

НОВА РЕДАКЦІЯ



Ukrainian



# Well Connected...

Поєднання можливостей для вашого благополуччя

Північний Ланаркшир, Well-informed: 0800 073 0918

Інфолінія Південного Ланаркшира: 0330 3000 133

[www.element.org.uk](http://www.element.org.uk)



Версія для Ланаркшира

## Зміст

Контактна інформація (і гарячі лінії психологічної допомоги)	3
Що таке Well Connected?	4
Для кого призначена програма Well Connected?	4
Які переваги має Well Connected?	5
Додаток Well Connected	5
<b>Самодопомога</b>	
Healthy Reading	6
Elament	8
Mind Matters	8
Calm Distress	9
Silvercloud	10
NHS Inform	11
Громадська ерготерапевтична клініка	12
Усвідомленість	13
Making Life Easier (тільки для Північного Ланаркшира)	14
<b>Активний відпочинок</b>	
Фізична активність і можливості для проведення дозвілля	16
Активний відпочинок на природі і піші прогулянки	18
Мистецтво і культура	19
<b>Трудова діяльність</b>	
Консультації з працевлаштування	20
Remploy – Fair Start Scotland	21
Підвищення кваліфікації	22
Волонтерська діяльність	24
Working Health Services	25
<b>Фінансові консультації</b>	
Поради щодо пільг, соціального забезпечення і боргів	26
My Life My Money	27
<b>Соціальна підтримка</b>	
Місцеві ініціативи зі здорового способу життя	28
Інші заходи та сервіси	29

## Контактна інформація

На вебсайті Element, для Ланаркшира, є додаткова інформація про психічне здоров'я і благополуччя: [www.element.org.uk](http://www.element.org.uk)

Якщо проблеми не зникають або потрібна термінова допомога, зверніться до сімейного лікаря. Зазначені нижче організації – також можуть бути корисними у робочий і неробочий час.

**Північний Ланаркшир: Well Informed – 0800 073 0918 –**

телефонуйте безкоштовно. Єдиний номер для Північного Ланаркшира з інформацією про зазначені у цьому буклеті місцеві послуги. Well-informed надає допомогу з доступом до них. При першому зверненні вас може супроводжувати соціальний працівник, щоб вам допомогти.

**Інфолінія Південного Ланаркшира – 0330 3000 133 –**

телефонуйте безкоштовно. Єдиний номер для Південного Ланаркшира з інформацією про будь-які послуги, зазначені у цьому буклеті. Години роботи: Пн.–Пт.: 10.00–14.00.

**Samaritans – 116 123 (24 год)**

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

**Breathing Space – 0800 83 85 87**

(Пн. – Чт., 18:00 – 2:00; Пт. 18:00 – Пн. 6:00)

[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)



**NHS24 – 111 (неробочий час)**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

**Healthy Working Lives –**

0800 019 2211

[www.healthyworkinglives.scot](http://www.healthyworkinglives.scot)

**Childline – 0800 11 11 (24 год)**

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

**NHS Inform – 0800 22 44 88**

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

**Parentline Scotland –**

08000 28 22 33

[www.children1st.org.uk/](http://www.children1st.org.uk/)  
[parentline](http://parentline)

**National Debt Line Scotland –**

0808 808 4000 телефон. безкоштовно

<https://nationaldebtline.org>

**National Domestic Abuse Helpline – 0800 027 1234**



## Що таке Well Connected?

Well Connected – це програма, що діє у графстві Ланаркшир; іноді її називають програмою соціального призначення або громадської допомоги. Вона допомагає нам та нашим знайомим брати участь і отримувати користь від діяльності й послуг, які, як відомо, покращують благополуччя, тобто те, як ми ставимося до себе та свого життя. Програма Well Connected охоплює вісім напрямків, і скористатися можна декількома з них:

- Можливості в галузі фізичної активності та дозвілля
- Волонтерство
- Працевлаштування
- Мистецтво і культура
- Консультації щодо пільг, соціального забезпечення і боргів
- Освітні можливості
- Бібліотерапія та інформація про самодопомогу в бібліотеках
- Контроль стресу за допомогою онлайн-програми Calm Distress

Цей буклет містить інформацію про кожен із 8 напрямків Well Connected і про те, як легко скористатися можливостями.

**Well Connected може допомогти!!**

## Для кого призначена програма Well Connected?

Благополуччя означає те, як ми мислимо і відчуваємося, наприклад відчуття впевненості, задоволення від життя, здатність вирішувати життєві труднощі. На наше благополуччя впливає багато факторів: забезпеченість житлом, робота, школа, стосунки, місце проживання і фінансові турботи.

Всі ми іноді можемо перебувати у стресі, поганому настрої або хвилюватися. Також ми можемо опинитися у складній ситуації. Іноді ми відчуваємося пригнічено і не знаємо чому.

Well Connected призначена для людей із симптомами стресу і поганого настрою, а також тих, хто хоче покращити самопочуття і життєсприйняття. У рамках програми Well Connected всі співробітники, які працюють за її 8 напрямками, взяли участь у тренінгах з питань психічного здоров'я і благополуччя.

## Які переваги має Well Connected?

Програми Well Connected успішно допомагають людям:

- Підвищуючи їхню впевненість у собі та самоповагу
- Покращуючи настрої
- Зменшуючи відчуття стресу
- Допомагаючи їм вирішити певні проблеми, які знижують рівень благополуччя, наприклад фінансові турботи, самотність і безробіття
- Допомагаючи їм знаходити позитивні шляхи вирішення життєвих труднощів
- Розширюючи можливості для соціальних контактів
- Забезпечуючи набуття нових корисних навичок
- Покращуючи дух спільноти
- Залучаючи більшу кількість людей до занять мистецтвом, відпочинку, навчання, волонтерства, спорту й інших видів діяльності

## Що далі?

Well Connected може бути початком покращення нашого психічного здоров'я і благополуччя. У цьому буклеті надано інформацію, корисну для нас і людей, які про нас піклуються, щоб допомогти нам отримати доступ до наявних можливостей. Якщо ви в будь-якому разі відчуваєте потребу в певній допомозі на додаток до програми Well Connected, будь ласка, зверніться до свого сімейного лікаря.

Якщо вам потрібна додаткова інформація про програму Well Connected або загальна інформація про психічне здоров'я і благополуччя, зверніться до інформаційної служби з питань психічного здоров'я за місцем вашого проживання:

- Північний Ланаркшир: Well Informed – **0800 073 0918**  
Ел. пошта: [well-informed@samh.org.uk](mailto:well-informed@samh.org.uk)
- Інфолінія Південного Ланаркшира – **0330 3000 133**  
Ел. пошта: [infoline@lamh.org.uk](mailto:infoline@lamh.org.uk)

## Додаток Well Connected

Додаток Well Connected можна безкоштовно завантажити в App Store і Google Play Store – шукайте *Well Connected Lanarkshire*.

Програма Healthy Reading спрощує доступ до буклетів, книг, CD, DVD, електронних книг, аудіокниг і веб-підтримки стосовно психічного здоров'я і благополуччя. В усіх бібліотеках Ланаркшира є ресурси, призначені допомогти нам отримати максимум від життя, зокрема, жити повноцінним життям, краще спати і стати більш упевненими і наполегливими.

Healthy Reading сприяє вирішенню проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям: тривога, депресія, стрес, деменція, паніка.

В наявності є ресурси для будь-якого віку – підлітків, дорослих і людей похилого віку, а також література про позитивне батьківство. Розширена програма включає заголовки про хронічні захворювання, деменцію, рак і підтримку для осіб, які здійснюють догляд.

### Сервіс BorrowBox

Сервіс BorrowBox надає доступ до електронних книг і аудіокниг безпосередньо на вашому пристрої у додатку BorrowBox. Додаток безкоштовний; для авторизації використовуйте дані бібліотечного абонементу. Нові заголовки додаються щомісяця, тож без книги ви не залишитеся, навіть коли наші бібліотеки зачинені. BorrowBox доступний 24/7.

Дізнатися більше про сервіс можна в електронній бібліотеці для вашого регіону:

Північний Ланаркшир: [www.culturenl.co.uk/elibrary](http://www.culturenl.co.uk/elibrary) або

Південний Ланаркшир: [www.slleisureandculture.co.uk/info/57/e-books](http://www.slleisureandculture.co.uk/info/57/e-books)



### Як можна скористатися ресурсами?

Будь-які матеріали за прогармою Healthy Reading можна позичати безкоштовно. Ваш сімейний лікар або інший медичний чи соціальний працівник можуть порадити конкретну річ, яка може бути помічною.

### Що робити, якщо я не маю бібліотечного абонементу?

Щоб записатися, треба принести в найближчу бібліотеку 2 документи, що посвідчують особу: один – з вашим ім'ям і адресою, інший – з вашим підписом, або можна зареєструватися онлайн

і одразу користуватися електронними книгами, аудіокнигами і електронними журналами.

- Онлайн-реєстрація **Північний Ланаркшир**:

[www.culturenl.co.uk/elibrary/joinonline](http://www.culturenl.co.uk/elibrary/joinonline)

- Онлайн-реєстрація **Південний Ланаркшир**:

[www.slclibrary.co.uk/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/JOIN](http://www.slclibrary.co.uk/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/JOIN)



У всіх бібліотеках є відділ Healthy Reading, однак через обмеження, пов'язані з Covid, деякі бібліотеки можуть не працювати.



SOUTH LANARKSHIRE  
Leisure & Culture

### **Доставка додому**

Доставка додому доступна для резидентів, які тимчасово або постійно прикуті до свого дому через інвалідність, слабкість, хворобу або здійснюють догляд за кимось, хто знаходиться у такому стані.

**Північний Ланаркшир:** [www.culturenl.co.uk/libraries/your-library/home-delivery-service/](http://www.culturenl.co.uk/libraries/your-library/home-delivery-service/)

**Південний Ланаркшир:** Отримуйте додаткову інформацію чи робіть заявки на доставку у вашому регіоні за тел.: 01698 452143

### **Волонтерський хаб Macmillan**

Для хворих на рак у Ланаркширі є мережа інформаційних служб і служб підтримки та можливості для фізичної активності від організації Macmillan. Ми допомагаємо отримати доступ до фінансової, практичної, емоційної підтримки і надаємо іншу допомогу й інформацію у зв'язку з діагнозом. Ми поряд, у будь-якому разі.

**MACMILLAN IN  
LANARKSHIRE**

WE ARE  
MACMILLAN  
LANARKSHIRE

Додаткова інформація – на вебсайті для Ланаркшира –  
[www.culturenl.co.uk/macmillan/](http://www.culturenl.co.uk/macmillan/)

## Elament

Основний онлайн-ресурс для Ланаркшира з інформацією про психічне здоров'я і благополуччя для людей, які шукають допомогу у зв'язку з проблемами психічного здоров'я. Деякі з його розділів:

- Питання психічного здоров'я
- Новини
- Каталог послуг
- Навчання
- Ресурси для самодопомоги
- Духовність
- Сприяння благополуччю
- Що потрібно пам'ятати
- Оздоровча мережа у Ланаркширі

Вебсайт Elament, для Ланаркшира:  
[www.elament.org.uk](http://www.elament.org.uk)



## Mind Matters

Новий вебсайт для Ланаркшира з інструментами високоякісної самодопомоги у сфері психічного здоров'я. Lanarkshire Mind Matters – це комплексний вебсайт, створений психологічною службою NHS Ланаркшира. Він містить науково обґрунтовану інформацію про психічне здоров'я, поради і допомогу для людей віком від 18 років. Сюди входить комп'ютеризована когнітивно-поведінкова терапія зі швидким доступом до курсів для самостійного опрацювання, як-от:

- Свобода для стійкості,
- Свобода для сну,
- Свобода від стресу та
- Свобода від Covid-19.



Lanarkshire  
**mind matters**

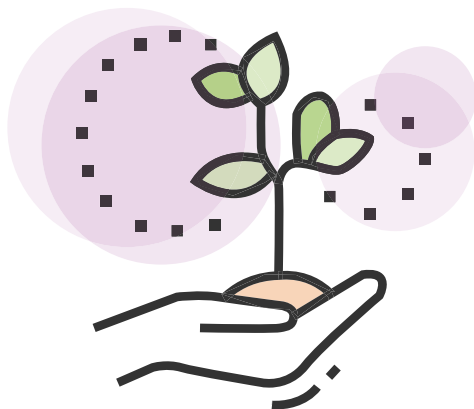
Тут є посилання на самодопомогу у вирішенні проблем (як-от тривога, депресія, паніка) і безкоштовні онлайн курси й інформацію про те, як підтримувати психічне і фізичне благополуччя. Розробляються додаткові ресурси.

Вебсайт розвиватиметься в рамках ширшого проєкту із забезпечення доступних онлайн-сервісів під час пандемії Covid-19 і надалі: [www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk](http://www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk)



## Calm Distress

Calm Distress – це новий онлайн курс від психологічної служби NHS Ланаркшира, розроблений для вашого користування у вільний час і у власному темпі. Він про розуміння емоцій і покращення самопочуття під час Covid-19 і надалі.



У зв'язку з пандемією співробітники NHS не можуть проводити заняття або працювати з групами у спільноті, як це було раніше, але ми можемо надавати високоякісну психологічну допомогу онлайн через наш вебсайт Lanarkshire Mind Matters.

Протягом п'яти зручних сесій Calm Distress допомагатиме вам упоратися з повсякденним стресом, виявити тривожні ознаки і дізнатися про нові способи боротьби зі складними думками та почуттями. Кожне відео Calm Distress триває приблизно 20 хвилин: ви отримуєте багато корисної інформації за час, якого вистачає для того, щоб випити чашку чаю. До відео також додаються буклети; ви можете завантажити їх і ознайомитися, якщо бажаєте: дійте так, як це потрібно вам.

Доступ до Calm Distress можна отримати онлайн через вебсайт Lanarkshire Mind Matters: [www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/calm-distress-online-course-overview/](http://www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/calm-distress-online-course-overview/)

Зареєструйтеся онлайн, і ми надішлемо вам пароль для доступу до курсу. Після цього ви можете повертатися до нього так часто, як забажаєте.

## SilverCloud

SilverCloud забезпечує приватний і безпечний доступ будь-де і будь-коли до створених на основі науково обґрунтованих даних онлайн-програм, які допоможуть вам дізнатися про методи зниження симптомів стресу, тривоги, поганого настрою або депресії. SilverCloud, що базується на когнітивно-поведінковій терапії, усвідомленості і позитивній психології, дуже інтерактивний і гнучкий. Програму можна запустити на ПК або ноутбучі. Нею також можна користуватися на мобільному телефоні або планшеті: можна мати постійний доступ.



### **Як це мені допоможе?**

SilverCloud допоможе виявити і змінити неефективні способи мислення, що можуть негативно впливати на самопочуття, і навчить вас більш дієвим шляхам вирішення проблем.

### **Що таке КПТ?**

КПТ – це психотерапія, що працює на взаємозв'язках думок (когнітивної діяльності), поведінки і почуттів. КПТ вчить виявляти і залагоджувати проблеми тут і зараз, а не в минулому. Вона широко вивчалася і виявилася особливо ефективною для подолання депресії і тривоги.

### **Як користуватися SilverCloud?**

Рекомендуємо користуватися SilverCloud 40 хвилин на тиждень протягом 6-8 тижнів у звичайний час, якщо можливо, 3-4 рази на тиждень 10-15 хвилин у вільний час, як-от під час обідньої перерви, в автобусі по дорозі додому, ввечері, коли діти сплять. Як це часто буває, прогрес потребує часу і практики.

### **Чому варто ним користуватися?**

Програми SilverCloud показали високі результати у подоланні стресу, тривоги і депресії. Ви обираєте свій темп, витрачаєте небагато часу і не мусите дотримуватися розкладу. Відвідайте [www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/silvercloud-online-therapy/](http://www.lanarkshiremindmatters.scot.nhs.uk/silvercloud-online-therapy/)

## NHS Inform

Наявність правильної інформації про здоров'я і догляд дійсно впливає на забезпечення благополуччя. Доступна, якісна й актуальна інформація допомагає приймати правильні рішення.

NHS inform – це ресурс, призначений для Шотландії, що пропонує актуальні факти про здоров'я, послуги і кампанії. Він також містить велику кількість інформації, яку можна отримати онлайн, по телефону або через вебчат:

- аналізи і лікування
- захворювання і стани
- травми
- здоровий спосіб життя (зокрема, припинення паління, проходження обстежень і активність)
- права на догляд, підтримку і охорону здоров'я



Однією з багатьох чудових функцій нового вебсайту є те, що користувачі можуть персоналізувати актуальну для них інформацію за допомогою інструмента «Info for Me». Вони також можуть взаємодіяти і отримувати інформацію про конкретні стани на форумах спільноти, користуючись функцією «Health Unlocked». Звичайно завжди є можливість поспілкуватися з працівниками служби медичної інформації по телефону або за допомогою вебчату.

Відвідайте: [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

## Громадська ерготерапевтична клініка

Громадські клініки є ініціативою з ерготерапії, яка забезпечує доступ до місцевих послуг і заходів, що сприяють покращенню психічного здоров'я і благополуччя. Гарне самопочуття і здатність жити так, як хочеться, є основними складовими благополуччя, і у кожної людини вони різні. Громадські клініки надають можливість обговорити ваші індивідуальні потреби й інтереси з ерготерапевтом на разовому прийомі у місцевій клініці. Ми допоможемо вам отримати доступ до місцевих послуг і заходів, які можуть бути корисними для вас.

В рамках консультацій також повідомляється:

- Про способи підтримки позитивного психічного здоров'я шляхом участі у значущій діяльності
- Як досягти рівноваги у ролях і рутинах
- Як виявити ранні ознаки погіршення психічного здоров'я і впоратися з ними
- Як змінити спосіб життя і поведінку
- Відповідні громадські ресурси й організації, які можуть бути корисними для особи, враховуючи її інтереси

Послуги громадських ерготерапевтичних клінік надаються на «за потребою»: записатися на прийом можна по телефону, онлайн або особисто. Для запису на прийом телефонуйте до громадської ерготерапевтичної клініки у своєму регіоні:

- **Cambuslang and Rutherglen**, Eastvale Resource Centre, 130A Stonelaw Road, Rutherglen, G73 2PQ; Тел.: 01698 754100 – дорослі/літні люди.
- **East Kilbride**, Hunter Health Centre, Andrew Street, G74 1AD; Тел.: 01698 753947 – дорослі, 01698 753953 – літні люди.
- **Hamilton**, Regent House, 9 High Patrick Street, ML3 7JA; Тел.: 0300 029 0043 – дорослі, 01698 754530 – літні люди.
- **Lanark Health Centre**, Woodstock Road, ML11 7DH; Тел.: 01698 687585 – дорослі, 01698 754420 – літні люди.

- **Airdrie** Community Health Centre, Reception 1A, 88 Graham Street, ML6 6BU; Тел.: 01698 753003 – дорослі, 01236 638594 – літні люди.
- **Bellshill** Community Health Clinic, Greenmoss Place, ML4 1PS; Тел.: 01698 575700 (option 7) – дорослі, 01698 755224 – літні люди.
- **Coatbridge**, Buchanan Centre, 126 Main Street, ML5 3BJ; Тел.: 01698 754600/754601 – дорослі, 01698 753813 – літні люди.
- **Cumbernauld** Central Health Centre, North Carbrain Road, G67 1BJ; Тел.: 01236 789902 – дорослі, 01236 784084/784085 – літні люди.
- **Motherwell**, Airbles Road Centre, 45–49 Airbles Road, ML1 2TP; Тел.: 01698 755366 – дорослі, 01698 755370 – літні люди.
- **Wishaw**, Pather Clinic, Caledonian Road, ML2 0HZ; Тел.: 01698 373294 – дорослі, 01698 354030 – літні люди.

## Усвідомленість

### Усвідомленість з Ten for Zen

Усвідомленість – це розуміння того, що відбувається в даний момент з вашим організмом і навколо вас. Існує поширена думка, що життя в моменті допомагає досягти душевного спокою і справжнього щастя. Практика усвідомленості дозволяє заспокоїти свій розум і краще зрозуміти, що робить нас щасливими, а що змушує страждати. Маючи таке розуміння, ми можемо приймати позитивні рішення, щоб забезпечити душевний спокій і благополуччя для себе і оточуючих.



TEN FOR ZEN

Інформацію про наші найближчі безкоштовні заходи з усвідомленості можна знайти на сайті [www.tenforzen.co.uk/free-events](http://www.tenforzen.co.uk/free-events).

На сайті [www.tenforzen.co.uk/blog](http://www.tenforzen.co.uk/blog) є низка наших статей з порадами про усвідомлене життя. Вподобайте нашу сторінку у Facebook [www.facebook.com/tenforzenscotland](http://www.facebook.com/tenforzenscotland), щоб знати більше про усвідомленість.

## **Making Life Easier (тільки для Північного Ланаркшира)**

Making Life Easier доступний цілодобово 7 днів на тиждень.

### **Хто може ним користуватися?**

Цим сервісом можуть користуватися будь-які мешканці Північного Ланаркшира і особи, які діють від їх імені. Сервіс стосується переважно дорослих, проте деяка інформація може бути корисною і для підлітків.

### **Про що він?**

Якщо ви або особа, з якою ви проживаєте, за якою ви допомагаєте доглядати чи про яку піклуєтеся, маєте складнощі з повсякденними справами, якими потрібно або хочеться займатися, цей сервіс для вас.

### **Що він пропонує?**

#### **Інформація**

Ви можете отримати інформацію про місцеві групи самопомоги і національні організації, що пропонують підтримку людям, які мають хронічні захворювання, інвалідність або труднощі, пов'язані з віком. Частина інформації стосується хронічних патологій та інвалідності, частина – безпеки і комфорту вдома, частина – можливості виходити з помешкання і пересуватися територією місцевої громади.

#### **Поради**

Доступні консультації з широкого кола частих запитань: фахівці радять, як самостійно впоратися з повсякденними справами.

#### **Доступ до послуг**

Ви можете отримати доступ до послуг, надавши інформацію про себе згідно із вказівками. Ви можете зробити це самостійно, або ж від вашого імені це може зробити інша особа. Вона не обов'язково повинна проживати у Північному Ланаркширі.

На даний момент ви можете отримати доступ до численного обладнання і невеликих пристосувань для вашого помешкання, якщо вони вам підходять згідно з інформацією, яку ви надали про себе, керуючись вказівками.

Ми розвиваємо цей сервіс, щоб люди мали можливість отримувати доступ до послуг і допомоги у більшому обсязі.

Більше інформації можна знайти на сайті  
[www.makinglifeeasier.org.uk](http://www.makinglifeeasier.org.uk)

Якщо ви хочете дізнатися більше або вам потрібна допомога для користування сервісом, зверніться до наших фахівців з питань інформації для людей з особливими потребами за телефоном 01698 274 418



Заява про конфіденційність  
[www.makinglifeeasier.org.uk/Home/Privacy](http://www.makinglifeeasier.org.uk/Home/Privacy)

## Активний відпочинок

### Фізична активність і можливості для проведення дозвілля

Бути активним корисно: так ми підтримуємо наше психічне і фізичне здоров'я і благополуччя. Активність сприяє зниженню рівня стресу, підвищує впевненість, настрій, зосередженість, покращує сон, зовнішній вигляд і самопочуття. Завдяки їй знижується ризик серцевих захворювань, раку, деменції і діабету.

#### Північний Ланаркшир

Для доступу до програми Well Connected у Північному Ланаркширі і підвищення вашої фізичної активності консультант заповнить для вас форму заявки Active Health Referral і надішле її до NL Leisure. Після її отримання вам надішлють лист про доступні види фізичної активності у Північному Ланаркширі і про те, як у ній взяти участь.

За програмою Active Health у Північному Ланаркширі вам надається 8 тижнів безкоштовного необмеженого доступу до занять у тренажерних залах, басейнах і групових занять з фітнесу в усіх наших закладах. Ви можете також оформити додатковий абонемент на 3 місяці за нашою програмою для людей з особливими потребами за £10 на місяць. Фахівці наших тренажерних залів проведуть для вас вступний інструктаж і порадять оптимальні програми. Ви отримаєте інформацію і про інші можливості для фізичної активності у Північному Ланаркширі, в тому числі про програму оздоровчих піших прогулянок Get Walking Lanarkshire та нашу програму Macmillan More.

Фахівці з дозвілля запропонують найкращі варіанти (як-от місцеві фітнес-тренування, тренажерний зал, спорт, заходи на свіжому повітрі, громадські заходи) і забронюють для вас вступне заняття.

Ви отримаєте 8 тижнів безкоштовних занять, а потім – право придбати абонемент (за пільговими цінами). Увага: одна особа має право лише на один 8-тижневий абонемент.



Окрім 8-тижневого безкоштовного безлімітного користування тренажерними залами, басейнами і фітнес-тренувань від NL Leisure, на сьогодні вам запропонують 3-місячний абонемент за £10 на місяць. Його можна придбати, коли почне діяти ваш абонемент на 8 тижнів. Телефонуйте менеджеру з питань здоров'я і благополуччя у Північному Ланаркширі: 01236 341709

## Південний Ланаркшир

Для доступу до програми Well Connected і підвищення вашої фізичної активності консультант заповнить для вас форму заявки Physical Activity Prescription і надішле її фахівцям з розвитку охорони здоров'я організації South Lanarkshire Leisure and Cultures (SLLC) у місцевому центрі дозвілля. Протягом 10 днів після її отримання фахівці з розвитку охорони здоров'я SLLC обговорять з вами оптимальні варіанти, як-от терапія і програми для здоров'я, місцеві фітнес-тренування, тренажерний зал, спорт, заходи на свіжому повітрі і можливості від Green Health.

Увага: іноді пропонується безкоштовний або пільговий доступ і безкоштовний вступний інструктаж Perfect Fit. Відвідайте: [www.slleisureandculture.co.uk](http://www.slleisureandculture.co.uk).

Центри здоров'я і фітнесу поряд:

- **Biggar Sports Centre:** 01899 221029      **828488** / SL Lifestyles (Fairhill): 01698 456350 / Water Palace: 01698 459950
- **Blantyre Leisure Centre,;** 01698 727800      • **Lanark SL Lifestyles:** 01555 666800
- **Carlisle Leisure Centre:** 01555 751384      • **Larkhall Leisure Centre:** 01698 881742
- **Coalburn Leisure Complex:** 01555 820848      • **Lesmahagow Sports Facility:** 01555 894127
- **East Kilbride –Dollan Aqua Centre:** 01355 260000 / Duncanrig Sports Centre: 01355 248922 / John Wright Sports Centre: 01355 237731      • **Rutherglen SL Lifestyle (Eastfield):** 0141 642 9500
- **Forth Sports and Community Centre:** 01555 812058      • **Strathaven Leisure Centre:** 01357 522820
- **Hamilton – Jock Stein Centre:** 01698 805055      • **Uddingston Sports Centre:** 01698 805055

## Активний відпочинок на природі і піші прогулянки

Існують переконливі докази того, що проводити час на природі корисно для тіла і психіки. Можна ходити пішки, їздити на велосипеді, займатися садівництвом, волонтерством, навчатися на свіжому повітрі і грати. Для оздоровлення на природі Ланаркшир може запропонувати низку можливостей:



**Get Outdoors  
Lanarkshire**

### Північний Ланаркшир

**Greenspace Development (Північ)**

Телефонуйте: 01698 402060

Вебсайт: [www.northlanarkshire.gov.uk](http://www.northlanarkshire.gov.uk) – шукайте Greenspace Diary

Ел. пошта: [greenspace@northlan.gov.uk](mailto:greenspace@northlan.gov.uk)

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

### Південний Ланаркшир

**Послуги з відпочинку у сільській місцевості і на природі (Південь)**

Телефонуйте: 01698 426213

Вебсайт:

[www.southlanarkshire.gov.uk/info/200166/getting\\_outdoors](http://www.southlanarkshire.gov.uk/info/200166/getting_outdoors)

Ел. пошта: [cag@southlanarkshire.gov.uk](mailto:cag@southlanarkshire.gov.uk)

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

Зверніться до організацій, що надають послуги із оздоровлення на природі, щоб дізнатися, коли вони відновлять свою діяльність. Групи працюють над заходами забезпечення безпеки і фізичного дистанціювання, щоб учасникам було безпечно і зручно.

### Get Walking Lanarkshire

Короткі спокійні піші прогулянки Ланаркширом у супроводі навчених волонтерів. Бронювання не потрібне: достатньо прийти у зручному взутті.

Тел.: 01698 402077 / Моб.: 07903 358424

Ел. пошта: [getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk](mailto:getwalkinglanarkshire@northlan.gov.uk)

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



**Get Walking  
Lanarkshire**

## Мистецтво і культура

Мистецтво і культура можуть відігравати важливу роль у покращенні і підтримці нашого психічного здоров'я і благополуччя. Приємні заняття допомагають долати стрес. Відомо, що творчість і навчання істотно допомагають жити повноцінним життям. Вони підвищують нашу впевненість у собі та самооцінку і допомагають зустріти однодумців під час набуття нових навичок.

### Що мені потрібно зробити?

ТКонттактні дані для доступу до можливостей у сфері мистецтва і культури за програмою Well Connected:

#### Північний Ланаркшир

Телефонуйте на довідкову лінію  
Advance Booking Line: 01698 274545.



Більше інформації про можливості для мистецької діяльності у вашої місцевості є на сайті: [www.culturenl.co.uk/arts](http://www.culturenl.co.uk/arts)

#### Південний Ланаркшир

Телефонуйте до свого місцевого центру:

- East Kilbride Arts Centre – 01355 261000
- The Town House Hamilton – 01698 452299
- Lanark Memorial Hall – 01555 667999
- Rutherglen Town Hall – 0141 613 5700



# Трудова діяльність

## Консультації з працевлаштування

Значуща і надійна робота може сприяти покращенню вашого психічного здоров'я і благополуччя. У Ланаркширі є багато агентств із працевлаштування, до яких можна звернутися по допомогу. Вони можуть допомогти вам у вирішенні будь-яких проблем, пов'язаних із роботою, і посприяти тому, щоб ви повернулися на роботу або не втратили її.

Підтримка відповідатиме вашим потребам, проте може включати:

- Допомогу провідного фахівця
- Індивідуальну допомогу і консультації
- Доступ до навчання і сприяння в отриманні кваліфікації
- Доступ до вакансій і допомогу з пошуком роботи
- Допомогу з пільгами і розумінням того, чи буде вам краще на роботі
- Підтримку, пов'язану із вашим станом

### Що мені потрібно зробити?

#### Північний Ланаркшир

Телефонуйте: North Lanarkshire's Working – **0800 0730 226**

Ел. пошта: [Northlanarkshiresworking@northlan.gov.uk](mailto:Northlanarkshiresworking@northlan.gov.uk)

Відвідайте: [www.northlanarkshiresworking.co.uk](http://www.northlanarkshiresworking.co.uk)

#### Південний Ланаркшир

Щоб поспілкуватися про роботу або навчання...

Телефонуйте: South Lanarkshire Council's Employability Service – **0303 123 1015**

Ел. пошта: [South Lanarkshire Council Employability Service – employability@southlanarkshire.gov.uk](mailto:SouthLanarkshireCouncilEmployabilityService@southlanarkshire.gov.uk)

Телефонуйте: Routes to Work South Ltd – **0800 731 0444**

## Remploy – Fair Start Scotland

Щоб допомогти вам знайти роботу, ми можемо запропонувати гнучкий сервіс із працевлаштування. Участь є абсолютно добровільною і не вплине на ваші пільги.

Якщо ви проживаєте у Ланаркширі і зараз не навчаєтеся і не працюєте, наші фахівці протягом 18 місяців можуть надавати вам індивідуальну допомогу в пошуку роботи. Ми працюємо з численними роботодавцями у різних галузях і можемо запропонувати широкий вибір кар'єрних можливостей.

Наша підтримка не обмежується зазначеним вище: ми будемо поряд, доки ви не знайдете роботу.



### Служба підтримки психічного здоров'я Access to Work

Цей конфіденційний сервіс, що надається організацією Remploy, яка фінансується Управлінням праці та пенсійного забезпечення, є безкоштовним для будь-яких працівників з депресією, тривогою, стресом або іншими проблемами психічного здоров'я, що впливають на їхню роботу.

Наші професійні консультанти надають:

- Індивідуальну підтримку щодо психічного здоров'я, орієнтовану на роботу, протягом 9 місяців
- Відповідні стратегії для подолання проблем
- План підтримки для збереження роботи або повернення на роботу
- Ідеї щодо пристосування робочого місця для виконання роботи
- Практичні поради для підтримки осіб із психічними розладами
- Станом на сьогодні ми допомогли понад 12 000 осіб у Британії; 93% через 6 місяців успішно залишилися працевлаштованими.

Телефонуйте нашим привітним фахівцям прямо зараз:

**0300 456 8114**. Ел. пошта: Служба підтримки психічного здоров'я Access to Work – [employmentservices.osc@remploy.co.uk](mailto:employmentservices.osc@remploy.co.uk)

## Підвищення кваліфікації

### Північний Ланаркшир

Потреба в освітніх можливостях є актуальною і після закінчення школи. У Північному Ланаркширі існує багато можливостей для отримання цифрових навичок. Набуття нових навичок або відвідування навчальних курсів стане для вас нагодою спробувати щось нове, познайомитися з новими людьми і удосконалити свої вміння. Це допомагає подолати стрес, підвищуючи самооцінку і впевненість у собі і відкриваючи нові життєві перспективи.

### Що мені потрібно зробити?

Доступ до можливостей з набуття цифрових навичок для підвищення кваліфікації можна отримати в центрах LogintoLearn у Коутбріджі, Камбернолді, Мотеруеллі або Вішоу; їх працівники проведуть тестування і розкажуть про місцеві можливості. Це можуть бути онлайн курси або звичайні консультації і допомога.

У бібліотеках також можна скористатися комп'ютерами для загального доступу, отримання якісної інформації про здоров'я, пошуку роботи і звернення за наданням пільг. У цих бібліотеках допомагають особам, які не мають цифрових навичок і хочуть звернутися за наданням пільг.



Громадська служба з навчання і розвитку Ради Північного Ланаркшира має місцеві команди, що забезпечують комфортні, творчі та захоплюючі освітні можливості для дорослих осіб і родин у Північному Ланаркширі.

Щоб отримати доступ до можливостей з підвищення кваліфікації телефонуйте: NLC Community Learning and Development Lifelong Learning – 01236 812598

## Південний Ланаркшир

Потреба в освітніх можливостях є актуальною і після закінчення школи. У Ланаркширі є багато можливостей для навчання.



Набуття нових навичок або відвідування навчальних курсів є гарною нагодою спробувати щось нове, познайомитися з новими людьми і удосконалити свої вміння. Це може допомогти подолати стрес, підвищуючи нашу впевненість у собі та самооцінку і відкриваючи нові життєві перспективи.

Служба з питань громадського навчання і взаємодії між школою та родиною Ради Південного Ланаркшира має місцеві команди, які забезпечують творчі, захоплюючі освітні можливості для всіх дорослих осіб і родин у Південному Ланаркширі.

Щоб отримати доступ до можливостей із підвищення кваліфікації, зверніться до Служби з питань молоді, сім'ї і громадського навчання; працівники проведуть консультаційну оцінку та розкажуть про місцеві освітні можливості. Навчальні заходи можуть проводитися у приміщеннях та онлайн.

Телефонуйте: Youth, Family and Community Learning Service –  
**01698 452366**

## Волонтерська діяльність

Приділяючи час волонтерству в даній місцевості, ви не лише допомагаєте іншим і змінюєте світ на краще, але й часто допомагаєте собі розвинути власні навички, впевненість, працездатність, покращити здоров'я і встановити дружні стосунки. Волонтерство чудовий спосіб зустріти нових людей і приємно провести час. Ви можете набути досвід без навантажень, притаманних оплачуваній роботі.

У Ланаркширі є широкий і різноманітний спектр можливостей для волонтерської діяльності. Від роботи з дітьми до допомоги людям похилого віку або людям з особливими потребами, від спорту й активного відпочинку на свіжому повітрі до офісної й адміністративної роботи; будьте впевнені: можливість займатися волонтерством відповідно до ваших інтересів, зайнятості й особистих обставин існує.

Радники з розвитку волонтерства готові обговорити вашу участь у волонтерській діяльності, з урахуванням ваших особистих інтересів, навичок, досвіду, проблем зі здоров'ям і будь-якої іншої відповідної інформації. Потім разом з вами радник працюватиме над пошуком оптимальної для вас можливості у сфері волонтерської діяльності.

Актуальні можливості для тих, хто зацікавлений у волонтерстві, можна шукати за наведеними нижче посиланнями.

### Північний Ланаркшир

**Voluntary Action North Lanarkshire**

Тел.: 01236 748011

Ел. пошта: [dutyofficer@vanl.co.uk](mailto:dutyofficer@vanl.co.uk)



### Південний Ланаркшир

**Voluntary Action South Lanarkshire**

Тел.: 01698 300390

Ел. пошта: [volunteer@vaslan.co.uk](mailto:volunteer@vaslan.co.uk)





## Working Health Services Scotland

Working Health Services Scotland допомагає людям зберегти робоче місце або повернутися на роботу, якщо вони захворіли або погіршилося їх самопочуття. WHSS допомагає працівникам малих і середніх підприємств із чисельністю штату до 250 осіб.

Working Health Services Scotland допомагає людям краще розуміти і контролювати стан свого здоров'я. Це стосується осіб із легкими захворюваннями або хворобами середньої тяжкості, яким складно подолати наявний рівень стресу або тривоги, й осіб, проблеми яких пов'язані з болем, тощо.

Можуть вживатися такі заходи як надання доступу до фізіотерапії, ерготерапії, психологічних консультацій і підтримки, пов'язаної з охороною праці.

WHSS надає індивідуальну і своєчасну допомогу для забезпечення повернення осіб на роботу. Зокрема, надаються послуги, пов'язані зі здоров'ям, працездатністю, а також ширші послуги соціальної підтримки. Питання вирішуються в телефонному режимі.

З'ясовується, які проблеми зі здоров'ям турбують клієнтів, і їм допомагають якнайшвидше отримати доступ до оптимальних варіантів допомоги.

Особам, зацікавленим в отриманні доступу до цього сервісу, радимо телефонувати (безкоштовно) за номером: **0800 019 2211**

## Фінансові консультації

### Поради щодо пільг, соціального забезпечення і боргів

Фінансові турботи можуть негативно впливати на наше психічне здоров'я і благополуччя. У Ланаркширі є професійні служби, які допомагають з ними впоратися, консультують щодо пільг і боргів. Отримайте поради щодо пільг, соціального забезпечення і боргів:

#### Північний Ланаркшир

#### Your Money

#### yourmoney

Проводиться безкоштовна конфіденційна оцінка вашої ситуації. Під час оцінки визначаються основні проблеми і необхідна підтримка. Ви можете скористатися підтримкою, що стосується:

- Консультацій щодо пільг, боргів, фінансів, максимізації доходу і фінансової освіти
- Консультацій щодо забезпечення житлом
- Консультацій щодо захисту прав споживачів, соціального захисту і юридичних консультацій
- Консультацій з питань працевлаштування, безробіття і звільнення у зв'язку зі скороченням штату
- Захисту інтересів і представництва
- Консультацій для місцевих підприємств
- Варіантів доступного кредитування за зверненням

Телефонуйте: 01698 403170

#### Група фахівців із фінансової інклюзії

Ще до появи Covid-19 Рада Північного Ланаркшира створила сервіс перших контактних осіб для розгляду телефонних звернень, онлайн-звернень і заявок щодо консультацій з питань пільг і боргів. Конфіденційні консультації та підтримка в рамках цього сервісу надаватимуться і надалі, навіть з відновленням особистих зустрічей з користувачами послуг.

Звертайтеся безпосередньо до фахівців із фінансової інклюзії.

Тел.: 01698 332551

Ел. пошта: [FIT@northlan.gov.uk](mailto:FIT@northlan.gov.uk)



## Південний Ланаркшир

### Консультаційна служба Money Matters

Вам нададуть консультації з питань, пов'язаних із пільгами і боргами; якщо вам буде необхідно поспілкуватися з консультантом, вам призначать зустріч.



Money Matters може допомогти:

- Перевірити пільги, щоб переконатися, що ви отримуєте все, на що маєте право
- Заповнити бланки і допомогти вам у процесі звернення за наданням пільг
- Оспорити рішення і представити ваші інтереси в апеляційному суді
- Залагодити проблеми з боргами: пояснити, які існують варіанти, і допомогти з обраним вами варіантом їх вирішення, наприклад, з переговорами про зменшення розміру платежів на користь кредиторів

Тел.: 0303 123 1008

Ел. пошта: [moneymatters.advice@southlanarkshire.gov.uk](mailto:moneymatters.advice@southlanarkshire.gov.uk)

## My Life My Money

Додаток My Life My Money може бути корисним для людей, яким скоротили пільги або які мають інші фінансові труднощі, а також для фахівців, які їм допомагають.

**My Life**  
**My Money**

Додаток створений з надією спростити пошук необхідної допомоги, особливо у кризові часи.

Відвідайте: [www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/services/financial-inclusion/](http://www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/services/financial-inclusion/)

## Соціальна підтримка

### Місцеві ініціативи зі здорового способу життя

На додаток до програм Well Connected, місцеві ініціативи в галузі охорони здоров'я проводять численні пов'язані зі здоров'ям і благополуччям заходи і сеанси підтримки, до яких ви можете отримати доступ. Для отримання додаткової інформації зверніться до вашої місцевої організації, як зазначено нижче.

#### Північний Ланаркшир

**Getting Better Together (GBT) Shotts** – [www.gbtshottshlc.org.uk](http://www.gbtshottshlc.org.uk)

Shotts Healthy Living Centre, Kirk Road, Shotts ML7 5ET  
01501 825 800

#### Orbiston Neighbourhood Centre

Busby Road, Bellshill ML4 2BW; 01698 842 215

#### YMCA Bellshill and Mossend

Main Street, Bellshill ML4 1AB; 01698 747 483

#### Південний Ланаркшир

**Clydesdale Community Initiatives** – [www.cciweb.org.uk](http://www.cciweb.org.uk)

Langloch Farm, Hyndford Road, Lanark, ML11 9TA; 01555 664 211

#### Healthy n Happy Community Development Trust

[www.healthynhappy.org.uk](http://www.healthynhappy.org.uk)

Aspire Building, 16 Farmeloan Road, Rutherglen, G73 1DL  
0141 646 0123

#### Healthy Valleys – [www.healthyvalleys.org.uk](http://www.healthyvalleys.org.uk)

Lockhart Community Hub, Whitelees Road, Lanark, ML11 7RX;  
01555 662 496

#### Tenants Association of Coatshill and Thornhill (TACT) Community Hall

88 Hillview Drive, Blantyre G72 9EF; 01698 327 783

## **Інші заходи та послуги**

Locator – це онлайн-ресурс для пошуку послуг у некомерційному секторі у Ланаркширі.

### **Північний Ланаркшир**

Відвідайте: [www.locatornl.org.uk](http://www.locatornl.org.uk) або [www.aliss.org](http://www.aliss.org)

### **Південний Ланаркшир**

Відвідайте: [www.locator.org.uk](http://www.locator.org.uk)



# Примітки





Catalogue number (English): CAT397

Опубліковано: грудень 2021 р

Редакція: 1 (translation)

Більше матеріалів Well Connected можна замовити за адресою:

[susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk](mailto:susan.mcmorrin@lanarkshire.scot.nhs.uk)

Заява про конфіденційність:

[www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/data-protection-notice/](http://www.nhslanarkshire.scot.nhs.uk/data-protection-notice/)



Part of the Department  
for Work and Pensions



SOUTH LANARKSHIRE  
Leisure & Culture

