

**hafal** yw'r prif sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio dros bobl a chanddynt afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd, ac rydym yn darparu ystod eang o wasanaethau i bobl sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol, eu gofalwyr, eu teulu a'u ffrindiau. Mae Hafal hefyd yn ymgyrchu'n gryf drwy ymchwil, cyhoeddiadau a gwaith y cyfryngau i wella gwasanaethau ar gyfer unigolion a theuluoedd ac i ddileu'r gwarth a'r unigrwydd a gysylltir ag afiechyd meddwl.

Sefydliad aelodaeth yw Hafal ac fe'i rheolir gan Ymddiriedolwyr etholedig sydd yn bobl a chanddynt afiechyd meddwl difrifol ac yn ofalwyr

Mae aelodaeth yn hanfodol bwysig am y rhesymau canlynol:-

#### MYNNU LLAIS

Gall aelodau Hafal gymryd rhan mewn llunio dyfodol gwasanaethau iechyd meddwl yn lleol, led led Cymru a'r DU. Er enghraifft, mae Hafal yn cynrychioli teuluoedd ar Dîm Gweithredu Llywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n rhoi cyngor ar Strategaeth Iechyd Meddwl Cymru. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru a Llywodraeth y DU yn gwrandao ar Hafal, ond mae mwy o aelodau yn golygu mwy o awdurdod a mwy o ddylanwad.

#### CYDGEFNOGAETH

Mae rhwydweithiau lleol Hafal ar hyd a lled Cymru yn cynnig cefnogaeth, cymorth ymarferol, y cyfle i rannu profiadau a gwneud ffrindiau newydd ac ymgyrchu dros faterion iechyd meddwl i'r rheiny sydd wedi profi iechyd meddwl difrifol. Mae aelodaeth yn clymu'r rhwydweithiau ynghyd, ac yn rhoi llais i gyfranogwyr ar sut i symud ymlaen gyda'n gilydd.

#### CYMORTH YMARFEROL

Mae Hafal yn cynnig ystod eang o wasanaethau i'r rheiny sy'n dioddef o iechyd meddwl difrifol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'r rhain yn cynnwys:

- \* Prosiectau Eiriolaeth
- \* Gwasanaethau ymgyfeillio
- \* Gwasanaethau dydd
- \* Cyflogaeth a hyfforddiant
- \* Canolfannau Adnoddau
- \* Seibiant i ofalwyr
- \* Llety
- \* Cynhaliadaeth i Deuluoedd a Gofalwyr

#### HYFFORDDIANT A CHYNADLEDDAU

Mae Hafal yn cynnig ystod o ddyddiau a chynadleddau hyfforddiant (yn aml am ddim i Aelodau).

#### GWYBODAETH

Rydym yn darparu ystod o ddalenni ffeithiol, taflenni a llyfrynnau o ansawdd ar nifer o wahanol destunau gan gynnwys y triniaethau, yr hawliau, y budd-daliadau a'r materion diweddaraf ynghylch tai, ac yn y blaen. Rydym hefyd yn rhoi gwybodaeth i'n Haelodau trwy ein cyfnodolyn *Mental Health Wales*, a'n post-dafliadau, a'n gwefan [www.liechydmeddwlwales.net](http://www.liechydmeddwlwales.net).

#### CODI YMWYBYDDIAETH

Caiff Aelodau gyfle i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl difrifol ac i godi profiil Hafal: er enghraifft, mae gennym stondin yn yr Eisteddfod Genedlaethol bob blwyddyn, lle bydd Aelodau a staff Hafal yn gweithio.

#### COST AELODAETH

Dim ond £1 yw'r tanysgrifiad aelodaeth lleiaf: mae'r gyfradd hon yn sicrhau bod pobl ag anhawster ariannol yn gallu ymuno. Mae pob aelodaeth yn costio tua £15 y flwyddyn i Hafal o ran costau argraffu a phostio ac wrth gwrs rydym yn croesawu cyfraniadau mwy haelffurf.

**hafal** (meaning 'equal') is the principal organisation in Wales working for people with severe mental illness and their families, we provide a wide variety of services for people recovering from severe mental illness, their carers, family and friends. In addition Hafal campaigns vigorously through research, publications and media work to improve services for individuals and families and to remove the stigma and isolation associated with mental illness.

Hafal is a membership organisation and is managed by elected Trustees who are themselves people with severe mental illness and carers

Membership is vitally important for the following reasons:-

#### HAVING A VOICE

Hafal members can take part in shaping the future of mental health services locally, Wales-wide and UK-wide. For example, Hafal represents families on the Welsh Assembly Government's Implementation Team which is advising on the Mental Health Strategy for Wales. The Welsh Assembly Government and UK Government both listen to Hafal but more members mean more authority and more influence.

#### MUTUAL SUPPORT

Throughout Wales Hafal's local networks offer support, practical help, the opportunity to share experiences and make new friends and campaign on mental health issues to those who have experience of serious mental illness. Membership holds the networks together and gives participants a voice in how we move forward together.

#### PRACTICAL HELP

Hafal offers a wide range of services to those who experience serious mental illness, their families and carers. These include:

- \* Accommodation
- \* Short-breaks for carers
- \* Advocacy
- \* Befriending services
- \* Day services
- \* Employment and training
- \* Resource Centres
- \* Family and Carer support

#### TRAINING AND CONFERENCES

Hafal offers a range of training days and conferences (often free to Members).

#### INFORMATION

We provide a range of quality fact sheets, leaflets and booklets on a number of different subjects including the latest treatments, rights, benefits, housing issues and so on. We also keep Members informed through our journal *Mental Health Wales* and, mailshots, and our Internet website [www.mentalhealthwales.net](http://www.mentalhealthwales.net).

#### RAISING AWARENESS

Members have the chance to increase awareness of severe mental illness and raise Hafal's profile: for example each year we have a stand at the National Eisteddfod staffed by Hafal Members and staff.

#### COST OF MEMBERSHIP

The minimum membership subscription is just £1: this rate ensures that people who are in difficulty with their funds can join. Each membership costs Hafal about £15 per year in printing and postage and of course we welcome larger donations!

## MEMBERSHIP FORM

Please complete in block capitals

### YOUR DETAILS

Title: ..... Name: ..... Surname: .....

Address: .....  
.....  
.....

Postcode: ..... Telephone no: .....

E-mail address: ..... Date of Birth: .....

### ADDITIONAL MEMBERS

Your membership subscription covers your household. If you would like to include up to three adult members of your household in your membership please include their details in the space below :-

Name:..... Name:..... Name:.....

Relationship: ..... Relationship: ..... Relationship: .....

### PERSONAL INTEREST

To help us serve and properly represent our members please tell us about your interest in mental illness.

The information you give is confidential.

Please tick

I have experienced mental illness myself

I have a relative / friend who experiences mental illness  Please indicate the relationship of that person to yourself: .....

I am interested because of my work which is: .....

Other , please state: .....

### SUBSCRIPTION DETAILS - You can choose to pay by cheque/postal order, credit /debit card or standing order

My Membership subscription will be (please tick) :- £1

£5

£15

£25

£50

Other £

I enclose a **cheque / postal order** (payable to Hafal)

I would like to pay by **debit/ credit card** (delete as applicable) : Mastercard/ Visa / Visa Delta/ Switch

Card number: ...../...../...../.....

Expiry date: ..../..../.... Issue date ..../..../.... Issue number (Switch only):.....

Signature: .....

**Standing order** ~ A standing order is a convenient way to keep up your donations and it saves Hafal administration costs.

To the manager at.....bank

Branch address .....

Please pay Hafal Account no 65106017 Sort code 08-90-85 at the Co-operative Bank plc, 34, The Kingsway, Swansea.SA1 5LG

The sum of £ (amount in words).....

Every year starting on .....until further notice

Please debit my account number.....Sort code ...../...../...../

Signature: .....

Please return the whole form to Hafal at the address below, not your bank. Thank you.

Please return your completed form to:

**Hafal Membership Dept, Suite C2, William Knox House, Britannic Way, Llandarcy. NEATH. SA10 6EL**

Telephone: (01792) 816600

Fax: (01792) 813056

E-mail : [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)

## FFURFLEN AELODAETH

### Llenwch y ffurflen mewn llythrennau bras

#### EICH MANYLION

Teitl: ..... Enw: ..... Cyfenw: .....  
Cyfeiriad: .....

Cod post: ..... Rhif ffôn: .....  
Cyfeiriad e-bost: ..... Dyddiad geni: .....

#### AELODAU YCHWANEGOL

Mae eich tanysgrifiadau aelodaeth yn talu am bawb sydd yn eich cartref. Os hoffech gynnwys yn eich aelodaeth hyd at dri oedolyn sy'n aelod o'ch cartref, cofiwch gynnwys eu manylion yn y lle gwag isod :-:

Enw:.....	Enw:.....	Enw:.....
Perthynas: .....	Perthynas: .....	Perthynas: .....
Dyddiad geni: .....	Dyddiad geni: .....	Dyddiad geni: .....

#### DIDDORDEB PERSONOL

Er mwyn ein helpu i wasanaethu a chynrychioli'n haelodau'n briodol, dywedwch wrthym am eich diddordeb mewn afiechyd meddwl.

**Mae'r wybodaeth yr ydych yn ei rhoi yn gyfrinachol. Ticiwch os gwelwch yn dda.**

Rwyf wedi dioddef o afiechyd meddwl

Mae gennyf berthynas / ffrind sydd ag afiechyd meddwl Nodwch eich perthynas â'r person hwnnw : .....

Mae gennyf ddiddordeb drwy fy ngwaith, sef: .....

Arall, nodwch: .....

#### MANYLION TANYSGRIFIO – Gallwch ddewis talu â siec/archeb bost, cerdyn credyd/debyd neu archeb sefydlog

Fy nhansgrifiad Aelodaeth fydd (ticiwch) :- £1   
£5  £15   
£25  £50  Arall £

#### Rwy'n amgáu siec/archeb bost (yn daladwy i Hafal)

Hoffwn dalu â **cheryd debyd/ credyd** (dilêer fel bo'n briodol) : Mastercard/ Visa / Visa Delta/ Switch

Rhif cerdyn:...../...../...../.....

Dyddiad gorffen: ...../...../..... Dyddiad dechrau ...../...../..... Rhif y cerdyn (Switch yn unig):.....

Llofnod: : .....

**Archeb sefydlog** ~ Mae archeb sefydlog yn ffordd gyfleus i gadw'ch tanysgrifiad ac yn arbed costau gweinyddiaeth Hafal

At Reolwr Banc.....

Cyfeiriad y gangen.....

Os gwelwch yn dda talwch Hafal 65106017 cod didoli 08-90-85 yn y Banc Cydweithredol, 34 Ffordd y Brenin, Abertawe. SA1 5LG

Y Swm o £(mewn geiriau) .....

Bob blwyddyn .....hyd nes y ceir rhybudd pellach

I'w gymryd o'm cyfrif rhif..... Cod didoli... /...../...../

Llofnod: : .....

A wneuch chi ddychwelyd y ffurflen gyflawn i Hafal at y cyfeiriad isod, nid eich banc. Diolch yn fawr.

Dychwelwch y ffurflen wedi ei llenwi i:

**Adran Aelodaeth Hafal, Ystafell C2, Tŷ William Knox, Ffordd Britannic, Llandarsi, CASTELL NEDD SA10 6EL**

Rhif ffôn: (01792) 816600 Ffacs: (01792) 813056 E-bost: hafal@hafal.org

# Aelodaeth

# hafal

# Membership

Rhif Elusen / Charity Number : 1093747

