



**Kokias socialinės priežiūros paslaugas
galima gauti Panevėžio mieste?**

Socialinės priežiūros paslaugos

Socialinės priežiūros paslaugos yra pagalba žmonėms, kai jiems kyla sunkumų.

Pavyzdžiui, kai žmogui:

- sunku pasirūpinti savimi,
- sunku susitvarkyti namuose,
- reikia saugios vietos pabūti,
- sunku bendrauti su kitais žmonėmis,
- reikia pagalbos spręsti problemas.

Panevėžio mieste galima gauti tokias socialinės priežiūros paslaugas:

- intensyvią krizių įveikimo pagalbą,
- laikiną atokvėpį,
- pagalbą į namus,
- palydėjimo paslaugą jaunuoliams,
- psichosocialinę pagalbą,
- socialinių įgūdžių ugdymą, palaikymą ir atkūrimą.

Toliau šiame tekste apie visas socialinės priežiūros paslaugas yra parašyta daugiau.



Intensyvi krizių įveikimo pagalba



Intensyvią krizių įveikimo pagalbą galite gauti, kai susiduriate su labai sunkiais gyvenimo įvykiais.

Pavyzdžiui, kai:

- Jums ar Jūsų šeimai reikia laikino apgyvendinimo,
- Jums reikia apsaugoti vaiką,
- Jūs negalite gyventi savo namuose,
- Jūs patyrėte smurtą ar prievartą. Prievarta yra tada, kai vienas žmogus verčia kitą žmogų padaryti tai, ko jis nenori.

Kas Jums gali padėti?

Jums gali padėti socialiniai darbuotojai.

Socialiniai darbuotojai Jums padės:

- susirasti, kur gyventi,
- įveikti sunkumus,
- atsigauti po sunkių nelaimių,
- išmokti gyventi savarankiškai,
- lengviau bendrauti su kitais žmonėmis.



Kur reikia kreiptis dėl intensyvios krizių įveikimo pagalbos?

Jeigu Jums reikia intensyvios krizių įveikimo pagalbos, Jūs galite:



- Paskambinti telefono numeriu **0 45 465 493**.
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu centras@paneveziospsc.lt.
- Atvykti į Panevėžio socialinių paslaugų centrą.

Panevėžio socialinių paslaugų
centro adresas yra

A. Mackevičiaus gatvė 55A, Panevėžys.

**Panevėžio socialinių paslaugų centras
dirba:**



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio socialinių paslaugų
centras dirba 1 valanda trumpiau.

Laikinas atokvėpis



Laikinas atokvėpis yra pagalba žmogui, kuris prižiūri žmogų, negalintį savimi pasirūpinti.

Laikinas atokvėpis reikalingas, kai Jums reikia:

- pailsėti,
- atostogų,
- vykti pas gydytoją,
- sutvarkyti svarbius reikalus.

Žmogumi su negalia pasirūpins darbuotojai.

Tuo metu Jūs galėsite:

- trumpai pailsėti,
- pasirūpinti savimi.

Kas Jums gali padėti?

Jums gali padėti individualios priežiūros darbuotojai.

Individualiosios priežiūros darbuotojai Jūsų artimą žmogų gali prižiūrėti Jūsų namuose arba socialinių paslaugų įstaigoje.



Laikino atokvėpio pagalbą galite gauti socialinių paslaugų įstaigoje.

Šios įstaigos skelbiamos interneto svetainėje.

Jeigu norite rasti informaciją apie įstaigą, kuri teikia laikiną atokvėpį, kompiuterio klaviatūroje paspauskite mygtuką **Ctrl** ir paspauskite nuorodą **Čia**.

Kur reikia kreiptis dėl laikino atokvėpio?

Jeigu Jums reikia laikino atokvėpio,

Jūs galite:

- Paskambinti telefono numeriu **0 45 440 806**.
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu socskyrus@panevezys.lt.
- Atvykti į Panevėžio miesto savivaldybę.



Panevėžio miesto savivaldybės

adresas yra **Laisvės aikštė 20, Panevėžys**.

Kai atvyksite į Panevėžio miesto savivaldybę, kreipkitės į Socialinių reikalų skyriaus informacinio langelio darbuotoją.

Panevėžio miesto savivaldybė dirba:



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio miesto savivaldybė
dirba 1 valanda trumpiau.

Pagalba į namus



Pagalbą į namus galite gauti tada, kai Jums reikia pagalbos namuose.

Pavyzdžiui, kai Jums reikia pagalbos:

- tvarkytis buityje,
- rūpinantis savimi,
- dalyvauti bendruomenės gyvenime.

Bendruomenė yra žmonės, kurie gyvena arti Jūsų.

Pavyzdžiui, kaimynai arba žmonės iš Jūsų miesto.



Kaip Jums gali padėti?

Jums gali padėti socialiniai darbuotojai.

Socialiniai darbuotojai Jums padeda:

- tvarkytis namuose,
- pasirūpinti savimi,
- dalyvauti bendruomenės veiklose.

Kur reikia kreiptis dėl pagalbos į namus?

Jeigu Jums reikia pagalbos į namus, Jūs galite:



- Paskambinti telefono numeriu **0 45 465 493.**
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu [centras@paneveziospsc.lt.](mailto:centras@paneveziospsc.lt)
- Atvykti į Panevėžio socialinių paslaugų centrą.

Panevėžio socialinių paslaugų

centro adresas yra

A. Mackevičiaus gatvė 55A, Panevėžys.

**Panevėžio socialinių paslaugų centras
dirba:**



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio socialinių paslaugų
centras dirba 1 valanda trumpiau.

Palydėjimo paslauga jaunuoliams

Palydėjimo paslauga yra pagalba jaunuoliams.

Šią pagalbą galite gauti,
jeigu Jūs esate jaunas žmogus
ir Jums reikia pagalbos spręsti
įvairius klausimus.

Pavyzdžiui, kai:

- pradėsite gyventi savarankiškai,
- norite susirasti darbą,
bet nežinote, kaip tai padaryti,
- reikia susitvarkyti dokumentus,
- reikia susitvarkyti svarbius reikalus,
- nežinote, kur kreiptis dėl pagalbos,
- jaučiatės vienišas,
- norite mokytis bendrauti su kitais,
- turite sunkumų mokykloje,
- nežinote, ką norite veikti ateityje,



- susiduriate su labai sunkiais gyvenimo įvykiais ir nežinote, ką daryti.

Pavyzdžiui:

- patyrėte smurtą,
- nesutariate su šeimos nariais,
- patyrėte nelaimę ir reikia pagalbos,
- išėjote iš namų ir neturite, kur saugiai būti.

Kaip Jums gali padėti?

Jūs galite gauti kelias paslaugas vienu metu.

Paslaugos Jums padės:

- geriau suprasti savo situaciją,
- išmokti spręsti problemas,
- lengviau įsitraukti į bendruomenės gyvenimą,
- prisitaikyti prie gyvenimo visuomenėje.



Bendruomenė yra žmonės, kurie gyvena arti Jūsų.

Pavyzdžiui, kaimynai arba žmonės iš Jūsų miesto.

Visuomenė yra labai didelė žmonių grupė. Pavyzdžiui, visi Lietuvos žmonės.

Kur reikia kreiptis dėl palydėjimo paslaugos jaunuoliams?

Jeigu Jums reikia palydėjimo paslaugos jaunuoliams, Jūs galite:



- Paskambinti telefono numeriu **0 45 465 493.**
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu [**centras@paneveziospsc.lt.**](mailto:centras@paneveziospsc.lt)
- Atvykti į Panevėžio socialinių paslaugų centrą.

Panevėžio socialinių paslaugų
centro adresas yra

A. Mackevičiaus gatvė 55A, Panevėžys.

**Panevėžio socialinių paslaugų centras
dirba:**



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio socialinių paslaugų
centras dirba 1 valanda trumpiau.

Psichosocialinė pagalba



Psichosocialinė pagalba yra pagalba, kuri padeda žmogui geriau jaustis, spręsti kasdienes problemas.

Pavyzdžiui, kai Jūs norite:

- pasikalbėti,
- gauti patarimų,
- geriau susitvarkyti su sunkumais.

Psichosocialinė pagalba reikalinga tada, kai:

- patiriate stiprius jausmus,
- susiduriate su didelėmis problemomis,
- Jūsų šeimos nariai susiduria su didelėmis problemomis.

Pavyzdžiui:

- sunkiai susergate,
- prarandate artimą žmogų,
- išsiskiriate,
- atleidžia iš darbo,
- patiriate smurtą ar prievartą,
- kenčiate nuo priklausomybių.

Priklausomybė yra tada, kai žmogui sunku sustoti daryti tai, kas jam kenkia.

Pavyzdžiui, žmogus negali sustoti:

- rūkyti,
- gerti alkoholį,
- vartoti narkotikus.

Kaip Jums gali padėti?

Jūs galite gauti:

- socialinę pagalbą,
- psichologinę pagalbą,
- dvasinę paramą.

Socialinę pagalbą teikia socialiniai darbuotojai.

Socialinė pagalba padeda susitvarkyti kasdienes reikalus.

Psichologinę pagalbą teikia psichologai.

Psichologinė pagalba padeda:

- suprasti savo jausmus,
- spręsti problemas.

Dvasinę paramą teikia kunigai arba

dvasinės pagalbos specialistai.

Dvasinė parama padeda:

- nusiraminti,
- rasti stiprybės,
- geriau jaustis, kai būna sunku.



Kur reikia kreiptis dėl psichosocialinės pagalbos?

Jeigu Jums reikia psichosocialinės pagalbos,
Jūs galite:



- Paskambinti telefono numeriu
0 45 465 493.
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu
centras@paneveziospsc.lt.
- Atvykti į Panevėžio socialinių paslaugų
centrą.

Panevėžio socialinių paslaugų
centro adresas yra

A. Mackevičiaus gatvė 55A, Panevėžys.

**Panevėžio socialinių paslaugų centras
dirba:**



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio socialinių paslaugų
centras dirba 1 valanda trumpiau.

Socialinių įgūdžių ugdymas, palaikymas ir atkūrimas



Socialinių įgūdžių

- ugdymas,
- palaikymas
- ir atkūrimas

yra pagalba, kai Jums sunku prisitaikyti prie naujų dalykų Jūsų gyvenime.

Socialiniai įgūdžiai yra mokėjimas bendrauti ir sutarti su kitais žmonėmis.

Ši pagalba reikalinga tada, kai Jums:

- sunku bendrauti su artimaisiais,
- jaučiatės atskirtas nuo kitų žmonių,
- jaučiatės nesuprastas,
- sunku dalyvauti bendruomenės gyvenime.

Bendruomenė yra žmonės, kurie gyvena arti Jūsų.

Pavyzdžiui, kaimynai arba žmonės iš Jūsų miesto.



Kaip Jums gali padėti?

Jums gali padėti socialiniai darbuotojai.

Socialiniai darbuotojai Jums padės:

- mokytis bendrauti su kitais,
- geriau suprasti save ir kitus,
- prisijungti prie veiklų su kitais žmonėmis.

Kur reikia kreiptis dėl socialinių įgūdžių ugdymo, palaikymo ir atkūrimo paslaugos?

Jeigu Jums reikia socialinių įgūdžių

- ugdymo,
- palaikymo
- ir atkūrimo

paslaugos, Jūs galite:

- Paskambinti telefono numeriu **0 45 465 493**.
- Atsiųsti laišką elektroniniu paštu centras@paneveziospsc.lt.
- Atvykti į Panevėžio socialinių paslaugų centrą.



Panevėžio socialinių paslaugų
centro adresas yra

A. Mackevičiaus gatvė 55A, Panevėžys.

**Panevėžio socialinių paslaugų centras
dirba:**



- pirmadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- antradienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- trečiadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- ketvirtadienį nuo 8 valandos
iki 17 valandos,
- penktadienį nuo 8 valandos
iki 15 valandos 45 minučių.

Pietų pertrauka nuo 12 valandos
iki 12 valandos 45 minučių.

Prieš šventes Panevėžio socialinių paslaugų
centras dirba 1 valanda trumpiau.

Tekstą lengvai suprantama kalba parengė ir paveikslėlius sukūrė Loreta Vasilevičienė.

Tekstą redagavo Inga Daraškienė.

Teksto vertinimą koordinavo Paula Stašatienė.

Tekstą vertino Justina Markevičiūtė.

Nuotraukų šaltiniai:

- Panevėžio paslaugų centro interneto svetainė,
- „Vikipedija“.

Paveikslėliai sukurti su dirbtiniu intelektu.

Paveikslėliuose vaizduojami žmonės nėra tikri.

© Panevėžio miesto savivaldybė.



Visi tekstai ir paveikslėliai saugomi.

Draudžiama kopijuoti ar platinti be leidimo.

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read