



Kluby i Grupy



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

JollityExpress*

Grupa Makaton, która właśnie powstała w Perth.
 Sesje SingandSign i Makaton są przeznaczone do używania i nauki Makaton w zabawny i nieformalny sposób, który jest odpowiedni dla wszystkich możliwości i umiejętności.

Skontaktuj się z facebook lub Perth Local

Zatańczmy*

Zajęcia taneczne dla dzieci w wieku gimnazjalnym z trudnościami w nauce lub niepełnosprawnością ruchową.

Soboty 26 stycznia - 30 marca, 20 kwietnia - 22 czerwca: 15:15-16:15

Przestrzeń, Teatr Perth

Aby uzyskać więcej informacji i zarezerwować miejsce, skontaktuj się z Peterem Roystonem 01738477730.

Bezpłatny

Pływanie

Ten klub pływacki dla niepełnosprawnych Perth Dolphins jest przeznaczony dla pływaków z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną lub z trudnościami w nauce, którzy mogą pływać na 25 metrów i chcą co tydzień przejść do standardu pływania w klubie, rywalizować i poprawiać kondycję z dedykowanym trenerem.

Strona internetowa: <https://www.liveactive.co.uk/Venues/perth-leisure-pool> TEL:01738 454654

Autyzm Perth *

Perth Autism Support zapewnia regularne terminy i programy wakacyjne w Perth i Kinross dla wszystkich dzieci i młodzieży zarejestrowanych w naszych usługach. Mamy specjalne programy dla dzieci i młodzieży, które odbywają się w naszym budynku w Perth, a także w obszarach Grupy Rodzeństwa i Pomocy.

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do soboty w czasie semestru oraz od wtorku do piątku w czasie wakacji szkolnych (z programem dla młodzieży w każdy poniedziałek).

Strona internetowa: <https://www.perthautismsupport.org.uk/>

Tel: 01738451081

STATEK

SHIPzapewnia wsparcie młodym ludziom z dodatkowymi potrzebami wsparcia od urodzenia, przez lata szkolne i dłużej. To wsparcie jest dostarczane na wiele sposobów. Oferujemy młodym ludziom możliwości rozwijania przyjaźni i umiejętności poprzez nasze kluby młodzieżowe, programy zabaw i klub aktywności.

SHI>Poffer cotygodniowe kluby młodzieżowe, w których młodzi ludzie mogą się zrelaksować i dobrze się bawić podczas rozwijania umiejętności społecznych i życiowych w bezpiecznym, zabawnym i przyjaznym środowisku. Nasze programy zabaw działają w okresie wakacji szkolnych, aby umożliwić młodym ludziom uczestniczenie w wycieczkach towarzyskich do ekscytujących miejsc z rówieśnikami.

Strona internetowa: <https://www.ship-perthshire.co.uk/>

Telefon: 07713565120

Sport niepełnosprawnych

Pływanie

Sport dla wózków inwalidzkich

Bez limitów

Pływanie

Graj na pedałach

Zdrowie

Zdrowie i fitness



NiepełnosprawnośćSport

Organizacja charytatywna prowadzi rozwój aktywności sportowej i fizycznej w Perth i Kinross dla osób o różnym wieku i zdolnościach z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną lub naukową.

Strona internetowa: <http://www.pkds.org.uk/sports/>

Pedały Playon

PlayTogether on Pedals został zaprojektowany jako zrównoważony projekt, aby przełamać bariery, z jakimi stykają się młodzi ludzie, aby uczestniczyć w aktywności fizycznej oraz aby wspierać dzieci i rodziny, aby cieszyły się i nabrały pewności siebie poprzez jazdę na rowerze.

Partnerzy PlayTogether on Pedals dostrzegają, że jazda na rowerze może zapewnić niezależność, możliwość rozwijania nowych umiejętności i niedrogi sposób na utrzymanie zdrowego stylu życia. Ma zarówno korzyści dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, jest zrównoważony, integracyjny i zabawny; angażuje dzieci i młode rodziny w jazdę na rowerze.

Rezerwuj za pośrednictwem: www.pkc.gov.uk/parenting

Jazda rowerem

Projekt All AbilityCycling jest przeznaczony dla osób, dla których jazda na rowerze jest trudna lub wymagająca. Może to być spowodowane starzeniem się, pewnością siebie, niepełnosprawnością lub brakiem odpowiedniego sprzętu lub wsparcia. Jazda na rowerze oferuje szereg korzyści fizycznych i psychicznych, w tym poprawę równowagi i koordynacji oraz budowanie pewności siebie.

Sobota 10:30 12:30 Perth Imię i nazwisko osoby

kontaktowej: Ella Webley- (ewebley@liveactive.co.uk)

Sport dla wózków inwalidzkich Perth Eagles &BocciaClub

Niezależnie od tego, czy jesteś nowy w tym sporcie i chcesz po prostu wziąć udział i nauczyć się nowego sportu, czy doświadczonych graczy, którzy chcą poprawić swoje umiejętności, trenerzy mogą dostosować sesję do Twoich potrzeb.

W piątkowe wieczory, od 18:00 do 19:00 w Academy of Sport & Wellbeing, Perth College UHI, to wszystko dotyczy sportów na wózkach, aktywności i dobrej zabawy!

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z [Graeme Doig-Graeme@pkds.org.uk](mailto:Graeme.Doig-Graeme@pkds.org.uk)

Bez limitów

NoLimits to program wspierający wiele dyscyplin sportowych, oferujący dorosłym dorosłym z boccia, koszykówką, badmintonem i salą gimnastyczną z dodatkowymi potrzebami w zakresie uczenia się, sprawności fizycznej i zmysłów, jest on wspierany przez trenera prowadzącego i asystenta.

Poniedziałek 17:00 18:00 Perth Live Active Wszystkie osoby niepełnosprawne poniżej 18 roku życia

Web: <https://www.liveactive.co.uk/>

activities/no-limits Tel: 01738454647

Jazda konna

Sporty dla niewidomych

Sport dla wózków inwalidzkich

Zdrowie

Willowgate

Spacery

Zdatność

Zdrowie i fitness



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Jazda konna dla niepełnosprawnych*

Zapewnij możliwości terapii, osiągnięć, przyjemności, poprawy zdrowia, samopoczucia i pewności siebie, a także z korzyścią dla mobilności i koordynacji. Odbywa się to w bezpiecznym, zabawnym i wspieranym środowisku.

Strona internetowa: <https://www.kinfaunsstablesrda.co.uk/>
TEL:01738630040.

Małe Sprężyny

Wee Springers to fantastyczna klasa, w której wykorzystuje się sprzęt wspinaczkowy i podłogowy, który pomaga dzieciom w wieku przedszkolnym rozwijać podstawowe umiejętności ruchu, równowagi i koordynacji w zabawnym środowisku. Te energiczne sesje z pewnością poprawią rozwój fizyczny i społeczny Twojego dziecka.

Strona internetowa: <https://www.liveactive.co.uk/activities/wee-springers> Tel:
01738454647

Brytyjski BlindSport*

W British BlindSport pomagamy osobom niewidomym i niedowidzącym w aktywizacji i uprawianiu sportu. Zachęcamy dorosłych i dzieci do udziału w zajęciach na wszystkich poziomach, od amatorskich po Igrzyska Paraolimpijskie

Strona internetowa: <https://britishblindsport.org.uk>

TEL: 01926424247

Dostępne spacery na świeżym powietrzu*

Najlepsze szlaki przyjazne dla wózków inwalidzkich w Szkocji

Wybierz właściwy szlak na cały dzień

Wszystkie nasze szlaki są weryfikowane przez ekspertów i recenzowane przez globalną społeczność poszukiwaczy przygód takich jak Ty.

Strona internetowa: <https://www.alltrails.com/?ref=header>

Wierzba*

WillowgateZ siedzibą w centrum Perth, Willowgate jest organizacją charytatywną, która oferuje całą gamę różnych zajęć dla dużej części naszej społeczności.

Strona internetowa: <https://www.willowgateactivitycentre.co.uk/>

Dobrze się odżywiaj Graj dobrze

Rodzic do rodzica

Bookbug

Rodzina

Uczyć się

Zabawa

Razem

Rodzicielstwo i nauka rodzinna



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Książka*

Bookbugis Scotland jest uniwersalnym programem wczesnego prezentowania książek, którego celem jest inspirowanie miłości do historii, piosenek i rymów od urodzenia.

O-5Years

Group, 1:1,wirtualnie,

osobiście Strona

internetowa: <https://www.scottishbooktrust.com/bookbug>

Rodzic dla Rodzica*

Organizacja Rodzic dla Rodzica została założona w 1988 roku i jest dobrowolną organizacją wspierającą rodziców dzieci z dodatkowymi potrzebami w zakresie wsparcia fizycznego, uczenia się, sensorycznego lub behawioralnego związanego z niepełnosprawnością.

Tel: 01382817558

Strona internetowa: <https://parent-to-parent.org/>

Jedz dobrzeGraj dobrze

Zapewnij uczestnikom podstawowe umiejętności kulinarne w celu zwiększenia pewności siebie, umiejętności i wiedzy, aby zaplanować i przygotować domowy posiłek dla swojej rodziny zgodnie z budżetem.

Grupa, 1:1,wirtualna

(limitowana),

osobiście Rodzice i dzieci

Razem 0-5 lat

Książka Via: www.pkc.gov.uk/parenting

Niesamowite lata

Grupa, 1:1,wirtualnie,

osobiście

Tylko rodzic

Pomóż maluchowi poczuć się kochanym i bezpiecznym / strategie radzenia sobie z separacją i ponownym spotkaniem

Zachęcaj do rozwoju językowego, społecznego i emocjonalnego

Ustal jasne i przewidywalne procedury

Rezerwuj za pośrednictwem: www.pkc.gov.uk/parenting

Świadomość snu *

1:1 w tej chwili.

Personel rodzicielski może zaoferować wsparcie rodzicom i dzieciom z problemami z higieną snu, jednocześnie kierując bardziej złożone przypadki do w pełni przeszkolonego doradcy ds. snu. Personel został przeszkolony specjalnie do pracy z typowo rozwijającymi się dziećmi.

Rezerwuj za pośrednictwem: www.pkc.gov.uk/parenting

Kino Perth

Pływanie

Aktywne dzieci

Muzeum

Dni

Uczyć się

Wspomnienia

Dni na zewnątrz



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Powietrzny dreszcz*

ASN PeacefulPlaySessions

Te dedykowane, bezpieczne, aktywne i zabawne sesje odbywają się w CZWARTEK 17:30-18:45 (w czasie trwania semestru) oraz NIEDZIELA 10-11.15.

Nasze sesje ASN nie zawierają muzyki i mają ograniczone oświetlenie, aby uniknąć odbłasków. Opiekunowie również są wolni podczas tych sesji.

Tel: 01738445568

Kino Perth*

Relaksujące seanse to regularne seanse dla rodzin z dziećmi ze spektrum autyzmu lub z innymi specjalnymi potrzebami komunikacyjnymi. Te seanse są dostosowane na wiele sposobów, aby pomóc zmniejszyć niepokój i zapewnić bezpieczne i przyjemne wrażenia kinowe. Podczas filmu światła są wyłączone, a głośność jest zmniejszona, aby złagodzić wpływ na osoby z problemami sensorycznymi. W razie potrzeby widzowie mogą się poruszać, hałasować lub robić sobie przerwę

Sprawdź nasze oferty, aby uzyskać informacje o nadchodzących pokazach Relaxed.

6 MurraySt, Perth PH15PJ
Tel: 01738623126

Muzeum w Perth *

Perth Museum and ArtGallery posiada fantastyczną kolekcję obiektów odzwierciedlających historię okolicy i zmieniający się program wystaw i wydarzeń.

Dostęp dla wózków inwalidzkich
WOLNY WSTĘP

Tel.: 0173863248

Aktywne dzieci*

Active Kids znajduje się na farmie na północ od Perth. Dzieci mogą bawić się i odkrywać w parku rozrywki na świeżym powietrzu i spotykać zwierzęta

Active Kids oferuje całkowicie wyjątkowe wrażenia na świeżym powietrzu, z licznymi atrakcjami, zajęciami i zabawą na świeżym powietrzu.

Strona jest dostępna dla wózków inwalidzkich

Tel: 01738827286

Basen w Perth Lesiure

Perth LeisurePool znajduje się zaledwie pięć minut spacerem od centrum miasta Perth, dworca kolejowego i dworca autobusowego. Ciesz się dużym wspólnym parkingiem z sąsiednim Dewars Centre.

Strona jest dostępna dla wózków inwalidzkich.

Dostępne są lekcje pływania.

Tel: 01738454654

Uczyć się

Wsparcie

Rodzina

Linia rodzicielska

Fundusz Rodzinny

Młodzi Opiekunowie

ŻEBRO

RodzinaWsparcie-1



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Fundusz Rodzinny*

FamilyFundScotlandfordInsible i poważnie chore dzieci FamilyFundScotland zapewnia dotacje finansowe rodzinom wychowującym niepełnosprawne lub ciężko chore dzieci i młodzież o niższych dochodach.

Możesz dowiedzieć się więcej o ich kryteriach kwalifikacyjnych na ich stronie internetowej

Strona internetowa: <https://www.familyfund.org.uk/scotland>

MłodziOpiekunowie*

Młody opiekun to każdy, kto sprawuje opiekę lub zamierza sprawować opiekę i jest w wieku poniżej 18 lub 18 lat i nadal jest w szkole. Na stronie www.mygov.scot oraz na platformie YoungScotyongcarer dostępne są informacje i porady dotyczące wsparcia dla młodych opiekunów, którzy opiekują się kimś innym w swojej rodzinie. Mogą również znaleźć informacje na temat Ustawy o Opiekunach (Szkocja) i jak skontaktować się z lokalnymi usługami dla młodych opiekunów na stronie internetowej Care Information Scotland.

Instytut Osób Niewidomych*

Królewski Narodowy Instytut Osób Niewidomych

Królewski Narodowy Instytut Osób Niewidomych to organizacja charytatywna, która oferuje praktyczne i emocjonalne wsparcie dla osób niewidomych i słabowidzących. Odwiedź ich stronę internetową, aby dowiedzieć się więcej o oferowanej pomocy i wsparciu.

Telefon:01316523140 W

sprawach ogólnych prosimy o kontakt pod adresem rnibscotland@rnib.org.uk

SpinaBifida*

SpinaBifida Hydrocephalus Scotland (SBH Scotland) to organizacja oferująca specjalistyczne wsparcie i informacje. Zapewnia ona szereg bezpłatnych usług, w tym infolinię, usługę odprawy telefonicznej, indywidualne wsparcie za pośrednictwem wideokonferencji lub telefonu, wirtualne grupy wsparcia i zajęcia online dla dzieci, a także informacje na temat wsparcia finansowego i świadczeń.

Możesz skontaktować się z ich infolinią pod numerem 03455211 300, od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-16:00, e-mailem support@sbhscotland.org.uk odwiedź stronę

SpinaBifida Hydrocephalus Scotland.

Linia nadrzędna*

Children 1stParentline jest dostępna dla rodzin – oferuje bezpłatną emocjonalną i praktyczną pomoc we wszystkim, co ma wpływ na rodzinę, przez telefon lub czat internetowy. Rodzice lub opiekunowie mogą rozmawiać z Children 1st przez telefon: 08000282233 lub online za pomocą czatu internetowego.

Zdolność Szkocja

Zespół Downa w Szkocji

Niepełnosprawność Szkocja

Wsparcie

Rodzina

Pomoc

Rada

RodzinaWsparcie-2



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Zakres*

Rozmowa z innymi rodzicami w podobnej sytuacji jest często najskuteczniejszym wsparciem emocjonalnym. Możesz czytać historie i rozmowy rodziców online, jeśli nie czujesz się komfortowo rozmawiając.

Tel:08088003333

MożliwościSzkocja*

Capability współpracuje z rodzinami z dziećmi niepełnosprawnymi, niepełnosprawnymi osobami w rodzinie i opiekunami w całej Szkocji. Oprócz świadczenia nowoczesnych, elastycznych usług prowadzi kampanię na rzecz zapewnienia osobom niepełnosprawnym tych samych praw człowieka i obywatela, co reszta społeczeństwa.

Osborne House 1Osborne TerraceEdynburg EH125HG

Tel: 0131 3379876

Strona internetowa: <https://www.capability.scot/>

Zespół Downa Szkocja*

Udziela wsparcia, porad i informacji rodzicom i opiekunom niemowląt, dzieci, młodzieży i osób dorosłych z zespołem Downa.

Tel: 01314428840 Strona

internetowa: <https://www.dsscotland.org.uk/> E-

mail: info@dsscotland.org.uk

NiepełnosprawnośćSzkocja*

Praca z osobami niepełnosprawnymi, ich rodzinami, przyjaciółmi i opiekunami oraz osobami zatrudnionymi w sektorze.Nasz serwis informacyjny dostarczamy poprzez: naszą infolinię; tekst i e-mail; strona internetowa; i nasz katalog online.

Infolinia:03003239961

Porady dla obywateli*

Biuro Porad Obywatelskich w Perth jest lokalną, niezależną organizacją charytatywną, która zapewnia bezpłatne, bezstronne i poufne porady i informacje, aby zapewnić narzędzia potrzebne do rozwiązania wszelkich problemów lub problemów.

Tel: 08081969440

Fizjoterapia

Usługi sensoryczne

Centrum Słonecznika

Dom Racheal

Rodzina

Pomoc

Rada

RodzinaWsparcie-3



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Zespół Niepełnosprawności

Zespół Perth and Kinross ds. Dzieci i Niepełnosprawności to niewielki zespół specjalistów składający się z pracowników socjalnych i starszych urzędników opieki społecznej, którzy starają się angażować i wspierać dzieci, młodzież i rodziny przy najbliższej okazji.

Tel: 01738454491

Fizjoterapia*

Infolinia

Fizjoterapeuta ds. zdrowia dzieci będzie dostępny dla rodziców/opiekunów i profesjonalistów, aby przedyskutować wszelkie problemy od 9:30 do 11:30 we wtorek i od 16:00 do 18:00 w czwartek.

Jest to wspólna infolinia AHP ds. Zdrowia Dziecka z terapią zajęciową oraz współpracownikami zajmującymi się terapią mowy i języka, z którymi można również rozmawiać pod tym samym numerem.

Zadzwoń (01382) 740317.

Usługi sensoryczne*

Porady i treningi dotyczą zagadnień zmysłowo-czuciowych.

E-mail: otparentbooking.tayside@nhs.scot

Centrum Słonecznikowe*

Usługa odpowiada na prośby o pomoc w zakresie udzielania informacji, porad, wsparcia oraz oceny i interwencji w razie potrzeby. Jest on przeznaczony dla rodzin, opiekunów oraz dzieci i młodzieży w wieku od 0 do 18 lat lub w wieku szkolnym, w różnych warunkach, w tym w szkołach, żłobkach, przychodniach, w domu iw społecznościach lokalnych.

Strona internetowa: <http://www.otcyp.scot.nhs.uk/>

Telefon :01738473250

Dom Racheal*

Rachel House w Kinross to „dom z dala od domu” dla rodzin. Posiada szereg udogodnień, w tym salę do hydroterapii, duży dostępny ogród i wiele miejsc do relaksu i zabawy. Posiada również obszary do refleksji, wsparcia i opieki w żałobie.

E-mail: tay.rahadmin@nhs.scot Telefon:

+01577865777 Strona internetowa:

<https://www.chas.org.uk/how-we-help/who-you-will-meet/at-rachel-house>

Porady dla obywateli

mój rząd

Włącz 2 nas

Pomocnik pieniędzy

Rodzina

Pomoc

Rada

Finanse



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Porady dla obywateli*

Biuro Porad Obywatelskich w Perth jest lokalną, niezależną organizacją charytatywną, która zapewnia bezpłatne, bezstronne i poufne porady i informacje, aby zapewnić narzędzia potrzebne do rozwiązania wszelkich problemów lub problemów.

Tel: 08081969440

MyGovSzkocja*

Zawiera informacje o zasiłku dla dzieci z tytułu niepełnosprawności, zasiłku z tytułu niepełnosprawności dziecka i dodatku do zasiłku dla opiekunów.

Sieć: mygov.scot

Włącz 2 nas*

Turn2us to ogólnokrajowa organizacja charytatywna zapewniająca praktyczną pomoc osobom zmagającym się z problemami finansowymi.

TYLKO ONLINE:

WWW: www.turn2us.org.uk/About-Us/Contact-us

Mój pomocnik pieniędzy*

Pomoc i porady dotyczące korzyści i oznakowania. Skontaktuj się z nimi, aby uzyskać bezstronne i bezpłatne wskazówki dotyczące pieniędzy, zarówno online, jak i przez telefon.

TEL: 08001387777

Dotacje*

Ta pomocna strona zawiera informacje na temat organizacji charytatywnych i trustów zapewniających fundusze na pokrycie wysokich kosztów sprzętu dla osób niepełnosprawnych, wakacji, mieszkania, dni wolnych... w rzeczywistości wszystko, co przekracza i wykracza poza normalne koszty codziennego życia.

Strona internetowa: www.disability-grants.org/

Zdrowie psychiczne



*Nie jest powiązany z Radą Perth i Kinross

Przeźren umysłu*

MindSpace oferuje 4 usługi zarówno dorosłym, jak i młodym ludziom powyżej 8 roku życia, aby wspierać Cię i Twoje samopoczucie psychiczne w sposób, który jest dla Ciebie najlepszy

Sieć: <https://mindspacepk.com/>
Tel: 01738631639

Przeźren oddechowa*

BreathingSpace to bezpłatna i poufna usługa telefoniczna dla wszystkich w Szkocji powyżej 16 roku życia, którzy czują się słabo, mają depresję lub lęki.

Telefon 0800838587 (od 18:00 do 2 nad ranem, w dni powszednie i 24 godziny w weekendy). Połączenia są bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych.

Sieć: <https://breathingspace.scot/>

Włącz 2 nas*

Turn2us to ogólnokrajowa organizacja charytatywna zapewniająca praktyczną pomoc osobom zmagającym się z problemami finansowymi.

TYLKO ONLINE:

Internet: www.turn2us.org.uk/About-Us/Contact-us

Samarytanie*

Samarytanie mają dedykowany zespół wolontariuszy z całego Perthshire, którzy zapewniają wsparcie emocjonalne przez telefon, e-mail, SMS i osobę. Oprócz aktywnego wspierania ludzi w naszej okolicy, poprzez naszą pracę pomocową.

Tel: 116123 E-mail: jo@samaritans.org Czas odpowiedzi: 24 godziny

Klub Andy'ego*

Andy's Man Club; przestrzeń, w której mężczyźni mogą rozmawiać o swoich problemach bez osądzania i odczuwania ciężaru.

E-mail: info@andysmanclub.co.uk Strona internetowa: <http://www.andysmanclub.co.uk/>