskrities taryba)

„Working Denbighshire“ siūlo nemokamas draugiškas konsultacijas ir patarimus, 1-1 parama ir mentorystė, siekiant padėti asmenims plėtoti savo įgūdžius, rasti mokymą, savanorišką veiklą ir darbą. Pagalba teikiama visiems vyresniems nei 16 metų asmenims, kurie gyvena skurde arba kuriems gresia skurdas ir kuriems reikia profesinio orientavimo.

[01745 331438](tel:01745331438) working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...

MAISTO BANKAI:

Capel Mawr 07468 028 953 / Ruthin rotušės rūsyje 07498292569

„Single Parents Wellbeing“ veikla vidinei gerovei: Įvardinkite savo vidinį kritiką

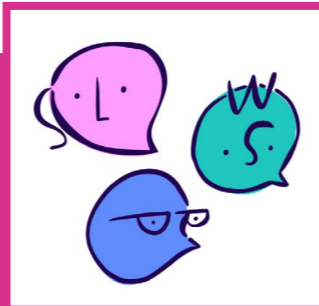
Kalbame su savimi taip, kad niekada neišdrįstumėme kalbėtis su draugu ar net vaikais. Šios neigiamos mintys apie save trukdo daugybei dalykų. Ar kada nors pasakytumėte savo vaikams ar šeimai pusę to, ką pasakome sau?

Galvokite apie šias mintis kaip apie patyčias ar nuodingą papūgą ant peties. Patyčios mums meluoja. Jos nori, kad mes nesikištume, jei sakoma to nedaryti, žinokite, kad galite tai padaryti. Patyčios retai būna teisingos. Žinokite, kad tai, ką sako jūsų vidinis kritikas, yra tik mintys, kurias turite, jos nėra faktai. Taigi, pailsėkite, būkite atleidūs sau, pagalvokite apie žmones, kurie jums rūpinasi, ir parodykite jums užuojautą. Draugas pasakytu: „Žinoma, tu pakankamai geras.“ Kitaip nei jūsų vidinis kritikas.

Dabar nusitaikykime į tą vidinį kritiką.

Jei norite nutraukti šį uždarą ciklą ir neigiamą savikalbą, galima įvardyti tokį kritiką ir užnuodytą papūgą. Tuomet, kai pastebi neigiamą vidinį požiūrį, gali liepti vidiniam kritikui nutilti. Pagalvokite apie pirmą vardą, kuris šauna į galvą, kuris nebūtų susijęs su jokių pažįstamu ar šeimos nariu. Jis neturi būti jums kaip nors reikšmingas, pavyzdžiui, jūsų buvusio partnerio vardas.

- Kai pastebite, kad grįžtate, užsikliniate ir kritikuojate save
- Išstarkite vidinio kritiko vardą ir paprašykite jo išeiti
- Tada sau pavirtinkite, kad „tai tik mano mintys, ne faktai, aš darau pakankamai, aš darau viską, ką galiu“.



Kai vidinis kritikas kritikuoja labai garsiai, tai ženklas, kad jums reikia pristabdyti, padaryti kažką gero sau, pasikalbėti su draugu apie šias mintis ir imtis veiksmų, kad vidinis kritikas nutiltų.

- @singleparentswb
- @singleparentswellbeing
- @singleparentswellbeing
- www.singleparentswellbeing.com
- amy@singleparentswellbeing.com

6 geriausi patarimai, kaip rūpintis savo psichikos sveikata ir gerove būnant namuose.

„The Mental Health Foundation“

1) Kasdien judėkite daugiau

Aktyvumas mažina stresą, didina energijos lygį, pagerina budrumą ir net pagerina miegą. Perskaitykite, kaip išlikti aktyviems, ir apsilankykite svetainėje „Every Mind Matters“, kur rasite įkvėpiančių idėjų.

2) Pabandykite atsipalaiduoti

Atsipalaidavimas ir dėmesio sutelkimas į savo kvėpavimą gali padėti sumažinti įtampą ir sušvelninti neigiamas emocijas. NHS siūlo įvairius atsipalaidavimo būdus, įskaitant progresuojantį raumenų atsipalaidavimą

3) Bendraukite su kitais žmonėmis

Raskite laiko palaikyti ryšį su bendradarbiais, draugais, šeima ir kitais asmenimis, kad padėtumėte jums (ir jiems) jausti artimesnį tarpusavio ryšį. Sužinokite, kaip tai padaryti. Tai gali būti vaizdo skambučiai, „WhatsApp“, žinutės arba

socialiniai tinklai.

4) Skirkite laiko apmąstyti ir praktikuoti atleidumą sau

Kiekvieną dieną skirkite laiko teigiamiems savo dienos aspektams apmąstyti – dėmesingo įsisąmoninimo metodai taip pat gali padėti sutelkti dėmesį į dabartį, o ne į nenaudingas mintis. Mūsų interneto svetainėje yra nemažai poilsio ir kitų skaitmeninių pratimų.

5) Pagerinkite miegą

Stenkitės eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu kiekvieną dieną, išlaikyti rutiną, ir pabandyti gauti šiek tiek natūralios saulės šviesos, atskleidžiant užuolaidas ir atidarant langus ir prieš miegą. Patarimų, kaip pagerinti miegą, rasite mūsų svetainėje ir skiltyje „Every Mind Matters“.



- 02921 679 400
- walesMHF@mentalhealth.org.uk
- www.mentalhealth.org.uk
- @mentalhealth
- Mental Health Foundation
- @mentalhealthfoundation

6) Stenkitės skirti laiko ryšiui su gamta.

Buvimas lauke turi teigiamą poveikį psichinei gerovei – net jei tai trumpas pasivaikščiojimas po kvartalą. Jei jums sunku turėti saugią erdvę lauke, pabandykite rasti bendruomenės grupes, prie kurių galite prisijungti. Galite pasivaikščioti, stebėti paukščius, sodinti gėles ar daržoves arba mankštintis su žmonėmis, su kuriais jaučiatės patogiai.

Daugiau patarimų – daugiau patarimų, kaip rūpintis savo psichine sveikata, rasite čia.

Psichikos sveikatos fondo Covid centras turi daug informacijos, pagalbos ir patarimų ir yra prieinamas 6 kalbomis: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

„Welsh Women's Aid“: Psichikos sveikatos ir gerovės viršų patarimas

Kiekvieno žmogaus psichinė sveikata yra tokia svarbi, kad rekomenduojame sutelkti dėmesį į dalykus savo namuose, kurie gali padėti išlaikyti ramybę ir atnešti džiaugsmo. Saulės šviesa ir grynas oras yra puikūs nuotaikos stiprintuvai, todėl, jei įmanoma, praleiskite laiką su atidarytais langais ir pabandykite savo namuose rasti patogią erdvę, kuri pritrauktų saulės šviesą, nepamirškite bendrauti su artimaisiais ir draugais, su kuriais galite bendrauti telefonu arba internetu!

„Live Fear Free“ pagalbos linija: **0808 80 10 800** / Skambinkite– Rašykite žinutes– Bendraukite tiesioginiais pokalbiais– El. paštu



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

24 valandas 7 dienas per savaitę
Konfidencialūs patarimai ir pagalba
Skambinkite: **0808 80 10 800**
Rašykite žinutes: **078600 77 333**
Bendraukite tiesioginiais pokalbiais **gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse...**
El. paštu: **info@livefearfreehelpline.wales**

Grace Lockhart – „Rhos Community Cafe“ dėmesingumo veikla

Greitas dėmesingumo ir meditacijos įvadinis užsiėmimas 5 min.

- Skirkite kelias akimirkas, kad atsitrauktumėte nuo viso gyvenimo triukšmo ir atsakomybės.
- Uždarykite duris
- Sutelkite dėmesį į savo aplinką ir savo buvimą kambaryje
- Niekas daugiau nesvarbu šias 5 minutes
- Atsargiai atkreipkite dėmesį į kvėpavimą

- 5 kartus įkvėpkite pastoviai ir lėtai
- Sutelkite visą dėmesį į kvėpavimą
- Nutildykite vidinį balsą
- Sutelkite dėmesį į kvėpavimą
- Sutelkite dėmesį į savo kūną ir švelniai atpalaiduokite savo kūną
- Niekas daugiau nesvarbu!
- Dabar sutelkiate dėmesį į dabartinę akimirką
- Dabar jūs atsiskiriate nuo begalinio minties ciklo
- Tai mokymosi, kaip būti savo akimirkoje, pradžia.
- Pokytis prasideda.... Jūs mokotės, kaip atsiriboti nuo streso...

Tiems iš jūsų, kurie norėtų prisijungti prie vienos iš mūsų sesijų, kur mes taip pat išmoksi prisijungti prie dangaus gijimo ir besąlyginės meilės, ir išvalyti tas toksines mintis ir emocijas, siūlome susisiekti su Grace Lockhart „Rhos Community Café“ bendruomenės kavinėje.

- Rhos Community Café
- glockhart@fatherspalce.org.uk
- 07931 791892

VESTA – gerovės patarimai

Šeima yra Lenkijos žmonių gyvenimo pagrindas. Lenkai mėgsta gaminti maistą savo šeimoms ir garsėja savo svetingumu. Būti toli nuo šeimos ir draugų Lenkijoje gali būti labai liūdna ir tai slegia. Kad padėtume, siūlome:

- Paskambinkite tėvams ar seneliams ir paprašykite mėgstamiausio vaikystės patiekalo recepto. Pagaminkite patys, naudodamiesi jų gairėmis, ir pasidalykite su jais savo pasiekimais siųsdami jiems nuotraukas arba vaizdo įrašus.
- Kartą per savaitę gaminkite maistą su šeima, įtraukite visus ir pagirkite vieni kitus už pastangas, kad maistas būtų skanus ir suburtų visą šeimą.



Daugelis lenkų ir rytų Europos gyventojų turi ryšių su kaimo gyvenimu, jie galbūt užaugo ūkyje ar lankė ten savo giminaičius, turėjo savo žemės sklypus ir augino savo daržoves ar vaisius, galbūt daug laiko praleido lauke. Pabandykite vėl užmegzti ryšį su gamta ir kaimo gyvenimu.

- Eiti pasivaikščioti su savo draugais; jei draugai negali eiti kartu su jumis, pasivaikščiojimo metu jiems paskambinkite.
- Atneškite gamtą į savo namus – auginkite nedidelį vaisių ar daržovių augalą vazone ir mėgaukitės savo produkcijos skoniu.

- @VestaSFSCIC
- @VestaCic



Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:

 **Atkreipkite dėmesį**  **Dalyvaukite**  **Būkite aktyvūs**  **Tęskite mokymąsi**  **Duokite**

Flintshire

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veiklą savo vietos bendruomenės žmonėms. Taip pat yra daug kitų grupių, todėl jei šiame puslapyje nematote ką nors, kas jus domina, kreipkitės į vietinę socialinių receptų išrašymo tarnybą [Single Point of Access Social Prescribing](#) tel. 03000 858 858, kuri gali jus pažymėti kaip atitinkantį jūsų veiklos / paslaugos reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieigą prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

Suaugusiųjų socialinės paslaugos (apskritis taryba)

Socialinės paslaugos, skirtos bendram suaugusiųjų prieigos punktui.

 **03000 858858**  spoa@flintshire.gov.uk  www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

ACNEW („Age Connects North East Wales“) – Flinto biuras

Padeda vyresniems nei 50 metų žmonėms ir jų globėjams siekti geriausios įmanomos gyvenimo kokybės. ACNEW siūlo valymo ir apsipirkimo paslaugas, išmokas, konsultacijas ir socialinę veiklą. Prieinama visoje Flintshire ir Wrexhame.

 **08450 549 969**  info@ageconnectswales.org.uk  ageconnectswales.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS yra registruota labdaros organizacija, siekianti padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiems žmonėms gali turėti įtakos priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, nusikaltimai ir kiti gyvenimo iššūkiai.

 **0345 061 2112**  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiaid.org.uk

Vaikų socialinės tarnybos (apskritis taryba)

Pagalba vaikams, jaunimui ir jų šeimoms – patarimai, parama, vaikų apsauga, skundai ir kt.

 **01352 701000 / 0845 0533 116**  www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Piliečių konsultacijos biurai Flintšyre

Mes siūlome nemokamas ir konfidencialias konsultacijas ir pagalbą įvairiais klausimais, įskaitant, bet neapsiribojant, pašalpi, vartotojų, skolų, užimtumo, būsto, imigracijos ir visais santykių ir asmeniniais klausimais.

 **0300 3302118**  www.flintshirecab.org.uk

„Deeside Ramblers Walking Group“

„Deeside Ramblers Walking Group“ įsikūrusi Šiaurės Rytų Flintshire, Šiaurės Velse, ir yra vietinė „The Ramblers“ grupė.

Užsakymo informacija apie kiekvieną pasivaikščiojimą pateikiama interneto svetainėje: www.deesideramblers.org.uk/walks

„D.A.F.F.O.D.I.L.S.“

Flintšyre užsiimame neįgalių vaikų ir jaunimo nuo 0 iki 25 metų ir visos jų šeimos pramogomis ir laisvalaikio veikla.

 **01352 250147**  daffodils@tiscali.co.uk

„Empowering Communities Empowering Parents“

Vietoje apmokytų tėvų vedami užsiėmimai, kuriuose teikiama pagalba ir patarimai sprendžiant daugelį problemų, su kuriomis susiduria tėvai. Šeimoms su vaikais nuo 2 iki 11 metų. Užsiėmimai – tai galimybė susitikti su kitais tėvais ir pasidalyti patirtimi, apimančia įvairias temas, pradedant tėvyste ir baigiant pagalba vaikams išreikšti savo jausmus.

 **07584 533111**  flinshire.epcc@flintshire.gov.uk

„Family First Service Flintshire“

Informacijos apie šeimą tarnybos (FIS) yra pirmasis kontaktinis asmuo, į kurį galima kreiptis patarimų ir informacijos apie vietos paslaugas šeimoms ir globėjams. FIS teikia nemokamą, nešališką pagalbą, paramą ir patarimus įvairiais šeimoms klausimais.

 **01352 703500**  fisf@flintshire.gov.uk  www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Flintšyro bendruomenės paramos iniciatyva

Pagrindinis prieigos taškas neįgaliesiems, siekiant padidinti nepriklausomumą ir galimybes. Bendradarbiaudamas su „Centre of Sign Sight Sound“, CSI teikia informaciją ir konsultacijas apie įrangą ir technologijas, taip pat paramą ir mokymus, susijusius su bendruomenės dalyvavimu ir transporto galimybėmis.

 **07985 217214**  csi@leonardcheshire.org  www.facebook.com/CSIFlintshireWales
www.centreofsignsightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative

„Flintshire Flying Start– Connah’s Quay Cheeky Cherubs“

Suteikti kokybišką žaidimo ir tobulėjimo patirtį jums ir jūsų vaikams. Parama šeimoms su 0–4 metų vaikais.

 **01352 792700**  flying.start.admin@flintshire.gov.uk  www.fis.wales/...

„Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing“

Padėkite pagerinti savo gerovę susitikdami su naujais draugais, ugdydami pasitikėjimą ir mokydami naujų įgūdžių vienoje iš mūsų veiklų ir kursų.

 **0777 645247**  karen.griffith@flintshire.gov.uk  <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

Flintšyro bibliotekos

Broughton, Buckley, Connah’s Quay, Deeside, Flint, Holywell ir Mold bibliotekos. Taip pat galima naudotis mobiliosios ir namų bibliotekos paslaugomis.

 www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/

Flintšyro vietos savanorių taryba

Teikti konsultacijas ir paramą savanoriška veikla besidomintiems asmenims. Galime padėti rasti savanoriškos veiklos galimybių jūsų vietovėje, įskaitant paramą asmenims, kuriems reikia papildomos pagalbos.

 **01352 744000**  info@flvc.org.uk  www.flvc.org.uk/en/



„Stepping Stones“ gerovės užsiėmimas: 5, 4, 3, 2, 1

Jei patiriate panikos priepuolį ar nerimą, pajauskite savo kvėpavimą ir atlikite mintyse šiuos veiksmus, tai padės nusiraminti:

- 5: Įvardinkite PENKIS dalykus, kuriuos matote aplink save.
- 4: Įvardinkite KETURIS dalykus, kuriuos galite paliesti aplink.
- 3: Įvardinkite TRIS dalykus, kuriuos girdite.
- 2: Įvardinkite DU dalykus, kuriuos galite užuosti.
- 1: Įvardinkite VIENĄ dalyką, kurį galite paragauti.

„Stepping Stones North Wales“ remia suaugusiuosius 18 metų ir vyresnius asmenis, vaikystėje patyrusius seksualinę prievartą, mūsų specialistų konsultavimo ir šeimos paramos paslaugos yra prieinamos visoje Šiaurės Velse. www.steppingstonesnorthwales.co.uk

steppingstones
northwales
cerrigcamu
cymrugogled

*we listen...
rydym yn gwirando...*






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

 [Stepplings Stones North Wales](https://www.facebook.com/StepplingsStonesNorthWales)

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

„Cymru Versus Arthritis“ gerovės patarimas

Išeikite į lauką, nors 15 minučių, jei negalite nueiti toli, pasėdėkite savo sode. Jei oras yra siaubingas arba jūs negalite išeiti iš namų, žiūrėkite vaizdo įrašus su gamtos scenomis ar klausykitės gamtos garsų – tai padeda sukelti gerovės ir ramybės jausmą.

 @CymruVArthritis
 Cymru Versus Arthritis
 @cymru_versus_arthritis

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

Holywello laisvalaikio centras

Centre galima užsiimti įvairia sportine ir laisvalaikio veikla.

 01352 355 100  contactus@holywelleisurecentre.com  www.holywellleisurecentre.com

„MIND Mental Health Recovery Service“

Vietinė psichikos sveikatos labdaros organizacija, teikianti informaciją, patarimus, konsultacijas, paramą ir veiklą žmonėms, turintiems psichinės ar emocinės sveikatos problemų.

 01352 97 44 30  enquiries@newmind.org.uk  www.newmind.org.uk

„Nanny Biscuit“

Daugialypis projektas, skirtas nustatyti, vystyti ir integruoti į bendruomenę mažesnius projektus, iš pradžių šiaurės rytų Velso teritorijoje, taip pat visame Velse ir už jo ribų!

 07726230989  info@nannybiscuit.org  nannybiscuit.org

„Outside Lives“

„Outside Lives“ mes stengiamės aktyviai suburti bendruomenės narius. Mes sujungiamė žmones bendrais interesais, teikdami veiklą ir renginius, palaikančius asmeninę gerovę ir augimą, taip pat švęsdami ir saugodami savo gamtos pasaulį.

 07939 655 374  outsidelivesltd@gmail.com  www.outsidelivesltd.org

„Small Woods“ – „Actif Woods“ Denbigšyre ir Flintšyre

Remti miškingų vietovių naudojimą rengiant veiklos užsiėmimus, pvz., miško amatų, dėmesingumo, vaikščiojimo, krūmynų ir gaisro gesinimo. Užsiėmimai suaugusiems, kurie nori pagerinti savo sveikatą ir gerovę, taip pat šeimoms su mažais vaikais.

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

„Theatr Clwyd – Mold“ teatras

Labdaros organizacija, teikianti kultūrinės galimybes šiaurės Velse gyvenantiems žmonėms. Jūs galite įsitraukti dalyvaudami seminaruose, dalyvaudami muzikos pamokose, prisijungdami prie bendruomenės, kurios nariais yra vienas iš jų šou, prisijungdami prie jų dėl darbo patirties ar atvykdami į vieną iš jų šou. Didžiausias Velso kino teatras siūlo keletą meno ir sveikatos programų, taip pat meno programas pagal Bendrijos programas.

 01352 344101  box.office@theatrclwyd.com  www.theatrclwyd.com

MAISTO BANKAI:

Deeside / Mold / Buckley / Holywell / Flint / Conna's Quay / Saltney / Sealand / Shotton

01352 757235 or 07493514830 / info@flintshire.foodbank.org.uk / www.flintshire.foodbank.org.uk/locations

Organizaciniai ryšiai su 5 gerovės būdais:

 Atkreipkite dėmesį  Dalyvaukite  Būkite aktyvūs  Tęskite mokymąsi  Duokite

Wrexham

Šiame skyriuje yra 20 organizacijų, kurios teikia sveikatos / gerovės paramą ir veiklą savo vietos bendruomenės žmonėms. Yra daug kitų grupių, taip pat, todėl, jei yra kažkas, kad jus domina, prašome susisiekti su savo vietos socialinių receptų išrašymo tarnyba Rainbow Centre tel. 01948 830730 ji gali pažymėti jums savo veiklą / paslaugų reikalavimus. Jūs visada galite susisiekti su „Race Equality First“ taip pat, ir mes galime padėti jums prieigą prie bet kurios iš šių grupių / paslaugų, taip pat padėti su kitais jūsų poreikiais.

ACNEW („Age Connects North East Wales“)

Padeda vyresniems nei 50 metų žmonėms ir jų globėjams siekti geriausios įmanomos gyvenimo kokybės. ACNEW siūlo valymo ir apsipirkimo paslaugas, išmokas, konsultacijas ir socialinę veiklą. Prieinama visoje Flintshire ir Wrexhame.

 08450 549 969  info@ageconnectswales.org.uk  ageconnectsnewales.org.uk

„Advance Brighter Future“ – Wrexham

Labdaros organizacija, teikianti paslaugas, padedančias žmonėms, kurių psichinė gerovė prasta, ir skatinanti sveikatą, gerovę ir atsigavimą Wrexhame ir jo vietos bendruomenėse.

 01978 364777  info@abfwm.co.uk  www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk

AVOW („Association of Voluntary Organisations in Wrexham“)

AVOW tikslas yra suteikti galimybę trečiajam sektoriui ir savanoriams visoje Wrexhamo apygardoje visapusiškai prisidėti prie asmens ir bendruomenės gerovės. Asociacija taip pat remia BME bendruomenės paramos projektą ir BME įgūdžių projektą.

 01978 312556  info@avow.org  avow.org

„Caia Park Partnership Ltd.“ – Wrexham

CPP bendradarbiauja su asmenimis, bendruomenėmis ir organizacijomis partnerėmis, kad vykdytų veiklą, teiktų paslaugas ir priemones, atitinkančias nustatytus bendruomenės poreikius. Ji teikia platų veiklos vaikams, jaunimui ir vyresnio amžiaus žmonėms, per aktyvius mokymus ir konsultavimą, The Hub Cafe, Caia Crafts, jaunimo klubus ir daugiau.

 01978 310984  caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) – Wrexham

Registruota labdaros organizacija, kuri siekia padėti žmonėms daryti teigiamus pokyčius savo gyvenime. Šiuos žmones gali paveikti priklausomybė, psichikos sveikatos problemos, nedarbas, įžeidimas, taip pat kiti gyvenimo iššūkiai. Wrexham apygardoje yra trys biurai.

 0345 061 2112  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Dynamic – Wrexham

Teikia užklausinę veiklą ir atostogų programą 8–19 metų vaikams ir jaunimui su negalia.

 01978 263656  info@dynamicwrexham.org.uk  dynamicwrexham.org.uk

„Hafan Cymru“ – Wrexhamo biuras

Ši labdaros organizacija teikia būstą ir paramą pažeidžiamiems jaunuoliams, moterims, vyrams ir jų šeimoms. Ji visų pirma dirba su tais, kurie bėga nuo smurto artimoje aplinkoje, ir padeda jiems atgauti nepriklausomybę.

 01978 823123 / 08700130025 (out of hours)  Maintenance@hafancymru.co.uk

 www.hafancymru.co.uk

„Home Start Wrexham“

Ši labdaros organizacija remia pažeidžiamus tėvus per seminarus, mokymosi grupes, dovanotą kūdikių įrangą, specialias programas moterims, kurios patyrė smurtinius santykius, ir dar daugiau.

☎ 01978 36666 ✉ homestartwrexham@gmail.com 🌐 homestartwrexham.com

NEWCIS („North East Wales Carers Information Service“)

Teikia slaugytojų paslaugas – teikia informaciją, individualią paramą, mokymus ir konsultacijas – slaugytojams, kurie neatlygintinai remia šeimos narius ar draugus, gyvenančius šiaurės rytų Velse.

☎ 01978 423114 ✉ enquiries@newcis.org.uk 🌐 www.newcis.org.uk

Šiaurės rytų Velse moterų kinių asociacija

Panašiai mąstančių moterų kinių grupė, pripažinusi būtinybę teikti paramą moterims savo bendruomenėje, susibūrė į NEWCWA.

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Lenkijos integracijos paramos centras – Wrexham

Šis centras teikia paramą Lenkijos migrantų bendruomenėms, skatindamas aktyvų pilietiškumą, švietimą ir gerovę, siekdamas sustiprinti teigiamus migrantų bendruomenės ir platesnės Velse Wrexham visuomenės santykius.

☎ 07523 627826 ✉ piscwrexham@gmail.com 🌐 pisc.uk

„Rhos Community Café“ – Rhosllanerchrugog

Šioje kavinėje daugiausia dėmesio skiriama kultūrinei įtraukčiai dalyvaujant įvairiuose projektuose ir kitų kultūrų maiste. Bendradarbiaujame su organizacijomis, teikiame veiklą vietos bendruomenei, taip pat akredituotus ir neakredituotus kursus ir mokymąsi.

☎ 07931 791892 ✉ glockhart@fatherspalce.org.uk 🌐 www.rhoscommunitycafe.org

„Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham“

Renka trečiadienio pasivaikščiavimo grupę ir vykdo miškingų vietovių sveikatos ir gerovės programas (pasivaikščiavimai, kepimas ant laužo, amatininkystė, išsaugojimo veikla, maitinimasis ir stebėjimas).

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

„Together Creating Communities“

Per bendruomenės organizaciją mokome žmones iš savo narių grupių imtis veiksmų ir aktyviau dalyvauti viešajame gyvenime.

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

„Tir Gwyllt (Wild Ground)“

Ši organizacija siekia įtraukti, įkvėpti ir sudominti vietos bendruomenės veikti kartu, kad apsaugotų laukinę gamtą ir pagerintų buveines bei ekosistemas. Jai priklauso ir ji valdo teritorijas Šiaurės Velse, daugiausia dėmesio skirdama būtent varliagyvių ir roplių apsaugai, ir siūlo savanorišką veiklą, kad padėtų vykdyti šią misiją.

☎ 01978269568 ✉ info@wild-ground.org.uk 🌐 groundworknorthwales.org.uk/wild-ground

Kviestinio prižiūrėtojo tarnyba (apskrities taryba)

Šia paslauga siekiama padėti žmonėms kuo ilgiau gyventi savarankiškai namuose. Ji prieinama, jei esate vyresni nei 60 metų ir vis dar gyvenate savo namuose – informacija, parama ir patarimai apie gerovę, sveikatą, socialinę veiklą ir visas jums prieinamas paslaugas.

☎ 01978 315 453 / 01978 315 460 ✉ housing@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service

Penki gerovės užtikrinimo būdai – IS draugijos patarimai

Penki būdai gerai savijautai, patarimai, kaip gyventi su IS ir psichikos gerove. Paprašėme žmonių, gyvenančių su IS, pasidalyti svarbiausiais patarimais apie gerovę.

1 – Įsitraukite

„Kai diagnozuojama IS, dažnai norime pasislėpti. Jei nesame pasiruošę dalyvauti palaikymo grupėje arba susitikti su kitais žmonėmis, turinčiais IS, kitas būdas prisijungti yra socialiniuose tinkluose.“

2 – Būkite aktyvūs

„Pasivaikščiodami ar praleidami laiką sode, raskite savo mėgstamą veiklą ir paverskite ją savo kasdienio gyvenimo dalimi.“

3 – Toliau mokykitės

„Gyventi su IS reiškia mokytis, mokytis gyventi ir klestėti net su IS, nepaisant

IS“. Mokytis galimybių yra daugybė, IS draugijos svetainėje rasite daug internetinių mokymosi išteklių.

4 – Duokite kitiems

„Kai diagnozuojama IS, gali būti sunku išmokyti priimti pagalbą. Kitų pagalbą priėmimas nereiškia, kad nesame stiprūs“. Padėdami kitiems, mes taip pat tapsime stipresni ir sustiprinsime IS sergančių žmonių bendruomenę.

5 – Atkreipkite dėmesį

„IS yra tokia nenusėpėjama, kad išmokau gyventi kiekvieną dieną kuo geriau ir vertinu kiekvieną akimirka.“

Gyvenate su išsėtine skleroze? „MS Cymru“ yra čia, kad padėtų!

Mūsų „Well Being Hub“ centras gali padėti jums valdyti savo psichikos sveikatą ir gerovę per mūsų socialinės veiklos, mankštos ir fizioterapijos



📌 MS Society Cymru

☎ 02084 380700

🌐 mssociety.org.uk

sesijas. Nesvarbu, ar jums naujai diagnozuota IS, ar gyvenate su pažengusia IS, mes esame su jumis! Šios nemokamos paslaugos prieinamos visiems asmenims su IS, gyvenantiems Velse, ir jų šeimų nariams.

„Wisdom of Equus“ – Bwlchgwyn

Ši labdaros organizacija organizuoja švietimo ir gerovės užsiėmimus suaugusiems ir vaikams, naudodama arklių energiją, buvimą ir natūralų patrauklumą, kad padidintų įsidarbinimo galimybes, padėtų gerinti psichikos sveikatą, pasitikėjimą ir atsparumą.

☎ 07725 754567 ✉ info@wisdom-of-equus.org 🌐 www.wisdom-of-equus.org

Wrexham Afrikos bendrija

Šia organizacija siekiama užmegzti ryšius tarp Afrikos bendruomenių ir Wrexhamo grafystės ir Šiaurės Velse socialinės, kultūrinės ir ekonominės aplinkos.

🌐 www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028

Wrexham šeimų informavimo centras (apygardos taryba)

Ši paslauga nemokamai teikia informaciją, paramą ir rekomendacijas visais vaikų priežiūros, vaikų ir jaunimo paslaugų aspektais Wrexhamo mieste šeimoms su 0–19 metų vaikais.

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare

Wrexhamo islamo kultūros centras

Jungtinė organizacija musulmonams, gyvenantiems Wrexhamo ir gretimose Šiaurės Velse vietovėse. Ji teikia religines, švietimo ir kultūros paslaugas ir didina informuotumą apie islamą platesnėje bendruomenėje.

☎ 01978 363379 / 07837 444005 ✉ wreshammuslims@hotmail.co.uk

🌐 www.facebook.com/wrexhammuslim/ / wrxcictr.org

MAISTO BANKAI: Cefn Mawr, Gweryllt, Wrexham & Llay – 07538 547971

Sveikatos, gerovės ir atidumo organizacijų pagalbinkai

Visos šios organizacijos šioje brošiūroje pateikė užuominą, patarimą ar užsiėmimą, kad pagerintų jūsų psichinę sveikatą ir gerovę. Jos teikia paramos paslaugas žmonėms, gyvenantiems šešiose Šiaurės Vello vietos valdžios institucijose, o dauguma teikia šias paslaugas ir likusioje Vello dalyje bei Jungtinėje Karalystėje.

Age Cymru

Mes esame „Age Cymru“. Mes dirbame nacionaliniu ir vietos lygmenimis, siekdami teikti įvairias gyvybiškai svarbias paslaugas ir paramą, kad pagerintume vyresnio amžiaus žmonių gyvenimą Velse. Mes teikiame patarimus. Mes palaikome nepriklausomą gyvenimą. Kovojame su vienvatve.

British Heart Foundation

Mūsų vizija – pasaulis be širdies ir kraujotakos ligų baimės. Mes renkame pinigus moksliniams tyrimams ir gydymui, kad galėtume įveikti širdies lūžį amžinai.

Cares Wales

„Carers Wales“ yra nemokamų slaugytojų kampanijų organizacija, kurios misija – pagerinti slaugytojų gyvenimą teikiant specialistų konsultacijas, informaciją ir paramą, sujungiant slaugytojus, kad niekam nereikėtų rūpintis vienam, kampanijomis už įgaliaus pokyčius ir naujovėmis ieškant naujų būdų, kaip pasiekti ir paremti slaugytojus.

Cymru Versus Arthritis

Esame čia, kad įsitikintume, jog žmonės, sergantys artritu Velse, turi visą reikiamą paramą ir informaciją, kad galėtų gerai gyventi su savo būkle, ir kad žmonių, sergančių artritu, poreikiai būtų Vello politikos formuotojų prioritetas. Mes palaikome įvairių paslaugų skaičių žmonių visų amžiaus grupių su artritu, nuo veiklos sesijų jaunimui praktinės paramos ir informacijos tiems, kurie serga artritu.

Diabetes UK Cymru

Stengiamės didinti informuotumą, gerinti priežiūrą ir teikti pagalbą, paramą ir informaciją diabetu sergantiems žmonėms ir jų šeimoms visame Velse. Daugiau nei 209 015 žmonių Velse dabar gyvena su diabetu. Tai 8 % 17 metų ir vyresnių gyventojų – tai didžiausias paplitimas Jungtinėje Karalystėje.

ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

Teikiame nemokamas, konfidencialias ir nešališkas konsultacijas darbo, šeimos ir įgaliojimo/ bendruomenės priežiūros teisės klausimais. Mes remiame klientus, kad jie galėtų atstovauti teisme, jei jie neturi teisės į teisinę pagalbą ir negali sau leisti teisinio atstovavimo dėl mažų pajamų. Mūsų klientai taip pat gali gauti emocinę pagalbą iš ICAN konsultantų, kurie siūlo neteisinę klausymosi paslaugą.

Mind

Informavimas ir patarimai, konsultavimas, gerovės grupės ir veikla, ekologinė terapija, atidumas ir savimonės mokymas, bet visų pirma klausymo ausis.

MS Society Cymru

Teikite emocinę, draugystės ir individualią paramą. Teikiame informaciją ir paramą apie darbo teises ir išmokas, būdus valdyti jūsų IS, galimybes naudotis gydymo paslaugomis, sveikatos priežiūrą, socialinę priežiūrą ir būsto paslaugas.

Rhos Community Café

Daugiausia dėmesio skiriame kultūrinei įtraukčiai, dalyvaudami įvairiuose projektuose ir rinkdamiesi maistą iš kitų kultūrų. Bendradarbiaujame su organizacijomis, teikiame veiklą vietos bendruomenei, taip pat akredituotus ir neakredituotus kursus ir mokymąsi.

Single Parents Wellbeing

Jausmingas, teigiamas ir įgalinantis požiūris į tai, kad būtume vieniši tėvai, daugiausia dėmesio skiriam psichikos sveikatai. turime daug seminarų, susitikimų ir išteklių, skirtų vienišiesiems tėvams, gyvenantiems Velse.

Stepping Stones North Wales

Mes remiame vyresnius nei 18 metų suaugusiuosius, kurie vaikystėje patyrė seksualinę prievartą. Mūsų

specialistų konsultavimo ir paramos šeimai paslaugos teikiamos visame Šiaurės Velse. Mes esame labdaros organizacija ir mūsų paslaugos yra prieinamos vyrams ir moterims nemokamai. Asmenys gali patys susisiekti su mumis arba juos gali nukreipti draugas arba medicinos specialistas.

The Mental Health Foundation

Laikomės visuomenės psichikos sveikatos požiūriu į prevenciją, ieškome sprendimų asmenims, rizikos grupėms ir visuomenei, siekdami pagerinti kiekvieno žmogaus psichinę gerovę. Tai darome pasitelkdami Bendrijos ir tarpusavio programas, mokslinius tyrimus, visuomenės dalyvavimą ir gynimą.

The Mentor Ring

„The Mentor Ring“ misija – teikti mentorystės pagalbą ir konsultacijas įvairaus amžiaus ir kilmės žmonėms, padedant jiems įveikti dideles socialines įtraukties kliūtis.

Time to Change Wales

Esame nacionalinė kampanija, skirta nutraukti psichikos sveikatos stigmatizaciją ir diskriminaciją, su kuria susiduria Vello žmonės. Norime pagerinti žinias ir supratimą apie psichikos ligas ir, svarbiausia, paskatinti žmones kalbėti apie psichikos sveikatą.

VESTA

„Vesta Specialist Family Support CIC“ siūlo Lenkijos šeimoms specialistų paslaugas, susijusias su smurtu šeimoje, vaikų auklėjimu ir psichine sveikata.

Welsh Women’s Aid

Bendra 22 smurto prieš moteris, šeiminio smurto ir seksualinio smurto specialistų paslaugų Velse organizacija. Mes lobistinė veikla skatiname teisės aktų pakeitimus, remiame narius, kad kokybės praktika būtų įtvirtinta kokybės standartuose, pristatome pagalbos liniją „Live Fear Free“ ir mokome specialistus teikti aukštos kokybės, geriausios praktikos požiūrį padedant išgyvenusiems nuo prievartos.

Kitos paramos paslaugos ir organizacijos

Čia išvardijome daugiau informacijos apie etninių mažumų bendruomenes Šiaurės Velse ir kitas atitinkamas paramos tarnybas bei organizacijas visame regione.

ACE (Change, Grow, Live):

Padėti BME ir suaugusiems migrantams nuo 25 metų amžiaus spręsti užimtumo klausimus – padėti ieškoti darbo, rašyti CV, kelti interviu įgūdžius ir teikti darbo prašymus.

Adult Learning Wales:

Skatinti aktyvų pilietiškumą ir įgūdžių ugdymą suteikiant galimybę įgyti išsilavinimą nuo ikimokyklinio ugdymo iki ketvirtąjo lygio kvalifikacijos.

Agoriad:

Plėtoti neįgalių ir socialiai remtinų asmenų įdarbinimo galimybes Šiaurės ir Vidurio Velse.

Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

Jei jūsų gėrimas pasiekė tokį tašką, kad jums kelia nerimą, galbūt jus domina AA programa atsivimui nuo alkoholio.

Alzheimers Society:

Tai pirmaujanti Jungtinėje Karalystėje demencijos labdaros organizacija. Mes remiame vaikus, suaugusiuosius ir šeimas, sergančius autizmu, kad padėtume jiems gauti reikiamą pagalbą.

Barnardos:

Mes saugome, remiame ir puoselėjame pažeidžiamiausius JK vaikus ir padedame šimtams tūkstančių vaikų, jaunuolių, tėvų ir globėjų.

BAWSO:

Teikti praktinę ir emocinę paramą etninėms juodaodžių ir mažumų grupėms (BME) ir migrantams, nukentėjusiems nuo šeiminio smurto, seksualinio smurto, prekybos žmonėmis, moterų lytinių organų žalojimo ir priverstinių santuokų.

Body Positive Cheshire and North Wales:

Češyre veikianti labdaros organizacija dirba ir su visais, kurie turi problemų su ar nori pagerinti savo seksualinę sveikatą ar seksualumą.

Boys’ & Girls’ Clubs of North Wales:

Jaunimo organizacija, padedanti jaunimo moralinio, kultūrinio, protinio ir fizinio vystymosi procese.

British Red Cross:

Padeda krizės ištiktiems žmonėms, kad ir kur jie būtų. Esame pasaulinio savanoriško tinklo, reaguojančio į konfliktus, stichines nelaimes ir pavienės ekstremalias situacijas, dalis.

CAB Discrimination Service:

Nemokama, konfidenciali, nepriklausoma pagalbos linija, teikianti konsultacijas ir paramą tiems, kurie susiduria su problemomis darbo vietoje (nesąžiningas elgesys, diskriminacija).

Carers Trust North Wales

The leading provider of emotional and Pirmaujanti emocinės ir praktinės paramos neapmokamiems globėjams Šiaurės Velse teikėja.

Carers Wales:

Informacija ir patarimai slaugytojams.

Children in Wales:

Nacionalinė organizacija, skirta organizacijoms ir asmenims, Velse dirbantiems su vaikais, jaunimu ir jų šeimomis.

Chwarae Teg:

Padeda moterims užtikrinti, kad Velse jos galėtų patekti į darbo vietą, tobulinti savo įgūdžius ir kurti atlygintą karjerą.

CLPW C.I.C. (Portuguese Language Speaking Community – Wrexham):

Skatina portugališkai kalbančios bendruomenės integraciją, ryšius su kitomis bendruomenėmis ir jos kultūrą Šiaurės Velse.

Cruse Bereavement Care (Wales):

Parama, patarimai ir informacija skurstantiems žmonėms Velse, Anglijoje ir Šiaurės Airijoje.

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

Nemokama ir dvikalbė pagalbos linija, teikianti daugiau informacijos ir (arba) pagalbos, susijusios su narkotikais ir (arba) alkoholiu, bet kuriam Vello gyventojui.

Elite Jobsense:

Agentūra, suteikianti galimybę suaugusiems su negalia arba socialiai remtiniams asmenims rasti, gauti ir išlaikyti mokamą darbą.

EYST:

Teikti tikslinę, kultūriškai jautrią ir holistinę paramos paslaugą, kad būtų patenkinti 11–25 m. jaunuolių poreikiai.

Fresh Air Fridays:

„Fresh Air Fridays“ išveda žmones į lauką, kad jie gerai jaustųsi viduje! Tai daroma vykdant naujoviškas programas, sudarant sąlygas žmonėms tyrinėti įvairius savo gyvenimo aspektus ir mokymo priemones bei metodus, padedančius užtikrinti psichinę ir emocinę gerovę.

Gam Care:

Pagalbos linija, teikianti konfidencialią informaciją, patarimus ir paramą visiems, nukentėjusiems nuo lošimų problemų Anglijoje, Škotijoje ir Velse.

GISDA:

Teikia intensyvią paramą ir siūlo galimybes pažeidžiamiesiems 16–25 metų Šiaurės Vello jaunuoliams.

Groundwork North Wales:

Remti pažeidžiamus žmones, susiduriančius su įvairiais sunkumais, siūlant mokymus, kuriant geresnes vietas ir skatinant ekologiškesnį pasirinkimą savo projektais ir paslaugomis.

Adfeiriad (Hafal):

Parama psichikos sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms, jų globėjams ir šeimoms.

Llandrillo Menai Group:

Suteikia Šiaurės Vello gyventojams įgūdžių ir kvalifikaciją įvairiuose kursuose.

Luv 2 Meet U:

Draugystės ir pažinčių agentūra, skirta asmenims, turintiems mokymosi negalią arba autizmą nuo 18 metų.

Marie Curie:

Teikia priežiūrą ir paramą daugiau nei 3500 žmonių, sergančių mirtina liga Velse kiekvienais metais.

Mencap Cymru:

Užtikrina, kad žmonės su mokymosi negalia galėtų gyventi pasirinktą gyvenimą, lobizuodami oficialias institucijas, bendradarbiaudami su mokyklomis, policija ir ligoninėmis, remdami ir konsultuodami žmones su mokymosi negalia.

Men’s shed Cymru:

„Men’s Shed“ – tai socialinės grupės arba įmonės, įsteigtos vietos bendruomenėse vyrų labui. Velse yra daugiau nei 70 grupių.

Mudiad Meithrin:

Teikti Vello vidutinio amžiaus ankstyvojo ugdymo ir priežiūros paslaugas.

Music and the Muse:

Meno specialistų grupė, turinti patirties vadovaujant kūrybinėms dirbtuvėms, bendruomenės projektams ir renginiams „Arts in Health“ Velse.

NSPCC:

Parama vaikams, šeimoms ir specialistams, besirūpinantiems vaikais, ir terapinė pagalba, padedanti vaikams atsitraukti nuo prievartos.

NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

Bendruomenės interesų grupė, didinanti informuotumą apie daugiakultūrę integraciją pasitelkiant švietimą ir kultūrinį dalyvavimą.

North Wales Africa Society:

Draugystė ir bendruomeninė organizacija, kuri stengiasi sukurti įtraukią visuomenę, sutelkdama dėmesį į Vello ir Afrikos abipusio intereso socialinius švietimo ir verslo klausimus.

North Wales Chinese Association:

Nepolitinė nereliginė organizacija, atstovaujanti Kinijos bendruomenės narių interesams.

North Wales Filipino Association:

Remia Šiaurės Velse gyvenančią filipiniečių bendruomenę migracijos, švietimo, negalios ir kitais klausimais.

North Wales Jamaica Society:

Draugystės grupė sveikina visus, kurie domisi Jamaika arba palaiko ryšius su ja, kurie palaiko ir kuria ryšius tarp Vello ir Jamaikos kultūros.

North Wales Police Black and Asian Police Association:

Tinklas, remiantis mažumų etninės grupės policijos narius jų darbo vietoje.

NWREN (North Wales Regional Equality Network):

Tinklas, kuriuo siekiama kovoti su visų rūšių diskriminacija, skatinti darną ir siekti lygių galimybių visoms mažumų grupėms Šiaurės Velse.





North Wales Wildlife Trust:

Pržiūri 36 Šiaurės Velso gamtos rezervatus, saugo ir renka laukinės gamtos objektus visoje apskrityje ir įkvepia vietas bendruomenes bei jaunimą rūpintis laukine gamta ten, kur jie gyvena.

Parabl:

Trumpalaikės terapinės intervencijos, skirtos padėti jūsų psichikos sveikatai – siūlo konsultacijas ir terapines grupes.

Parkinson's Cymru:

Remia Parkinsono liga sergančius žmones, jų šeimą, draugus ir globėjus. Galimas tiesioginis asmeninis palaikymas, taip pat vietinės grupės ir veikla, kurioje galite dalyvauti.

Race Council Cymru:

Jungtinė organizacija, kuri organizuoja ir koordinuoja renginius, projektus ir veiklą, skatinančią rasinę lygybę, integraciją ir teisingumą Velse.

Ramblers Cymru:

Suteikia esamiems ir potencialiems vaikščiotojams pagalbą ranką. Mes įgaliname ir organizuojame grupinius pasivaikščiojimus, kuriuos veda pasivaikščiojimų lyderiai visoje Didžiojoje Britanijoje.

RASASC:

Šiaurės Velso Išprievartavimo ir seksualinės prievartos paramos centras (RASASC) teikia informaciją, specialistų pagalbą ir terapiją visiems 3 metų ir vyresniems asmenims, patyrusiems bet kokią seksualinę prievartą ar smurtą.

Remploy:

Padeda jums ieškoti darbo ir, jei nesate pasirengę iš karto pereiti į darbą, padeda jums įgyti naujų įgūdžių ir įveikti iššūkius, su kuriais galbūt susiduriate.

RNID:

Kurčių arba klausos negalių, praradimų

ar spengimą ausyse patiriančių asmenų palaikymas Velse.

RSPB North Wales Local Group:

Remia Karališkosios Šiaurės Velso paukščių apsaugos draugijos veiklą – išsaugojimą, švietimą ir lėšų rinkimą.

Snap Cymru:

Teikia informaciją, patarimus ir paramą tėvams, vaikams ir jaunimui, turintiems ar galintiems turėti specialiųjų ugdymosi poreikių ar negalią.

Tai Pawb:

Siekia sudaryti sąlygas žmonėms turėti lygias galimybes bendradarbiaujant su organizacijomis, kad būtų sumažintas išankstinis nusistatymas, nepalanki padėtis ir skurdas, susiję su būstu.

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

Labdaros organizacija, dirbanti su kai kuriais pažeidžiamiausiais ir socialiai atskirtais vaikais, jaunimu ir šeimomis Velse.

The Outdoor Partnership:

Skatina veiklą lauke kaip visą gyvenimą trunkantį užsiėmimą per savanorišką veiklą, švietimą, dalyvavimą, mokymą ir užimtumą.

The Autism Directory:

Labdaros organizacija, remianti autizmu sergančius vaikus, suaugusiuosius ir šeimas, kad padėtų jiems gauti reikiamą pagalbą.

The Wallich:

Benamystės pagalbos ir prevencijos labdaringa organizacija, kurios pagrindiniai tikslai yra trys: išvesti žmones iš gatvės; išlaikyti žmones ne gatvėje; sukurti žmonėms galimybes

Victim Support:

Nepriklausoma labdaros organizacija, teikianti emocinę ir praktinę pagalbą nuo nusikaltimų nukentėjusiems žmonėms, jų draugams, šeimai ir kitiems susijusiems žmonėms.

Viva LGBTQ+:

Teikia pagalbą Šiaurės Velse jaunimo grupėms ir siūlo paramą 14–25 metų amžiaus jauniems žmonėms, identifikuojantiems save kaip lesbietes, biseksualus, trans arba tuos, kurie dar nėra tikri.

Welsh Athletics:

Velso lengvosios atletikos nacionalinis valdymo skyrius, kuris remia klubus ir jų narius, kad užtikrintų saugias, smagias ir prieinamas galimybes visiems dalyvauti lengvojoje atletikoje.

Welsh Blood Service:

Iš plačiosios visuomenės surenkama savanoriška neatlygintina kraujo donorystė. Šios aukos apdorojamos ir tiriamos prieš jas paskirstant ligoninėms, kuriose jos padeda pacientų priežiūrai.

Welsh Cycling:

Velso nacionalinė dviračių transporto valdymo institucija, kurios misija – paskatinti daugiau žmonių važiuoti dviračiu ir suteikti jums geriausias galimybes tai padaryti.

Welsh Triathlon:

Velso Triatlono nacionalinis valdymo organas, kuris skatina meistriskumą ir sudaro galimybes kiekvienam pasiekti savo asmeninius triatlono iššūkius.

WISP Dance Club:

Šiaurės Velse WISP sukuria saugią ir įtraukią aplinką 11–25 metų jaunimui, gyvenančiam su papildomais poreikiais šokti kartu.

Youth Justice Support Service (NWH):

Šiaurės Velso būsto projektas, pagal kurį 14–18 metų jaunuoliams, besinaudojantiems Gwynedd ir Ynys Mon jaunimo teisingumo paslaugomis, teikiama speciali su būstu susijusi parama.