

Philip Hardman/Marie Curie

Hyb Lles a Chymorth Cymru

Marie Curie



Ben Gold/Marie Curie

Beth yw ein Hyb Lles a Chymorth?

Rydyn ni yma i gefnogi unrhyw oedolyn y mae unrhyw salwch terfynol yn effeithio arno. P'un ai chi yw'r person sy'n byw gyda salwch; os mai chi yw eu gofalwr, ffrind neu aelod o'r teulu; neu os ydych chi mewn profedigaeth, mae ein Hyb Lles a Chymorth yn wasanaeth rhad ac am ddim gyda rhywbeth i bawb.

Rydym eisiau creu man diogel lle mae pobl yn teimlo bod croeso iddynt, lle gallwn gefnogi eu lles, lleddfu unigrwydd ac arwahanrwydd a helpu i sicrhau bod pawb yn cael y profiad gorau posibl ar ddiwedd eu hoes.

Ein tîm

Rydyn ni'n dîm bach sy'n cynnwys staff a gwirfoddolwyr sydd yma i'ch cefnogi a chynnig gweithgareddau sydd o ddiddordeb i chi.

Yr hyn rydym yn ei gynnig

- **Caffi gofalwyr**
  Man diogel i'r rhai sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda salwch terfynol gwrdd a siarad ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.
- **Therapïau cyflenwol**
  Ystod o therapïau cyflenwol, megis adweitheg a hypnotherapi, ar gyfer pobl sy'n byw gyda salwch terfynol a'u gofalwyr. Nid yw'r therapïau hyn yn disodli gofal traddodiadol, ond yn aml mae pobl yn eu gweld yn fuddiol. (Gall therapïau amrywio yn ôl argaeledd).
- **Ymarfer ar eistedd**
  Ymarfer corff ysgafn i bobl sy'n byw gyda salwch terfynol, beth bynnag fo'u gallu i symud.
- **Grwpiau gweithgareddau dementia**
  Sesiynau hwyl i helpu pobl sy'n byw gyda dementia i gadw'n weithgar yn gymdeithasol ac i ymgysylltu ag amrywiaeth o weithgareddau strwythuredig.



Philip Hardman/Marie Curie

- **Cymorth profedigaeth**
  Grwpiau cymorth (ar-lein, wyneb yn wyneb yn yr hosbis, ac yn y gymuned) i bobl mewn profedigaeth i gael cymorth emosiynol a chwrdd a siarad ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg. Arweinir grwpiau gan staff a gwirfoddolwyr yr hosbis, neu gwnselwyr proffesiynol a gweithwyr cymdeithasol, yn dibynnu ar y lleoliad.

Os ydych yn chwilio am rywbeth arbennig, neu os oes gwasanaeth yr hoffech ei weld yn eich ardal, cysylltwch â ni – byddem wrth ein bodd yn clywed gennych a gweld sut y gallwn helpu.

Ble i ddod o hyd i ni

Rydym yn cynnig llawer o'n gwasanaethau yn ein Hosbis Marie Curie, Caerdydd a'r Fro ym Mhenarth, ond rydym hefyd yn cynnig gwasanaethau Hyb Lles a Chymorth yn y gymuned leol ac ar-lein.

Nid oes rhaid i chi fod yn aros yn ein hosbis nac yn defnyddio unrhyw un o'n gwasanaethau i dderbyn cymorth drwy ein Hyb Lles a Chymorth.

Sut i gael cymorth

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno ag unrhyw un o'n grwpiau, neu eisiau gwybod mwy am y cymorth rydym yn ei gynnig, cysylltwch â ni ar **029204 26046** neu e-bostiwch **wellbeingandsupporthub@mariecurie.org.uk**.

Diolch i bawb sy'n ein cefnogi ni ac yn gwneud ein gwaith yn bosib. I gael gwybod sut gallwn ni helpu, neu i wneud cyfraniad, ewch i mariecurie.org.uk

Rhif cofrestru'r elusen Marie Curie 207994 (Cymru a Lloegr), SC038731 (yr Alban) J099 Chwefror 2023



Philip Hardman/Marie Curie

Wellbeing and Support Hub Wales

Marie Curie



Ben Gold/Marie Curie

What is our Wellbeing and Support Hub?

We're here to support any adult affected by any terminal illness. Whether you're the person living with an illness; you're their carer, friend or family member; or you're bereaved, our Wellbeing and Support Hub is a free service with something for everyone.

We want to create a safe space where people feel welcome, where we can support their wellbeing, ease loneliness and isolation and help ensure everyone gets the best experience possible at the end of their lives.

Our team

We're a small team made up of staff and volunteers who are here to support you and offer activities that are of interest to you.

What we offer

- **Carers' café**
  A safe space for those caring for someone living with a terminal illness to meet and talk to others in similar situations.
- **Complementary therapies**
  A range of complementary therapies, such as reflexology and hypnotherapy, for people living with a terminal illness and their carers. These therapies don't replace traditional care, but people often find them beneficial. (Therapies may vary according to availability).
- **Seated exercise**
  Light seated exercise for people living with terminal illness, whatever their mobility or ability.
- **Dementia activity groups**
  Enjoyable sessions to help people living with dementia to stay socially active and to engage with a range of structured activities.



Philip Hardman/Marie Curie

- **Bereavement support**
  Support groups (online, in person at the hospice, and in the community) for bereaved people to access emotional support and meet and speak to others in similar situations. Groups are led by hospice staff and volunteers, or professional counsellors and social workers, depending on setting.

If you're looking for something in particular, or there's a service you'd like to see in your area, please get in touch – we'd love to hear from you and see how we can help.

Where to find us

We offer many of our services at our Marie Curie Hospice, Cardiff and the Vale in Penarth, but we also offer Wellbeing and Support Hub services in the local community and online.

You don't have to be staying in our hospice or accessing any of our services to receive support through our Wellbeing and Support Hub.

How to get support

If you're interested in joining any of our groups, or want to find out more about the support we offer, please get in touch on **029204 26046** or email **wellbeingandsupporthub@mariecurie.org.uk**.

Thank you to everyone who supports us and makes our work possible. To find out how we can help or to make a donation, visit mariecurie.org.uk

Marie Curie charity reg no. 207994 (England & Wales), SC038731 (Scotland) J099 Feb 2023