

### **Przedstawiamy Treasure Tree – sprzedawaj lokalnie!**

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co zrobić z rzeczami, które są ci bliskie ale już ich nie potrzebujesz? Rzeczami zbyt cennymi, aby je wyrzucić lub oddać? Jak znaleźć kogoś, komu by się one przydały?

#### **VOCAL ma odpowiedź!**

Treasure Tree jest nowym przedsięwzięciem do sprzedaży online niechcianych skarbów posiadanych przez opiekunów, byłych opiekunów i ich rodziny.

Jest to prosty sposób na zarobienie pieniędzy dla siebie i opiekunów poprzez sprzedaż artykułów przez eBay, Facebook i Gumtree w zamian za datek od przychodów ze sprzedaży.

Od czasu rozpoczęcia działania Treasure Tree sprzedało już wózek inwalidzki, łóżko i inne wyposażenie do poruszania się, zbierając pieniądze dla opiekunów, którzy już tych artykułów nie potrzebowali i pomagając innym znaleźć niezbędne dla nich wyposażenie niskim kosztem.

Załoga Treasure Tree, Debbie i Stuart, powiedziała nam: „Z przyjemnością pomagamy opiekunom zebrać pieniądze, zajmujemy się recyklingiem cennych rzeczy i pomagamy osobom o niskich przychodach kupić artykuły, na które inaczej nie byłoby ich stać. To przedsięwzięcie jest doskonałym pomysłem wspierającym opiekunów, VOCAL i środowisko!”

#### **Gotowy na sprzedaż czy potrzebujesz więcej informacji?**

Skontaktuj się z Debbie pod [sell@treasuretree.scot](mailto:sell@treasuretree.scot) lub odwiedź stronę:

[www.vocal.org.uk/treasuretree](http://www.vocal.org.uk/treasuretree)

### **Raporty z ankiety VOCAL Carer Survey 2017**

Jeśli byłeś jednym z 1228 opiekunów, którzy wzięli udział w ankiecie VOCAL Carer Survey w listopadzie 2017, możesz chcieć przeczytać jej wyniki, które dostępne są teraz na stronie internetowej VOCAL.

Pełne raporty i ich podsumowania z Edynburga i Midlothian dostępne są tutaj:

[www.vocal.org.uk/carersurvey2017](http://www.vocal.org.uk/carersurvey2017)

*Drodzy czytelnicy,*

Gdy Gordon i Maureen, oboje opiekunowie z Edynburga, przeprowadzili się dwa lata temu, sprzedali trochę rzeczy przez eBay za pomocą przedsięwzięcia w Sheffield. Natychmiast zauważyli zalety, jakie

taki schemat przyniósłby opiekunom i przekonali VOCAL do rozpoczęcia podobnego biznesu do sprzedaży niechcianych artykułów dla opiekunów. Tak powstało Treasure Tree – przez opiekunów dla opiekunów.

Po przeprowadzce VOCAL do Edinburgh Carers' Hub, mamy zaszczyt przedstawić naszym czytelnikom to przedsięwzięcie. Ogromne podziękowania zespołowi i wolontariuszom, którzy pomogli nam przetestować ten pomysł przez ostatnie sześć miesięcy, w ciągu których zebraliśmy już ponad £5000!

Zbiórki pieniędzy pozostają głównym zadaniem VOCAL, aby pokryć rosnące zapotrzebowanie na wsparcie dla opiekunów. Zarząd zatwierdził nową, ambitną strategię do zbiórki funduszy i przygotowujemy się do połączenia naszego 25-lecia w 2019 z nowym apelem – oczekuj na wiadomości.

Ku naszej radości, zostaliśmy również nagrodzeni dodatkowym dofinansowaniem z funduszu Right Direction ze Szkockiego Rządu, aby pomóc opiekunom negocjować lepsze warunki wsparcia self-directed support w ich indywidualnej sytuacji. We współpracy z Lothian Centre for Inclusive Living, fundacją Thistle i MECOPP, które wspólnie zostały wynagrodzone £1m, mamy nadzieję odmienić los setek ludzi w ciągu nadchodzących trzech lat.

Tego października żegnamy się z Tomem Gowan, który był naszym skarbnikiem przez 11 lat. Tom hojnie poświęcał swój czas i wiedzę i swoimi poradami przyniósł VOCAL wiele korzyści. Życzymy mu wszystkiego, co najlepsze na przyszłość.

W związku z licznymi przejściami na emeryturę, VOCAL ma miejsca pracy w Zarządzie. Jeśli masz doświadczenie w opiece i finansach, zarządzaniu organizacjami publicznymi lub kadrach, rozważ swoją kandydaturę. Aby dowiedzieć się więcej i poznać innych członków Zarządu, skontaktuj się z dyrektorem głównym VOCAL Sebastianem Fischer pod [chiefexecutive@vocal.org.uk](mailto:chiefexecutive@vocal.org.uk) lub zadzwoń na numer 0131 622 6666.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

*Patrick Layden, Przewodniczący*

## **Szukasz miejsca na spotkanie lub inne wydarzenie?**

W VOCAL znajdują się dwa duże pomieszczenia do posiedzeń oraz cztery małe pokoje sesyjne dostępne do wynajmu, w spokojnym otoczeniu i z relaksującym ogrodem w naszym fantastycznym nowym budynku na Leith Walk.

Siedziba Edinburgh Carers' Hub jest łatwo dostępna drogą transportu publicznego oraz posiada darmowe miejsca parkingowe, co czyni ją idealnym miejscem na zorganizowanie spotkania. Herbata, kawa i Wi-Fi są wliczone w koszt wynajmu, tak jak i korzystanie ze smartboard w pokoju na parterze.

Więcej informacji o wynajmie, włącznie z pojemnością i kosztami pod [centre@vocal.org.uk](mailto:centre@vocal.org.uk) lub pod nr tel **0131 622 6666**.

## **Wsparcie dla opiekunów w północno-zachodnim Edynburgu w świetle reflektorów**

**Dziś przedstawiamy Billa McLaren, pracownika zespołu wsparcia dla opiekunów VOCAL zajmującego stanowisko w West Pilton Gardens Social Work Centre w porozumieniu z zespołem opieki społecznej City of Edinburgh Council.**

Obecność Billa w tamtejszym centrum ukształtowała jego rolę jako kontakt dla opiekunów z północnej i zachodniej części Edynburga oraz jako osobę kierującą do zespołu opieki społecznej, świadomemu o opiekunach potrzebujących wsparcia.

Bill oferuje wsparcie indywidualne oraz spotkania z opiekunami, a także regularne sesje bez potrzeby umówienia się na spotkanie. W centrum tym odbywają się również darmowe szkolenia dla opiekunów włącznie z kursem radzenia sobie ze stresem oraz informacjami na temat praw socjalnych.

„Pracuję w West Pilton Gardens Social Work Centre od dwóch lat i w tym czasie nawiązałem mocną współpracę z tutejszym zespołem opieki społecznej” mówi Bill.

„W trakcie mojego pobytu tutaj, wiele się od siebie nawzajem nauczyliśmy przez co jesteśmy w stanie szybciej zidentyfikować opiekunów i zająć się ich potrzebami bardziej efektywnie”.

„Świetnie jest również tu widzieć Heriot z zespołu VOCAL Family Support Addictions w każdą środę. To, gdzie się mieścimy umożliwia nam częstsze spotkania indywidualne z opiekunami, łatwiej jest też dotrzeć na wizyty domowe lub w środowisku neutralnym, gdzie opiekunowie czują się bardziej komfortowo mówiąc o swojej roli w dostarczaniu opieki”.

**Bill pracuje w West Pilton Gardens Social Work Centre, 8 West Pilton Gardens, Edinburgh EH4 4DP. Aby skontaktować się z nim bezpośrednio, wyślij email na adres [bmclaren@vocal.org.uk](mailto:bmclaren@vocal.org.uk) lub zadzwoń pod 0131 529 5479.**

## **Jakim zachowaniem odpowiedzieć na nadużywanie alkoholu lub narkotyków przez bliską nam osobę**

Dane statystyczne wydane przez Rząd Szkocji z 2016 r. dotyczące śmiertelnych wypadków nadużycia narkotyków są ponurym przypomnieniem o niebezpieczeństwie, jakie niesie ze sobą alkohol i narkotyki oraz o bólu, jaki dostarczają one rodzinie, partnerom oraz przyjaciołom opiekującym się bliskim z uzależnieniem.

Zespół Family Support Addictions (FSA) z VOCAL wspiera członków rodziny, partnerów i przyjaciół w znalezieniu bardziej efektywnych sposobów na radzenie sobie w obcowaniu z zachowaniem bliskiej, uzależnionej osoby i prowadzenie szczęśliwszego, zdrowszego życia.

Jeden z opiekunów, który niedawno stracił syna po długiej walce z uzależnieniem od narkotyków, powiedział nam jak radził sobie przed i po tym fakcie korzystając ze wsparcia od VOCAL.

„Nie miałem pojęcia, co robić. Myślałem, że mogę „naprawić” syna, ale nic nie działało, odbiło się to jedynie na moim zdrowiu. Czułem się samotny i odizolowany, pełen złości i zagubiony”.

„Wytrwale i z cierpliwością (do siebie i mojego syna), zacząłem wytyczać granice takie jak obecność syna w domu wyłącznie, gdy był trzeźwy. Korzystałem również z metod pozytywnej komunikacji, których nauczyłem się podczas spotkań SMART w VOCAL”.

„Zmiany, które wprowadziłem wywoływały pozytywne zmiany w moim synu – dzięki nim zbudowaliśmy lepsze relacje przez co mam dobre wspomnienie z ostatnich dwóch lat jego życia”.

**Jeśli jesteś dotknięty nadużywaniem alkoholu lub narkotyków przez bliską ci osobę, skontaktuj się z zespołem FSA poprzez email [fsa@vocal.org.uk](mailto:fsa@vocal.org.uk) lub zadzwoń do VOCAL 0131 622 6666.**

## **Dbanie o siebie**

**Do 59% opiekunów, którzy donieśli o tym, że udzielanie opieki ma zły wpływ na ich zdrowie i samopoczucie\***

Zapisz się na wrześniowy kurs, który pomoże ci o siebie zadbać:

### **EFT (Emotional Freedom Technique) – Metoda uwolnienia emocji**

Specyficzna forma alternatywnej psychoterapii, obejmująca opukiwanie specyficznych punktów na ciele w celu pozbycia się stresu.

**Czwartek, 6 września – 4 października (5 sesji)  
10:30 – 13:00 Edinburgh Carers' Hub**

### **Stress Management – Radzenie sobie ze stresem**

Dowiedz się, czym naprawdę jest stres i jaki ma wpływ oraz naucz technik radzenia sobie z nim.

**Wtorek, 18 września  
10:00-12:30 Allermuir Health Centre**

### **Alkohol i ja**

Dowiedz się, czy pijesz ponad bezpieczną normę i jakie masz inne opcje.

**Czwartek, 20 września  
14:00-16:00 Edinburgh Carers' Hub**

**Aby zabukować miejsce odwiedź stronę [www.carerstraining.co.uk/events](http://www.carerstraining.co.uk/events) lub skontaktuj się z VOCAL pod 0131 622 6666.**

(\*Dane statystyczne z ankiety VOCAL Edinburgh Carer Survey 2017)

## **Program dla opiekunów w centrum Eric Liddell**

Eric Liddell Centre posiada pełen program regularnych wydarzeń, zajęć i wypadów dla opiekunów tej jesieni oraz zimy, włącznie z:

### **Carer befriending**

Oferując towarzystwo i wsparcie osobiste, ta usługa jest darmowa dla wszystkich osób opiekujących się kimś bezpłatnie w Edynburgu.

### **Miesięczne popołudnia przy kawie**

Z przemowami i gościnnymi wystąpieniami

### **Informacje**

Włącznie z warsztatami, dostępem do informacji przy użyciu ekranu dotykowego i mobilną biblioteką, a także wsparcie w radzeniu sobie z Self Directed Support.

### **Wycieczki dzienne**

Szereg lokacji i zajęć dla każdego.

### **Regularne zajęcia**

Włącznie z Mindfulness, Laughter Club, robieniem na drutach i koncertami w czasie lunchu.

### **Zajęcia terapeutyczne**

Yoga i łagodne ćwiczenia/ Qi Gong.

**Pełne szczegóły u Anny Reid pod [reida@ericliddell.org](mailto:reida@ericliddell.org) lub 0131 357 1269.**

## **Sztuka w mieście**

Art in the City jest okazją do odwiedzenia galerii i porozmawiania o sztuce (i innych) w przyjaznym środowisku dla osób, których życie dotknięte jest przez demencję oraz ich przyjaciół, rodziny i opiekunów.

Grupa spotyka się co miesiąc w czwartki między godz. 10:30-12:00, w jednej z galerii w Edynburgu. Po więcej informacji skontaktuj się z Dianą pod 0131 529 6365.

## **Dowiedz się o zmianach w opiece pierwszego kontaktu w przychodniach w Edynburgu**

**Czy interesują cię zmiany w usługach, które może zaoferować twoja przychodnia oraz jak mogą one pomóc w twojej roli opiekuna?**

Jeśli tak, przyjdź na spotkanie z Davidem White – Strategy, Planning and Quality Manager – z Edinburgh Health and Social Care Partnership. David będzie gościem podczas Care for Carers w czwartek, 4 października, aby udzielić informacji o nowym planie poprawy opieki pierwszego kontaktu (Edinburgh Primary Care Improvement Plan) oraz o tym, co on oznacza dla opiekunów.

Spotkanie odbędzie się w pokoju G3, Care for Carers, St Margaret's House, 151 London Road, Edinburgh, EH7 6AE w czwartek, 4 października w godz. 10:30-12:00.

**Więcej informacji u Ruth McLennan pod 0131 661 2077 lub Madeleine Martin pod 0131 553 8391.**

## **Nowy klub towarzyski dla młodych z nabytym uszkodzeniem mózgu (Acquired Brain Injury)**

**Edinburgh Headway Group z niesamowitą przyjemnością oznajmia otwarcie pierwszego klubu towarzyskiego dla młodych osób dorosłych z ABI pomiędzy 18 i 30 rokiem życia.**

Klub będzie wspierał młode osoby z nabytym uszkodzeniem mózgu w poznawaniu rówieśników i nawiązywaniu przyjaźni, budowaniu pewności siebie i umiejętności obcowania z innymi, poprawie zdrowia i samopoczucia oraz zredukowanie poczucia izolacji i prawdopodobieństwa popadnięcia w depresję.

**Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej lub skierować młodą osobę, zadzwoń do Edinburgh Headway pod 0131 537 9116.**

### **O VOCAL**

VOCAL wspiera opiekunów we wszystkich relacjach rodzinnych i związkach, zarówno krewnych, partnerów, przyjaciół, jak i opiekujących się z własnej woli i z obowiązku.

### **Co robimy?**

Opiekunowie mają dostęp do następujących:

- Informacji i porad
- Wsparcia indywidualnego
- Warsztatów prawnych i finansowych
- Szkoleń i zajęć grupowych
- Wydarzeń społecznościowych i wypoczynku
- Family Support (Addictions) – wsparcie w związku z uzależnieniami
- Usługi wsparcia psychologicznego dla opiekunów

### **Skontaktuj się z VOCAL:**

Email: [centre@vocal.org.uk](mailto:centre@vocal.org.uk)

Strona internetowa: [www.vocal.org.uk](http://www.vocal.org.uk)

Twitter: [@EdinburghCarers](https://twitter.com/EdinburghCarers)

Facebook: [www.facebook.com/VOCALCarers](http://www.facebook.com/VOCALCarers)

## **Centrum VOCAL**

### **VOCAL Edinburgh Carers' Hub**

60 Leith Walk  
Edinburgh EH6 5HB  
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 6666

Doradztwo psychologiczne 0131 466 8082

Południowy Edynburg 0131 672 0987

Pół-zach Edynburg 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.*



