

Brochura sobre Saúde, Bem-estar e Mindfulness

Região Norte do País de Gales, 2021



Brochura sobre Saúde, Bem-estar e Mindfulness

A Race Equality First (REF) foi financiada pelo Betsi Cadwaladr University Health Board para produzir uma Brochura sobre Saúde, Bem-estar e Mindfulness para as comunidades minoritárias na região Norte do País de Gales. Esta brochura será traduzida para várias línguas identificadas e os seus objetivos são fornecer informações sobre saúde e bem-estar. Também irá conter sugestões, dicas e atividades que poderá realizar em casa ou na sua área local, e irá fornecer-lhe os dados de contacto de serviços, organizações e grupos de apoio, locais e regionais, em matéria de cuidados de saúde.

Esta brochura foi dividida em áreas de jurisdição locais. Como tal, se residir em Flintshire (por exemplo), pode dirigir-se diretamente à sua área e encontrar uma seleção de grupos e organizações locais com os quais se poderá envolver e que seguem os "5 Caminhos para o Bem-Estar" (detalhados nas páginas 2 e 3). Incluímos também vários outros serviços de apoio relevantes e esta brochura pode ser utilizada como um diretório para lhes aceder, caso necessite da sua assistência.

Existem serviços de Prescrição Social para cada uma das áreas do concelho local em todo o Norte do País de Gales, e pode telefonar para o número relevante para aceder a um conjunto de grupos, atividades e serviços na sua comunidade local. Pode encontrá-los nas diferentes secções da brochura das jurisdições locais.

Quem é a Race Equality First (REF)?

A REF tem uma visão da sociedade na qual todos os indivíduos têm direitos iguais sem que exista discriminação baseada na raça ou em qualquer outra característica pessoal que possam ter. A nossa missão é fornecer apoio, aconselhamento, liderança e uma voz influente às pessoas que enfrentam discriminação, assédio, crime de ódio e desfavorecimento. Os nossos objetivos são trabalhar no sentido de eliminar a discriminação racial, promover a igualdade de oportunidades em todas as características protegidas no âmbito da Lei da Igualdade de 2010 (Equality Act 2010) e promover boas relações

entre pessoas de diferentes grupos raciais. A REF apoia as vítimas de crimes de ódio e discriminação através do nosso Serviço de Assistência Social. Se pertencer a uma comunidade minoritária e achar que está a ser tratado de forma injusta no seu local de trabalho, ou por um prestador de serviços, ou se achar que foi vítima de um crime de ódio, contacte-nos através dos detalhes abaixo. A REF também dirige um serviço de defesa de pessoas de comunidades

Negras, Asiáticas e Étnicas Minoritárias, cuja prioridade se centra nos mais idosos e no acesso aos serviços de saúde. Se sentir que necessita de qualquer tipo de assistência relacionada com necessidades de cuidados e apoio, como fazer uma reclamação, equipamento para viver independentemente em casa, encontrar alojamento, manutenção e reparações no seu domicílio, sensibilização para a saúde, prática de influência, melhorias nos serviços locais, ou de informar os prestadores de serviços sobre as suas necessidades, contacte-nos e nós podemos ajudar.

Race Equality First



"Working with you to make equality a reality"



- 029 2048 6207
- info@raceequalityfirst.org.uk
- www.raceequalityfirst.org
- @REFCardiffVG
- Race Equality First
- @raceequalityfirst

2	Quem é a Race Equality First (REF)?
3	Betsi Cadwaladr University Health Board
4	Os Cinco Caminhos para o Bem-Estar
5	Como posso implementar os "Cinco Caminhos para o Bem-Estar" na minha rotina diária?
6	Serviços de Anglesey
9	Serviços de Conwy
12	Serviços de Gwynedd
15	Serviços de Denbighshire
18	Dicas sobre Bem-Estar
20	Serviços de Flintshire
23	Serviços de Wrexham
26	Colaboradores da Organização de Saúde, Bem-estar e Mindfulness
27	Outros Serviços e Organizações de Apoio

Betsi Cadwaladr University Health Board



Conheça a sua nova Diretora Executiva do Betsi Cadwaladr University Health Board.

Olá, o meu nome é Jo Whitehead e fui recentemente nomeada como nova Diretora Executiva do Betsi Cadwaladr University Health Board.

Antes de me juntar ao Betsi Cadwaladr University Health Board era Diretora Executiva do Mackay Hospital and Health Service em Queensland, Austrália. Tenho mais de 30 anos de experiência de trabalho na área da saúde tanto no Reino Unido como na Austrália. Como natural de Wrexham, estou orgulhosa por voltar a casa no Norte do País de Gales.

É um grande privilégio ter recebido esta oportunidade para fazer uma verdadeira diferença na vida das pessoas e melhorar os resultados de saúde em todas as nossas comunidades do Norte do País de Gales, incluindo as Comunidades Negras, Asiáticas e Étnicas Minoritárias e outras populações raramente ouvidas.



Jo Whitehead, Diretora Executiva

Conheça a sua nova Responsável de Envolvimento para o Norte do País de Gales.

O meu nome é Rafat Arshad-Roberts, nomeada pelo Betsi Cadwaladr University Health Board como Responsável de Envolvimento para apoiar o envolvimento com as comunidades Étnicas Minoritárias em todo o Norte do País de Gales. Esta nova função financiada pelo Governo do País de Gales irá centrar-se na identificação e na eliminação das barreiras que impedem as pessoas de utilizar os nossos serviços, tais como o serviço Testar, rastrear, proteger (Test, Trace, and Protect, TTP) do NHS de Gales e apoiar um diálogo bidirecional entre o Health Board e as comunidades.

A minha função também irá ajudara a comunicar mensagens chave e a dissipar quaisquer falsas informações que possam impedir as pessoas de receber a vacina contra a COVID-19 ou outros serviços de saúde e bem-estar.

Juntamente com as partes envolvidas, quero reunir-me com o público para falar sobre como o Health Board se envolve atualmente com as Comunidades Negras, Asiáticas e Étnicas Minoritárias e outras populações raramente ouvidas. Estou especialmente interessada em áreas a melhorar e na opinião das pessoas sobre as formas como o Health Board pode estabelecer um envolvimento contínuo e significativo.

Rafat Arshad-Roberts, Responsável de Envolvimento

Pode contactar Rafat e falar com ela sobre questões comunitárias por e-mail Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk



Os “Cinco Caminhos para o Bem-Estar”

O que são os “Cinco Caminhos para o Bem-Estar”?

O Quadro Cinco Caminhos para o Bem-Estar é um conjunto de cinco ações baseadas em evidências que promovem a saúde e o bem-estar mental. Com base nas mais recentes evidências científicas, as ações simples, se realizadas periodicamente, podem melhorar o seu bem-estar e aumentar a sua qualidade de vida. Estas ações são apropriadas para todas as pessoas, de todas as idades e capacidades. Pode encontrar informações adicionais sobre o Betsi Cadwaladr University Health Board (BCUHB) no seu website.

O que realmente significa “Bem-estar”?

A New Economics Foundation propôs uma definição simples para compreender que o bem-estar mental requer que um indivíduo se “sinta bem” e “funcione bem”.

Os “Cinco Caminhos para o Bem-Estar” também o podem ajudar:

- Aproveite ao máximo as oportunidades e lide com as situações de stress, fazendo uma pausa e aprendendo a lidar com situações difíceis.
- Aumente as competências, a empatia e as capacidades de

comunicação interpessoais dando-se mais, e veja-se como parte de uma comunidade mais vasta.

- Aumente as suas hipóteses de empregabilidade e auto-valorização, tendo em consideração aquilo em que é bom e no que tem para oferecer aos outros.

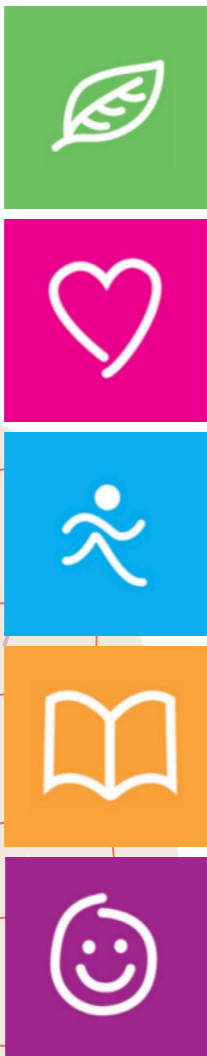
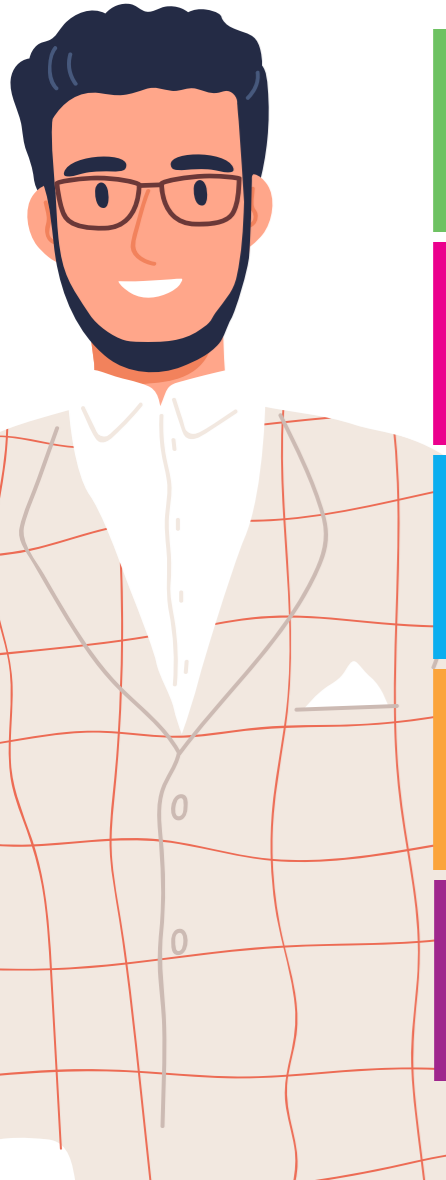
A melhor forma de realmente melhorar o seu bem-estar é compreender que: **“O bem-estar é importante para mim” e “Há coisas que posso fazer para melhorar o meu bem-estar”.**

Como posso implementar os “Cinco Caminhos para o Bem-Estar” na minha rotina diária?

Existem muitas pequenas e simples formas de ajustar as suas rotinas diárias e semanais. É muito importante dedicar tempo para se concentrar na sua própria saúde e bem-estar mental. É tão fácil ficar embrenhado nas redes sociais, no trabalho e/ou a cuidar dos outros membros da família, que facilmente se esquece do quão importante é a sua própria saúde e bem-estar.

Nesta página existem algumas formas práticas e eficazes de garantir que está a cuidar da sua saúde e bem-estar mental (existem muitas mais do que estas!). Nesta brochura também irá encontrar muitos grupos e organizações locais e regionais com os quais se pode envolver e que lhe podem proporcionar algumas ótimas atividades e apoio para a sua saúde e bem-estar mental.

Cinco coisas simples que podemos fazer para dar um impulso ao nosso bem-estar.



1. Tome atenção

Dedique tempo a si próprio, repare no que o rodeia e saboreie o momento

2. Ligue-se

Está na altura de se ligar aos seus amigos e familiares para ajudar a enriquecer o seu dia

3. Seja ativo

Ser ativo faz com que se sinta bem. Mexa-se; dance, cante; saia para um passeio, faça uma corrida ou ande de bicicleta

4. Continue a aprender

Aprender algo novo pode ser divertido. Faz com que se sinta bem e aumenta a sua confiança

5. Dê

Gestos de bondade, ajudar os outros ou mesmo o voluntariado podem fazer com que se sinta mais feliz

1. Tome atenção

- Faça um caminho diferente e mais bonito de ou para o trabalho/escola, pare e observe realmente o seu ambiente.
- Pense nos seus pontos fortes e em como os aproveita ao máximo, pense em quem o inspira e porquê.
- Observe as flores selvagens e onde crescem, observe os animais e os pássaros na rua.
- Ouça a chuva a cair na sua janela – temos muita chuva no País de Gales!
- Olhe para as nuvens, repare nas formas a mudar. A que velocidade se movem?
- Experimente um novo alimento e, em seguida, repare como tem um sabor e uma sensação diferente.

2. Ligue-se

- Fale com a sua família e amigos, partilhe o seu dia e pergunte-lhes como foi o deles – preste atenção e ouça.
- Sorria/tente e fale com alguém novo e diferente. Faz-nos sentir bem quando nos ligamos a pessoas novas.
- Fale com alguém pessoalmente ou ao telefone em vez de enviar mensagens ou de utilizar as redes sociais.
- Contacte alguém com quem costumava estar antigamente – recordem e reflitam em conjunto.
- Não utilize o seu telefone durante um dia (ou pelo menos durante algumas horas!)
- Escreva uma carta ou envie um postal/cartão a alguém. Deixe-os perceber que fazem parte dos seus pensamentos.

3. Seja ativo

- Ouça a sua música preferida e dance!
- Dê um passeio à hora do almoço ou depois do trabalho/escola – caminhe quando for ver os seus amigos em vez de ir no carro.
- Vá até ao seu parque local, visite um jardim do National Trust, ou uma reserva de vida selvagem.
- Estique-se e mexa os membros de manhã, ao meio-dia e ao fim da tarde – não fique parado durante muito tempo.
- Faça algumas atividades de jardinagem, faça uma horta, alimente os patos no parque, ou junte-se a um grupo de jardinagem local.
- Experimente fazer um novo exercício físico, aprenda a nadar ou a andar de bicicleta, junte-se a um novo clube ou equipa de desporto local.

4. Continue a aprender

- Descubra algo novo, investigue a história da sua família – descubra mais sobre algo do seu interesse.
- Leia os jornais, ou um livro novo – recorra a um serviço de biblioteca local gratuito.
- Inscreva-se numa aula ou grupo onde aprenda a fazer algo novo, como por exemplo artesanato, desporto, ou educação.
- Aprenda algo novo sobre si próprio – não tenha medo de experimentar algo diferente!
- Vá a um museu local ou uma propriedade do National Trust.
- Aprenda um novo hobby ou uma nova língua – a [duolingo](#) é uma ótima aplicação para isso!

5. Dê

- Procure um amigo, sorria e esteja disposto a disponibilizar o seu tempo para conversar.
- Dê artigos que já não quer a uma loja de caridade local, ou voluntarie-se numa instituição de caridade ou grupo comunitário local.
- Disponibilize o seu tempo para fazer algo por outra pessoa; ajude um vizinho, faça compras para alguém, ofereça-se para ajudar.
- Faça um bolo tradicional e dê-o a alguém – isto iria alegrar o seu dia!
- Dê alguns alimentos ao banco alimentar para ajudar pessoas carenciadas – pense em formas de angariar dinheiro para caridade.
- Aprenda como se coloca alguém em posição lateral de segurança e como administrar Primeiros Socorros.



Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:



Anglesey

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Também existem muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de Prescrição Social local [Môn Community Link](#) através do número de telefone 01248 725745, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

Abbey Road Centre – Bangor

Centro de saúde e bem-estar mental - atividades, apoio individual, serviços de aconselhamento, terapias e formação.

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

Serviços para adultos (Conselho do Condado) – Llangefni

Apoio para manter a independência das pessoas. Informações, aconselhamento e encaminhamento para o apoio comunitário geral para acesso a cuidados de saúde e sociais.

☎ 01248 752752 ✉ asduty@ynysmon.gov.uk

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

Anglesey Federation of WI's (Women Institute)

Associação de mulheres presente em 16 locais da ilha. Proporcionam várias atividades com base no grupo, tais como desporto, debates, noites musicais, criação de artigos, workshops de aperfeiçoamento de competências – para citar alguns exemplos.

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

Serviço de biblioteca de Anglesey

Inscrição gratuita e que inclui a entrega de livros em sua casa. Biblioteca móvel que visitará a sua comunidade local, atividades, cursos de aprendizagem de línguas gratuitos. Disponível em Llangefni, Holyhead, Amlwch, Benllech, Menai Bridge, Beaumaris e Rhosneigr.

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

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

Adferiaid (CAIS)

A CAIS é uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida.

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo–Menai

Todos os níveis, desde principiante a avançado, aulas a tempo parcial ou a tempo inteiro, aprenda durante o dia ou à noite, comece em qualquer altura, melhore o seu inglês, ganhe Qualificações (Cambridge English, IELTS), encontre trabalho/ obtenha ajuda no seu trabalho, entre na Universidade e noutros cursos universitários, ajude os seus filhos nos trabalhos de casa, faça amigos e aprenda sobre a cultura galesa.

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

Carers Outreach Service

Apoia cuidadores não remunerados em Gwynedd, Conwy e Anglesey, ajudando-os a lidar com as suas responsabilidades de cuidadores. Se precisar de informações, apoio, ou simplesmente de tempo para si, a Carers Outreach está presente para si.

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

Citizens Advice Anglesey

Aconselhamento sobre grandes questões que afetam a vida das pessoas (habitação, emprego, benefícios) – apoio à saúde e bem-estar mental, oportunidades de voluntariado. Os escritórios estão sediados em Llangefni, Amlwch e Holyhead.

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

Equipa Comunitária de Saúde Mental (Conselho do Condado) – Llangefni

Ajuda de especialistas para problemas de saúde mental e emocional – aconselhamento individual ou atividades de grupo.

☎ 01248 752752 / 01248 353551 (emergência fora de horas)

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

Digartref – Holyhead

Apoio e prevenção dos sem-abrigo – aconselhamento, informações, formação e alimentação no Centro de Dia Lighthouse (Lighthouse Day Centre). Também fornece mediação através de aconselhamento e orientações para crianças e jovens, pais com dificuldades familiares, problemas de perda e luto. Também se pode oferecer como voluntário para ajudar no Lighthouse Day Centre como angariador de fundos, ou mais.

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

Gorwel – Llangefni

Apoio às mulheres, homens e crianças vítimas de violência doméstica e serviços de prevenção de situações de sem-abrigo. Pode fornecer apoio sobre benefícios, subsídios e questões legais, segurança, questões relacionadas com a saúde, educação, formação, competências práticas e problemas infantis.

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

Shared Lives Scheme em Gwynedd e Anglesey

Apoio para uma vida independente para indivíduos e famílias vulneráveis. Os escritórios estão sediados em Pwllheli, Dolgellau e Llangefni.

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

Medrwn Môn

O objetivo da Medrwn Môn é promover e apoiar organizações voluntárias e comunitárias, trabalhar com indivíduos, grupos e comunidades em Anglesey para garantir que desempenham um papel pleno e proeminente no desenvolvimento do potencial da ilha.

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

Môn Actif

Uma grande variedade de instalações de lazer para pessoas de todas as idades e capacidades – centros em Amlwch, Holyhead, Menai Bridge e Llangefni.

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

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

British Heart Foundation Health Tip

Tensão arterial – Conheça os seus valores
Ter uma tensão arterial elevada aumenta o risco de ataque cardíaco e de AVC, pelo que ter conhecimento da sua tensão arterial pode salvar-lhe a vida. A BHF tem seis dicas principais para o ajudar a diminuir a tensão arterial elevada, ou o ajudar a controlá-la caso a condição já lhe tenha sido diagnosticada.

1. Atividade física periódica
2. Manter um peso saudável
3. Fazer uma dieta saudável e equilibrada
4. Cortar no sal
5. Não ingerir álcool em excesso
6. Tomar os medicamentos conforme prescrito

Mais informações podem ser encontradas aqui: www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine...



🐦 @BHFCymru
📘 BHF Wales
📷 @the_bhf

Age Cymru: Atividades físicas de saúde para pessoas com mais de 50 anos



LIFT - Treino funcional de baixo impacto (Low Impact Functional Training) é uma série de atividades e jogos concebidos para incentivar os idosos a participar em atividades físicas que os irá ajudar a fortalecer o seu coração e pulmões, músculos, flexibilidade e equilíbrio. Todas as atividades são realizadas através de exercícios sentados e em pé, em segurança, para que possa sempre trabalhar num nível

que lhe seja confortável. As sessões são também concebidas especificamente para pessoas com mais de 50 anos, pelo nunca é tarde demais para começar!

Outras formas de se tornar ativo com a Age Cymru:
[Nordic Walking](#)
[Tai chi](#)



Pode aceder a mais vídeos de atividades que pode experimentar em casa aqui:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

Môn CF

Fornecer formação em empregabilidade e serviços de orientação. Escritórios em Holyhead, Menai Bridge, Amlwch e Bangor.

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

Môn Older People Project (Gorwel) – Llangefni

Apoio relacionado com a habitação para pessoas com idade igual ou superior a 55 anos em Anglesey.

☎ 0300 111 0226 ✉ pobhyn@gorwel.org

Parabl

Intervenções terapêuticas de curto prazo para ajudar a sua saúde mental – oferece grupos de aconselhamento e terapêuticos.

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

Royal Voluntary Service em Gwynedd e Anglesey

Voluntários de toda a Anglesey que oferecem ajuda e apoio para que os mais idosos possam manter a sua independência e continuar envolvidos na sua comunidade local – Clubes de Almoço, Bons Vizinhos, Transporte Comunitário e Apoio Hospitalar.

☎ 01248 661915 ✉ YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

Apoiar a utilização de bosques através de sessões de atividade tais como artesanato florestal, mindfulness, caminhadas, bushcraft e cozinhar numa fogueira. Sessões para adultos que queiram melhorar a sua saúde e bem-estar e também para famílias com crianças pequenas.

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

🌐 www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (Conselho do Condado) – Llangefni

Serviço gratuito para crianças, famílias e profissionais de informação, aconselhamento e assistência relacionada com crianças ou famílias de crianças, com idades compreendidas entre 0 e 25 anos.

☎ 01248 725888 ✉ teulumon@ynysmon.gov.uk 🌐 www.facebook.com/teulumon

BANCOS ALIMENTARES: Holyhead – 07557 333 498

Aumento de bancos alimentares durante a pandemia de coronavírus: Llangefni, Manai Bridge e Amlwch.

Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:



Conwy

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Também existem muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de Prescrição Social local [Cruz Vermelha Britânica](#) (financiada pela co-op) através do número de telefone 0344 0344 1111, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

Age Connect North Wales Central

Tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas através de serviços comunitários, promovendo a independência, o empoderamento e o bem-estar. Especializada no apoio a pessoas com mais de 50 anos, oferecendo ao mesmo tempo várias formas de ajudar adultos de todas as idades.

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

CAB Conwy District (Citizens Advice Bureau)

Aconselhamento gratuito, independente e confidencial que ajuda as pessoas com preocupações jurídicas e financeiras.

☎ 0344 4772020 🌐 www.adviceguide.org.uk

Adferiaid (CAIS)

A CAIS é uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida.

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

Carers Outreach Service Conwy

Apoio emocional e informações sobre cuidadores não remunerados. Podemos prestar apoio por telefone ou pessoalmente nos nossos escritórios ou na casa do cuidador. Organizamos eventos de saúde e bem-estar e outras oportunidades sociais para ajudar a reduzir o isolamento que muitos cuidadores encontram como resultado da sua função de cuidados. O nosso serviço é gratuito e confidencial.

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

Centre of Sign-Sight-Sound

A CAS garante que as pessoas surdas e as pessoas que vivem com perda sensorial conseguem aceder, na sua língua nativa e/ou na língua da sua escolha, às informações, conselhos e serviços de que necessitam para fazer escolhas informadas sobre assuntos do dia-a-dia que são importantes para si.

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

Um serviço de defesa de pessoas independente, confidencial e gratuito para utilizadores do Young People e Adult Mental Health (Saúde Mental dos Jovens e Adultos).

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

Equipa de Bem-Estar das Comunidades de Conwy (Conselho do Condado)

A Equipa está aqui para apoiar as pessoas idosas que vivem no Condado de Conwy para as ajudar a aproveitar as oportunidades para aumentar o seu bem-estar físico e mental. Pode estar interessado em juntar-se a um grupo de canto ou social, fazer yoga, querer conversar com alguém pelo telefone através de um serviço de amizade ou talvez simplesmente não tenha a certeza do que gostaria de fazer. Podemos fornecer-lhe informações e direcioná-lo para a atividade, grupo ou apoio adequados para ir de encontro às suas necessidades.

☎ 01492 577449 ✉ stayingwell@conwy.gov.uk

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

Conwy Connect

A instituição de caridade ajuda a promover os direitos das pessoas com deficiência de aprendizagem e certifica-se de que têm igualdade de escolhas e de oportunidades na comunidade onde vivem.

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

Conwy Flying Start

Para lhe proporcionar experiências de jogos e desenvolvimento de qualidade a si e aos seus filhos. Apoio às famílias para dar às crianças com idades entre os 0-4 anos um Ótimo Início de vida. Candidate-se através do website.

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

Conwy Libraries

Disponíveis em Abergele, Cerrigydrudion, Colwyn Bay, Conwy, Kinmel Bay, Llandluno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr e Penrhyn Bay

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

Conwy Mind

Instituição de caridade de saúde mental local que fornece informações, orientações, aconselhamento, apoio e atividades para pessoas que enfrentam problemas de saúde mental ou emocional.

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

Labirinto de Conwy Valley

Desfrute da resolução de problemas na natureza, num labirinto premiado

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

Grupo de Caminheiros de Conwy Valley

O Grupo de Caminheiros do Vale of Clwyd está localizado em Conwy e é o grupo de Caminheiros local.

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

Conwy Voluntary Service Council

Desenvolver, apoiar e promover ações comunitárias e voluntárias no Condado de Conwy.

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

5 Dicas para o Bem-estar da MIND

Ligue-se ...

- Fale com alguém em vez de lhe enviar um e-mail
- Fale com alguém novo
- Pergunte a alguém como foi o seu fim-de-semana e ouça realmente quando lhe responderem
- Dedique cinco minutos para saber como alguém realmente está
- Dê boleia a um colega para o trabalho ou partilhar com este a viagem de regresso



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

🐦 @NEWalesMind
📘 Mind North East Wales
📷 @mind_northeastwales



Carers Wales

Dica sobre Bem-Estar

Dedique tempo a si próprio como cuidador – você é tão importante como a pessoa de quem cuida.

Atividade de Bem-Estar

Quando as situações se tornam difíceis, utilize o YouTube para encontrar um breve vídeo de 5 minutos de mindfulness para ajudar, ou ouça aquela música com que costumava enlouquecer os seus pais quando era adolescente – muito alto!



🐦 [CarersWales](https://twitter.com/CarersWales)
📘 [Carers Wales](https://www.facebook.com/CarersWales)
🌐 www.carersuk.org/WALES
☎ 02920 811370
✉ info@carerswales.org

Families First

Families First são um grupo de pessoas que podem apoiar a sua família durante um período difícil. Apoiamos a sua família e o seu trabalho para garantir que todas as necessidades são satisfeitas de forma coordenada.

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

Haven of Light

A instituição de caridade toma medidas contra a escravidão moderna, o tráfico e exploração de seres humanos, através da prevenção, sensibilização, educação, defesa e apoio aos sobreviventes.

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

I CAN Conwy

I CAN proporciona apoio precoce de fácil acesso a pessoas com problemas de saúde e bem-estar mental, reduzindo a necessidade de encaminhamento para serviços especializados do NHS. Através de I CAN pode ter acesso a ajuda e aconselhamento relativamente a uma série de questões que o podem preocupar, incluindo dívidas, ruturas de relacionamentos, problemas com drogas ou álcool, dificuldades de emprego, luto, alojamento e solidão.

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

Grupos de Leitura

Partilhe a sua paixão pela leitura com outras pessoas, descubra novos autores ou inspire-se para experimentar algo diferente juntando-se aos nossos grupos de leitura mensais.

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk
🌐 www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...

RSPB Conwy

Uma bonita reserva natural para realizar observação de aves e desfrutar de belos passeios a pé.

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

Together for Colwyn Bay

Este projeto apoia a ação das comunidades populares com um foco na melhoria do bem-estar e nos investimentos no futuro. Através de investimentos em eventos, instalações, espaços verdes, iniciativas comunitárias, comunicação e muito mais, o projeto centra-se no empoderamento dos indivíduos e dos grupos comunitários.

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

Bancos Alimentares de Conwy: www.conwyfoodbank.co.uk

Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:



Gwynedd

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de [Prescrição Social de Gwynedd](#) através do número de telefone 01286 672626 ou 07940375467, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

Abbey Road Centre – Bangor

Centro de saúde e bem-estar mental - atividades, apoio individual, serviços de aconselhamento, terapias e formação.

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

Adferiaid (CAIS)

A CAIS é uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida.

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo–Menai

Todos os níveis, desde principiante a avançado, aulas a tempo parcial ou a tempo inteiro, aprenda durante o dia ou à noite, comece em qualquer altura, melhore o seu inglês, ganhe Qualificações (Cambridge English, IELTS), encontre trabalho/obtenha ajuda no seu trabalho, entre na Universidade e noutros cursos universitários, ajude os seus filhos nos trabalhos de casa, faça amigos, aprenda sobre a cultura galesa.

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

Carers Outreach Service

Apoia cuidadores não remunerados em Gwynedd, Conwy e Anglesey, ajudando-os a lidar com as suas responsabilidades de cuidadores. Se precisar de informações, apoio, ou simplesmente de tempo para si, a Carers Outreach está presente para si.

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

Creative Gwynedd

Organização voluntária que tem como objetivo promover oportunidades para participar e desfrutar das artes. Oportunidades para participar em eventos, workshops, cursos e todos os tipos de projetos criativos. Participe em atividades de teatro, música, arte e dança.

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

Cwmni Byw'n Iach

Inclui 11 centros de lazer de diferentes dimensões próximos de Gwynedd – de Bangor a Tywyn. Proporcionam oportunidades de saúde e bem-estar para os residentes de Gwynedd.

Informações adicionais sobre os 11 centros estão disponíveis em www.bywniach.cymru/en

Serviço de Informações para Famílias (Family Information Service)

Informação e orientação gratuita e especializada para os residentes sobre cuidados infantis, serviços de apoio, jovens e assuntos familiares.

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

Felin Fach Centre – Pwllheli

Serviços de terapia, socialização durante um almoço ou um chá, assistência com benefícios e apoio relacionado com a habitação.

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

Gorwel – Llangefni

Apoio às mulheres, homens e crianças vítimas de violência doméstica e serviços de prevenção de situações de sem-abrigo. Pode fornecer apoio sobre benefícios, subsídios e questões legais, segurança, questões relacionadas com a saúde, educação, formação, competências práticas e problemas infantis.

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

Gwaith Gwynedd

Aconselhamento e orientação amigável, apoio e orientação individual para ajudar os indivíduos a desenvolver as suas competências para encontrar formação, voluntariado e emprego. Também apoia na abordagem de obstáculos complexos que os indivíduos enfrentam, sejam questões relacionadas com a saúde e bem-estar mental ou questões relacionadas com a habitação.

☎ 01286 674698 ✉ gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

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

Artes Comunitárias de Gwynedd (Gwynedd Community Arts)

Apoia as pessoas a ter acesso, desfrutar e experimentar as artes, para benefício do bem-estar individual, da sociedade, económico e da comunidade.

☎ 01286 679721 ✉ celf@gwynedd.llyw.cymru

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

Bibliotecas de Gwynedd

Inclui empréstimos da Reading Well: Livros de auto-ajuda em saúde mental, acesso a computadores, apoio com competências digitais/informáticas e acolhe atividades, tais como, Pintar para Relaxar, Família, Sessões de histórias, Sessões de artesanato e Grupos de leitura.

☎ 01286 679463 ✉ llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

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

Centro de voluntariado em Gwynedd (Mantell Gwynedd)

Proporciona aconselhamento e apoio a indivíduos que estejam interessados em voluntariado. Podemos ajudar a encontrar oportunidades de voluntariado na sua área local, incluindo o apoio a indivíduos que tenham quaisquer necessidades adicionais de apoio.

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

Menter Fachwen

Apoia pessoas com dificuldades de aprendizagem, oferecendo oportunidades de trabalho em empresas sociais. Voluntariado nas áreas da conservação, restauração, horticultura, carpintaria e prestação de cuidados. Caminhadas, escaladas e canoagem estão disponíveis para qualquer pessoa que trabalhe para estas empresas, ou para qualquer pessoa que se aproxime destas para obter apoio. Localizações em Fachwen, Deiniolen, Llanberis e Cwm y Glo.

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

The Mentor Ring, em parceria com a Diabetes UK

Dica de saúde principal:

Para explorar novos alimentos saudáveis, experimente um dia de degustação temática! Esta é uma excelente forma de experimentar novas gastronomias, por exemplo, um dia de comida mexicana, ou diferentes tipos de refeições, por exemplo, um dia de comida verde com maçã e abacate numa torrada, ou Caril Verde Tailandês.

☎ 02921 321 073

✉ info@mentorrings.org.uk

🌐 mentorrings.org.uk

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

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

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



Dica de Mindfulness Tan Y Maen

Observe o céu. Quando estiver a caminhar, no jardim da sua casa, ou simplesmente junto à janela, dedique 5 minutos para olhar para o céu. Observe as cores, as nuvens e a sua forma, observe os pássaros, se estão a voar, aos círculos, a pairar ou se não existem pássaros por perto. O céu está sempre a mudar, não existem dois céus iguais, mesmo num dia cinzento nublado, existem alterações subtis de cor e profundidade. O céu não se julga a si próprio, apenas é o que é. Como tal, tente não pensar no céu como sendo bom ou mau, apenas é o céu... e desfrute dos seus 5 minutos de paz com o céu e continue o resto do seu dia tentando levar consigo a maravilha do mundo natural ao longo do seu dia.



@tanymaen
 Tan y Maen

Small Woods – Actif Woods Programa de atividades florestais de Gales

Apoiar a utilização de bosques através de sessões de atividade tais como artesanato florestal, mindfulness, caminhadas, bushcraft e cozinhar numa fogueira. Sessões para adultos que queiram melhorar a sua saúde e bem-estar e também para famílias com crianças pequenas.

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

Clube Social Sporting Memories

Aberto a qualquer pessoa com mais de 50 anos de idade que aprecie desportos que possa realizar e relembrar. Inclui oportunidades para participar em atividades físicas e desportos acessíveis.

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

Centro de saúde e bem-estar Tan Y Maen – Dolgellau e Blaenau Ffestiniog

Apoio individual, grupos de acolhimento, sessões de terapia, cursos terapêuticos, sessões de mindfulness para a redução do stress para indivíduos e cuidadores com problemas de saúde mental e emocional.

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

Wild Elements

Liga as pessoas à natureza de modo a melhorar o bem-estar, a confiança, as competências e as aspirações. Clube de emprego, clube de jardinagem, formação acreditada, formação geral e uma série de oportunidades de voluntariado para adultos e jovens.

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

Centro de Música William Mathias (William Mathias Music Centre)

Acolhe várias atividades musicais destinadas a preservar e melhorar o bem-estar, reunindo as pessoas para socializar em comunidades de todo o Gwynedd.

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

Y Dref Werdd

Projeto ambiental comunitário que fornece um serviço e recursos para uma ampla série de necessidades que incluem apoio em questões de bem-estar, formas de poupar dinheiro e energia em casa, oportunidades de voluntariado e formação, vários projetos ambientais e o desenvolvimento de oportunidades para os jovens na área local.

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

BANCOS ALIMENTARES:

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

Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:

Tome atenção Ligue-se Seja ativo Continue a aprender Dê

Denbighshire

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Também existem muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de Prescrição Social local [Denbighshire Community Navigators](#) através do número de telefone 0300 456 1000, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

Age Connect North Wales Central

Tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas através de serviços comunitários, promovendo a independência, o empoderamento e o bem-estar. Especializada no apoio a pessoas com mais de 50 anos, oferecendo ao mesmo tempo várias formas de ajudar adultos de todas as idades.

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

Adferiad (CAIS)

A CAIS é uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida.

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

Citizens Advice Denbighshire

Fornecemos aconselhamento e assistência gratuitos e confidenciais em relação a várias questões incluindo, entre outras, Benefícios, Consumidor, Dívidas, Emprego, Habitação, Imigração e todas as Questões pessoais e de relacionamentos. Escritórios em Denbigh, Rhyl e Ruthin, assim como em vários locais próximos. Telefone ou visite o website para obter informações sobre os locais.

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

Um serviço de defesa de pessoas independente, confidencial e gratuito para utilizadores do Young People e Adult Mental Health (Saúde Mental dos Jovens e Adultos).

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

Denbighshire Countryside Service

A equipa esforça-se para melhorar e promover esta paisagem especial, a sua vida selvagem e o seu património. Gerimos mais de 32 Centros Countryside como locais valiosos para a vida selvagem prosperar e para você explorar e desfrutar – voluntariado, caminhadas, ciclismo e equeitação, eventos familiares, projetos práticos e muito mais.

Norte de Denbighshire: 01745 356197 / Clwydian Range e Dee Valley AONB: 01352 810614

Sul de Denbighshire: 01978 869618 www.denbighshirecountryside.org.uk

Denbighshire Flying Start

Para lhe proporcionar experiências de jogos e desenvolvimento de qualidade a si e aos seus filhos. Apoio às famílias para dar às crianças com idades entre os 0-4 anos um Ótimo Início de vida. Candidate-se através do website.

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

Denbighshire Leisure Ltd – Comunidades ativas

Tem como objetivo proporcionar oportunidades de lazer acessíveis que atraiam níveis elevados de participação e melhorem o bem-estar dos residentes de Denbighshire. Fornece programas comunitários em saúde, desporto, artes e liderança (alguns projetos são gratuitos, outros têm um custo reduzido).

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

Bibliotecas de Denbighshire

Bibliotecas em Corwen, Denbigh, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Rhyl, Ruthin e St. Asaph.

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

Denbighshire Voluntary Service Council

O DVSC é uma instituição de caridade constituída por associados. A nossa missão é construir comunidades resilientes através da ação voluntária e de empresas sociais, proporcionando um excelente apoio aos nossos membros e sendo uma voz influente em Denbighshire e no Norte do País de Gales.

[01824 702441](tel:01824702441) engagement@dvsc.co.uk www.dvsc.co.uk/home

Serviço de Juventude de Denbighshire

O serviço apoia jovens com idades entre os 11 e os 25 anos, fornece intervenções universais e orientadas – programas alternativos de educação, disposições com base nos centros de juventude, edifícios comunitários e de divulgação, jogos de rua e muito mais.

[01824 712716](tel:01824712716) youth.service@denbighshire.gov.uk

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

Families First

Families First são um grupo de pessoas que podem apoiar a sua família durante um período difícil. Apoiamos a sua família e o seu trabalho para garantir que todas as necessidades são satisfeitas de forma coordenada.

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

Serviço de informações para famílias (Family Information Service) (Conselho do Condado)

Balcão único de acesso a informação, desde cuidados e educação infantis até ao acolhimento, adoção e muito mais.

[01745 81589](tel:0174581589) <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

Morfa Gateway e Projeto Comunitário

Um projeto comunitário que desenvolve uma área recreativa multiusos com as flores silvestres e a vida selvagem, como uma parte importante da iniciativa. Um lugar relaxante para visitar e estar em contacto com a natureza. Horário de voluntariado – das 11h00 às 14h00, todas as quintas-feiras

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

Natureza para a Saúde (Nature for Health)

Este projeto tem tudo a ver com ir para a natureza, para beneficiar a sua saúde física e mental. Venha participar numa das nossas atividades semanais gratuitas. Quer seja uma caminhada, uma tarefa prática de conservação ou um workshop de artes e artesanato, há muitas atividades nas quais pode participar.

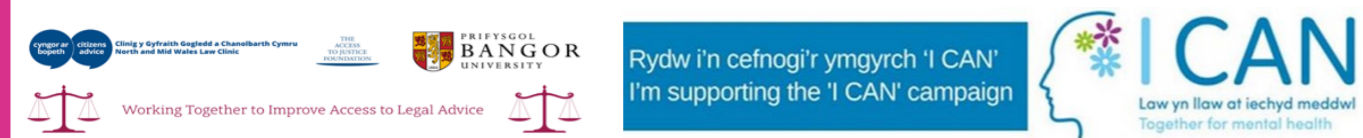
[01824 708313](tel:01824708313) / [01824 712792](tel:01824712792) clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk

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

Dica principal da North and Mid Wales Law Clinic e da ICAN Ynys Mon hub

Se uma tarefa parecer enorme, divida-a em passos mais pequenos. Isto irá ajudá-lo a ver quais as partes que pode fazer e quais as partes nas quais pode precisar de alguma ajuda.

lipnorthwales@gmail.com [1407 882225](tel:1407882225)



Dica principal Está na hora de mudar:

Não tenha medo de falar sobre a saúde mental, uma vez que falar pode ser um verdadeiro salva-vidas, e lembre-se, por vezes é bom perguntar duas vezes a alguém se está bem, uma vez que muitas vezes respondemos automaticamente "tudo bem" quando na verdade "não estamos bem".

time to change
Wales
let's end mental health discrimination

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

[@TTCWales](https://twitter.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://twitter.com/AINCymru)
[@TTCWales](https://facebook.com/TTCWales) / [@AINCymru](https://facebook.com/AINCymru)
[@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

NEWCIS

A promoção da saúde, bem-estar e inclusão social dos cuidadores através da prestação de serviços, flexíveis e gratuitos, em tempo útil.

[01745 331181](tel:01745331181) enquiries@newcis.org.uk www.newcis.org.uk

North Wales Wildlife Trust

Além de visitar as várias reservas naturais, existem também oportunidades de ser um voluntário de conservação ou de administração.

[07948 402630](tel:07948402630) katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

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

RCS – Rhyl City Strategy

Prestamos uma série de serviços integrados destinados a apoiar as pessoas a evoluir no trabalho – combinando apoio à saúde e ao emprego para melhorar o bem-estar e a empregabilidade.

[01745 336442](tel:01745336442) hello@rcs-wales.co.uk rcs-wales.co.uk/en

Vale of Clwyd Mind

Instituição de caridade de saúde mental local que fornece informações, orientações, aconselhamento, apoio e atividades para pessoas que enfrentam problemas de saúde mental ou emocional.

[01745 336787](tel:01745336787) enquiries@valeofclwydmind.org.uk www.valeofclwydmind.co.uk

Grupo de Caminheiros do Vale of Clwyd

O Grupo de Caminheiros do Vale of Clwyd está localizado em Denbighshire e é o grupo de Caminheiros local. As informações de reserva para cada caminhada são fornecidas no website:

www.voc-ramblers.org.uk

Trabalhar em Denbighshire (Working Denbighshire) (Conselho do Condado)

O Working Denbighshire fornece aconselhamento e orientação amigável e gratuita, apoio e orientação individual para ajudar os indivíduos a desenvolver as suas competências para encontrar formação, voluntariado e emprego. É dada ajuda a qualquer pessoa com idade superior a 16 anos que esteja em situação de pobreza, ou em risco de pobreza e que necessite de orientação em matéria de emprego.

[01745 331438](tel:01745331438) working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

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

Bancos Alimentares de Vale of Clwyd:

Capel Mawr 07468 028 953 / Ruthin Town Hall Basement 07498292569

Atividade de Bem-estar da Single Parents Wellbeing: Chame o seu crítico interior

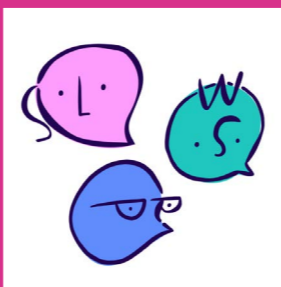
Falamos connosco próprios de formas que nunca pensaríamos falar com um amigo ou mesmo com os nossos filhos. Estes pensamentos negativos que temos sobre nós próprios interferem em muitos aspetos. Alguma vez diríamos aos nossos filhos ou à nossa família metade do que dizemos a nós próprios?

Pense nestes pensamentos como um papagaio rufia e furioso no seu ombro. Um rufia mente-nos. Quer manter-nos em baixo. Se disser para não fazermos algo, saiba que o podemos fazer. O rufia raramente acerta. Saiba que aquilo que o seu crítico interior diz são apenas pensamentos que tem, não são factos. Como tal, faça uma pausa, seja generoso consigo próprio, pense nas pessoas que cuidam de si e mostre compaixão. Um amigo diria "claro que és bom o suficiente" Ao contrário do seu crítico interior.

Agora vamos apontar a esse crítico interior.

Uma forma de quebrar este ciclo de estar a pensar sempre no mesmo e de deixar de falar consigo próprio de forma negativa é dar um nome a este papagaio rufia e furioso. Depois, quando reparar na conversa negativa, diga com firmeza a esse rufia para se ir embora. Pense no primeiro nome que lhe vier à cabeça, geralmente não alguém que conheça ou alguém da sua vida. O nome não deve ter nenhuma associação, por exemplo, não alguém com quem teve um relacionamento no passado.

- Quando reparar que está a pensar sempre no mesmo e a pôr-se para baixo
- Diga o nome do seu crítico interior e diga-lhe que se vá embora
- Em seguida, diga a si próprio "isto são pensamentos não são factos,



eu sou suficiente, estou a fazer o meu melhor".

Quando o seu crítico interior se faz ouvir bem alto, isto é um sinal de que é preciso abrandar, fazer algo por si próprio, falar com um amigo sobre estes pensamentos e tomar medidas para silenciar o crítico interior.

- @singleparentswb
- @singleparentswellbeing
- @singleparentswellbeing
- www.singleparentswellbeing.com
- amy@singleparentswellbeing.com

6 dicas principais para cuidar da sua saúde mental e bem-estar quando estiver em casa.

The Mental Health Foundation

1) Mova-se mais todos os dias

Ser ativo reduz o stress, aumenta os níveis de energia, pode tornar-nos mais alerta e até melhorar o sono em algumas pessoas. Leia o nosso guia sobre [manter-se ativo](#) e visite [Todos os assuntos da mente](#) (Every Mind Matters) para ver algumas ideias para começar.

2) Experimente uma técnica de relaxamento

Relaxar e focar-se na sua respiração pode ajudar a diminuir a tensão e aliviar as emoções negativas. Um conjunto de [técnicas de relaxamento, incluindo relaxamento muscular progressivo](#) estão disponíveis no NHS

3) Ligue-se aos outros

Dedique tempo para se manter em contacto com colegas de trabalho, amigos, familiares e outras pessoas para o ajudar (e a eles) a sentir-se mais ligado. Explore formas de ligar que funcionem consigo. Estas poderão incluir videochamadas, WhatsApp,

notas escritas ou redes sociais.

4) Dedique algum tempo a refletir e a praticar auto-compassão

Dedique tempo todos os dias para refletir sobre os aspetos positivos do seu dia – as técnicas de mindfulness também o podem ajudar a focar-se no presente em vez de ficar preso a pensamentos inúteis. Dispomos de uma série de [exercícios de relaxamento e outros exercícios digitais](#) no nosso website.

5) Melhore o seu sono

Tente deitar-se e levantar-se à mesma hora todos os dias para manter uma rotina, e tente receber alguma luz solar natural abrindo as cortinas e as janelas antes de se deitar. Pode encontrar um conjunto de [dicas para melhorar o sono](#) no nosso website e em [Todos os assuntos da mente](#) (Every Mind Matters).

6) Tente dispor de tempo para se ligar à natureza.



- 02921 679 400
- walesMHF@mentalhealth.org.uk
- www.mentalhealth.org.uk
- @mentalhealth
- Mental Health Foundation
- @mentalhealthfoundation

Estar ao ar livre tem um impacto positivo no bem-estar mental – mesmo que seja uma pequena caminhada à volta do quarteirão. Se tiver dificuldades em dispor de um espaço seguro ao ar livre, tente encontrar grupos comunitários aos quais se possa juntar. Pode caminhar, observar as aves, plantar flores ou legumes ou fazer exercício físico com pessoas com as quais se sintam confortáveis.

Dicas adicionais – pode encontrar dicas adicionais para cuidar da sua saúde mental [aqui](#).

The Mental Health Foundations Covid Hub tem muita informação, ajuda e aconselhamento e estão disponíveis em 6 línguas diferentes: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

Welsh Women's Aid Dica Principal de Saúde Mental e Bem-estar

A saúde mental de todos é tão importante que recomendamos que se foque no que tem na sua casa que possa contribuir para o manter calmo e criar alegria. A luz do sol e o ar fresco são ótimos impulsionadores do humor pelo que, se possível, passe tempo com as janelas abertas e tente encontrar um espaço confortável na sua casa onde incida a luz do sol para aí se sentar. Não se esqueça de se manter em contacto com as pessoas que lhe são próximas e em quem pode confiar, seja por telefone ou online!

Linha de apoio gratuita Live Fear: **0808 80 10 800**
Telefone – Mensagem – Live Chat – E-mail



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

Aconselhamento e Apoio Confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana

Telefone: **0808 80 10 800**
Mensagem: **078600 77 333**
Live Chat gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse...
E-mail: info@livefearfreehelpline.wales

Atividade de Mindfulness da Grace Lockhart – Rhos Community Cafe

Atividade de Introdução Rápida ao Mindfulness e à Meditação
5 minutos

- Dedique alguns momentos para se afastar de todo o ruído e responsabilidades da vida
- Feche a porta
- Foque a sua atenção no seu ambiente e na sua própria presença pessoal na divisão onde se encontra
- Nada mais importa durante 5 minutos
- Leve lentamente a sua atenção para a sua respiração
- Respire 5 vezes com calma e devagar

- Foque toda a sua atenção na respiração
- Deixe a mente falar
- Foque-se na sua respiração
- Foque-se no seu corpo e relaxe suavemente o seu corpo
- Nada mais importa!
- Agora está a focar-se no momento presente
- Agora está a soltar-se do ciclo infinito do pensamento
- Este é o início da aprendizagem sobre como estar presente no seu momento.
- A mudança está a começar... está a aprender a livrar-se do stress...

Para aqueles que gostariam de participar numa das nossas sessões em que também aprendemos a ligar à cura do Céu e ao amor incondicional, e a purificar esses pensamentos e emoções tóxicas, entrem em contacto com Grace Lockhart no Rhos Community Café.

- Rhos Community Café
- glockhart@fatherspalce.org.uk
- 07931 791892

VESTA – Dicas sobre Bem-Estar



A família está no cerne da vida do povo polaco. Os polacos gostam de cozinhar para as suas famílias e são bem conhecidos pela sua hospitalidade. Estar afastado da família e dos amigos na Polónia pode ser muito perturbador e deprimente. Para ajudar, sugerimos-lhe que:

- Ligue ao seu pai/mãe ou aos seus avós e peça-lhes uma receita do seu prato preferido na infância. Prepare-o você mesmo seguindo a orientação deles e partilhe os seus resultados com eles, enviando-lhes fotografias ou vídeos.
- Prepare uma refeição com a sua família uma vez por semana, envolva todos e elogie-os uns aos outros por se terem esforçado para que a refeição fosse um sucesso.

Muitos polacos e europeus do leste têm ligações à vida rural, podem ter crescido numa quinta ou visitado os seus familiares lá, tiveram os seus próprios terrenos e cultivaram os seus próprios vegetais ou frutas, e podem ter passado muito tempo ao ar livre. Tente restabelecer a ligação com a natureza e a vida rural.

- Dê um passeio com os seus amigos; se não puderem estar consigo fisicamente, ligue-lhes enquanto caminha.
- Leve a natureza para a sua casa – cultive uma pequena árvore de fruto ou legumes num vaso e desfrute do sabor dos seus próprios produtos.

- @VestaSFSCIC
- @VestaCic



Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:



Flintshire

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Existem muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de Prescrição Social [Ponto Único de Acesso à Prescrição Social](#) através do número de telefone 03000 858 858, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

Serviços Sociais para Adultos (Conselho do Condado)

Serviços sociais para o balcão de acesso único para adultos.

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

ACNEW (Age Connects North East Wales) – Escritório de Flint

Apoia as pessoas com mais de 50 anos e os seus cuidadores a ter a melhor qualidade de vida possível. O ACNEW presta serviços de limpeza e compras, aconselhamento sobre benefícios e atividades sociais. Disponível em Flintshire e Wrexham.

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

Adferiad (CAIS)

A CAIS é uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida.

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

Serviços Sociais Infantis (Conselho do Condado)

Ajuda para crianças, jovens e as suas famílias – aconselhamento, apoio, proteção infantil, reclamações e muito mais.

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

Citizens Advice Flintshire

Fornecemos aconselhamento e assistência gratuitos e confidenciais uma série de questões, incluindo entre outras Benefícios, Consumidor, Dívida, Emprego, Habitação, Imigração e todas as Questões pessoais e de relacionamento.

0300 3302118 www.flintshirecab.org.uk

Grupo de Caminheiros de Deeside

O Grupo de Caminheiros de Deeside está localizado no Nordeste de Flintshire, no Norte do País de Gales e é o grupo local dos The Ramblers. As informações da reserva para cada caminhada são fornecidas no website: www.deesideramblers.org.uk

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

Proporciona atividades de lazer e recreativas para crianças e jovens com deficiências com idades compreendidas entre os 0-25 anos em Flintshire, e para toda a sua família.

01352 250147 daffodils@tiscali.co.uk

Empoderar as Comunidades Empoderar os Pais

Realização de sessões dirigidas por pais formados localmente, que oferecem apoio e aconselhamento para muitos dos desafios enfrentados enquanto pais. Para famílias com crianças com idades compreendidas entre os 2-11 anos. As sessões são uma oportunidade para conhecer outros pais e partilhar experiências, abrangendo uma série de tópicos desde ser pai/mãe até ajudar as crianças a expressar os seus sentimentos.

07584 533111 flinshire.epcc@flintshire.gov.uk

Serviço a Família Primeiro (Family First Service) Flintshire

Os Serviços de informações para famílias (Family Information Service, FIS) são o primeiro ponto de contacto para aconselhamento e informações sobre serviços locais para famílias e cuidadores. Os FIS fornecem ajuda, apoio e aconselhamento gratuitos e imparciais sobre um conjunto de questões familiares.

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

Flintshire Community Support Initiative

Ponto de acesso central das pessoas com deficiência para aumentar a sua independência e as suas oportunidades. Em parceria com o Centre of Sign Sight Sound, o CSI fornece informações e aconselhamento sobre equipamento e tecnologia, assim como apoio e formação relacionada com o envolvimento na comunidade e opções de transporte.

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

Flintshire Flying Start – Connah’s Quay Cheeky Cherubs

Para lhe proporcionar experiências de jogos e desenvolvimento de qualidade a si e aos seus filhos. Apoio às famílias para dar às crianças com idades entre os 0-4 anos um Ótimo Início de vida.

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

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing

Ajuda a melhorar o seu bem-estar ao mesmo tempo que conhece novos amigos, desenvolve confiança e aprende novas competências com uma das nossas atividades e cursos.

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

Bibliotecas de Flintshire

Bibliotecas em Broughton, Buckley, Connah’s Quay, Deeside, Flint, Holywell e Mold. Também estão disponíveis serviços de biblioteca móvel e domiciliária.

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

Flintshire Local Voluntary Council

Proporciona aconselhamento e apoio a indivíduos que estejam interessados em voluntariado. Podemos ajudar a encontrar oportunidades de voluntariado na sua área local, incluindo o apoio a indivíduos que tenham quaisquer necessidades adicionais de apoio.

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



Atividade de Bem-Estar da Stepping Stones: 5, 4, 3, 2, 1

Se sofrer um ataque de pânico ou de ansiedade, assim que recuperar o fôlego, seguir os passos seguintes podem ajudá-lo a acalmar-se:

- 5: Identifique CINCO coisas que veja à sua volta. ...
- 4: Identifique QUATRO coisas à sua volta nas quais pode tocar. ...
- 3: Identifique TRÊS coisas que ouve. ...
- 2: Identifique DOIS coisas que consiga cheirar. ...
- 1: Identifique UMA coisa que possa saborear.

A Stepping Stones North Wales apoia adultos com mais de 18anos que foram vítimas de abusos sexuais na infância. Os nossos serviços especializados de aconselhamento e apoio à família estão disponíveis em todo o Norte do País de Gales. www.steppingstonesnorthwales.co.uk




steppingstones
northwales
cerrigcamu
cymrugogledd

*we listen...
rydym yn gwrando...*

[@stepstonesnw](https://twitter.com/stepstonesnw)
 [Stepplings Stones North Wales](https://www.facebook.com/StepplingsStonesNorthWales)
 [@stepstonesnw](https://www.instagram.com/stepstonesnw)

Dica Principal sobre Bem-Estar da Cymru Versus Arthritis

Saia de casa, mesmo que seja só durante 15 minutos. Se não puder ir longe, sente-se no seu próprio jardim. Se o tempo estiver horrível ou se não conseguir sair de casa, ver vídeos de cenários da natureza ou ouvir sons da natureza pode induzir uma sensação de bem-estar e calma.

 [@CymruVArthritis](https://twitter.com/CymruVArthritis)
 [Cymru Versus Arthritis](https://www.facebook.com/CymruVersusArthritis)
 [@cymru_versus_arthritis](https://www.instagram.com/cymru_versus_arthritis)

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

Holywell Leisure Centre

O centro oferece várias atividades desportivas e de lazer.

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

MIND Mental Health Recovery Service

Instituição de caridade de saúde mental local que fornece informações, orientações, aconselhamento, apoio e atividades para pessoas que enfrentam problemas de saúde mental ou emocional.

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

Nanny Biscuit

Um projeto multifacetado concebido para identificar, desenvolver e incorporar uma série de projetos mais pequenos centrados na comunidade, inicialmente na área do Nordeste do País de Gales e posteriormente em todo o País de Gales!

 07726230989  info@nannybiscuit.org  nannybiscuit.org

Outside Lives

O objetivo da Outside Lives é reunir ativamente os membros da comunidade. Ligamos as pessoas através de interesses comuns, proporcionando atividades e eventos que apoiam o bem-estar e o crescimento pessoal, ao mesmo tempo que celebramos e protegemos o nosso mundo natural.

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

Small Woods – Actif Woods Denbighshire e Flintshire

Apoiar a utilização de bosques através de sessões de atividade tais como artesanato florestal, mindfulness, caminhadas, bushcraft e cozinhar numa fogueira. Sessões para adultos que queiram melhorar a sua saúde e bem-estar e também para famílias com crianças pequenas.

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Theatr Clwyd – Mold

Uma instituição de caridade que oferece oportunidades culturais às pessoas que vivem no Norte do País de Gales. Pode envolver-se participando em workshops, tendo aulas de música, juntando-se ao elenco comunitário de um dos seus espetáculos, juntando-se a estes para obter experiência de trabalho ou assistindo a um dos seus espetáculos. O maior teatro de produção do País de Gales oferece vários programas na área das Artes e Saúde, assim como programas de Artes na Comunidade.

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

Bancos alimentares de 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

Links organizacionais para as 5 formas de bem-estar:

 Tome atenção  Ligue-se  Seja ativo  Continue a aprender  Dê

Wrexham

Existem 20 organizações nesta secção que oferecem apoio e atividades de saúde/bem-estar às pessoas da sua comunidade local. Também existem muitos outros grupos, pelo que se não encontrar nesta página nada do seu interesse, contacte o seu serviço de Prescrição Social local [Rainbow Centre](#) através do número de telefone 01948 830730, o qual o poderá encaminhar para a sua necessidade de atividade/serviço. Também pode entrar sempre em contacto com a Race Equality First, e podemos ajudá-lo a aceder a qualquer um destes grupos/serviços, assim como ajudá-lo em relação a outras necessidades que possa ter.

ACNEW (Age Connects North East Wales)

Apoia as pessoas com mais de 50 anos e os seus cuidadores a terem a melhor qualidade de vida possível. O ACNEW presta serviços de limpeza e compras, aconselhamento sobre benefícios e atividades sociais. Disponível em Flintshire e Wrexham.

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

Advance Brighter Future – Wrexham

Instituição de caridade que oferece serviços de apoio a pessoas com fraco bem-estar mental e promove a saúde, o bem-estar e a recuperação em Wrexham e nas suas comunidades locais.

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

AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham)

O objetivo da AVOW é permitir que o Setor Terciário e os voluntários em todo o Condado de Wrexham contribuam plenamente para o bem-estar individual e da comunidade. A associação também apoia um projeto de Apoio Comunitário a NME e um projeto de Competências para NME.

 01978 312556  info@avow.org  avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

A CPP trabalha com indivíduos, comunidades e organizações parceiras para fornecer atividades, serviços e instalações que satisfaçam as necessidades identificadas da comunidade. Oferece uma vasta gama de atividades para crianças, jovens e idosos, através de [Formação e Consultadoria Avançada](#), [O Café Hub](#), [Artesanato Caia](#), vários clubes de jovens e muito mais.

 01978 310984  caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) – Wrexham

Uma instituição de caridade registada que tem como objetivo ajudar as pessoas a fazer mudanças positivas nas suas vidas. Estas pessoas podem estar afetadas por dependência, problemas de saúde mental, desemprego, ofensas, assim como outros desafios da vida. Existem três escritórios no condado de Wrexham County Borough.

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

Dynamic – Wrexham

Proporciona atividades extra-curriculares e um programa de férias para crianças e jovens com deficiências e com idades entre os 8-19 anos.

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

Hafan Cymru – Escritório de Wrexham

Esta instituição de caridade fornece alojamento e apoio a jovens, mulheres, homens vulneráveis e às suas famílias. Trabalha principalmente com pessoas que fogem de violência doméstica, ajudando-as a recuperar a sua independência.

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

 www.hafancymru.co.uk

Home Start Wrexham

Esta instituição de caridade apoia pais vulneráveis através de workshops, grupos de aprendizagem, doação de equipamento para bebés, programas específicos para mulheres que vivem relações abusivas e muito mais.

 01978 36666  homestartwrexham@gmail.com  homestartwrexham.com

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service)

Fornecer serviços de assistência – fornecimento de informações, apoio individual, formação e aconselhamento – a cuidadores que prestam apoio não remunerado a familiares ou amigos que vivem no Nordeste do País de Gales.

 01978 423114  enquiries@newcis.org.uk  www.newcis.org.uk

North-East Wales Chinese Women Association

Um grupo de mulheres chinesas com os mesmos objetivos e que reconheceram a necessidade de dar apoio às mulheres da sua comunidade, juntaram-se para formar a NEWCWA.

 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polish Integration Support Centre – Wrexham

Este centro presta apoio às comunidades imigrantes polacas, incentivando a cidadania ativa, educação e bem-estar, com o objetivo de reforçar uma relação positiva entre a comunidade migrante e a sociedade galesa em Wrexham.

 07523 627826  piscwrexham@gmail.com  pisc.uk

Rhos Community Café – Rhosllanerchrugog

Este Café centra-se na inclusão cultural através do envolvimento em vários projetos e alimentos de outras culturas. Trabalhamos com organizações para fornecer atividades à comunidade local, assim como cursos e aprendizagem certificados e não certificados.

 07931 791892  glockhart@fatherspalce.org.uk  www.rhoscommunitycafe.org

Small Woods Wales – Actif Woods Wrexham

Dirige um grupo de caminhadores às quartas-feiras e programas florestais para a saúde e o bem-estar (caminhadas, cozinhar na fogueira, atividades artesanais, atividades de conservação, procura de alimentos e mindfulness).

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Together Creating Communities

Através da organização comunitária, formamos pessoas dos nossos grupos associados para agirem por si próprias e se tornarem mais ativas na vida pública.

 01978 262588  www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwylt (Wild Ground)

Esta organização trabalha para envolver, inspirar e entusiasmar as comunidades locais a agir em conjunto para proteger a vida selvagem, e melhorar os habitats e os ecossistemas. É proprietária e gere centros em todo o Norte do País de Gales com o principal objetivo de proteger especificamente os anfíbios e os répteis e oferece-se como voluntária para ajudar nesta missão.

 01978269568  info@wild-ground.org.uk  groundworknorthwales.org.uk/wild-ground

Serviço de supervisão (Visiting Warden Service) (Conselho do Condado)

Este serviço tem como objetivo apoiar as pessoas a viver de forma independente em sua casa durante o máximo de tempo possível. Está disponível para si se tiver mais de 60 anos e ainda viver na sua própria casa – informações, apoio e aconselhamento sobre bem-estar, saúde, atividades sociais e todos os serviços à sua disposição.

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

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

Cinco Caminhos para o Bem-Estar – Dica da MS Society

Cinco caminhos para o bem-estar, dicas para viver com EM e bem estar mental. Pedimos às pessoas que vivem com EM que partilhassem as suas melhores dicas para o bem-estar.

1 Ligue-se

“Quando nos é diagnosticada EM, muitas vezes queremos esconder-nos. Se não estivermos preparados para participar num grupo de apoio ou para nos encontrarmos com outras pessoas com EM, outra forma de nos ligarmos é através das redes sociais”.

2 Seja ativo

“Dê um passeio ou passe algum tempo no jardim, identifique uma atividade de que goste e torne-a parte da sua vida diária”.

3 Continue a aprender

“Ter EM é aprender, aprender a viver

e prosperar com EM, apesar da EM”. Existem aprendizagens à nossa volta e muita aprendizagens on-line através do website da MS Society.

4 Dê aos outros

“Quando se é diagnosticado com EM, pode ser difícil aprender a aceitar ajuda. Aceitar ajuda de outros não significa que não somos fortes”. Devolver esse apoio também nos torna mais fortes e dá força à comunidade da EM.

5 Tome atenção

“A EM é tão imprevisível que aprendi a viver cada dia tão plenamente quanto posso e a desfrutar de cada momento”.

Viver com Esclerose Múltipla? A MS Cymru está aqui para ajudar!

O nosso Centro de Bem-Estar pode ajudá-lo na gestão da sua saúde e bem-estar mental através das



 [MS Society Cymru](https://www.facebook.com/MSocietyCymru)




 02084 380700

 mssociety.org.uk

nossas atividades sociais e sessões de exercício físico e de fisioterapia. Quer tenha sido diagnosticado recentemente ou viva com EM avançada, estamos aqui para o ajudar! Estes serviços gratuitos estão disponíveis para qualquer pessoa que viva com EM e para as suas famílias no País de Gales.

Wisdom of Equus – Bwlchgwyn

Esta instituição de caridade proporciona sessões de educação e bem-estar para adultos e crianças utilizando a energia, a presença e o apelo natural dos cavalos para aumentar a empregabilidade, ajudar a saúde mental, a confiança e a resiliência.

 07725 754567  info@wisdom-of-equus.org  www.wisdom-of-equus.org

Wrexham Africa Community

Esta organização tem como objetivo criar laços entre as Comunidades Africanas e o ambiente social, cultural e económico do condado de Wrexham County Borough e do Norte do País de Gales.

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

Serviço de informações para famílias (Family Information Service) de Wrexham (Conselho do Condado)

Este serviço fornece informações, apoio e orientações gratuitas sobre todos os aspetos dos serviços de cuidados infantis, de crianças e de jovens em Wrexham para famílias com crianças entre os 0-19 anos de idade.

 01978 292094  fis@wrexham.gov.uk

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

Wrexham Islamic Cultural Centre

Organização-quadro chuva para os muçulmanos que vivem em Wrexham e nas áreas adjacentes do Norte do País de Gales. Presta serviços religiosos, educativos e culturais e sensibiliza a comunidade em geral sobre o Islão.

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

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

BANCOS ALIMENTARES: Cefn Mawr, Gwersyllt, Wrexham & Llay – 07538 547971

Colaboradores da Organização de Saúde, Bem-estar e Mindfulness

Todas estas organizações forneceram uma sugestão, dica ou atividade em destaque ao longo deste folheto para melhorar a sua saúde e bem estar mental. Todos estas oferecem um serviço de apoio às pessoas que vivem nas seis jurisdições locais do Norte do País de Gales e a maioria destas presta este serviço em todo o resto do País de Gales e também no Reino Unido.

Age Cymru

Somos a Age Cymru. Trabalhamos a nível nacional e local para fornecer um conjunto de serviços e apoio essenciais para melhorar a vida das pessoas idosas no País de Gales. Prestamos aconselhamento. Apoiamos a independência. Combatemos a solidão.

British Heart Foundation

A nossa visão é a de um mundo livre do medo de doenças cardíacas e circulatórias. Angariamos fundos para a investigação de curas e tratamentos, para que o nosso coração possa bater para sempre.

Cares Wales

A Carers Wales é uma organização de campanha para cuidadores não remunerados. A nossa missão é melhorar a vida dos cuidadores, fornecendo informações e apoio especializado, ligando os cuidadores para que ninguém tenha de cuidar sozinho, fazendo campanha para uma mudança duradoura e inovando para encontrar novas formas de chegar aos e apoiar os cuidadores.

Cymru Versus Arthritis

Estamos aqui para garantir que as pessoas do País de Gales com artrite têm todo o apoio e informações necessárias para viver bem com a sua condição e para garantir que as necessidades das pessoas com artrite são uma prioridade para os decisores políticos do País de Gales. Dirigimos vários serviços diferentes para pessoas de todas as idades com artrite, desde sessões de atividades para jovens até apoio prático e informações para as pessoas que sofrem de artrite.

Diabetes UK Cymru

Trabalhamos para sensibilizar, melhorar os cuidados e prestar ajuda, apoio e fornecer informações às pessoas com diabetes e às suas famílias em todo o País de Gales. No País de Gales vivem atualmente mais de 209.015 pessoas com diabetes. Isto representa 8% da população com idade igual ou superior a 17 anos, a maior prevalência no Reino Unido.

ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

Prestamos aconselhamento gratuito, confidencial e imparcial em matéria de emprego, família e direito de procuração/cuidados comunitários. Ajudamos os clientes a se representarem a si próprios numa instância judicial ou tribunal se não forem elegíveis para Assistência Jurídica e não puderem pagar representação legal devido aos seus baixos rendimentos. Os nossos clientes também podem receber apoio emocional por parte dos nossos consultores da ICAN que oferecem um serviço de escuta sem juízos de valor.

Mind

Informação e orientações, aconselhamento, grupos e atividades de bem-estar, eco-terapia, formação em mindfulness e auto-consciencialização, mas acima de tudo, um ouvido atento.

MS Society Cymru

Proporciona apoio emocional, amigável e presencial. Fornecemos informações e apoio em matéria de direitos e benefícios laborais; formas de gerir a sua EM; acesso a tratamentos; serviços de saúde, cuidados sociais e habitação.

Rhos Community Café

Centramo-nos na inclusão cultural através do envolvimento em vários projetos e alimentos de outras culturas. Trabalhamos com organizações para fornecer atividades à comunidade local, assim como cursos e aprendizagem certificados e não certificados.

Single Parents Wellbeing

Abordagem compassiva, positiva e empoderadora para ser pai/mãe solteiro(a) centrada na saúde mental. Temos muitos workshops, reuniões e recursos disponíveis para pais solteiros que vivem no País de Gales.

Stepping Stones North Wales

Apoiamos adultos com mais de 18 anos que foram vítimas de abusos sexuais durante a infância. Os nossos serviços especializados de aconselhamento e apoio à família estão disponíveis em todo o Norte do País de Gales. Somos uma instituição de

caridade e os nossos serviços estão à disposição de homens e mulheres além de serem gratuitos. As pessoas podem comparecer voluntariamente ou ser encaminhadas por um amigo ou profissional médico.

The Mental Health Foundation

Adotamos uma abordagem de saúde mental pública para a prevenção, encontrar soluções para indivíduos, pessoas em risco e para a sociedade, de modo a melhorar o bem-estar mental de todos. Fazemo-lo através de Programas Comunitários e de Pares, Investigação, Envolvimento Público e Defesa de direitos.

The Mentor Ring

A missão da Mentor Ring é fornecer apoio e orientação de mentoria a pessoas de todas as idades e origens, ajudando-as a ultrapassar barreiras significativas à inclusão social.

Time to Change Wales

Somos a campanha nacional para acabar com o estigma e a discriminação em matéria de saúde mental que as pessoas no País de Gales enfrentam. Queremos melhorar o conhecimento e a compreensão das doenças mentais e, acima de tudo, fazer com que as pessoas falem sobre a saúde mental.

VESTA

A Vesta Specialist Family Support CIC presta serviços especializados às famílias polacas em matéria de violência doméstica, parentalidade e saúde mental.

Welsh Women's Aid

Uma organização-quadro para a violência contra as mulheres, violência doméstica e serviços especializados em violência sexual em todo o País de Gales. Trabalhamos para que sejam efetuadas alterações na legislação, apoiamos os membros a incorporar práticas de qualidade através de Padrões de Qualidade, disponibilizamos a linha de apoio "Viva Sem Medo (Live Fear Free)" e damos formação sobre serviços especializados para fornecer uma abordagem de alta qualidade e de acordo com as boas práticas no apoio às vítimas de abusos.

Outros Serviços e Organizações de Apoio

Aqui listamos **Informações para Comunidades Étnicas Minoritárias no Norte do País de Gales** adicionais e outros serviços e organizações de apoio relevantes em toda a região.

ACE (Change, Grow, Live):

Ajuda os NME e os adultos migrantes com idade igual ou superior a 25 anos com problemas de emprego – ajuda na procura de emprego, na elaboração de um CV, nas competências para entrevistas e nas candidaturas a emprego.

Adult Learning Wales:

Promove a cidadania ativa e o desenvolvimento de competências através do acesso à educação desde a aprendizagem pré-entrada até às qualificações de nível quatro.

Agorid:

Desenvolve possibilidades de emprego para pessoas com deficiências e desfavorecidas através do Norte e Centro do País de Gales.

Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

Se o seu hábito de beber chegou ao ponto de ser uma preocupação para si, poderá estar interessado no programa de recuperação do alcoolismo dos AA.

Alzheimers Society:

São a principal instituição de caridade do Reino Unido contra a demência. Apoiamos crianças, adultos e famílias que vivem com o autismo para as ajudar a obter a ajuda de que necessitam.

Barnardos:

Protegemos, apoiamos e nutrimos as crianças mais vulneráveis do Reino Unido e ajudamos centenas de milhares de crianças, jovens, pais e cuidadores.

BAWSO:

Fornece apoio prático e emocional a Negros e Minorias Étnicas (NME) e migrantes vítimas de violência doméstica, violência sexual, tráfico humano, mutilação genital feminina e casamento forçado.

Body Positive Cheshire and North Wales:

Instituição de caridade localizada em Cheshire que trabalha para e com qualquer pessoa que tenha problemas com, ou que queira melhorar a sua, saúde sexual ou sexualidade.

Boys' & Girls' Clubs of North Wales:

Organização juvenil que ajuda no processo de desenvolvimento moral, cultural, mental e físico dos jovens.

British Red Cross:

Ajuda as pessoas em crise, independentemente de quem for e de onde quer que estejam. Fazemos parte de uma rede global de voluntariado, respondendo a conflitos, catástrofes naturais e emergências individuais.

CAB Discrimination Service:

Linha de apoio gratuita, confidencial e independente que presta aconselhamento e apoio às pessoas com problemas no local de trabalho (tratamento injusto, discriminação).

Carers Trust North Wales

Crossroads Care Service:
O principal prestador de apoio emocional e

prático a cuidadores não remunerados no Norte do País de Gales.

Carers Wales:

Informações e aconselhamento para os cuidadores.

Children in Wales:

Organismo-quadro nacional para organizações e indivíduos que trabalham com crianças, jovens e as suas famílias no País de Gales.

Chwarae Teg:

Apoia as mulheres para garantir que, no País de Gales, possam entrar no seu local de trabalho, desenvolver as suas competências e criar carreiras gratificantes.

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

Promove a integração da comunidade de língua portuguesa, a sua ligação com as outras comunidades e a sua cultura no Norte do País de Gales.

Cruse Bereavement Care (Wales):

Fornece apoio, aconselhamento e informações a pessoas enlutadas no País de Gales, Inglaterra e Irlanda do Norte.

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

Linha de apoio telefónica gratuita e bilingue que fornece mais informações e/ou ajuda relacionada com drogas e/ou álcool a qualquer pessoa no País de Gales.

Elite Jobsense:

Agência que permite aos adultos com qualquer deficiência ou aos desfavorecidos aceder, obter e manter um emprego remunerado.

EYST:

Fornece um serviço de apoio orientado, culturalmente sensível e holístico para satisfazer as necessidades dos jovens NME com idades entre os 11-25 anos.

Fresh Air Fridays:

As Fresh Air Fridays levam as pessoas para o fora para que se sintam bem por dentro! Isto é realizado através de programas inovadores, criando espaço para as pessoas explorarem diferentes aspetos das suas vidas e ferramentas e técnicas de ensino que apoiam o bem-estar mental e emocional.

Gam Care:

Linha de apoio que fornece informações, aconselhamento e apoio confidencial a qualquer pessoa afetada por problemas de jogo em Inglaterra, Escócia e País de Gales.

GISDA:

Fornece apoio intensivo e oferece oportunidades a jovens vulneráveis com idades entre os 16 e 25 anos no Norte do País de Gales.

Groundwork North Wales:

Apoia pessoas vulneráveis que enfrentam múltiplos desafios, oferecendo-lhes formação, criando melhores locais e promovendo escolhas mais ecológicas

através dos seus projetos e serviços.

Adfeiriad (Hafal):

Apoia pessoas com problemas de saúde mental, os seus cuidadores e as suas famílias.

Llandrillo Menai Group:

Dota as pessoas do Norte do País de Gales com competências e qualificações através de uma série de cursos.

Luv 2 Meet U:

Agência de amizade e encontros para pessoas com deficiência de aprendizagem ou autismo com idade igual ou superior a 18 anos.

Marie Curie:

Presta cuidados e apoio anualmente a mais de 3.500 pessoas que vivem com uma doença terminal no País de Gales.

Mencap Cymru:

Certifica-se de que as pessoas com deficiência mental podem viver as vidas que escolhem, exercendo pressão junto das autoridades oficiais, trabalhando com as escolas, polícia e hospitais, apoiando e aconselhando as pessoas com deficiência mental.

Men's shed Cymru:

Os Men's Shed são grupos sociais ou empresas estabelecidas em comunidades locais para benefício dos homens. Existem mais de 70 "shed" em todo o País de Gales.

Mudiad Meithrin:

Presta cuidados e educação aos galeses durante os primeiros anos de vida.

Music and the Muse:

Grupo de profissionais das artes com experiência na realização de workshops criativos, projetos comunitários e eventos "artes na saúde (arts in health)" no País de Gales.

NSPCC:

Apoia crianças, famílias e profissionais nos cuidados de crianças e na prestação de assistência terapêutica para ajudar as crianças a sair de situações de abuso.

NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

Grupo de interesse comunitário que sensibiliza para a integração multicultural através da educação e do envolvimento cultural.

North Wales Africa Society:

Organização de amizade e comunitária que se esforça por criar uma sociedade inclusiva, centrando-se na educação social e nas questões empresariais de interesse mútuo entre o País de Gales e África.

North Wales Chinese Association:

Organização não política, não religiosa que se destina a servir e representar os interesses dos membros da comunidade chinesa.

North Wales Filipino Association:

Apoia a comunidade filipina que vive no Norte do País de Gales em matéria de migração, educação, deficiência e outros assuntos.





North Wales Jamaica Society:

Grupo de amizade que acolhe qualquer pessoa que tenha interesses ou ligações com a Jamaica, e que apoia e cria ligações entre a cultura galesa e jamaicana.

North Wales Police Black and Asian Police Association:

Rede de apoio aos membros da polícia de minorias étnicas no seu local de trabalho.

NWREN (North Wales Regional Equality Network):

Rede contra todos os tipos de discriminação, promovendo a harmonia e trabalhando em prol da igualdade de oportunidades para todos os grupos minoritários no Norte do País de Gales.

North Wales Wildlife Trust:

Gere as 36 reservas naturais no norte do País de Gales, protege e recolhe locais de vida selvagem em todo o condado e inspira as comunidades e os jovens locais a cuidar da vida selvagem nos locais onde vivem.

Parabl:

Intervenções terapêuticas de curto prazo para ajudar a sua saúde mental – oferece grupos de aconselhamento e terapêuticos.

Parkinson's Cymru:

Apoia as pessoas com Parkinson, as suas famílias, amigos e cuidadores. Disponibiliza apoio individual, assim como oferece grupos e atividades locais nos quais pode participar.

Race Council Cymru:

Organização-quadro que realiza e gere eventos, projetos e atividades para promover a igualdade racial, a integração e a justiça no País de Gales.

Ramblers Cymru:

Fornecer ajuda aos atuais e potenciais caminhantes. Realiza e organiza caminhadas de grupo lideradas por líderes de caminhadas por toda a Grã-Bretanha.

RASASC:

O Centro de Apoio a Vítimas de Violação e Abusos Sexuais (Rape and Sexual Abuse Support Centre, RASASC) do Norte do país de Gales, fornece informações, apoio especializado e terapia a qualquer pessoa com idade igual ou superior a 3 anos que sido vítima de qualquer tipo de abuso ou violência sexual.

Remploy:

Ajuda-o a procurar emprego e, se não estiver prepara para começar a trabalhar imediatamente, ajuda-o a aprender novas competências e a ultrapassar desafios que possa estar a enfrentar.

RNID:

Apoia pessoas surdas ou que têm perda auditiva ou zumbidos no País de Gales.

RSPB North Wales Local Group:

Apoia o trabalho da Sociedade Real para Proteção das Aves no Norte do País de Gales (Royal Society for the Protection of Birds in North Wales) – conservação, educação e angariação de fundos.

Snap Cymru:

Fornecer informações, aconselhamento e apoio aos pais, crianças e jovens que têm, ou podem ter, necessidades educativas especiais ou alguma deficiência.

Tai Pawb:

Permite que as pessoas tenham oportunidades iguais trabalhando com organizações para diminuir os preconceitos, o desfavorecimento e a pobreza relacionados com a habitação.

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

Instituição de caridade que trabalha com algumas das crianças, jovens e famílias mais vulneráveis e marginalizadas do País de Gales.

The Outdoor Partnership:

Promove atividades ao ar livre tais como uma procura ao longo da vida através de voluntariado, educação, participação, formação e emprego.

The Autism Directory:

Uma instituição de caridade que apoia crianças, adultos e famílias que vivem com o autismo para as ajudar a obter a ajuda de que necessitam.

The Wallich:

Instituição de caridade que dá apoio aos sem-abrigo e previne situações de sem-abrigo, e que opera com três objetivos centrais: tirar as pessoas das ruas; manter as pessoas fora das ruas e criar oportunidades para as pessoas

Victim Support:

Instituição de caridade independente que dá ajuda emocional e prática às pessoas que foram afetadas por crimes, aos seus amigos, família e a quaisquer outras pessoas envolvidas.

Viva LGBTQ+:

Fornecer ajuda em todo o Norte do País de Gales a grupos de jovens e apoia jovens com idades entre os 14 e os 25 anos identificados como lésbicas, bissexuais, trans ou os que ainda não se identificaram com nenhum género.

Welsh Athletics:

Organismo governamental nacional do atletismo no País de Gales que apoia os clubes e os seus membros para garantir a existência de oportunidades seguras, divertidas e acessíveis a todos para a prática do atletismo.

Welsh Blood Service:

Recolhe doações de sangue voluntárias e não remuneradas do público em geral. Estas doações são processadas e testadas antes da sua distribuição aos hospitais nos quais apoiam os cuidados aos doentes.

Welsh Cycling:

Organismo governamental nacional do ciclismo no País de Gales cuja missão é incentivar mais pessoas a andar de bicicleta e a proporcionar-lhe as melhores oportunidades para o fazer.

Welsh Triathlon:

Organismo governamental nacional do triatlo no País de Gales que promove a excelência e cria oportunidades para que todos possam alcançar os seus desafios pessoais de triatlo.

WISP Dance Club:

Atuando no Norte do País de Gales, a WISP cria um ambiente seguro e inclusivo para os jovens que vivem com necessidades adicionais e com idades entre os 11-25 anos para que dancem juntos.

Youth Justice Support Service (NWH):

Projeto de habitação do Norte do País de Gales que fornece apoio dedicado à habitação para jovens com idades entre os 14-18 anos envolvidos com os Serviços de Justiça Juvenil Gwynedd & Ynys Mon.