



T: 085 81 81 353

E: [carlowmentalhealth@hotmail.com](mailto:carlowmentalhealth@hotmail.com)

[www.carlowmentalhealth.ie](http://www.carlowmentalhealth.ie)



Charity No. RCN20204807

# Zdrowie psychiczne wspiera Carlow

## INFORMACJE KONTAKTOWE

**Pomoc**



**Wsparcie**

*Dbaj o swoje  
zdrowie psychiczne :)*

- WSPARCIE KRYZYSOWE
- PORADNICTWO
- WSPARCIE NA TERENIE CARLOW
- WSPARCIE REGIONALNE I KRAJOWE
- WSPARCIE MŁODZIEŻY
- WSPARCIE OSÓB UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW I ALKOHOLU
- WSPARCIE OSÓB STARSZYCH
- WSPARCIE W KWESTII ROZWOJU
- WSPARCIE W PRZYPADKU SAMOBÓJSTWA

Carlow Mental Health Association jest dobrowolną grupą, stowarzyszoną z Mental Health Ireland. Grupa ma na celu promowanie zdrowia psychicznego oraz walkę z piętnem, związanym z problemami psychicznymi i samobójstwami w Carlow.

CZĘŚĆ FINANSOWANA PRZEZ



Carlow County  
Development Partnership <sup>CLD</sup>  
Comhaltasíochta Fhorbartha Theanta Chontae Cheatharlach

### CZY TY LUB KTOŚ KOGO ZNASZ DOŚWIADCZA KRYZYSU NATURY PSYCHICZNEJ?

Sytuacja kryzysowa (kiedy istnieje ryzyko zrobienia sobie krzywdy, skrzywdzenia innej osoby lub podjęcia próby samobójczej; ważne, aby uzyskać pomoc tak szybko, jak to tylko możliwe. **Zgłoś się po profesjonalną pomoc i wsparcie:**

---

#### Twój lekarz (G.P.)

Udaj się do swojego lekarza rodzinnego (G.P.) lub ośrodka.

Poza standardowymi godzinami pracy możesz udać się do **Caredoc** – mieszczącego się w St Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow, R93 V603. Czynny w tygodniu 6:00 - 9:00 oraz całą dobę w weekendy i święta.

Tel: **1850 334 999** Strona: **www.caredoc.ie**

#### Szpitalne służby ratunkowe

Udaj się do lub skontaktuj się z oddziałem ratunkowym (najbliżej Carlow znajduje się St. Luke's Hospital, Kilkenny) najbliższego szpitala ogólnego lub z pogotowiem ratunkowym, dzwoniąc pod numer **999** lub **112**

#### H.S.E. Opieka w zakresie zdrowia psychicznego

Jeśli otrzymałeś (lub jesteś obecnie) pod opieką określonej specjalistycznej jednostki zdrowia psychicznego, skontaktuj się z odpowiednim pracownikiem i poproś o jak najszybszą wizytę.

#### Możliwość rozmowy – Samaritans

Aby uzyskać poufne, nieocenające wsparcie, o każdej porze dnia i nocy, zgłoś się do pracownika charytatywnej organizacji Samaritans, czynnej 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Tel: **116 123** (bezpłatne połączenie na terenie Irlandii)

Email: **jo@samaritans.ie** Strona: **www.samaritans.ie**

Najbliżej Carlow:

**Kilkenny Carlow Samaritans**

Adres: Waterford Road, Kilkenny, Co. Kilkenny, R95 RD92

Poradnictwo to rodzaj terapii, która polega na rozmowie z profesjonalistą o swoich uczuciach i obawach oraz pracy nad poprawą stanu psychicznego. Twój lekarz rodzinny może polecić Ci usługi doradcze w Twojej okolicy. Mogą być one darmowe lub odpłatne.

## CIPC - Poradnictwo w ramach podstawowej opieki zdrowotnej

Posiadacze karty medycznej w wieku 18 lat i więcej mogą skorzystać z usługi poradnictwa w ramach podstawowej opieki zdrowotnej za pośrednictwem lekarza rodzinnego. Jest to usługa krótkoterminowa, oferująca do ośmiu spotkań.

Bezpłatne połączenie: **1850 24 1850** Email: **yoursay@hse.ie**

Inne usługi doradcze świadczone przez HSE Mental Health Services:

## CAPA - Poradnia dla osób dorosłych, które doświadczyły przemocy

Dla dorosłych, którzy doświadczyli przemocy w dzieciństwie:

Bezpłatne połączenie: **1800 234118** (środa - niedziela w godz. 18:00-22:00)

**SHIP - Program zapobiegania samookaleczeniom** dla osób w wieku 16 lat i więcej. Uzyskaj skierowanie od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

**Tel: 051 359088**

## Organizacje o charakterze społecznym i niestatutowym

Organizacje społeczne i pozaustatowe w Carlow oferujące bezpłatne/tanie usługi doradcze:

**Bagenalstown Family Resource Centre:** Moneybeg, Royal Oak Rd, Bagenalstown, Co. Carlow Tel: **059 9722028** Email: **bagenalstownfrc70@gmail.com**

**Carlow and South Leinster Rape Crisis Centre:** 72 Tullow St, Carlow  
Tel: **1800 727 737 / 059 9133344** Email: **office@carlow-kildare-slrrcc.ie**  
Strona: **www.carlowrapecrisis.ie**

**Carlow Women's Aid Ltd:** 7 Old Dublin Road, Carlow  
Tel: **1800 444944 / 059 9173552** Email: **carlowwomensaid@gmail.com**

**Folláine – Carlow Regional Youth Service:** The Vault, Burrin Street, Co. Carlow  
Poradnia Wczesnej Interwencji dla młodzieży w wieku 12-18 lat  
Carlow, Tullow & Bagenalstown. Jedynie opłata nominalna.  
Tel: **Declan Wall: 085 2780307** Email: **declan@carlowys.ie**

**Forward Steps Resource Centre:** Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow  
Tel: **059 9152776** Email: **pmforwardsteps@gmail.com**  
Strona: **www.forwardstepsfrc.com**

**Teach Bhride Holistic Education Centre:** Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow  
Tel: **059 9152465** Email: **teachbhride@outlook.com**

## Prywatne usługi poradnictwa

Akredytowani doradcy w Twojej okolicy: **www.iahip.ie** **www.iacp.ie**

## INSTYTUCJE WSPARCIA W CARLOW

### Barnardos Family Support Project

Barnardos pracuje z dziećmi o dużej wrażliwości i ich rodzinami.

Tel: **059 9132868** Email: **info@carlow.barnardos.ie** Strona: **www.barnardos.ie**

Adres: 24 Askea Lawns, Tullow Road, Carlow

### Carlow LGBT+ Network

Sieć społecznościowa dla osób LGBT+ w hrabstwie Carlow.

Email: **carlowlgbtnetwork@gmail.com** Facebook: Carlow LGBT+ Network

### Carlow Mental Health Association

Organizacja promuje zdrowie psychiczne poprzez organizowane wydarzeń i przeprowadzanie działań na terenie Carlow.

Tel: **085 8181353** Email: **carlowmentalhealth@hotmail.com**

Strona: **www.carlowmentalhealth.ie**

### Carlow and South Leinster Rape Crisis Centre

Zapewnia emocjonalne wsparcie i porady dla osób, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego. Infolinia krajowa: **1800 77 88 88** (24 godziny na dobę, 365 dni w roku)

Bezpłatne połączenie: **1800 727 737** Tel: **059 9133344**

Email: **office@carlow-kildare-slrc.ie** Strona: **www.carlowrapecrisis.ie**

Adres: 72 Tullow Street, Carlow

### Citizen's Information

Informacje na temat wszystkich aspektów usług publicznych i uprawnień obywateli Irlandii.

**Carlow Citizens Information Service:** St. Joseph's Road, Carlow

(Pon – Czw, 9:30 – 17:00, Pt. 9:30 – 13:00)

Tel: **076 1075130** Email: **carlow@citinfo.ie** Strona: **www.citizensinformation.ie**

Tel. do Krajowego serwisu informacyjnego: **0761 07 4000**

### Counselling Service at Bagenalstown Family Resource Centre

Oferuje terapię dla trzech różnych grup wiekowych: terapia poprzez zabawę dla dzieci w wieku 5–12 lat, terapia dla młodzieży w wieku 13–18 lat, poradnictwo dla dorosłych. Spotkania możliwe są od poniedziałku do piątku.

Kontakt: Georgina on **059 9722028** or **087 6272628**

Email: **ginakennedy.bagenalstownfrc@gmail.com**

Opłaty są naliczane indywidualnie.

Spotkania bezpośrednie, sesje przez komunikator Zoom lub przez telefon.



## Éist Cancer Support Centre

The Éist Cancer Support Centre Carlow ma na celu zapewnienie wsparcia emocjonalnego i praktycznej pomocy chorym na raka, ich rodzinom i opiekunom. Dostępne usługi wsparcia obejmują: poradnictwo, refleksologię, manualny drenaż limfatyczny, grupy wsparcia rówieśniczego, wsparcie telefoniczne, warsztaty żywieniowe, grupy ćwiczeń/spacerów, program wykrywania prostaty. Twórz nowe więzi i uzyskaj wsparcie, dołączając do grup online podczas COVID-19.

Tel: **059 9139684** Email: **Info@eistcarlowcancersupport.ie**

Strona: **www.eistcarlowcancersupport.ie**

(Czynne: Pon - Czw, godz. 10:00 - 16:00, Pt godz. 10:00 - 13:00)

Adres: Waterfront, Mill Lane, Carlow

## Forward Steps Family Resource Centre (FRC)

Organizacja ma na celu wzmacnianie oraz wspieranie rodzin lokalnej społeczności poprzez świadczenie usług i inicjatyw wspierających rodzinę, tworząc nowe możliwości edukacji i szkoleń, praktyki rozwojowe oraz poprzez usługi doradcze i terapeutyczne. Usługi obejmują poradnictwo dla dorosłych, terapię poprzez zabawę dla dzieci w wieku 5 - 12 lat, terapię poprzez sztukę. Czynne: 9:00 - 17:30.

Adres: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow, R93 CY68

Tel: **059 9152776** Email: **receptionforwardsteps@gmail.com**

Strona: **www.forwardstepsfrc.com**

## GROW

GROW to organizacja zajmująca się zdrowiem psychicznym, która pomaga osobom, które cierpiały lub mają problemy ze swoim psychicznym stanem zdrowia.

Infolinia GROW: **1890 474 474**

Biuro w Kilkenny: **056 7761624** Ormonde House, Barrack Street, Kilkenny

Email: **southeastregion@grow.ie** Strona: **www.grow.ie**

Usługi online: <https://grow.ie/grow-group-meetings-now-available-online>

## Involvement Centre

Bezpłatne i poufne centrum wsparcia rówieśniczego dla osób, które doświadczyły problemów ze zdrowiem psychicznym.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow (Pon - Pt, godz. 10:30 - 13:30)

Tel: **059 9136342 / 087 6341157**

Email: **belindacoyleinvolvementcc@gmail.com**

Facebook: [www.facebook.com/involvement-centre-carlow](http://www.facebook.com/involvement-centre-carlow)

## MABS

Organizacja Money Advice and Budgeting Service (MABS) świadczy bezpłatne i poufne usługi wsparcia dla osób zadłużonych lub zagrożonych zadłużeniem.

**MABS Carlow:** 72D Tullow Street, Carlow (spotkania indywidualne)

Pon - Pt, godz. 9:00 - 17:00 Tel: **0761 07 2070** Email: **carlow@mabs.ie**

Strona: **www.mabs.ie** Krajowa infolinia: **0761 07 2000**

## Recovery College South East

Organizacja zapewnia wsparcie bezpośrednie oraz online, skierowane na regenerację psychiczną, edukację oraz możliwość uczestnictwa w warsztatach grupowych i programach regeneracyjnych, aby zachęcać i wspierać osoby potrzebujące w ich drodze do poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia. Involvement Centre, St. Dymphna's Hospital, Carlow and Greenhill, Kilkenny.

Tel: **056 7703666** or **086 1746330**

Email: **recoverycollegesoutheast@gmail.com**

Strona: **www.recoverycollegesoutheast.com**

## Women's Aid

Organizacja wolontariacka, która oferuje bezpłatne i poufne wsparcie kobietom i ich dzieciom, które doświadczają przemocy domowej.

**Carlow Women's Aid:** 7 Old Dublin Road, Carlow

Tel: **059 9173552** Pon - Pt: 9.30 - 16.30

Bezpłatne połączenie: **1800 444 944 po godzinach pracy**

Email: **carlowwomensaid@gmail.com** Strona: **www.carlowwomensaid.ie**

Ogólnokrajowa bezpłatna infolinia: **1800 341 900** (24 h/7 dni w tygodniu)

## St. Catherine's Community Services Centre

Zapewnia szeroki zakres usług wsparcia społecznego, zarówno grupom, jak i osobom indywidualnym na szczeblu lokalnym i regionalnym, które stanowią odpowiedź na określone potrzeby społeczne. Organizacja wykorzystuje zasady rozwoju społeczności do ukierunkowywania ich potencjału, wzmacniając tym samym ich pozycję w społeczności. Pozwala to na identyfikację oraz zaspokojenie potrzeb w określonych obszarach oraz przyczynienia się do rozwoju polityki lokalnej i krajowej w celu wspierania tego procesu.

Adres: St. Joseph's Road, Carlow, R93 T4C6

Czynne: Pon - Pt, godz. 9:00 – 17:00

Tel: **059 9138700** Email: **info@catherines.ie**

Strona: **www.catherines.ie**

# OGÓLNE REGIONALNE I KRAJOWE INSTYTUCJE WSPARCIA



## Aware

Zapewnia bezpośrednie, telefoniczne oraz internetowe wsparcie osobom cierpiącym na łagodną lub umiarkowaną depresję, chorobę afektywną dwubiegunową i powiązane zaburzenia nastroju, a także przyjaciółom i rodzinom.

FBezpłatne połączenie: **1800 80 48 48** (Pon - Sob, godz. 10:00 – 22:00)

Email: **supportmail@aware.ie** Strona: **www.aware.ie**

(link do połączeń telefonicznych oraz grup rówieśniczych online na stronie internetowej)

## Bodywhys

Różnorodne formy wsparcia dla osób dotkniętych zaburzeniami odżywiania. Dostępne są internetowe grupy wsparcia oraz spotkania indywidualne.

Infolinia: **01 210 7906** Email: **alex@bodywhys.ie**

Strona: **www.bodywhys.ie**

## Crime Victims Helpline (CVH)

Infolinia dla ofiar przestępstw oferuje wsparcie ofiarom przestępstw w Irlandii. Celem CVH jest wspieranie, informowanie i wzmacnianie pozycji ofiar przestępstw i wszystkich osób, których dotyczy przestępstwo.

Bezpłatne połączenie: **116 006** Text: **085 1 33 77 11**

Osoby spoza obszaru Rol: **+353 1 4161908**

Email: **info@crimevictimshelpline.ie**

Strona: **www.crimevictimshelpline.ie**

## LGBT Ireland (lesbijki, geje, osoby biseksualne i transpłciowe)

Krajowa organizacja, zapewniająca poufne, nieoceniające wsparcie oraz informacje dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych oraz trans płciowych, a także dla ich rodzin i przyjaciół.

Infolinia: **1890 929 539** Strona: **www.lgbt.ie**

Tożsamość płciowa – infolinia wsparcia dla rodziny: **01 907 3707**

Kontakt poprzez wiadomości online. Grupy wsparcia rówieśniczego.

Email: **info@lgbt.ie**

## Men's Aid

Men's Aid Ireland jest jedyną organizacją o charakterze ogólnokrajowym, świadczącej pomoc mężczyznom i ich rodzin, którzy doświadczających przemocy domowej w Irlandii.

Krajowa infolinia: **01 554 3811** (Pon - Pt, godz. 9:00 - 17:00)

Email: **hello@mensaid.ie** Strona: **www.mensaid.ie**

## My Options

My Options to bezpłatna linia telefoniczna HSE, która zapewnia bezpłatne i poufne informacje oraz prowadzi wsparcie kobiet, które doświadczyły nieplanowanej ciąży.

Bezpłatne połączenie: **1800 828 010** Tel: **01 6877044**

Informacja i doradztwo: Pon - Pt, godz. 9:00 - 20:00, Sob - Nd, godz. 10:00 - 14:00

Medical advice 24/7:

**www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services**

## One Family

Ogólnokrajowa organizacja, wspierająca rodziny niepełne, oferująca szereg specjalistycznych usług wsparcia rodziny dla osób samotnie wychowujących dzieci, dzielących się rodzicielstwem, będących w separacji oraz doświadczających ciąży zagrożonej.

Lokalna infolinia: **1890 662 212 / 01 6629212** Email: **info@onefamily.ie**

Strona: **www.onefamily.ie**

## Parentline

Całkowicie poufna infolinia dla rodziców i opiekunów, zapewniająca wsparcie, wskazówki i informacje na temat wszystkich aspektów bycia rodzicem. Parentline jest jedyną organizacją oferującą program Non-Violent Resistance (NVR) przez telefon.

Tel: **01 873 3500** Email: **info@parentline.ie** Strona: **www.parentline.ie**

## Shine

Shine wspiera osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodziny i przyjaciół. Waterford Shine Centre oferuje porady, informacje i wsparcie.

**Shine Discovery Centre:** Waterford Tel: **086 8525562**

Shine wsparcie i informacja: Tel: **086 8525747** Email: **info@shine.ie**

Strona: **www.shine.ie** wsparcie mailowe: **phil@shineonline.ie**



## Text About It 50808 – Darmowe Usługi Tekstowe

Bezpłatna usługa tekstowa 24/7, zapewniająca wszystkie formy wsparcia: od uspokajającego czatu po natychmiastowe wsparcie dla osób przechodzących kryzys psychiczny lub emocjonalny - duży lub mały.

Jeśli doświadczasz osobistego kryzysu, nie możesz sobie z tym poradzić i potrzebujesz pomocy, wyślij wiadomość o treści **HELLO** pod numer **50808**.

## Turn2me

Bezpieczna przestrzeń internetowa do rozmowy z profesjonalnym doradcą, zapewniająca bezpieczną, anonimową i poufną przestrzeń, która pomoże Ci zrozumieć swoje uczucia i wspólnie opracować narzędzia potrzebne do ich przetworzenia.

Strona: **www.turn2me.ie**

## Your Mental Health.ie

To miejsce, w którym dowiesz się więcej o swoim zdrowiu psychicznym oraz o tym, jak wspierać siebie i innych. Dowiedz się więcej na temat organizacji, oferujących wsparcie w Twojej okolicy.

Tel: **1800 111 888** Strona: **www.yourmentalhealth.ie**

# PRZEJMIJ KONTROLĘ Z KONTROLĄ STRESU

Stress Control to darmowy program edukacyjny, który uczy radzenia sobie ze stresem. Przede wszystkim, program ten pomaga uczestnikom rozpoznać oznaki stresu. Obejmuje szereg tematów, w tym, wpływ stresu na nasze ciało i umysł. Uczy umiejętności przezwycięzania panicznych myśli oraz udziela wskazówek, jak osiągnąć zdrowy sen.

**www.stresscontrol.ie**



## MŁODZIEŻ - CARLOW & KRAJ

### CARI - Shine a light for children

Infolinia CARI jest pierwszym punktem kontaktu i wsparcia dla każdej osoby lub specjalisty, który ma obawy dotyczące wykorzystywania seksualnego dzieci lub innych zachowań seksualnych lub jest nimi dotknięty. Infolinia CARI oferuje poufne wsparcie.

Krajowa/lokalna infolinia: **1890 924 567** (Pon - Pt, godz. 9:30 - 17.30)

Email: **info@cari.ie** Strona: **www.cari.ie/helpline**

### Carlow Regional Youth Service - CRYS

Lokalne usługi wsparcia dla młodzieży, mieszkającej w hrabstwie Carlow w wieku 8-24 lata. CRYS działa na rzecz umożliwienia młodym ludziom wykorzystania ich potencjału poprzez pracę z młodzieżą i zapewnić jej szeregu programów wsparcia, w tym:

- Centra młodzieżowe w mieście Carlow, Graiguecullen, Tullow i Bagenalstown
- Programy letnie i szkolenia w zakresie rozwoju
- Specjalistyczne wsparcie dla młodych ludzi w trudnej sytuacji, w tym wsparcie indywidualne i dla małych grup
- Programy muzyczne, sportowe i artystyczne
- Programy pozaszkolne dla dzieci w wieku 8-12 lat
- Programy Friends Well-being & Resilience dla dzieci i młodzieży
- Informacje i porady dla młodych ludzi i ich rodzin

Tel: **059 9130476** Email: **info@carlowys.ie**

Strona: **www.carlowrysblog.wordpress.com**

Adres: Montgomery House, Athy Road, Carlow

### ChildLine

Bezpłatne i poufne usługi wsparcia poprzez rozmowę dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia. Zawsze dostępna dla każdego dziecka i młodych osób.

Bezpłatna infolinia: **1800 666 666** Chat: **www.childline.ie**

Usługa tekstowa Childline: wyślij SMS o treści „Talk” pod numer **50101**

### Folláine - Carlow Regional Youth Service

Early Intervention Counselling Service to organizacja, wspierająca młodzież w wieku 12-18 lat za pośrednictwem Carlow Regional Youth Service. Carlow, Tullow & Bagenalstown, opłata nominalna.

Tel: **Declan Wall: 085 2780307** Email: **declan@carlowys.ie**

Adres: The Vault, Burrin Street, Carlow

## MUI LGBTI+ Youth Group - Carlow Regional Youth Service

Grupa wsparcia CRYs dla młodzieży LGBTI + oraz bliskich.

Bezpieczne, towarzyskie środowisko dla młodych ludzi LGBTI + i ich bliskich, w którym mogą poznać nowych ludzi, rozwijać umiejętności społeczne i osobiste oraz poszerzyć swoją społeczność. Organizacja udziela, również informacji i porad rodzicom. MUI jest częścią **Belong To** National Network.

Kontakt: The Vault Youth Centre Tel: **059 9133714** Email: **vault@carlowys.ie**

## ReachOut.com

ReachOut.com to serwis internetowy dla młodych ludzi, który zapewnia informacje, wsparcie oraz zasoby, dotyczące problemów psychicznych oraz umożliwia im rozwijanie odporności i podnoszenie umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Strona: **www.reachout.com**

## SpunOut.ie

SpunOut.ie to strona informacyjna dla młodzieży w wieku 16-25 lat, zapewniająca wsparcie w kwestii zdrowia psychicznego, seksualnego, stresu egzaminacyjnego, zatrudnienia oraz udzielająca ogólnych informacji, dotyczących stylu życia, w celu edukowania i informowania młodych ludzi o znaczeniu holistycznego dobrostanu oraz jak go zdobyć i zachować.

Strona: **www.spunout.ie**

## Rainbows Ireland

Grupy wsparcia rówieśniczego dla dzieci i młodzieży w wieku 7 - 16 lat, które doświadczyły straty w wyniku żałoby, separacji rodziców lub rozwodu. Grupy w żałobie są prowadzone oddzielnie od grup doświadczających separacji rodziców.

Kontakt: **Askea Parish Centre**: Tel **059 9142565** or **087 6636499**

Strona: **www.rainbowsireland.ie** informacje lokalne.

## TeenLine

TeenLine Ireland to bezpłatna usługa telefoniczna i tekstowa, która świadczy wsparcie w kwestii poprawy stanu emocjonalnego oraz dobrego samopoczucia nastolatków (w wieku 13-19 lat) w całym kraju.

Pisz: **HEAR** to **51444** Bezpłatne połączenie: **1800 833634** 24h/365 dni w roku

Strona: **teenline.ie**

## USŁUGI WSPARCIA W ZAKRESIE NARKOTYKÓW, ALKOHOLU I UZALEŻNIEŃ

### Ardu HSE Substance Misuse Service

Grupa społeczna, która została utworzona w odpowiedzi na nadużywanie substancji. Wolny wstęp w środy 3:30 - 16:30  
St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Tel: **059 9178050** (9:00 - 17:00) **1890 464600** Email: [ardu.carlowkilkenny@hse.ie](mailto:ardu.carlowkilkenny@hse.ie)

Aby uzyskać informacje na temat Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous, Alateen, Al-Anon lub innych form wsparcia w Carlow, odwiedź: **[www.Drugs.ie](http://www.Drugs.ie)**

### Co. Carlow Community-based Drugs Initiative - Carlow Regional Youth Service

Informacje oraz wsparcie dla osób, które są dotknięte nadużywaniem substancji odurzających, przez siebie lub kogoś bliskiego, a także edukacja, szkolenia i profilaktyka dla grup społecznych, szkół i organizacji.

**Hrabstwo Carlow:** Angela Keogh

Tel: **0159 9130476** or **085 7897303** Email: [angela@carlowys.ie](mailto:angela@carlowys.ie)

Adres: CRY, Montgomery House, Athy Road, Carlow

### Drug and Alcohol Helpline

Poufne wsparcie i informacje dla osób uzależnionych.

Bezpłatne połączenie: **1800 459 459** Email: [helpline@hse.ie](mailto:helpline@hse.ie)

Strona: [www.hse.ie/go/drugshivhelpline](http://www.hse.ie/go/drugshivhelpline)

### Drugs Outreach Workers Carlow/Kilkenny

Udziela informacji, wsparcia, wymiany informacji na temat redukcji szkód, związanych z uzależnieniem.

Patrick Connaughton: Monastery Hostel, Dublin Road, Carlow

Tel: **085 7888326** Email: [patrick.connaughton@svp.ie](mailto:patrick.connaughton@svp.ie)

Richard Marnell: C/o Ardu, St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Tel: **087 7387421** Email: [richard.marnell@hse.ie](mailto:richard.marnell@hse.ie)

### Lá Nua

Zapewnia rehabilitację, szkolenia, edukację i możliwość rozwoju dla osób powyżej 18 roku życia, którzy są w trakcie rekonwalescencji po nadużywaniu narkotyków i alkoholu lub starają się pozostać w trzeźwości, w regionie Carlow.

Czynne: Pon-Pt, godz. 9:30 - 13:30

Ann Begley: **087 6610435** Email: [abegley@lanuaces.ie](mailto:abegley@lanuaces.ie) Strona: [www.serdattf.ie](http://www.serdattf.ie)

Adres: St. Fiacc's Leisure Centre, Graiguecullen

## You Are Not Alone Family Support Group

Wsparcie dla rodzin żyjących z osobą uzależnioną od narkotyków, alkoholu lub innych substancji.

Tel: **085 7872730** Email: **margross55@gmail.com**

Strona: **www.youarenotalonecarlow.org** Dostępne spotkania w komunikatorze Zoom. Adres: Askea Parish Centre, Askea, Carlow.

## WSPARCIE DLA OSÓB STARSZYCH - CARLOW ORAZ KRAJ



### Active Retirement

Active Retirement Ireland (ARI) jest organizacją wolontariacką, wspierającą osoby starsze. Członkowie grupy są w wieku od 50 do 100 lat i obejmują ludzi ze wszystkich środowisk. Działania organizacji mają na celu utrzymanie aktywności i zdrowia psychicznego osób starszych. Stowarzyszenie jest, także kołem ratunkowym dla wielu starszych osób, które w innym przypadku czułyby się odizolowane i samotne.

Aby zlokalizować najbliższą grupę Active Retirement, zadzwoń: Tel: **01 873 3836**  
Email: **info@activeirl.ie** Strona: **www.activeirl.ie**

### Care and Repair - CCDP

Care and Repair to ogólnokrajowy program wsparcia, opracowany przez Age Action i prowadzony lokalnie przez Carlow County Development Partnership. Zapewnia bezpłatną usługę drobnych prac i napraw (REPAIR) oraz towarzystwo (CARE) w obrębie całego Carlow, a także konkretne odpowiedzi na pytania, związane z COVID-19 i sytuacje awaryjne, na przykład, przesyłanie pudełek pielęgnacyjnych.

Strona: **www.carlowdevelopment.ie**

Adres lokalny: Carlow County Development, Main Street, Bagenalstown

Ogólnokrajowy numer tel: **01 475 6989** Email: **info@ageaction.ie**

Strona: **www.ageaction.ie**

### ALONE Ireland - Wsparcie i towarzystwo

Organizacja zapewnia towarzystwo osobom starszym, które chciałyby uzyskać dodatkowy kontakt społeczny poprzez cotygodniową wizytę wolontariusza lub rozmowę telefoniczną.

Email: **mary.colclough@alone.ie** Strona: **www.alone.ie**

Ogólnokrajowa infolinia: **0818 222 024**

Adres lokalny: St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

## Carlow Meals on Wheels

Organizacja St. Catherine's Meals-On-Wheels dostarcza ciepłe, pożywne posiłki osobom starszym, które nie są w stanie samodzielnie gotować, umożliwiając im samodzielne życie we własnych domach. Serwis zapewnia, również posiłki na kółkach w Leighlinbridge i Fenagh. Skierowanie można otrzymać od pielęgniarki zatrudnionej przez HSE Public Health, od lekarza rodzinnego oraz od biorców i ich rodzin.

ST. CATHERINE'S: Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow  
Tel: **059 9138700** Email: **info@catherines.ie** Strona: **www.stcatherines.ie**

## Carlow Older Persons Forum

Carlow Older Persons Forum wspiera i prowadzi kampanie na rzecz usług i praw osób starszych, a także zapewnia praktyczne wsparcie, takie jak szkolenia IT, zajęcia i programy szkoleniowe, a także ukierunkowane na COVID-19 i na reagowanie w sytuacjach kryzysowych. Forum prowadzi usługę Drop-In, a także ogród społecznościowy w The Old School House, Barrack Street, Carlow.

Tel: **089 406 2356** Email: **info@carlowolderpersonsforum.com**  
Strona: **www.carlowolderpersonsforum.com**  
Adres: The Old School House, Barrack Street, Carlow

## HSE Home Support Services

Usługi wsparcia organizacji HSE Home Support Services są dostępne dla osób w wieku 65 lat lub starszych, które mogą potrzebować pomocy, aby móc dalej mieszkać w swoim domu lub wrócić do domu po pobycie w szpitalu. Liczba godzin i rodzaj opieki są określane na podstawie oceny przeprowadzonej przez lokalną pielęgniarkę zdrowia publicznego i zapewniane w oparciu o bieżące potrzeby. Aby uzyskać więcej informacji: Tel: **1890 930 847**

## ICA - Irish Country Women's Association

Carlow Federation została założona w 1956 roku i obecnie ma 11 stowarzyszeń. Nasze działania obejmują rzemiosło, rozwój społeczności i zaangażowanie na wszystkich poziomach społecznych oraz reprezentowanie naszych członków na szczeblu krajowym.

Aby znaleźć swoją grupę lokalną: **www.ica.ie/federations/carlow**  
Email: **icacarlowfedpresident@gmail.com**  
Facebook: **ICA Carlow Federation**

## Senior Line

Ogólnokrajowa usługa poufnej rozmowy dla osób starszych, prowadzona przez przeszkolonych wolontariuszy. Wolontariusze organizacji Senior Line zapewniają praktyczne i emocjonalne wsparcie, mogą skierować do innych odpowiednich instytucji i oferować konkretne wskazówki, dotyczące reagowania na potrzeby osób starszych podczas COVID-19.

Senior Line czynna jest przez cały rok w godzinach: 10:00 – 22:00

Tel: **087 745 0721** Bezpłatne połączenie: **1800 80 45 91**

Email: **annedempseythirdage@gmail.com**

Strona: **www.thirdageireland.ie**

## Społecznie monitorowane alarmy / system alertów osób starszych

Jest to osobiste urządzenie alarmowe, noszone przez osobę jako wisiorek na szyi lub nadgarstku. Alarm jest monitorowany 24 godziny na dobę, dzięki czemu starsze osoby w potrzebie mogą natychmiast wezwać pomoc w sytuacjach awaryjnych. Zapewnia spokój i bezpieczeństwo osobom starszym i ich rodzinom, umożliwiając im samodzielne życie we własnych domach.

Tel: **059 9138700** Email: **info@catherines.ie**

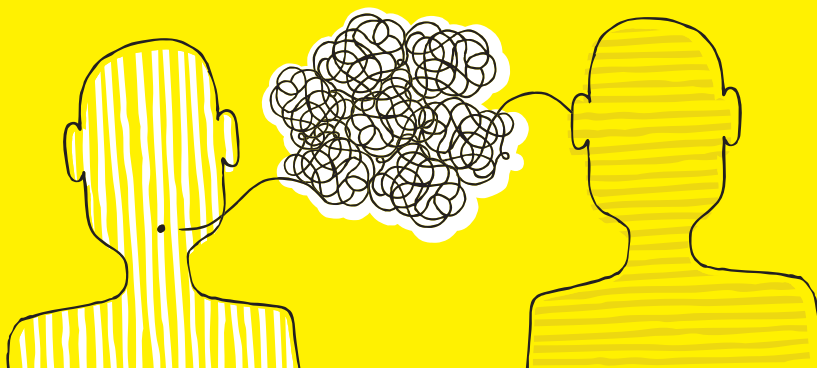
Senior Community Development Worker for Older Peoples Services

Osoba do kontaktu: Edel Keogh

Tel: **059 9138700** Tel. komórkowy: **086 7768939**

Email: **mow@catherines.ie**

Adres: St. Catherine's Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow



# WSPARCIE DLA OSÓB W ŻAŁOBIE - CARLOW I KRAJ

### Anam Cara

Organizacja zapewnia informacje, zasoby i wsparcie osobom, będącym w żałobie po śmierci dziecka w każdym wieku oraz pomoc we wszystkich okolicznościach, związanych z okresem żałoby. Teraz, istnieje możliwość wsparcia online, w tym spotkań grupowych i indywidualnych.

Zadzwoń lub napisz: **085 2888 888** Email: **info@anamcara.ie**

Strona: **www.anamcara.ie**

### Barnardos Children's Bereavement Service

Barnardos powstał z myślą o pomocy rodzinom, przechodzącym żałobę, a w szczególności dzieciom, które straciły bliską osobę. Mimo, że nie da się uchronić dzieci przed świadomością śmierci i przed bólem, związanym ze stratą, możemy pomóc im zrozumieć swój smutek i nauczyć je, jak sobie z nim radzić.

Infolinia Barnardos: **01 473 2110** (Pon - Czwartek, godz. 10:00 - 12:00)

Infolinia: **01 473 2110** (obsługiwana przez przeszkolonych wolontariuszy)

Email: **bereavement@barnardos.ie** Strona: **www.barnardos.ie**

### Bethany Bereavement Support

Zespół Bethany Bereavement Support udzieli Ci wsparcia podczas doświadczania straty i żalu po stracie bliskiej osoby za pośrednictwem indywidualnych spotkań, wsparcia telefonicznego lub spotkań w małych grupach. Nasze usługi są całkowicie bezpłatne i w pełni poufne.

Zadzwoń lub napisz: **087 9905299** Email: **bethanysupport@eircom.net**

Strona: **www.bethany.ie** (kontakty lokalne)

### Citizen's Information/Death and Bereavement during Covid-19

Praktyczne informacje i porady dla osób, które straciły bliską osobę w okresie zagrożenia COVID-19.

Tel: **0761 07 5130** Email: **carlow@citinfo.ie**

Strona: **www.citizensinformation.ie**



## Embrace Farm Accident Support Network

Wsparcie dla pogrążonych w żałobie rodzin rolniczych poprzez sesje wsparcia w okresie żałoby, coroczne nabożeństwo upamiętniające, a także kampanie na rzecz zwiększenia świadomości w kwestii zachowania bezpieczeństwa w gospodarstwie domowym.

Support number: **085 7709966** Email: **info@embracefarm.com**

Strona: **www.embracefarm.com**

Adres: Embrace Farm, c/o Annegrove House, Mountrath, Co Laois.

## H.U.G.G. (Healing Untold Grief Groups)

Spółeczne grupy wsparcia, prowadzone przez wyszkolonych wolontariuszy, którzy są, także osobami, których bliski popełnił samobójstwo. Spotkania odbywają się regularnie w dzielnicach południowego Dublinu: Leopardstown, Tallaght i Smithfield. Spotkania grupy wsparcia online sprawiają, że członkowie H.U.G.G. mogą świadczyć wsparcie tej specyficznej grupie żałobników w obrębie całego kraju.

Tel: **01 513 4048** (monitorowana automatyczna sekretarka)

Email: **info@hugg.ie** Strona: **www.HUGG.ie**

## The Irish Hospice Foundation

Staramy się zapewnić jak najlepszą opiekę wszystkim osobom, będącym u schyłku życia, a także praktyczne wsparcie ich bliskim. Oferujemy porady i informacje dla osób pogrążonych w żałobie, osób je wspierających oraz pracujących z nimi specjalistów.

Tel: **01 679 3188** Email : **info@hospicefoundation.ie** lub

**icbn@hospicefoundation.ie**

Strona: **www.hospicefoundation.ie** lub **www.bereaved.ie**

Adres: Irish Hospice Foundation, Morrison Chambers, Floor 4, 32 Nassau St.

Bezpłatne połączenie: **1800 80 70 77** (Pon-Pt, godz. 10:00 - 13:00)

CHY 6830 Zarejestrowana organizacja charytatywna 20013554

## Rainbows Ireland

Rówieśnicze grupy wsparcia dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 16 lat, które doświadczyły utraty bliskiej osoby.

Tel: **059 9142565** or **087 6636499** Email: **ask@rainbowsireland.ie**

Strona: **www.rainbowsireland.ie**

## WSPARCIE W PRZYPADKU SAMOBÓJSTWA

### 3Ts

3Ts jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, zajmującą się samobójstwami, która ma na celu zmniejszenie podejmowanych prób samobójczych poprzez edukację i samoświadomość społeczną i wsparcie.

3Ts jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00- 17:00.

Tel: **01 2139905** Email: **info@3ts.ie** Strona: **www.3ts.ie**

Adres: Elm House, Leopardstown Office Park, Burton Hall Avenue, Sandyford, Dublin 18

### HSE Regional Suicide Resource Office

Koordynuje wdrażanie programu Connecting for Life Carlow, planu działania na rzecz zapobiegania samobójstwom w Carlow. Biuro wspiera osoby i organizacje, udzielając informacji, wsparcia, prowadząc szkolenia oraz edukując.

Tel: **051 874013** or **087 9271041** Email: **tracy.nugent@hse.ie**

Informacje o szkoleniach: **www.bookwhen.com/sro**

### Pieta House

Zapewnia bezpłatną terapię dla osób, dokonujących samookaleczeń, osób z myślami samobójczymi lub osób, które straciły osobę bliską z powodu samobójstwa.

Tel: **1800 247 247** (24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu) Email: **mary@pieta.ie**

Pieta South East: 20 Waterside, Waterford City Tel: **051 858510**

Pieta Wexford: 14 Francis Street, Wexford Tel: **053 9122787**

Pisz 'HELP' to **51444** Strona: **www.pieta.ie**

### Suicide or Survive

Organizacja wdraża innowacyjne podejście społeczne, edukując oraz inspirując ludzi do pielęgnowania swojego zdrowia psychicznego i zmniejszenia wszelkiej stygmatyzacji, prowadząc do mniejszej liczby samobójstw.

Kontakt lokalny: **1890 577 577** lub **01 272 2158**

Email: **info@suicideorsurvive.ie** Strona: **www.suicideorsurvive.ie**

Adres: Stonebridge House, Stonebridge Close, Shankill, Co. Dublin

# 5 SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Mental Health Ireland wskazało pięć prostych działań, które wszyscy możemy podjąć, aby chronić nasze zdrowie psychiczne i utrzymać pozytywne samopoczucie w niepewnych i trudnych czasach.



## Towarzystwo

**Znajdź czas na kontakt z innymi. Uśmiechnij się, a na pewno ktoś się odwzajemni.**

### UTRZYMUJ KONTAKT Z OSOBAMI DOKOŁA CIEBIE.

Z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami. W domu, pracy, szkole lub w Twojej lokalnej społeczności. Pozostając w kontakcie z innymi i pielęgnując relacje, czujemy się szczęśliwsi i bezpieczniejsi, zyskując spokój ducha.

## Bądź aktywny

**Wprowadź aktywność fizyczną do codziennych czynności - wejdź po schodach, wysiądź o jeden przystanek wcześniej lub idź na 10-minutowy spacer.**

### IDŹ NA SPACER LUB POBIEGAJ

Wyjdź na zewnątrz. Idź na rower. Zagraj w piłkę w ogrodzie. Potańcz. Odkryj aktywność fizyczną, która odpowiada Twojemu stylowi życia oraz poziomowi sprawności fizycznej. Naukowcy potwierdzają, że aktywność fizyczna może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia i zachowaniu zdrowia psychicznego.

## Bądź uważny

**Miej świadomość otaczającego Cię świata i tego, co czujesz.**

### BĄDŹ CIEKAWY.

Docień otaczające cię piękno. Zwróć uwagę na zmieniające się pory roku. Delektuj się chwilą, niezależnie od tego, czy idziesz do pracy, jesz obiad czy rozmawiasz z przyjaciółmi. Zwróć uwagę, jak się czujesz i co myślisz.

## Ucz się nowych rzeczy

**Spróbuj czegoś nowego, jak joga, sudoku, medytacja, gotowanie lub nauka nowego języka.**

### SPRÓBUJ CZEGOŚ NOWEGO.

Odkryj na nowo dawne pasje. Zapisz się na kurs. Podejmij się nowego wyzwania. Nauka nowych umiejętności sprawi, że zwiększysz swoją pewność siebie, a także będziesz się świetnie bawić.

## Pomagaj innym

**Pomaganie innym jest dla ciebie dobre.**

### ZROBIĆ COŚ MIŁEGO DLA KOGOŚ INNEGO.

Podziękuj komuś. Zaczniij udzielać się jako wolontariusz lub dołącz do społeczności. Wiązanie swojego szczęścia z szerszą społecznością może być niesamowicie satysfakcjonujące, tworząc głębszą więź z ludźmi wokół ciebie.

# Kampania TAK dla drobnych rzeczy

to krajowa kampania na rzecz zdrowia i dobrostanu psychicznego, prowadzona przez Krajowe Biuro HSE na rzecz zapobiegania samobójstwom i koalicji ponad 30 organizacji partnerskich.

#littlethings - **drobiazgi mogą sprawić wielką różnicę**

ZAPRO  
ŚPRZY  
JACIEL  
ANAKA WĘ

Sleeping in touch with friends is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

8 GODZIN  
SNUPOTR  
AFIZDZIA  
ŁAĆCUDA

Getting a good night's sleep is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

PIJMNIJ ADOWSP  
ANIAŁYC HWIECZO  
RÓWDOŁ AŻĄCUD  
OWNEPO RANKI

For the average Irish drinker, drinking too alcohol will have a positive impact on their health and overall wellbeing.



#littlethings can make a big difference

IMWĘ CEJ  
SIĘRUSZ  
ASZTYML EPSZYM  
ASZHUM OR

Getting regular exercise is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

JESTEŚ  
YMCOJES Z

Eating a healthy, balanced diet is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

DAJSIĘWY  
ŁUCHAĆP  
OCZUJESZ  
SIĘŁEPIJ

Talking about your problems is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

PROBLE MYSTAJĄ  
SIĘMNIEJ  
SZEKIED YMASZW  
SPARCIE

Talking about your problems is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

PAMIĘTAJOS  
WOICHPRZY  
JACIOŁACH

Being in touch and connecting with other people is proven to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

Niniejsza ulotka została częściowo sfinansowana przez:

Partnerstwo na rzecz rozwoju hrabstwa Carlow, które jest odpowiedzialne za zarządzanie strategiczne i realizację szeregu finansowanych ze środków publicznych programów i inicjatyw rozwoju gospodarczego i społecznego dla osób fizycznych, przedsiębiorstw i społeczności w mieście oraz hrabstwie Carlow.

Pomoc +  
wsparcie

Niniejsza ulotka powstała we współpracy z programem SICAP CCDP.



Carlow County  
Development Partnership <sup>CLG</sup>  
Comhpháirtíocht Fhorbartha Theoranta Chontae Cheatharlach

Main St, Bagenalstown, Co Carlow

Email: [reception@carlowdevelopment.ie](mailto:reception@carlowdevelopment.ie)

Web: [www.carlowdevelopment.ie](http://www.carlowdevelopment.ie)

Tel: 059 9720733



An Roinn Tithíochta, Pleanáil,  
Pobail agus Rialaithe Áiteil  
Department of Housing, Planning,  
Community and Local Government



pobal  
government supporting communities



Ireland's European Structural and  
Investment Funds Programmes  
2014-2020  
Co-funded by the Irish Government  
and the European Union



European Union  
Investing in your future  
European Social Fund



Social Inclusion &  
Community Activation  
Programme