dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol hafal for recovery from serious mental illness

Conwy

Adroddiad Blynyddol 2010-2011

Crynodeb o wasanaethau a gweithgareddau:

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd** yn cynnig asesiadau gofalwyr, cefnogaeth emosiynol un-i-un a grŵp cefnogaeth ar gyfer gofalwyr.

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd** Gwledig yn cynnig asesiadau gofalwyr, cefnogaeth emosiynol un-i-un a chefnogaeth grŵp i ofalwyr mewn ardaloedd gwledig.

Mae **Gwasanaethau Gofal Dydd Bae Colwyn** yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau dydd yn ein Canolfan Adnoddau ac yn mynd gyda defnyddwyr gwasanaeth i ymuno â grwpiau/gweithgareddau o fewn y gymuned.

Mae **Gwasanaethau Gwledig Llanrwst** yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau dydd yn ein canolfan yn Llanrwst a gweithgareddau yn y gymuned.

Uchafbwyntiau'r flwyddyn:

- Roedd Darren Millar AC Gorllewin Clwyd wedi cwrdd â gofalwyr ym Mae Colwyn. Dyma'r drydedd flwyddyn mae Mr Millar wedi cwrdd â gofalwyr ac maent yn gwerthfawrogi ei fewnbwn a chefnogaeth yn fawr.

- Mae grŵp Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD) wedi ei ddatblygu o ganlyniad i'r anghenion a amlygwyd o fewn asesiadau gofalwyr diweddar a chyngor a dderbyniwyd gan adran seicoleg Roslin.

- Trefnwyd Diwrnod Gofal Sir Conwy a Sir Ddinbych ar y cyd mewn gwesty lleol. Roedd yna sesiynau blas yn Tai Chi, a darparwyd sesiynau aerobig cadair ac ymarferion ymestyn a thylino gan y Groes Goch. Darparwyd gwybodaeth hefyd ar sut i gael mynediad at ddosbarthiadau ymarfer lleol, dosbarthiadau addysgiadol a diddordebau eraill.

- Mae deg o ofalwyr wedi eu cefnogi i fynychu cyrsiau cyfrifiadurol i ddechreuwyr mewn coleg lleol. Llwyddodd dau o ofalwyr i wneud cais llwyddiannus am grant hyfforddiant a gwnaethant gofrestru ar gyrsiau uwch. Dilynodd y fenter hon ymgyrch hyfforddiant llwyddiannus Hafal 'Gallwn Wneud Hyn'.

- Cafwyd son am ddiwrnod lechyd a Lles llwyddiannus iawn ym mis Ebrill, yn Llandudno. Roedd yn cynnwys defnyddwyr gwasanaeth o Lanrwst ynghyd â Bae Colwyn. Roedd y diwrnod yn cynnwys gweithgaredd Tai Chi, Wii Fit, Yoga/Ymlacio, Dawnsio Bola a gwybodaeth am Fwyta'n Iach. Gwnaethom hefyd 'lansio' ein beiciau newydd.

- Ym mis Mehefin, gwnaethom gynnal digwyddiad yr ymgyrch 'Ffordd Tuag at Adferiad' ychwanegol ar y promenâd ym Mae Colwyn. Mynychodd dros 70 o bobl gan gynnwys Maer Llanrwst a Dirprwy Faer Bae Colwyn.

Hafal Nant y Gamar, Craig-y-Don, Llandudno, LL30 1YE
Ffôn: 01492 860926
e-bost: aberconwy@hafal.org

- Bu'r defnyddwyr gwasanaeth ar drip dydd i Gaer. Aeth rhai ohonynt i siopa, aeth eraill i edrych ar yr amffitheatr Rufeinig a safleoedd hanesyddol eraill, ac aeth eraill ar daith cwch ar yr afon.

- Cwblhawyd y gegin newydd yn y Ganolfan Adnoddau a chynorthwyodd y defnyddwyr gwasanaeth gyda'r gwaith paentio.

- Ym mis Hydref, roedd y defnyddwyr gwasanaeth wedi cymryd rhan yn Niwrnod Iechyd Meddwl y Byd Sir Conwy. Helpodd un o'r defnyddwyr gwasanaeth staff Hafal i redeg Grŵp Tai Chi.

- Aeth aelod o staff a nifer o ddefnyddwyr gwasanaeth i Gastell Bodelwyddan i gyfarfod a oedd yn cael ei gadeirio gan Ymddiriedolaeth Castell Bodelwyddan, a hynny er mwyn trafod budd amgueddfeydd a galerïau arlunio o safbwynt cynnal lles meddwl. Trefnwyd yr ymweliad a oedd yn cynnwys taith o amgylch y castell a'i erddi, a chinio, mewn partneriaeth gyda'r prosiect Open Minds.

- Mae grwpiau cerdded yn profi'n boblogaidd iawn. Mae'r Grŵp Heicio mwy egnïol yn parhau i ddenu nifer sylweddol. Mae'r teithiau heicio eleni wedi cynnwys Cadair Ifanc Goch, Llyn Crafnant a Geirionydd, Pen y Gogarth, Deganwy a Phen Morfa, a Llanberis.

- Mae'r Grŵp Ffotograffiaeth wedi cael nifer o deithiau diddorol i leoliadau gan gynnwys Gerddi Bodnant, Pier Bangor a Sw Mynydd Bae Colwyn.

- Mae sesiynau Tai Chi dal yn denu defnyddwyr gwasanaeth ac rydym yn ddigon ffodus i gael aelod o staff sydd yn hyfforddwr Tai Chi ac yn medru cynnal y grŵp yma. Mae gyda ni nifer o bobl sydd yn arfer Tai Chi ar lefelau amrywiol ac rydym yn medru bod yn hyblyg gan newid y grŵp yma o gwmpas fel y gall y rhai hynny sy'n eithaf datblygedig helpu'r rhai hynny sydd newydd gychwyn.

- Rydym wedi mynd â Gwasanaeth Bae Colwyn i Abergele ar ffurf grŵp bychan o bump i chwe pherson sy'n cwrdd yn rheolaidd, yn cefnogi ei gilydd ac yn rhannu gwybodaeth am weithgareddau lleol efallai y byddant am gael mynediad atynt.

Grŵp cerdded ger 'Cylchfa'r Derwyddon' uwchben Penmaenmawr ym Mharc Cenedlaethol Eryri