

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**

MENOPAUSE



WOULD YOU LIKE TO KNOW MORE ABOUT THE MENOPAUSE?
Answers to questions like:

- What is the Menopause?
- What are the symptoms?
- How can I manage the symptoms?
- What treatments are available?
- Is HRT safe?

JOIN US AT ONE OF THE MENOPAUSE AWARENESS SESSIONS
RUN BY AN ADVANCED NURSE PRACTITIONER.
For more information or to attend please contact us on:

HOFFECH CHI WYBOD MWYAM Y MENOPOS?
Atebion i gwestiynau fel:

- Beth yw'r Menopós?
- Beth yw'r symptomau?
- Sut allu i reoli'r symptomau?
- Pa driniaethau sydd ar gael?
- A yw HRT yn ddiogel?

YMUNWCH Â NI YN UN O'R SESIYNAU YMWYBYDDIAETH MENOPOS A GYNHELIR GAN YMARFERYDD NYRSIO UWCH.
Ff gael rhagor o wybodaeth neu i fynychu, cysylltwch â ni ar:

01495 768645
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

NEWPORT LIVE
CASNEWYDD FYW

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](http://www.newportlive.co.uk) neu ar ap Newport Live.



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

50 PLUS
CHOICES

Gwefan: **[Cymorth a chefnogaeth i weithwyr hyn - Gov.uk](http://Cymorth.a.chefnogaeth.i.weithwyr.hyn-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 ddagreul 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**



Your Newport, Your Wellbeing.

A free wellbeing map to help you find wellbeing services, activities & organisations in Newport.

yournewport.co.uk



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