



Pain Support Jersey – Informação em Português

Quem Somos

Organizado por e dirigido para pessoas que vivem com dor persistente, a Pain Support Jersey é uma pequena caridade local que oferece ajuda prática, amizade, encorajamento e apoio.

A nossa missão é apoiar pessoas que experienciam dor persistente e promover um melhor entendimento da dor na nossa comunidade.

A Nossa Equipa

Pain Support Jersey é composta por uma equipa apaixonada, uma comissão de voluntariado empenhada e gerida por uma dedicada dirigente de desenvolvimento da caridade.

- Dr Chad Taylor – Presidente
- Jennie Langlois – Vice-Presidente
- Sandra Burt – Secretária
- Becky Sprent – Tesoureira
- Heidi Crossley – Membro da Comissão
- Sue Le Marchand – Membro da Comissão
- Abi Taylor – Membro da Comissão
- Rosy O’Doherty – Membro da Comissão
- Zandy Cohen – Membro da Comissão
- Kate Kelly – Oficial de Desenvolvimento da Caridade

Acreditações e Subscrições

Registados nos Serviços Financeiros de Jersey como uma organização sem fins lucrativos (NPO) – Ref. nº 0732

Reconhecidos pela Comissão de Caridades de Jersey – Ref. nº 8

Membros da Pain UK e do NCVO (Conselho Nacional para Organizações de Voluntariado) no Reino Unido

Como Ajudamos

Tem dor persistente? Não está sozinho.

A Pain Support Jersey oferece um espaço acolhedor onde os nossos membros se reúnem, partilham experiências e se apoiam mutuamente.

Atividades

Oferecemos diversas atividades para ajudar a lidar com a dor persistente, incluindo:

- Exercício gentil no parque
- Hidroterapia em água quente
- Grupo de artesanato e conversa
- Sessões de culinária com alimentos anti-inflamatórios

- Natação no mar
- Exercícios sentados para mobilidade reduzida
- Mindfulness e yoga gentil
- Sessões de canto e Pétanque
- Suporte tecnológico para tarefas digitais do dia-a-dia

Onde & Quando

Terça-Feira

- Sessões de Exercício Gentil – 10:00 ou 11:00 (Coreto, Coronation Park)
- Exercício Sentado – 10:00 (Junta de Freguesia de St Clement)
- Grupo de Artesanato e Conversa – 11:00 (Junta de Freguesia de St Clement)
- Café Pain Support Jersey – Primeira terça-feira do mês, 10:00 – 12:30 (Outubro a Maio)

Quinta-Feira

- Grupo de Natação no Mar – 10:30 (Baía de St Brelades)

Sexta-Feira

- Exercício Gentil – 10:00 ou 11:00 (Coreto, Coronation Park)

A primeira sessão é gratuita.

Junte-se a Nós

Apenas £25 por ano – acesso a todas as nossas atividades e eventos.

Para se tornar membro, envie um e-mail para psjersey15@gmail.com,
Ligue para 07797 952 165, ou venha a uma das nossas sessões e converse com um dos nossos amigáveis membros da equipa.

Apoie-nos

Somos uma pequena caridade e contamos com o seu apoio.

- Doe agora através de JustGiving ou diretamente para a nossa conta bancária.
- Ajude a angariar fundos organizando um evento ou desafio.
- Seja voluntário e partilhe os seus talentos connosco.

Siga-nos nas redes sociais

- Facebook: facebook.com/Painsupportjerseycharity

Contacto

- E-mail: psjersey15@gmail.com
- Telefone: 07797 952 165
- Endereço:
c/o Pain Service, Enid Quenault Health & Wellbeing Centre,
La Route Des Quennevais, St Brelade, Jersey, JE3 8JW