

كتيب الصحة والعافية واليقظة

منطقة شمال ويلز، 2021



Race Equality First



“Working with you
to make equality a reality”

كتيب الصحة والعافية واليقظة

يجري تمويل Race Equality First REF من مجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University لإنتاج كتيب عن الصحة والعافية واليقظة لاجتماعات الأقليات في منطقة شمال ويلز. وسيترجم هذا الكتيب إلى عدد من اللغات المحددة، ويهدف الكتيب إلى تقديم معلومات حول الصحة والعافية. وسيحتوي أيضًا على تلميحات ونصائح وأنشطة يمكنك القيام بها من المنزل أو في منطقتك المحلية، ويزودك ببيانات الاتصال بخدمات ومنظمات ومجموعات دعم الرعاية الصحية المحلية والإقليمية.

فُسم هذا الكتيب وفق أقسام السلطة المحلية، لذلك إذا كنت مقيمًا في فلينتشاير (على سبيل المثال)، يمكنك الذهاب مباشرة إلى منطقتك والعثور على مجموعة مختارة من المجموعات والمنظمات المحلية التي يمكنك للمشاركة فيها والتي تتصل بـ “طرق العافية الخمسة” (مفصلة في الصفحتين 2 و3). فمنا أيضًا يتضمن عدد من خدمات الدعم الأخرى ذات الصلة ويمكن استخدام هذا الكتيب كدليل للوصول إليها، إذا احتجت إلى مساعدتها.

تتوافر خدمات الوصفات الاجتماعية لكل منطقة من مناطق المجالس المحلية عبر شمال ويلز، ويمكنك الاتصال بالرقم ذي الصلة للوصول إلى واحدة من المجموعات والأنشطة والخدمات في مجتمعك المحلي. ويمكنك إيجادها في أقسام السلطة المحلية المختلفة من الكتيب.

من هي Race Equality First REF؟

تتمثل رؤية REF في أن يصبح المجتمع مكانًا يتمتع فيه جميع الأفراد بحقوق متساوية دون تمييز على أساس العرق أو أي خصائص شخصية أخرى قد تكون لديهم. ورسالتنا هي تقديم الدعم والشجاعة والقيادة وصوت مؤثر للأشخاص الذين يواجهون التمييز والضيقة وجرائم الكراهية والحرمان. وتتمثل أهدافنا في العمل من أجل القضاء على التمييز العنصري؛ وتعزيز تكافؤ الفرص عبر جميع الخصائص المشمولة بالحماية بموجب قانون المساواة لعام 2010؛ وتعزيز العلاقات الجيدة بين الأشخاص من مختلف الجماعات العرقية.

تدعم REF ضحايا جرائم الكراهية والتمييز من خلال خدمة دراسات الحالة (Casework Service). إذا كنت من مجتمع أقلية وتعتقد أنك تُعامل بطريقة غير عادلة في العمل، أو من قبل مقدم الخدمة، أو كنت تعتقد أنك ضحية لجريمة كراهية، يُرجى الاتصال بنا على التفاصيل أدناه.

تدير REF أيضًا خدمة المناصرة للأشخاص من مجتمعات السود والآسيويين والأقليات العرقية، مع إعطاء أولوية لكبار السن والوصول إلى خدمات الرعاية الصحية. إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى أي مساعدة فيما يتعلق باحتياجات الرعاية والدعم، أو كيفية تقديم شكوى، أو الأدوات اللازمة للعيش بشكل مستقل في المنزل، أو العثور على سكن، أو صيانة وإصلاح المنزل، أو الوعي الصحي، أو التأثير على الممارسات، أو تحسين الخدمات المحلية، أو إبلاغ مقدمي الخدمة عن احتياجاتك - يُرجى الاتصال بنا ويمكننا تقديم المساعدة.



029 2048 6207

info@raceequalityfirst.org.uk

www.raceequalityfirst.org

@REFCardiffVG

Race Equality First

@raceequalityfirst

من هي Race Equality First REF؟	2
مجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University	3
طرق العافية الخمسة	4
كيف يمكنني تطبيق “طرق العافية الخمسة” في روتيني اليومي؟	5
خدمات أنغليسي	6
خدمات كنوي	9
خدمات غويند	12
خدمات دينبشاير	15
نصائح بشأن العافية	18
خدمات فلينتشاير	20
خدمات ريكسهام	23
المساهمون في منظمات الصحة والعافية واليقظة	26
المنظمات وخدمات الدعم الأخرى	27

مجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University



قابل رئيسك التنفيذي الجديد بمجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University

مرحبًا، اسمي جو وايتريد وقد عُينت مؤخرًا في منصب الرئيس التنفيذي الجديد لمجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University.

انضمت إلى مجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University بعد أن كنت رئيسًا تنفيذيًا لمستشفى Mackay Hospital والخدمات الصحية في كوينزلاند، أستراليا، وبعد أكثر من 30 عامًا من الخبرة في العمل في مجال الرعاية الصحية في كل من المملكة المتحدة وأستراليا. ولأني مولود في ريكسهام، فأنا فخور بالعودة إلى الوطن في شمال ويلز.

وإنه لشرف عظيم لي أن أُتيح لي هذه الفرصة لإحداث فرق حقيقي في حياة الأشخاص وتحسين النتائج الصحية عبر مجتمعاتنا في جميع أنحاء شمال ويلز، بما في ذلك.

جو وايتريد
الرئيس التنفيذي



قابل مسؤول المشاركة الجديد في شمال ويلز.

اسمي رأفت أرشد روبرتس، عيني مجلس الصحة بجامعة Betsi Cadwaladr University في منصب مسؤول المشاركة لدعم المشاركة مع مجتمعات الأقليات العرقية في شمال ويلز. سيركز هذا الدور الجديد للمول من حكومة ويلز على تحديد وتجاوز الحواجز التي تمنع الأشخاص من استخدام خدماتنا مثل خدمة الاختبار والتتبع والحماية (TTP) المقدمة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في ويلز ودعم حوار ثنائي الاتجاه بين مجلس الصحة والمجتمعات.

سيساعد دوري أيضًا في توصيل الرسائل الرئيسية وتفنيد أي معلومات خاطئة قد تمنع الأشخاص من تلقي لقاح كوفيد-19. أو خدمات الصحة والعافية الأخرى.

وأود مقابلة الجمهور، جنبًا إلى جنب مع أصحاب المصلحة، لمناقشة كيفية مشاركة مجلس الصحة حاليًا مع مجتمعات الآسيويين السود والأقليات العرقية وغيرهم من السكان الذين نادرًا ما يتم الإنصات إليهم. وأنا أهتم اهتمامًا خاصًا بمجالات التحسين وآراء الناس حول الطرق التي يمكن لمجلس الصحة من خلالها إنشاء مشاركة مستمرة هادفة.

رأفت أرشد روبرتس
مسؤول المشاركة

يمكنك التواصل مع رأفت والتحدث معها عن قضايا المجتمع عبر البريد الإلكتروني Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk



”طرق العافية الخمسة“

ما هي ”طرق العافية الخمسة“؟
 ”إطار طرق العافية الخمسة“ عبارة عن مجموعة من خمسة إجراءات قائمة على الأدلة من شأنها أن تعزز العافية والصحة العقلية. واستنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية، يمكن أن تؤدي الإجراءات البسيطة، إذا اتخذت بانتظام، إلى تحسين عافيتك وتعزيز نوعية وجود حياتك. وهذه الإجراءات مناسبة لجميع الأشخاص، من جميع الأعمار والقدرات. يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات من مجلس الصحة بجامعة [Betsi Cadwaladr University BCUHB](https://www.betsi.ac.uk/) على موقعه الإلكتروني.

ماذا تعني ”العافية“ في الواقع؟

اقترحت New Economics Foundation تعريفًا بسيطًا لفهم أن العافية العقلية تتطلب أن ”يشعر الشخص بالرضا“ وأن ”يعمل ويؤدي بشكل جيد“.

قد تساعدك ”طرق العافية الخمسة“ أيضًا في:

- تحقيق أقصى استفادة من الفرص والتعامل مع المواقف العصيبة، من خلال قضاء الوقت الكافي وتعلم كيفية التعامل عندما تصبح الأمور صعبة وقاسية.
- تعزيز مهارات التعامل مع الآخرين والتعاطف ومهارات التواصل من خلال العطاء ورؤية نفسك كجزء من المجتمع الأوسع.
- زيادة فرصك في إمكانية الحصول على وظيفة وتقدير الذات، من خلال الانتباه إلى ما تجيده وما يمكنك تقديمه للآخرين.

إن أفضل طريقة لتحسين صحتك هي من خلال فهم ما يلي: ”العافية مهمة بالنسبة لي“ و”هناك أشياء يمكنني القيام بها لتحسين عافيتي“.

خمسة أشياء بسيطة يمكننا القيام بها لتعزيز عافيتنا.

1. الانتباه

استقطع وقتًا لنفسك وانتبه ولاحظ الأشياء من حولك واستمتع باللحظة

2. التواصل

حان الوقت للتواصل مع الأصدقاء والأسرة للمساعدة في إثراء يومك

3. التحلي بالنشاط

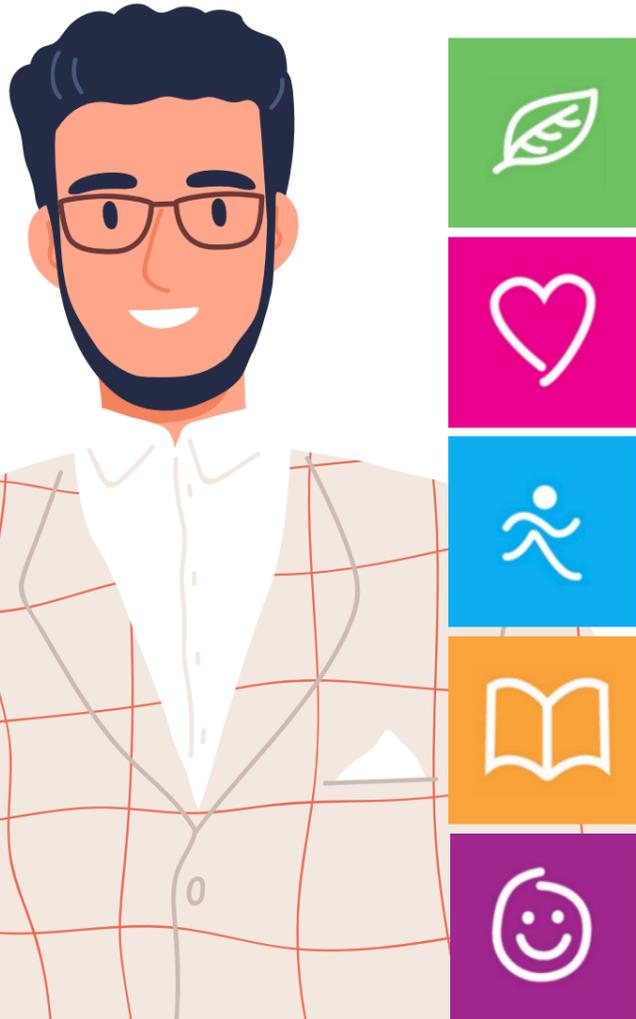
التحلي بالنشاط يجعلك تشعر بالرضا. تحرك - ارقص، غنّ؛ اخرج للتمشية أو الجري أو ركوب الدراجة

4. مواصلة التعلم

يمكن أن يكون تعلم شيء جديد ممتعًا، ويجعلك تشعر بالرضا، ويبني ثقتك بنفسك

5. العطاء

يمكن أن تجعلك التصرفات اللطيفة أو مساعدة الآخرين أو حق التطوع تشعر بسعادة أكبر



كيف يمكنني تطبيق ”طرق العافية الخمسة“ في روتيني اليومي؟

هناك الكثير من الطرق البسيطة التي يمكنك من خلالها إجراء تعديلات على روتينك اليومي والأسبوعي. من المهم جدًا إتاحة الوقت للتركيز على عافيتك وصحتك العقلية. من السهل الانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي و/أو العمل و/أو رعاية أفراد الأسرة الآخرين، لدرجة أن تنسى ببساطة مدى أهمية صحتك وعافيتك.

توجد في هذه الصفحة بعض الطرق العملية والفعالة التي يمكنك من خلالها التأكد من أنك تعتني بعافيتك وصحتك العقلية (وهناك الكثير غير ذلك أيضًا!). ستجد ضمن هذا الكتيب أيضًا الكثير من المجموعات والمؤسسات المحلية والإقليمية التي يمكنك المشاركة فيها والتي يمكن أن توفر لك بعض الأنشطة الرائعة والدعم لصحتك العقلية وعافيتك.

1. الانتباه

- اسلك طريقًا مختلفًا وأكثر جمالًا من أو إلى العمل/الدراسة، وتوقف وانتبه لما يحيط بك حقا.
- ضع في اعتبارك نقاط قوتك وكيف تحقق الاستفادة القصوى منها، وفكر من هم الأشخاص الذين يلهمونك ولماذا.
- انتبه ولاحظ الزهور البرية وأين تنمو، وراقب الحيوانات والطيور في الخارج.
- أنصت إلى الطير على نافذتك - لدينا الكثير منه في ويلز!
- راقب السحب، ولاحظ أشكالها وهي تتغير، ما السرعة التي تتحرك بها؟
- جرب طعامًا جديدًا ثم لاحظ مدى اختلاف مذاقه والشعور بطعمه.

2. التواصل

- تحدث إلى الأسرة والأصدقاء، وشارك معهم يومك واسألهم كيف كان يومهم - انتبه وأنصت.
- ابتسم/حاول وتحدث إلى شخص جديد ومختلف، فالتواصل مع أشخاص جدد يجعلك تشعر بالرضا.
- تحدث إلى شخص ما شخصيًا أو عبر الهاتف بدلاً من الراسلة أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- تواصل مع شخص اعتدت قضاء بعض الوقت معه - استعيد الذكريات وفكرًا معًا.
- لا تستخدم هاتفك لمدة يوم (أو على الأقل لوضع ساعات!)
- اكتب خطابًا أو أرسل بطاقة بريدية/بطاقة إلى شخص ما. دعه يعرف أنك تفكر فيه.

3. التحلي بالنشاط

- قم بتشغيل أغنيتك المفضلة وارقص عليها!
- اذهب في نزهة في وقت الغداء أو بعد العمل/الدراسة - سر على الأقدام لرؤية الأصدقاء بدلاً من الذهاب في السيارة.
- اذهب إلى للتنزه المحلي أو قم بزيارة حديقة وطنية أو محمية للحياة البرية.
- قم بتمديد أطرافك وتحريكها في الصباح ومنتصف النهار والساء - لا تجلس ساكنًا لفترة طويلة.
- قم ببعض أعمال البستنة، أو إدارة قطعة أرض زراعية، أو إطعام البط في الحديقة، أو انضم إلى مجموعة بستنة محلية.
- جرب تمرينًا جديدًا، تعلم كيفية السباحة أو ركوب دراجة، قم بالانضمام إلى نادٍ أو فريق رياضي محلي جديد.

4. مواصلة التعلم

- اكتشف شيئًا جديدًا، ابحث في تاريخ عائلتك - اكتشف المزيد حول شيء تهتم به.
- اقرأ الأخبار أو كتابًا جديدًا - استخدم إحدى خدمات المكتبات المحلية المجانية.
- اشترك في فصل دراسي أو مجموعة حيث تتعلم القيام بشيء جديد، مثل الحرف أو الرياضة أو التعليم.
- تعلم شيئًا جديدًا عن نفسك - لا تخف من تجربة شيء مختلف!
- اذهب إلى متحف محلي أو ممتلكات وطنية.
- تعلم هوية أو لغة جديدة - إن duolingo هو تطبيق رائع للقيام بذلك!

5. العطاء

- اطمنن على صديق وابتسم وكن على استعداد لمنح بعض من وقتك للمحادثة معه.
- امنح أشياء غير مرغوب فيها لتاجر خيري محلي، أو تطوع لصالح مؤسسة خيرية محلية أو مجموعة مجتمعية.
- تبرع بوقتك لفعل شيء لشخص آخر؛ ساعد أحد الجيران؛ احمل المشتريات؛ اعرض المساعدة.
- اخبز كعكة تقليدية وأعطها لشخص ما - فهذا من شأنه أن يسعد يومه!
- قدم بعض الطعام لبنك الطعام لمساعدة الآخرين المحتاجين - فكر في طرق لجمع الأموال للأعمال الخيرية.
- تعرف على كيفية وضع شخص ما في وضع الإفاقة وكيفية القيام بالإسعافات الأولية.



روابط مؤسسية لطرق العافية الخمسة:



Anglesey

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة ويثير اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية للحلية [Mon Community Link](#) على الرقم 01248 725745 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدمتك. يمكنك دائمًا التواصل مع Race Equality First أيضًا، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

Abbey Road Centre - Bangor

مركز الصحة النفسية والعافية - أنشطة، ودعم فردي، وخدمات استشارية، وعلاجات وتدريب.

☎ 01248 354888 ✉ ARC@abbeyroadcentre.co.uk 🌐 www.abbeyroadcentre.co.uk

Adult services (County Council) - Llangefni

توفير الدعم للحفاظ على استقلالية الناس. تقديم معلومات ونصائح وإرشادات لدعم المجتمع العام للوصول إلى الرعاية الصحية والاجتماعية.

☎ 01248 752752 ✉ asduty@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care

Anglesey Federation of WI's (Women Institute)

جمعية نسائية موجودة في 16 موقعًا على الجزيرة. وهي تقدم مجموعة متنوعة من الأنشطة اعتمادًا على المجموعة منها، على سبيل المثال لا الحصر، الرياضة والناظرات والأمسيات الموسيقية وإنشاء العناصر وورش عمل تحسين المهارات.

☎ 01248 717600 ✉ afwisecretary@btconnect.com 🌐 www.afwi.org.uk

Anglesey Library Service

عضوية مجانية تشمل توصيل الكتب إلى منزلك. مكتبة متنقلة تزور مجتمعك المحلي، وأنشطة، ودورات مجانية لتعلم اللغات، متاحة في لانغفي وهوليهد وأملوش وبيبلتيتش وميناي بريدج وبيومارس وروسنيغر.

☎ 01248 752095 / 01407 762917 ✉ llefrgelloedd@ynysmon.gov.uk

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.asp

Adferiaid (CAIS)

CAIS هي مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة والإيداء بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo-Menai

فصول لجميع المستويات، من اللبثيين إلى المتقدمين، بدوام جزئي أو بدوام كامل، تعلم في النهار أو اللساء. ابدأ في أي وقت. حسن لغتك الإنجليزية، واحصل على مؤهلات (كامبردج للغة الإنجليزية، والأبليتس). ابحث عن عمل/احصل على المساعدة في وظيفتك. التحق بدورات الجامعة والكليات الأخرى، وساعد أطفالك في العمل المدرسي. كؤن صداقات وتعرف على الثقافة البولندية.

☎ 01248 383 347 ✉ esol@gllm.ac.uk 🌐 www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Carers Outreach Service

دعم لمقدمي الرعاية التطوعين في غويند وكنوي وأنغليسي، مما يساعدك على التكيف مع مسؤوليات مقدم الرعاية. وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو دعم أو مجرد وقت لنفسك، فإن Carers Outreach موجودة من أجلك.

☎ 01248 370797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Citizens Advice Anglesey

نصائح حول القضايا الكبيرة التي تؤثر على حياة الناس (السكن، والعمل، والإعانات) - دعم العافية والصحة العقلية، فرص للتطوع. تقع للمكاتب في لانغفي وأملوش وهوليهد.

☎ 08082787932 ✉ AngleseyCA@gmail.com 🌐 www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/

Community Mental Health Team (County Council) - Llangefni

مساعدة من متخصصين لمشاكل الصحة العقلية والعافية - الاستشارة الفردية أو الأنشطة الجماعية.

☎ 01248353551 / 01248752752 (خدمة طوارئ بعد ساعات العمل)

🌐 www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...

Digartref – Holyhead

إعانة للشردين والوقاية من التشرد - نصائح ومعلومات وتدريب وطعام في Lighthouse Day Centre. وهي تقدم أيضًا الوساطة من خلال تقديم النصائح والإرشادات للأطفال والشباب، والآباء الذين يعانون من صعوبات عائلية، ومشاكل الفقد والوفاة. يمكنك أيضًا التطوع للمساعدة في Lighthouse Day Center، كالقيام بجمع تبرعات، أو غير ذلك الكثير.

☎ 01407 769995 ✉ enquiries@digartref.co.uk 🌐 www.digartref.co.uk

Gorwel – Llangefni

دعم النساء والرجال والأطفال للتضررين من العنف المنزلي، وخدمات الوقاية من التشرد. ويمكن أن تقدم الدعم بشأن الإعانات والنح والقضايا القانونية والسلامة والقضايا الصحية والتعليم والتدريب والمهارات العملية وقضايا الأطفال.

☎ 0300 111 2121 ✉ gorwel@gorwel.org 🌐 www.gorwel.org

Gwynedd And Anglesey Shared Lives Scheme

دعم للعيشة المستقلة للأفراد والأسر الضعيفة. تقع للمكاتب في بوبليبي ودولغيللو ولانغفي.

☎ 01758 704145 / 01341 424511 ✉ Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru 🌐 www.gwynedd.llyw.cymru

Medrwn Môn

الهدف من Medrwn Môn هو تعزيز ودعم المؤسسات التطوعية والمجتمعية من خلال العمل مع الأفراد والجماعات والمجتمعات في أنغليسي لضمان قيامهم بدور كامل وبارز في تطوير إمكانات الجزيرة.

☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org 🌐 www.medrwnmon.org

Môn Actif

مجموعة متنوعة من المرافق الترفيهية للأشخاص من جميع الأعمار والقدرات - مراكز في أملوش وهوليهد وميناي بريدج ولانغفي.

☎ 01248 752435 ✉ monactif@anglesey.gov.uk / monactif@ynysmon.gov.uk

🌐 www.facebook.com/MonActif/ / monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings

British Heart Foundation نصائح صحية من

1. ضغط الدم - اعرف أرقامك
2. يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، لذا فإن معرفة ضغط دمك يمكن أن ينقذ حياتك. تقدم BHF نصائح مهمة للمساعدة في تقليل ارتفاع ضغط الدم، أو السيطرة عليه إذا تم تشخيصك بالفعل بهذه الحالة.
3. النشاط البدني المنتظم
4. الحفاظ على وزن صحي
5. تناول غذاء صحي متوازن
6. التقليل من الملح
7. عدم شرب الكثير من الكحوليات
8. أخذ الأدوية الخاصة بك حسب التعليمات



@BHCymru

BHF Wales

@the_bhf

يمكن العثور على مزيد من المعلومات هنا:

www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips

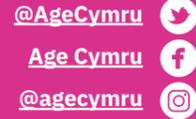


Age Cymru: أنشطة الصحة البدنية للأشخاص فوق سن الخمسين



التدريب الوظيفي منخفض التأثير (LIFT) هو سلسلة من الأنشطة والألعاب الصممة لتشجيع كبار السن على المشاركة في النشاط البدني الذي سيساعد على تقوية قلبك ورتيتك وعضلاتك وتحسين مرونتك وتوازنك. ويتم تنفيذ جميع الأنشطة باستخدام تمارين جلوس ووقوف آمنة حتى تتمكن دائمًا من العمل بمستوى مريح بالنسبة لك. تم تصميم الجلسات خصيصًا أيضًا للبالغين في سن 50 عامًا فأكثر، لذا لم يفت الأوان بعد للبدء!

فيما يلي طرق أخرى يمكنك من خلالها استعادة نشاطك مع Age Cymru:
الشيء الاسكتنداني بالعصا (التوردريك)
تاي تشي



يمكن الوصول إلى المزيد من مقاطع الفيديو للأنشطة التي يمكنك تجربتها في المنزل هنا:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

Môn CF

تقدم التدريب على إمكانية الحصول على وظيفة، وخدمة الإرشاد والتوجيه. مكاتب في هوليهيد وميناى بريدج وأملوش وبانغور.

☎ 01407 762004 ✉ info@moncf.co.uk 🌐 www.moncf.co.uk

Môn Older People Project (Gorwel) – Llangefni

الدعم التعلق بالسكن للبالغين في سن 55 عامًا فأكثر في أنغليس.

☎ 0300 111 0226 ✉ poblhyn@gorwel.org

Parabl

تدخلات علاجية قصيرة الأمد لتحسين صحتك العقلية - تقدم مجموعات استشارية وعلاجية.

☎ 0300 777 2257 ✉ ask@parabl.org 🌐 www.parabl.org.uk

Royal Voluntary Service Gwynedd and Anglesey

متطوعون في جميع أنحاء أنغليس يقدمون المساعدة والدعم حتى يتمكن كبار السن من الحفاظ على استقلالهم ومشاركتهم في مجتمعهم المحلي - نوادي الغداء، والجيران الطبيون، والنقل المجتمعي، ودعم للمستشفيات.

☎ 01248 661915 ✉ YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

دعم استخدام الغابات من خلال جلسات النشاط مثل المهارات والحرف المتعلقة بالغابات، واليقظة الذهنية، والشاي، والمهارات المتعلقة بالأدغال، والطهي على النار، وجلسات للبالغين الذين يرغبون في تحسين صحتهم وعافيتهم، وكذلك للأسر التي لديها أطفال صغار.

☎ 07590 383153 / 07932 924652 ✉ actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (County Council) – Llangefni

خدمة مجانية للأطفال والأسر والبهنيين للحصول على المعلومات والإرشادات والمساعدة للأطفال أو أسر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم - 25 عامًا.

☎ 01248 72588 8 ✉ teulumon@ynysmon.gov.uk 🌐 www.facebook.com/teulumon

بنوك الطعام: هوليهيد – 07557333498

بنوك طعام سريعة ومتنقلة أثناء تفشي جائحة كورونا: لانغفي، وماناى بريدج، وأملوش.

Conwy

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة وبثبر اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية المحلية **الصليب الأحمر البريطاني (British Red Cross)** (بتمويل من التعاونيات) على الرقم 1111 871 0344 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدمتك. ويمكنك دائمًا التواصل مع Race Equality First أيضًا، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

Age Connect North Wales Central

تهدف إلى تحسين نوعية حياة الناس من خلال الخدمات المجتمعية، وتعزيز الاستقلال والتمكين والعافية. متخصصة في دعم البالغين في سن 50 عامًا أو أكثر مع تقديم مجموعة متنوعة من الطرق لمساعدة البالغين من جميع الأعمار.

☎ 0300 2347 007 ✉ enquiries@acnwc.org 🌐 www.ageconnectsnwc.org/en

CAB Conwy District (Citizens Advice Bureau)

نصائح وإرشادات مجانية ومستقلة وسرية تساعد الأشخاص الذين لديهم مخاوف قانونية ومالية.

☎ 0344 4772020 🌐 www.adviceguide.org.uk

Adferiad (CAIS)

CAIS هي مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة والإيداء بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Carers Outreach Service Conwy

الدعم العاطفي والمعلومات لمقدمي الرعاية للمتطوعين. يمكننا تقديم الدعم عبر الهاتف أو بشكل مباشر في مكاتبنا أو في منزل مقدم الرعاية. نحن ننظم أحداث الصحة والعافية وغيرها من الفرص الاجتماعية للمساعدة في تقليل العزلة التي يواجهها العديد من مقدمي الرعاية نتيجة لدورهم في الرعاية. خدماتنا مجانية وسرية.

☎ 01492 533714 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Centre of Sign-Sight-Sound

تضمن CAS أن يتمتع الصم والأشخاص الذين يعانون من فقدان الحواس بالقدرة على الوصول، بلغتهم الأولى و/أو اللغة التي يختارونها، إلى المعلومات والنصائح والخدمات التي يحتاجون إليها لاتخاذ خيارات مستنيرة ومدروسة في الأمور اليومية التي تهتمهم.

☎ 01492 530013 ✉ info@signsightsoud.org.uk 🌐 www.centreofsignsightsound.org.uk

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

خدمة مناصرة مستقلة وسرية ومجانية لمستخدمي خدمات الصحة العقلية من الشباب والبالغين.

☎ 01745 813999 or 03007701842 ✉ admin@cadmhas.co.uk 🌐 cadmhas.com

Conwy Communities Wellbeing Team (County Council)

يوجد الفريق هنا لدعم كبار السن الذين يعيشون في مقاطعة كنوي لمساعدتهم على اغتنام الفرص في تعزيز عافيتهم الجسدية والعقلية. قد تكون مهمتهم بالانضمام إلى مجموعة غنائية أو اجتماعية، أو ممارسة اليوجا، أو ترغب في الدردشة مع شخص ما على الهاتف عبر خدمة صداقة، أو ربما لا تكون متأكدًا مما ترغب في القيام به. يمكننا تزويدك بالمعلومات وتوجيهك إلى النشاط أو المجموعة أو الدعم المناسب لتلبية احتياجاتك.

☎ 01492 577449 ✉ stayingwell@conwy.gov.uk

🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...

Conwy Connect

تساعد هذه المؤسسة الخيرية في تعزيز حقوق الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم والتأكد من تمتعهم بالمساواة في الاختيار والفرص في المجتمع الذي يعيشون فيه.

☎ 01492 536486 ✉ catharine@conwy-connect.org.uk 🌐 www.conwy-connect.org.uk

Conwy Flying Start

لتوفير تجارب لعب وتنمية عالية الجودة لك ولطفالك. دعم الأسر لنح الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم واحد و4 سنوات بداية سريعة في الحياة. يمكنك التقديم من خلال الموقع الإلكتروني للبرنامج.

☎ 01492 576380 ✉ flying.start@conwy.gov.uk

🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...

Conwy Libraries

متوفرة في أيرجيل وسيريفيدروديون وكولوين باي وكنوي وكينميل باي ولاندلونو ولانفيريشان ولانترست وبينمينماور وبينرين باي

🌐 <https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries....>

Conwy Mind

مؤسسة خيرية محلية للصحة العقلية تقدم للمعلومات والنصائح والخدمات الاستشارية والدعم والأنشطة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية أو العاطفية.

☎ 01492 879 907 ✉ info@conwymind.org.uk 🌐 www.conwymind.org.uk

Conwy Valley Maze

استمتع بحل للشاكل في الطبيعة في متاهة حائزة على جوائز

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

Conwy Valley Ramblers Walking Group

تقع The Ramblers للجمعية المحلية لمؤسسة The Ramblers في كنوي وهي للجمعية المحلية لمؤسسة The Ramblers

☎ 01492 874563 🌐 www.conwyvalleyra.org.uk / www.ramblers.org.uk/conwy-valley

Conwy Voluntary Service Council

تطوير ودعم وتعزيز العمل التطوعي والمجتمعي في مقاطعة كنوي.

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

أهم 5 نصائح للعافية من MIND

... التواصل

- تحدث إلى الشخص بدلاً من إرسال بريد إلكتروني له
- تحدث إلى شخص جديد
- اسأل كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع لشخص ما
- وانصت بتركيز عندما يجيبك
- خصص خمس دقائق لمعرفة الحال الحقيقي لشخص ما
- قم بتوصيل زميلك معك إلى العمل أو شارك معه رحلة العودة إلى المنزل



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

@NEWalesMind

Mind North East Wales

@mind_northeastwales



Carers Wales

نصيحة العافية
خذ وقتاً لنفسك كمقدم رعاية - فأنت لا تقل أهمية عن الشخص الذي تهتم به.

نشاط العافية
عندما تصبح الأمور صعبة، استخدم يوتيوب للعثور على فيديو قصير وسريع عن اليقظة الذهنية مدته 5 دقائق للمساعدة، أو قم بتشغيل تلك الأغنية التي استخدمتها لإثارة غضب والديك عندما كنت مراهقاً - بصوت عالٍ حقاً!

CarersWales

Carers Wales

www.carersuk.org/WALES

02920 811370

info@carerswales.org

Families First

Families First هي مجموعة من الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم لأسرتك خلال الأوقات الصعبة. ونحن نقدم الدعم لأسرتك ونعمل على ضمان تلبية جميع الاحتياجات بطريقة منسقة.

✉ familiesfirst@conwy.gov.uk 🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...

Haven of Light

تتخذ هذه المؤسسة الخيرية إجراءات ضد العبودية الحديثة، والاتجار بالبشر، والاستغلال، من خلال المنع، وزيادة الوعي، والتعليم، والناصرة، ودعم الناجين.

☎ 07929 777347 ✉ info@havenoflight.uk 🌐 www.havenoflight.co.uk

ICAN Conwy

توفر I CAN دعماً مبكراً يسهل الوصول إليه للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في عافيتهم وصحتهم العقلية، مما يقلل من الحاجة إلى الإحالة إلى الخدمات الصحية الوطنية للتخصصية. ومن خلال I CAN يمكنك الحصول على المساعدة والمشورة بشأن مجموعة من المشاكل التي قد تزعجك، بما في ذلك الديون، وانتهيار العلاقات، ومشاكل المخدرات أو الكحوليات، وصعوبات العمل، والوفاء، والسكن، والشعور بالوحدة.

☎ 01492 879907 🌐 conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub

Reading Groups

شارك شغفك بالقراءة مع الآخرين، واكتشف مؤلفين جدد أو تحمس لتجربة شيء مختلف من خلال الانضمام إلى مجموعات القراءة الشهرية.

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk

🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...

RSPB Conwy

محمية طبيعية جميلة لمراقبة الطيور والاستمتاع بالشبي الجميل.

☎ 01492 584091 ✉ conwy@rspb.org.uk 🌐 www.rspb.org.uk/reserves-and-events...

Together for Colwyn Bay

يدعم هذا المشروع العمل المجتمعي الأساسي مع التركيز على تحسين العافية والاستثمار في المستقبل. فمن خلال الاستثمار في الفعاليات والمرافق والمساحات الخضراء والمبادرات المجتمعية والتواصل وغير ذلك، يركز المشروع على تمكين الأفراد والمجموعات المجتمعية.

✉ georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk 🌐 www.togetherforcolwynbay.org/get-involved

🌐 www.facebook.com/TogetherForColwynBay

بنوك الطعام في كنوي : www.conwyfoodbank.co.uk

روابط مؤسسية لطرق العافية الخمسة:



Gwynedd

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة وبثبر اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية المحلية **الوصفات الاجتماعية في غويند** على الرقم 01286672626 أو 07940375467 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدمتك. ويمكنك دائمًا التواصل مع Race Equality First أيضًا، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

Abbey Road Centre – Bangor

مركز الصحة النفسية والعافية - أنشطة، ودعم فردي، وخدمات استشارية، وعلاجات وتدريب.

☎ 01248 354888 ✉ ARC@abbeyroadcentre.co.uk 🌐 www.abbeyroadcentre.co.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS هي مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة والإيداء بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo-Menai

فصول لجميع المستويات، من المبتدئين إلى المتقدمين، بدوام جزئي أو بدوام كامل، تعلم في النهار أو مساءً. أبدأ في أي وقت. حَسِّن لغتك الإنجليزية، واحصل على مؤهلات (كامبردج للغة الإنجليزية، والأيلتس). ابحث عن عمل/احصل على المساعدة في وظيفتك. التحق بدورات الجامعة والكليات الأخرى، وساعد أطفالك في العمل للدرسي. كُون صداقات وتعرف على الثقافة الويلزية.

☎ 01248 383 347 ✉ esol@gllm.ac.uk 🌐 www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Carers Outreach Service

دعم لمقدمي الرعاية المتطوعين في غويند وكنوي وأنغليسي، مما يساعدك على التكيف مع مسؤوليات مقدم الرعاية. وإذا كنت بحاجة إلى معلومات أو دعم أو مجرد وقت لنفسك، فإن Carers Outreach موجودة من أجلك.

☎ 01248 370797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.carersoutreach.org.uk

Creative Gwynedd

مؤسسة تطوعية تهدف إلى تعزيز فرص المشاركة في الفنون والاستمتاع بها. فرص لحضور الفعاليات وورش العمل والدورات وجميع أنواع المشاريع الإبداعية. للمشاركة في أنشطة الدراما والموسيقى والفنون والرقص.

☎ 01286 679721 ✉ post@gwyneddreadigol.com 🌐 www.gwyneddreadigol.com

Cwmni Byw'n Iach

تضم 11 مركزًا ترفيهيًا مختلفة الأحجام في أرجاء غويند - من بانغور وحتى تاوين. وهي توفر فرص الصحة والعافية لسكان غويند.

يتوافر مزيد من المعلومات حول المواقع الـ 11 على www.bywniach.cymru/en

Family Information Service

معلومات وإرشادات متخصصة مجانية للسكان حول رعاية الأطفال وخدمات الدعم والشباب والأمور العائلية.

☎ 01248 352436 / 07976 623816 ✉ GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru 🌐 www.ggd.cymru

Felin Fach Centre – Pwllheli

الخدمات العلاجية، والتواصل الاجتماعي على الغداء أو أثناء تناول فنان من الشاي، والمساعدة في الإعانات والدعم السكفي.

☎ 01758 701611 🌐 www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215

Gorwel – Llangefni

دعم النساء والرجال والأطفال للضرب من العنف المنزلي، وخدمات الوقاية من التشرد. ويمكن أن تقدم الدعم بشأن الإعانات والنح والقضايا القانونية والسلامة والقضايا الصحية والتعليم والتدريب والمهارات العملية وقضايا الأطفال.

☎ 0300 111 2121 ✉ gorwel@gorwel.org 🌐 www.gorwel.org

Gwaith Gwynedd

للشورة والتوجيه الودي والدعم والتوجيه الفردي لمساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم للعثور على التدريب والتطوع والعمل. تدعم أيضًا التصدي للعقبات للعقد التي يواجهها الأفراد، سواء كانت تتعلق بالصحة العقلية أو العافية أو قضايا الإسكان.

☎ 01286 674698 ✉ gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

🌐 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx

Gwynedd Community Arts

دعم الأشخاص للوصول إلى الفنون والتمتع بها وتجربتها لصالح الفرد والمجتمع والعافية الاقتصادية والمجتمعية.

☎ 01286 679721 ✉ celf@gwynedd.llyw.cymru

🌐 <https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Leisure-parks-and-events...>

Gwynedd Libraries

تشمل اقتراض كتب المساعدة الذاتية Reading Well: Mental Health (القراءة جيدًا: الصحة العقلية)، والوصول إلى أجهزة الكمبيوتر، والدعم بالمهارات الرقمية/الحاسوبية واستضافة الأنشطة مثل التلويين للاسترخاء، والأسرة، وجلسات التاريخ، وجلسات الأعمال الحرفية، ومجموعات القراءة.

☎ 01286 679463 ✉ lyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

🌐 www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx

Gwynedd Volunteer Centre (Mantell Gwynedd)

تقديم للشورة والدعم للمهتمين بالتطوع. يمكن أن يساعد في العثور على فرص التطوع في منطقتك المحلية، بما في ذلك دعم الأفراد الذين لديهم أي احتياجات دعم إضافية.

☎ 01286 672 626 ✉ gwirfoddoli@mantellgwynedd.com 🌐 www.mantellgwynedd.com

Menter Fachwen

دعم الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم، وتوفير فرص عمل في المؤسسات الاجتماعية. التطوع في صيانة الموارد الطبيعية، ومجال تقديم الأطعمة والمشروبات، والبستنة، والنجارة، والرعاية. إتاحة أنشطة للثني والتسلق والتجديف لأي شخص يعمل لديها، أو لأي شخص يلجأ إليها للحصول على الدعم. لها فروع في فاتشين ودينبولين ولانبيرس وكوم واي جلو.

☎ 01286 872 014 ✉ cbee@menterfachwen.org.uk 🌐 www.menterfachwen.org.uk

The Mentor Ring بالشراكة مع Diabetes UK

أهم نصيحة صحية:

لاستكشاف أطعمة صحية جديدة، جرب يوم تذوق مميز! هذه طريقة رائعة لتجربة المأكولات الجديدة، مثل يوم الطعام للكسيكي، أو أنواع مختلفة من الأطعمة، مثل يوم طعام أخضر يقدم التفاح أو الأفوكادو على الخبز للحمص أو الكاري الأخضر التايلاندي.

☎ 02921 321 073

✉ info@mentorrings.org.uk

🌐 mentorrings.org.uk

🐦 [@thementorrings](https://twitter.com/thementorrings)

📌 [The Mentor Ring](https://www.facebook.com/TheMentorRing)

📍 [@thementorringswales](https://www.instagram.com/thementorringswales)



روابط مؤسسية لطرق العافية الخمسة:



Denbighshire

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة ويثير اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية المحلية [Denbighshire Community Navigators](#) على الرقم 03004561000 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدمتك. ويمكنك دائماً التواصل مع Race Equality First أيضاً، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

Age Connect North Wales Central

تهدف إلى تحسين نوعية حياة الناس من خلال الخدمات المجتمعية، وتعزيز الاستقلال والتمكين والعافية. متخصصة في دعم البالغين في سن 50 عامًا أو أكثر مع تقديم مجموعة متنوعة من الطرق لمساعدة البالغين من جميع الأعمار.

☎ 0300 2345 007 ✉ enquiries@acnwc.org 🌐 <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

Adferiaid (CAIS)

CAIS هي مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Citizens Advice Denbighshire

نحن نقدم مشورة ومساعدة مجانية وسرية بشأن مجموعة واسعة من القضايا، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الإعانات والمستهلكين والديون والتوظيف والإسكان والهجرة وجميع العلاقات والمسائل الشخصية. ومكاتبنا موجودة في ديني ورايل وروثين بالإضافة إلى العديد من مواقع التواصل. اتصل بنا أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة هذه اللواقع.

☎ 0808 278 7933 🌐 www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

خدمة مناصرة مستقلة وسرية ومجانية لمستخدمي خدمات الصحة العقلية من الشباب والبالغين.

☎ 01745 813999 / 03007701842 ✉ admin@cadmhas.co.uk 🌐 cadmhas.com

Denbighshire Countryside Service

يسعى الفريق إلى تحسين وتعزيز هذا المشهد الخاص والحياة البرية والتراث به. إننا ندير أكثر من 32 موقعاً ريفياً كأماكن ذات قيمة لكي تزدهر الحياة البرية من خلالها وتستكشفها أنت وتستمتع بها - التطوع والمشي وركوب الدراجات وركوب الخيل والمناسبات العائلية والمشاريع العملية ولزبد.

☎ North Denbighshire: 01745 356197 / Clwydian Range and Dee Valley AONB: 01352 810614

South Denbighshire: 01978 869618 🌐 www.denbighshirecountryside.org.uk

Denbighshire Flying Start

لتوفير تجارب لعب وتنمية عالية الجودة لك ولأطفالك. دعم الأسر لمنح الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم واحد و4 سنوات بداية سريعة في الحياة. يمكنك التقديم من خلال الموقع الإلكتروني للبرنامج.

🌐 www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx

Denbighshire Leisure Ltd – Active Communities

تهدف إلى توفير فرص ترفيهية يسهل الوصول إليها وتجذب مستويات عالية من المشاركة وتحسن عافية سكان دينبيشاير. تقدم برامج مجتمعية في مجالات الصحة والرياضة والفنون والقيادة (بعض المشاريع مجانية والبعض الآخر مقابل رسوم بسيطة).

🌐 denbighshireleisure.co.uk/contact-us / denbighshireleisure.co.uk

Tan Y Maen نصيحة اليقظة الذهنية من



@tanymaen



Tan y Maen



تأمل السماء. عند الخروج للتمشية أو عند الوجود في المنزل في الحديقة أو حتى بجوار نافذة، خذ 5 دقائق للنظر إلى السماء. تأمل الألوان والغيوم وشكلها، وراقب الطيور، هل هي تطير أو تدور أو تحوم أو ليس هناك طيور قريبة؟ السماء تتغير باستمرار، لا توجد أجزاء متماثلة من السماء على الإطلاق، حتى في يوم ملبد بالغيوم ذي سماء رمادية، تكون هناك تغييرات طفيفة في اللون والعمق. السماء لا تحكم على نفسها، فجمالها يكمن في كونها هي، لذا حاول ألا تفكر في السماء على أنها جيدة أو سيئة، إنها جميلة كما هي... واستمتع بسلامك النفسي والصفاء الذهني لمدة 5 دقائق مع السماء ثم أكمل يومك، وأنت تحتضن أعجوبة العالم الطبيعي في روحك.

Small Woods – Active Woods Wales's Woodland Activities Programme

دعم استخدام الغابات من خلال جلسات النشاط مثل المهارات والحرف المتعلقة بالغابات، واليقظة الذهنية، وللشي، والمهارات المتعلقة بالأدغال، والطهي على النار، ولسات للبالغين الذين يرغبون في تحسين صحتهم وعافيتهم، وكذلك للأسر التي لديها أطفال صغار.

☎ 07816 041570 ✉ actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk 🌐 www.smallwoods.org.uk

Sporting Memories Social Club

مفتوح لأي شخص يزيد عمره عن 50 عامًا ويستمتع بالرياضة ويمكنه الالتقاء بالآخرين وتذكر الماضي. يشمل فرص المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضات للتوفرة.

☎ 01248 352436 / 07976 623816 ✉ emmajaynequaek@gwynedd.llyw.cymru

Tan Y Maen Health and Wellbeing Centre - Dolgellau and Blaenau Ffestiniog

الدعم الفردي، والمجموعات الزائرة، ولسات العلاج، والدورات العلاجية، ولسات اليقظة الذهنية لتقليل التوتر للأفراد ومقدمي الرعاية الذين يعانون من مشاكل تتعلق بصحتهم العقلية والعاطفية.

☎ 07964 858095 ✉ tanymaen@btinternet.com 🌐 www.tanymaen.org.uk

Wild Elements

يربط الناس بالطبيعة من أجل تحسين العافية والثقة والمهارات والطموحات. نادي الوظائف، ونادي البستنة، والتدريب للتعتمد، والتدريب العام، ومجموعة من فرص التطوع للكبار والشباب.

☎ 07799 566533 ✉ info@wildelements.org.uk 🌐 www.wildelements.org.uk

William Mathias Music Centre

يستضيف عددًا من الأنشطة الموسيقية التي تهدف إلى الحفاظ على العافية وتحسينها، وجمع الأشخاص معًا للاختلاط الاجتماعي في المجتمعات في أرجاء غويند.

☎ 01286 685230 ✉ post@cgwm.org.uk 🌐 www.cgwm.org.uk

Y Dref Werdd

مشروع بيئي مجتمعي يقدم خدمة وموارد لمجموعة واسعة من الاحتياجات التي تشمل الدعم في المسائل المتعلقة بالعافية، وطرق توفير المال والطاقة في المنزل، وفرص التطوع والتدريب، ومجموعة متنوعة من المشاريع البيئية وتطوير الفرص للشباب في المنطقة المحلية.

☎ 01766 830082 ✉ yholiadau@drefwerdd.cymru 🌐 drefwerdd.cymru/en/home

بنوك الطعام:

Bangor - 07425 307959 • Caernarfon - 07847 192896 • Pwllheli - 01758 612 023 • Bermo - 07973 914599



أهم النصائح الخاصة بالبدء بالتغيير:

لا تخشِ التحدث عن الصحة العقلية لأن التحدث يمكن أن يكون شريان حياة حقيقياً، وتذكر أنه في بعض الأحيان يكون من الجيد أن تسأل الشخص مرتين إذا كان على ما يرام - لأننا غالباً ما نرد تلقائياً بـ "بخير" بينما لا نكون كذلك بحق.

time to change
Wales
let's end mental health discrimination

amser i newid
Cymru
rhown ddwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

@TTCWales / @AINCymru
@TTCWales / @AINCymru
@timetochangewales

NEWCIS

تعزيز الصحة والعافية والإدماج الاجتماعي لقدمي الرعاية من خلال توفير خدمات مرنة ومجانية في الوقت المناسب.

01745 331181 enquiries@newcis.org.uk www.newcis.org.uk

North Wales Wildlife Trust

بالإضافة إلى زيارة العديد من المحميات الطبيعية، هناك أيضاً فرص لتكون متطوعاً في صيانة الموارد الطبيعية أو إدارتها.

07948 402630 katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer

RCS - Rhyl City Strategy

نحن نقدم مجموعة من الخدمات للتكاملة التي تهدف إلى دعم الناس للزدهار في العمل من خلال الجمع بين دعم الصحة والتوظيف لتحسين العافية وإمكانية الحصول على وظيفة.

01745 336442 hello@rcs-wales.co.uk rcs-wales.co.uk/en

Vale of Clwyd Mind

مؤسسة خيرية محلية للصحة العقلية تقدم المعلومات والنصائح والخدمات الاستشارية والدعم والأنشطة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية أو العاطفية.

01745 336787 enquiries@valeofclwydmind.org.uk www.valeofclwydmind.co.uk

Vale of Clwyd Ramblers Walking Group

تقع Vale of Clwyd Walking Group في دينبيشاير وهي المجموعة المحلية لمؤسسة The Ramblers. يتم تقديم تفاصيل الحجز لكل مسيرة مثلي عبر الموقع الإلكتروني: www.voc-ramblers.org.uk

Working Denbighshire (County Council)

تقدم Working Denbighshire للشورة والتوجيه الودي مجاناً والدعم والتوجيه الفردي لمساعدة الأفراد على تطوير مهاراتهم للعثور على التدريب والتطوع والعمل. يتم تقديم المساعدة لأي شخص يزيد عمره عن 16 عامًا ممن يعيشون في فقر أو ممن هم معرضون لخطر الفقر ويحتاجون إلى إرشادات بشأن إمكانية الحصول على وظيفة.

01745 331438 working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...

بنوك طعام

Capel Mawr 07468 028 953 / Ruthin Town Hall Basement 07498292569

Denbighshire Libraries

مكتبات في كراون ودينبي ولانغولين وبريستاتين ورودلان وريبل وروثين وسانت أساف

www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx

Denbighshire Voluntary Service Council

DVSC هي مؤسسة خيرية قائمة على العضوية، تتمثل رسالتنا في بناء مجتمعات مرنة قادرة على الصمود من خلال العمل التطوعي وللشباب الاجتماعية، مع توفير دعم ممتاز لأعضائنا وامتلاك صوت مؤثر في دينبيشاير وشمال ويلز.

01824 702441 engagement@dvsc.co.uk www.dvsc.co.uk/home

Denbighshire Youth Service

تدعم الخدمة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و25 عامًا، حيث توفر لهم تدخلات شاملة وموجهة - برامج تعليمية بديلة، وتدابير وترتيبات مركزية يتم تشغيلها من خلال مراكز الشباب، ومباني مجتمعية وتوعية وتواصل، وألعاب الشوارع والمزيد.

01824 712716 youth.service@denbighshire.gov.uk

www.facebook.com/DCCyouthservice / denbighshireyouthservices.co.uk

Families First

Families First هي مجموعة من الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم لأسرتك خلال الأوقات الصعبة، ونحن نقدم الدعم لأسرتك ونعمل على ضمان تلبية جميع الاحتياجات بطريقة منسقة.

www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...

Family Information Service (County Council)

نقطة وصول واحدة للحصول على المعلومات بدءًا من رعاية الأطفال والتعليم في السنوات الأولى إلى حضانة وتبني الأطفال والمزيد.

01745 81589 https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...

Morfa Gateway and Community Project

مشروع مجتمعي يعمل على تطوير منطقة ترفيهية متعددة الاستخدامات مع الزهور البرية والحياة البرية التي تمثل جزءًا كبيرًا من المبادرة. مكان مريح باعث على الاسترخاء للزيارة والاستمتاع بالطبيعة، ساعات العمل التطوعي - من 11 صباحًا إلى 2 مساءً كل خميس

admin@morfagateway.org.uk morfagateway.org.uk

Nature for Health

يدور هذا المشروع حول الخروج إلى الطبيعة لإفادة صحتك الجسدية والعقلية. أسرع إلى أحد أنشطتنا الأسبوعية للجانية، سواء كانت مسيرة للمشبي أو مهمة عملية لصيانة الموارد الطبيعية أو ورشة عمل للفنون والحرف اليدوية، فهناك الكثير الذي يمكنك للمشاركة فيه.

01824 708313 / 01824 712792 clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk

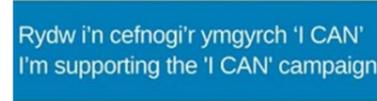
www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/

www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/

North and Mid Wales Law نصيحة ICAN Ynys Mon hub و Clinic

إذا بدت مهمة ما مرهقة، فقسّمها إلى خطوات أصغر. سيساعدك هذا في معرفة الأجزاء التي يمكنك القيام بها والأجزاء التي قد تحتاج إلى بعض المساعدة فيها.

lipsnorthwales@gmail.com 01407 882225





Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

دعم ونصح سري على مدار الساعة

Telephone: 0808 80 10 800
Text: 078600 77 333

Live chat: [gov.wales/live-fear-free/
domestic-abuse-wales](https://gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales)

Email: info@livefearfreehelpline.wales

Welsh Women's Aid أهم النصائح الخاصة بالعافية والصحة العقلية

الصحة العقلية للجميع مهمة للغاية، ومن ثم نوصيك بالتركيز على الأشياء الموجودة في منزلك والتي يمكن أن تسهم في إيقاظك هادئاً وتجلب لك السعادة. يعد ضوء الشمس والهواء النقي من العوامل الرائعة لتحسين الحالة المزاجية، لذا، إذا أمكن، اقضي بعض الوقت والنوافذ مفتوحة وحاول إيجاد مكان مريح في منزلك يصله ضوء الشمس للجلوس فيه ولا تنسى البقاء على اتصال بمن هم قريبون منك والذين يمكنك الوثوق بهم، سواء كان ذلك عبر الهاتف أو الإنترنت!

خط المساعدة 0808 80 10 800 Live Fear Free
مكالمات هاتفية - رسائل نصية - دردشة مباشرة - بريد إلكتروني

غريس لوكهارت - نشاط اليقظة الذهنية من Rhos Community Cafe

نشاط مقدمة عن اليقظة الذهنية والتأمل السريع
5 دقائق

- خذ لحظات قليلة للابتعاد عن ضجيج ومسؤوليات الحياة
- أغلق الباب
- ركز انتباهك على محيطك وعلى وجودك الشخصي في الغرفة
- لا شيء آخر مهم لمدة 5 دقائق
- اجذب انتباهك برفق إلى تنفسك
- خذ 5 أنفاس ثابتة وبطيئة

ركز انتباهك الكامل على التنفس
انس ثرثرة العقل
ركز على تنفسك
ركز على جسدك وقم بإرخاء جسدك برفق
لا شيء آخر بهم!
أنت الآن تركز على اللحظة الحالية
أنت الآن تنفصل عن دائرة التفكير اللانهائية
هذه بداية تعلم كيف تكون حاضر الذهن في لحظتك الحالية.
التغيير بدأ... أنت تعلم كيفية التخلص من التوتر...

لأولئك الذين يرغبون في الانضمام إلى إحدى جلساتنا حيث نتعلم أيضاً كيفية الوصول إلى الشفاء الروحي والحب غير المشروط، والتطهر من تلك الأفكار والعواطف السامة، تُرجى الاتصال بغريس لوكهارت في Rhos Community Café.

Rhos Community Café

glockhart@fatherspalce.org.uk

07931 791892



VESTA - نصائح للعافية

الأسرة هي محور ولب حياة الشعب البولندي. يحب البولنديون الطهي لأسرهم ويشتهرون بكرم ضيافتهم. ومن ثم، قد يكون الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء في بولندا أمراً مزعجاً ومحبطاً للغاية. للمساعدة، نقترح عليك:

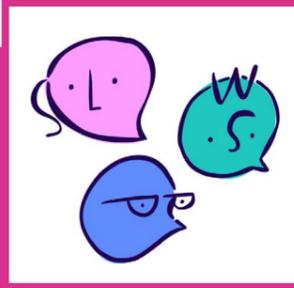
- الاتصال بأحد الوالدين أو الجدّين وطلب وصفة أحد الأطباق التي كنت تفضلها في طفولتك، قم بطهي هذا الطبق بنفسك باستخدام إرشاداتهم وشارك إنجازاتك معهم من خلال إرسال الصور أو مقاطع الفيديو إليه.
- قم بطهي وجبة مع أسرته مرة واحدة في الأسبوع، واجعل الجميع يشاركون ويمدحون بعضهم البعض لبذل الجهد لإعداد الوجبة بنجاح.

لدى الكثير من البولنديين وشعب أوروبا الشرقية صلوات بالحياة الريفية، وربما نشأوا في مزرعة أو زاروا أقارب لهم هناك، ولديهم قطع أرض خاصة بهم زرعوا فيها خضرواتهم أو فواكههم، وربما قضوا الكثير من الوقت في الهواء الطلق. حاول إعادة التواصل مع الطبيعة والحياة الريفية.

- اذهب للتمشية مع صديقك؛ وإذا لم يتمكن من التواجد معك جسدياً، فاتصل به أثناء اللشّي.
- أحضر الطبيعة إلى منزلك - قم بزراعة فاكهة أو خضراوات صغيرة في إناء أو أصيص واستمتع بمذاق إنتاجك الخاص.

@VestaCic @VestaSFSCIC

نشاط العافية من Single Parents Wellbeing : تسمية ناقدك الداخلي



@singleparentswb

@singleparentswellbeing

@singleparentswellbeing

www.singleparentswellbeing.com

amy@singleparentswellbeing.com

تحدث مع أنفسنا بطرق لن نفكر أبداً في التحدث بها إلى صديق، أو حتى أطفالنا. وهذه الأفكار السلبية التي لدينا عن أنفسنا تقف في طريق أشياء كثيرة. هل يمكننا أن نقول لأطفالنا أو عائلتنا نصف الأشياء التي نقولها لأنفسنا؟

فكر في هذه الأفكار على أنها تتمتع أو يغيث مسموم اللسان يقف على كتفك. للتنمر يكذب علينا. يريدنا أن نظل محبطين. لذا إذا قال لا تفعل ذلك، فاعلم أنك بإمكانك فعل ذلك. نادراً ما يكون كلام للتنمر صحيحاً. اعلم أن ما يقوله ناقدك الداخلي هو مجرد أفكار تدور في عقلك، وليست حقائق. لذا، امنح نفسك فترة راحة، وكن لطيفاً معها. فكر في الأشخاص الذين يهتمون بك ويظهرون لك الحنان والعطف. قد يقول لك صديق "بالطبع أنت جيد بما فيه الكفاية." على عكس ناقدك الداخلي.

والآن دعنا نستهدف ذلك الناقد الداخلي.

هناك طريقة لكسر دائرة الاجترار هذه وحديث النفس السلبي وهي تسمية هذا للتنمر والبغف

للسموم اللسان. ثم عندما تلاحظ حديث النفس السلبي هذا، عليك أن تأمر هذا للتنمر بالابتعاد بحزم. فكر في أول اسم يخطر في ذهنك، وعادةً لا يكون شخصاً تعرفه أو شخصاً في حياتك. يجب أن يكون الاسم غير ذي صلة بأشخاص تعرفهم، مثلاً ألا يكون اسم شريك سابق.

- عندما تلاحظ نفسك تجتر بما يسبب لك الإحباط
- قل اسم الناقد الداخلي واطلب منه الابتعاد
- ثم أكد لنفسك أن "هذه أفكار وليست حقائق، أنا أتقبل أخطائي وأتعلّم منها، أنا أبذل قصارى جهدي."

عندما يصبح الناقد الداخلي صاخباً حقاً، فهذه علامة على أنك بحاجة إلى التأمّل، والقيام بشيء ما لنفسك، والتحدث إلى صديق عن هذه الأفكار واتخاذ إجراءات لإسكات الناقد الداخلي.

هم 6 نصائح للعافية بعافيتك وصحتك العقلية عند البقاء في المنزل. The Mental Health Foundation



02921 679 400

walesMHF@mentalhealth.org.uk

www.mentalhealth.org.uk

@mentalhealth

Mental Health Foundation

@mentalhealthfoundation

(1) زد نشاطك كل يوم
النشاط يقلل التوتر، ويزيد مستويات الطاقة، ويمكن أن يجعلنا أكثر يقظة وانتباهاً، بل ويحسن النوم بالنسبة للبعض. اقرأ دليلنا حول الحفاظ على النشاط وقم بزيارة موقع Every Mind Matters للحصول على بعض الأفكار لتبدأ بها.

(2) جرّب إحدى أساليب الاسترخاء
يمكن أن يساعد الاسترخاء والتركيز على تنفسك في تخفيف التوتر والشاعر السلبية. تتوفر مجموعة من أساليب الاسترخاء، بما في ذلك استرخاء العضلات التدريجي من الخدمات الصحية الوطنية

(3) تواصل مع الآخرين
عليك أن تجد الوقت للبقاء على اتصال بزملاء العمل والأصدقاء والأسرة والآخرين لمساعدتك (ومساعدتهم) على الشعور بمزيد من الترابط. اكتشف طرقاً للتواصل من أجلك. يمكن أن يشمل ذلك مكالمات الفيديو أو واتساب أو الملاحظات المكتوبة أو وسائل التواصل الاجتماعي.

(4) خذ وقتاً للتأمل وممارسة التعاطف مع الذات
خصص وقتاً كل يوم للتأمل في الجوانب الإيجابية ليومك - قد تساعدك أساليب اليقظة الذهنية أيضاً على التركيز على الحاضر بدلاً من الاستغراق في الأفكار غير المفيدة. لدينا عدد من تمارين الاسترخاء والتمارين الرقمية الأخرى على موقعنا الإلكتروني.

(5) حثّن نومك
استهدف الذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على روتين، وحاول أن تنعم ببعض ضوء الشمس الطبيعي عن طريق فتح الستائر والنوافذ وقبل النوم. يمكن العثور على مجموعة من نصائح تحسين النوم على موقعنا الإلكتروني ومن موقع Every Mind Matters

(6) حاول تخصيص وقت للتواصل مع الطبيعة.
إن التواجد في الهواء الطلق له تأثير إيجابي على الصحة العقلية - حتى لو كان تمشي قصيرة حول اللبني. إذا كنت تواجه صعوبة في الحصول على مساحة آمنة في الهواء الطلق، فحاول العثور على مجموعات مجتمعية

يمكنك الانضمام إليها. يمكنك اللشّي أو مراقبة الطيور أو زراعة الزهور أو الخضراوات أو ممارسة الرياضة مع الأشخاص الذين تشعر بالراحة معهم.

مزيد من النصائح - يمكنك العثور على مزيد من النصائح للعافية بصحتك العقلية هنا.

لدى Covid Hub التابع لـ Mental Health Foundation الكثير من المعلومات والمساعدة والنصائح وهي متوفرة بست (6) لغات مختلفة:
<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

روابط مؤسسية لطرق العافية الخمسة:



Flintshire

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة وبثير اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية المحلية **نقطة الوصول الوحيدة للوصفات الاجتماعية** على الرقم 03000 858 858 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدمتك. ويمكنك دائمًا التواصل مع Race Equality First أيضًا، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

Adult Social Services (County Council)

نقطة الوصول الوحيدة للخدمات الاجتماعية الخاصة بالبالغين.

☎ 03000 858858 ✉ spoa@flintshire.gov.uk 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

ACNEW (Age Connects North East Wales) – Flint Office

تدعم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا ومقدمي الرعاية لهم في الحصول على أفضل نوعية حياة ممكنة. تقدم منظمة ACNEW خدمات التنظيف والتسوق ونصائح للزيابا والأنشطة الاجتماعية. متوفرة بجميع أنحاء فلينتشاير وريكسهام.

☎ 08450 549 969 ✉ info@ageconnectswales.org.uk 🌐 ageconnectsnewales.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS هي مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة والإيذاء بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Children Social Services (County Council)

تقديم المساعدة للأطفال والشباب وأسرههم - النصح والمشورة والدعم وحماية الطفل والشكاوى والمزيد.

☎ 01352 701000 / 0845 0533 116 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Citizens Advice Flintshire

نحن نقدم مشورة ومساعدة مجانية وسرية بشأن مجموعة واسعة من القضايا، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الإعانات والمستهلكين والديون والتوظيف والإسكان والهجرة وجميع العلاقات والمسائل الشخصية.

☎ 0300 3302118 🌐 www.flintshirecab.org.uk

Deeside Ramblers Walking Group

تقع Deeside Ramblers Walking Group في شمال شرق فلينتشاير، بشمال ويلز وهي للمجموعة المحلية لمؤسسة The Ramblers.

يتم تقديم تفاصيل الحجز لكل مسيرة مثني عبر الموقع الإلكتروني: www.deesideramblers.org.uk/walks

D.A.F.F.O.D.I.L.S.

تقدم أنشطة ترفيهية واستجمامية للأطفال المعاقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين يوم واحد و25 عامًا داخل فلينتشاير وأسرههم بأكملها.

☎ 01352 250147 ✉ daffodils@tiscali.co.uk

Empowering Communities Empowering Parents

تعمل على تقديم جلسات يديرها الآباء المدربون محليًا لتقديم الدعم والمشورة للعديد من التحديات التي يواجهونها كأباء، هذه الجلسات للأسر التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم بين سنتين و11 سنة. تُعد الجلسات فرصة للقاء بالآباء وأولياء الأمور الآخرين وتبادل الخبرات، حيث تتم تغطية مجموعة من الموضوعات باعتبارك أحد الوالدين لمساعدة الأطفال في التعبير عن مشاعرهم.

☎ 07584 533111 ✉ flinshire.epec@flintshire.gov.uk

Family First Service Flintshire

خدمات معلومات الأسرة (FIS) هي نقطة الاتصال الأولى للحصول على المشورة والمعلومات حول الخدمات المحلية للأسر ومقدمي الرعاية. تقدم خدمات معلومات الأسرة (FIS) مساعدة مجانية وموضوعية، ودعم ومشورة حول مجموعة من المشاكل الأسرية.

☎ 01352 703500 ✉ ffsf@flintshire.gov.uk 🌐 www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Flintshire Community Support Initiative

نقطة وصول مركزية للأشخاص ذوي الإعاقة تمكّنهم من زيادة الاستقلالية وتتيح لهم فرصًا أكبر. بالشراكة مع مركز Centre of Sign Sight Sound، توفر مبادرة CSI للمعلومات والمشورة حول اللعدات والتكنولوجيا، بالإضافة إلى الدعم والتدريب حول المشاركة المجتمعية وخيارات النقل والمواصلات.

☎ 07985 217214 ✉ csi@leonardcheshire.org 🌐 www.facebook.com/CSIFlntshireWales

www.centreofsignightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative

Flintshire Flying Start - Connah's Quay Cheeky Cherubs

لتوفير تجارب لعب وتنمية عالية الجودة لك ولطفالك. دعم الأسر لئلا الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم واحد و4 سنوات بداية سريعة في الحياة.

☎ 01352 792700 ✉ flying.start.admin@flintshire.gov.uk 🌐 [www.fis.wales/...](http://www.fis.wales/)

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing

للمساعدة في تحسين عافيتك أثناء مقابلة أصدقاء جدد، وتنمية الثقة، وتعلم مهارات جديدة من خلال أحد أنشطتنا ودوراتنا.

☎ 0777 645247 ✉ karen.griffith@flintshire.gov.uk 🌐 <https://www.flntshirewellbeing.org.uk>

Flintshire Libraries

توجد المكتبات في بروتون، وبكلي، وكوناز كواي، وديسايد، وفلنت، وهوليوبيل، ومولد. تتوفر أيضًا خدمات المكتبة المتنقلة والمنزلية.

🌐 www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/

Flintshire Local Voluntary Council

تقديم المشورة والدعم للمهتمين بالتطوع. يمكننا أن يساعد في العثور على فرص التطوع في منطقتك المحلية، بما في ذلك دعم الأفراد الذين لديهم أي احتياجات دعم إضافية.

☎ 01352 744000 ✉ info@flvc.org.uk 🌐 www.flvc.org.uk/en/

نشاط العافية من Stepping Stones: 5, 4, 3, 2, 1

إذا كنت تعاني من نوبة هلع أو قلق، فبمجرد أن تستطيع التنفس، فإن اتباع الخطوات التالية قد يساعدك على تحقيق التوازن الذاتي:

- 5: حدد خمسة أشياء تراها من حولك. ...
- 4: حدد وأكّد أربعة أشياء يمكنك لمسها من حولك. ...
- 3: حدد وأكّد ثلاثة أشياء تسمعها. ...
- 2: حدد وأكّد شيئًا يمكنك شمها. ...
- 1: حدد وأكّد شيئًا واحدًا يمكنك تذوقه.

تدعم Stepping Stones في شمال ويلز الأشخاص البالغين في سن 18 عامًا فأكثر الناجين من الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة، كما تتوفر خدمات الاستشارة للتخصص والدعم الأسري في جميع أنحاء شمال ويلز. www.steppingstonesnorthwales.co.uk

steppingstones
northwales
cerrigcamu
cymrugogled

we listen...
rydym yn gwrando...



@stepstonesnw

Steppings Stones North Wales

@steppingstonesnw

روابط مؤسسية لطرق العافية الخمسة:



هم نصائح العافية من Cymru Versus Arthritis

CYMRU VERSUS ARTHRITIS

@CymruVArthritis

Cymru Versus Arthritis

@cymru_versus_arthritis



اخرج، ولو لمدة 15 دقيقة فقط، وإذا كنت غير قادر على الذهاب بعيداً، فاجلس في حديقة الخاصة. إذا كان الطقس سيئاً أو كنت غير قادر على مغادرة المنزل، فإن مشاهدة مقاطع فيديو لمشاهد الطبيعة أو الاستماع إلى أصوات الطبيعة يمكن أن يحفز الشعور بالراحة والهدوء.

Holywell Leisure Centre

يقدم المركز مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية والترفيهية.

☎ 01352 355 100 ✉ contactus@holywelleisurecentre.com 🌐 www.holywelleisurecentre.com

MIND Mental Health Recovery Service

مؤسسة خيرية محلية للصحة العقلية تقدم المعلومات والنصائح والخدمات الاستشارية والدعم والأنشطة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية أو العاطفية.

☎ 01352 97 44 30 ✉ enquiries@newmind.org.uk 🌐 www.newmind.org.uk

Nanny Biscuit

مشروع متعدد الأوجه مصمم لتحديد وتطوير ودمج سلسلة من المشاريع الصغيرة التي تركز على المجتمع، مبدئيًا في منطقة شمال شرق ويلز، وجميع أنحاء ويلز وما بعدها!

☎ 07726230989 ✉ info@nannybiscuit.org 🌐 nannybiscuit.org

Outside Lives

في Outside Lives، ينصب تركيزنا على الجمع الفعال بين أفراد المجتمع. فنحن نربط الأشخاص من خلال الاهتمامات المشتركة، ونوفر الأنشطة والفعاليات التي تدعم العافية الشخصية والنمو، مع الاحتفال أيضًا بعالمنا الطبيعي وحمانيته.

☎ 07939 655 374 ✉ outsidelivesltd@gmail.com 🌐 www.outsidelivesltd.org

Small Woods – Actif Woods Denbighshire and Flintshire

دعم استخدام الغابات من خلال جلسات النشاط مثل الهارات والحرف المتعلقة بالغابات، واليقظة الذهنية، والشاي، والمهارات المتعلقة بالأدغال، والطهي على النار. وجلسات للبالغين الذين يرغبون في تحسين صحتهم وعافيتهم، وكذلك للأسر التي لديها أطفال صغار.

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Theatr Clwyd - Mold

مؤسسة خيرية توفر فرصًا ثقافية للأشخاص الذين يعيشون في شمال ويلز. يمكنك المشاركة من خلال ورش العمل، أو تلقي دروس في الموسيقى، أو الانضمام إلى فريق التمثيل المجتمعي في أحد عروضهم، أو الانضمام إليهم للحصول على تجربة عمل، أو القدوم لمشاهدة أحد عروضهم. يقدم المسرح الأكثر إنتاجًا في ويلز العديد من برامج الفنون والصحة بالإضافة إلى برامج الفنون في المجتمع.

☎ 01352 344101 ✉ box.office@theatrclwyd.com 🌐 www.theatrclwyd.com

بنوك الطعام في فلينتشاير

ديسايد / مولد / بكلي / هولويل / فلينت / كوناكواي / سولتي / سيلاند / شوتون

01352 757235 / 07493514830 / info@flintshire.foodbank.org.uk / www.flintshire.foodbank.org.uk/locations

Wrexham

يضم هذا القسم 20 مؤسسة تقدم أنشطة ودعم الصحة/العافية للأشخاص في مجتمعهم المحلي. هذا بالإضافة إلى الكثير من المجموعات الأخرى، لذلك إذا كان هناك أي شيء غير موجود في هذه الصفحة ويثير اهتمامك، يُرجى الاتصال بخدمة الوصفات الاجتماعية المحلية Rainbow Centre على الرقم 01948 830730 والتي يمكنها توجيهك إلى متطلبات نشاطك/خدماتك. ويمكنك دائمًا التواصل مع Race Equality First أيضًا، كما يمكننا مساعدتك في الوصول إلى أي من هذه المجموعات/الخدمات بالإضافة إلى المساعدة في تلبية احتياجاتك الأخرى.

ACNEW (Age Connects North East Wales)

تدعم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا ومقدمي الرعاية لهم في الحصول على أفضل نوعية حياة ممكنة. تقدم منظمة ACNEW خدمات التنظيف والتسوق ونصائح للزايا والأنشطة الاجتماعية. متوفرة بجميع أنحاء فلينتشاير وريكسهام.

☎ 08450 549 969 ✉ info@ageconnectswales.org.uk 🌐 ageconnectsnewales.org.uk

Advance Brighter Future – Wrexham

مؤسسة خيرية تقدم خدمات لدعم الأشخاص الذين يعانون من ضعف العافية العقلية وتعزز الصحة والعافية والتعافي في ريكسهام ومجتمعاتها المحلية.

☎ 01978 364777 ✉ info@abfwm.co.uk 🌐 www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk

AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham)

يتمثل هدف رابطة AVOW في تمكين القطاع الثالث والمتطوعين في منطقة Wrexham County Borough بما يتيح المساهمة بشكل كامل في عافية الفرد والمجتمع. تدعم الرابطة أيضًا مشروع BME Community Support ومشروع BME Skills.

☎ 01978 312556 ✉ info@avow.org 🌐 avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

تعمل CPP مع الأفراد والمجتمعات والنظم والمؤسسات الشريكة لتقديم الأنشطة والخدمات والمرافق التي تلي احتياجات المجتمع المحددة. كما توفر مجموعة واسعة من الأنشطة للأطفال والشباب وكبار السن، من خلال Advance Training and Consultancy، The Hub Café، Caia Crafts، ومجموعة متنوعة من نوادي الشباب والمزيد.

☎ 01978 310984 🌐 caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) - Wrexham

مؤسسة خيرية مسجلة تسعى لمساعدة الأشخاص على إحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. وقد يكون هؤلاء الأشخاص متضررين من الاتكال على الغير ومشاكل الصحة العقلية والبطالة والإيداء بالإضافة إلى تحديات الحياة الأخرى. وتوجد ثلاثة مكاتب لها في Wrexham County Borough.

☎ 0345 061 2112 ✉ enquiries@cais.org.uk 🌐 www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Dynamic – Wrexham

تقدم أنشطة خارج المدرسة وبرنامج عطلة للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 سنوات و19 سنة من ذوي الإعاقة.

☎ 01978 263656 ✉ info@dynamicwrexham.org.uk 🌐 dynamicwrexham.org.uk

Hafan Cymru – Wrexham Office

تقدم هذه المؤسسة الخيرية خدمات الإسكان والدعم للشباب والنساء والرجال وأسرتهم. فهي تعمل في اللقاه الأول مع الهارين من العنف المنزلي، وتساعدتهم على استعادة استقلاليتهم.

☎ 01978 823123 / 08700130025 (out of hours) ✉ Maintenance@hafancymru.co.uk

🌐 www.hafancymru.co.uk

Home Start Wrexham

تدعم هذه المؤسسة الخيرية الآباء الضعفاء من خلال ورش العمل، ومجموعات التعلم، ومعدات الأطفال للتبرع بها، وبرامج محددة للنساء اللاتي تعرضن لعلاقات مسيئة ومؤذية، والكثير غير ذلك.

☎ 01978 36666 ✉ homestartwrexham@gmail.com 🌐 homestartwrexham.com

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service)

تقدم الخدمات لتقديم الرعاية - تقديم المعلومات والدعم الفردي والتدريب والاستشارات - لتقديم الرعاية الذين يقدمون دعمًا مجانيًا غير مدفوع الأجر للأسرة أو الأصدقاء الذين يعيشون في شمال شرق ويلز.

☎ 01978 423114 ✉ enquiries@newcis.org.uk 🌐 www.newcis.org.uk

North-East Wales Chinese Women Association

اجتمعت مجموعة من السيدات الصينيات ذوات التفكير المائل لتشكيل جمعية NEWCWA، بعد أن أدركن الحاجة إلى تقديم الدعم للنساء داخل مجتمعهم.

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polish Integration Support Centre - Wrexham

يقدم هذا المركز الدعم لمجتمعات المهاجرين البولنديين، ويشجع على اللواتي الناشطة والتعليم والعافية، بهدف تعزيز العلاقة الإيجابية بين مجتمع المهاجرين ومجتمع ريكسهام البولندي الأوسع.

☎ 07523 627826 ✉ piscwrexham@gmail.com 🌐 pisc.uk

Rhos Community Café - Rhosllanerchrugog

يركز هذا المقهى على الاندماج الثقافي من خلال المشاركة في مشاريع مختلفة وأطعمة من ثقافات أخرى. ونعمل مع المنظمات لتقديم أنشطة للمجتمع المحلي بالإضافة إلى دورات تعليمية معتمدة وغير معتمدة.

☎ 07931 791892 ✉ glockhart@fatherspalce.org.uk 🌐 www.rhoscommunitycafe.org

Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham

تقوم بإدارة مجموعة اللشي يوم الأربعاء وبرامج في غابات للصحة والعافية (اللشي، والطهي على النار بالخيمات، وأنشطة الحرف اليدوية، وأنشطة صيانة الموارد الطبيعية، والبحث عن الطعام، واليقظة الذهنية).

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Together Creating Communities

من خلال التنظيم المجتمعي، نقوم بتدريب الأشخاص من مجموعات الأعضاء لدينا على اتخاذ إجراءات لأنفسهم وأن يصبحوا أكثر نشاطًا في الحياة العامة.

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwyllt (Wild Ground)

تعمل هذه المنظمة على إشراك وإلهام وتحفيز المجتمعات المحلية للعمل معًا من أجل حماية الحياة البرية، وتعزيز الموائل والأنظمة الإيكولوجية. تمتلك وتدير المواقع في جميع أنحاء شمال ويلز مع التركيز الأساسي على حماية البرمائيات والزواحف على وجه التحديد وتقديم التطوع للمساعدة في هذه المهمة.

☎ 01978269568 ✉ info@wild-ground.org.uk 🌐 groundworknorthwales.org.uk/wild-ground

Visiting Warden Service (County Council)

تهدف هذه الخدمة إلى دعم الناس للعيش بشكل مستقل في المنزل لأطول فترة ممكنة. وتتوفر لك إذا كان عمرك أكثر من 60 عامًا وما زلت تعيش في منزلك - توفير المعلومات والدعم والمشورة حول العافية والصحة والأنشطة الاجتماعية وجميع الخدمات المتاحة لك.

☎ 01978 315 453 / 01978 315 460 ✉ housing@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service

طرق العافية الخمسة - نصائح MS Society

طرق العافية الخمسة، نصائح للعيش مع مرض التصلب المتعدد والعافية العقلية لقد طلبنا من مرضى التصلب المتعدد مشاركة أهم نصائحهم حول العافية.

1 التواصل

”عند تشخيص إصابتنا بالتصلب المتعدد، غالبًا ما نريد الاختباء بعيدًا، وإذا لم تكن مستعدين لحضور مجموعة دعم أو مقابلة آخرين مصابين بالتصلب المتعدد، فالطريقة الأخرى للتواصل تكون عبر وسائل التواصل الاجتماعي.”

2 التحلي بالنشاط

”امش وتنزّه أو اقض وقتًا طويلاً في الحديقة، وابحث عن نشاط تستمتع به واجعله جزءًا من حياتك اليومية.”

3 مواصلة التعلم

”إن الإصابة بالتصلب المتعدد تتعلق كليةً بالتعلم والعرفة، تعلم كيفية التعايش والصمود في ظل الإصابة بمرض التصلب المتعدد، وعلى الرغم من وجود مرض التصلب المتعدد، التعلم والعرفة حولنا في كل مكان والكثير من المعلومات متوفرة عبر الإنترنت من خلال موقع MS Society الإلكتروني.

4 العطاء للآخرين

”عند تشخيص إصابتك بمرض التصلب المتعدد، قد يكون من الصعب تعلم قبول المساعدة. إن قبول المساعدة من الآخرين لا يعني أننا ضعفاء“. كما أن تقديم هذا الدعم مرة أخرى يجعلنا أكثر قوة ويعطي القوة لمجتمع اللصايين بالتصلب المتعدد.

5 الانتباه

”إن مرض التصلب المتعدد لا يمكن التنبؤ به، وقد تعلمت أن أعيش كل يوم على أكمل وجه بقدر ما أستطيع وأقدر كل لحظة.“



MS Society Cymru

02084 380700

mssociety.org.uk

التعايش مع مرض التصلب المتعدد؟ MS Cymru هنا لمساعدتك!

يمكن أن يساعدك Well Being Hub في إدارة عافيتك وصحتك العقلية من خلال أنشطتنا الاجتماعية وممارسة التمارين وجلسات العلاج الطبيعي. سواء تم تشخيصك حديثًا أو كنت مصابًا بالتصلب المتعدد المتقدم، فنحن هنا من أجلك! وهذه الخدمات اللجانبة متاحة لأي شخص مريض بالتصلب المتعدد وأسره في ويلز.

Wisdom of Equus – Bwlchgwyn

تقدم هذه المؤسسة الخيرية جلسات تعليم وعافية للبالغين والأطفال باستخدام طاقة الخيول وحضورها وجاذبيتها الطبيعية لزيادة إمكانية الحصول على وظيفة والمساعدة في الصحة العقلية والثقة واللونة.

☎ 07725 754567 ✉ info@wisdom-of-equus.org 🌐 www.wisdom-of-equus.org

Wrexham Africa Community

تهدف هذه المؤسسة إلى إنشاء روابط بين المجتمعات الإفريقية والبيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لمنطقة Wrexham County Borough وشمال ويلز.

🌐 www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028

Wrexham Family Information Service (County Council)

تقدم هذه الخدمة معلومات ودعمًا وإرشادات مجانية حول جميع جوانب رعاية الأطفال وخدمات الأطفال والشباب في ريكسهام لأسر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين يوم واحد و19 سنة.

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

🌐 www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare

Wrexham Islamic Cultural Centre

منظمة شاملة للمسلمين الذين يعيشون في ريكسهام وللناطق للجاورة في شمال ويلز. تقدم هذه المنظمة خدمات دينية وتعليمية وثقافية وتزيد من الوعي بالإسلام في المجتمع الأوسع.

☎ 01978 363379 / 07837 444005 ✉ wreshammuslims@hotmail.co.uk

🌐 www.facebook.com/wrexhammuslim / wrx.cictr.org

بنوك الطعام: 07538 547971 - Cefn Mawr, Gwersyllt, Wrexham & Llay

المنظمات وخدمات الدعم الأخرى

قمنا هنا بإدراج المزيد من **العلومات لاجتماعات الأقليات العرقية في شمال ويلز** والمنظمات وخدمات الدعم الأخرى ذات الصلة في جميع أنحاء المنطقة.

Fresh Air Fridays:

تأخذ Fresh Air Friday الأشخاص في الهواء الطلق حتى يشعروا بالراحة أثناء تواجدهم في الأماكن الغارقة! ويتم ذلك من خلال برامج مبتكرة، مما يخلق مساحة للأشخاص لاستكشاف جوانب مختلفة من حياتهم وأدوات التعليم والتقنيات التي تدعم العافية العقلية والعاطفية.

Gam Care:

خط مساعدة يقدم معلومات سرية ونصائح ودعمًا لأي شخص يتأثر بمشاكل القامرة في إنجلترا واسكتلندا وويلز.

GISDA:

تقدم دعمًا مكثفًا وتوفر فرصًا للشباب الضعفاء الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و25 عامًا في شمال ويلز.

Groundwork North Wales:

تدعم الأشخاص الضعفاء الذين يواجهون تحديات متعددة من خلال تقديم التدريب وإنشاء أماكن أفضل وتعزيز الخيارات الأكثر مراعاة للبيئة من خلال مشاريعهم وخدماتهم.

Adfeiriad (Hafal):

تدعم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية ومقدمي الرعاية لهم وأسرهـم.

Llandrillo Menai Group:

تزود الأشخاص في شمال ويلز بالهارات ولؤهلات من خلال مجموعة من الدورات.

Luv 2 Meet U:

وكالة تقدم خدمات الصداقة وللواعدة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو التوحد الذين يبلغون من العمر 18 عامًا وأكثر.

Marie Curie:

تقدم الرعاية والدعم لأكثر من 3,500 شخص مصاب بمرض عضال في ويلز كل عام.

Mencap Cymru:

تتأكد من أن الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في التعلم يمكنهم أن يعيشوا الحياة التي يختارونها، من خلال ممارسة التأثير على السلطات الرسمية، والعمل مع المدارس والشرطة وللمستشفيات، ودعم الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم وتقديم المشورة لهم.

Men’s shed Cymru:

هي مجموعات أو مؤسسات اجتماعية يتم إنشاؤها في المجتمعات للحلية لصالح الرجال. يوجد أكثر من 70 مؤسسة أو مجموعة من هذا النوع في جميع أنحاء ويلز.

Mudiad Meithrin:

توفير الرعاية والتعليم في السنوات المبكرة للتوسطة في ويلز.

Music and the Muse:

مجموعة من ممارسي الفنون للتمرسين في قيادة ورش العمل الإبداعية وللشاريـع للمجتمعية وفعاليات “الفنون في الصحة“ في ويلز.

NSPCC:

تقديم الدعم للأطفال والأسر والمهنيين في رعاية الأطفال وتقديم المساعدة العلاجية لمساعدة الأطفال على الضي قدمًا وتجاوز سوء للعاملة والإيذاء.

NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

مجموعة اهتمامات مجتمعية تعمل على زيادة الوعي بالتكامل متعدد الثقافات من خلال التعليم وللشاركة الثقافية.

North Wales Africa Society:

منظمة للصداقة وللمجتمع تسعى جاهدة لتحقيق مجتمع شامل من خلال التركيز على قضايا الأعمال والتعليم الاجتماعية ذات الاهتمام للشرق بين ويلز وإفريقيا.

North Wales Chinese Association:

منظمة غير سياسية وغير دينية لخدمة وتمثيل مصالح أفراد الجالية الصينية.

North Wales Filipino Association:

تدعم الجالية الفلبينية التي تعيش في شمال ويلز في قضايا الهجرة والتعليم والإعاقة وغيرها من القضايا.

North Wales Jamaica Society:

ترحب مجموعة الصداقة بأي شخص لديه اهتمام أو صلات بجامايكا، والتي من شأنها أن تدعم وتخلق روابط وصلات بين الثقافة الويلزية والجامايكية.

North Wales Police Black and Asian Police Association:

شبكة تدعم أفراد الشرطة من الأقليات العرقية في أماكن عملهم.

NWREN (North Wales Regional Equality Network):

شبكة تتحدى التمييز بجميع أنواعه، وتعزز الانسجام وتعمل من أجل تكافؤ الفرص لجميع الأقليات في شمال ويلز.

ACE (Change, Grow, Live):

مساعدة السود والأقليات العرقية (BME) والمهاجرين الذين يبلغون من العمر 25 عامًا أو أكثر في مشاكل التوظيف - تقديم المساعدة في البحث عن وظيفة وكتابة السيرة الذاتية ومهارات القابلة وطلبات العمل.

Adult Learning Wales:

تعزز للوطنية النشطة وتنمية المهارات من خلال توفير إمكانية الوصول إلى التعليم بداية من المستوى السابق لمستوى للبتدئين إلى مؤهلات للمستوى الرابع.

Agoriad:

تطور إمكانيات العمل للأشخاص ذوي الإعاقة وللحروميين عبر شمال ووسط ويلز.

Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

إذا بلغت معافرتك للكحوليات الدرجة التي تكون فيها مصدر قلق، فقد ينال اهتمامك برنامج AA للشفاء من إدمان الكحوليات.

Alzheimers Society:

هي مؤسسة خيرية رائدة في رعاية للصاين بالخرف في المملكة للتحدة. كما ندعم الأطفال والمهنيين والأسر الذين يعانون من التوحد لمساعدتهم في الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها.

Barnardos:

نحن نحمي وندعم ونرعى الأطفال الأكثر ضعفًا في المملكة للتحدة ونساعد مئات الآلاف من الأطفال والشباب والآباء والأمهات ومقدمي الرعاية.

BAWSO:

تقديم الدعم العملي والعاطفي للسود والأقليات العرقية (BME) والمهاجرين من ضحايا العنف للنزلي والعنف الجنسي والاتجار بالبشر وختان الإناث والزواج القسري.

Body Positive Cheshire and North Wales:

مؤسسة خيرية مقرها في شيشاير تعمل لصالح ومع أي شخص لديه مشاكل أو يريد تحسين صحته الجنسية أو نشاطه الجنسي.

Boys’ & Girls’ Clubs of North Wales:

منظمة شبابية تساعد في عملية التنمية الأخلاقية والثقافية والعقلية والبدنية للشباب.

British Red Cross:

مؤسسة تساعد الأشخاص في الأزمات أينما كانوا ومهما كانوا. ونحن جزء من شبكة تطوعية عالمية، ونستجيب للزاعات والكوارث الطبيعية وحالات الطوارئ الفردية.

CAB Discrimination Service:

خط مساعدة مجاني وسري ومستقل يقدم للشورة والدعم لمن يعانون من مشاكل في مكان العمل (معاملة غير عادلة، تمييز).

Carers Trust North Wales Crossroads Care Service: مقدم خدمات رائد للدعم العاطفي والعملي لمقدمي الرعاية بدون أجر في شمال ويلز.

Carers Wales:

معلومات ونصائح لمقدمي الرعاية.

Children in Wales:

هيئة وطنية شاملة للمنظمات والأفراد الذين يعملون مع الأطفال والشباب وأسرهـم في ويلز.

Chwarae Teg:

تقديم الدعم للسيدات لضمان إمكانية دخولهن مكان العمل وتطوير مهارتهن وبناء حياة مهنية مجزية في ويلز.

CLPW C.I.C. (Portuguese Language Speaking Community - Wrexham):

تعزز تكامل للمجتمع الناطق باللغة البرتغالية، وارتباطاته بالمجتمعات الأخرى وثقافته في شمال ويلز.

Cruse Bereavement Care (Wales):

تقديم الدعم وللشورة وللعلومات للتكالي وللجوعيين بفقد عزيز عليهم في ويلز وإنجلترا وأيرلندا الشمالية.

DAN 24/7 (Wales Drugs and Alcohol Helpline):

خط مساعدة مجاني وثنائي اللغة يوفر مزيدًا من للعلومات و/أو للمساعدة المتعلقة بالخدرات و/أو الكحوليات لأي شخص في ويلز.

Elite Jobsense:

مؤسسة تمكن المهنيين من ذوي الإعاقة أو للحرومين من الوصول إلى وظائف مدفوعة الأجر والحصول عليها والحفاظ عليها.

EYST:

تقديم خدمة دعم هادفة وحساسة ثقافيًا وشاملة لتلبية احتياجات الشباب من السود والأقليات العرقية (BME) الذين تتراوح أعمارهم من 11 إلى 25 عامًا.

المساهمون في منظمات الصحة والعافية واليقظة

قدمت كل هذه المنظمات **تويربًا** أو نصيحة أو نشاطًا **مميزًا** في هذا الكتيب لتحسين عافيتك وصحتك العقلية. وتقدم جميع هذه المنظمات **خدمة دعم** للأشخاص الذين يعيشون في السلطات المحلية السنة في **شمال ويلز**، وتقدم معظمها هذه الخدمة **عبر باقي أنحاء ويلز والمملكة المتحدة أيضًا**.

Rhos Community Café

نركز على الاندماج الثقافي من خلال المشاركة في مشاريع مختلفة وأطعمة من ثقافات أخرى. وتعمل مع المنظمات لتقديم أنشطة للمجتمع المحلي بالإضافة إلى دورات تعليمية معتمدة وغير معتمدة.

Single Parents Wellbeing

نرح عطوف وإيجابي وتمكيني لكونك أب أو أم تعيش بمفردك مع التركيز على الصحة العقلية. ولدينا الكثير من ورش العمل واللقاءات والوارد للتاحة للآباء والأمهات الذين يعيشون بمفردهم في ويلز.

Stepping Stones North Wales

نحن ندعم البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا والذين تعرضوا للاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة. وتتوفر خدمات للشورة وللعلومات والدعم للتخصصة التي نقدمها في جميع أنحاء شمال ويلز بالكامل. فنحن مؤسسة خيرية وخدماتنا متاحة للرجال والسيدات دون أي تكلفة، ويمكن للأفراد إجراء إحالة ذاتية أو يتم إحالتهم عن طريق صديق أو أخصائي طبي. ”نحن نصغي إليك“.

The Mental Health Foundation

تتبع نهج الصحة العقلية العامة للوقاية، وإيجاد حلول للأفراد المعرضين للخطر والمجتمع، من أجل تحسين الصحة العقلية للجميع. ونقوم بذلك من خلال برامج للجمع والنظراء، والأبحاث، وللشاركة العامة، وللناصرة والتأييد.

The Mentor Ring

تتمثل رسالة منظمة The Mentor Ring في تقديم دعم التوجيه والإرشاد للأشخاص من جميع الأعمار والخلفيات، ومساعدتهم على التغلب على العوائق الكبيرة التي تحول دون الاندماج الاجتماعي.

Time to Change Wales

نحن نمثل الحملة الوطنية لإنهاء وصمة الصحة العقلية والتمييز الذي يواجهه الأشخاص في ويلز. ونريد تحسين المعرفة والفهم بشأن الأمراض العقلية، والأهم من ذلك كله، جعل الأشخاص يتحدثون عن الصحة العقلية. ويتم شن حملة Time to Change Wales من خلال شركة بين مؤسستين خيريتين رائدتين في مجال الصحة العقلية في ويلز، وهما Hafal وMind Cymru، وهي ممولة من حكومة ويلز.

VESTA

تقدم Vesta Specialist Family Support CIC خدمات متخصصة للأسر البولندية حول العنف المنزلي وتربية الأطفال والصحة العقلية.

Welsh Women’s Aid

منظمة شاملة تقدم 22 خدمة متخصصة في العنف ضد المرأة والعنف المنزلي والعنف الجنسي في جميع أنحاء ويلز. ونحن نسعى بكل ما نملك لإجراء تغييرات في التشريعات، وندعم الأفراد لنضمين ممارسات الجودة من خلال معايير الجودة، وتقديم خط للمساعدة “Live Fear Free“ والتدريب على الخدمات المتخصصة لتقديم نهج عالي الجودة يتضمن أفضل للممارسات لدعم الناجين من العنف.

Age Cymru

نحن منظمة Age Cymru، ونعمل على المستوى الوطني وللحلي لتقديم مجموعة من الخدمات الحيوية والدعم لتحسين حياة كبار السن في ويلز، ونقدم للشورة، وندعم الاستقلالية، ونحارب الوحدة.

British Heart Foundation

تتمثل رؤيتنا في بناء عالم خال من الخوف من أمراض القلب والدورة الدموية. ونجمع الأموال للبحث عن الأدوية والعلاجات، حتى تتمكن من التغلب على أمراض القلب إلى الأبد.

Cares Wales

Carers Wales هي منظمة تثن حملات لقدمي الرعاية الذين لا يتقاضون أجرًا ورسالتنا هي توفير حياة أفضل لمقدمي الرعاية من خلال تقديم دعم ومعلومات من مشورة الخبراء، وربط مقدمي الرعاية وتوصيلهم معًا حتى لا يضطر أي شخص إلى تقديم الرعاية بمفرده، والقيام بحملات من أجل التغيير الدائم والابتكار لإيجاد طرق جديدة للوصول إلى مقدمي الرعاية ودعمهم.

Cymru Versus Arthritis

نحن هنا للتأكد من حصول الأشخاص للصاين بالتهاب المفاصل في ويلز على كل الدعم وللعلومات التي يحتاجونها للعيش والتعامل بشكل جيد مع حالتهم وللتأكد من أن احتياجات الأشخاص للصاين بالتهاب المفاصل تحظى بالأولوية لدى صانعي السياسات في ويلز. ونقدم عددًا من الخدمات للختلفة للمصاين بالتهاب المفاصل من جميع الأعمار، بدءًا من جلسات النشاط للشباب إلى الدعم العملي وللعلومات للمصاين بالتهاب المفاصل.

Diabetes UK Cymru

تعمل على زيادة الوعي وتحسين الرعاية وتقديم المساعدة والدعم وللعلومات للمصاين بمرض السكري وأسرهـم في جميع أنحاء ويلز. يوجد الآن أكثر من 209,015 شخصًا مصابًا بمرض السكري في ويلز. وهذا العدد يمثل 8% من السكان الذين تبلغ أعمارهم 17 عامًا أو أكثر، وهو أعلى معدل انتشار في المملكة للتحدة.

ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

نحن نقدم مشورة مجانية وسرية وموضوعية وحيادية بشأن التوظيف والأسرة وقانون التوكيل /رعاية للمجتمع. ونحن ندعم العملاء والوكلاء لتمثيل أنفسهم في المحكمة أو الهيئة القضائية إذا لم يكونوا مؤهلين للحصول على المساعدة القانونية ولا يمكنهم تحمل تكاليف التمثيل القانوني بسبب انخفاض الدخل. ويمكن لعملائنا وموكلائنا أيضًا تلقي الدعم العاطفي من مستشاري ICAN الذين يقدمون خدمة استماع غير قضائية.

Mind

نقدم للعلومات والنصائح، وللشورة، ومجموعات وأنشطة العافية، والعلاج البيئي، وتدريبات اليقظة والوعي بالذات، ولكن الأهم من ذلك كله هو وجود أذن صاغية.

MS Society Cymru

تقدم الدعم العاطفي والصادق والفردى. كما نقدم للعلومات والدعم بشأن حقوق ومزايا العمل؛ وطرق السيطرة على مرض التصلب العصبي للتعدد؛ وإمكانية الوصول إلى العلاجات وخدمات الصحة والرعاية الاجتماعية والإسكان.





North Wales Wildlife Trust:

يدرير 36 محمية طبيعية في شمال ويلز، ويحمي ويجمع مواقع الحياة البرية في جميع أنحاء اللقطة، ويلهم للجمعيات المحلية والشباب لرعاية الحياة البرية في المكان الذي يعيشون فيه.

Parabl:

تدخلات علاجية قصيرة الأمد لتحسين صحتك العقلية - تقدم مجموعات استشارية وعلاجية.

Parkinson's Cymru:

تدعم الأشخاص للمصابين بداء باركنسون وأسرهم وأصدقاءهم ومقدمي الرعاية لهم، ويتوفر الدعم الفردي بالإضافة إلى المجموعات والأنشطة المحلية التي يمكنك حضورها.

Race Council Cymru:

منظمة شاملة تسهل وتدير الفعاليات والمشاريع والأنشطة لتعزيز المساواة بين الأعراق والتكامل والعدالة في ويلز.

Ramblers Cymru:

تقدم يد العون للمشاة والسائرين الحاليين والجمهور. إننا نقوم بتأمين وتنظيم جولات المشي والسيرات الجماعية بقيادة قادة المشي في جميع أنحاء بريطانيا.

RASASC:

يقدم مركز دعم حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي (RASASC)، في شمال ويلز للعلوم والدعم التخصصي والعلاج لأي شخص يبلغ من العمر 3 سنوات فأكثر ممن يتعرضون لأي نوع من الاعتداء الجنسي أو العنف.

Remploy:

تساعدك في البحث عن وظيفة، وإذا لم تكن مستعدًا للالتحاق بالعمل على الفور، فإنها تساعدك على تعلم مهارات جديدة والتغلب على التحديات التي قد تواجهها.

RNID:

دعم الأشخاص الصم أو للمصابين بضعف السمع أو الطنين في ويلز.

RSPB North Wales Local Group:

تدعم عمل الجمعية للملكية لحماية الطيور (Royal Society for the Protection of Birds) في شمال ويلز - صيانة الموارد الطبيعية والحفاظ عليها والتعليم وجمع التبرعات.

Snap Cymru:

تقدم المعلومات والنصائح والمشورة والدعم للآباء والأطفال والشباب الذين لديهم، أو قد يكون لديهم، احتياجات تعليمية خاصة أو إعاقات.

Tai Pawb:

تمكّن الأشخاص من الحصول على فرص متساوية من خلال العمل مع المنظمات للحد من التحيز والحرمان والفقر المرتبط بالإسكان.

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

مؤسسة خيرية تعمل مع بعض الأطفال والشباب والأسر الأكثر ضعفًا وتهتميشًا في ويلز.

The Outdoor Partnership:

تعزز الأنشطة الخارجية في الهواء الطلق كمسعى مدى الحياة من خلال التطوع والتعليم والمشاركة والتدريب والتوظيف.

The Autism Directory:

مؤسسة خيرية تدعم الأطفال والبالغين والأسر الذين يعانون من التوحد لمساعدتهم في الحصول على المساعدة التي يحتاجون إليها.

The Wallich:

مؤسسة خيرية لدعم ومنع التشرد تعمل تحت مظلة ثلاثة أهداف أساسية: إيجاد مأوى للناس بعيدًا عن الشوارع؛ وضمان عدم عودتهم إليها مجددًا؛ وخلق فرص للناس

Victim Support:

مؤسسة خيرية مستقلة تقدم المساعدة العاطفية والعملية للأشخاص الذين تضرروا من الجريمة وأصدقائهم وأسرهم وأي أشخاص آخرين متأثرين ومتورطين.

Viva LGBTQ+:

تقدم المساعدة في أنحاء شمال ويلز لمجموعات الشباب وتقديم الدعم للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و25 عامًا ويُعرفون بأنهم مثليون أو ثنائيي الجنس أو متحولون جنسيًا أو غير متأكدين من جنسهم بعد.

Welsh Athletics:

الهيئة الإدارية الوطنية لألعاب القوى في ويلز والتي تدعم الأندية وأعضاءها لضمان وجود فرص آمنة وممتعة ويمكن الوصول إليها للجميع للمشاركة في ألعاب القوى.

Welsh Blood Service:

تجمع التبرعات الطوعية بدون مقابل بالدم من عموم الجمهور. تتم معالجة هذه التبرعات واختبارها قبل توزيعها على المستشفيات لتدعم رعاية المرضى.

Welsh Cycling:

الهيئة الإدارية الوطنية لركوب الدراجات في ويلز وتمثل رسالتها في تشجيع المزيد من الأشخاص على ركوب الدراجات ومنحك أفضل الفرص للقيام بذلك.

Welsh Triathlon:

الهيئة الإدارية الوطنية للسباق الثلاثي (الترياثلون) في ويلز والتي تعزز التميز وتخلق الفرص للجميع لتحقيق تحديات الترياثلون الشخصية.

WISP Dance Club:

يخلق WISP، الذي يعمل في شمال ويلز، بيئة آمنة وشاملة للشباب الذين يعيشون ولديهم احتياجات إضافية في سن يتراوح بين 11 و25 عامًا للرقص معًا.

Youth Justice Support Service (NWH):

مشروع إسكان من شمال ويلز يوفر دعمًا مخصصًا متعلقًا بالإسكان للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و18 عامًا والذين يعملون مع Gwynedd & Ynys Mon Youth Justice Services.