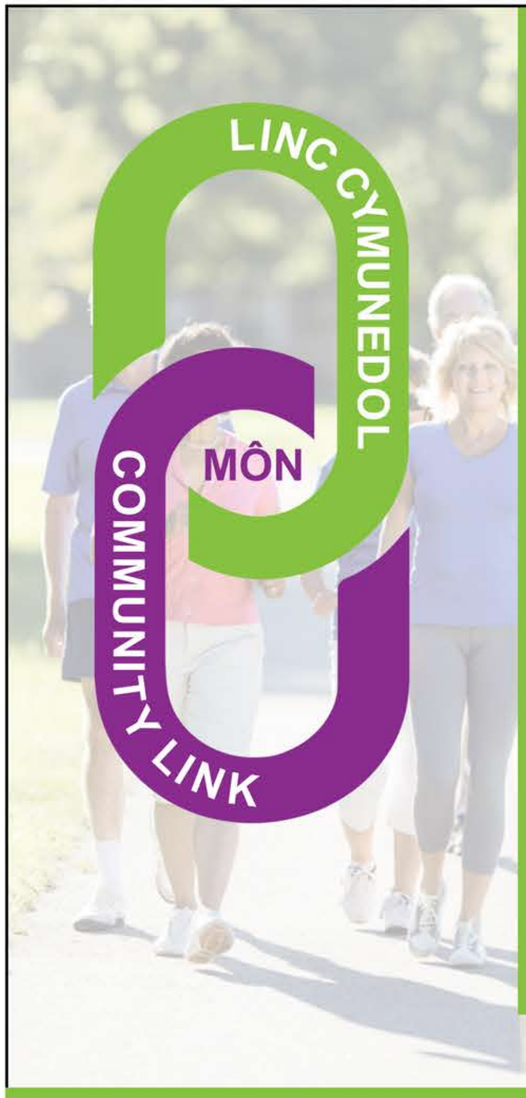
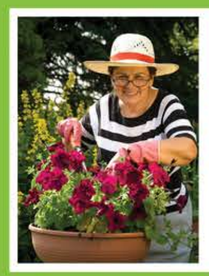


LINC CYMUNEDOL MÔN COMMUNITY LINK

Eich linc i weithgareddau cymunedol er mwyn gwella eich iechyd a'ch lles



Ydych chi'n teimlo'n unig, yn ynysig neu'n bryderus? Ydych chi eisiau bod yn fwy gweithgar yn y gymuned a chyfarfod pobl newydd?

Gall LINC CYMUNEDOL MÔN eich helpu chi:-

01248 725745 / linc@medrwnmon.org

Eich Linc, Eich Cymuned

CYNGOR SIR YNYS MÔN ISLE OF ANGLESEY COUNTY COUNCIL

Pum ffordd at les Five ways to wellbeing

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

MEDRWN MÔN

Mae Linc Cymunedol Môn yn rhedeg gwasanaeth Prescreibio Cymdeithasol ar gyfer pobl dros 18 oed sy'n byw ar Ynys Môn.

Gall y gwasanaeth eich helpu chi os ydych:

- Yn teimlo'n ynysig yn gymdeithasol
- Eisiau gwella eich iechyd corfforol
- Yn dioddef o ddiffyg hyder
- Angen dod o hyd i rywfaint o gefnogaeth ymarferol a gwybodaeth er mwyn gwella eich sefyllfa.

Bydd ein tîm o Gydlynwyr Asedau Lleol yn:

- Cydweithio hefo chi i adnabod gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol yn eich ardal sy'n addas ar gyfer eich diddordebau
- Cynnig cefnogaeth i chi fynychu'r gweithgareddau a'r gwasanaethau yma
- Eich helpu i wella eich lles, hyder ac annibyniaeth

Sut ydw i'n cael fy nghyfeirio?

Fe all eich Meddyg Teulu awgrymu eich bod yn cael eich cyfeirio ar ôl adnabod y byddai cael rhywfaint o gymorth ychwanegol yn gallu gwella eich iechyd a'ch lles. Fe allwch CHI hefyd gysylltu â Linc Cymunedol Môn eich hun, neu ofyn i aelod o'r teulu neu ffrind i gysylltu â ni.

Linc Cymunedol Môn ydy'r man cyswllt hefyd ar gyfer gwasanaeth cludiant cymunedol ar Ynys Môn - Car Linc Môn. Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl dros 50 oed neu sydd ag anabledd, sydd heb unrhyw ffordd arall i wneud teithiau hanfodol i:

- ✓ Apwyntiadau ysbyty
- ✓ Ymweld â'r meddyg, deintydd neu'r optegydd
- ✓ Fynd i siopa
- ✓ Ymweld â pherthnasau neu ffrindiau sy'n sâl

Codir tâl am bob siwrne - yn cychwyn o tua £4.50. Cysylltwch â Car Linc Môn am fwy o wybodaeth.

01248 725745 • linc@medrwnmon.org

Eich Linc, Eich Cymuned