CYMORTH MENOPOS

w: yournewport.co.uk

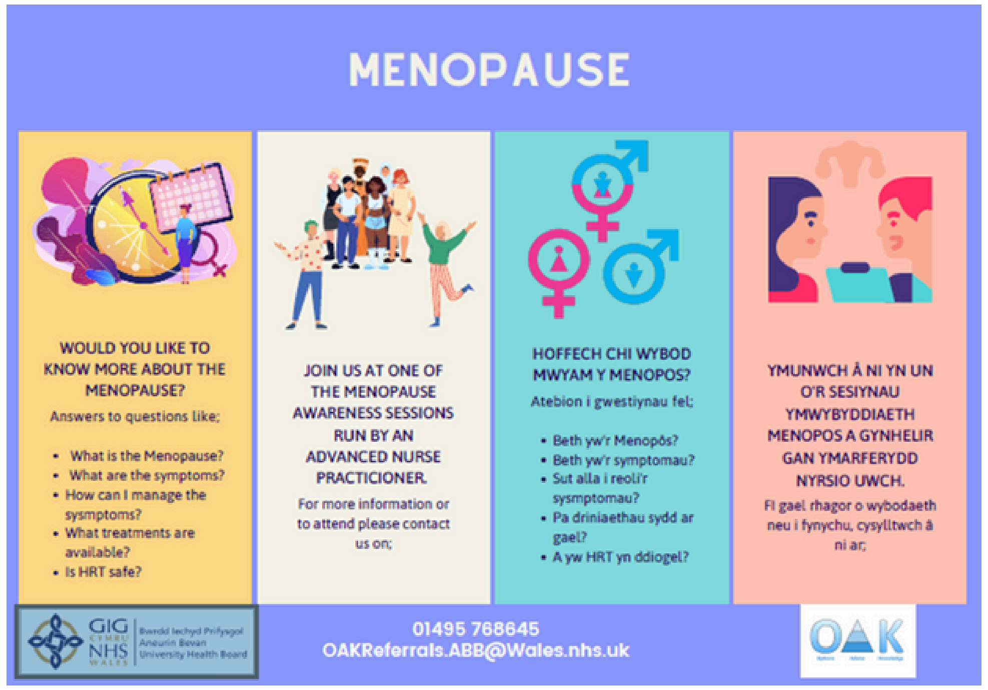
e: info@yournewport.co.uk

OAK (Options, Advice, Knowledge)

Ffoniwch neu e-bostiwch am sesiwn 90 munud gydag Uwch-ymarferydd Nyrsio

Rhif Ffôn: **01495 768645**

E-bost: **OAKReferrals.ABB@wales.nhs.uk**



Active Angels

Dod â goleuni a bywyd i'ch dinas chi

Rhif Ffôn: **07926 163 814**

E-bost: **www.activeangelsgroup.co.uk**

Web: **www.activeangelsgroup.co.uk**

'Meno-Steps' yw un o'r cyrsiau llesiant menopos gorau a grëwyd erioed, yn enwedig i'r rheiny y mae'r newidiadau corfforol ac emosiynol yn ystod y menopos yn newydd iddynt. Bydd llawlyfr y cwrs yn helpu unigolion a gweithwyr iechyd i gymryd rheolaeth o symptomau'r menopos drwy sesiynau ffitrwydd dawns a bwyta'n iach.

Meno Active

Rhif Ffôn: **01633 656 757**

E-bost: **customerservice@newportlive.co.uk**

Mae Meno Active yn gyfres o ddosbarthiadau penodol ar gyfer merched cyn ac ar ôl menopos sydd eisiau cymryd rhywfaint o reolaeth yn ôl, derbyn cefnogaeth a chael cyngor defnyddiol a threiddgar a chywiro unrhyw gamsyniadau.

Mae Meno Active yn cynnwys popeth sy'n ymwneud â'r newidiadau yn ystod y menopos ac yn cynnig cyngor ynghylch ymarfer, maeth a llesiant i'ch helpu chi i ddeall yr hyn sy'n digwydd i'ch corff.

Gellir trefnu sesiynau drwy'r wefan neu ar ap Newport Live.

Gwent Association of Voluntary Organisations
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent

Mae Rhaglen Addysg CMGG ar gyfer Cleifion yn rhedeg 2 sesiwn y flwyddyn ar arwyddion a symptomau'r menopos ac yn rhoi arweiniad ar ddulliau i'w rheoli.
I ganfod mwy, neu i gofrestru ar gyfer sesiwn, cysylltwch ag:

epp@ gavo.org.uk

DWP 50 Plus Choices

Gwefan: **Cymorth a chefnogaeth i weithwyr hŷn – Gov.uk**

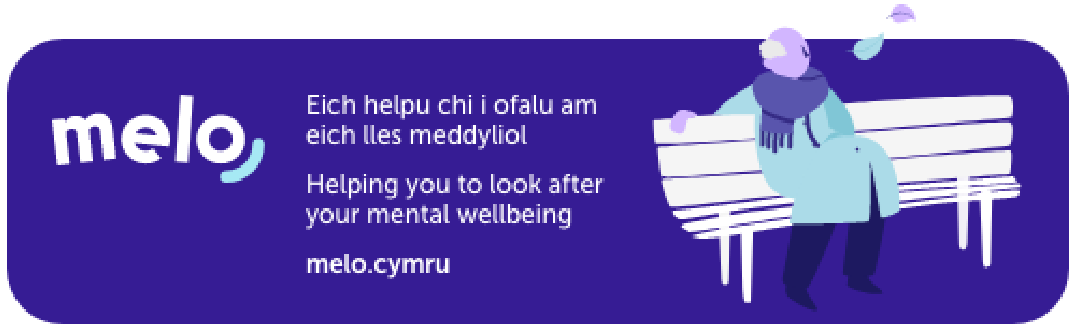
Bydd y rhan fwyaf o fenywod yn profi symptomau menopos a bydd nifer yn gallu cario ymlaen hefo'u bywydau fel arfer, gan drafod unrhyw broblemau gyda'u rheolwr yn y gwaith tra'n parhau gyda'u gyrfa. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, gall symptomau amharu arnynt a chael effaith fawr ar weithgareddau o ddydd i ddydd. Mae 50 Plus Choices yr AGP wedi ei ddylunio i gefnogi'r naill garfan a'r llall o fenywod a phawb sy'n mynd drwy'r menopos.

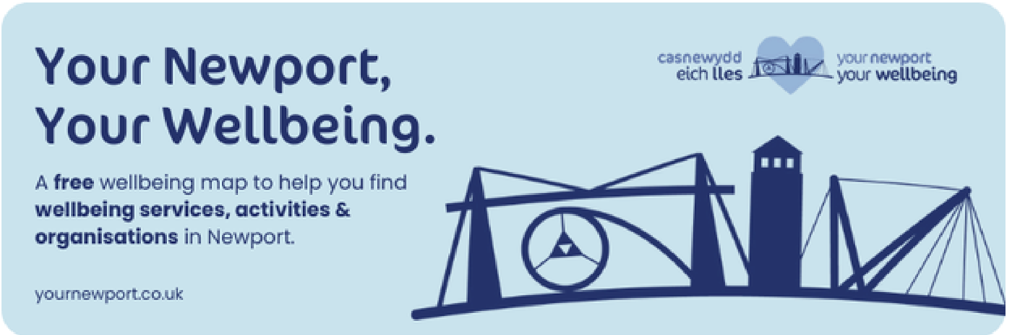
MELO

Gall y menopos gael effaith ar iechyd meddwl. Mae newidiadau mewn hwyliau megis teimlo'n isel, yn bryderus, yn bigog ac/neu'n ddagreuol yn gyffredin. Gall lefelau ansefydlog progesteron, estrogen a thestosteron fod yn gyfrifol am nifer o symptomau seicolegol gan gynnwys panig, pryder ac anallu i ganolbwyntio.

Mae ein hadnoddau hunan-gymorth yn darparu gwybodaeth am y modd y mae'r menopos yn effeithio iechyd meddwl a chyngor ar sut y gallwch reoli symptomau.

Gwefan: **www.melo.cymru**





Map llesiant am ddim i'ch helpu chi i ddod o hyd i wasanaethau llesiant, gweithgareddau a sefydliadau yng Nghasnewydd.

Mae Eich Casnewydd yn fap ar-lein, NEWYDD sydd ar gael AM DDIM sy'n eich cysylltu gyda phopeth a all helpu eich llesiant meddyliol a chorfforol yn eich ardal leol.

Gyda phopeth o glybiau a gweithgareddau, i grwpiau a sefydliadau, gallwch ddefnyddio'r map hwn i ddod o hyd i bethau i'ch helpu chi a'ch teulu wella eich iechyd a'ch llesiant.

SCAN ME

yournewport.co.uk