

Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n ei chael hi'n anodd:

- gadael eu cartref
- mynd allan a dychwelyd i fywyd cymunedol?

Do you know someone who is finding it difficult:

- to leave their home
- to get out and about and return to community life?

Ffoniwch **Age Connects Morgannwg** heddiw ar
01443 490650 (o ddydd Llun i ddydd Gwener 9 tan 5)
i gael canllawiau ymarferol ar **Yn ôl i Fywyd y Gymuned**.

Please call **Age Connects Morgannwg** today on
01443 490650 (Mon – Fri 9-5) for your
Back to Community Life practical guide.



A lot has changed for people across all age groups since the pandemic and we want to help support people to get out and about in Mountain Ash safely.

Our **Back to Community Life** practical guide offers tips and covers everything from:

- Preparing and planning to leave the home safely
- Using available transport
- Emotional health and wellbeing
- Managing money when in town

Mae bywyd wedi newid yn sylweddol i bobl ar draws pob grŵp oedran ers y pandemig ac rydym am helpu i gefnogi pobl i fynd o gwmpas Aberpennar yn ddiogel.

Mae ein canllawiau ymarferol i ar **Yn ôl i Fywyd y Gymuned** yn cynnig awgrymiadau ac yn cwmpasu'r meysydd canlynol:

- Paratoi a chynllunio i adael y cartref yn ddiogel
- Defnyddio'r cludiant sydd ar gael
- Iechyd a llesiant emosiynol
- Rheoli arian pan fyddwch yn mynd allan