dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol

hafal

for recovery from serious mental illness

Gwynedd

Adroddiad Blynyddol 2010-2011

Mae **Canolfan Adnoddau Hafal** ym Mhorthmadog yn cynnig gwasanaethau dydd a gweithgareddau i bobl gydag afiechyd meddwl difrifol. Datblygir gwasanaethau yn unol â Rhaglen Adferiad Hafal, ac fe'u cynllunnir yn y cyfarfodydd misol mewn partneriaeth gyda defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr.

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd** yn cynnig cymorth hyblyg i deuluoedd a gofalwyr pobl gydag afiechyd meddwl difrifol. Drwy ddefnyddio asesiadau gofalwyr fel sail ar gyfer adnabod anghenion gofalwyr, darperir gwasanaethau ar ffurf cymorth un-i-un, cymorth grŵp a gweithgareddau cymdeithasol.

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd Cyswllt Aciwt (ALFS)** yn darparu cymorth emosiynol ac ymarferol, gwybodaeth ac eiriolaeth anffurfiol i deuluoedd a gofalwyr pobl gydag afiechyd meddwl difrifol sydd mewn argyfwng.

Uchafbwyntiau'r Flwyddyn:

- Cynhaliwyd digwyddiad yr ymgyrch Ffordd Tuag At Adferiad Gwynedd ar 29 Mehefin. Roedd nifer wedi mynychu'r digwyddiad a derbyniwyd llawer o adborth positif am yr ymgyrch.

- Fel rhan o Wythnos Gofalwyr, trefnwyd pryd o fwyd ar gyfer gofalwyr, cyllidwyd y digwyddiad yma drwy rodd gan dîm darts menywod Porthmadog.

- Cafodd grŵp garddio Arosfa haf prysur yn cynhyrchu amrywiaeth o lysiau a blodau ac yn adfer peth o ardal yr ardd.

- Mae sesiynau celf wedi eu trefnu ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth ynghyd â gofalwyr yn y grwpiau gofalwyr. Mae'r rhain wedi parhau drwy'r flwyddyn, ac fe'u hwyluswyd gan y prosiect Open Minds. Mae gwaith celf gwych wedi deillio o'r prosiect yma.

- Mae'r prosiect ALFS wedi chwarae rhan weithredol yn y Fforwm Gofal Aciwt Lleol sydd yn gyfrifol am ddatblygu Gwasanaeth Triniaeth yn y Cartref ar gyfer yr ardal. Fel rhan o'r swyddogaeth yma, gwnaethom waith ymchwil at i mewn i brofiadau gofalwyr, arweiniodd hwn at ddatblygiad cynllun gweithredu yn y ward aciwt lleol i wella gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr.

- Ymunodd defnyddwyr gwasanaeth gyda gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth eraill oddi ar draws Gogledd Cymru yn y digwyddiad "Hwyl yn y Parc/Fun in the Park" a gynhaliwyd ym Mae Colwyn ym mis Gorffennaf. Er gwaethaf ambell gawod, mwynhaodd pawb eu hunain ac roedd y cystadlaethau taflu esgidiau glaw a thynnu rhaff yn ffefrynnau arbennig.

- Mae gweithgareddau wedi eu cynnal ar y cyd gyda chanolfannau adnoddau eraill yng Ngwynedd gan gynnwys te prynhawn a thrip bowlio.

- Roedd 'Arosfa yn y Gymuned / Arosfa in the Community' wedi darparu prosiect ffotograffiaeth pum wythnos lwyddiannus yn y Bala gan weithio gyda defnyddwyr gwasanaeth sydd yn ei chael hi'n anodd i deithio i'r ganolfan ym Porthmadog.

110, Y Stryd Fawr, Porthmadog, GWYNEDD, LL49 9NW
Ffôn: 01766 513800
e-bost: gwyneddarosfa@hafal.org

- Mae taflen ysbyty ar gyfer gofalwyr wedi ei datblygu ac mae bellach yn cael ei defnyddio gan staff y ward. Ei nod yw rhoi gwybodaeth fanwl i ofalwyr a theuluoedd am y ward seiciatrig aciwl a'r modd mae yn gweithredu.

- Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi mwynhau teithiau drwy'r flwyddyn i Lofa Copr Sygun, Portmeirion, Parc Glynllifon, Trên yr Wyddfa, a'r estyniad trên newydd i'r Welsh Highland Railway ynghyd â'u trip siopa Nadolig blynyddol i Fangor.

- Mae'r grŵp 'Clywed Lleisiau/Hearing Voices' sy'n cael ei redeg gan ddefnyddwyr gwasanaeth wedi ei sefydlu eleni ac mae nifer yn ei fynychu.

- Mwynhaodd defnyddwyr gwasanaeth ginio Nadolig ym Mhorthmadog a mwynhaodd y gofalwyr eu cinio hwythau yng Nghaernarfon.

- Mwynhaodd gofalwyr dripiau hefyd ar yr estyniad newydd i'r llinell trên ac i Bortmeirion drwy garedigrwydd tocynnau mynediad am ddim.

- Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi bod allan ac yn ymweld â nifer o lefydd lleol o ddiddordeb fel rhan o grŵp ffotograffiaeth newydd sydd yn defnyddio meddalwedd ffotograffiaeth i lawrlwytho delweddau, eu golygu a chreu albwm o'r gwaith.

Staff a defnyddwyr gwasanaeth Hafal yn mwynhau'r barbiciw yn y digwyddiad "Ffordd Tuag at Adferiad" yng Ngwynedd

Rhai o aelodau grŵp ffotograffiaeth o Arosfa yn tynnu lluniau ym Mhorth y Gest.