

NAVĂ

PAS

Delfinii

Cluburi și grupuri

Hai sa dansam

Jollity Express

Fairview

Cluburi



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

JollityExpress*

Un grup Makaton care tocmai s-a deschis în Perth.

Cântați și semnați împreună folosind sesiunile Makaton sunt concepute pentru a utiliza și învăța Makaton într-o manieră amuzantă și informală,

care este potrivită pentru orice alte și abilități.

Contactați facebook sau localul Perth

Hai sa dansam*

Cursuri de dans pentru copiii de liceu cu dizabilități de învățare sau fizice.

Sâmbătă 26 ianuarie - 30 martie, 20 apr - 22 iunie: 15:15 - 16:15

The Space, Teatrul Perth

Pentru mai multe informații și pentru rezervarea unui spațiu, vă rugăm să contactați Peter Royston 01738477730.

Gratuit

Înot

Acest club de înot Perth Dolphins Disability este pentru înotătorii cu dizabilități fizice, senzoriale sau de învățare care pot înota 25 de metri și doresc să-și ducă înotul la standardele clubului, să concureze și să-și îmbunătățească fitness-ul cu un antrenor dedicat în fiecare săptămână.

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

Autism Perth *

Perth Autism Support oferă programe regulate pe termen și vacanțe în Perth și Kinross pentru toți copiii și tinerii înregistrați la serviciile noastre. Avem programe specifice pentru copii și tineri care se desfășoară în clădirea noastră din Perth, precum și în zonele noastre de grup și de informare.

Activitățile se desfășoară de luni până sâmbătă în timpul orelor de curs și de marți până vineri în timpul vacanțelor școlare (cu programul nostru pentru tineri adulți care se desfășoară în fiecare luni).

Web: <https://www.perthautismsupport.org.uk/>

Tel:01738451081

NAVĂ

SHIPoferă sprijin tinerilor cu Nevoi Suplimentare de Suport de la naștere, prin anii lor de școală și nu numai. Acest suport este oferit în diverse moduri. Oferim oportunități tinerilor de a dezvolta prietenii și abilități prin cluburile noastre de tineret, programele de joacă și cluburile de activități.

SHI>Oferiți cluburi de tineret săptămânale în care tinerii se pot relaxa și se pot distra în timp ce își dezvoltă abilități sociale și de viață într-un mediu sigur, distractiv și prietenos. Programele noastre de joacă funcționează în perioada vacanței școlare pentru a le permite tinerilor să participe la ieșiri sociale în locații interesante împreună cu colegii lor.

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

Telefon:07713565120



Sanatate si fitness



DizabilitateSport

Organizația de caritate conduce dezvoltarea activității sportive și fizice în Perth și Kinross pentru persoanele cu aptitudini și abilități cu dizabilități fizice, senzoriale sau de învățare.

Site: <http://www.pkds.org.uk/sports/>

Pedale Playon

Play Together on Pedals a fost conceput ca un proiect durabil pentru a distruge barierele pe care tinerii se confruntă cu participarea la activitate fizică și pentru a sprijini copiii și familiile să se distreze și să câștige încredere prin ciclism.

PlayTogether on Pedalspartenerii recunosc modul în care ciclismul poate oferi un mijloc de independență, o oportunitate de a dezvolta noi abilități și o modalitate cu costuri reduse de a menține un stil de viață sănătos. Are beneficii atât pentru sănătatea fizică, cât și mentală, este durabilă, incluzivă și distractivă; implică copiii și familiile tinere în ciclism.

Rezervați pe: www.pkc.gov.uk/parenting

Ciclism

Proiectul All AbilityCycling este destinat persoanelor cărora mersul pe bicicletă le este dificil sau provocator. Acest lucru ar putea fi din cauza vârstei, încrederii, dizabilității sau lipsei de echipament sau sprijin adecvat. Ciclismul oferă o gamă largă de beneficii fizice și mentale, inclusiv îmbunătățirea echilibrului și coordonarea, precum și creșterea încrederii.

Sâmbătă 10:30-12:30 Perth Nume de contact:

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

Sport în scaun cu roțile Perth Eagles & Boccia Club

Indiferent dacă sunteți nou în acest sport și doriți pur și simplu să participați și să învățați un nou sport sau un jucător cu experiență care dorește să vă îmbunătățească abilitățile, antrenorii pot adapta sesiunea la nevoile dvs.

Vineri seara, 18:00-19:00, la Academy of Sport & Wellbeing, Perth College UHI, este vorba despre sportul în scaunul cu roțile, de a deveni activ și de a te distra!!

Pentru mai multe informații, vă rugăm să contactați Graeme Doig-Graeme@pkds.org.uk

Fără limite

NoLimits este un program susținut cu mai multe sporturi, care oferă boccia, baschet, badminton și sală de gimnastică adulților cu nevoi suplimentare de învățare, fizice și senzoriale, acesta este sprijinit de un antrenor principal și un asistent.

Luni 17:00-18:00 Perth Live Active Toate persoanele cu dizabilități sub 18 ani Web:[https://www.liveactive.co.uk/activities/no-](https://www.liveactive.co.uk/activities/no-limits)

limits Tel:01738454647

Echitate

Sport orb

Sport în scaun cu roțile

Sanatate si fitness

Sănătate

Willogate

Plimbări

Fitness



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

Călărie pentru persoanele cu handicap*

Oferiți oportunități de terapie, de realizare, de distracție, de îmbunătățire a sănătății, a bunăstării și a încrederii în sine, precum și pentru a beneficia de mobilitate și coordonare. Acest lucru se face într-un mediu sigur, distractiv și susținut.

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

Wee Springers

Wee Springers este o clasă fantastică care folosește aparate de cățărare și echipamente de podea care îi ajută pe copiii de vârstă preșcolară să dezvolte abilitățile de bază de mișcare, echilibru și coordonare într-un mediu distractiv. Aceste sesiuni energice vor îmbunătăți cu siguranță dezvoltarea fizică și socială a copilului dumneavoastră.

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

British BlindSport*

La British BlindSport, îi ajutăm pe cei nevăzători și cu vederi parțial să devină activi și să joace sport. Încurajăm adulții și copiii să participe la activități la toate nivelurile, de la bază la Jocurile Paralimpice

Web: <https://britishblindsport.org.uk>

TEL:01926424247

Accesibil Plimbări în aer liber*

Cele mai bune trasee pentru scaune cu roțile din Scoția

Alegeți traseul potrivit pentru ziua dvs.

Toate traseele noastre sunt verificate de experți și revizuite de comunitatea noastră globală de aventurieri ca tine.

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

Poarta de salcie*

Willowgate, cu sediul în centrul Perth, Willowgate este o organizație caritabilă care oferă o gamă întregă de activități diferite pentru o mare parte a comunității noastre.

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

Mananca bine Joaca bine

De la părinte la părinte

Bookbug

Familie

Învăța

Distracție

Împreună

Părinte și Învățare în familie



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

Bookbug*

Bookbugis Programul universal de cadouri pentru cărți pentru începutul anilor din Scoția și își propune să inspire dragostea pentru povești, cântece și rime de la naștere.

Grupul

0-5Years, 1:1, virtual, în

persoană Web:

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

De la părinte la părinte*

Parent toParent a fost înființată în 1988 și este o organizație voluntară care sprijină părinții copiilor cu nevoi suplimentare de sprijin, fie că sunt fizice, de învățare, senzoriale sau comportamentale, care sunt asociate cu dizabilitățile.

Tel:01382817558

Web: <https://parent-to-parent.org/>

Mănâncă bine, joacă bine

Oferiți participanților abilități de gătit de bază cu scopul de a crește încrederea, abilitățile și cunoștințele pentru a planifica și a pregăti o masă gătită acasă pentru familia lor, la buget.

Grup, 1:1, virtual (limitat),

personal

Parent&Children Together

0-5Years Book

Via:www.pkc.gov.uk/parenting

IncredibleYears

Grup, 1:1, virtual, în

persoană

Numai părinte

Ajutați-vă copilul să se simtă iubit și în siguranță / strategii pentru a gestiona separarea și reuniunea

Încurajați dezvoltarea limbii, socială și emoțională

Stabiliți rutine clare și previzibile

Rezervați pe: www.pkc.gov.uk/parenting

Conștientizarea somnului *

1:1 momentan.

Personalul pentru părinți poate oferi sprijin părinților și copiilor cu probleme de igienă a somnului, în timp ce trimite cazuri mai complexe către un consilier de somn bine pregătit. Personalul a fost instruit special pentru a lucra cu copiii în curs de dezvoltare tipică.

Rezervați pe: www.pkc.gov.uk/parenting

Cinematograful Perth

Înot

Copii activi

Muzeu

Zile

Învăța

Amintiri

DaysOut



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

Fior aerian*

ASN PeacefulPlaySessions

Aceste sesiuni dedicate sigure, active și distractive au loc JOI, între orele 17:30-18:45 (în timpul orelor de curs) și DUMINICĂ, 10:00-11:15.

Sesiunile noastre ASN nu au muzică și lumină redusă pentru a evita strălucirea. Îngrijitorii sunt de asemenea liberi în timpul acestor sesiuni.

Tel:01738445568

Cinema Perth*

Proiecțiile relaxate sunt emisiuni regulate destinate familiilor cu copii din spectrul autismului sau cu alte nevoi speciale de comunicare. Aceste proiecții s-au adaptat într-o varietate de moduri de a ajuta la reducerea anxietății și asigurarea unei experiențe cinematografice sigure și plăcute. În timpul filmului, luminile sunt lăsate scăzute și volumul este redus pentru a ușura impactul pentru cei cu dificultăți senzoriale și este bine ca publicul să se miște, să facă zgomot sau să ia o pauză de la proiecție, dacă este necesar.

Vă rugăm să verificați listele noastre pentru informații despre viitoarele proiecții Relaxed.

6 MurraySt, Perth PH15PJ
Tel:01738623126

Muzeul Perth *

Muzeul și Galeria de Artă Perth au o colecție fantastică de obiecte care reflectă istoria zonei și un program în schimbare de expoziții și evenimente.

Accesibil pentru scaune cu rotile
INTRARE GRATUITĂ

Tel:: 0173863248

Copii activi*

Active Kids este situat într-o fermă chiar la nord de Perth. Copiii se pot juca și explora în parcul de aventuri în aer liber și se pot întâlni cu animalele

Active Kids oferă o experiență cu totul unică în aer liber, cu numeroase atracții, activități și distracție în aer liber.

Site-ul este accesibil pentru scaune cu rotile
Tel:01738827286

Perth LesiurePool

Perth LeisurePool este situată la doar cinci minute de mers pe jos de centrul orașului Perth, gara și depozitul de autobuze. Se bucură de parcare comună bogată cu

Dewars Centre învecinat.
Site-ul este accesibil cu scaunul cu rotile.

Lecții de înot sunt disponibile.

Tel:01738454654

Învăța

A sustine

Familie

Linie parentală

Fondul Familiei

Tinerii Îngrijitori

COASTĂ

FamilySupport-1



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

FamilyFund*

FamilyFundScotland pentru copii cu dizabilități și grav bolnavi

FamilyFundScotland oferă subvenții financiare familiilor care cresc cu dizabilități sau copiilor grav bolnavi și tinerilor cu venituri mai mici. Puteți afla mai multe despre criteriile lor de eligibilitate pe site-ul lor.

Web: <https://www.familyfund.org.uk/scotland>

YoungCarers*

Un tânăr îngrijitor este orice persoană care oferă îngrijire sau intenționează să acorde îngrijire și persoane cu vârsta sub 18 ani sau 18 ani și încă la școală. Există informații și sfaturi despre sprijinul disponibil pentru tinerii care îngrijesc pe altcineva din familia lor, pe www.mygov.scot, precum și pe platforma YoungScotyongcarer. Ei pot găsi, de asemenea, informații despre Carers (Scotland) Act și despre cum să ia legătura cu serviciul local de îngrijire pentru tineri pe site-ul web Care Information Scotland.

Institutul Oamenilor Nevăzători*

Institutul Național Regal al Oamenilor Nevăzători

Institutul Național Regal al Oamenilor Nevăzători este o instituție de caritate care oferă sprijin practic și emoțional persoanelor orbi și cu vedere parțială. Vizitați site-ul lor pentru a afla mai multe despre ajutor și asistență pe care le oferă.

Telefon: 01316523140

Pentru întrebări generale, contactați rnibscotland@rnib.org.uk

Spina bifida*

SpinaBifida Hydrocephalus Scotland (SBH Scotland) este o instituție de caritate care oferă asistență și informații de specialitate. Ele oferă o gamă largă de servicii gratuite, inclusiv o linie de asistență, serviciu de înregistrare telefonică, asistență individuală prin videoconferință sau telefon, grupuri de asistență virtuală și activități online pentru copii, precum și informații despre sprijin financiar și beneficii.

Puteți contacta linia lor de asistență la 03455211 300, de luni până vineri, 10:00 - 16:00, e-mail support@sbhscotland.org.uk, vizitați site-ul web SpinaBifida Hydrocephalus Scotland.

ParentLine*

Children 1stParentline este acolo pentru familii – oferind ajutor emoțional și practic gratuit cu orice lucru care afectează familiile prin telefon sau prin webchat. Părinții sau îngrijitorii pot vorbi cu Children 1st la telefon: 08000282233 sau online folosind webchat.

Capacitate Scoția

Sindromul Down Scoția

Invaliditate Scoția

A sustine

Familie

Ajutor

Sfat

FamilySupport-2



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

Domeniul de aplicare*

A vorbi cu alți părinți aflați într-o situație similară este adesea cel mai eficient sprijin emoțional. Puteți citi poveștile părinților și conversațiile online, dacă nu vă simțiți confortabil să vorbiți.

Tel:08088003333

Capacitate Scoția*

Capability lucrează cu familiile cu copii cu dizabilități, persoane cu handicap de familie și îngrijitori în toată Scoția. Pe lângă furnizarea de servicii moderne și flexibile, militează pentru a se asigura că persoanele cu dizabilități îndeplinesc aceleași drepturi umane și civile ca și restul societății.

Osborne House 1 Osborne Terrace Edinburgh EH125HG

Tel:0131 3379876

Web: <https://www.capability.scot/>

Sindromul Down Scoția*

Oferă sprijin, sfaturi și informații părinților și îngrijitorilor bebelușilor, copiilor, adolescenților și adulților cu sindrom Down.

Tel:01314428840

Web: <https://www.dsscotland.org.uk/> E-mail: info@dsscotland.org.uk

Dizabilitate Scoția*

Lucrați cu persoanele cu dizabilități, familiile acestora, prietenii și îngrijitorii și oamenii care sunt angajați în sector. Serviciul nostru de informare este furnizat prin: linia noastră de asistență telefonică; textandemail; site-ul web și directorul nostru online.

Linie de asistență: 03003239961

Sfaturi pentru cetățeni*

Perth Citizens Advice Bureau este o organizație caritabilă locală, independentă, care oferă consiliere și informații gratuite, imparțiale și confidențiale pentru a vă oferi instrumentele de care aveți nevoie pentru a rezolva orice probleme sau probleme.

Tel:08081969440

Fizioterapie

Servicii senzoriale

Centrul de floarea soarelui

Casa Racheal

Familie

Ajutor

Sfat

FamilySupport-3



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

DisabilityTeam

Echipa de copii și dizabilități din Perth și Kinross este o echipă de specialiști de asistenți sociali și ofițeri seniori de asistență socială care se străduiesc să implice și să sprijine copiii, tinerii și familiile cu cea mai rapidă oportunitate.

Tel:01738454491

Fizioterapie*

Linia de

consiliere Un kinetoterapeut pentru sănătatea copilului va fi disponibil pentru părinți/îngrijitori și profesioniști pentru a discuta orice nelămurire între orele 9.30-11.30 marți și 16-18 joi.

Aceasta este linia de consiliere AHP pentru sănătatea copilului cu terapie ocupațională și colegi de terapie de vorbire și limbaj, de asemenea, disponibile pentru a vorbi la același număr.

Vă rugăm să sunați (01382) 740317.

Servicii senzoriale*

Sfaturi și formare pentru probleme senzoriale.

E-mail: otparentbooking.tayside@nhs.scot

Centrul de floarea soarelui*

Serviciul răspunde solicitărilor de asistență oferind informații, sfaturi, sprijin, precum și evaluare și intervenție atunci când este necesar.

Acesta este oferit familiilor, îngrijitorilor și copiilor și tinerilor cu vârsta cuprinsă între 0 și 18 ani sau absolvenții școlii, într-o varietate de situații, inclusiv școli, creșe, clinici, la domiciliu și în comunitățile locale.

Web: <http://www.otcyp.scot.nhs.uk/> Telefon
:01738473250

Casa Racheal*

Rachel House, din Kinross, este o „acasă departe de casă” pentru familii. Are o gamă largă de facilități, inclusiv o sală de hidroterapie, o grădină mare accesibilă și o mulțime de zone pentru relaxare și distracție. Are, de asemenea, zone pentru reflecție, sprijin și îngrijire în caz de doliu.

E-mail: tay.rahadmin@nhs.scot

Telefon:+01577865777 Web:

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

Finanțarea



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

Sfaturi pentru cetățeni*

Perth Citizens Advice Bureau este o organizație caritabilă locală, independentă, care oferă consiliere și informații gratuite, imparțiale și confidențiale pentru a vă oferi instrumentele de care aveți nevoie pentru a rezolva orice probleme sau probleme.

Tel:08081969440

MyGovScotland*

Include informații despre Indemnizația de trai pentru copii cu handicap, Plata pentru copii cu handicap și Suplimentul pentru alocația pentru îngrijire.

Web: mygov.scot

Turn 2 Noi*

Turn2us este o organizație caritabilă națională care oferă ajutor practic persoanelor care se luptă din punct de vedere financiar.

NUMAI ONLINE:

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

Ajutorul meu de bani*

Ajutor și sfaturi cu beneficii și semnalizare. Contactați-i pentru îndrumări financiare care sunt imparțiale și libere de utilizat, fie online, fie prin telefon.

TEL:0800138777

Granturi*

Acest site util oferă informații despre organizațiile caritabile și trusturile care oferă finanțare pentru costul ridicat al echipamentelor pentru persoanele cu dizabilități, vacanțe, locuințe, zile libere de fapt, orice lucru peste și dincolo de costurile normale ale vieții de zi cu zi.

Web: www.disability-grants.org/

Spațiul de respirație

Guvernatorul meu

Turn 2 Noi

Ajutor de bani

Familie

Ajutor

Sfat

Sănătate mentală



* Nu este afiliat cu Perth și Kinross Council

MindSpace*

Mindspace oferă 4 servicii atât pentru adulți, cât și pentru tinerii cu vârsta peste 8 ani, pentru a vă sprijini pe dumneavoastră și bunăstarea dumneavoastră mentală într-un mod care vi se potrivește cel mai bine.

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

Spațiu de respirație*

BreathingSpace este un serviciu telefonic gratuit și confidențial pentru oricine din Scoția cu vârsta de peste 16 ani care se simte jos, deprimat sau anxioasă.

Telefon 0800838587 (18:00 până la 2:00, în zilele lucrătoare și 24 de ore în weekend).

Apelurile sunt gratuite de pe liniile fixe și mobile.

Web: <https://breathingspace.scot/>

Turn 2 Noi*

Turn2us este o organizație caritabilă națională care oferă ajutor practic persoanelor care se luptă din punct de vedere financiar.

NUMAI ONLINE:

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

Samaritenii*

Samaritenii au o echipă dedicată de voluntari din tot Perthshire, care oferă sprijin emoțional prin telefon, e-mail, SMS și persoană. De asemenea, suntem activi în sprijinirea oamenilor din zona noastră locală, prin activitatea noastră de sensibilizare.

Tel: 116123

Email: jo@samaritans.org Timp de răspuns: 24 de ore

Andy's Man Club*

Andy's Man Club; un spațiu în care bărbații pot vorbi despre problemele lor fără judecăți sau să se simtă ca o povară.

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