

VOCAL Carers News

Issue 67/ Autumn 2017



Wolontariusze, członkowie zarządu i pracownicy VOCAL podczas wizyty w nowym budynku Edinburgh&Leith Carers Hub na 60 Leith Walk, który zostanie otwarty w kwietniu 2018r. Szczegóły na stronie 2.

Przełom dla opiekunów

Ekscytujące wiadomości o przyznaniu trzyletniego funduszu z Big Lottery dla umożliwienia opiekunom i ich rodzinom dostępu do dodatkowych „krótkich przerw” (short breaks) różnego rodzaju! Breaking New Ground to projekt partnerski mający na celu rozwój Short Breaks oraz Respality Hub w Edynburgu. Hub oferuje wsparcie skupiające się na ludziach, planując i negocjując krótkie przerwy dla opiekunów. Zajmie się też realizacją rozwoju źródeł dostępnych online, tak aby umożliwić opiekunom łatwiejszy dostęp do szerokiego zakresu informacji na temat Short Breaks. VOCAL wyznaczył Hayley Burton (*zdj. po prawej*) na pracownika rozwoju Short Breaks & Respality. W języku angielskim, Respality to połączenie słów „respite” (odpoczynek) z „hospitality” (sektor turystyczny/gościnność) i rolą Hayley będzie kreowanie nowych kontaktów i współpracy z dostawcami usług komercyjnych przemysłu turystyczno – wypoczynkowego. Dzięki tej współpracy, Breaking New Ground zaoferuje szerszy zakres przerw w miejscach wypoczynkowych głównego nurtu dla osób opiekujących się krewnym lub przyjacielem w ich towarzystwie lub indywidualnie. VOCAL nawiązał współpracę z sześcioma lokalnymi agencjami w Edynburgu. Real (Respality Edinburgh and Lothian) wykreuje dodatkowe przerwy, w których skład dostawców już wchodzi największe lokalne biznesy. Dodatkowe szczegóły na temat tego, jak można skorzystać z usług lub jak zostać dostawcą dostępne są w siedzibie VOCAL – dane kontaktowe na str 6/7.



Drodzy opiekunowie, pracownicy, partnerzy i przyjaciele,



W imieniu moich współpracowników w roli opiekuna z zarządu VOCAL, mam przyjemność poinformować, że VOCAL wszedł w posiadanie nowego lokalu dla Edinburgh Carers Centre. Po 21 latach na 8-13 Johnston Terrace oczekujemy przeprowadzki na 60 Leith Walk na początku 2018r., po wykonaniu generalnego remontu. Jako część naszej długoterminowej strategii udostępnienia wsparcia dla opiekunów w Edynburgu lokalnie, VOCAL z pełnym powodzeniem oddelegował pracowników do South Queensferry, Greater Pilton, Wester Hailes, Liberton i (wkrótce)

Firrhill.

Przeprowadzka centrum dla opiekunów na adres 60 Leith Walk przyczyni się do osiągnięcia tego celu nie tylko służąc lepszą pomocą w północno-wschodniej części miasta, ale też ze względu na wygodniejszy dojazd z oraz do wszystkich innych części miasta dzięki lepszym połączeniom transportu publicznego.

Pod numerem 60 Leith Walk, VOCAL będzie kontynuował długą tradycję. Przez ponad 100 lat, budynek ten służył jako przychodnia lekarska. W lipcu 2017 przychodnię przemieszczono do nowego lokalu na Duke Street. VOCAL z przyjemnością będzie kontynuował dostarczanie usług publicznych w nowym budynku, z Carers Hub obsługującym społeczność lokalną a także resztę miasta.

Po zakończeniu prac remontowych, Edinburgh & Leith Carers Hub udostępni usprawnione pokoje konsultacyjne, szkolenia dla opiekunów, możliwość do uczenia się i wsparcia od osób w podobnej sytuacji, poradnię psychologiczną, technologie cyfrowe, nowy program Short Breaks and Respite Hub oraz przestrzeń do przedsięwzięć społecznych w celu poprawy przychodów opiekunów. Jest to duże przedsięwzięcie dla naszej małej organizacji charytatywnej. Aby pomóc w realizacji ambitnych planów, VOCAL rozpocznie apel rozwojowy tej jesieni. Mamy nadzieję, że wielu czytelników i zwolenników pomoże nam promować naszą odezwę – bo dla opiekunów tylko najlepsze jest wystarczająco dobre! Dziękujemy za wspieranie VOCAL!

Patrick Layden, Przewodniczący

Zespół VOCAL świętuje sukces That's Life!

W czerwcu tego roku zespół pracowników VOCAL wziął udział w wydarzeniu w hotelu Macdonald Holyrood,



celebrując prace nad 12 projektami ufundowanymi przez Scotch Whisky Action Fund. Z pomocą funduszu, VOCAL był w stanie dostarczyć jeden z najnowszych projektów That's Life!, który pomógł opiekunom zastanowić się nad własnym zdrowiem i podejściem do alkoholu. Dzięki wydarzeniu zorganizowanym przez dyrektor generalną Scotch Whisky Association Karen Betts oraz kierownik naczelną Kezia Dugdale, wszyscy mający udział

mogli się spotkać i podzielić sukcesami.

Wzrost dodatku Carer's Allowance od kwietnia 2018

Scottish Government ostatecznie ogłosił, że opiekunowie mieszkający w Szkocji otrzymają obiecany wzrost Carer's Allowance w 2018r. Po zapoczątkowaniu przez premier Nicolę Sturgeon na Carers' Parliament w 2015r., członkini rady ministrów Angela Constance potwierdziła, że od lata 2018r. opiekunowie obecnie pobierający CA, dwa razy do roku otrzymają dodatek do CA od szkockiego rządu poza dotychczasowymi płatnościami z DWP. Podniesie to CA do poziomu Jobseeker's Allowance (z £62.70 do £73.10 tygodniowo), z dodatkiem płatnym wstecz od kwietnia 2018r. Jest to środek tymczasowy, który będzie działał do momentu, w którym nowy system Scottish Social Security zostanie wprowadzony w życie. Zajmie się on benefitami obecnie przeniesionymi na system szkocki, włącznie z Carer's Allowance, Attendance Allowance (AA), Disability Living Allowance (DLA) oraz Personal Independence Payments (PIP). Opiekunowie nadal mogą aplikować o CA online – szczegóły warunków przysługiwania i formularz aplikacyjny online dostępne są na stronie [www.gov.uk/ carers-allowance](http://www.gov.uk/carers-allowance) .

*VOCAL oferuje opiekunom i osobom po opieką darmowe sprawdzenie benefitów dające pewność, że otrzymują oni wsparcie, które im przysługuje. Aby umówić się na spotkanie, prosimy o kontakt pod nr **0131 622 6666**. Więcej szczegółów na stronie internetowej VOCAL – www.vocal.org.uk/carers-support.*

Naucz się mówić pewnie!

Opiekunowie często mówią nam, że czują się adwokatami osoby, którą się opiekują. Tej jesieni VOCAL oferuje darmowe kursy mające na celu pomóc opiekunom zdobyć zdolności komunikacyjne i pewność siebie w wyrażaniu własnych potrzeb:

Words that change minds:

Czwartek, 19 października 10:30-12:30 Whinpark Medical Centre

Finding your voice:

Czwartek 26 października 10:00-14:30 West Pilton Gardens Social Work Centre

Czwartek 16 - 23 listopada 10:00-12:30 VOCAL Carer Centre

Coping with anger:

Wtorek 28 listopada 10:00-14:30 VOCAL Carer Centre

Aby zabukować miejsce odwiedź www.carerstraining.co.uk lub skontaktuj się z Gurjit przez email (gpanesar@vocal.org.uk) lub telefonicznie **0131 662 6666**.

Wykorzystaj każdy grosz – oszczędności i zniżki dla opiekunów

Koszt jedzenia, rachunków i życia codziennego w ostatnich miesiącach stale wzrastał, dlatego ważnym jest aby wykorzystać posiadane pieniądze jak najlepiej. Dotyczy to szczególnie opiekunów – według ostatniej ankiety dla opiekunów przeprowadzonej przez VOCAL, połowa z nich zgłosiła, że rola opiekuna wpłynęła na ich sytuację finansową.

Rachunki za energię – zmień, aby zaoszczędzić

Po ostatnich zapowiedziach wzrostu rachunków za energię, teraz jest czas na to aby sprawdzić, czy możemy płacić mniej. Zwyczajnie przynieś ostatni rachunek za gaz i energię na warsztaty VOCAL switching labs lub energy surgeries i dowiedz się, czy możesz zaoszczędzić pieniądze oraz skorzystaj z pomocy w zmianie dostawcy.

Dołącz do kolejnego szkolenia switching labs w centrum VOCAL 19 września w godz 10:00-12:00 lub 21 września w godz 13:30-15:30. Szkolenia odbywają się co miesiąc – aby zabukować miejsce, zadzwoń pod numer **0131 622 6666**.

Podróże i transport

Poruszanie się może być utrudnione jeśli osoba, którą się opiekujesz jest chora, niedołączna lub niepełnosprawna. Taxicard (£20) zapewnia zniżki osobom niepełnosprawnym na około 104 przejazdy taksówką rocznie (www.edinburgh.gov.uk). Karta umożliwi także darmowe przejazdy pociągiem na terenie Lothian. Osoby niepełnosprawne przed ukończeniem 60 roku życia mogą również ubiegać się o darmowe przejazdy autobusowe, a opiekunowie mogą podróżować za darmo towarzysząc posiadaczom National Entitlement Card po złożeniu wniosku o Companion Travel. Więcej szczegółów na stronie www.mygov.scot/transport-travel/local-travel/

Wypoczynek i rozrywka

Karta Cinema Exhibitors Card (www.ceacard.co.uk) pozwala niepełnosprawnemu na otrzymanie darmowego biletu dla osoby towarzyszącej. Teatry Kings and Festival oferują bilety w połowie ceny dla opiekuna i osoby pod opieką, jeśli wybierają się oni do teatru razem (rezerwacja przez telefon/osobiście – niedostępna online).

Wiele obiektów turystycznych oferuje specjalne ceny biletów lub darmowe wejściówki dla opiekunów oraz darmowe wejścia do obiektów Edinburgh Leisure, jeśli towarzyszą osobie pod opieką.

Jedzenie i picie

Zredukowanie ilości odpadków jest dobre nie tylko dla środowiska, ale też dla twojego portfela. Love Food Hate Waste ma świetną stronę internetową - scotland.lovefoodhatewaste.com – pełną pożytecznych wskazówek, porad i przepisów pozwalających na wykorzystanie wszystkich produktów, nawet tych, których zwykle nie używasz. Co-ops są doskonałym źródłem tańszych owoców, warzyw i innych produktów – sprawdź stronę Edinburgh Community Food (www.edinburghcommunityfood.org.uk) lub zadzwoń do nich pod numer **0131 467 7326** aby dowiedzieć się, gdzie mieści się twój lokalny co-op.

Kody zniżkowe

Istnieje wiele stron z kodami zniżkowymi, ale naszą ulubioną jest Give As You Live, na której znajduje się wiele ekskluzywnych ofert, i która jednocześnie generuje dotacje dla twojej ulubionej organizacji charytatywnej VOCAL! Zarejestruj się na www.giveasyoulive.com/join/vocal aby zgarniać okazje i zbierać datki przy każdym zakupie.

Usługa befriending dla opiekunów z Edynburga

Czy chciałbyś wyjść z domu i wziąć kilkugodzinną chwilę przerwy w opiece? Czy potrzebujesz kogoś, kto mógłby ci w tym pomóc?

Będąc opiekunem należy pamiętać o odpoczynku od tej roli, który jest niezbędny do kontynuowania dostarczania wsparcia w dobrym stanie fizycznym i psychicznym. Skorzystanie z usługi befriendera (ktoś, kto spędza czas z osobą pod opieką umożliwiając jej opiekunowi wzięcie chwili dla siebie) może pomóc ci w zrobieniu sobie przerwy – może być to wyjście na kawę, wizyta w muzeum, zajęcie się hobby lub pójście na spacer – cokolwiek, co mieści się w twoim planie dnia i co tobie odpowiada.

Po więcej informacji skontaktuj się z Sally w Eric Liddell Centre pod nr **0131 447 4520**.

Projekt MECOPP 3 R's

MECOPP otrzymał fundusz z Baring Foundation oraz Life Changes Trust na rozpoczęcie nowego projektu wspierającego osoby korzystające z opieki społecznej w celu ułatwienia dostępu do przysługujących praw zawartych w ustawie Social Care (Self-directed Support)(Scotland) Act 2013.

Projekt może pomóc jednostkom oraz opiekunom poprzez:

- Udzielenie porad i informacji osobom indywidualnym i opiekunom na temat ich praw w zakresie self-directed support, praw człowieka oraz prawodawstwa na temat równouprawnienia.
- Pomoc w obcowaniu z władzami lokalnymi.
- Skierowanie do firm prawniczych lub centrum prawnego w zależności od warunków.

Nie musisz pochodzić z mniejszości etnicznej aby skorzystać z projektu.

Więcej informacji na temat, jak projekt może pomóc tobie lub osobie, którą się opiekujesz pod adresem mailowym info@mecopp.org.uk lub nr tel **0131 467 2994** - Jennifer Paton lub Janet Marsh.

Edinburgh Headway Group: wsparcie dla opiekunów



Edinburgh Headway Group's Carer's Project wspiera opiekunów osób dorosłych z uszkodzeniem mózgu (acquired brain injury – ABI).

Umożliwiają oni opiekunom mieszkającym w Edynburgu dostęp do indywidualnego wsparcia i informacji na temat wydarzeń, a także okazje do wypoczynku.

Ich program Supper Club Project jest okazją dla opiekuna i osoby pod opieką na wspólne wyjście i zapoznanie innych w podobnej sytuacji w spokojnej i przyjaznej atmosferze.

Supper Club jest dostępny dla wszystkich zamieszkałych w Edynburgu, Midlothian i West Lothian opiekujących się bezpłatnie osobą z ABI.

Po więcej szczegółów na temat dostępnego wsparcia lub rezerwacji miejsca na Supper Club prosimy o kontakt z Fioną Robertson carers@edinburghheadway.org.uk lub pod nr tel **0131 537 9557**.

Czy masz członka rodziny w wieku 12-20 z problemami w uczeniu się?

Contact A Family Scotland poszukuje młodych osób z problemami w uczeniu się oraz/lub z niepełnosprawnością i ich rodzin, aby pomóc im zrozumieć problemy związane z opuszczeniem szkoły i tym, co następuje później.

Z początkiem września, rodziny będą mogły podzielić się swoimi myślami, pytaniami i doświadczeniami podczas regionalnych warsztatów, grup dyskusyjnych online lub bezpośrednio przez telefon lub email.

Aby wziąć udział, wyślij email na adres **tracey.francis@cafamily.org.uk** lub kliknij na 'Going forward – Preparing Parents for Transition' na stronie **www.cafamily.org.uk/scotland**

Skontaktuj się z VOCAL:

Email: centre@vocal.org.uk

Strona internetowa: www.vocal.org.uk

Twitter: @EdinburghCarers

Facebook: www.facebook.com/VOCALCarers

Centra dla opiekunów VOCAL

VOCAL Carer Centre

8 - 13 Johnston Terrace
Edinburgh EH1 2PW
Tel: 0131 622 6666

VOCAL Midlothian Carer Centre

30/1 Hardengreen Estate
Dalhousie Road, Dalkeith
EH22 3NX
Tel: 0131 663 6869

Dodatkowe usługi:

Family Support Addictions (FSA) 0131 622 6262

Psycholog 0131 466 8082

South Edinburgh 0131 672 0987

South West Edinburgh 0131 453 9457

VOCAL jest aktywnym członkiem związku dla opiekunów Coalition of Carers in Scotland i jest stowarzyszony z Carers Scotland, shared Care Scotland oraz Eurocarers.



VOCAL (Voice of Carers Across Lothian)

8-13 Johnston Terrace, Edinburgh, EH1 2PW

T: 0131 622 6666

E: centre@vocal.org.uk

W: www.vocal.org.uk

F: facebook.com/VOCALCarers

VOCAL is a recognised Scottish charity: SC020755

Private limited company (Scotland): SC18305