



Os ydych wedi cael eich effeithio gan Parkinson's, rydym yma i wella eich sgiliau digidol

Mae Parkinson's UK ac AbilityNet wedi ymuno i helpu pobl â Parkinson's i ddysgu sut i ddefnyddio dyfeisiadau digidol yn hyderus – i gyd am ddim.



PARKINSON'S^{UK}
CYMRU
NEWID AGWEDDAU,
DARGANFOD IACHÂD,
YMWUNWCH Â NI.

PARKINSON'S^{UK}
CYMRU
CHANGE ATTITUDES.
FIND A CURE.
JOIN US.

Gall ein gwirfoddolwyr technegol eich helpu chi:

- i gael cymorth gyda thasgau digidol dyddiol, fel siopa ar-lein, sgwrsio ar-lein gyda ffrindiau a theulu, sefydlu peiriant argraffu neu ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol
- i gysylltu â phobl eraill â Parkinson's trwy fforwm ar-lein a rhwydweithiau cymorth Parkinson's UK
- i ganfod pa dechnolegau cynorthwyol sydd ar gael ar eich cyfer chi, i wneud defnyddio technoleg yn haws
- i hybu eich sgiliau a'ch hyder gyda gwasanaethau ar-lein ac adnoddau i helpu i reoli Parkinson's.

Siaradwch â AbilityNet neu Parkinson's UK heddiw i weld sut gallwch gael cymorth technegol gan un o'n gwirfoddolwyr technegol.

Cysylltwch â AbilityNet ar: 0800 048 7642

enquiries@abilitynet.org.uk
abilitynet.org.uk/parkinsons

Cysylltwch â Parkinson's UK ar: 0800 800 0303

getonline@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk/get-online

Mae AbilityNet yn elusen sydd yn cynorthwyo pobl hŷn ac anabl i ddefnyddio technoleg a'i nod yw creu byd digidol sydd yn hygyrch i bawb. Elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (1067673), ac yn yr Alban (SC039866).

Mae Parkinson's UK UK yn elusen sydd yn gweithio i wella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Parkinson's. Elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr Alban (SC037554). Darparwyd y llun: Centre for Ageing Better