

VOCAL Carers News Wydanie 66 Kwiecień 2017



Grupa opiekunów relaksuje się po ukończeniu styczniowego kursu "Nowy rok, nowy Ty", z poczęstunkiem ufundowanym przez Starbucks, Lothian Road.

Gratulacje dla 63 nowo wybranych radnych w City of Edinburgh Council! Wybrani członkowie zmierzą się z wieloma wyzwaniami i wymogami – włącznie z wysokimi oczekiwaniami ulepszenia wsparcia w pełnieniu ich ról ze strony 47 000 opiekunów w mieście.

Radni wkrótce zdecydują, jak ustawa o opiekunach ze Szkocji (Carers' (Scotland) Act 2016) zostanie wdrożona w Edynburgu tak aby zapewnić nowe środki dla opiekunów oraz agencji wsparcia przez nich prowadzonych. Ustawa wiąże się z nowymi funduszami na wsparcie dla opiekunów, które w kwietniu 2018 zastąpią dotychczasowe źródła funduszy. Opiekunowie oczekują jasnych, dostępnych do wglądu procesów przyznawania wymienionych funduszy, które mają zastąpić błędne praktyki ostatnich lat. Skupienie się na integracji councilu i NHS powinno zrobić miejsce dla nowych spółek zorientowanych na organizacje dla opiekunów, tak aby wdrożyć ustawę o opiekunach z pełnym sukcesem i tym samym wzmocnić obecne już w mieście, pierwszorzędne praktyki.

W City of Edinburgh Council ukończony właśnie został niezależny przegląd Strategii dla Opiekunów 2014-2017 (Edinburgh Carers' Strategy). Wynikły z niego niepokojące przesłania po konsultacjach z opiekunami na temat tego, jaki wpływ na wsparcie dla nich miała dotychczasowa strategia. W Edynburgu niezbędna jest natychmiastowa, nowa i bardziej efektywna strategia. W celu dokonania zmian dla opiekunów, zarząd Joint Integration Board potrzebuje wyrównania szans: mniej konkurencji poprzez arbitralne zaopatrzenie; o wiele więcej współpracy i współprodukcji; dokładnego przeglądu domowych usług dla opiekunów z NHS i Council, z użyciem tych samych kryteriów, dogłębnej analizy i jasności w sektorze trzecim i wolontariuszy.

W przypadku braku „fair play” i otwartości, dobre intencje zawarte w Ustawie oraz ograniczone środki mogą zostać zaabsorbowane przez biurokrację i tym samym nie dotrzeć do tych, którym przyniosłyby one najwięcej korzyści w tworzeniu pozytywnych zmian w życiu opiekunów.

VOCAL ponawia zaproszenie dla wszystkich nowo wybranych radnych: „Odwiedźcie nasze Centrum dla Opiekunów w Edynburgu na szczycie Royal Mile i porozmawiajcie bezpośrednio z opiekunami oraz organizacjami prowadzonymi przez nich o kluczowych problemach, z którymi się zmagamy.”

Drodzy opiekunowie,

W czasie, gdy jedne wybory następują po drugich, musimy podwoić nasze wysiłki w utrzymaniu wsparcia dla opiekunów w sercu każdej z kampanii politycznych – zarówno przed jak i po wyborach. Każda z partii w wyborach do lokalnego rządu złożyła obietnicę ulepszenia wsparcia dla opiekunów. Teraz opiekunowie oczekują od nowo wybranych radnych dotrzymania obietnicy. Tu w VOCAL zrobimy wszystko co w naszej mocy aby działać jako głos opiekunów oraz konstruktywny partner dla wybranych członków rady, wspierający ich w tym zadaniu. W tym samym czasie dokładnie sprawdzamy nasze własne działania. Podczas kwietniowego spotkania zarządu członkowie dokonali przeglądu pracy VOCAL w pierwszym roku z pięcioletniego planu biznesowego. Z pełnym sukcesem dopasowaliśmy nasze wewnętrzne struktury zarządzania, przenosząc więcej środków na pomaganie opiekunom. Położyliśmy także ważne fundamenty pod zapoczątkowanie trzech głównych nowych projektów tego roku, aby dostarczyć więcej wsparcia lokalnie, polepszyć ekonomiczny dobrobyt opiekunów poprzez nowe biznesy socjalne oraz podjąć nowe, radykalne inicjatywy w celu zaoferowania opiekunom szerszego wyboru krótkich przerw od opieki. Wypatrujcie dalszych oznajmień! Zarząd VOCAL powitał również dwóch nowych członków: Pam Russel i Rose Wawrzyniak dołączyły do zespołu 18go kwietnia. Obie mieszkają w Midlothian i tym samym wzmocnią zarówno tamtejszy rozwój VOCAL jak i ten na terenie Lothian. W tym samym czasie rozpoczynamy program szkoleniowy dla siedmiu nowych wolontariuszy, składamy podziękowania naszym wolontariuszom za ich ogromny wkład w tworzeniu VOCAL takim, jaki jest: zorientowanym na opiekunów i prowadzonym przez nich! Jest nam niezmiernie miło, że 27 zwolenników VOCAL zapisało się na tegoroczny Rotary Club Forth Rail Bridge Abseil, który odbędzie się 28go maja w celu zebrania funduszy dla opiekunów. Poszukujemy także wolontariuszy do kilku zbiórek, po zostaniu wybranym przez Dobbies Garden Centre w Midlothian (4/5ty sierpnia) oraz zaoferowaniu dwóch zbiórek w TESCO 16go czerwca w Corstorphine i 28go lipca na Broughton Road. Ulotka informacyjna o zbiórce funduszy dołączona jest do tego wydania Carers News. Jeśli chcesz wyciągnąć pomocną dłoń lub wziąć udział w zbiórkach, prosimy o kontakt z Francescą Greaves na adres fundraising@vocal.org.uk lub tel **0131 622 6666**.

Z najlepszymi pozdrowieniami,

Patrick Layden, przewodniczący VOCAL



Peer mentoring

VOCAL oferuje usługę “peer mentoring”, łączącą opiekuna z wybranym wolontariuszem “mentorem”, który ma podobne przeżycia lub był w podobnej sytuacji i który chętnie podzieli się swoim doświadczeniem. Usługa ta pomaga opiekunom przemyśleć własną sytuację oraz podjąć decyzję dotyczącą kolejnych kroków.

Aby zdecydować, czy ta usługa jest dla Ciebie, skontaktuj się z członkiem zespołu wsparcia VOCAL pod numerem 0131 622 6666.

Nagroda NHS Lothian dla organizacji przyjaznej opiekunom

NHS Lothian otrzymało nagrodę Highly Commended Award podczas plebiscytu Scottish Top Employers for Working Families Awards 2017, który odbył się 9go marca w Glasgow. Nagrody te honorują pracodawców, którzy z sukcesem wprowadzają elastyczne, przyjazne rodzinom praktyki we wszystkich sektorach i w organizacjach wszelkich rozmiarów. Centrum VOCAL odegrało intergalną rolę w pracy, która została uhonorowana nagrodą, włącznie ze skoncentrowaniem się na wsparciu dla pracowników NHS Lothian, którzy są także opiekunami oraz rozwojem szkolenia twarzą w twarz i online „Think Working Carer” dla menedżerów i przełożonych.

Przeraża Cię technologia? Naucz się ją uwielbiać z VOCAL!

VOCAL oferuje wiele okazji do nabycia nowych zdolności poprzez programy szkoleniowe. Podczas następnego kilku miesięcy skupimy się na technologii i cyfrowym świecie – spróbuj następujących kursów:

- Podcast Lounge – naucz się jak znaleźć i ściągnąć podcasty i porozmawiaj o swoich znaleziskach przy kawie.
- Komputer dla początkujących – postaw pierwsze kroki w wirtualnej rzeczywistości. Naucz się obsługi komputera i jak bezpiecznie korzystać z usług online.
- Drzewo rodzinne – odkryj, jak zabrać się za odnalezienie drzewa rodzinnego online oraz odwiedź Scottish Genealogy Society.

Jeden z opiekunów, który niedawno wziął udział w kursie posługiwania się tabletem powiedział: „Moja rodzina kupiła mi tablet w prezencie urodzinowym, nie chciałem się przyznać, że po prostu leżał on na moim biurku bo nie potrafiłem się nim posługiwać. Teraz wiem jak bezpiecznie przeglądać internet a nawet jak połączyć się z moją rodziną przez Skype!”.

Aby zabukować kurs online odwiedź stronę Carers Events - www.carerstraining.co.uk – lub zadzwoń do Debbie pod nr 0131 662 6666. Jesteś zainteresowany lecz martwisz się kosztem kupna komputera, tabletu lub smartfona? Fundusz krótkich przerw VOCAL może być odpowiedzią. Wypełnij formularz aplikacyjny aby sprawdzić, czy możesz dostać dofinansowanie na kupno tych urządzeń. Zadzwoń do VOCAL pod nr 0131 622 6666 aby zamówić pakiet aplikacyjny.

Caring in the City: „one-stop shop” dla opiekunów z Edynburga

Weź udział w jednym z naszych wydarzeń dla opiekunów aby zdobyć więcej informacji na temat lokalnego wsparcia i usług. Zespół pracowników z VOCAL oraz wielu innych organizacji będzie tam, aby odpowiedzieć na pytania, a opiekunowie będą mogli skorzystać z darmowych szkoleń włącznie z radzeniem sobie ze stresem, medytacją oraz krótkimi przerwami dla opiekunów. Następane dwa wydarzenia Caring in the City odbędą się:

- 10 maja – West Pilton Neighbourhood Centre
- 11 czerwca – Gilmerton Society Hall

Więcej szczegółów na stronie Carer Events: www.carerstraining.co.uk

Dołącz do Carers@Work grupy Facebook dla pracujących opiekunów

Czy pracujesz jednocześnie opiekując się członkiem rodziny, przyjacielem lub partnerem? Carers@Work jest grupą na Facebooku, nowo utworzoną przez VOCAL oraz Marie Curie, która ma zapewnić wsparcie i środki dla opiekunów, którzy łączą pracę z obowiązkami opieki. Grupa ta wystartuje w maju i ma na celu:



- Zmotywować do wsparcia pośród osób w podobnej sytuacji, wzmocnić odporność oraz ułatwić przekazywanie informacji w środowisku opiekunów
- Zidentyfikować tematy przewodnie i problemy do przedyskutowania z pracodawcami jako część misji VOCAL w zachęceniu do tworzenia przyjaznych opiekunom środowisk pracy
- Poinformować o prawach oraz ustawach w miejscu pracy i praktykować przez zaangażowanie grupy w kluczowe kwestie.

Grupa jest otwarta dla osób opiekujących się bezpłatnie, które są samozatrudnione lub w zatrudnieniu na pełny bądź pół etatu, i które mieszkają lub pracują w Edynburgu lub Lothian.

Aby dołączyć, polub stronę VOCAL na Facebooku, a następnie wyślij mailem swoje imię i nazwisko oraz kod pocztowy pod adres **social@vocal.org.uk** lub skorzystaj z formularza na:

<http://eepurl.com/cFdlm5>

Carer Conversation Cafés

VOCAL z przyjemnością przedstawia nowy dodatek do naszych Conversation Cafés w Gilmerton od 30go maja. Conversation Cafés są otwartymi i dostępnymi bez konieczności rezerwacji spotkaniami, podczas których opiekunowie mogą podzielić się swoimi myślami i pomysłami na różnorodne tematy przy kawie w zrelaksowanej, nieformalnej atmosferze. Nowe spotkania odbędą się w Morrisons Café w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 10:00-12:00.



Szczegóły na temat Conversation Cafés, godzin i dni na stronie **www.carerevents.co.uk** lub pod nr tel VOCAL **0131 622 6666**.

Darmowa nauka w Open University dla opiekunów

Open University oferuje darmowe nauczanie online OpenLearn, gdzie można skorzystać z wielu materiałów, od krótkich video do dłuższych kursów na rozległe tematy, od Autyzmu i Demencji po Matematykę i Hiszpański. Odwiedź www.open.edu/openlearn aby dowiedzieć się więcej.



Caring Counts – darmowe kursy dla opiekunów

OU oferuje również darmowy kurs dla opiekunów pod nazwą „Caring Counts”. Skierowany jest on do osób opiekujących się bezpłatnie, będących na etapie zmiany i zastanawiających się, co zrobić dalej. Odwiedź www.open.edu/openlearncreate/caringcounts1 aby dostać się na kurs.

„Gdy zaoferowano mi ten kurs, pomyślałam, że pomoże mi on przemyśleć moje kroki. Caring Counts naprawdę otwiera umysł i sprawia, że myślisz o tym, co robisz i jakie są twoje wartości. Sprawił on, że uwierzyłam w siebie i kiedy stawiałam się na rozmowie, słowa po prostu popłynęły.” (Jane, opiekun)

Jesteś gotowy na wyzwanie? Rekrutacja na formalne moduły OU zaczynające się we wrześniu/październiku jest teraz otwarta. Dzięki dofinansowaniu part-time grant możesz studiować za darmo jeśli twój dochód nie przekracza £25,000 rocznie. Na jakimkolwiek poziomie wybierzesz naukę, może być to twój pierwszy krok na ścieżce do kwalifikacji. Odwiedź www.open.ac.uk/study aby dowiedzieć się o kursach, dofinansowaniu i zapisach.

Zajęcia, kiosk i więcej w Ca(i)re

Program Ca(i)re oferuje darmowe, cotygodniowe, całoroczne zajęcia dla opiekunów bez konieczności rezerwacji, włącznie z relaksacją i jogą. Wszystkie zajęcia nadają się dla początkujących a także dla tych, którzy mają odrobinę doświadczenia. Usytuowany w centrum Eric Liddell, Ca(i)re oferuje kiosk informacyjny dla opiekunów, usługę befriending, pomoc z usługą wsparcia Self-Directed Support oraz regularne darmowe wykłady i wycieczki dla opiekunów. Więcej informacji na stronie www.ericliddell.org lub skontaktuj się z Anną Reid pod adresem reida@ericliddell.org lub nr tel **0131 447 3321**.

Dołącz do Carers & Co – chóru opiekunów

Chór Carers & Co spotyka się w każdy wtorek w okresie szkolnym w godzinach 10:00-12:00 w kościele St Andrew's i St George's na George Street. Śpiewanie jest świetną zabawą – prosimy, przyjdź i spróbuj! Doświadczenie ani audycja nie są konieczne, osoby w każdym wieku są mile widziane. Po więcej informacji skontaktuj się z Maggie pod nr tel **07503 175418**.

Snucie opowieści!

Memory Spinners to cotygodniowe spotkania grupowe dla osób z demencją i ich opiekunów. Prowadzona przez pracowników Scottish Opera, grupa przy użyciu muzyki, opowieści, ruchu i sztuk wizualnych pomaga w kreatywności, relaksuje i jest świetną zabawą, a także tworzy nowe, pomocne kontakty. Była członkini zarządu VOCAL Anne Anderson uczestniczyła w grupie: „W przeciągu dwóch

miesiący grupa około 16 ludzi świetnie się bawiła śpiewając i pracując razem... przyjdź i dołącz do nas, jestem pewna, że ci się spodoba!”.

Więcej informacji oraz zapisy pod nr tel Audrey Blake **0141 332 9559** lub email **audrey.blake@scottishopera.org.uk**



VOCAL (Voice of Carers Across Lothian)
8-13 Johnston Terrace, Edinburgh, EH1 2PW
Tel: 0131 622 6666
Email: centre@vocal.org.uk
Web: www.vocal.org.uk
Facebook: [facebook.com/VOCALCarers](https://www.facebook.com/VOCALCarers)
Twitter: @EdinburghCarers

VOCAL is a recognised Scottish charity: SC020755
Private limited company (Scotland): SC18305