Sandville
Self Help Foundation

Os ydych chi, aelod o'r teulu neu ffrind wedi cael diagnosis o gyflwr sy'n cyfyngu bywyd neu sy'n newid bywyd...

Dewch i ymuno â'n diwrnodau cymorth niferus!

Cefnogi pobl sydd â chyflyrau sy'n cyfyngu bywyd neu'n newid bywyd

Mae Sefydliad Hunangymorth Sandville yn elusen sy'n edrych dros arfordir Porthcawl. Gallwch gwrdd â phobl ledled Cymru sy'n wynebu profiadau tebyg. Mae'n lle diogel lle gallwch wneud newidiadau cadarnhaol i'ch llesiant corfforol, seicolegol ac emosiynol.

Rydym yn cynnig cyfres o ddiwrnodau ar gyfer cyflyrau gwahanol a hoffem groesawu unigolion sydd wedi cael diagnosis o gyflyrau sy'n cyfyngu bywyd ac yn newid bywyd gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol:

Clefyd Parkinson

Pryd? Bob dydd Mawrth rhwng 9am a 4pm

Canserau

Pryd? Bob dydd Mercher rhwng 10am a 4pm

Sglerosis Ymledol, Clefyd Niwronau Motor, Nychdod Cyhyrol, Strôc, Anafiadau i'r Ymennydd, Poen Cymhleth, Cyflyrau Resbiradol a mwy

Pryd? Bob Dydd Iau rhwng 10am a 4pm

Caffi Pobl Hŷn Bregus a Dementia

Pryd? Bob Dydd Gwener rhwng 11am a 2pm

Nod y tîm profiadol, sydd wedi cael ei hyfforddi, yn Sefydliad Hunangymorth Sandville yw:

• Rhoi cyfle i unigolion ac aelodau o'u teuluoedd i gwrdd a rhoi cymorth i'w gilydd ynghylch diagnosis a thriniaeth.

• Rhoi cyfle i unigolion gymryd rhan mewn sesiynau yn Swît y Gampfa a Symudedd a'r Stiwdio Llesiant, gan gynnwys Ioga, Ymlacio, Tai Chi, Pilates, Ymarferion Cadair, Cylchedau a Dosbarthiadau Parkinson Sandville.

• Rhoi cyfle i unigolion ddefnyddio Pwll Hydrotherapi i roi cymorth adfer, gwella symudedd a datblygu annibyniaeth.

• Rhoi cyfle i unigolion gael Therapïau Ategol gan gynnwys Adweitheg, Reiki, Nodwyddo a Hynpotherapi, sy'n cael eu defnyddio i reoli poen, gorbryder, trafferthion cysgu a mwy.

• Rhoi cyngor ar drin gwallt a harddwch cyn ac ar ôl cemotherapi a thriniaethau eraill.

• Rhoi cyfleoedd diogel i ddefnyddio ein Gardd Synhwyraidd a chyfleoedd garddio.

• Rhannu gwybodaeth ymarferol a chyfeirio at wasanaethau cymorth eraill.

Grwpiau Cymorth Min Nos

cancer support group

Sandville STROLLERS

bereavement support group

Cysylltwch â Sefydliad Hunangymorth Sandville i gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'n gwasanaethau.

Does dim angen i chi drefnu apwyntiad na chael eith hatgyfeirio. Byddwn yn asesu eich anghenion a/neu wasanaethau i'r rhai sy'n diwallu meini prawf yr elusen.

Nid ydym wedi cael unrhyw gyllid gan y llywodraeth ac rydym yn dibynnu ar eich rhoddion hael.

Gwnewch wahaniaeth heddiw!

Scan me!
Sganiwch fi!

Sandville
Self Help Foundation

@SandvilleSelfHelpFoundation

www.sandville.org.uk

info@sandville.org.uk 01656 743344

Sandville Court, Cynffig, Pen-Y-Bont ar Ogwr CF33 4PU

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Rhif Elusen Gofrestredig: 517899

harrisprinters.co.uk