

Broszura nt. Zdrowia, Dobrego samopoczucia i Uważności

Region Północnej Walii, 2021 r.



Broszura nt. Zdrowia, Dobrego samopoczucia i Uważności

Race Equality First (REF) zostało dofinansowane przez Radę Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr w celu opracowania broszury dotyczącej zdrowia, dobrego samopoczucia i uważności dla społeczności mniejszościowych w regionie Północnej Walii. Ta broszura zostanie przetłumaczona na kilka określonych języków, a jej celem jest dostarczenie informacji na temat zdrowia i dobrego samopoczucia. Zawiera ona również

wskazówki, porady i czynności, które możesz wykonywać w domu lub w swojej okolicy, a także dane kontaktowe lokalnych i regionalnych służb, organizacji i grup wsparcia opieki zdrowotnej.

Ta broszura została podzielona na sekcje władz lokalnych, więc jeśli jesteś osobą mieszkającą w hrabstwie Flintshire (na przykład), możesz udać się bezpośrednio do swojej okolicy i znaleźć

Race Equality First



“Working with you to make equality a reality”

wybrane lokalne grupy i organizacje, w które możesz się zaangażować, aby połączyć się z „5 sposobami na dobre samopoczucie” (szczegóły na stronach 2 i 3). Zawarliśmy również szereg innych odpowiednich usług wsparcia, a ta broszura może być używana jako katalog do uzyskania do nich dostępu, jeśli potrzebujesz ich pomocy.

Istnieją usługi w zakresie przepisywania leków socjalnych dla każdego obszaru samorządu lokalnego w północnej Walii i możesz zadzwonić pod odpowiedni numer, aby uzyskać dostęp do szeregu grup, zajęć i usług w swojej lokalnej społeczności. Można je znaleźć w różnych częściach broszury poświęconych władzom lokalnym.

Kim są Race Equality First (REF – Rasowa równość na pierwszym miejscu)?

REF ma wizję społeczeństwa, w którym wszystkie jednostki mają równe prawa bez dyskryminacji ze względu na rasę lub jakiegokolwiek inne cechy osobiste, które mogą posiadać. Naszą misją jest zapewnianie wsparcia, porad, przywództwa i wpływowego głosu osobom, które borykają się z dyskryminacją, nękaniami, przestępstwami z nienawiści i dyskryminacją. Naszym celem jest praca na rzecz wyeliminowania dyskryminacji rasowej; promować równość szans we wszystkich cechach chronionych w ramach Ustawy o równości 2010; oraz

promowanie dobrych relacji między osobami z różnych grup rasowych.

REF wspiera ofiary przestępstw z nienawiści i dyskryminacji poprzez naszą usługę Casework Service. Jeśli pochodzisz ze społeczności mniejszościowej i uważasz, że jesteś niesprawiedliwie traktowany w pracy lub przez usługodawcę, lub uważasz, że padłeś ofiarą przestępstwa z nienawiści, skontaktuj się z nami, korzystając z poniższych danych.

REF prowadzi również usługi rzecznicze

dla osób ze społeczności czarnoskórych, azjatyckich i mniejszości etnicznych, z priorytetem wśród osób starszych i dostępu do usług opieki zdrowotnej. Jeśli uważasz, że potrzebujesz pomocy w zakresie potrzeb związanych z opieką i wsparciem, jak złożyć skargę, sprzęt do samodzielnego życia w domu, znalezienie zakwaterowania, utrzymanie domu i naprawy, świadomość zdrowotna, wpływanie na praktykę, poprawę lokalnych usług lub informowanie usługodawców o Twoje potrzeby – skontaktuj się z nami, a pomożemy.



- ☎ 029 2048 6207
- ✉ info@raceequalityfirst.org.uk
- 🌐 www.raceequalityfirst.org
- 🐦 @REFCardiffVG
- 📘 Race Equality First
- 📷 @raceequalityfirst

2	Kim są Race Equality First (REF – Rasowa równość na pierwszym miejscu)?
3	Rada Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr
4	Pięć sposobów na dobre samopoczucie
5	Jak mogę wdrożyć „Pięć sposobów na dobre samopoczucie” w mojej codziennej rutynie?
6	Usługi Anglesey
9	Usługi Conwy
12	Usługi Gwynedd
15	Usługi Denbighshire
18	Wskazówki dotyczące dobrego samopoczucia
20	Usługi Flintshire
23	Usługi Wrexham
26	Współtwórcy organizacji Zdrowia, dobrego samopoczucia i uważności
27	Inne usługi i organizacje wsparcia

Rada Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr



Poznaj swojego nowego dyrektora naczelnego Zarządu Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr.

Cześć, nazywam się Jo Whitehead i niedawno zostałam mianowana nowym Dyrektorem Naczelnym [Zarządu Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr](#).

Dołączyłam do Rady zdrowia Betsi Cadwaladr University ze stanowiska dyrektora naczelnego Mackay Hospital and Health Service w Queensland w Australii. Po ponad 30 latach pracy w służbie zdrowia w Wielkiej Brytanii i Australii. Jako urodzona w Wrexham, jestem dumna z powrotu do domu w Północnej Walii.

To wielki zaszczyt, że otrzymaliśmy możliwość rzeczywistej zmiany życia ludzi i poprawy wyników zdrowotnych w naszych społecznościach w północnej Walii, w tym w społecznościach czarnoskórych Azji i mniejszości etnicznych oraz w innych rzadko słyszanych populacjach.

Jo Whitehead, Dyrektor Naczelna



Poznajcie nowego specjalistę ds. zaangażowania w Północnej Walii.

Nazywam się Rafat Arshad-Roberts, zostałam mianowana przez [Radę Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr](#) na stanowisko oficera ds. zaangażowania, którego zadaniem jest wspieranie współpracy ze społecznościami mniejszości etnicznych w Północnej Walii.

To nowe stanowisko finansowane przez [Rząd Walijski](#) będzie koncentrować się na identyfikowaniu i przełamywaniu barier, które uniemożliwiają ludziom korzystanie z naszych usług, takich jak usługa Test, Trace, and Protect w ramach NHS Wales (TTP), oraz na wspieraniu dwukierunkowego dialogu pomiędzy Radą Zdrowia a społecznościami.

Moja rola pomoże również w przekazywaniu kluczowych przesłań i rozwiewaniu wszelkich fałszywych informacji, które mogą uniemożliwić osobom podjęcie szczepień przeciw COVID-19 lub innych usług związanych ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Wrzecz z interesariuszami chcę spotkać się z opinią publiczną, aby omówić, w jaki sposób Rada Zdrowia obecnie współpracuje ze społecznościami etnicznymi Azjatów i mniejszości oraz innymi rzadko słyszanyymi populacjami. Szczególnie interesują mnie obszary wymagające poprawy i opinie ludzi na temat sposobów, w jakie Rada ds. Zdrowia może ustanowić znaczące ciągłe zaangażowanie.

Rafat Arshad-Roberts, Oficer ds. zaangażowania



Możesz skontaktować się z Rafatem i porozmawiać z nią o problemach ze społecznością, wysyłając e-maile Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk

Pięć sposobów na dobre samopoczucie

Czym jest „Pięć sposobów na dobre samopoczucie”?

Pięć sposobów na dobre samopoczucie to zestaw pięciu działań opartych na dowodach, które promują zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. W oparciu o najnowsze dowody naukowe proste działania, podejmowane regularnie, mogą poprawić Twoje samopoczucie i jakość życia. Te działania są odpowiednie dla wszystkich ludzi, w każdym wieku i o każdym poziomie umiejętności. Więcej informacji od [Rady Zdrowia Uniwersytetu Betsi Cadwaladr](#) (BCUHB) można znaleźć na ich stronie internetowej.

Co właściwie oznacza „dobre samopoczucie”?

Fundacja Nowej Ekonomii zaproponowała prostą definicję, aby zrozumieć, że dobrostan psychiczny wymaga od jednostki zarówno „czucia się dobrze”, jak i „dobrego funkcjonowania”.

„Pięć sposobów na dobre samopoczucie” może również pomóc:

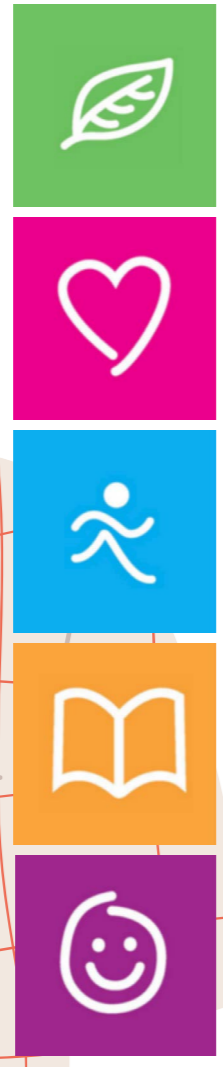
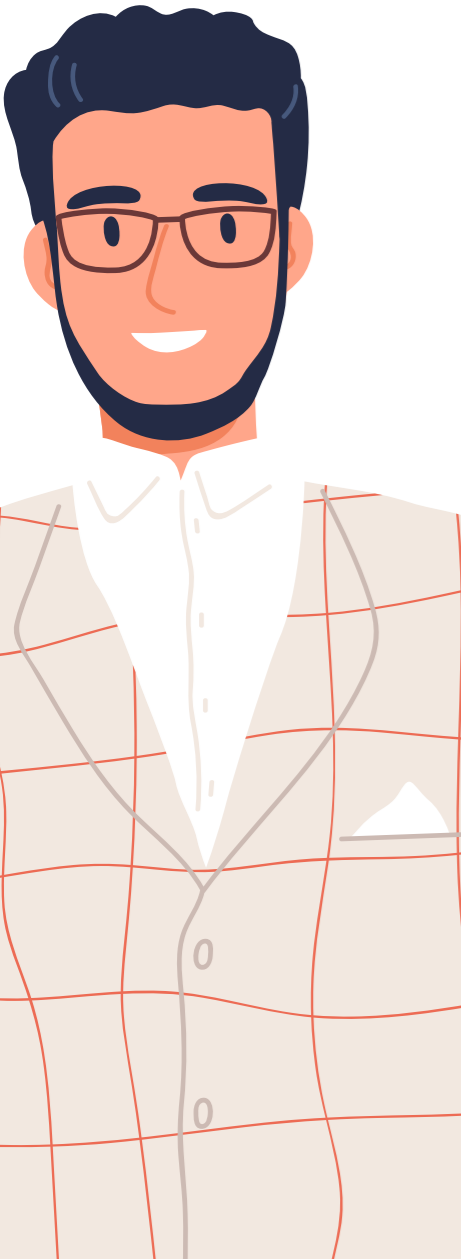
- Wykorzystaj w pełni możliwości i radź sobie w stresujących sytuacjach, poświęcając czas i ucząc się, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- Zwiększ umiejętności

interpersonalne, empatię i umiejętności komunikacyjne poprzez dawanie i postrzeganie siebie jako części szerszej społeczności.

- Zwiększ swoje szanse na zatrudnienie i poczucie własnej wartości, zwracając uwagę na to, w czym jesteś dobry i co masz do zaoferowania innym.

Najlepszym sposobem na naprawę poprawę samopoczucia jest zrozumienie, że: **Dobre samopoczucie jest dla mnie ważne** oraz **„Są rzeczy, które mogę zrobić, aby poprawić swoje samopoczucie”**.

Pięć prostych rzeczy, które możemy zrobić, aby poprawić nasze samopoczucie.



1. Zwróć uwagę

Znajdź czas dla siebie, zauważaj rzeczy wokół siebie i ciesz się chwilą

2. Nawiąż kontakty

Nadszedł czas, aby połączyć się z przyjaciółmi i rodziną, aby wzbogacić Twój dzień

3. Bądź aktywny

Bycie aktywnym sprawia, że czujesz się dobrze. Ruszaj się – tańcz, śpiewaj; wyjdź na spacer, biegać lub jeździć na rowerze

4. Ucz się

Uczenie się czegoś nowego może być zabawą, sprawić, że poczujesz się dobrze i zbudujesz pewność siebie

5. Dawaj

Acts of kindness, helping others or even volunteering
Przejawy życzliwości, pomoc innym, a nawet wolontariat mogą sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy

Jak mogę wdrożyć „Pięć sposobów na dobre samopoczucie” w mojej codziennej rutynie?

Istnieje wiele małych i prostych sposobów na dostosowanie codziennych i tygodniowych czynności. To bardzo ważne, aby poświęcić czas na skupienie się na własnym zdrowiu psychicznym i samopoczuciu. Łatwo jest zagubić się w mediach społecznościowych, pracy i / lub opiece nad innymi członkami rodziny, że łatwo zapominasz, jak ważne jest twoje własne zdrowie i dobre samopoczucie.

Na tej stronie znajdziesz kilka praktycznych i skutecznych sposobów, dzięki którym możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie (jest ich o wiele więcej!). W tej broszurze znajdziesz również wiele lokalnych i regionalnych grup i organizacji, z którymi możesz się zaangażować, które mogą zapewnić Ci wspaniałe zajęcia oraz wsparcie dla Twojego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

1. Zwróć uwagę

- Wybierz inną, piękniejszą drogę do lub z pracy/szkoły, zatrzymaj się i naprawdę poznaj swoje otoczenie.
- Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami i jak je wykorzystujesz, zastanów się, kto Cię inspiruje i dlaczego.
- Zwróć uwagę na dzikie kwiaty i gdzie rosną, obserwuj zwierzęta i ptaki na zewnątrz.
- Posłuchaj deszczu na swoim oknie – w Walii mamy go pod dostatkiem!
- Obserwuj chmury, zauważ zmieniające się kształty, z jaką prędkością się poruszają?
- Wypróbuj nowe jedzenie, a następnie zauważ, jak różni się ono smakiem i odczuciem.

2. Nawiąż kontakty

- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi, dziel się swoim dniem i pytaj o ich – zwracaj uwagę i słuchaj.
- Uśmiechnij się/spróbuj porozmawiać z kimś nowym i innym, to sprawia, że czujesz się dobrze nawiązując kontakt z nowymi ludźmi.
- Rozmawiaj z kimś osobiście lub przez telefon zamiast wysyłać wiadomości lub korzystać z mediów społecznościowych.
- Nawiąż kontakt z kimś, z kim kiedyś spędzałeś czas – pamiętaj i zastanów się razem.
- Nie używaj telefonu przez jeden dzień (lub przynajmniej kilka godzin!)
- Napisz list lub wyślij komuś pocztówkę/kartkę. Niech te osoby wiedzą, że myślisz o nich.

3. Bądź aktywny

- Odtwórz swoją ulubioną piosenkę i tańcz do niej!
- Idź na spacer w porze lunchu lub po pracy / szkole – chodź do znajomych zamiast jechać samochodem.
- Idź do pobliskiego parku, odwiedź narodowy ogród powierniczy lub rezerwat dzikiej przyrody.
- Rozciągaj się i ruszaj kończynami rano, w południe i wieczorem – nie siedź zbyt długo.
- Zajmij się ogrodnictwem, poprowadź działkę, nakarm kaczki w parku lub dołącz do lokalnej grupy ogrodniczej.
- Wypróbuj nowe ćwiczenie, naucz się pływać lub jeździć na rowerze, dołącz do nowego lokalnego klubu sportowego lub drużyny.

4. Ucz się

- Odkryj coś nowego, zbadaj historię swojej rodziny – dowiedz się więcej o czymś, co Cię interesuje.
- Przeczytaj najnowsze informacje o świecie lub nową książkę – skorzystaj z lokalnej bezpłatnej biblioteki.
- Zapisz się na lekcję lub grupę, w której uczysz się robić coś nowego, na przykład rzemiosła, sport lub edukację.
- Dowiedz się czegoś nowego o sobie – nie bój się spróbować czegoś innego!
- Idź do lokalnego muzeum lub krajowego majątku powierniczego.
- Naucz się nowego hobby lub nowego języka – [duolingo](#) jest do tego świetną aplikacją!

5. Dawaj

- Sprawdź, co słyhać u znajomego, uśmiechnij się i poświęć swój czas na rozmowę.
- Przekaz niechciane przedmioty do lokalnego sklepu charytatywnego lub jako wolontariusz dla lokalnej organizacji charytatywnej lub grupy społecznej.
- Poświęć swój czas na zrobienie czegoś dla kogoś innego; pomóc sąsiadowi; nosić zakupy, oferować pomoc.
- Upiecz tradycyjne ciasto i daj je komuś – to rozjaśni ich dzień!
- Przekaz trochę jedzenia do banku żywności, aby pomóc innym w potrzebie – zastanów się, jak zebrać pieniądze na cele charytatywne.
- Dowiedz się, jak umieścić kogoś w pozycji bezpiecznej i jak udzielać pierwszej pomocy.



Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:

 **Zwróć uwagę**  **Nawiąź kontakt**  **Bądź aktywny**  **Ucz się**  **Dawaj**

Anglesey

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą Social Prescribing [Mon Community Link](#) pod numerem telefonu 01248 725745, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

Centrum Abbey Road – Bangor

Centrum zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia – zajęcia, indywidualne wsparcie, usługi doradcze, terapie i szkolenia.

 **01248 354888**  ARC@abbeyroadcentre.co.uk  www.abbeyroadcentre.co.uk

Usługi dla dorosłych (rada hrabstwa) – Llangefni

Wsparcie w utrzymaniu niezależności osób. Informacje, porady i wskazówki dotyczące ogólnego wsparcia społeczności w celu uzyskania dostępu do opieki zdrowotnej i społecznej.

 **01248 752752**  asduty@ynysmon.gov.uk

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

Federacja Anglesey of WI (Instytut Kobiet)

Stowarzyszenie kobiet obecne w 16 miejscach na wyspie. Oferują różnorodne zajęcia w zależności od grupy, takie jak sport, debaty, wieczory muzyczne, tworzenie przedmiotów, warsztaty doskonalenia umiejętności – żeby wymienić tylko kilka.

 **01248 717600**  afwisecretary@btconnect.com  www.afwi.org.uk

Biblioteka Anglesey

Bezpłatne członkostwo obejmujące dostawę książek do domu. Mobilna biblioteka, aby odwiedzić lokalną społeczność, zajęcia, bezpłatne kursy nauki języków. Dostępne w Llangefni, Holyhead, Amlwch, Benllech, Menai Bridge, Beaumaris i Rhosneigr.

 **01248 752095 / 01407 762917**  llefrgelloedd@ynysmon.gov.uk

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami życiowymi.

 **0345 061 2112**  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Centrum Canolfan SSIE/ ESOL, Grŵp Llandrillo–Menai

Wszystkie poziomy zaawansowania, od początkującego do eksperta, w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin, ucz się w dzień lub wieczorem, zacznij o dowolnej porze, popraw swój angielski, zdobądź kwalifikacje (Cambridge English, IELTS), znajdź pracę / uzyskaj pomoc w swojej pracy, dostać się na uniwersytet i inne kursy w college'u, pomoc swoim dzieciom w nauce, nawiązać przyjaźnie i poznać kulturę walijską.

 **01248 383 347**  esol@gllm.ac.uk  www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Pomoc dla opiekunów

Wsparcie dla nieopłacanych opiekunów w Gwynedd, Conwy i Anglesey, pomagające w radzeniu sobie z obowiązkami opiekuńczymi. Jeśli potrzebujesz informacji, wsparcia lub po prostu czasu dla siebie, Carers Outreach jest dla Ciebie.

 **01248 370797**  help@carersoutreach.org.uk  www.carersoutreach.org.uk


Biuro Porad Obywatelskich w Anglesey

Doradztwo w ważnych kwestiach wpływających na życie ludzi (mieszkanie, zatrudnienie, świadczenia) – wsparcie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, możliwości wolontariatu. Biura znajdują się w Llangefni, Amlwch i Holyhead.

 **08082787932**  AngleseyCA@gmail.com  www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/

Spółeczny Zespół Zdrowia Psychicznego (Rada Hrabstwa) – Llangefni

Pomoc specjalistów zajmujących się problemami zdrowia psychicznego i emocjonalnego – poradnictwo indywidualne lub zajęcia grupowe.

 **01248 752752 / 01248 353551 (Awaryjne poza godzinami pracy)**

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

Digartref – Holyhead

Wsparcie i profilaktyka bezdomności – porady, informacje, szkolenia i żywienia w Lighthouse Day Centre. Oferuj również mediację poprzez porady i wskazówki dla dzieci i młodzieży, rodziców doświadczających trudności rodzinnych, problemów związanych ze stratą i żałobą. Można także zgłosić się na ochotnika do pomocy w Lighthouse Day Centre, jako zbiórka pieniędzy lub więcej.

 **01407 769995**  enquiries@digartref.co.uk  www.digartref.co.uk

Gorwel – Llangefni

Wsparcie dla kobiet, mężczyzn i dzieci dotkniętych przemocą domową oraz usługi zapobiegania bezdomności. Może oferować wsparcie w zakresie świadczeń, dotacji i kwestii prawnych, bezpieczeństwa, zdrowia, edukacji, szkoleń, umiejętności praktycznych i problemów dzieci.

 **0300 111 2121**  gorwel@gorwel.org  www.gorwel.org

Program wspólnego życia Gwynedd i Anglesey

Wsparcie samodzielnego życia dla osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji. Biura znajdują się w Pwllheli, Dolgellau i Llangefni.

 **01758 704145 / 01341 424511**  Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru  www.gwynedd.llyw.cymru

Medrwn Môn

Celem Medrwn Môn jest promowanie i wspieranie organizacji wolontariackich i społecznych poprzez współpracę z osobami, grupami i społecznościami na Anglesey, aby zapewnić, że odgrywają one pełną i znaczącą rolę w rozwijaniu potencjału Wyspy.

 **01248 724944**  post@medrwnmon.org  www.medrwnmon.org

Môn Actif

Szeroka gama obiektów rekreacyjnych dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie umiejętności – ośrodki w Amlwch, Holyhead, Menai Bridge i Llangefni.

 **01248 752435**  monactif@anglesey.gov.uk / monactif@ynysmon.gov.uk

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

Wskazówka zdrowotna Brytyjskiej Fundacji Serca

Ciśnienie krwi – poznaj swoje liczby
Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu, więc znajomość ciśnienia krwi może uratować ci życie. BHF ma sześć najważniejszych wskazówek, które pomogą obniżyć wysokie ciśnienie krwi lub pomogą je kontrolować, jeśli już zdiagnozowano u Ciebie chorobę.

1. **Regularna aktywność fizyczna**
2. **Utrzymanie zdrowej wagi**
3. **spożywanie zdrowej, zrównoważonej diety**
4. **Zmniejszenie ilości soli**
5. **Nie spożywanie za dużo alkoholu**
6. **Przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami**

Więcej informacji można znaleźć tutaj:
www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research...



British Heart Foundation Cymru

 [@BHFCymru](https://twitter.com/BHFCymru)

 [BHF Wales](https://www.facebook.com/BHF.Wales)

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

Age Cymru: Zajęcia z zakresu zdrowia fizycznego dla osób po 50. roku życia



LIFT – Trening funkcjonalny o niskim wpływie na organizm to seria ćwiczeń i gier zaprojektowanych w celu zachęcenia osób starszych do aktywności fizycznej, która pomoże wzmocnić serce i płuca, mięśnie, elastyczność i równowagę. Wszystkie czynności wykonywane są przy użyciu bezpiecznych ćwiczeń w pozycji siedzącej i stojącej, dzięki czemu zawsze możesz

pracować na poziomie, który jest dla Ciebie wygodny. Sesje są również zaprojektowane specjalnie dla osób w wieku 50 lat, więc nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie!

Inne sposoby aktywności z Age Cymru:
[Nordic Walking](#)
[Tai chi](#)



Więcej filmów z aktywnościami, które możesz wypróbować w domu, znajdziesz tutaj:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

Môn CF

Zapewnia szkolenia z zakresu zatrudnienia i usługi mentorskie. Biura w Holyhead, Menai Bridge, Amlwch i Bangor.

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

Projekt Môn Older People (Gorwel) – Llangefni

Wsparcie mieszkaniowe dla osób w wieku 55 lat i starszych w Anglesey.

☎ 0300 111 0226 ✉ poblhyn@gorwel.org

Parabl

Krótkoterminowe interwencje terapeutyczne pomagające Twojemu zdrowiu psychicznemu – oferuje doradztwo i grupy terapeutyczne.

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

Royal Voluntary Service Gwynedd i Anglesey

Wolontariusze w Anglesey, którzy oferują pomoc i wsparcie, aby osoby starsze mogły zachować niezależność i pozostać zaangażowane w lokalną społeczność – Kluby Lunchowe, Dobrzy Sąsiedzi, Transport Lokalny i Wsparcie Szpitalne.

☎ 01248 661915 ✉ YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

Wsparanie użytkownika lasów poprzez sesje zajęć, takich jak rzemiosło leśne, uważność, spacer, leśne rzemiosła i gotowanie na ogniu. Sesje dla dorosłych chcących poprawić swoje zdrowie i samopoczucie, a także rodzin z małymi dziećmi.

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

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (rada hrabstwa) – Llangefni

Bezpłatna usługa dla dzieci, rodzin i profesjonalistów w zakresie informacji, porad i pomocy dotyczących dzieci lub rodzin dzieci w wieku 0–25 lat.

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

BANKI ŻYWNOŚCI: Holyhead – 07557 333 498

Banki żywności w czasie pandemii koronawirusów: Llangefni, Manai Bridge i Amlwch.

Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:



Conwy

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą Social Prescribing [British Red Cross](#) pod numerem telefonu 0344 871 1111, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

Age Connect Północna Walia Centralna

Ma na celu poprawę jakości życia ludzi poprzez usługi społeczne, wspieranie niezależności, upodmiotowienia i dobrego samopoczucia. Specjalizuje się we wspieraniu osób w wieku 50 lat, oferując jednocześnie różne sposoby pomocy dorosłym w każdym wieku.

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

CAB Conwy District (Biuro Porad Obywatelskich)

Bezpłatne, niezależne i poufne porady, które pomagają osobom z problemami prawnymi i finansowymi.

☎ 0344 4772020 🌐 www.adviceguide.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami życiowymi.

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

Pomoc dla opiekunów Conwy

Wsparcie emocjonalne i informacje dla nieopłacanych opiekunów. Możemy udzielić wsparcia telefonicznie lub osobiście w naszych biurach lub w domu opiekuna. Organizujemy wydarzenia związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz inne okazje społeczne, aby pomóc zmniejszyć izolację, z jaką spotyka się wielu opiekunów w wyniku ich roli opiekuńczej. Nasze usługi są bezpłatne i poufne.

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

Centrum Znak–Widok–Dźwięk

CAS zapewnia osobom niesłyszącym i osobom cierpiącym na utratę zmysłów dostęp do informacji, porad i usług, których potrzebują, aby dokonywać świadomych wyborów w ważnych dla nich codziennych sprawach.

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service (Służba Pomocy Osobom Chorym Psychicznie)

Niezależna, poufna i bezpłatna usługa rzecznictwa dla młodych ludzi i dorosłych użytkowników zdrowia psychicznego.

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

Zespół ds. dobrostanu społeczeństwa w Conwy (rada hrabstwa)

Zespół jest tutaj, aby wspierać osoby starsze mieszkające w hrabstwie Conwy, aby pomóc im w korzystaniu z możliwości poprawy zarówno ich fizycznego, jak i psychicznego samopoczucia. . Możesz być zainteresowany dołączeniem do grupy śpiewającej lub towarzyskiej, uprawianiem jogi, chcesz porozmawiać z kimś przez telefon za pośrednictwem usługi zaprzyjaźnionej, a może po prostu nie jesteś pewien, co chciałbyś robić. Możemy udzielić Ci informacji i skierować Cię do odpowiedniej aktywności, grupy lub wsparcia, aby spełnić Twoje potrzeby..

☎ 01492 577449 ✉ stayingwell@conwy.gov.uk

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

Conwy Connect (łączy)

Organizacja charytatywna pomaga promować prawa osób z trudnościami w uczeniu się i zapewniać im równy wybór i szanse w społeczności, w której żyją.

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

Conwy Latający Start

Zapewnienie wysokiej jakości zabaw i doświadczeń rozwojowych dla Ciebie i Twoich dzieci. Wspieranie rodzin w zapewnieniu dzieciom w wieku 0-4 lat Latającego Startu w życiu. Aplikuj przez stronę internetową.

☎ 01492 576380 ✉ flying.start@conwy.gov.uk
🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...

Biblioteki w Conwy

Dostępne w Abergele, Cerrigydrudion, Colwyn Bay, Conwy, Kinmel Bay, Llandluno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr, Penrhyn Bay

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

Umysł Conwy

Lokalna organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym zapewniająca informacje, porady, doradztwo, wsparcie i zajęcia dla osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego lub emocjonalnego.

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

Labirynt w Dolinie Conwy

Ciesz się rozwiązywaniem problemów w naturze w nagradzanym labiryncie!

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

Grupa wędrowców Conwy Valley

Vale of Clwyd Walking Group ma siedzibę w Conwy i tworzy lokalną grupę The Ramblers.

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

Rada Wolontariatu Conwy

Rozwija, wspiera i promuje wolontariat i działania społeczne w hrabstwie Conwy.

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

5 najlepszych wskazówek na temat dobrego samopoczucia od MIND

Nawiąż kontakty...

- Porozmawiaj z kimś zamiast wysłać e-mail
- Porozmawiaj z kimś nowym
- Zapytaj, jak minął czyjś weekend i naprawdę słuchaj, kiedy ci o tym powie
- Odlóż pięć minut, aby dowiedzieć się, jaki naprawdę jest ktoś
- Podwieź współpracownika do pracy lub podziel się z nim podróżą do domu



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

🐦 @NEWalesMind
📘 Mind North East Wales
📷 @mind_northeastwales



Opiekunowie w Walii

Wskazówki dotyczące dobrego samopoczucia

Poświęć czas sobie jako opiekunowi – jesteś tak samo ważny jak osoba, którą się opiekujesz.

Działalność na rzecz dobrego samopoczucia

Kiedy sprawy stają się trudne, skorzystaj z YouTube'a aby znaleźć szybki 5-minutowy filmik o uważności, który pomoże Ci w tym, lub odtwórz piosenkę, którą doprowadzałeś swoich rodziców do szaleństwa, gdy byłeś nastolatkiem – naprawdę głośno!



🐦 CarersWales

📘 Carers Wales

🌐 www.carersuk.org/WALES

☎ 02920 811370

✉ info@carerswales.org

Families First – Rodzina na pierwszym miejscu

Families First to grupa osób, które mogą wesprzeć Twoją rodzinę w trudnym czasie. Zapewniamy wsparcie Twojej rodzinie i pracujemy, aby wszystkie potrzeby były zaspokajane w skoordynowany sposób.

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

Haven of Light – Przystań Światła

Organizacja charytatywna podejmuje działania przeciwko współczesnemu niewolnictwu, handlowi ludźmi i wyzyskowi poprzez zapobieganie, podnoszenie świadomości, edukację, rzecznictwo i wsparcie dla ocalałych.

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

ICAN Conwy

ICAN zapewnia łatwy dostęp do wczesnego wsparcia dla osób zmagających się ze zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem, zmniejszając potrzebę skierowania do specjalistycznych usług NHS. Poprzez ICAN możesz uzyskać pomoc i porady w wielu sprawach, które mogą Cię niepokoić, takich jak długi, rozpad związku, problemy z narkotykami lub alkoholem, problemy z zatrudnieniem, żaloba, mieszkanie i samotność.

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

Grupy czytelnicze

Podziel się swoją pasją do czytania z innymi, odkryj nowych autorów lub zainspiruj się do wypróbowania czegoś innego, dołączając do naszych comiesięcznych grup czytelniczych.

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk

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

RSPB Conwy

Piękny rezerwat przyrody do obserwacji ptaków i przyjemnych spacerów.

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

Razem dla Colwyn Bay

Projekt ten wspiera oddolne działania społeczności, koncentrując się na poprawie dobrostanu i inwestowaniu w przyszłość. Poprzez inwestycje w wydarzenia, obiekty, tereny zielone, inicjatywy społeczności, komunikację i nie tylko, projekt koncentruje się na wzmacnianiu pozycji jednostek i grup społecznych.

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

🌐 www.facebook.com/TogetherForColwynBay

Banki Żywności w Conwy: www.conwyfoodbank.co.uk

Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:

 **Zwróć uwagę**  **Nawiąż kontakt**  **Bądź aktywny**  **Ucz się**  **Dawaj**

Gwynedd

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą Social Prescribing [Recepty społeczne Gwynedd](#) pod numerem telefonu 01286 672626 lub 07940375467, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

Centrum Abbey Road – Bangor

Centrum zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia – zajęcia, indywidualne wsparcie, usługi doradcze, terapie i szkolenia.

 **01248 354888**  ARC@abbeyroadcentre.co.uk  www.abbeyroadcentre.co.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami żywymi.

 **0345 061 2112**  enquiries@cais.org.uk  www.cais.co.uk / www.adferiad.org.uk

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo–Menai

Wszystkie poziomy zaawansowania, od początkującego do eksperta, w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin, ucz się w dzień lub wieczorem, zacznij o dowolnej porze, popraw swój angielski, zdobądź kwalifikacje (Cambridge English, IELTS), znajdź pracę / uzyskaj pomoc w swojej pracy, dostać się na uniwersytet i inne kursy w college'u, pomóc swoim dzieciom w nauce, nawiązać przyjaźnię i poznać kulturę walijską.

 **01248 383 347**  esol@gllm.ac.uk  www.gllm.ac.uk/learn-teach-english

Pomoc dla opiekunów

Wsparcie dla nieopłacanych opiekunów w Gwynedd, Conwy i Anglesey, pomagające w radzeniu sobie z obowiązkami opiekuńczymi. Jeśli potrzebujesz informacji, wsparcia lub po prostu czasu dla siebie, Carers Outreach jest dla Ciebie.

 **01248 370797**  help@carersoutreach.org.uk  www.carersoutreach.org.uk

Kreatywny Gwynedd

Organizacja wolontariacka, której celem jest promowanie możliwości uczestniczenia i korzystania ze sztuki. Możliwość uczestniczenia w wydarzeniach, warsztatach, kursach i wszelkiego rodzaju kreatywnych projektach. Weź udział w zajęciach teatralnych, muzycznych, plastycznych i tanecznych.

 **01286 679721**  post@gwyneddgreadigol.com  www.gwyneddgreadigol.com

Cwmni Byw'n Iach

Obejmuje 11 różnej wielkości centrów rekreacyjnych zlokalizowanych wokół Gwynedd – od Bangor po Tywyn. Zapewniają zdrowie i dobre samopoczucie mieszkańcom Gwynedd.

Więcej informacji o 11 witrynach można znaleźć na www.bywniach.cymru/en

Rodzinny Serwis Informacyjny

Bezpłatne, specjalistyczne informacje i wskazówki dla mieszkańców dotyczące opieki nad dziećmi, usług wsparcia, młodzieży i spraw rodzinnych.

 **01248 352436 / 07976 623816**  GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru  www.ggd.cymru

Centrum Felin Fach – Pwllheli.

Usługi terapeutyczne, kontakty towarzyskie przy lunchu lub filiżance kawy, pomoc w zasiłkach i wsparcie mieszkaniowe.

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

Gorwel – Llangefni

Wsparcie dla kobiet, mężczyzn i dzieci dotkniętych przemocą domową oraz usługi zapobiegania bezdomności. Może oferować wsparcie w zakresie świadczeń, dotacji i kwestii prawnych, bezpieczeństwa, zdrowia, edukacji, szkoleń, umiejętności praktycznych i problemów dzieci.

 **0300 111 2121**  gorwel@gorwel.org  www.gorwel.org

Gwaith Gwynedd

Przyjazne porady i wskazówki, indywidualne wsparcie i mentoring, aby pomóc osobom w rozwijaniu ich umiejętności w znalezieniu szkolenia, wolontariatu i zatrudnienia. Wspiera również w radzeniu sobie ze złożonymi przeszkodami, z którymi borykają się poszczególne osoby, niezależnie od tego, czy są to problemy ze zdrowiem psychicznym, dobrym samopoczuciem czy problemami mieszkaniowymi.

 **01286 674698**  gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

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

Sztuka społeczności Gwynedd

Wspieranie ludzi w dostępie, korzystaniu i doświadczaniu sztuki, z korzyścią dla dobra jednostki, społeczeństwa, gospodarki i społeczności.


 **01286 679721**  celf@gwynedd.llyw.cymru

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

Biblioteki Gwynedd

Obejmuje wypożyczenie Reading Well: Książki samopomocy na temat zdrowia psychicznego, dostęp do komputerów, wsparcie w zakresie umiejętności cyfrowych/komputerowych oraz zajęcia dla gospodarzy, takie jak kolorowanie dla relaksu, rodzina, sesje historyczne, sesje rzemieślnicze i grupy czytelnicze.

 **01286 679463**  llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

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

Centrum Wolontariatu Gwynedd (Mantell Gwynedd)

Zapewnianie porad i wsparcie osobom zainteresowanym wolontariatem. Może pomóc w znalezieniu możliwości wolontariatu w Twojej okolicy, w tym wsparcia dla osób, które mają dodatkowe potrzeby wsparcia.

 **01286 672 626**  gwirfoddoli@mantellgwynedd.com  www.mantellgwynedd.com

Menter Fachwen

Wspieranie osób z trudnościami w nauce, oferowanie możliwości pracy w przedsiębiorstwach społecznych. Wolontariat konserwatorski, gastronomiczny, ogrodniczy, stolarski i opiekuńczy. Spacer, wspinaczka i spływy kajakowe są dostępne dla każdego, kto dla nich pracuje lub dla każdej osoby, która zwraca się do nich o wsparcie. Lokalizacje w Fachwen, Deiniolen, Llanberis i Cwm y Glo.

 **01286 872 014**  cbee@menterfachwen.org.uk  www.menterfachwen.org.uk

Mentor Ring, we współpracy z Diabetes UK

Najlepsza wskazówka zdrowotna:

To explore new healthy foods, try out a theme tasting day! To świetny sposób na spróbowanie nowych kuchni m.in. dzień meksykańskiego jedzenia, czyli różne rodzaje jedzenia, np. dzień zielonego jedzenia, oferujący jabłka, awokado na grzance lub tajskie zielone curry.

 **02921 321 073**

 info@mentoring.org.uk

 mentoring.org.uk

 [@thementoring](https://twitter.com/thementoring)

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

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



Tan Y Maen Wskazówka nt. uważności

Obserwuj niebo. Podczas spaceru lub w domu w ogrodzie lub przy oknie poświęć 5 minut, aby spojrzeć w niebo. Przyjrzyj się kolorom, chmurom i ich kształtom, obserwuj ptaki, czy przelatują, krążą, zawisają, czy też nie ma ptaków w pobliżu? Niebo ciągle się zmienia, żadne dwa niebiosa nigdy nie są takie same, nawet w szary, pochmurny dzień są subtelne zmiany koloru i głębi. Niebo nie oszczędza samego siebie, po prostu jest, więc postaraj się nie myśleć o nim jako o nim jako dobrym lub złym, po prostu jest... i ciesz się 5 minutami spokoju z niebem i przejdź do reszty dnia, starając się zabrać ze sobą cud natury na cały dzień.



@tanymaen
 Tan y Maen

Small Woods – program aktywności w środowisku leśnym Active Woods Wales

Wspieranie użytkowania lasów poprzez sesje zajęć, takich jak rzemiosło leśne, uważność, spacer, leśne rzemiosła i gotowanie na ogniu. Sesje dla dorosłych chcących poprawić swoje zdrowie i samopoczucie, a także rodzin z małymi dziećmi.

07816 041570 actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk www.smallwoods.org.uk

Klub Społeczny Wspomnienia Sportowe

Otwarte dla każdego, kto powyżej 50 roku życia lubi sport, może się spotkać i wspominać. Obejmuje możliwości uczestnictwa w zajęciach fizycznych i dostępnych sportach.

01248 352436 / 07976 623816 emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

Centrum Zdrowia i Dobrego samopoczucia Tan Y Maen – Dolgellau i Blaenau Ffestiniog

Wsparcie indywidualne, grupy drop-in, sesje terapeutyczne, kursy terapeutyczne, sesje mindfulness redukujące stres dla osób i opiekunów mających problemy ze zdrowiem psychicznym i emocjonalnym.

07964 858095 tanymaen@btinternet.com www.tanymaen.org.uk

Wild Elements – Dzikie elementy

Łączy ludzi z naturą w celu poprawy samopoczucia, pewności siebie, umiejętności i aspiracji. Klub Pracy, Klub Ogrodniczy, szkolenia akredytowane, szkolenia ogólne oraz szereg możliwości wolontariatu dla dorosłych i młodzieży.

07799 566533 info@wildelements.org.uk www.wildelements.org.uk

Centrum muzyczne William Mathias

Prowadzi szereg zajęć muzycznych mających na celu zachowanie i poprawę samopoczucia, zbliżając ludzi do spotkań towarzyskich w społecznościach w całym Gwynedd.

01286 685230 post@cgwm.org.uk www.cgwm.org.uk

Y Dref Werdd

Projekt środowiskowy społeczności zapewniający usługi i zasoby dla szerokiego zakresu potrzeb, które obejmują wsparcie w kwestiach dobrego samopoczucia, sposoby oszczędzania pieniędzy i energii w domu, możliwości wolontariatu i szkoleń, różnorodne projekty środowiskowe i rozwijanie możliwości dla młodych ludzi w okolicy.

01766 830082 yholiadau@drefwerdd.cymru drefwerdd.cymru/en/home

BANKI ŻYWNOCI:

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

Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:

Zwróć uwagę Nawiąż kontakt Bądź aktywny Ucz się Dawaj

Denbighshire

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą Social Prescribing [Nawigatorzy społeczności Denbighshire](#) pod numerem telefonu 0300 456 1000, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

Age Connect Północna Walia Centralna

Ma na celu poprawę jakości życia ludzi poprzez usługi społeczne, wspieranie niezależności, upodmiotowienia i dobrego samopoczucia. Specjalizuje się we wspieraniu osób w wieku 50 lat, oferując jednocześnie różne sposoby pomocy dorosłym w każdym wieku.

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami życiowymi.

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

Biuro Porad Obywatelskich w Denbighshire

Oferujemy bezpłatne i poufne porady i pomoc w szerokim zakresie zagadnień, w tym między innymi w zakresie świadczeń, konsumenta, zadłużenia, zatrudnienia, mieszkalnictwa, imigracji oraz wszelkich spraw związanych z relacjami i sprawami osobistymi. Biura w Denbigh, Rhyl i Ruthin, jak również kilka lokalizacji zewnętrznych. Zadzwoń lub odwiedź stronę internetową, aby znaleźć lokalizację.

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

Służba Pomocy Osobom Chorym Psychicznie

Niezależna, poufna i bezpłatna usługa rzecznictwa dla młodych ludzi i dorosłych użytkowników zdrowia psychicznego.

01745 813999 / 03007701842 admin@cadmhas.co.uk cadmhas.com

Służba terenowa Denbighshire

Zespół stara się ulepszać i promować ten wyjątkowy krajobraz, jego przyrodę i dziedzictwo. Zarządzamy ponad 32 obiektami wiejskimi jako cennymi miejscami do rozwoju dzięki przyrodzie, które można odkrywać i cieszyć się nimi – wolontariat, spacer, jazda na rowerze i jazda konna, imprezy rodzinne, praktyczne projekty i wiele innych.

Północne Denbighshire: 01745 356197 / Clwydian Range i Dee Valley AONB: 01352 810614

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

Denbighshire Latający początek

Zapewnienie wysokiej jakości zabaw i doświadczeń rozwojowych dla Ciebie i Twoich dzieci. Wspieranie rodzin w zapewnieniu dzieciom w wieku 0-4 lat Latającego Startu w życiu. Aplikuj przez stronę internetową.

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

Denbighshire Leisure Ltd – Aktywne społeczności

Ma na celu zapewnienie dostępnych możliwości spędzania wolnego czasu, które przyciągają wysoki poziom uczestnictwa i poprawiają samopoczucie mieszkańców Denbighshire. Oferuje programy społeczne w zakresie zdrowia, sportu, sztuki i przywództwa (niektóre projekty są bezpłatne, inne za niewielką opłatą).

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

Biblioteki Denbighshire

Biblioteki w Corwen, Denbigh, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Rhyl, Ruthin i St. Asaph.

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

Rada Wolontariatu Denbighshire

DVSC jest organizacją charytatywną opartą na członkostwie. Naszą misją jest budowanie prężnych społeczności poprzez działania wolontariackie i przedsiębiorczość społeczną, zapewniając doskonałe wsparcie dla naszych członków i będąc wpływowym głosem w Denbighshire i Północnej Walii.

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

Usługi młodzieżowe w Denbighshire

Usługa wspiera młodych ludzi w wieku od 11 do 25 lat, zapewniając zarówno uniwersalne, jak i ukierunkowane interwencje – alternatywne programy edukacyjne, świadczenia oparte na ośrodkach prowadzone przez ośrodki młodzieżowe, budynki społeczności i pomoc, gry uliczne i wiele innych.

 01824 712716  youth.service@denbighshire.gov.uk

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

Families First – Rodzina na pierwszym miejscu

Families First to grupa osób, które mogą wesprzeć Twoją rodzinę w trudnym czasie. Zapewniamy wsparcie Twojej rodzinie i pracujemy, aby wszystkie potrzeby były zaspokajane w skoordynowany sposób.

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

Rodzinny Serwis Informacyjny (Rada Hrabstwa)

Pojedynczy punkt dostępu do informacji od opieki nad dziećmi i edukacji wczesnoszkolnej po opiekę zastępczą, adopcję i nie tylko.

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

Brama Morfy i projekt wspólnotowy

Projekt społeczny rozwijający wielofunkcyjny teren rekreacyjny z dzikimi kwiatami i dziką przyrodą jest główną częścią tej inicjatywy. Relaksujące miejsce do odwiedzenia i bycia z naturą. Godziny wolontariatu – 11:00-14:00 w każdy czwartek

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

Natura dla zdrowia

W tym projekcie chodzi o to, aby wyjść na łono natury, co przyniesie korzyści Twojemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Przyjdź na jedną z naszych bezpłatnych cotygodniowych zajęć. Niezależnie od tego, czy jest to spacer, praktyczne zadanie konserwatorskie, czy warsztaty artystyczne i rzemieślnicze, możesz się zaangażować w tak wiele.

 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 Clinic i najważniejsza wskazówka centrum ICAN Ynys Mon

Jeśli zadanie wydaje się przytłaczające, podziel je na mniejsze kroki. Pomoże ci to zobaczyć, jakie części możesz wykonać i przy których części możesz potrzebować pomocy.

 lipnorthwales@gmail.com  01407 882225



Rydw i'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN'
I'm supporting the 'I CAN' campaign



Czas na zmiany Najlepsza wskazówka:

Nie bój się mówić o zdrowiu psychicznym, ponieważ rozmowa może być prawdziwą deską ratunku i pamiętaj, że czasami dobrze jest zapytać kogoś dwa razy, czy wszystko jest w porządku – ponieważ często automatycznie odpowiadamy „w porządku”, gdy tak naprawdę nie jest”.

time to change
Wales
let's end mental health discrimination

amser i newid
Cymru
rhown ddiwedd ar wahanlaethu ar sail iechyd meddwl

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

NEWCIS

Promowanie zdrowia, dobrego samopoczucia i integracji społecznej opiekunów poprzez świadczenie elastycznych i bezpłatnych usług na czas.

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

Dzika przyroda w Północnej Walii

Oprócz zwiedzania kilku rezerwatów przyrody istnieje również możliwość bycia wolontariuszem zajmującym się ochroną lub administracją.

 07948 402630  katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

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

RCS – Strategia miasta Rhyl

Świadczymy szereg zintegrowanych usług mających na celu wspieranie ludzi w rozwoju zawodowym, łącząc wsparcie w zakresie zdrowia i zatrudnienia w celu poprawy dobrostanu i zdolności do zatrudnienia.

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

Umysł Vale of Clwyd

Lokalna organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym zapewniająca informacje, porady, doradztwo, wsparcie i zajęcia dla osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego lub emocjonalnego.

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


Vale of Clwyd Grupa spacerowa Ramblers

Vale of Clwyd Walking Group ma siedzibę w Denbighshire i tworzy lokalną grupę The Ramblers. Szczegóły rezerwacji podane są przy każdym spacerze na stronie: www.voc-ramblers.org.uk

Pracujące Denbighshire (Rada Hrabstwa)

Working Denbighshire oferuje bezpłatne przyjazne porady i wskazówki, wsparcie 1-1 i mentoring, aby pomóc osobom w rozwijaniu ich umiejętności, znalezieniu szkolenia, wolontariatu i zatrudnienia. Pomoc udzielana jest każdemu w wieku powyżej 16 lat, które jest w ubóstwie lub zagrożone ubóstwem i wymaga poradnictwa w zakresie zatrudnienia.

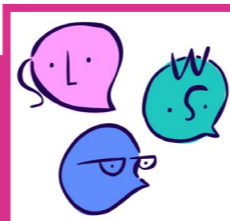
 01745 331438  working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

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

Banki Żywności w Vale of Clwyd Banki Żywności –

Capel Mawr 07468 028 953 / Piwnica Ratusza w Ruthin 07498292569

Dobre samopoczucie rodziców samotnie wychowujących dzieci: Nazywanie swojego wewnętrznego krytyka



Rozmawiamy ze sobą w sposób, w jaki nigdy nie rozważylibyśmy rozmowy z przyjacielem, a nawet z naszymi dziećmi. Te negatywne myśli, które mamy o sobie, przeszkadzają w wielu rzeczach. Czy kiedykolwiek powiedzielibyśmy naszym dzieciom lub rodzinie połowę tego, co mówimy sobie?

Pomyśl o tych myślach jak o łobuzie lub zatrutej papudze na ramieniu. Dręczyciel nas okłamuje. Chcą nas powstrzymać, jeśli mówi, że nie rób tego, wiedz, że możesz to zrobić. Dręczyciel rzadko ma rację. Wiedz, że to, co mówi twój wewnętrzny krytyk, to tylko myśli, które masz, a nie fakty. Więc zrób sobie przerwę, bądź dla siebie miły, pomyśl o ludziach, którzy się o Ciebie troszczą i okazują Ci współczucie. Znajomy powiedziałaby

„oczywiście, że jesteś wystarczająco dobry”. W przeciwieństwie do twojego wewnętrznego krytyka.

Teraz wycelujmy w tego wewnętrznego krytyka.

Sposobem na przerwanie tego cyklu ruminacji i negatywnego mówienia do siebie jest nazwanie tej tyrańcy i zatrutej papugi. Następnie, gdy zauważysz negatywną samoświadomość, każ łobuzowi stanowczo odejść. Pomyśl o pierwszym imieniu, które przychodzi ci do głowy, zwykle nie jest to ktoś, kogo znasz lub ktoś z twojego życia. Imię powinno być odłączone, na przykład nie byłego partnera/rki.

- Kiedy zauważysz, że ruminujesz i poniżasz się

- Wypowiedz imię wewnętrznego krytyka i poproś go, aby odszedł
- Następnie potwierdź się słowami „to są myśli, a nie fakty, wystarczy, robię co w mojej mocy”.

Kiedy wewnętrzny krytyk staje się naprawdę głośny, jest to znak, że musisz zwolnić, zrobić coś dla siebie, porozmawiać z przyjacielem o tych myślach i podjąć działania, aby uciszyć wewnętrznego krytyka.

- [@singleparentswb](https://twitter.com/singleparentswb)
- [@singleparentswellbeing](https://www.facebook.com/singleparentswellbeing)
- [@singleparentswellbeing](https://www.instagram.com/singleparentswellbeing)
- www.singleparentswellbeing.com
- amy@singleparentswellbeing.com

6 najważniejszych wskazówek, jak dbać o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie podczas pozostawania w domu. Fundacja Zdrowia Psychicznego

1) Codziennie więcej ruchu – Bycie aktywnym zmniejsza stres, zwiększa poziom energii, może sprawić, że będziemy bardziej czujni, a nawet poprawi sen dla niektórych. Przeczytaj nasz przewodnik na temat [utrzymania aktywności](#) i odwiedź stronę [Every Mind Matters](#) aby zapoznać się z pomysłami, które pomogą Ci zacząć.

2) Wypróbuj technikę relaksacyjną – Relaks i skupienie się na oddychaniu może pomóc złagodzić napięcie i złagodzić negatywne emocje. Zakres [technik relaksacyjnych, w tym progresywnego rozluźniania mięśni](#) są dostępne w NHS

3) Nawiąż kontakt z innymi – Znajdź czas na utrzymywanie kontaktu ze współpracownikami, przyjaciółmi, rodziną i innymi osobami, aby pomóc sobie (i im) poczuć się bardziej połączonymi. Odkryj sposoby nawiązywania kontaktów, które działają dla Ciebie. Może to obejmować

wideorozmowy, WhatsApp, [notatki pisemne](#) lub media społecznościowe.

4) Poświęć czas na refleksję i praktykowanie współczucia dla samego siebie – Każdego dnia znajdź czas na zastanowienie się nad pozytywnymi aspektami swojego dnia – techniki uważności mogą również pomóc ci skupić się na teraźniejszości, zamiast rozpamiętywać nieprzydatne myśli. Mamy wiele [ćwiczeń relaksacyjnych](#) i [innych ćwiczeń cyfrowych](#) na naszej stronie internetowej.

5) Popraw swój sen – Staraj się kłaść spać i wstawać o tej samej porze każdego dnia, aby zachować rutynę i staraj się uzyskać trochę naturalnego światła słonecznego, otwierając zasłony i okna oraz przed snem. Szereg [wskazówek, jak poprawić jakość snu](#) można znaleźć na naszej stronie internetowej oraz w [Każdy umysł ma znaczenie](#)



- [02921 679 400](tel:02921679400)
- walesMHF@mentalhealth.org.uk
- www.mentalhealth.org.uk
- [@mentalhealth](https://twitter.com/mentalhealth)
- [Mental Health Foundation](https://www.facebook.com/MentalHealthFoundation)
- [@mentalhealthfoundation](https://www.instagram.com/mentalhealthfoundation)

6) Staraj się znaleźć czas na kontakt z naturą. – Przebywanie na świeżym powietrzu ma pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne – nawet jeśli jest to krótki spacer po bloku. Jeśli masz problemy z posiadaniem bezpiecznej przestrzeni na zewnątrz, spróbuj znaleźć grupy społecznościowe, do których możesz dołączyć. Możesz spacerować, obserwować ptaki, sadzić kwiaty lub warzywa lub ćwiczyć z ludźmi, w których czujesz się komfortowo.

Więcej wskazówek- więcej wskazówek dotyczących dbania o zdrowie psychiczne można znaleźć [tutaj](#).

Fundacja Zdrowia Psychicznego Covid Hub zawiera wiele informacji, pomocy i porad i jest dostępna w 6 różnych językach: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

Walijska pomoc dla kobiet: Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie Najlepsza wskazówka

Zdrowie psychiczne każdego człowieka jest tak ważne, że zalecamy skupienie się na rzeczach w domu, które mogą przyczynić się do zachowania spokoju i przyniesienia radości. Światło słoneczne i świeże powietrze świetnie poprawiają nastrój, więc jeśli to możliwe, spędzaj czas przy otwartych oknach i postaraj się znaleźć w domu wygodną przestrzeń, która przyciąga promienie słoneczne do siedzenia i nie zapomnij być w kontakcie z bliskimi. Ty i Ty możesz zaufać, zarówno przez telefon, jak i online!

Telefon zaufania Żyć bez : **0808 80 10 800**
Zadzwoń - Wyślij sms - Czatuj na żywo - Wyślij e-maila



24 godziny 7 dni w tygodniu Poufne porady i wsparcie
Zadzwoń: **0808 80 10 800**
Wyślij sms: **078600 77 333**
Czatuj na żywo: gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales
Wyślij e-maila: info@livefearfreehelpline.wales

Grace Lockhart – Rhos Community Cafe Mindfulness Activity

Szybkie ćwiczenie wprowadzające do Uważności i Medytacji
5 minut

- Poświęć kilka chwil, aby uciec od zgiełku i obowiązków życiowych
- Zamknij drzwi
- Skup swoją uwagę na swoim otoczeniu i własnej obecności w pomieszczeniu
- Nic innego nie ma znaczenia przez następne 5 minut
- Delikatnie przenieś swoją uwagę na oddech
- Wykonaj 5 spokojnych i powolnych oddechów

- Skup całą swoją uwagę na oddechu
- Pozostawić myślenie w spokoju
- Skup się na swoim oddechu
- Skup się na swoim ciele i delikatnie je rozluźnij
- Nic innego się nie liczy!
- Teraz koncentrujesz się na chwili obecnej
- Teraz uwalniasz się od niekończącego się cyklu myśli
- To początek nauki, jak być obecnym w Twojej chwili.
- Zmiana się zaczyna...uczysz się uwalniać od stresu...

Dla tych z Was, którzy chcieliby dołączyć do jednej z naszych sesji, podczas której uczymy się również, jak połączyć się z uzdrowieniem Nieba i bezwarunkową miłością oraz oczyścić te toksyczne myśli i emocje, prosimy o kontakt z Grace Lockhart w Rhos Community Café.

- [Rhos Community Café](https://www.facebook.com/RhosCommunityCafe)
- glockhart@fatherspalce.org.uk
- **07931 791892**

VESTA – Porady dotyczące dobrego samopoczucia



Rodzina jest w centrum życia Polaków. Polacy lubią gotować dla swoich rodzin i są znani ze swojej gościnności. Bycie z dala od rodziny i przyjaciół w Polsce może być bardzo przygnębiające. Aby pomóc, proponujemy:

- Zadzwoń do rodzica lub dziadka i poproś ich o przepis z ulubionego dania z dzieciństwa. Gotuj samodzielnie, korzystając z ich wskazówek i dziel się z nimi swoimi osiągnięciami, wysyłając im zdjęcia lub filmy.
- Raz w tygodniu ugotuj posiłek z rodziną, zaangażuj wszystkich i chwal się nawzajem za wysiłek, aby posiłek był udany.

Wiele osób z Polski i Europy Wschodniej ma związki z życiem na wsi, być może wychowali się w gospodarstwie rolnym lub odwiedzali tam swoich bliskich, mieli własne działki i uprawiali własne warzywa lub owoce, mogli spędzić dużo czasu na świeżym powietrzu. Spróbuj ponownie połączyć się z naturą i wiejskim życiem.

- Idź na spacer z przyjacielem; jeśli nie mogą być z tobą fizycznie, zadzwoń do nich podczas spaceru.
- Zaproś naturę do swojego domu – wyhoduj w doniczce małą roślinkę owocową lub warzywną i ciesz się smakiem własnych produktów.

- [@VestaSFSCIC](https://www.facebook.com/VestaSFSCIC)
- [@VestaCic](https://www.instagram.com/VestaCic)



Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:



Flintshire

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą [Pojedynczy punkt dostępu do przepisywania leków na usługi społeczne](#), pod numerem telefonu 03000 858 858, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

Opieka społeczna dla dorosłych (Rada Hrabstwa)

Pojedynczy punkt dostępu do usług społecznych dla dorosłych.

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

ACNEW (Wiek łączy północno-wschodnią Walię) – Biuro Flint

Wspiera osoby powyżej 50 roku życia i ich opiekunów w zapewnieniu jak najlepszej jakości życia. ACNEW oferuje usługi sprzątkania i robienia zakupów, doradztwo w zakresie świadczeń oraz działania towarzyskie. Dostępne w całym Flintshire i Wrexham.

08450 549 969 info@ageconnectswales.org.uk ageconnectswales.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami życiowymi.

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

Opieka społeczna ds. dzieci (Rada Hrabstwa)

Pomoc dzieciom, młodzieży i ich rodzinom – porady, wsparcie, ochrona dzieci, skargi i inne. (poza godzinami pracy)

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

Biuro Porad Obywatelskich w Flintshire

Oferujemy bezpłatne i poufne porady i pomoc w szerokim zakresie zagadnień, w tym między innymi w zakresie świadczeń, konsumenta, zadłużenia, zatrudnienia, mieszkalnictwa, imigracji oraz wszelkich spraw związanych z relacjami i sprawami osobistymi.

0300 3302118 www.flintshirecab.org.uk

Grupa spacerowa Deeside Ramblers

Grupa spacerowa Deeside Ramblers działa w North East Flintshire w Północnej Walii i jest lokalną grupą The Ramblers. Szczegóły rezerwacji podane są przy każdym spacerze na stronie: www.deesideramblers.org.uk/walks

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

Zapewnij zajęcia rekreacyjne i rekreacyjne dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży w wieku 0–25 lat we Flintshire oraz dla całej ich rodziny.

01352 250147 daffodils@tiscali.co.uk

Wzmacnianie społeczności Wzmacnianie rodziców

Prowadzenie sesji, które są prowadzone przez lokalnie przeszkolonych rodziców oferujących wsparcie i porady w wielu wyzwaniach, z jakimi borykają się rodzice. Dla rodzin z dziećmi w wieku od 2 do 11 lat. Sesje są okazją do poznania innych rodziców i dzielenia się doświadczeniami, obejmującymi szereg tematów, od bycia rodzicem po pomoc dzieciom w wyrażaniu uczuć.

07584 533111 flinshire.epcc@flintshire.gov.uk

Usługi Rodzina na pierwszym miejscu w Flintshire

Family Information Services (FIS) to pierwszy punkt kontaktowy w celu uzyskania porady i informacji na temat lokalnych usług dla rodzin i opiekunów. FIS zapewnia bezpłatną, bezstronną pomoc, wsparcie i porady w wielu sprawach rodzinnych.

01352 703500 fisf@flintshire.gov.uk www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...

Inicjatywa Wsparcia Wspólnoty Flintshire

Centralny punkt dostępu dla osób niepełnosprawnych w celu zwiększenia samodzielności i możliwości. We współpracy z Centre of Sign Sight Sound, CSI zapewnia informacje i porady dotyczące sprzętu i technologii, a także wsparcie i szkolenia dotyczące zaangażowania społeczności i możliwości transportu.

07985 217214 csi@leonardcheshire.org www.facebook.com/CSIFlintshireWales
www.centreofsignsightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative

Flintshire Latający Początek – Sprytny cherubiny z Connah's Quay

Zapewnienie wysokiej jakości zabaw i doświadczeń rozwojowych dla Ciebie i Twoich dzieci. Wspieranie rodzin w zapewnieniu dzieciom w wieku 0–4 lat Latającego Startu w życiu.

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

Nauka we Flintshire dla regeneracji i dobrego samopoczucia

Pomóż poprawić swoje samopoczucie, poznając nowych przyjaciół, rozwijając pewność siebie i ucząc się nowych umiejętności dzięki jednym z naszych zajęć i kursów.

0777 645247 karen.griffith@flintshire.gov.uk <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

Biblioteki w Flintshire

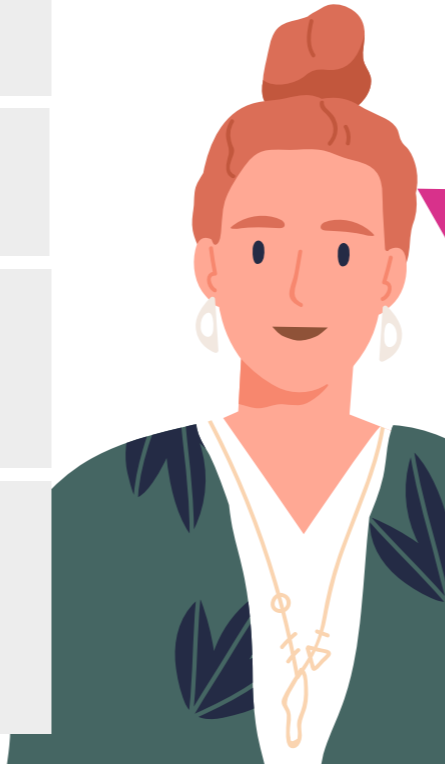
Biblioteki w Broughton, Buckley, Connah's Quay, Deeside, Flint, Holywell i Mold. Dostępne są również usługi mobilne i domowe.

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

Lokalna Rada Wolontariatu Flintshire

Zapewnianie porad i wsparcie osobom zainteresowanym wolontariatem. Pomożemy znaleźć możliwości wolontariatu w Twojej okolicy, w tym wsparcie dla osób, które mają dodatkowe potrzeby w zakresie wsparcia.

01352 744000 info@flvc.org.uk www.flvc.org.uk/en/




Stepping Stones Aktywność na rzecz dobrego samopoczucia: 5, 4, 3, 2, 1...

Jeśli doświadczasz napadu paniki lub lęku, gdy już odzyskasz oddech, wykonanie następujących kroków może pomóc Ci się ugruntować:

- 5: Doceń PIĘĆ rzeczy, które widzisz wokół siebie. ...
- 4: Uznaj CZTERY rzeczy, których możesz dotykać wokół siebie. ...
- 3: Uznaj TRZY rzeczy, które słyszysz. ...
- 2: Uznaj DWIE rzeczy, które możesz powąchać. ...
- 1: Uznaj JEDNĄ rzecz, którą możesz posmakować.

Stepping Stones North Wales wspiera dorosłych 18 Osoby, które przeżyły wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie, nasze specjalistyczne usługi poradnictwa i wsparcia rodziny są dostępne w całej Północnej Walii.






@stepstonesnw
 Steppings Stones North Wales
 @steppingstonesnw

Cymru Versus Arthritis Najlepsza wskazówka dotycząca dobrego samopoczucia

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

Wyjdź na zewnątrz, nawet na 15 minut, jeśli nie jesteś w stanie zejść daleko, usiądź we własnym ogrodzie. Jeśli pogoda jest okropna lub nie możesz wyjść z domu, oglądanie filmów z naturą lub słuchanie dźwięków natury może wywołać uczucie dobrego samopoczucia i spokoju.

 [@CymruVArthritis](#)
 [Cymru Versus Arthritis](#)
 [@cymru_versus_arthritis](#)

Centrum rekreacyjne Holywell

Centrum oferuje różnorodne zajęcia sportowe i rekreacyjne.

 01352 355 100  contactus@holywelleisurecentre.com  www.holywelleisurecentre.com

MIND Służba ds. powrotu do zdrowia psychicznego

Lokalna organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym zapewniająca informacje, porady, doradztwo, wsparcie i zajęcia dla osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego lub emocjonalnego.

 01352 97 44 30  enquiries@newmind.org.uk  www.newmind.org.uk

Niania Biscuit

Wielopłaszczyznowy projekt zaprojektowany w celu identyfikacji, rozwoju i osadzenia szeregu mniejszych projektów skoncentrowanych na społeczności, początkowo w obszarze północno-wschodniej Walii, a także w całej Walii i poza nią!

 07726230989  info@nannybiscuit.org  nannybiscuit.org

Outside Lives (Życie poza domem)

W Outside Lives naszym celem jest aktywne łączenie członków społeczności. Łączymy ludzi dzięki wspólnym interesom, zapewniając działania i wydarzenia, które wspierają dobre samopoczucie i rozwój osobisty, a także celebруемy i chronimy nasz świat przyrody.

 07939 655 374  outsidelivesltd@gmail.com  www.outsidelivesltd.org

Małe lasy – Actif Woods Denbighshire i Flintshire

Wspieranie użytkowania lasów poprzez sesje zajęć, takich jak rzemiosło leśne, uważność, spacer, leśne rzemiosła i gotowanie na ogniu. Sesje dla dorosłych chcących poprawić swoje zdrowie i samopoczucie, a także rodzin z małymi dziećmi.

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk
 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Teatr Clwyd – Mold

Organizacja charytatywna, która zapewnia możliwości kulturalne ludziom mieszkającym w północnej Walii. Możesz się zaangażować, uczestnicząc w warsztatach, biorąc lekcje muzyki, dołączając do społecznościowej obsady jednego z ich programów, dołączając do nich w celu zdobycia doświadczenia zawodowego lub przychodząc na jeden z ich programów. Największy teatr teatralny w Walii oferuje kilka programów Sztuka i Zdrowie oraz Sztuka we Wspólnocie.

 01352 344101  box.office@theatrclwyd.com  www.theatrclwyd.com

Banki Żywności w Flintshire

Deeside / Mold / Buckley / Hollywell / Flint / Connah's Quay / Saltney / Sealand / Shotton

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

Linki organizacyjne do 5 sposobów na dobre samopoczucie:

 Zwróć uwagę  Nawiąż kontakt  Bądź aktywny  Ucz się  Dawaj

Wrexham

W tej sekcji znajduje się 20 organizacji, które oferują wsparcie zdrowotne/dobre samopoczucie oraz zajęcia dla osób z ich lokalnej społeczności. Istnieje również wiele innych grup, więc jeśli jest coś, czego nie możesz zobaczyć na tej stronie, co Cię interesuje, skontaktuj się z lokalną usługą Social Prescribing [Rainbow Centre](#) pod numerem telefonu 01948 830730, który może Cię skierować do Twojej działalności / potrzebnych usług. Zawsze możesz również skontaktować się z Race Equality First, a my pomożemy Ci uzyskać dostęp do każdej z tych grup / usług, a także pomóc w innych potrzebach, które możesz mieć.

ACNEW (Wiek łączy północno-wschodnią Walię)

Wspiera osoby powyżej 50 roku życia i ich opiekunów w zapewnieniu jak najlepszej jakości życia. ACNEW oferuje usługi sprzątnięcia i robienia zakupów, doradztwo w zakresie świadczeń oraz działania towarzyskie. Dostępne w całym Flintshire i Wrexham.





 08450 549 969  info@ageconnectswales.org.uk  ageconnectsnewales.org.uk

Advance Brighter Future – Wrexham

Organizacja charytatywna oferująca usługi wspierające osoby doświadczające złego samopoczucia psychicznego oraz promująca zdrowie, dobre samopoczucie i powrót do zdrowia w Wrexham i jego lokalnych społecznościach.

 01978 364777  info@abfwm.co.uk  www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk

AVOW (Stowarzyszenie Organizacji Wolontariackich we Wrexham)

Celem AVOW jest umożliwienie Trzeciemu Sektorowi i wolontariuszom w gminie Wrexham pełnego wkładu w dobrostan jednostki i społeczności. Stowarzyszenie wspiera również projekt Społeczność BME oraz Umiejętności BME Skills.    

 01978 312556  info@avow.org  avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

CPP współpracuje z osobami, społecznościami i organizacjami partnerskimi w celu zapewnienia działań, usług i obiektów, które spełniają zidentyfikowane potrzeby społeczności. Zapewnia szeroki zakres działań dla dzieci, młodzieży i osób starszych, poprzez [Zaawansowane szkolenia i doradztwo](#), [The Hub Cafe](#), [Caia Crafts](#), różne kluby młodzieżowe i wiele innych.

 01978 310984  caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) – Wrexham

Jest zarejestrowaną organizacją charytatywną, której celem jest pomaganie ludziom w dokonywaniu pozytywnych zmian w ich życiu. Osoby te mogą być dotknięte uzależnieniem, problemami ze zdrowiem psychicznym, bezrobociem, przestępstwami, a także innymi wyzwaniami życiowymi. W okręgu miejskim Wrexham znajdują się trzy biura.

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

Dynamiczny – Wrexham

Prowadzi zajęcia pozaszkolne oraz program wakacyjny dla dzieci i młodzieży w wieku 8–19 lat z niepełnosprawnością.

 01978 263656  info@dynamicwrexham.org.uk  dynamicwrexham.org.uk

Hafan Cymru – Biuro we Wrexham

Ta organizacja charytatywna zapewnia zakwaterowanie i wsparcie wrażliwym młodym ludziom, kobietom, mężczyznom i ich rodzinom. Działa przede wszystkim z osobami uciekającymi przed przemocą domową, pomagając im odzyskać niezależność.

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

 www.hafancymru.co.uk

Home Start (Początki w domu) Wrexham

Ta organizacja charytatywna wspiera wrażliwych rodziców poprzez warsztaty, grupy edukacyjne, podarowany sprzęt dla dzieci, specjalne programy dla kobiet, które doświadczyły agresywnych związków i nie tylko.

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

NEWCIS (Serwis informacyjny dla opiekunów w północno-wschodniej Walii)

Provides carer services – delivering information, one to one support, training and counselling – to carers who provide unpaid support to family or friends living in North-East Wales.

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

Północny Wschód Stowarzyszenie Kobiet Chińskich w Walii

Grupa podobnie myślących Chińek, które dostrzegły potrzebę zapewnienia wsparcia kobietom w ich społeczności, połączyła się, aby utworzyć NEWCWA.

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polskie Centrum Wspierania Integracji – Wrexham

Centrum to zapewnia wsparcie dla polskiej społeczności migrantów, zachęcając do aktywnego obywatelstwa, edukacji i dobrego samopoczucia, w celu wzmocnienia pozytywnych relacji między społecznością migrantów a szerszym społeczeństwem walijskim w Wrexham.

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

Kawiarnia społeczności Rhos – Rhosllanerchrugog

Ta kawiarnia koncentruje się na integracji kulturowej poprzez zaangażowanie w różne projekty i jedzenie z innych kultur. Współpracujemy z organizacjami w celu zapewnienia działań na rzecz społeczności lokalnej, akredytowanych i nieakredytowanych kursów i nauki.

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

Małe lasy Walii – Actif Woods Wrexham

Prowadzi środowowe grupy spacerowe i programy leśne dla zdrowia i dobrego samopoczucia (spacery, gotowanie przy ognisku, zajęcia rzemieślnicze, działania konserwatorskie, żerowanie i uważność).

☎ 01745 710626 ✉ actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk 🌐 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Razem tworzymy społeczności

Poprzez organizację społecznościową szkolimy osoby z naszych grup członkowskich, aby podejmowały działania dla siebie i były bardziej aktywne w życiu publicznym.

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwyllt (Dzika ziemia)

Organizacja ta stara się angażować, inspirować i zachęcać lokalne społeczności do wspólnego działania na rzecz ochrony dzikiej przyrody oraz ulepszenia siedlisk i ekosystemów. Jest właścicielem i zarządza terenami w całej północnej Walii, skupiając się przede wszystkim na ochronie płazów i gadów oraz oferuje wolontariat, aby pomóc w tej misji.

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

Usługi strażników odwiedzających (Rada Hrabstwa)

Usługa ta ma na celu wspieranie ludzi w niezależnym życiu w domu tak długo, jak to możliwe. Jest dostępna, jeśli masz ponad 60 lat i nadal mieszkasz we własnym domu – informacje, wsparcie i porady dotyczące dobrego samopoczucia, zdrowia, zajęć towarzyskich i wszystkich dostępnych usług.

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

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

Pięć sposobów na dobre samopoczucie – Porady Stowarzyszenia SM

Pięć sposobów na dobre samopoczucie, wskazówki dotyczące życia z SM i dobrego samopoczucia psychicznego. Poprosiliśmy osoby cierpiące na SM, aby podzieliły się najważniejszymi wskazówkami dotyczącymi dobrego samopoczucia.

1 Nawiąż kontakt

„Kiedy zdiagnozowano u nas SM, często chcemy się ukryć. Jeśli nie jesteśmy gotowi, aby uczestniczyć w grupie wsparcia lub spotykać się z innymi osobami z SM, innym sposobem na nawiązanie kontaktu są media społecznościowe”.

2 Bądź osobą aktywną

„Wybierając się na spacer lub spędzając czas w ogrodzie, znajdź czynność, która sprawia Ci przyjemność i spraw, aby stała się częścią Twojego codziennego życia”.

3 Ucz się

„W stwardnieniu rozsianym chodzi o uczenie się, uczenie się, jak żyć i

prosperować z SM i pomimo SM”. Wszędzie wokół nas odbywa się nauka i dużo nauki online za pośrednictwem strony internetowej Stowarzyszenia SM.

4 Dawaj innym

„Gdy zostanie zdiagnozowane SM, może być trudno nauczyć się przyjmować pomoc. Przyjmowanie pomocy od innych nie oznacza, że nie jesteśmy silni”. Oddanie tego wsparcia również czyni nas silniejszymi i daje siłę społeczności SM.

5 Zwróć uwagę

„Stwardnienie rozsiane jest tak nieprzewidywalne, że nauczyłam się żyć każdym dniem tak pełni, jak tylko potrafię i doceniać każdą chwilę”.

Życie ze stwardnieniem rozsianym? SM Cymru jest tutaj, aby pomóc!

Nasze Centrum dobrego samopoczucia może pomóc Ci w zarządzaniu zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem poprzez nasze zajęcia towarzyskie, ćwiczenia i



📘 MS Society Cymru

☎ 02084 380700

🌐 mssociety.org.uk

sesje fizjoterapeutyczne. Niezależnie od tego, czy jesteś świeżo zdiagnozowany, czy żyjesz z zaawansowanym SM, jesteśmy tu dla Ciebie! Te bezpłatne usługi są dostępne dla wszystkich osób żyjących z SM i ich rodzin w Walii.

Mądrość Equusa – Bwlchgwyn

Ta organizacja charytatywna zapewnia sesje edukacyjne i dobrego samopoczucia dorosłym i dzieciom, wykorzystując energię, obecność i naturalny urok koni w celu zwiększenia szans na zatrudnienie, pomocy w zdrowiu psychicznym, pewności siebie i odporności.

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

Spółeczność Afrykańska w Wrexham

Organizacja ta ma na celu tworzenie więzi między społecznościami afrykańskimi a środowiskiem społecznym, kulturowym i gospodarczym okręgu hrabstwa Wrexham i północnej Walii.

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

Rodzinny Serwis Informacyjny w Wrexham (Rada Hrabstwa)

Ta usługa zapewnia bezpłatne informacje, wsparcie i wskazówki dotyczące wszystkich aspektów opieki nad dziećmi, usług dla dzieci i młodzieży w Wrexham dla rodzin dzieci w wieku 0-19 lat.

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

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

Wrexham Islamskie Centrum Kultury

Organizacja parasolowa dla muzułmanów mieszkających w Wrexham i przyległych obszarach północnej Walii. Zapewnia usługi religijne, edukacyjne i kulturalne oraz podnosi świadomość na temat islamu w szerszej społeczności.

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

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

BANKI ŻYWNOŚCI: Cefn Mawr, Gweryllt, Wrexham & Llay – 07538 547971

Współtwórcy organizacji Zdrowia, dobrego samopoczucia i uważności

Wszystkie te organizacje przedstawiły w tej broszurze wskazówkę, radę lub działania mające na celu poprawę zdrowia psychicznego i samopoczucia. Wszystkie oferują usługi wsparcia dla osób mieszkających w sześciu lokalnych władzach w północnej Walii, a większość świadczy tę usługę również w pozostałej części Walii i Wielkiej Brytanii.

Age Cymru

Jesteśmy Age Cymru. Pracujemy na poziomie krajowym i lokalnym, aby zapewnić szereg niezbędnych usług i wsparcia w celu poprawy życia osób starszych w Walii. Udzielamy porad. Popieramy Niepodległość. Zwalczamy samotność.

British Heart Foundation

Naszą wizją jest świat wolny od strachu przed chorobami serca i układu krążenia. Zbieramy pieniądze na badania nad lekami i terapiami, dzięki czemu możemy pokonać złamane serce na zawsze.

Cares Wales

Carers Wales to organizacja prowadząca kampanię na rzecz nieopłacanych opiekunów, naszą misją jest ulepszenie życia opiekunów poprzez udzielanie fachowych porad, informacji i wsparcia, łączenie opiekunów, aby nikt nie musiał się opiekować samotnie, prowadzenie kampanii na rzecz trwałych zmian i innowacji, aby znaleźć nowe sposoby dotarcia i wsparcia opiekunowie.

Cymru Versus Arthritis

Jesteśmy tutaj, aby upewnić się, że osoby z zapaleniem stawów w Walii mają wszelkie wsparcie i informacje, których potrzebują, aby dobrze żyć ze swoim stanem oraz zapewnić, że potrzeby osób z zapaleniem stawów są priorytetem wśród decydentów w Walii. Prowadzimy szereg różnych usług dla osób w każdym wieku z zapaleniem stawów, od zajęć ruchowych dla młodych ludzi po praktyczne wsparcie i informacje dla osób z zapaleniem stawów.

Diabetes UK Cymru

Pracujemy nad podnoszeniem świadomości, poprawą opieki oraz zapewnianiem pomocy, wsparcia i informacji dla osób żyjących z cukrzycą i ich rodzin w całej Walii. Ponad 209,015 osób w Walii żyje obecnie z cukrzycą. To 8% populacji w wieku 17 lat i więcej, najwyższa częstość występowania w Wielkiej Brytanii.

ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

Zapewniamy bezpłatne, poufne i bezstronne porady dotyczące prawa pracy, rodziny i pełnomocnictwa/opieki społecznej. Wspieramy Klientów w reprezentowaniu się w sądzie lub trybunale, jeśli nie kwalifikują się do pomocy prawnej i nie mogą sobie pozwolić na zastępstwo prawne ze względu na niskie dochody. Nasi klienci mogą również otrzymać wsparcie emocjonalne od naszych doradców ICAN, którzy oferują usługę słuchania bez oceniania.

Mind

Informacje i porady, doradztwo, grupy i zajęcia wellbeingowe, ekoterapia, trening uważności i samoświadomości, ale przede wszystkim ucho słuchania.

MS Society Cymru

Zapewnia wsparcie emocjonalne, przyjacielskie i indywidualne. Udzielamy informacji i wsparcia w zakresie praw pracowniczych i świadczeń; sposoby zarządzania stwardnieniem rozsianym; dostęp do zabiegów; służby zdrowia, opieki społecznej i mieszkalnictwa.

Rhos Community Café

Skupiamy się na integracji kulturowej poprzez zaangażowanie w różne projekty i jedzenie z innych kultur. Współpracujemy z organizacjami w celu zapewnienia działań na rzecz społeczności lokalnej, akredytowanych i nieakredytowanych kursów i nauki.

Single Parents Wellbeing

Współczujące, pozytywne i wzmacniające podejście do bycia samotnym rodzicem z naciskiem na zdrowie psychiczne. mamy wiele warsztatów, spotkań i materiałów dostępnych dla samotnych rodziców mieszkających w Walii.

Stepping Stones North Wales

Wspieramy osoby dorosłe powyżej 18 roku życia, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie. Nasze usługi poradnictwa specjalistycznego i wsparcia rodziny są dostępne w całej Północnej Walii. Jesteśmy organizacją

charytatywną, a nasze usługi są dostępne dla mężczyzn i kobiet i są bezpłatne. Osoby fizyczne mogą dokonać samodzielnego odesłania lub zostać odesłane przez znajomego lub specjalistę medycznego.

The Mental Health Foundation

Stosujemy publiczne podejście do zdrowia psychicznego do profilaktyki, znajdując rozwiązania dla osób, osób zagrożonych i dla społeczeństwa, aby poprawić samopoczucie psychiczne wszystkich. Robimy to poprzez programy społecznościowe i partnerskie, badania, zaangażowanie publiczne i rzecznictwo.

The Mentor Ring

Misją Mentor Ring jest zapewnienie wsparcia mentorskiego i wskazówek osobom w każdym wieku i ze wszystkich środowisk, pomagając im przezwyciężyć znaczące bariery na drodze do integracji społecznej.

Time to Change Wales

Jesteśmy narodową kampanią mającą na celu położenie kresu stygmatyzacji zdrowia psychicznego i dyskryminacji ludzi w Walii. Chcemy poszerzyć wiedzę i zrozumienie chorób psychicznych, a przede wszystkim sprawić, by ludzie mówili o zdrowiu psychicznym.

VESTA

Vesta Specialist Family Support CIC oferuje polskim rodzinom specjalistyczne usługi w zakresie przemocy domowej, rodzicielstwa i zdrowia psychicznego.

Welsh Women's Aid

Organizacja zrzeszająca 22 wyspecjalizowane usługi w zakresie przemocy wobec kobiet, przemocy domowej i przemocy seksualnej w Walii. Lobbujemy za zmianami w prawodawstwie, wspieramy członków we wdrażaniu praktyk jakościowych poprzez Standardy Jakości, zapewniamy infolinię „Live Fear Free” i szkolimy specjalistyczne usługi, aby zapewnić wysokiej jakości podejście oparte na najlepszych praktykach we wspieraniu ofiar przemocy.

Inne usługi i organizacje wsparcia

Tutaj zamieściliśmy dalsze informacje [Informacje dla społeczności mniejszości etnicznych w Północnej Walii](#) oraz inne istotne usługi i organizacje pomocowe w całym regionie.

ACE (Change, Grow, Live):

Pomóż BME i dorosłym migrantom w wieku 25 lat lub starszym w kwestiach zatrudnienia – pomoc w poszukiwaniu pracy, pisaniu CV, umiejętnościach rozmowy kwalifikacyjnej i podawaniu o pracę.

Adult Learning Wales:

Promowanie aktywnej postawy obywatelskiej i rozwoju umiejętności poprzez zapewnienie dostępu do edukacji od nauki na poziomie przedszkolnym do kwalifikacji na poziomie czwartym.

Agoriad:

Rozwija możliwości zatrudnienia dla osób niepełnosprawnych i znajdujących się w niekorzystnej sytuacji w północnej i środkowej Walii.

Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

Jeśli twoje picie osiągnęło punkt, w którym jest dla ciebie zmartwieniem, możesz być zainteresowany programem AA wychodzenia z alkoholizmu.

Alzheimers Society:

Jesteśmy wiodącą brytyjską organizacją charytatywną zajmującą się demencją. Wspieramy dzieci, dorosłych i rodziny żyjące z autyzmem, aby pomóc im uzyskać potrzebną pomoc.

Barnardos:

Chronimy, wspieramy i wychowujemy najbardziej narażone dzieci w Wielkiej Brytanii oraz pomagamy setkom tysięcy dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów.

BAWSO:

Zapewnienie praktycznego i emocjonalnego wsparcia ofiarom przemocy domowej, przemocy seksualnej, handlu ludźmi, okaleczania żeńskich narządów płciowych i przymusowych małżeństw.

Body Positive Cheshire and North Wales:

Organizacja charytatywna z siedzibą w Cheshire pracująca dla każdego, kto ma problemy lub chce poprawić swoje zdrowie seksualne lub seksualność.

Boys' & Girls' Clubs of North Wales:

Organizacja młodzieżowa, która pomaga w procesie rozwoju moralnego, kulturowego, psychicznego i fizycznego młodych ludzi.

British Red Cross:

Pomaga ludziom w kryzysie, kimkolwiek i gdziekolwiek się znajdują. Jesteśmy częścią globalnej, dobrowolnej sieci, reagującej na konflikty, klęski żywiołowe i indywidualne sytuacje kryzysowe.

CAB Discrimination Service:

Bezpłatna, poufna, niezależna infolinia udzielająca porad i wsparcia osobom doświadczającym problemów w miejscu pracy (niesprawiedliwe traktowanie, dyskryminacja).

Carers Trust North Wales

Crossroads Care Service:

Wiodący dostawca emocjonalnego i praktycznego wsparcia dla nieopłacanych opiekunów w północnej Walii.

Carers Wales:

Informacje i porady dla opiekunów.

Children in Wales:

Ogólnokrajowy organ parasolowy dla organizacji i osób pracujących z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami w Walii.

Chwarae Teg:

Wspieraj kobiety, aby w Walii mogły wejść do pracy, rozwijać swoje umiejętności i budować satysfakcjonujące kariery.

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

Promuje integrację społeczności portugalskojęzycznej, jej powiązania z innymi społecznościami i kulturą w północnej Walii.

Cruse Bereavement Care (Wales):

Support, advice and information for bereaved. Wsparcie, porady i informacje dla osób pogrążonych w żałobie w Walii, Anglii i Irlandii Północnej.

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

Bezpłatna i dwujęzyczna infolinia zapewniająca dalsze informacje i/lub pomoc dotyczącą narkotyków i/lub alkoholu dla każdego w Walii.

Elite Jobsense:

Agencja, która umożliwi dorosłym z jakkolwiek niepełnosprawnością lub osobom znajdującym się w niekorzystnej sytuacji dostęp, uzyskanie i utrzymanie płatnego zatrudnienia.

EYST:

Zapewnij ukierunkowaną, wrażliwą kulturowo i holistyczną usługę wsparcia, aby zaspokoić potrzeby młodych ludzi z BME w wieku 11–25 lat.

Fresh Air Fridays:

Fresh Air Fridays zabiera ludzi na zewnątrz, aby czuli się dobrze we wnętrzu! Dzieje się tak dzięki innowacyjnemu programom, stwarzającym ludziom przestrzeń do odkrywania różnych aspektów ich życia oraz narzędziom i technikom nauczania, które wspierają dobrostan psychiczny i emocjonalny.

Gam Care:

Infolinia, która zapewnia poufne informacje, porady i wsparcie dla osób dotkniętych problemami hazardowymi w Anglii, Szkocji i Walii.

GISDA:

Zapewnia intensywne wsparcie i oferuje możliwości młodym ludziom w wieku od 16 do 25 lat w północnej Walii.

Groundwork North Wales:

Wspiera osoby znajdujące się w trudnej sytuacji, które borykają się z wieloma wyzwaniami, oferując szkolenia, tworząc lepsze miejsca i promując bardziej ekologiczne wybory poprzez swoje projekty i usługi.

Adfeiriad (Hafal):

Wspiera osoby z problemami zdrowia psychicznego, ich opiekunów i rodziny.

Llandrillo Menai Group:

Wypożycza ludzi w Północnej Walii w umiejętności i kwalifikacje poprzez szereg kursów.

Luv 2 Meet U:

Agencja przyjaźni i randek dla osób z trudnościami w nauce lub autyzmem w wieku 18 lat i starszych.

Marie Curie:

Zapewnia opiekę i wsparcie dla ponad 3,500 osób żyjących z nieuleczalną chorobą w Walii każdego roku.

Mencap Cymru:

Dbaj o to, by osoby z trudnościami w uczeniu się mogły żyć wybranym przez siebie życiem, poprzez lobbowanie władz, współpracę ze szkołami, policją i szpitalami, wspieranie i doradzanie osobom z trudnościami w uczeniu się.

Men's shed Cymru:

Men's Sheds to grupy społeczne lub przedsiębiorstwa tworzone w lokalnych społecznościach na rzecz mężczyzn. W całej Walii znajduje się ponad 70 takich miejsc.

Mudiad Meithrin:

Zapewnienie opieki i edukacji wczesnoszkolnej w języku walijskim.

Music and the Muse:

Grupa praktyków sztuki doświadczonych w prowadzeniu kreatywnych warsztatów, projektów społecznych i wydarzeń „sztuka w zdrowiu” w Walii.

NSPCC:

Wsparcie dzieci, rodzin i profesjonalistów w opiece nad dziećmi i zapewnienie pomocy terapeutycznej, aby pomóc dzieciom wyjść z krzywdzenia.

NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

Spółeczna grupa interesu, która podnosi świadomość integracji wielokulturowej poprzez edukację i zaangażowanie kulturalne.

North Wales Africa Society:

Organizacja przyjaźni i społeczności, która dąży do osiągnięcia społeczeństwa integracyjnego poprzez skupienie się na edukacji społecznej i kwestiach biznesowych będących przedmiotem wspólnego zainteresowania Walii i Afryki.

North Wales Chinese Association:

Niepolityczna, niereligijna organizacja służąca i reprezentująca interesy członków społeczności chińskiej.

North Wales Filipino Association:

Wspiera społeczność filipińską mieszkającą w północnej Walii w kwestiach związanych z migracją, edukacją, niepełnosprawnością i innymi problemami.

North Wales Jamaica Society:

Grupa przyjaźni wita każdego, kto jest zainteresowany lub łączy się z Jamajką, która wspiera i tworzy powiązania między kulturą walijską i jamajską.





North Wales Police Black and Asian Police Association:

Sieć wspierająca członków policji wywodzących się z mniejszości etnicznych w ich miejscu pracy.

NWREN (North Wales Regional Equality Network):

Sieć kwestionująca wszelkiego rodzaju dyskryminację, promująca harmonię i działająca na rzecz równości szans dla wszystkich grup mniejszościowych w Północnej Walii.

North Wales Wildlife Trust:

Zarządza 36 rezerwatami przyrody w północnej Walii, chroni i gromadzi dzikie zwierzęta w całym hrabstwie oraz inspirować lokalne społeczności i młodych ludzi do dbania o dziką przyrodę.

Parabl:

Krótkoterminowe interwencje terapeutyczne mające na celu pomoc w zdrowiu psychicznym - oferuje doradztwo i grupy terapeutyczne.

Parkinson's Cymru:

Wspiera osoby z chorobą Parkinsona, ich rodziny, przyjaciół i opiekunów. Dostępna jest pomoc indywidualna, jak również lokalne grupy i zajęcia, w których można uczestniczyć.

Race Council Cymru:

Organizacja parasolowa, która ułatwia i zarządza wydarzeniami, projektami i działaniami promującymi równość rasową, integrację i sprawiedliwość w Walii.

Ramblers Cymru:

Daje obecnym i potencjalnym spacerowiczom pomocną dłoń. Umożliwiamy i organizujemy grupowe wędrowki prowadzone przez liderów wędrowek w całej Wielkiej Brytanii.

RASASC:

Centrum wsparcia dla gwałtów i nadużyć seksualnych (RASASC), Północna Walia zapewnia informacje, specjalistyczne wsparcie i terapię dla każdego w wieku 3 lat i więcej, kto doświadczył jakiegokolwiek rodzaju wykorzystania seksualnego lub przemocy.

Remploy:

Pomaga w poszukiwaniu pracy, a jeśli nie jesteś gotowy do podjęcia pracy od razu, pomaga w nabyciu nowych umiejętności i pokonywaniu wyzwań, które możesz napotkać.

RNID:

Wspieraj ludzi w Walii, którzy są głusi, mają ubytek słuchu lub szumy uszne.

RSPB North Wales Local Group:

Wspiera prace Królewskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków w Północnej Walii - ochronę, edukację i pozyskiwanie funduszy.

Snap Cymru:

Zapewnia informacje, porady i wsparcie dla rodziców, dzieci i młodzieży, które mają lub mogą mieć specjalne potrzeby edukacyjne lub niepełnosprawność.

Tai Pawb:

Zapewnia informacje, porady i wsparcie dla rodziców, dzieci i młodzieży, które mają lub mogą mieć specjalne potrzeby edukacyjne lub niepełnosprawność.

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

Organizacja charytatywna pracująca z niektórymi z najbardziej wrażliwych i zmarginizowanych dzieci, młodzieży i rodzin w Walii.

The Outdoor Partnership:

Promuje zajęcia na świeżym powietrzu jako zajęcia na całe życie poprzez wolontariat, edukację, uczestnictwo, szkolenia i zatrudnienie.

The Autism Directory:

Organizacja charytatywna wspierająca dzieci, dorosłych i rodziny żyjące z autyzmem, aby pomóc im uzyskać potrzebną pomoc.

The Wallich:

Organizacja charytatywna wspierająca i zapobiegająca bezdomności, która działa w oparciu o trzy podstawowe cele: wyprowadzanie ludzi z ulicy, utrzymywanie ludzi z ulicy oraz tworzenie możliwości dla ludzi

Victim Support:

Niezależna organizacja charytatywna, która udziela emocjonalnej i praktycznej pomocy osobom dotkniętym przestępstwem, ich przyjaciołom, rodzinie i innym zaangażowanym osobom.

Viva LGBTQ+:

Zapewnia pomoc w całej Północnej Walii grupom młodzieżowym i oferuje wsparcie dla młodych ludzi w wieku od 14 do 25 lat identyfikujących się jako lesbijki, osoby biseksualne, transseksualne lub osoby, które nie są jeszcze pewne.

Welsh Athletics:

Krajowy organ zarządzający Athletics w Walii, który wspiera kluby i ich członków, aby zapewnić wszystkim bezpieczne, zabawne i dostępne możliwości uczestniczenia w lekkiej atletyce.

Welsh Blood Service:

Gromadzi dobrowolne, nieodpłatne oddawanie krwi od ogółu społeczeństwa. Te darowizny są przetwarzane i testowane przed przekazaniem do szpitali, w których wspierają opiekę nad pacjentem.

Welsh Cycling:

Krajowy organ zarządzający kolarstwem w Walii, którego misją jest zachęcanie większej liczby osób do jazdy na rowerze i zapewnianie najlepszych możliwości.

Welsh Triathlon:

Krajowy Organ Zarządzający Triathlonem w Walii, który promuje doskonałość i stwarza każdemu możliwości osiągnięcia osobistych wyzwań triathlonowych.

WISP Dance Club:

Działając w północnej Walii, WISP tworzy bezpieczne i integracyjne środowisko dla młodych ludzi żyjących z dodatkowymi potrzebami w wieku od 11 do 25 lat do wspólnego tańca.

Youth Justice Support Service (NWH):

Projekt mieszkaniowy w Północnej Walii, który zapewnia dedykowane wsparcie związane z zakwaterowaniem dla młodych ludzi w wieku 14-18 lat zaangażowanych w Gwynedd & Ynys Mon Youth Justice Services.