












## Шановні українські сусіди, гості, господарі, волонтери та прихильники (українська версія додається)

Вересень, здається, промчав, і тепер ми з нетерпінням чекаємо нових заходів для дітей та дорослих в осінній період. Ми також продовжуємо викладати англійську мову, допомагати з пошуком роботи, підтримувати в пошуку житла та предметів домашнього вжитку.

### Новини/Майбутні події та можливі заходи

- А) У**            вересневому оновленні ми хотіли надати подальшу допомогу з доглядом за дітьми протягом половини жовтня. Я можу підтвердити, що ця підтримка надається, і їй знову сприятиме наша чудова вчителька української мови Ірина Іваник. Ці сесії будуть проводитися з понеділка 30 жовтня по четвер 2 листопада з 9:00 до 12:00 (сесія п'ятниці не буде)  
**Якщо ви зацікавлені, будь ласка, зв'яжіться з Іриною електронною поштою [ivanik\\_irina@ukr.net](mailto:ivanik_irina@ukr.net) або [ericagarner@hotmail.co.uk](mailto:ericagarner@hotmail.co.uk) Діти з Шропширу та Північного Херефордширу будуть дуже раді.** Ці сесії будуть проводитися в Quakers Meeting House (QMН) St Marys Lane, Ludlow SY8 1DZ, якщо Ірина не повідомить про це.

### **Б) Йога**

Ми почнемо заняття йогою ввечері по четвергах, починаючи з четверга, 26 жовтня, з 18:00 до 19:00. Він орієнтований на дорослих, відкритий для всіх українців, волонтерів, прихильників та господарів. Це буде безкоштовно. Місцем проведення буде Будинок зустрічей квакерів, якщо Ірина не повідомить про зміну місця проведення. Якщо ви зацікавлені, будь ласка, зв'яжіться з Іриною (електронна пошта вище) або Ерікою [ericagarner@hotmail.co.uk](mailto:ericagarner@hotmail.co.uk)

### **В) Рейки масаж і уважність**



#### **Рейки масаж**

З листопада ми проводитимемо сесії для підтримки сімей, які живуть зі стресом та тривогою через конфлікт, що триває в Україні. Ми прагнемо забезпечити сеанси Рейки для сімей. **Рейки** є типом енергетичного зцілення і є додатковою терапією. Японське слово Reiki означає універсальну енергію, воно спрямоване на те, щоб розслабити вас, полегшити стрес і напругу та допомогти з добробутом. Рейки пов'язані з цілим рядом переваг для фізичного та емоційного здоров'я, включаючи кращий сон, поліпшення настрою та полегшення болю.

#### **Уважності**

Розумність - це свого роду медитація, в якій ви зосереджуєтесь на інтенсивному усвідомленні того, що ви відчуваєте і відчуваєте в даний момент, без інтерпретації чи судження. Практика уваги включає методи дихання, керовані зображення та інші практики, щоб розслабити тіло і розум і допомогти зменшити стрес.

У нашому листопадовому інформаційному бюлетені ми надамо вам детальну інформацію про сеанси для Reiki та Mindfulness, але, будь ласка, зв'яжіться з Оксаною або Ерікою, якщо ви хочете відвідати ці сесії (контактна інформація нижче)

- Г) Lap tops** –   у нас є невелика кількість нових ноутбуків, доступних для шестимісячного кредиту. Пріоритет буде надаватися сім'ям з дітьми, які переходять з

молодшої школи в середню, або новим учням коледжу. Будь ласка, зв'яжіться з Ерікою електронною поштою [ericagarner@hotmail.co.uk](mailto:ericagarner@hotmail.co.uk), якщо ви зацікавлені.

- Д) **Різдвяна пантоміма - Білосніжка та сім гномів** ❄️🎄👶🎄❄️👶🎄 **Ладлоу Актіві зали Неділя, 17 грудня, 12.00.** Ми забронювали квитки на пантоміму в актових кімнатах Ладлоу, ідеально підходить для всієї родини, меншим дітям дуже сподобається подія в прямому ефірі, і їм буде дуже весело. У нас залишилося лише 12 квитків, якщо ви зацікавлені, будь ласка, зв'яжіться з Оксаною або Ерікою.

Ми надамо безалкогольні напої та попкорн! Нам від Вас знадобиться:

- Повне ім'я тих людей, які хочуть квиток
  - Електронна адреса головної особи в партії
  - Вік людей, які відвідують - ті, кому 18+, і ті, кому менше 18 років
  - Мобільний номер основного контакту
  - Комуś потрібен ліфт, щоб дістатися до місця проведення, і ліфт додому?
  -
- Е. **Уроки англійської мови - Наш осінній семестр у повному потоці**, оцінювання англійської мови та уроки англійської мови (всі рівні)

Студенти дуже можуть відвідувати уроки більше одного разу на тиждень, і на додаток до очних занять у Ладлоу, будь ласка, зв'яжіться з Джеккі Муром, якщо ви зацікавлені. Контактні дані Жаскі нижче.

**Уроки англійської мови** проводяться в Quakers Meeting House (QMH) St Marys Lane, Ludlow SY8 1DZ

**Ранок вівторка** 10-11:30 –

**Вечір середи** 18:00-19:30

**Четвер після обіду** 13:30-15:00

- Ж. **Постійна підтримка, яка допомагає знайти:**

- **Робота** Елісон Тулсон з Enable Service доступна, щоб допомогти людям знайти роботу або обговорити зміну роботи або знайти іншу роль. Елісон буде в будинку зборів квакерів у 1-у суботу місяця. Додається **QR-код**, який дає доступ до форми заявки, яку ви можете подати безпосередньо Елісон, яка може дуже швидко почати підтримувати вас у пошуку роботи у вашому регіоні.
- **Меблі та товари для дому**, у нас є магазин предметів побуту - скажіть, будь ласка, якщо вам потрібна кухня або постільна білизна ліжка, стільці, дивани.
- **Допоможіть переїхати** - ми можемо допомогти вам переїхати до вашого нового будинку чи квартири, надати волонтерську допомогу з переміщенням ваших речей та найняти фургон для переїзду, будь ласка, не соромтеся звертатися до нас за допомогою.

- З. **Для контакту в будь-який час протягом тижня -**

- **Контактні дані Еріки** - мобільний 07974001310 або [ericagarner@hotmail.co.uk](mailto:ericagarner@hotmail.co.uk) електронної пошти (будь ласка, зв'яжіться з усіх питань, крім оцінювання англійської мови, уроків, клубу домашніх завдань та іспитів)

- **Контактні дані Джекі** - мобільний 07929656545 або електронна пошта [jackiamoore@gmail.com](mailto:jackiamoore@gmail.com) . Для всіх запитів, що стосуються уроків англійської мови, оцінок, клубу домашніх завдань та іспитів.
- **Пітер Хіггінс** - якщо вам потрібна допомога з транспортом. мобільний 07757989708 або електронна пошта [refugeesludlow@gmail.com](mailto:refugeesludlow@gmail.com)
- **Оксана Холевицька Яремко** - допоможе з будь-якими загальними або конкретними запитами, якщо не зможе відповісти на них безпосередньо Оксана буде звертатися до інших людей, або агентств, де це доречно, мобільний 07786041678 або +380953801277 або [so369369@gmail.com](mailto:so369369@gmail.com) електронної пошти
- **Ірина Іваник**, з усіх питань, що стосуються шкільних канікул, дитячих розваг, звертайтеся за мобільним 07438027943 або електронною поштою [ivanik\\_irina@ukr.net](mailto:ivanik_irina@ukr.net)
- **Зв'яжіться з нами через facebook – Ludlow Refugee Support Group**

Еріка, Яцкі та Оксана будуть у Домі зборів у першу суботу місяця і завжди доступні для зв'язку щодня по телефону, текстовим повідомленням або електронною поштою, вони можуть зустрітися з вами особисто в Домі зборів або в інших місцях більшість днів тижня.

И. Суботні сесії на 2023 рік такі:

- **Субота, 7 жовтня, 3-5 вечора (Елісон Тулсон буде доступна для підтримки) Еріка буде недоступна, але Джекі буде присутній**
- **Субота, 4 листопада, 3-5 вечора (Елісон Тулсон буде доступна для підтримки)**
- **Субота, 2 грудня, 3-5 вечора (Елісон Тулсон буде доступна для підтримки)**

Будь ласка, зв'яжіться в будь-який час, якщо ми можемо будь-яким чином допомогти.

Еріка  
07974001310

Будь ласка, дайте мені знати, якщо ви хочете, щоб вашу адресу електронної пошти видалили зі списку розсилки