

Ein gwasanaethau cymorth

Beth bynnag fo'ch siwrnai gyda
Parkinson's, rydyn ni yma i chi

Our support services

Whatever your journey with
Parkinson's, we're here for you



Ffoniwch/Call **0808 800 0303**,
E-bostiwh/Email **hello@parkinsons.org.uk**
Neu ewch i/Or visit **parkinsons.org.uk/support**



Angen help?

Ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar 0808 800 0303

Gallwch gael cefnogaeth gan ein hymgynghorwyr arbenigol cyfeillgar, neu cysylltwch â 90 o gynghorwyr lleol Parkinson's ledled y DU i gael cymorth personol a manwl.

Symptomau, meddyginiaeth, problemau ariannol, gweithgareddau a gwasanaethau lleol, bywyd teuluol. Beth bynnag yw e, gallwn helpu.



Wedi cael diagnosis yn ddiweddar?

Mynnwch gefnogaeth heddiw

Gall ein hadnoddau, gweminarau a digwyddiadau ar-lein neu ar leoliad eich helpu i ddeall eich diagnosis a byw'n dda gyda'r cyflwr.



Daliwch i symud!

Byddwch yn actif a chadwch yn actif

Dewch o hyd i weithgareddau ar gyfer pob lefel ffitrwydd, o grwpiau dawnzio a phêl droed cerdded, i ddosbarthiadau ymarfer corff wrth eistedd a fideos i'w dilyn yn eich cartref.



Cysylltwch ag eraill

Ymunwch â'n grwpiau lleol a'n cymuned ar-lein

Dewch i gwrdd ag eraill sy'n byw gyda Parkinson's trwy grwpiau lleol, digwyddiadau, grwpiau Facebook a'n Fforwm ar-lein.



Dysgwch fwy am Parkinson's

Darllenwch ein gwybodaeth ddibynadwy

Dewch o hyd i wybodaeth, awgrymiadau, straeon bywyd go iawn, cwestiynau ac atebion gyda arbenigwyr iechyd a newyddion ymchwil o'n cylchgronau, ein gwefan a'n llyfrynnau.



Need help?

Call our free, confidential helpline on 0808 800 0303

Get support from our friendly expert advisers, or connect with 90 Parkinson's local advisers across the UK for in-depth, personal support.

Symptoms, medication, work, money issues, local activities and services, family life. Whatever it is, we can help.



Recently diagnosed?

Get support today

Our resources, webinars and online and in-person events can help you understand your diagnosis and live well with the condition.



Keep moving!

Get active and stay active

Find activities for every fitness level, from dance groups and walking football, to seated exercise classes and at-home videos.



Connect with others

Join our local groups and online community

Meet others living with Parkinson's through local groups, events, Facebook groups and our online Forum.



Learn more about Parkinson's

Read our trusted information

Find information, tips, real life stories, Q&As with health experts and research news from our magazines, website and booklets.

Ni yw Parkinson's UK,
yr elusen sydd yma i gefnogi
pob siwrnai Parkinson's.
Pob cam o'r ffordd.



We're Parkinson's UK,
the charity that's
here to support every
Parkinson's journey.
Every step of the way.

Llinell gymorth rhad ac am
ddim **0808 800 0303**

Dydd Llun i Ddydd Gwener
9am i 6pm,

Dydd Sadwrn 10am i 2pm
(cyfieithu ar gael)

Now Relay UK

18001 0808 800 0303

(ar gyfer defnyddwyr ffôn
testun yn unig)

hello@parkinsons.org.uk |
parkinsons.org.uk

Free confidential helpline
0808 800 0303

Monday to Friday 9am to 6pm,
Saturday 10am to 2pm
(interpreting available)

Now Relay UK

18001 0808 800 0303

(for textphone users only)

hello@parkinsons.org.uk |
parkinsons.org.uk

Parkinson's UK, 50 Broadway, London SW1H 0DB

Côd archebu /Order code: INFOB1065

Parkinson's UK is the operating name of the Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. A charity registered in England and Wales (258197) and in Scotland (SC037554).
© Parkinson's UK 05/25 (244271)

