



Тел: 085 81 81 353

Email: carlowmentalhealth@hotmail.com

www.carlowmentalhealth.ie



Charity No. RCN20204807



Підтримка психічного здоров'я в Карлоу

Help



support

**Mind your
mental health :)**

CRISIS SUPPORTS
COUNSELLING
CARLOW BASED SUPPORTS
REGIONAL & NATIONAL SUPPORTS
YOUNG PEOPLE'S SUPPORTS
DRUG, ALCOHOL & ADDICTION SUPPORTS
OLDER PEOPLE'S SUPPORTS
BEREAVEMENT SUPPORTS
SUICIDE SUPPORTS

Асоціація психічного здоров'я графства Карлоу – це волонтерська група, що входить до організації Mental Health Ireland. Група сприяє позитивному психічному здоров'ю, зниженню випадків самогубств та пом'якшенню негативного ставлення до психічного здоров'я в Карлоу.

ЧАСТКОВО
ФІНАНСОВАНО:



Carlow County
Development Partnership

Comhairleoireacht Forbartha Theama Chontae Chiarraigh

ВИ АБО ВАШІ ЗНАЙОМІ В СТАНІ КРИЗИ?

Під час кризи (коли хтось може завдати собі шкоди, заподіяти шкоду комусь іншому або має схильність до самогубства) важливо отримати допомогу якомога швидше. **Ви можете отримати професійну допомогу та підтримку у такий спосіб:**

Ваш сімейний лікар (G.P.)

Зверніться до місцевого сімейного лікаря (GP) або медичного центру.

У неробочий час ви можете звернутися до **Caredoc**, що знаходиться в лікарні St. Dymphna's Hospital за адресою Athy Road, Carlow, R93 DE62.

Працює в будні з 18:00 до 9:00, а також цілодобово у вихідні та святкові дні.

Тел: **1850 334 999**, Email: **info@caredoc.ie**, Website: **www.caredoc.ie**

Послуги невідкладної лікарняної допомоги

Зверніться до відділення невідкладної допомоги (найближче до м. Карлоу - St. Luke's Hospital, Kilkenny) вашої найближчої загально-профільної лікарні або зверніться до екстреної служби за телефоном: **999 або 112**.

Психіатрична допомога

Якщо ви колись (або зараз) зверталися по психіатричну допомогу, зв'яжіться з медичною установою, яку ви відвідуєте, і запишіться на прийом якнайшвидше.

Служба довіри – Самаритяни

Звертайтеся для отримання конфіденційної та неупередженої підтримки – цілодобово і без вихідних, для кожного, хто опинився у складному становищі.

Тел: **116 123** (безкоштовно дзвінки з Ірландії)

Email: **jo@samaritans.ie**, Website: **www.samaritans.ie**

Відділення найближче до м. Карлоу:

Kilkenny Carlow Samaritans

Waterford Road, Kilkenny, Co. Kilkenny, R95 RD92

Mind your mental health :)



Консультації – це вид терапії, який передбачає розмову з професіоналом про ваші почуття і хвилювання та роботу над ними. Ваш лікар G.P. порекомендує консультаційні послуги у вашій місцевості. Це можуть бути безкоштовні, недорогі або приватні послуги.

Консультації в закладах первинної медичної допомоги

Власники медичної картки віком від 18 років можуть отримати консультацію в закладах первинної медичної допомоги через свого лікаря. Тривалість - до 8 сеансів.

Тел (безкоштовно): **1800 700 700** Email: yoursay@hse.ie

Інші консультації, які надаються в межах психіатричної допомоги:

Для дорослих, які в минулому страждали від жорсткого поведіння

Для дорослих, які пережили жорстке поведіння в дитинстві.

Тел (безкоштовно): **1800 234118** (середа-неділя, 18:00 – 22:00)

Корекційна програма у випадках схильності до самопошкодження (від 16 років)

Направлення від лікаря G.P. або інших медичних працівників. Тел: **051 359088**

Громадські та неофіційні послуги

Громадські та неофіційні організації в Карлоу, які надають безкоштовні або недорогі консультації:

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

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

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

Folláine – Carlow Regional Youth Service: The Vault, Burrin Street, Co. Carlow
Консультації з терапевтичного втручання в ранньому дитячому віці 12-18 р.
Carlow, Tullow & Bagenalstown. Лише номінальна (символічна) оплата.
Тел: **Declan Wall: 085 2780307** Email: declan@carlowys.ie

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

Teach Bhríde Holistic Education Centre: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow
Тел: **059 9152465** Email: teachbhríde@outlook.com

Приватні Консультації

Акредитовані консультанти поруч із вами: www.iahip.ie www.iacp.ie

Підтримка психічного здоров'я в Карлоу

Проект «Підтримка від сім'ї Barnardos»

Barnardos працює із соціально незахищеними дітьми та сім'ями.

Тел: **059 9132868** Email: info@carlow.barnardos.ie Website: www.barnardos.ie

Адреса: 24 Askea Lawns, Tullow Road, Carlow

Спільнота ЛГБТ+ в Карлоу

Соціальна мережа для осіб ЛГБТ+ в графстві Карлоу.

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

Асоціація психічного здоров'я в Карлоу

Сприяє позитивному психічному здоров'ю в Карлоу за допомогою організованих заходів і занять та надає інформаційні послуги.

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

Website: www.carlowmentalhealth.ie

Кризовий центр із гвалтувань (Carlow and South Leinster)

Надає емоційну підтримку та консультації для постраждалих від сексуального насильства.

Національна «гаряча лінія»: **1800 77 88 88** (щодня, без перерв і вихідних)

Тел (безкоштовно): **1800 727 737** Тел: **059 9133344**

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

Адреса: 72 Tullow Street, Carlow

Громадський інформаційний центр

Інформація про всі види державних послуг і прав для громадян в Ірландії. **Офіс інформаційного центру в Карлоу:** 43 Tullow St, Carlow, R93 N5T3 (понеділок, вівторок і середа, 10:00 – 13:00)

Тел: **0818 07 5130** Email: carlow@citinfo.ie Website: www.citizensinformation.ie

Національна телефонна лінія з надання послуг: **0818 07 4000**

Консультації в сімейному інформаційному центрі в Бегнелостаун

Терапія для трьох різних вікових груп: ігрова терапія для дітей віком від 5 до 12 років, терапія для підлітків віком від 13 до 18 років, консультації для дорослих. Прийом – з понеділка по п'ятницю.

Контактна інформація: Джорджина **059 9722028** або **087 6272628**

Email: ginakennedy.bagenalstownfrc@gmail.com

Оплата залежить від конкретних обставин.

Можливий особистий прийом, а також сеанси в Zoom або телефоном.



Група підтримки для онкохворих (Eist)

Група підтримки для онкохворих в Карлоу має на меті надавати емоційну підтримку та практичну допомогу всім хворим на рак, їхнім сім'ям та особам, які доглядають за ними. Надаються такі послуги: консультування, рефлексотерапія, мануальний лімфодренаж, групи взаємопідтримки, допомога телефоном, семінари з харчування, групи фізичних тренувань / піших прогулянок, програма терапії простати. Програми в Zoom та онлайн групи під час COVID-19.

Тел: **059 9139684 / 085 866 1499** Email: **Info@eistcarlowcancersupport.ie**

Website: **www.eistcarlowcancersupport.ie**

(Час роботи: понеділок-четвер, 10:00 - 16:00 та п'ятниця, 10:00 – 13:00)

Адреса: 46 Idrone Park, Tullow Road, Carlow, R93 R280

Сімейний інформаційний центр подальшого розвитку

Метою є посилення, допомога та сприяння місцевій громаді, сім'ям, дітям та окремим особам шляхом надання послуг з підтримки сім'ї, можливостей отримати загальну та профільну освіту, програми розвитку громади та шляхом консультативних і терапевтичних послуг. Надаються консультації для дорослих, ігрова терапія для дітей від 5 до 12 років, арт-терапія для всіх вікових груп.

Час роботи: 9:00 – 17:30

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

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

Website: **www.forwardstepsfrc.com**

ЗРОСТАННЯ (GROW)

Це організація з підтримки психічного здоров'я, яка допомагає людям, які страждали або страждають на психічні розлади.

Інформаційна лінія: **1890 474 474**

Офіс в Кілкені: **056 7761624**, Ormonde House, Barrack Street, Kilkenny

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

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

Центр допомоги

Центр взаємодопомоги для людей, які мають проблеми із психічним здоров'ям або їхніх близьких. Послуги надаються безкоштовно та конфіденційно.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow (понеділок - п'ятниця, 10:30 – 13:30)

Тел: **059 9136342 / 087 6341157**

Email: **involvementkk@gmail.com**

Facebook: www.facebook.com/involvement-centre-carlow

Послуги з фінансових консультацій та планування (MABS)

Послуги з фінансових консультацій та планування - це безкоштовні та конфіденційні послуги для людей, які мають борги або ризикують заборгувати.

Офіс у Карлоу: 72D Tullow Street, Carlow (індивідуальний і конфіденційний прийом)
Понеділок-п'ятниця, 9:00 – 17:00 Тел: **0818 072 070** Email: **carlow@mabs.ie**

Website: **www.mabs.ie** Національна «гаряча лінія»: **0818 072 000**

Коледж реабілітації South East

Надає простір для онлайн та особистого спілкування, яке сприяє одужанню, отриманню взаємодопомоги, а також пропонує спільні тренінги і програми з реабілітації, щоб заохочувати та підтримувати людей на шляху до кращого психічного здоров'я та благополуччя.

Центр допомоги: St. Dymphna's Hospital, Carlow Greenhill, Kilkenny

Тел: **056 7703666** або **086 1746330**

Email: **recoverycollegesoutheast@gmail.com**

Website: **www.recoverycollegesoutheast.com**

Допомога жінкам в разі побутового насильства

Волонтерська організація, яка пропонує безкоштовну та конфіденційну підтримку жінкам та їхнім дітям, які зазнають домашнього насильства.

Офіс у Карлоу: 7 Old Dublin Road, Carlow

Тел: **059 9173552** понеділок - п'ятниця: 9:30 – 16:30

«Гаряча лінія»: **1800 444 944** (у неробочий час)

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

Національна «гаряча лінія» (безкоштовно): **1800 341 900** (щодня, без вихідних)

Центр з надання соціальних послуг St. Catherine's

Надає широкий спектр послуг громадам, групам і окремим особам на місцевому, районному та регіональному рівнях з урахуванням певних потреб. Центр St. Catherine's використовує принципи розвитку спільноти для збільшення можливостей в малозабезпечених громадах, таким чином допомагаючи їм визначити та задовольнити свої потреби на місцях та сприяти розвитку політики на місцевому та національному рівнях для підтримки цього процесу.

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

Час роботи: понеділок - п'ятниця, 9:00 – 17:00

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

Website: **www.catherines.ie**

ЗАГАЛЬНІ РЕГІОНАЛЬНІ ТА НАЦІОНАЛЬНІ СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ



Бути в курсі (Aware)

Надає підтримку особисто, телефоном та в режимі онлайн для людей, які переживають легку або помірну депресію, біполярний розлад і пов'язані з цим розлади настрою, а також для друзів і сім'ї, які хвилюються за близьку людину.

Телефон довіри (безкоштовно): **1800 80 48 48** (понеділок-неділя, 10:00–22:00)

Email: supportmail@aware.ie

Website: www.aware.ie (посилання на пряму лінію і групи взаємодопомоги в режимі онлайн на вебсайті)

Асоціація з харчових розладів (Bodywhys)

Різноманітна допомога для людей, які страждають на розлади харчової поведінки. Доступні онлайн-групи та індивідуальні зустрічі.

Телефон довіри: **01 210 7906**

Email: alex@bodywhys.ie

Website: www.bodywhys.ie

Лінія довіри для жертв злочинів (CVH)

Лінія довіри надає підтримку жертвам злочинів в Ірландії. Метою є допомога, інформування та підтримка жертв злочинів і всіх постраждалих від злочинів.

Тел (безкоштовно): **116 006** sms-повідомлення: **085 1 33 77 11**

Для дзвінків за межами Ірландії: **+353 1 4161908**

Email: info@crimevictimshelpline.ie

Website: www.crimevictimshelpline.ie

ЛГБТ Ірландія (лесбійки, геї, бісексуали і трансгендери)

Національна служба підтримки, яка надає конфіденційну і неупереджену підтримку та інформацію лесбійкам, геям, бісексуалам і трансгендерам, а також їхнім родинам і друзям.

Телефон довіри: **1890 929 539**

Website: www.lgbt.ie

Сімейна лінія довіри з питань гендерної приналежності: **01 907 3707**

Допомога через онлайн повідомлення. Групи взаємодопомоги. Email: info@lgbt.ie

Допомога чоловікам в разі побутового насильства

Men's Aid Ireland – це єдина спеціалізована національна служба підтримки чоловіків та їхніх сімей, які зазнають домашнього насильства в Ірландії.

Національна лінія довіри: **01 554 3811** (понеділок - п'ятниця, 9:00 – 17:00)

Email: hello@mensaid.ie Website: www.mensaid.ie

Мій вибір

Це лінія довіри Міністерства охорони здоров'я Ірландії, яка надає безкоштовні та конфіденційні інформаційні послуги та консультації людям у випадках незапланованої вагітності.

Тел (безкоштовно): **1800 828 010** Тел: **01 6877044**

Інформація і консультації: понеділок - п'ятниця 9:00 – 20:00, субота 10:00 – 14:00

Медичні поради 24/7: www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services

Одна сім'я

Національна служба підтримки для неповних сімей, яка надає низку спеціалізованих послуг людям, які виховують дітей поодиночці, спільно виховують дітей, але живуть окремо, розлучаються і переживають важку вагітність.

Телефон довіри: **1890 662 212 / 01 6629212** Email: info@onefamily.ie

Website: www.onefamily.ie

Батьківська лінія довіри

Цілком конфіденційна лінія довіри для батьків та опікунів, яка надає допомогу, поради та інформацію щодо всіх батьківських аспектів. Батьківська лінія довіри - єдина організація, яка пропонує програму Ненасильницький Опір (NVR) телефоном.

Тел: **01 873 3500** Email: info@parentline.ie Website: www.parentline.ie

Світло (Shine)

Підтримує людей з психічними розладами, їхні родини та друзів. Центр в Уотерфордї пропонує консультації, інформацію та допомогу.

Офіс в м. Уотерфорд: **086 8525562**

Допомога та інформація: **086 8525747** Email: info@shine.ie

Website: www.shine.ie Email support: phil@shineonline.ie



Напиши про це на 50808 – Безкоштовні повідомлення

Безкоштовна цілодобова служба текстових повідомлень, яка надає як чат для спілкування, так і негайну допомогу людям, які переживають психічну або емоційну кризу - значну або не дуже.

Якщо ви переживаєте особисту кризу, не можете впоратися та потребуєте підтримки, надішліть повідомлення «HELLO» на номер **50808**.

Обернись до мене (Turn2me)

Безпечний онлайн-простір для розмови з професійним консультантом, який забезпечить безпечність, анонімність та конфіденційність, та допоможе вам зрозуміти свої почуття і працювати разом над розробкою кроків, необхідних для подолання важких часів в вашому житті.

Website: www.turn2me.ie

Твоє психічне здоров'я - Mental Health.ie

Це місце, де можна дізнатися про психічне здоров'я та про те, як підтримати себе та інших. Знайди потрібну інформацію і служби підтримки поруч з собою.

Тел: **1800 111 888**

Website: www.yourmentalhealth.ie

КОНТРОЛЮЙ із програмою STRESS CONTROL

Це безкоштовна програма, яка навчить вас керувати стресом. Програма допомагає учасникам розпізнати ознаки стресу. Вона охоплює різні теми, включаючи і такі, як вплив стресу на наше тіло та наші думки. Вона навчає навичкам подолання панічних відчуттів та дає поради, як добре виспатися вночі.

www.stresscontrol.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
& Forbairt

Building a
Better Health
Service

Підтримка психічного здоров'я

в Карлоу

CARI – Увімкни світло для дітей

Гаряча лінія CARI – це перше місце, куди звертаються по допомогу звичайні люди або професіонали, які стали свідками сексуального насильства над дітьми або сексуальної поведінки по відношенню до дітей. Гаряча лінія пропонує послугу конфіденційного спілкування.

Національна лінія довіри: **1890 924 567** (понеділок-п'ятниця, 9:30–17:30) Email: **info@cari.ie** Website: **www.cari.ie/helpline**

Регіональна молодіжна служба Карлоу (CRYS)

Місцева молодіжна служба графства Карлоу для молоді віком 8-24 роки працює над заохоченням молоді до реалізації свого потенціалу, надаючи послуги та різноманітні програми, зокрема:

- Молодіжні центри в містах Карлоу, Грейгекуллен, Таллоу та Багенолстаун
- Літні програми та лідерські тренінги для молоді
- Спеціалізована підтримка для вразливих молодих людей, включаючи індивідуальне спілкування та невеликі групи підтримки
- Музичні, спортивні та мистецькі програми для всіх молодих людей
- Позашкільна програма для дітей 8-12 років
- Програми гарного самопочуття та стресостійкості для дітей та молоді
- Інформація та поради для молоді та їхніх родин

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

Website: **www.carlowrys.com**

Адреса: Montgomery House, Athy Road, Carlow

Дитяча лінія довіри

Безкоштовна та конфіденційна послуга для дітей та молоді віком до 18 років. Лінія довіри - завжди до послуг всіх дітей та молоді.

Лінія довіри (безкоштовно): **1800 666 666** Онлайн чат: **www.childline.ie**

Служба повідомлень дитячої лінії довіри: надішліть слово «Talk» на номер **50101**

Folláine – Регіональна молодіжна служба Карлоу

Консультації раннього втручання для молоді віком 12-18 років в регіональній молодіжній службі Карлоу. Карлоу, Таллоу та Багенолстаун, номінальна плата.

Тел: **Declan Wall: 085 2780307**

Адреса: The

Mind your mental health :)



Молодіжна група MUI ЛГБТІ+ - Регіональна молодіжна служба Карлоу

Група підтримки для ЛГБТІ+ молодих людей та їхніх друзів.

Безпечне, веселе середовище для молодих людей та їхніх друзів зі спільноти ЛГБТІ+, де вони можуть познайомитися з новими людьми, розвивати соціальні та особисті навички та змінювати ситуацію у своїй групі. Надання інформації та порад батькам. MUI є частиною національної мережі **Belong To**.

Контакт: The Vault Youth Centre Тел: **059 9133714** Email: **vault@carlowys.ie**

ReachOut.com

ReachOut.com — це інтернет-сервіс для молодих людей, який надає інформацію і допомогу з питань психічного здоров'я, а також дає їм змогу розвинути стресостійкість і вчить справлятися з проблемами, допомагаючи правильно звертатися по медичну допомогу. **www.reachout.com**

SpunOut.ie

Це молодіжний інформаційний веб-сайт для молоді від 16 до 25 років, який надає інформацію про психічне і сексуальне здоров'я, навантаження на іспитах, працевлаштування та життєві поради з метою навчання та інформування молоді про важливість гарного самопочуття, а також про шляхи підтримки фізичного і психічного здоров'я в гарному стані. **www.spunout.ie**

Надія (Rainbows Ireland)

Групи взаємодопомоги для дітей та молоді від 7 до 16 років, які пережили втрату через смерть близької людини, роз'їзд або розлучення батьків.

Групи з приводу смерті близької людини проводяться окремо від груп з розлучення батьків.

Звертатися в **Askea Parish Centre: 059 9142565** або **087 6636499**

Website: **www.rainbowsireland.ie** (для отримання місцевої інформації)

Лінія довіри для підлітків

Це безкоштовна послуга для дзвінків та смс з метою покращення соціального і емоційного здоров'я та самопочуття підлітків (13–19 років) по всій країні.

Надішліть слово «**Talk**» на номер **51444**.

Тел (безкоштовно): **1800 833634** (щоденно, без вихідних) Website: **teenline.ie**



Підтримка психічного здоров'я в Карлоу

СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ

Допомога при зловживанні психоактивними речовинами Ardu

Допомога на місцевому рівні зі зловживання психоактивними речовинами. Вільний доступ по середах, 15:30–16:30.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Тел: **059 9178050** (9:00–17:00), **1800 464600** Email: ardu.carlowkilkenny@hse.ie

Муніципальна пПрограма з наркотиків в Карлоу - Регіональна молодіжна служба Карлоу

Інформація, підтримка та направлення до лікаря для осіб, які постраждали від вживання психоактивних речовин ними або кимось іншим. Крім того, освітні послуги, навчання та профілактика для громадських груп, шкіл та організацій.

Графство Карлоу: Angela Keogh

Тел: **059 9130476** або **085 7897303**

Email: angela@carlowys.ie

CRYS, Montgomery House, Athy Road, Carlow

Лінія довіри щодо наркоманії і алкоголізму

Конфіденційна допомога і надання інформації.

Тел (безкоштовно): **1800 459 459**

Email: helpline@hse.ie

Web: www.hse.ie/go/drugshivhelpline

Соціальна служба боротьби з наркотиками Карлоу/Кілкені

Надає допомогу та інформацію щодо пунктів обміну шприців та про зменшення шкоди здоров'ю.

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

Тел: **087 7387421** Email: richard.marnell@hse.ie

Lá Nua

Забезпечує реабілітацію, навчання, освіту та можливості для розвитку учасникам старше 18 років, які перебувають на стадії відновлення після зловживання наркотиками та алкоголем, або проходять лікування в Карлоу, з метою особистісного розвитку та самостійності після працевлаштування.

Час роботи: понеділок-п'ятниця, 9:30–13:30

Ann Begley: **087 6610435**

Email: abegley@lanuaces.ie Website: www.serdatf.ie

Адреса: St. Fiacc's Leisure Centre, Graiguecullen

Для інформації щодо груп анонімних алкоголіків і наркоманів, підлітків-алкоголіків або інших служб підтримки в Карлоу звертайтеся: www.Drugs.ie

Група сімейної підтримки «Ти не один»

Підтримка сімей, які живуть з людьми, які зловживають наркотиками, алкоголем чи іншими психоактивними речовинами. Можливі зустрічі в Zoom.

Тел: 085 Email: margross55@gmail.com

Website: www.youarenotalonecarlow.org

Адреса: Askea Parish Centre, Askea, Carlow

ДОПОМОГА СТАРШИМ ЛЮДЯМ – В КАРЛОУ І В КРАЇНІ



Активні пенсіонери в Ірландії (ARI)

Це волонтерська організація для людей поважного віку. Вік членів варіюється від 50 до 100+ років і охоплює діапазон людей із різним життєвим досвідом. Всі заходи спрямовані на те, щоб люди поважного віку були активними та здоровими. Пенсійні товариства є порятунком для багатьох людей старшого віку, які інакше почувалися б ізольованими та самотніми.

Знайти найближчу до вас групу: **01 873 3836**

Email: info@activeirl.ie

Website: www.activeirl.ie

Догляд і ремонт - CSDP

Це національна програма, розроблена компанією Age Action і реалізована на місцевому рівні Товариством з розвитку округу Карлоу. Вона надає безкоштовні незначні послуги з ремонту житла (REPAIR) і телефонні послуги дружньої підтримки (CARE) у всьому окрузі Карлоу, а також конкретні заходи щодо COVID-19 і в разі надзвичайних ситуацій, наприклад, доставка предметів першої необхідності.

Website: www.carlowdevelopment.ie

Адреса: Carlow County Development, Main Street, Bagenalstown

Тел: **01 475 6989**

Email: info@ageaction.ie

Website: www.ageaction.ie

НАОДИНЦІ – Допомога і дружня підтримка

Надає дружнє спілкування людям поважного віку під час щотижневого візиту волонтера або телефоном.

Email: mary.colclough@alone.ie

Website: www.alone.ie

Національна лінія довіри: **0818 222 024**

Адреса: St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Доставка гарячих обідів додому в Карлоу

Послуга центру надання соціальних послуг St. Catherine's «Їжа на колесах» забезпечує гарячими поживними стравами людей похилого віку, які не можуть самостійно готувати, даючи їм змогу жити самостійно у власних домівках. Також послуга доставки їжі додому надається у Лейлінбріджі та Фене. Направлення приймаються від дільничних медсестер, сімейних лікарів (GP), а також безпосередньо від людей похилого віку та їхніх сімей.

Адреса ST. CATHERINE'S: Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow
Тел: **059 9138700** Email: **info@catherines.ie**

Комітет із питань допомоги старшим людям

Комітет із питань допомоги людям похилого віку в Карлоу надає послуги та захищає права людей похилого віку, а також надає практичну допомогу, таку як ІТ-навчання, заняття і програми, включаючи допомогу у надзвичайних ситуаціях і таких, що пов'язані з COVID-19. Послуги з допомоги надаються без попереднього запису, а також є можливість відвідування громадського саду за адресою: The Old School House, Barrack Street, Carlow.

Тел: **089 406** Email: **info@carlowolderpersonsforum.com**

Website: **www.carlowolderpersonsforum.com**

Адреса: The Old School House, Barrack Street, Carlow

Послуги допомоги вдома

Послуги допомоги вдома від Міністерства охорони здоров'я доступні людям віком від 65 років, яким може знадобитися підтримка, щоб продовжувати жити вдома або повернутися додому після перебування в лікарні. Кількість годин і вид догляду визначаються за оцінкою дільничної медсестри і надаються за потреби.

Тел. для інформації: **1800 700 700**

Ірландська асоціація сільських жінок (ICA)

Асоціація почала свою роботу в графстві Карлоу в 1956 році і наразі налічує 11 організацій. Наша діяльність включає професійне навчання, залучення на всіх рівнях до розвитку громади, а також представництво наших членів на національному рівні.

Знайти свою місцеву групу: **www.ica.ie/federations/carlow**

Email: **icacarlowfedpresident@gmail.com**

Facebook: **ICA Carlow Federation**



Лінія довіри для людей похилого віку

Національна служба конфіденційного спілкування для людей похилого віку, яку надають навчені волонтери похилого віку. Волонтери лінії довіри надають практичну та емоційну допомогу, можуть скерувати до інших відповідних служб і надати конкретні поради відповідно до потреб людей похилого віку під час COVID-19.

Лінія довіри працює щодня без перерв і вихідних, 10:00 – 22:00

Тел: **087 745 0721** Тел (безкоштовно): **1800 80 45 91**

Email: annedempseythirdage@gmail.com

Website: www.thirdageireland.ie

Громадська пультова охорона/ Система аварійного сповіщення для людей похилого віку

Це пристрій індивідуальної аварійної сигналізації, який людина носить як кулон на шії або як браслет на зап'ясті. Сигналізація контролюється 24 години на добу, щоб літні люди в разі необхідності могли миттєво викликати допомогу в надзвичайних ситуаціях. Це забезпечує душевний спокій і безпеку для людей похилого віку та їхніх сімей, даючи їм змогу жити незалежно у своїх власних домівках.

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

Головний спеціаліст із надання допомоги літнім людям: Edel Keogh

Тел: **059 9138700** Моб: **086 7768939**

Email: mow@catherines.ie

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



Підтримка психічного здоров'я в Карлоу

В КАРЛОУ І В КРАЇНІ

Anam Cara

Надає інформацію та підтримку після смерті дитини будь-якого віку та за будь-яких обставин усім батькам, які зазнали втрати. Надається онлайн-допомога, включаючи групові зустрічі та індивідуальні дзвінки в службу підтримки.

Для дзвінків або смс: **085 2888 888** Email: info@anamcara.ie

Website: www.anamcara.ie

Допомога дітям у разі втрати близької людини (Barnardos)

Організація, яка допомагає родинам підтримати свою дитину в процесі переживання горя від втрати. Хоча дітей неможливо захистити від реальності смерті та болю втрати, ми можемо допомогти їм зрозуміти це, щоб трохи краще впоратися зі своїми почуттями.

Гаряча лінія - **01 473 2110** (понеділок-четвер, 10:00–24:00, допомагають кваліфіковані волонтери)

Email: bereavement@barnardos.ie

website: www.barnardos.ie

Допомога в разі втрати близької людини (Bethany)

Наша команда завжди підтримає вас у втраті і горі за допомогою індивідуальних зустрічей, підтримки телефоном або зустрічей у невеликих групах. Наші послуги є абсолютно безкоштовними та конфіденційними відповідно до діючого законодавства.

Дзвінки / смс: **087 9905299** Email: bethanysupport@eircom.net

Website: www.bethany.ie (лише в межах країни)

Громадський інформаційний центр / Смерть або втрата близької людини під час Covid-19

Практична інформація та поради для людей, які втратили близьку людину в період надзвичайної ситуації з COVID-19.

Тел: **0818 075 130** Email: carlow@citinfo.ie

Website: www.citizensinformation.ie

Mind your mental health :)



Допомога в разі нещасних випадків на фермі

Допомога сім'ям фермерів, які втратили близьких людей з допомогою сеансів підтримки, щорічної служби поминання, а також заходи з підвищення обізнаності про безпеку на фермах.

Лінія довіри: **085 7709966** Email: **info@embracefarm.com**

Website: **www.embracefarm.com**

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

Н.У.Г.Г. (Групи одужання від прихованого болю)

Групи взаємопідтримки, очолювані навченими волонтерами, які також перенесли втрату близької людини, для тих, хто втратив близьких в результаті самогубства. Групи регулярно зустрічаються в районах Леопардстаун, Таллахт і Смітфілд у Південному Дубліні. Проводяться віртуальні групові зустрічі для допомоги у зв'язку з тяжкою втратою для тих, хто перебуває за межами Дубліна та не може особисто відвідувати групи.

Тел: **01 513 4048** (автовідповідач з постійною перевіркою повідомлень)

Email: **info@hugg.ie**

Website:

Ірландський фонд - Хоспіс

Намагається надати найкращий догляд наприкінці життя для людей та практичну допомогу їхнім близьким. Пропонує поради та інформацію тим, хто втратив близьких, тим, хто їх підтримує, і спеціалістам, які з ними працюють.

Тел: **01 679** Email : **info@hospicefoundation.ie** або **icbn@hospicefoundation.ie**

Websites: **www.hospicefoundation.ie** або **www.bereaved.ie**

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

Лінія довіри (безкоштовно): **1800 80 70 77** (понеділок-п'ятниця, 10:00-13:00)

СНУ 6830 Registered Charity 20013554

Надія (Rainbows Ireland)

Групи взаємопідтримки для дітей та молоді віком від 7 до 16 років, які пережили біль через втрату близької людини.

Тел: **059 9142565** або **087 6636499** Email: **ask@rainbowsireland.ie**

Website: **www.rainbowsireland.ie**



Підтримка психічного здоров'я в Карлоу

3Ts

3Ts - офіційна благодійна організація з суїцидальних питань, яка займається запобіганням смертей через самогубства завдяки дослідженням, навчанням та підтримці.

Працює з понеділка по п'ятницю, 9:00 – 17:00.

Тел: **01 2139905** Email: **info@3ts.ie** Website: **www.3ts.ie**

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

Регіональний інформаційний офіс із протидії самогубствам

Координує реалізацію Плану дій із запобігання самогубствам у Карлоу – «Зв'язок назавжди». Офіс допомагає окремим особам і організаціям, надаючи інформацію і підтримку, навчаючи та консультуючи у зв'язку з втратою близької людини.

Тел: **051 874013** або **087 9271041** Email: **tracy.nugent@hse.ie**

Інформація про навчання: **www.bookwhen.com/sro**

Pieta House

Надає безкоштовну терапію тим, хто калічить себе через суїцидальні думки або залишився на самоті через самогубство близької людини.

Тел: 1800 247 247 (без перерв і вихідних) Email: **mary@pieta.ie**

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

Wexford: 14 Francis Street, Wexford Тел: **053 9122787**

Відправте «HELP» на номер **51444**. Website: **www.pieta.ie**

Самогубство або виживання

Пропонує інноваційні підходи, які навчають, інформують і надихають людей розвивати гарне психічне здоров'я та зменшувати негатив, що призводить до меншої кількості смертей через самогубства.

Тел: **1890 577 577** або **01 272 2158**

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

Stonebridge House, Stonebridge Close, Shankill, Co. Dublin

5 ШЛЯХІВ ДО ГАРНОГО САМОПОЧУТТЯ

Організація з питань психічного здоров'я Ірландії поділилась п'ятьма простими діями, які ми всі можемо робити, щоб захистити своє психічне здоров'я та підтримувати гарне самопочуття під час важких часів.



ПІДТРИМУЙ ЗВ'ЯЗОК

Кожного дня будь на зв'язку. Посміхайся, адже ти можеш отримати посмішку у відповідь.

СПІЛКУЙСЯ З ЛЮДЬМИ НАВКОЛО ТЕБЕ.

З родиною, друзями, колегами та сусідами. Вдома, на роботі, у школі чи в місцевій громаді. Спілкуючись та розвиваючи ці стосунки, ми відчуваємося щасливими та захищеними, що допомагає бачити мету в цьому житті.

БУДЬ АКТИВНИМ

Додай активності до свого повсякденного життя = ходи сходами, виходи на одну зупинку раніше або дозволь собі 10-ти хвилинні прогулянки.

ХОДИ НА ПРОГУЛЯНКИ АБО НА ПРОБІЖКИ.

Виходи на вулицю. Катайся на велосипеді. Грай в ігри. Займайся садівництвом. Танцюй. Знайди фізичні заняття, які тобі подобаються і підходять твоєму стилю життя і рівню твоєї рухливості. А також твоєї фізичній формі.

Вчені підтверджують, що фізична активність допомагає підтримувати гарне самопочуття та гарне психічне здоров'я.

ЗВЕРТАЙ УВАГУ

Дізнавайся про світ навколо тебе і про свої почуття.

ЦІКАВСЯ.

Помічай прекрасне навколо. Звертай увагу на зміну пір року. Насолоджуйся моментом, коли ти йдеш на роботу, обідаєш або розмовляєш з друзями. Зверни увагу на те, що ти відчуваєш і думаєш.

ПРОДОВЖУЙ ВЧИТИСЯ

Спробуй щось нове, наприклад, його, судуко, медитації, кулінарію або вивчення нової мови.

СПРОБУЙ ЩОСЬ НОВЕ.

Знову відкрий для себе старі інтереси. Запишись на цей курс. Візьми на себе нову відповідальність. Ставлячи перед собою новий виклик і здобуваючи нові навички, ти станеш більш впевненим, а також отримаєш велике задоволення.

ВІДАВАЙ

Даючи іншим, отримуєш користь для себе.

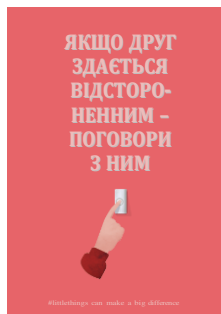
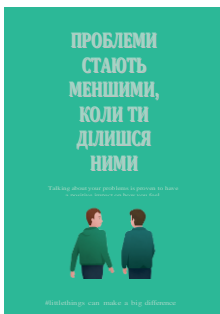
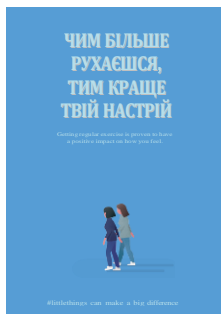
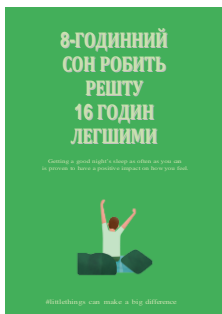
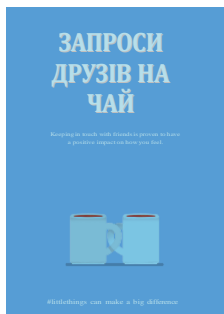
РОБИ ЩОСЬ ПРИЄМНЕ ДЛЯ ІНШИХ.

Віддачть комусь. Займись волонтерською діяльністю або приєднайся до громадської групи. Бачити себе і своє щастя, пов'язаними з великою кількістю людей, може бути неймовірно корисним, а також може зв'язати тебе з людьми навколо.

Проект «Малі речі»

це національна кампанія з питань психічного здоров'я та гарного самопочуття Міністерства охорони здоров'я Ірландії з метою запобігання самогубствам і коаліція з понад 30 партнерських організацій.

littlethings can make a big difference



Цей буклет частково профінансований:

Товариство з розвитку графства Карлоу, яке відповідає за стратегічне управління та реалізацію низки програм з економічного та соціального розвитку та проектів, фінансованих державою, для окремих осіб, підприємств і громад у м. Карлоу та графстві Карлоу.



Carlow County
Development Partnership ^{CIG}
Comhpháirtíocht Fhorbartha Theoranta Chontae Cheatharlach

Main St, Bagenalstown, Co Carlow
Email: reception@carlowdevelopment.ie
Web: www.carlowdevelopment.ie
Тел: 059 9720733

Цей буклет створено разом з програмою SICAP від CCDP's.



An Roinn Tithíochta, Pleanála,
Pobail agus Reathais Áitiúil
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**



Investing in your future
European Social Fund



Social Inclusion &
Community Activation
Programme