

Broșură – Sănătate, bunăstare și mindfulness

Regiunea de nord a
Țării Galilor, 2021



Broșură – Sănătate, bunăstare și mindfulness

Race Equality First (REF) a fost finanțat de Consiliul de Sănătate al Universității Betsi Cadwaladr pentru a produce o broșură de sănătate, bunăstare și mindfulness pentru comunitățile minoritare din nordul Țării Galilor. Această broșură va fi tradusă în mai multe limbi identificate și are ca obiectiv să ofere informații despre sănătate și bunăstare. De asemenea, va conține sugestii, sfaturi și activități pe care le puteți face acasă sau în zona

unde locuiți și vă va oferi detaliile de contact ale serviciilor, organizațiilor și grupurilor de asistență medicală locale și regionale.

Această broșură a fost împărțită în secțiuni în funcție de consiliile locale, deci, dacă sunteți rezident în Flintshire (de exemplu), puteți merge direct la zona dumneavoastră și puteți găsi o selecție de grupuri și organizații locale în care vă

puteți implica pentru a vă conecta la cele „5 modalități de bunăstare” (detalii pe paginile 2 și 3). De asemenea, am inclus o serie de alte servicii de asistență relevante și această broșură poate fi utilizată ca ghid pentru a le accesa în cazul în care aveți nevoie de asistența lor.

Race Equality First



“Working with you to make equality a reality”

Există servicii de prescriere socială pentru fiecare consiliu local din nordul Țării Galilor și puteți suna la numărul relevant pentru a accesa o serie de grupuri, activități și servicii din comunitatea dumneavoastră locală. Le puteți găsi în diferitele secțiuni ale autorităților locale din această broșură.

Cine sunt Race Equality First (REF)?

REF are o viziune asupra societății în care toți indivizii au drepturi egale, fără discriminare bazată pe rasă sau orice altă caracteristică personală pe care aceștia o pot avea. Misiunea noastră este de a oferi sprijin, consiliere, îndrumare și o voce influentă pentru persoanele care se confruntă cu discriminare, hărțuire, infracțiuni motivate de ură și dezavantaje. Obiectivele noastre implică lucrul pentru eliminarea discriminării rasiale; promovarea șanselor egale în toate aspectele menționate în Legea Egalității 2010; și promovarea relațiilor bune între

persoanele din grupuri rasiale diferite. REF susține victimele infracțiunilor motivate de ură și discriminare prin intermediul serviciului de cazuri. Dacă faceți parte dintr-o comunitate minoritară și credeți că sunteți tratat nedrept la locul de muncă sau de către un furnizor de servicii sau credeți că ați fost victima unei infracțiuni motivate de ură, vă rugăm să ne contactați folosind detaliile de mai jos.

REF desfășoară, de asemenea, un serviciu de suținere pentru persoanele

din comunitățile etnice negre, asiatice și minoritare, oferind prioritate vârstnicilor și accesului acestora la serviciile medicale. Dacă simțiți că aveți nevoie de asistență în legătură cu îngrijirea sau sprijinul primit, cum să faceți o plângere, echipamente pentru a trăi independent acasă, găsirea cazării, întreținerea și reparațiile la domiciliu, informarea din punct de vedere al sănătății, influențarea practicii, îmbunătățirea serviciilor locale sau informarea furnizorilor de servicii despre nevoile dumneavoastră – vă rugăm să ne contactați și vă putem ajuta.



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

2	Cine sunt Race Equality First (REF)?
3	Consiliul de Sănătate al Universității Betsi Cadwaladr
4	Cele cinci modalități către bunăstare
5	Cum pot implementa cele „cinci modalități către bunăstare” în rutina mea zilnică?
6	Serviciile Anglesey
9	Serviciile Conwy
12	Serviciile Gwynedd
15	Serviciile Denbighshire
18	Sfaturi pentru bunăstare
20	Serviciile Flintshire
23	Serviciile Wrexham
26	Contribuabili la organizația pentru sănătate, bunăstare și mindfulness
27	Alte servicii și organizații de asistență

Betsi Cadwaladr Consiliul de Sănătate al Universității



Faceți cunoștință cu noul Director Executiv al Consiliului de Sănătate al Universității Betsi Cadwaladr.

Bună, mă numesc Jo Whitehead și am fost recent numit direct executiv al [Consiliului de Sănătate al Universității Betsi Cadwaladr](#).

M-am alăturat consiliului de sănătate al Universității Betsi Cadwaladr după ce am ocupat rolul de director executiv al spitalului și serviciului de sănătate Mackay din Queensland, Australia. După mai mult de 30 de ani de experiență lucrând în domeniul sănătății atât în Marea Britanie cât și în Australia. Fiind născut în Wrexham, sunt mândru că mă întorc acasă în Nordul Țării Galilor.

Este un privilegiu deosebit să mi se ofere această oportunitate de a face o diferență reală în viața oamenilor prin îmbunătățirea rezultatelor în materie de sănătate în comunitățile din nordul Țării Galilor, inclusiv comunitățile etnice negre, asiatice și minoritare și alte comunități care nu au oportunitatea să se facă auzite.

Jo Whitehead, Director executiv

Faceți cunoștință cu noul responsabil pentru relațiile de interacțiune din nordul Țării Galilor.

Numele meu este Rafat Arshad-Roberts, numit de [consiliul de sănătate al Universității Betsi Cadwaladr](#) ca responsabil pentru relațiile de interacțiune cu comunitățile etnice minoritare din nordul Țării Galilor. Acest nou rol finanțat de guvernul galez se va concentra pe identificarea și descompunerea barierelor care împiedică persoanele care folosesc serviciile noastre, cum ar fi NHS Țara Galilor, Serviciul (TTP) Testează, urmărește, protejează și pe susținerea unui dialog bidirecțional între consiliul de sănătate și comunități.

De asemenea, rolul meu va contribui la comunicarea mesajelor cheie și la eradicarea oricărei informații false ce ar putea împiedica persoanele să aibă acces la vaccinarea împotriva COVID-19 sau la alte servicii de sănătate și bunăstare.

Împreună cu alte părți interesate, doresc să întâlnesc publicul pentru a discuta despre modul în care consiliul pentru sănătate interacționează cu inclusiv comunitățile etnice negre, asiatice și minoritare și alte comunități care nu au oportunitatea să se facă auzite. Sunt deosebit de interesat de aflarea zonelor în care am ne-am putea îmbunătăți și de părerile oamenilor cu privire la modalitățile prin care consiliul pentru sănătate poate stabili o interacțiune continuă semnificativă.

Rafat Arshad-Roberts, Responsabil pentru relațiile de interacțiune



Puteți să luați legătura cu Rafat și să discutați despre problemele comunității prin email. Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk

Cele „cinci modalități către bunăstare”

Ce reprezintă „cinci modalități către bunăstare”?

Cadrul „cinci modalități către bunăstare” este un set de cinci acțiuni bazate pe dovezi care promovează sănătatea mintală și bunăstarea. Pe baza celor mai recente dovezi științifice, acțiunile simple, dacă sunt întreprinse în mod regulat, vă pot îmbunătăți starea de bine și calitatea vieții. Aceste acțiuni sunt adecvate tuturor oamenilor de toate vârstele și abilitățile. Mai multe informații de la [consiliul de sănătate al Universității Betsi Cadwaladr](#) (BCUHB) pot fi găsite pe website-ul lor.

Ce înseamnă de fapt „bunăstarea”?

Fundația New Economics a propus o definiție simplă pentru a înțelege că bunăstarea mintală necesită ca un individ să se „simtă bine” și să „funcționeze bine”

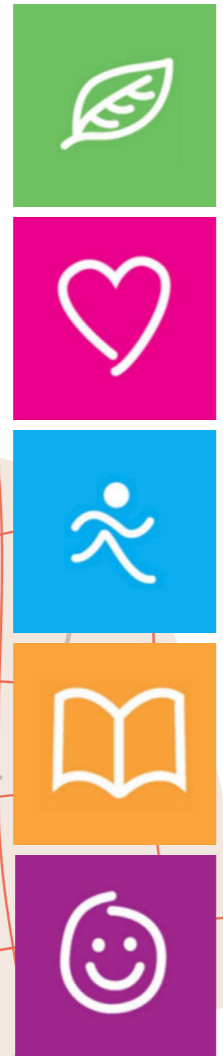
Cele „cinci modalități către bunăstare”, vă pot ajuta, de asemenea:

- Profitați la maximum de oportunități și faceți față situațiilor stresante, luând timp liber și învățând cum să acționați când lucrurile devin dificile.

- Creșteți abilitățile interpersonale, empatia și abilitățile de comunicare prin dăruire și văzându-vă ca parte a comunității mai largi.
- Să vă creșteți șansele de angajare și stima de sine, observând la ce sunteți buni și la ce aveți de oferit altora.

Cel mai bun mod de a vă îmbunătăți într-adevăr bunăstarea este înțelegând că: „**Bunăstarea este importantă pentru mine**” și „**Sunt lucruri pe care le pot face pentru a-mi îmbunătăți bunăstarea**”.

Cinci lucruri simple pe care le putem face pentru a ne stimula bunăstarea.



1. Fii atent

Faceți-vă timp pentru sine, observați lucrurile din jurul vostru și savurați momentul

2. Conectează-te

Este timpul să vă conectați cu prietenii și familia pentru a vă ajuta să vă îmbogățiți ziua

3. Fii activ

A fi activ te face să te simți bine. Mișcă-te - dansează, cântă; ieși afară pentru o plimbare, alergare sau cu bicicleta

4. Continuă să înveți

A învăța ceva nou poate fi distractiv, te poate face să te simți bine și să-ți dezvolti încrederea

5. Dăruiește

Actele de bunăstare, ajutarea altor persoane sau chiar voluntariatul te pot face să te simți mai fericit

Cum pot implementa cele „cinci modalități către bunăstare” în rutina mea zilnică?

Există o mulțime de modalități mici și simple de a face ajustări la rutinele zilnice și săptămânale. Este atât de important să acordați timp pentru a vă concentra pe propria sănătate mintală și bunăstare. Este ușor să vă pierdeți pe social media, să lucrați și / sau să aveți grijă de ceilalți membri ai familiei, încât uitați cu ușurință cât de importante sunt sănătatea și bunăstarea dumneavoastră.

Pe această pagină există câteva modalități practice și eficiente prin care vă puteți asigura că aveți grijă de sănătatea mintală și de bunăstare (există și multe altele!). În această broșură veți găsi, de asemenea, o mulțime de grupuri și organizații locale și regionale cu care vă puteți implica, care vă pot oferi câteva activități excelente și sprijin pentru sănătatea mintală și bunăstarea dumneavoastră.

1. Fii atent

- Folosiți un traseu diferit, mai frumos către sau de la serviciu / școală, opriți-vă și admirați împrejurimile.
- Gândiți-vă la punctele dumneavoastră forte și modul în care puteți profita de ele la maximum, gândiți-vă cine vă inspiră și de ce.
- Observați florile sălbatice și unde cresc acestea, urmăriți animalele și păsările afară.
- Ascultă ploaia de la fereastra ta – avem destulă în Țara Galilor!
- Uită-te la nori, observă schimbarea formelor și cu ce viteză se mișcă?
- Încercați o mâncare nouă și apoi observați diferențele de gust și textură.

2. Conectează-te

- Vorbește cu familia și prietenii, povestește-le despre ziua ta și întreabă despre a lor - fii atent și ascultă.
- Zâmbește / încearcă să vorbești cu cineva nou și diferit, te face să te simți bine să te conectezi la oameni noi.
- Discutați cu cineva față în față sau la telefon în loc să trimiteți mesaje sau să folosiți social media.
- Contactați pe cineva cu care obișnuiați să petreceți timp împreună - amintiți-vă și reflectați împreună.
- Nu utilizați telefonul pentru o zi (sau cel puțin pentru câteva ore!)
- Scrieți o scrisoare sau trimiteți o carte poștală / card cuiva. Anunța-i că sunt în gândurile tale.

3. Fii activ

- Redați melodia preferată și dansați!
- Mergeți la o plimbare la prânz sau după muncă / școală - mergeți să vă vedeți cu prietenii în loc să mergeți în mașină.
- Mergeți în parcul dumneavoastră local, vizitați un parc national de încredere sau o rezervație sălbatică.
- Faceți stretching și mișcați-vă membrele dimineața, la prânz și seara - nu fiți sedentar prea mult timp.
- Grădinăriți, lucrați o bucată de pământ, hrăniți rațele din parc sau alăturați-vă unui grup local de grădinărit.
- Încercați un nou exercițiu, învățați cum să înotați sau să mergeți cu bicicleta, alăturați-vă unui nou club sau echipă sportivă locală.

4. Continuă să înveți

- Descoperă ceva nou, cercetează istoria familiei tale - află mai multe despre ceva care te interesează.
- Citiți știrile sau o carte nouă - utilizați biblioteca locală gratuită.
- Înscrieți-vă la o clasă sau un grup în care învățați să faceți ceva nou, cum ar fi meserii, sport sau educație.
- Aflați ceva nou despre dumneavoastră - nu vă fie teamă să încercați altceva!
- Vizitați un muzeu local sau o locație de patrimoniu național.
- Dezvoltați un hobby nou sau învățați o limbă nouă - [duolingo](#) este o aplicație excelentă pentru asta!

5. Dăruiește

- Verifică-ți un prieten, zâmbește și fii dispus să-ți oferi timpul pentru o conversație.
- Oferiți articole nedorite unui magazin local de caritate sau faceți voluntariat pentru o societate sau organizație caritabilă.
- Oferă-ți timpul pentru a face ceva pentru altcineva; ajută un vecin; cărați cumpărăturile altcuiva, oferiți ajutorul.
- Gătiți un tort tradițional și dați-l cuiva - acest lucru le-ar înveseli ziua!
- Oferă niște alimente băncii de alimente pentru a-i ajuta pe nevoiași - gândește-te la modalități de a strânge bani pentru o organizație caritabilă.
- Aflați cum să puneți pe cineva în poziția de recuperare și cum să administrați primul ajutor.



Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:



Anglesey

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea lor locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescriere socială [Mon Community Link](#) la 01248 725745, care vă poate indica activitatea/ serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

Abbey Road Centre – Bangor

Centrul de sănătate mintală și bunăstare - activități, sprijin individual, servicii de consiliere, terapii și instruire.

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

Adult services (County Council) – Llangefni

Sprijin pentru menținerea independenței oamenilor. Informații, sfaturi și direcționare către sprijinul comunității generale pentru accesul la sănătate și asistență socială.

☎ 01248 752752 ✉ asduty@ynysmon.gov.uk

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

Anglesey Federation of WI's (Women Institute)

Asociație de femei prezentă în 16 locații de pe insulă. Aceasta oferă o varietate de activități în funcție de grup, cum ar fi sport, dezbateri, seri muzicale, crearea de diverse articole, ateliere de îmbunătățire a abilităților – acestea fiind doar câteva dintre activități..

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

Anglesey Library Service

Abonament gratuit care include livrarea cărților la domiciliu. Biblioteca mobilă care vizitează comunitatea dumneavoastră locală, activități, cursuri gratuite pentru învățarea limbilor străine. Disponibil în Llangefni, Holyhead, Amlwch, Benllech, Menai Bridge, Beaumaris și Rhosneigr.

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

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS este o organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții.

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo–Menai

Toate nivelurile, de la începători la cursuri avansate, cu jumătate de normă sau cu normă întreagă, învățată în timpul zilei sau seara, poți începe oricând, îți poți îmbunătăți nivelul limbii engleze și poți obține calificări (Cambridge English, IELTS), găsește de lucru / primești ajutor la locul de muncă, înscrie-te la cursuri universitare sau la colegii, ajută-ți copiii la teme, fă-ți prieteni și învăță despre cultura galeză.

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

Carers Outreach Service

Sprijin pentru asistenții personali/sociali neplătiți din Gwynedd, Conwy și Anglesey, oferă ajutor pentru a face față responsabilităților de asistent personal/social. Dacă aveți nevoie de informații, asistență sau pur și simplu de mai mult timp pentru dumneavoastră, Carers Outreach vă stă la dispoziție.

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

Citizens Advice Anglesey

Sfaturi cu privire la problemele mari care afectează viața oamenilor (locuințe, locuri de muncă, beneficii) – sănătate mintală și sprijin pentru bunăstare, oportunități de voluntariat. Aceștia au sedii în Llangefni, Amlwch și Holyhead.

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

Community Mental Health Team (County Council) – Llangefni

Ajutor de la specialiști pentru probleme de sănătate mintală și emoțională – consiliere individuală sau activități de grup.

☎ 01248 752752 / 01248 353551 (Urgențe în afara orelor de lucru)

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

Digartref – Holyhead

Prevenție și sprijin pentru persoanelor fără adăpost - sfaturi, informații, instruire și mâncare la centrul de zi Lighthouse. De asemenea, oferă mediere prin sfaturi și îndrumare pentru copii și tineri, părinții care se confruntă cu dificultăți familiale, pierderi și susținere în perioada de doliu. De asemenea, vă puteți oferi voluntar pentru a ajuta în centrul de zi Lighthouse, pentru a contribui ca asistent la strângerea de fonduri sau mai mult de atât.

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

Gorwel – Llangefni

Sprijin pentru femei, bărbați și copii afectați de violența în familie și servicii de prevenire a lipsei adăpostului. Poate oferi asistență cu privire la beneficii, subvenții și probleme juridice, siguranță, probleme de sănătate, educație, instruire, abilități practice și probleme ale copiilor.

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

Gwynedd And Anglesey Shared Lives Scheme

Sprijin pentru o viață independentă pentru persoanele și familiile vulnerabile. Aceștia au sedii în Pwllheli, Dolgellau și Llangefni.

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

Medrwn Môn

Scopul Medrwn Môn este de a promova și sprijini organizațiile comunitare și de voluntariat, lucrând cu indivizi, grupuri și comunități pînă în Anglesey pentru a se asigura că aceștia au un rol proeminent și în dezvoltarea potențialului insulei.

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

Môn Actif

O mare varietate de facilități de agrement pentru oameni de toate vârstele și abilitățile – centre din Amlwch, Holyhead, Menai Bridge și Llangefni.

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

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

Sfat despre sănătate de la British Heart Foundation

Tensiunea arterială - Cunoașteți numerele
A avea tensiune arterială crescută sporește riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral, deci cunoașterea tensiunii arteriale vă poate salva viața. BHF are șase sfaturi de top pentru a ajuta la reducerea tensiunii arteriale crescute sau pentru a o menține sub control dacă ați fost deja diagnosticat(ă) cu această afecțiune.

1. Activitate fizică regulată
2. Mențineți o greutate sănătoasă
3. Mâncați o dietă sănătoasă echilibrată
4. Tăiați din cantitatea de sare
5. Nu bea prea mult alcool
6. Luați medicamentele conform recomandărilor

Informații suplimentare pot fi găsite aici:

www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/research...



🐦 @BHF Cymru

📘 BHF Wales

📷 @the_bhf

Age Cymru: Activități pentru sănătate fizică pentru persoanele de peste 50 de ani



LIFT – Low Impact Functional Training (Antrenament funcțional cu impact scăzut) presupune o serie de activități și jocuri concepute pentru a încuraja persoanele în vârstă să participe la activitatea fizică, care va contribui la consolidarea inimii și a plămânilor, a mușchilor, la flexibilitate și echilibru. Toate activitățile sunt efectuate folosind exerciții sigure, efectuate din așezat și în picioare, astfel încât să puteți lucra oricând la un nivel

confortabil pentru dumneavoastră. Ședințele sunt, de asemenea, concepute special pentru persoanele cu vârsta peste 50 de ani, așa că nu este niciodată prea târziu să începeți!

Alte modalități prin care puteți fi activ cu Age Cymru:
[Nordic Walking](#)
[Tai chi](#)

@AgeCymru
 Age Cymru
 @agecymru

Mai multe videoclipuri cu activități pe care le puteți încerca acasă pot fi accesate aici:
www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity

Môn CF

Oferă servicii de formare profesională și mentorat. Birouri în Holyhead, Menai Bridge, Amlwch și Bangor.

01407 762004 info@moncf.co.uk www.moncf.co.uk

Môn Older People Project (Gorwel) – Llangefni

Sprîjin în legătură cu locuințele pentru persoanele cu vârsta de peste 55 de ani din Anglesey.

0300 111 0226 pobhyn@gorwel.org

Parabl

Intervenții terapeutice pe termen scurt pentru a vă îmbunătăți sănătatea mintală – oferă consiliere și grupuri terapeutice.

0300 777 2257 ask@parabl.org www.parabl.org.uk

Royal Voluntary Service Gwynedd and Anglesey

Oferă ajutor și sprijin voluntar în Anglesey astfel încât persoanele în vârstă să-și poată menține independența și să rămână implicate în comunitatea lor locală – cluburi de prânz, vecini buni, transport comunitar și sprijin la spital.

01248 661915 YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk

Small Woods Wales – Active Woods Wales

Susținerea utilizării pădurilor prin sesiuni de activități cum ar fi activități practice cu materie primă din pădure, mindfulness, mersul pe jos și gătitul la foc. Ședințe pentru adulții care doresc să-și îmbunătățească sănătatea și bunăstarea, precum și pentru familiile cu copii mici.

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

www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey

Teulu Môn (County Council) – Llangefni

Serviciu gratuit pentru copii, familii și profesioniști pentru a obține informații, sfaturi și asistență referitoare la copii sau familiile copiilor, cu vârste cuprinse între 0-25 ani.

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

BANCĂ DE ALIMENTE: Holyhead – 07557 333 498

Bănci de alimente ambulante în timpul pandemiei de coronavirus: Llangefni, Manai Bridge, and Amlwch.

Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:

Fii atent Conectează-te Fii activ Continuă să înveți Dăruiește

Conwy

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescripție socială [British Red Cross](#) (finanțat de co-op) la 0344 871 1111 care vă poate indica activitatea/ serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

Age Connect North Wales Central

Își propune să îmbunătățească calitatea vieții oamenilor prin servicii comunitare, încurajând independența, responsabilizarea și bunăstarea. Specializați în sprijinirea persoanelor cu vârsta peste 50 de ani și oferind în același timp o varietate de moduri de a ajuta adulții de toate vârstele.

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

CAB Conwy District (Citizens Advice Bureau)

Sfaturi gratuite, independente și confidențiale care pot ajuta persoanele cu probleme juridice și financiare.

0344 4772020 www.adviceguide.org.uk

Adferiaid (CAIS)

CAIS este o organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții.

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

Carers Outreach Service Conwy

Sprîjin pentru asistenții personali/sociali neplătiți. Vă putem oferi asistență prin telefon sau personal la birourile noastre sau la domiciliu. Organizăm evenimente de sănătate și bunăstare și alte ocazii sociale pentru a ajuta la reducerea izolării pe care o întâlnesc mulți asistenți ca urmare a rolului lor. Serviciul nostru este gratuit și confidențial.

01492 533714 help@carersoutreach.org.uk www.carersoutreach.org.uk

Centre of Sign-Sight-Sound

CAS se asigură că persoanele surde și persoanele care trăiesc cu pierderi senzoriale pot accesa, în lor maternă și / sau o limbă aleasă, informațiile, sfaturile și serviciile de care au nevoie pentru a face alegeri în cunoștință de cauză cu privire la problemele care sunt importante pentru ei în fiecare zi.

01492 530013 info@signsightsoud.org.uk www.centreofsignsightsound.org.uk

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

Un serviciu independent, confidențial și gratuit de susținere utilizatorii serviciilor de sănătate mintală, fie ei adulți sau tineri.

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

Conwy Communities Wellbeing Team (County Council)

Echipa este aici să sprijine persoanele în vârstă care locuiesc în județul Conwy pentru a le ajuta să profite de oportunități ce ajută la sporirea bunăstării fizice, cât și cea mentală. S-ar putea să fiți interesat să vă alăturați unui grup de cântat sau social, să faceți yoga, să doriți să discutați cu cineva la telefon printr-un serviciu de prietenie sau poate nu sunteți sigur ce ați dori să faceți. Vă putem oferi informații și vă putem direcționa către activitatea, grupul sau asistența potrivită pentru a vă satisface nevoile.

01492 577449 stayingwell@conwy.gov.uk

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

Conwy Connect

Organizația caritabilă ajută la promovarea drepturilor persoanelor cu dizabilități de învățare și se asigură că acestea au parte de egalitate în alegerile și oportunitățile de care beneficiază în comunitatea în care trăiesc.

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

Conwy Flying Start

Pentru a oferi experiențe calitative de joacă și dezvoltare pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră. Sprijinirea familiilor pentru a oferi copiilor cu vârste între 0-4 ani un început lin în viață. Aplicați prin intermediul site-ului web.

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

Conwy Libraries

Disponibil în Abergele, Cerrigydrudion, Colwyn Bay, Conwy, Kinmel Bay, Llandluno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr, Penrhyn Bay

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

Conwy Mind

Organizație locală de sănătate mintală care oferă informații, sfaturi, consiliere, sprijin și activități pentru persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau emoțională.

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

Conwy Valley Maze

Bucurați-vă de rezolvarea problemelor în natură într-un labirint premiat!

☎ 01492 660900 🌐 www.big-maze.co.uk

Conwy Valley Ramblers Walking Group

Vale of Clwyd Walking Group are sediul în Conwy și este grupul local al The Ramblers.

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

Conwy Voluntary Service Council

Dezvoltarea, sprijinirea și promovarea acțiunilor de voluntariat și comunitare în județul Conwy.

☎ 01492 534091 🌐 www.cvsc.org.uk/en

5 sfaturi de top pentru bunăstare de la MIND

Conectați-vă...

- Discutați cu cineva în loc să trimiteți un e-mail
- Vorbește cu cineva nou
- Întrebați cum a fost weekendul cuiva și ascultați cu adevărat când vă spune
- Eliberați-vă cinci minute pentru a afla cum este cu adevărat cineva
- Duceți un coleg către locul de muncă sau luați același mijloc de transport spre casă



North East Wales
Gogledd Ddwyrain
Cymru

🐦 @NEWalesMind
📘 Mind North East Wales
📷 @mind_northeastwales



Carers Wales

Sfat pentru bunăstare

Faceți-vă timp pentru dumneavoastră ca asistent social - sunteți la fel de important ca persoana de care aveți grijă.

Activitate de bunăstare

Când lucrurile se îngreunează, folosește YouTube pentru a găsi un videoclip rapid de 5 minute care te ajută sau cântă melodia pe care ai folosit-o pentru a-ți înnebuni părinții când erai adolescent - chiar tare!



🐦 CarersWales

📘 Carers Wales

🌐 www.carersuk.org/WALES

☎ 02920 811370

✉ info@carerswales.org

Families First

Families First sunt un grup de oameni care vă pot susține familia într-un moment dificil. Oferim asistență familiei și la locul de muncă pentru a ne asigura că toate nevoile dumneavoastră sunt îndeplinite într-o manieră coordonată.

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

Haven of Light

Organizația caritabilă care ia măsuri împotriva sclaviei moderne, a traficului de persoane și a exploatării, prin prevenire, sensibilizare, educare, direcționare și sprijin pentru supraviețuitori.

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

ICAN Conwy

ICAN oferă asistență timpurie ușor de accesat pentru persoanele care se luptă cu sănătatea mintală și nivelul bunăstării lor, reducând nevoia de a apela la servicii NHS specializate. Prin ICAN puteți accesa ajutor și sfaturi cu privire la o serie de probleme care vă afectează, inclusiv datorii, problemă în relație, probleme cu drogurile sau alcoolul, dificultăți de angajare, doliu, locuință și singurătate.

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

Reading Groups

Împărtășiți-vă pasiunea pentru lectură cu alții, descoperiți noi autori sau inspirați-vă să încercați ceva diferit alăturându-vă grupurilor noastre lunare de lectură.

☎ 01492 576139 ✉ library@conwy.gov.uk

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

RSPB Conwy

O frumoasă rezervație naturală pentru a observa păsări și a vă bucura de plimbări minunate.

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

Together for Colwyn Bay

Acest proiect susține acțiunile comunitare de tip grass-roots cu accent pe îmbunătățirea bunăstării și investiții în viitor. Prin investiții în evenimente, facilități, spații verzi, inițiative comunitare, comunicare și multe altele, proiectul se concentrează pe responsabilizarea persoanelor și a grupurilor comunitare.

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

🌐 www.facebook.com/TogetherForColwynBay

Banca de alimente Conwy: www.conwyfoodbank.co.uk

Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:

Fii atent Conectează-te Fii activ Continuă să înveți Dăruiește

Gwynedd

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescripție socială [Gwynedd Social Prescriptions](#) la 01286 672626 sau 07940375467 care vă poate indica activitatea/ serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

Abbey Road Centre – Bangor



Centrul de sănătate mintală și bunăstare - activități, sprijin individual, servicii de consiliere, terapii și instruire.

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

Adferiaid (CAIS)



CAIS este o organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții.

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

Canolfan SSIE/ ESOL Centre, Grŵp Llandrillo–Menai



Toate nivelurile, de la începători la cursuri avansate, cu jumătate de normă sau cu normă întreagă, învățată în timpul zilei sau seara, poți începe oricând, îți poți îmbunătăți nivelul limbii engleze și poți obține calificări (Cambridge English, IELTS), găsește de lucru / primești ajutor la locul de muncă, înscrie-te la cursuri universitare sau la colegii, ajută-ți copiii la teme, fă-ți prieteni și învață despre cultura galeză.

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

Carers Outreach Service



Asistență pentru asistenții personali neplațiți din Gwynedd, Conwy și Anglesey, ajutându-vă să faceți față responsabilităților de îngrijitor. Dacă aveți nevoie de informații, asistență sau pur și simplu timp pentru dumneavoastră, Carers Outreach vă stă la dispoziție.

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

Creative Gwynedd



Organizație voluntară care își propune să promoveze oportunități de participare și apreciere a artei. Oportunități de a participa la evenimente, ateliere, cursuri și tot felul de proiecte creative. Participă la activități de teatru, muzică, artă și dans.

01286 679721 post@gwyneddgreedigol.com www.gwyneddgreedigol.com

Cwmni Byw'n Iach



Include 11 centre de agrement de dimensiuni diferite, cu sediul în jurul Gwynedd - de la Bangor până la Tywyn. Acestea oferă oportunități de sănătate și bunăstare locuitorilor din Gwynedd.

Mai multe informații despre cele 11 site-uri sunt disponibile pe www.bywniach.cymru/en

Family Information Service



Informații gratuite și îndrumare de specialitate pentru rezidenți cu privire la îngrijirea copiilor, servicii de asistență, tineri și probleme de familie.

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

Felin Fach Centre – Pwllheli.



Servicii terapeutice, socializare la prânz sau la un ceai, asistență în legătură cu beneficiile și sprijin pentru locuințe.

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

Gorwel – Llangefni



Sprijin pentru femei, bărbați și copii afectați de violența în familie și servicii de prevenire a lipsei adăpostului. Poate oferi asistență cu privire la beneficii, subvenții și probleme juridice, siguranță, probleme de sănătate, educație, instruire, abilități practice și probleme ale copiilor.

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

Gwaith Gwynedd



Sfaturi și îndrumare prietenoasă, sprijin individual și mentorat pentru a ajuta indivizii să-și dezvolte abilitățile de a găsi instruire, voluntariat și angajare. Sprijină, de asemenea, abordarea obstacolelor complexe cu care se confruntă indivizii, fie că sunt probleme de sănătate mintală, bunăstare sau probleme ce țin de locuință.

01286 674698 gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Community Arts



Sprijinirea oamenilor să aibă acces, să se bucure și să experimenteze artele, pentru a avea un efect pozitiv asupra bunăstării individuale, sociale, economice și comunitare.

01286 679721 celf@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Libraries



Include împrumutul pentru Reading Well: cărți de auto-ajutorare pentru sănătate mintală, acces la computere, asistență pentru dezvoltarea de abilități digitale / computerizate și activități precum Colorarea pentru relaxare, Familia, Sesiunile de istorie, Sesiunile de meșteșuguri și Grupurile de lectură.

01286 679463 lyfrgell@gwynedd.llyw.cymru

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

Gwynedd Volunteer Centre (Mantell Gwynedd)



Oferă sfaturi și sprijin persoanelor interesate de voluntariat. Vă pot ajuta să găsiți oportunități de voluntariat în zona dumneavoastră, inclusiv sprijin pentru persoanele care au nevoi suplimentare de sprijin.

01286 672 626 gwrifoddoli@mantellgwynedd.com www.mantellgwynedd.com

Menter Fachwen



Sprijinirea persoanelor cu dizabilități de învățare, oferind oportunități de lucru în întreprinderile sociale. Voluntariat în conservare, catering, horticultură, tâmplărie și îngrijire. Mersul pe jos, alpinismul și canotajul sunt disponibile pentru oricine lucrează pentru ei sau pentru orice persoană care îi contactează pentru sprijin. Locații în Fachwen, Deiniolen, Llanberis și Cwm y Glo.

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

The Mentor Ring, în parteneriat cu Diabetes UK

Sfat de sănătate de top:

Pentru a explora noi alimente sănătoase, încercați o zi de degustare tematică! Aceasta este o modalitate excelentă de a încerca bucătăria noi, de exemplu, o zi cu mâncare mexicană sau diferite tipuri de mâncare, de exemplu, o zi cu mâncare verde, oferind mere, avocado pe pâine prăjită sau curry verde thailandez.

02921 321 073

info@mentorryng.org.uk

mentorryng.org.uk

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

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

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



Sfat pentru mindfulness de la Tan Y Maen

Privește cerul. Când ieșiți la plimbare sau când stați acasă în grădină sau lângă fereastră, uitați-vă 5 minute la cer. Absorbiți culorile, norii și forma lor, urmăriți păsările, zboară doar în treacăt, circulă, plutesc sau nu există păsări în apropiere? Cerul se schimbă mereu, nu există două ceruri la fel, chiar și într-o zi acoperită cu gri, există schimbări subtile de culoare și profunzime. Cerul nu se judecă pe sine, pur și simplu există, așa că încercați să nu vă gândiți la cer ca fiind bun sau rău, ci doar la faptul că există... și bucurați-vă de cele 5 minute de pace cu cerul, după care treci la restul zilei, încercând să iei cu tine minunățiile lumii naturale pe măsură ce îți petreci ziua.



 @tanymaen

 Tan y Maen

Small Woods – Active Woods Wales's Woodland Activities Programme

Susținerea utilizării pădurilor prin sesiuni de activități cum ar fi activități practice cu materie primă din pădure, mindfulness, mersul pe jos și gătitul la foc. Ședințe pentru adulții care doresc să-și îmbunătățească sănătatea și bunăstarea, precum și pentru familiile cu copii mici.

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

Sporting Memories Social Club

Deschis oricărei persoane de peste 50 de ani care este pasionată de sporturi și dornică de a se întâlni cu alți membri și de a depăna amintiri. Include oportunități de a participa la activități fizice și sporturi accesibile.

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

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

Sprrijin individual, grupuri ad-hoc, sesiuni de terapie, cursuri terapeutice, sesiuni mindfulness pentru reducerea stresului pentru indivizi și asistenți sociali/personali care se confruntă cu probleme ce țin de sănătatea lor mintală și emoțională.

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

Wild Elements

Conectează oamenii cu natura pentru a îmbunătăți bunăstarea, încrederea, abilitățile și aspirațiile. Clubul de locuri de muncă, Club de grădinărit, instruire acreditată, instruire generală și o serie de oportunități de voluntariat pentru adulți și tineri.

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

William Mathias Music Centre

Găzduiesc o serie de activități muzicale care vizează păstrarea și îmbunătățirea bunăstării, aducând oamenii împreună pentru a socializa în comunitățile din Gwynedd.

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

Y Dref Werdd

Proiect de mediu comunitar care oferă servicii și resurse pentru o gamă largă de nevoi care includ sprijin în probleme de bunăstare, modalități de a economisi bani și energie la domiciliu, oportunități de voluntariat și formare, o varietate de proiecte despre mediul înconjurător și dezvoltarea de oportunităților pentru tinerii din zona locală.

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

BĂNCI DE ALIMENTE:

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

Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:

 Fii atent  Conectează-te  Fii activ  Continuă să înveți  Dăruiește

Denbighshire

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescripție socială [Denbighshire Community Navigators](http://DenbighshireCommunityNavigators) la 0300 456 1000 care vă poate indica activitatea / serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

Age Connect North Wales Central

Își propune să îmbunătățească calitatea vieții oamenilor prin servicii comunitare, încurajând independența, responsabilizarea și bunăstarea. Specializați în sprijinirea persoanelor cu vârsta peste 50 de ani și oferind în același timp o varietate de moduri de a ajuta adulții de toate vârstele.

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS este o organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții.

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

Citizens Advice Denbighshire

Oferim consiliere și asistență gratuite și confidențiale cu privire la o gamă largă de probleme, inclusiv, dar fără a se limita la beneficii, consumatori, datorii, locuri de muncă, locuințe, imigrație și problemele de relație și personale. Birouri în Denbigh, Rhyl și Ruthin, precum și mai multe locații de informare și comunicare. Apelați sau vizitați site-ul web pentru locații.

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

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service

Un serviciu independent, confidențial și gratuit de susținere utilizatorii serviciilor de sănătate mintală, fie ei adulți sau tineri.

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

Denbighshire Countryside Service

Echipa își propune să îmbunătățească și să promoveze acest peisaj special, viața sălbatică și patrimoniul său. Gestionăm peste 32 de locații rurale care reprezintă locuri valoroase pentru prosperitatea animalelor și plantelor sălbatice și locuri de care vă puteți bucura și pe care le puteți explora - voluntariat, mers pe jos, ciclism și călărie, evenimente de familie, proiecte practice și multe altele.

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

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

Denbighshire Flying Start

Pentru a oferi experiențe calitative de joacă și dezvoltare pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră. Sprijinirea familiilor pentru a oferi copiilor cu vârste între 0-4 ani un început lin în viață. Aplicați prin intermediul site-ului web.

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

Denbighshire Leisure Ltd – Active Communities

Dorește să ofere oportunități de agrement accesibile, care să atragă un nivel ridicat de participare și să îmbunătățească bunăstarea locuitorilor din Denbighshire. Oferă programe comunitare în domeniul sănătății, sportului, artelor, și conducerii (unele proiecte sunt gratuite, iar altele au o mică taxă).

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

Denbighshire Libraries

Bibliotecile în Corwen, Denbigh, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Rhyl, Ruthin și St. Asaph.

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

Denbighshire Voluntary Service Council

DVSC este o organizație caritabilă pe bază de abonament. Misiunea noastră este de a construi comunități rezistente prin acțiuni de voluntariat și de tip social, oferind sprijin excelent membrilor noștri și fiind o voce influentă în Denbighshire și nordul Țării Galilor.

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

Denbighshire Youth Service

Serviciul sprijină tinerii cu vârsta cuprinsă între 11 și 25 de ani, oferind atât intervenții universale, cât și intervenții specifice - programe de educație alternativă, dispoziții personalizate în funcție de centrul de tineret la care se desfășoară, clădirea comunității și comunicare, jocuri de stradă și multe altele.

 01824 712716  youth.service@denbighshire.gov.uk

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

Families First

Families First sunt un grup de oameni care vă pot susține familia într-un moment dificil. Oferim asistență familiei și la locul de muncă pentru a ne asigura că toate nevoile dumneavoastră sunt îndeplinite într-o manieră coordonată.

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

Family Information Service (County Council)

Punct unic de acces pentru informații ce pornesc de la îngrijirea copiilor și educația în primii ani, până la plasament, adopție și multe altele.

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

Morfa Gateway and Community Project

Un proiect comunitar care dezvoltă o zonă de recreere multifuncțională cu florile sălbatice și animalele sălbatice reprezentând o parte majoră a inițiativei. Un loc relaxant pentru a vizita și a fi în natură. Program de voluntariat - 11:00 - 14:00 în fiecare joi

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

Nature for Health

Acest proiect are ca scop ieșirea în natură în beneficiul sănătății fizice și mintale. Vino la una dintre activitățile noastre săptămânale gratuite. Fie că este o plimbare, o sarcină practică de conservare sau un atelier de arte și meșteșuguri, există atât de multe în care vă puteți implica.

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

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

www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/

Sfat de top de la Clinica Juridică din nordul și zona de mijloc a Țării Galilor - ICAN Ynys Mon hub

Dacă o sarcină pare copleșitoare, împărțiți-o în pași mai mici. Acest lucru vă va ajuta să vedeți ce părți puteți face și la ce părți aveți nevoie de ajutor.

 lipnorthwales@gmail.com  01407 882225

  Cllaw y Gyfwrth Gogfedi a Chansalbarth Cymru North and Mid Wales Law Clinic

 THE WATER FOUNDATION

 PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

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

 I CAN
Law yn llaw at iechyd meddwl
Together for mental health

 Working Together to Improve Access to Legal Advice 

Sfat de top de la Time to Change:

Nu vă fie teamă să vorbiți despre sănătatea mintală, deoarece discuția poate fi o adevărată linie de salvare și nu uitați, uneori este bine să întrebați pe cineva de două ori dacă se simt OK - întrucât adesea răspundem automat „bine” atunci când de fapt nu suntem.

 time to change
Wales
let's end mental health discrimination

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

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

NEWCIS

Promovarea sănătății, bunăstării și incluziunii sociale a asistenților sociali/ personali prin furnizarea de servicii flexibile și gratuite în timp util.

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

North Wales Wildlife Trust

Pe lângă vizitarea mai multor rezervații naturale, există și oportunități de a fi voluntar pentru conservare sau pentru administrație.

 07948 402630  katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk

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

RCS - Rhyl City Strategy

Oferim o gamă largă de servicii integrate menite să sprijine oamenii să se dezvolte prin muncă - combinând asistență medicală și ocuparea forței de muncă pentru a îmbunătăți bunăstarea și capacitatea de angajare.

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

Vale of Clwyd Mind

Organizație locală de sănătate mintală care oferă informații, sfaturi, consiliere, sprijin și activități pentru persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau emoțională.

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

Vale of Clwyd Ramblers Walking Group

Vale of Clwyd Walking Group are sediul în Denbighshire și este grupul local al The Ramblers. Detaliile rezervării pentru fiecare plimbare pot fi găsite pe site: www.voc-ramblers.org.uk

Working Denbighshire (County Council)

Working Denbighshire oferă sfaturi și îndrumare prietenoasă gratuită, sprijin 1-1 și mentorat pentru a ajuta indivizii să își dezvolte abilitățile, să găsească instruire, voluntariat și locuri de muncă. Ajutorul este oferit oricărei persoane cu vârsta peste 16 ani care trăiește în sărăcie sau este expusă la acest risc și care necesită îndrumare pentru angajare.

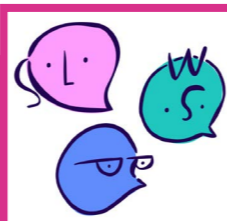
 01745 331438  working@denbighshire@denbighshire.gov.uk

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

Vale of Clwyd Bănci de alimente

Capel Mawr 07468 028 953 / Subsolul Ruthin Town Hall 07498292569

Activitate de bunăstare de la Single Parents Wellbeing: Dați-i un nume criticului interior



Vorbim cu noi înșine în moduri în care nu ne-am gândi niciodată să vorbim cu un prieten sau chiar cu copiii noștri. Aceste gânduri negative pe care le avem despre noi înșine împiedică atât de lucruri. Le-am spus vreodată copiilor sau familiei noastre jumătate din lucrurile pe care ni le spunem nouă înșine?

Gândiți-vă la aceste gânduri ca la un bătaș sau un papagal otrăvitor pe umăr. Un bătaș ne minte. Vrea să ne țină jos, dar chiar dacă acesta spune că nu poți face ceva anume, tu știi că o poți face. Bătașul rareori are dreptate. Să știi că ceea ce spune criticul tău interior sunt doar gânduri pe care le ai, nu sunt fapte. Deci, dă-ți o pauză, fii bun cu tine, gândește-te la oamenii care țin la tine și îți arată compasiune. Un prieten ar spune

„desigur că ești suficient de bun”. Spre deosebire de criticul tău interior.

Acum să vizăm acel critic interior.

O modalitate de a sparge acest ciclu de ruminare și vorbire negativă cu sinele este de a numi acest bătaș și acest papagal otrăvitor. Apoi, când observați dialogul negativ cu sinele, îi spuneți bătașului ferm să plece. Gândiți-vă la prenumele care vă apare în cap, de obicei nu cineva pe care cunoașteți sau cineva din viața voastră. Numele ar trebui să fie deconectat, de exemplu nu un/o fost(ă) iubit(ă).

- Când te observi ruminând și demoralizat
- Spune numele criticului interior și cere-i să plece

- După care, afirmă „acestea sunt gânduri, nu fapte, sunt suficient de capabil, fac tot posibilul”.

Când criticul interior devine foarte dur, acesta este un semn că trebuie să încetezi, să faci ceva pentru tine, să vorbești cu un prieten despre aceste gânduri și să acționezi pentru a reduce la tăcere criticul interior.

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

6 sfaturi de top pentru a vă îngriji sănătatea mintală și bunăstarea atunci când stați acasă. The Mental Health Foundation

1) Faceți mișcare în fiecare zi

A fi activ reduce stresul, crește nivelul de energie, ne poate face mai atenți și chiar îmbunătățește somnul pentru unii. Citiți ghidul nostru de [menținere activă](#) și vizitați [Every Mind Matters](#) pentru câteva idei care vă vor ajuta să începeți.

2) Încercați o tehnică de relaxare

Relaxarea și concentrarea asupra respirației vă pot ajuta să atenuați tensiunea și să ușurați emoțiile negative. O gamă de [tehnici de relaxare, inclusiv relaxarea musculară progresivă](#) sunt disponibile de la NHS

3) Conectați-vă cu ceilalți

Găsiți timp pentru a păstra legătura cu colegii de muncă, prietenii, familia și alții pentru a vă ajuta (și ei) să vă simțiți mai conectați. Explorați modalități de conectare care funcționează pentru dumneavoastră. Acestea ar putea include apeluri video, WhatsApp, [note scrise](#) sau rețele sociale.

4) Faceți-vă timp pentru a reflecta și a practica autocompasiunea

Faceți-vă timp în fiecare zi pentru a reflecta asupra aspectelor pozitive ale zilei dumneavoastră – tehnicile de atenție vă pot ajuta, de asemenea, să vă concentrați asupra prezentului, mai degrabă decât să vă gândiți la gânduri inutile. Avem o serie de [exerciții de relaxare](#) și alte exerciții digitale pe site-ul nostru.

5) Îmbunătățește-ți somnul

Încercați să vă culcați și să vă ridicați la aceeași oră în fiecare zi pentru a menține o rutină și încercați să aveți contact cu lumina naturală deschizând perdelele și ferestrele și înainte de culcare. O gamă de [sfaturi pentru îmbunătățirea somnului](#) poate fi găsită pe site-ul nostru web și din [Every Mind Matters](#)



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

6) Încercați să vă faceți timp pentru a vă conecta cu natura.

A fi în aer liber are un impact pozitiv asupra bunăstării mintale – chiar dacă este o scurtă plimbare în jurul blocului. Dacă vă este dificil să găsiți un spațiu sigur în aer liber, încercați să găsiți grupuri comunitare la care vă puteți alătura. Puteți să vă plimbați, să urmăriți păsările, să plantați flori sau legume sau să faceți mișcare cu oamenii cu care vă simțiți confortabil.

Mai multe sfaturi – puteți găsi mai multe sfaturi pentru a vă îngriji sănătatea mintală [aici](#).

The Mental Health Foundations Covid Hub are foarte multe informații, ajutor și sfaturi disponibile în 6 limbi diferite: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

Welsh Women's Aid: Sfat de top pentru sănătatea mintală și bunăstare

Sănătatea mintală este atât de importantă încât vă recomandăm să vă concentrați asupra lucrurilor din casa dumneavoastră care pot contribui la menținerea calmului și a bucurii. Lumina soarelui și aerul proaspăt sunt stimulente de dispoziție excelente, așa că, dacă este posibil, petreceți timp cu ferestrele deschise și încercați să găsiți un spațiu confortabil în care să stați în casa dumneavoastră și care să atragă lumina soarelui și nu uitați să păstrați legătura cu cei apropiați și în care poți avea încredere, fie prin telefon, fie online!

Linie de asistență Live Fear Free: **0808 80 10 800**
Apel – Text – Chat live – E-mail



24 de ore 7 zile pe săptămână Sfaturi și asistență confidențiale
Apel: **0808 80 10 800**
Text: **078600 77 333**
Chat live: gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales
E-mail: info@livefearfreehelpline.wales

Activitate de mindfulness – Grace Lockhart – Rhos Community Cafe

Activitate rapidă de introducere a meditației și mindfulness-ului
5 minute

- Eliberați-vă câteva momente pentru a scăpa de tot zgomotul și responsabilitățile vieții
- Închideți ușa
- Concentrați-vă atenția asupra împrejurimilor și a prezenței personale în cameră
- Nimic altceva nu contează timp de 5 minute
- Îndreptați-vă ușor atenția asupra respirației
- Continuați cu 5 respirații constante și lente

- Concentrați-vă toată atenția asupra respirației
- Lăsați deoparte gândurile inutile
- Concentrați-vă asupra respirației
- Concentrați-vă asupra corpului și relaxați-vă ușor corpul
- Altceva nu contează!
- Acum vă concentrați asupra momentului prezent
- Acum vă desprindeți de ciclul nesfârșit al gândirii
- Acesta este începutul învățării modului în care să fii prezent în momentul de față
- Schimbarea începe ... Începeți cum să te detașați de stres ...

Pentru cei dintre voi care ar dori să se alăture uneia dintre sesiunile noastre în care învățăm cum să ne conectăm la vindecarea și iubirea necondiționată a Raiului și să curățăm aceste gânduri și emoții toxice, vă rugăm să luați legătura cu Grace Lockhart la Rhos Community Café.

- [Rhos Community Café](https://facebook.com/rhoscommunitycafe)
- glockhart@fatherspalce.org.uk
- [07931 791892](tel:07931791892)

VESTA – Sfaturi pentru bunăstare



Familia se află în centrul vieții polonezilor. Polonezilor le place să gătească pentru familiile lor și sunt bine cunoscuți pentru ospitalitatea lor. A fi departe de familie și prieteni în Polonia poate fi foarte supărător și deprimant. Pentru a vă ajuta, vă sugerăm:

- Sună un părinte sau un bunic și cere-i rețeta ta preferată din copilărie. Găsește singur folosind îndrumarea lor și împărtășește-le realizările tale trimițându-le fotografiile sau videoclipuri.
- Gătește o masă împreună cu familia o dată pe săptămână, implicați pe toată lumea și lăudați-vă reciproc pentru că au depus eforturi pentru ca masa să fie un succes.

O mulțime de oameni polonezi și est-europeni au legături cu viața rurală, fiind posibil să fi crescut la o fermă sau să-ți fi vizitat rudele acolo, să aibă propriile lor terenuri și să-ți cultive legumele sau fructele, petrecând probabil mult timp în aer liber. Încercați să vă reconectați cu natura și viața rurală.

- Du-te la plimbare cu prietenul tău; dacă nu pot fi alături de tine fizic, sună-l în timp ce mergi.
- Aduceți natura acasă – creșteți o mică plantă ce face fructe sau legume într-un recipient și bucurați-vă de gustul propriilor produse.

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



Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:



Flintshire

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescripție socială [Single Point of Access Social Prescribing](#) la 03000 858 858 care vă poate indica activitatea/ serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

Adult Social Services (County Council)

Servicii sociale pentru punctul unic de acces al adulților.

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

ACNEW (Age Connects North East Wales) – Flint Office

Susține persoanele cu vârsta depășește 50 de ani și asistenții acestora pentru a avea cea mai bună calitate a vieții. ACNEW oferă servicii de curățenie și cumpărături, sfaturi despre beneficii și activități sociale. Disponibil în Flintshire și Wrexham.

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

Adferiaid (CAIS)

CAIS este o organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții.

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

Children Social Services (County Council)

Ajutor pentru copii, tineri și familiile acestora – sfaturi, sprijin, protecția copilului, reclamații și multe altele. (în afara orelor)

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

Citizens Advice Flintshire

Oferim consiliere și asistență gratuite și confidențiale cu privire la o gamă largă de probleme, inclusiv, dar fără a se limita la beneficii, consumatori, datorii, ocuparea forței de muncă, locuințe, imigrație și problemele de relație sau personale.

0300 3302118 www.flintshirecab.org.uk

Deeside Ramblers Walking Group

Grupul de plimbări Deeside Ramblers are sediul în North East Flintshire, nordul Țării Galilor și este grupul local al The Ramblers. Detaliile rezervării sunt date pentru fiecare plimbare de pe site: www.deesideramblers.org.uk/walks

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

Furnizarea de activități recreative și de petrecere a timpului liber pentru copii cu dizabilități și tinerii cu vârsta cuprinsă între 0-25 ani din Flintshire, inclusiv pentru întreaga lor familie.

01352 250147 daffodils@tiscali.co.uk

Empowering Communities Empowering Parents

Oferă sesiuni care sunt conduse de părinți instruiți la nivel local ce furnizează sprijin și sfaturi pentru multe dintre provocările cu care se confruntă părinții. Pentru familiile cu copii cu vârsta cuprinsă între 2 - 11 ani. Sesiunile reprezintă o oportunitate de a cunoaște alți părinți și de a împărtăși experiențe, acoperind o serie de subiecte, de la a fi părinte până la a-i ajuta pe copii să își exprime sentimentele.

07584 533111 flinshire.epcc@flintshire.gov.uk

Family First Service Flintshire

Serviciile de informare a familiei (FIS) sunt primul punct de contact pentru sfaturi și informații cu privire la serviciile locale pentru familii și asistenți sociali. FIS oferă asistență gratuită, imparțială, susținere și sfaturi cu privire la o serie de probleme familiale.

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

Flintshire Community Support Initiative

Punct central de acces pentru persoanele cu dizabilități pentru a spori independența și oportunitățile. În parteneriat cu Center of Sign Sight Sound, CSI oferă informații și sfaturi cu privire la echipamente și tehnologie, precum și asistență și instruire în ceea ce privește implicarea comunității și opțiuni de transport.

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

Flintshire Flying Start- Connah's Quay Cheeky Cherubs

Pentru a oferi experiențe calitative de joacă și dezvoltare pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră. Sprijinirea familiilor pentru a oferi copiilor cu vârste între 0-4 ani un început lin în viață.

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

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing

Îmbunătățiți-vă bunăstarea în timp ce întâlniți noi prieteni, vă dezvoltați încrederea în sine și învățați noi abilități prin participarea la activitățile și cursurile noastre.

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

Flintshire Libraries

Bibliotecile din Broughton, Buckley, Connah's Quay, Deeside, Flint, Holywell și Mold. De asemenea, sunt disponibile servicii de bibliotecă mobilă și acasă.

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

Flintshire Local Voluntary Council

Oferă sfaturi și sprijin persoanelor interesate de voluntariat. Vă putem ajuta să găsiți oportunități de voluntariat în zona dumneavoastră locală, inclusiv sprijin pentru persoanele care au nevoi suplimentare de asistență.

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



Activitate de bunăstare Stepping Stones: 5, 4, 3, 2, 1

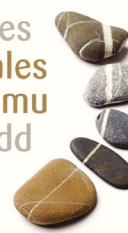
Dacă întâmpinați un atac de panică sau anxietate, odată ce vă reluați respirația normală, parcurgerea următoarelor etape vă poate ajuta să vă calmați:

- 5: Recunoaște CINCI lucruri pe care le vezi în jurul tău. ...
- 4: Recunoaște PATRU lucruri pe care le poți atinge în jurul tău. ...
- 3: Recunoaște TREI lucruri pe care le auzi. ...
- 2: Recunoaște DOUĂ lucruri pe care le poți mirosi. ...
- 1: Recunoașteți UN lucru pe care îl poți gusta.

Stepping Stones din nordul Țării Galilor susține adulții de peste 18 ani supraviețuitori ai abuzurilor sexuale în copilărie, iar serviciile noastre de consiliere specializată de asistență familială sunt disponibile peste tot în nordul Țării Galilor.

steppingstones
northwales
cerrigcamu
cymrugogledd

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



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




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

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

Sfat de top privind bunăstarea Cymru Versus Arthritis

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

Ieșiți afară, chiar și pentru 15 minute, iar dacă nu puteți merge departe, stați în propria grădină. Dacă vremea este îngrozitoare sau dacă nu reușiți să ieșiți din casă, vizionarea videoclipurilor cu scene din natură sau ascultarea sunetelor naturii poate provoca un sentiment de bunăstare și calm.

 @CymruVArthritis
 Cymru Versus Arthritis
 @cymru_versus_arthritis

Holywell Leisure Centre

Centrul oferă o varietate de activități sportive și de petrecere a timpului liber.

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

MIND Mental Health Recovery Service

Organizație caritabilă locală de sănătate mintală care oferă informații, sfaturi, consiliere, sprijin și activități pentru persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sau emoțională.

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

Nanny Biscuit

Un proiect multi-factorial conceput pentru a identifica, dezvolta și încorpora o serie de proiecte mai mici axate pe comunitate, inițial în zona de nord-est a Țării Galilor, iar apoi în toată Țara Galilor și nu numai!

 07726230989  info@nannybiscuit.org  nannybiscuit.org

Outside Lives

La Outside Lives, obiectivul nostru este de a reuni activ membrii comunității. Conectăm oamenii prin interese comune, oferindu-le activități și evenimente care susțin bunăstarea și creșterea personală, în timp ce sărbătorim și protejăm natura.

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

Small Woods – Actif Woods Denbighshire and Flintshire

Susținerea utilizării pădurilor prin sesiuni de activități cum ar fi activități practice cu materie primă din pădure, mindfulness, mersul pe jos și gătitul la foc. Ședințe pentru adulții care doresc să-și îmbunătățească sănătatea și bunăstarea, precum și pentru familiile cu copii mici.

 01745 710626  actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk

 www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/

Theatr Clwyd – Mold

O organizație caritabilă care oferă oportunități culturale pentru oamenii care locuiesc în nordul Țării Galilor. Vă puteți implica prin participarea la workshop-uri, luând lecții de muzică, participarea alături de distribuția de artiști ai comunității la unul dintre spectacolele lor, alăturându-te pentru experiența de muncă sau pentru a vedea unul dintre spectacolele acestora. Cel mai mare teatru din Țara Galilor oferă mai multe programe de artă și sănătate precum și programe ce vizează arta în comunitate.

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

Bănci de alimente în 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

Legături organizaționale pentru cele 5 modalități către bunăstare:

 Fii atent  Conectează-te  Fii activ  Continuă să înveți  Dăruiește

Wrexham

Există 20 de organizații în această secțiune care oferă asistență pentru sănătate / bunăstare și activități pentru oamenii din comunitatea locală. Există și o mulțime de alte grupuri, așa că, dacă această pagină nu conține ceva ce vă interesează, vă rugăm să contactați serviciul local de prescripție socială [Rainbow Centre](#) la 01948 830730 care vă poate indica activitatea / serviciul necesar în funcție de cerințele dumneavoastră. Puteți contacta oricând și Race Equality First și vă putem ajuta să accesați oricare dintre aceste grupuri / servicii, și de asemenea să vă ajutăm cu alte nevoi pe care le aveți.

ACNEW (Age Connects North East Wales)

Susține persoanele cu vârsta depășește 50 de ani și asistenții acestora pentru a avea cea mai bună calitate a vieții. ACNEW oferă servicii de curățenie și cumpărături, sfaturi despre beneficii și activități sociale. Disponibil în Flintshire și Wrexham.

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

Advance Brighter Future – Wrexham

Organizație caritabilă ce oferă servicii pentru a sprijini persoanele cu o sănătate mintală precară și promovează sănătatea, bunăstarea și recuperarea în Wrexham și în comunitățile locale.

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

AVOW (Association of Voluntary Organisations in Wrexham)

Obiectivul AVOW este de a permite sectorului al treilea și voluntarilor din județul Wrexham contribuie pe deplin la bunăstarea individuală și a comunității. Asociația susține, de asemenea, un proiect BME de susținere a comunității și un proiect BME de aptitudini.



 01978 312556  info@avow.org  avow.org

Caia Park Partnership Ltd – Wrexham

CPP colaborează cu persoane, comunități și organizații partenere pentru a oferi activități, servicii și facilități care să răspundă nevoilor comunității. Oferă o gamă largă de activități pentru copii, tineri și persoane în vârstă, prin [Advance Training and Consultancy](#), [The Hub Cafe](#), [Caia Crafts](#), o varietate de cluburi pentru tineret și multe altele.

 01978 310984  caiapark.org.uk

Adferiaid (CAIS) – Wrexham

O organizație caritabilă înregistrată a cărei obiectiv este să ajute oamenii astfel încât aceștia să facă schimbări pozitive în viața lor. Aceste persoane pot fi afectate de dependență, probleme de sănătate mintală, șomaj, infracțiuni, precum și alte provocări ale vieții. Există trei sedii în Wrexham County Borough.

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

Dynamic – Wrexham

Se ocupă de activități în afara școlii și un program de vacanță pentru copii și tineri cu dizabilități ce au vârste cuprinse între 8-19 ani

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

Hafan Cymru – Wrexham Office

Această organizație caritabilă oferă locuințe și sprijin pentru tineri vulnerabili oameni, femei, bărbați, și familiile lor. Funcționează în primul rând cu cei care scapă de abuzurile domestice, ajutându-i să își recapete independența.

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

 www.hafancymru.co.uk

Home Start Wrexham

Această organizație caritabilă sprijină părinții vulnerabili prin ateliere, grupuri de învățare, echipamente donate pentru copii, programe specifice pentru femeile care au avut relații abuzive și multe altele..

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

NEWCIS (North East Wales Carers Information Service)

Furnizează servicii de asistență - furnizarea de informații, sprijin față în față, formare și consiliere - asistenților care oferă sprijin neplătit familiei sau prietenilor care locuiesc în Nord-Est Țara Galilor.

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

North-East Wales Chinese Women Association

Un grup de doamne din China cu aceași idee care au recunoscut nevoia de a oferi sprijin femeilor din comunitatea lor s-au reunit pentru a forma NEWCWA.

🌐 www.facebook.com/NEWChineseWomen

Polish Integration Support Centre - Wrexham

Acest centru oferă sprijin comunităților de migranți polonezi, încurajându-i să fie cetățeni activi, educația și bunăstarea, cu scopul de a consolida o relație pozitivă între comunitatea de migranți și societatea galeză din Wrexham.

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

Rhos Community Café - Rhosllanerchrugog

Această cafenea se concentrează pe incluziunea culturală prin implicarea în diverse proiecte și alimente din diferite culturi. Colaborăm cu organizații pentru a oferi activități comunității locale, precum și cursuri de învățare acreditate și neacreditate.

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

Small Woods Wales - Actif Woods Wrexham

Coordonează un grup de mers pe jos miercuri și programe în pădure pentru sănătate și bunăstare (activități meșteșugărești, plimbări, gătit la foc de tabără, activități de conservare, căutarea hranei și mindfulness).

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

Together Creating Communities

Prin organizarea comunitară, instruiem oamenii din grupurile noastre membre să ia măsuri pentru sine și să devină mai activi în viața publică.

☎ 01978 262588 🌐 www.tcc-wales.org.uk

Tir Gwyllt (Wild Ground)

Această organizație își propune să unească, să inspire și să emoționeze comunitățile locale astfel încât acestea să acționeze împreună pentru a proteja fauna sălbatică, habitatele și eco-sistemele. Deține și gestionează site-uri în întregul nord al Țării Galilor, cu accentul principal pe protejarea amfibienilor și reptilelor în mod specific și oferă voluntariat pentru a ajuta la această misiune.

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

Visiting Warden Service (County Council)

Acest serviciu are ca obiectiv sprijinul oamenilor pentru a trăi independent la domiciliu pentru cât mai mult posibil. Este disponibil dacă aveți peste 60 de ani și locuiți încă în propria casă - informații, asistență și sfaturi cu privire la bunăstare, sănătate, activități sociale și toate serviciile disponibile.

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

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

Cinci modalități de bunăstare - Sfaturi de la MS Society

Cinci modalități de bunăstare, sfaturi pentru a trăi cu SM și o stare mintală bună

Le-am cerut persoanelor care trăiesc cu MS să împărtășească sfaturile lor de top pentru bunăstare.

1 Conectați-vă

„Când suntem diagnosticați cu MS, vrem adesea să ne ascundem. Dacă nu suntem pregătiți să participăm la un grup de sprijin sau să ne întâlnim cu alte persoane cu MS, o altă modalitate de conectare este prin intermediul rețelelor sociale”.

2 Fii activ

„Faceți o plimbare sau petreceți timp în grădină, găsiți o activitate care vă face plăcere și faceți-o parte din viața de zi cu zi”.

3 Continuați să învățați

„A avea MS înseamnă să învățați, să învățați să trăiești și să prosperați cu MS în

ciuda aceste condiții”. Există învățare în jurul nostru și multe lucruri pot fi învățate online prin intermediul site-ului MS Society.

4 Dăruiește-le altora

„Când este diagnosticat cu MS, poate fi greu să înveți să accepți ajutor. Acceptarea ajutorului de la alții nu înseamnă că nu suntem puternici”. Re-dăruirea acestui sprijin ne face și mai puternici și oferă putere comunității MS.

5 Fii atent(ă)

„MS este atât de imprevizibil încât am învățat să trăiesc în fiecare zi cât pot de mult și apreciez fiecare moment”.

Trăiești cu scleroză multiplă? MS Cymru este aici pentru a vă ajuta!

Centrul nostru de bunăstare vă poate ajuta să vă gestionați sănătatea mintală și bunăstarea prin activitățile noastre sociale, exerciții fizice și

sesiuni de fizioterapie. Indiferent dacă sunteți nou diagnosticat sau trăiți cu MS avansat, suntem aici pentru dumneavoastră! Aceste servicii gratuite sunt disponibile pentru oricine a fost diagnosticat cu MS și pentru familiile lor, dacă locuiesc în Țara Galilor.



📌 MS Society Cymru

☎ 02084 380700

🌐 mssociety.org.uk

Wisdom of Equus - Bwlchgwyn

Această organizație caritabilă oferă sesiuni de educație și bunăstare pentru adulți și copii, folosind energia, prezența și recursul natural al cailor pentru a crește șansele de angajare, ajuta cu sănătatea mintală, cu încrederea și capacitatea de adaptare.

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

Wrexham Africa Community

Această organizație are ca obiectiv crearea de legături între comunitățile africane și mediul social, cultural și economic al județului Wrexham și nordul Țării Galilor.

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

Wrexham Family Information Service (County Council)

Acest serviciu oferă informații gratuite, sprijin și îndrumare cu privire la toate aspectele legate de îngrijirea copiilor, respectiv serviciile pentru copii și tineri din Wrexham, pentru familiile copiilor cu vârste cuprinse între 0-19 ani.

☎ 01978 292094 ✉ fis@wrexham.gov.uk

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

Wrexham Islamic Cultural Centre

Organizație umbrelă pentru musulmani ce locuiesc în Wrexham și zonele adiacente din nordul Țării Galilor. Oferă servicii religioase, educaționale și culturale și crește gradul de conștientizare cu privire la islam în comunitatea largă.

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

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

BĂNCI DE ALIMENTE: Cefn Mawr, Gwersyllt, Wrexham & Llay - 07538 547971



North Wales Police Black and Asian Police Association:

Rețea care sprijină la locul de muncă membrii minorităților etnice care lucrează pentru poliție.

NWREN (North Wales Regional Equality Network):

Rețea care contestă orice fel de discriminare, promovând armonia și egalitatea de șanse pentru toate grupurile minoritare din nordul Țării Galilor.

North Wales Wildlife Trust:

Administrează cele 36 de rezervații naturale din nordul Țării Galilor, protejează și colectează natura sălbatică din întregul județ și urmărește să inspire comunitățile locale de tineri să aibă grijă de natura sălbatică din zona în care trăiesc.

Parabl:

Intervenții terapeutice pe termen scurt pentru a vă ajuta sănătatea mintală - oferă consiliere și grupuri terapeutice.

Parkinson's Cymru:

Sprijină persoanele cu Parkinson, familia lor, prietenii și îngrijitorii acestora. Este disponibil atât sprijinul individual, cât și grupuri locale și activități la care poți participa.

Race Council Cymru:

Organizație de tip umbrelă care dorește să faciliteze și să gestioneze evenimente, proiecte și activități de promovare a egalității între rase, integrarea și justiția în Țara Galilor.

Ramblers Cymru:

Oferă o mână de ajutor oamenilor pasionați de plimbări. Activăm și organizăm plimbări de grup conduse de lideri de mers pe jos în Regatul Unit.

RASASC:

Centrul de sprijin pentru violuri și abuzuri sexuale (RASASC) din nordul Țării Galilor oferă informații, asistență de specialitate și terapie oricui are vârsta de peste 3 ani care a experimentat orice fel de abuz sexual sau violență.

Remploy:

Vă poate ajuta la căutarea de locuri de muncă, iar dacă nu sunteți pregătit să începeți lucrul imediat, vă ajuta să învățați aptitudini noi și să depășiți provocările care vă ies în cale.

RNID:

Sprijină persoanele din Țara Galilor care sunt surde sau suferă pierderea auzului sau tinitus.

RSPB North Wales Local Group:

Susține activitatea Societății Regale pentru protecția păsărilor în nordul Țării Galilor - conservare, educație și colectare de fonduri.

Snap Cymru:

Furnizează informații, consiliere și sprijin pentru părinți, copii și tineri care au sau pot avea, nevoi educaționale speciale sau dizabilități.

Tai Pawb:

Ajută oamenii să aibă șanse egale prin colaborarea cu organizațiile pentru reducerea prejudecății, dezavantajelor și sărăciei ce ține de locuințe.

TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):

Organizație caritabilă ce lucrează cu unii dintre cei mai vulnerabili și marginalizați copii, tineri și familii din Țara Galilor.

The Outdoor Partnership:

Promovează activități în aer liber urmărind ideea de voluntariat de-a lungul vieții, educație, participare, formare și ocuparea forței de muncă.

The Autism Directory:

O organizație caritabilă care sprijină copiii, adulții și familiile care trăiesc cu autism pentru a-i ajuta să obțină ajutorul de care au nevoie.

The Wallich:

Asistență pentru persoanele fără adăpost, organizație caritabilă cu scopuri de prevenire care funcționează sub trei obiective principale: înlăturarea oamenilor de pe stradă; menținerea oamenilor departe de străzi; și crearea de oportunități pentru oameni

Victim Support:

Organizație caritabilă independentă care oferă ajutor emoțional și practic persoanelor care au fost afectate de infracțiuni, prietenilor lor, familiei și oricărei alte persoane implicate.

Viva LGBTQ+:

Oferă ajutor și sprijin în întreaga Țara Galilor tinerilor cu vârste cuprinse între 14 și 25 de ani care se identifică ca fiind lesbiene, bisexuali, trans sau cei care nu sunt încă siguri.

Welsh Athletics:

Organizația națională de guvernare pentru atletism în Țara Galilor, care susține cluburile și membrii acestora pentru a se asigura că sunt sigure, distractive și că oportunitățile de a participa la atletism sunt accesibile tuturor.

Welsh Blood Service:

Colectează donații de sânge voluntare, neremunerate din partea publicului larg. Aceste donații sunt procesate și testate înainte de a fi distribuite către spitale unde contribuie la îngrijirea pacientului.

Welsh Cycling:

Organizația națională de guvernare a ciclismului în Țara Galilor, a cărei misiune este să încurajeze mai mulți oameni să circule cu bicicleta și să ofere cele mai bune oportunități pentru a face acest lucru.

Welsh Triathlon:

Organizația națională de guvernare a triatlonului în Țara Galilor, care promovează excelența și dezvoltarea oportunităților pentru toată lumea astfel încât fiecare să își poată îndeplini provocări personale.

WISP Dance Club:

Acționând în nordul Țării Galilor, WISP creează un mediu sigur și inclusiv pentru dans tinerilor cu vârste între 11 și 25 de ani care trăiesc împreună cu nevoi suplimentare.

Youth Justice Support Service (NWH):

Proiect de locuințe din nordul Țării Galilor, care oferă sprijin legat de locuințe dedicate tinerilor cu vârste cuprinse între 14 - 18, în colaborare cu serviciile juridice Gwynedd & Ynys Mon Youth.