

Prif Swyddfa Hafal
Ystafell C2
Tŷ William Knox
Ffordd Britannic
Llandarcy
Castell-nedd SA10 6EL
Ffôn: 01792 816 600
Ffacs: 01792 813 056
e-bost: hafal@hafal.org
www.hafal.org/cymraeg

Dyma ein manylion cyswilt:

I gael gwybod mwy am Raglen Adferiad Hafal, cysylltwch â Phrif Swyddfa Hafal a gofynnwch am ein harweiniad gwybodaeth: "Adferiad: Ffordd ymlaen ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol".

Rheolwr Hafal ar gyfer yr ardal hon yw: **Sharon Thomas**
 Ffôn: 01792 816 600 E-bost: operations@hafal.org

E-bost: merthyr@hafal.org
 Symudol: 07929 207169
 Ffôn: 01685 373 322

CF48 2SR
 MERTHYR TYDFIL
 Pant, Dowlais
 Stad Ddiwydiannol Merthyr
 Uhed 16
Arweinydd Arferiad
Shan Davies

Am fwy o wybodaeth am unrhyw un o'n gwasanaethau ym Merthyr Tydfil, neu i sgwrsio am sut y gallwch ni eich cefnogi yn eich adferiad, cysylltwch ag un o'n staff lleol:

Cysylltu â hafal

I gael gwybod mwy am y gwasanaethau diweddaraf, ewch i:

Llun-Gwen: 9am-5pm
Oriau Swyddfa

Llun-Gwen: 9am-3pm
Oriau Agor

Trefnidau cyfeirio
 Bydd cleientiaid yn cael eu cyfeirio drwy'r TIMC, Nyrs Seictafrig Cymunedol, gweithwyr cymdeithasol, Meddygon Teulu, ac ati.

Cefnogaeth gyffredinol yn cynnwys:
 gwybodaeth, gynngor, gwaith grŵp, cael llais wrth gyllunio'r gwasanaethau drwy eistedd ar fforymau yn yr ardal.

Egwiliâu ar gyfer Gofalwyr: drwy gynnwys y person sy'n derbyn gofal mewn gweithgaredd o'u dewis er mwyn galluogi eu gofalwr i gymryd seibiant drwy dripiâu a gweithgareddau cymdeithasol.

Gwasanaeth Cefnogi Teulu: helpu gofalwyr i gefnogi unigolyn gydag afiechyd meddwl difrifol yn y ffordd fwyaf priodol drwy gynniig gwybodaeth a chynngor iddynt, a chyfarfoddydd cefnogi gofalwyr rheolaidd.

Hfforddiant a Gweithgareddau yn cynnwys:
 gwaith coed, Tg, paentio gwydr, crochenwaith, garddio a chymal a chadw allymestyn, clustogwaith, creu cardia, paentio dyfrlliw, ymlacio, cadw'n heini, notio ar gamfa, adeiladu hyder a hunanymwybyddiaeth drwy'r rhaglen adferiad a hyfforddiant hunan-reoli.

Caiff y Rhaglen Adferiad Hafal ym Merthyr Tydfil ei chyflwyno drwy'r gwasanaethau canlynol:

Help gan hafal ym Merthyr Tydfil

Help from hafal in Merthyr Tydfil

Hafal's Recovery Programme in Merthyr Tydfil is delivered through the following services:

Training and activities including: carpentry, IT, glass painting, stoneware, outreach gardening and maintenance, upholstery, card making, water colour painting, relaxation, keep fit, swim and gym, confidence and self-awareness building through the recovery programme and self management training.

Family Support Service: helping carers to support an individual with serious mental health in the most appropriate way by providing them with information and advice, regular carer support meetings.

Breaks for Carers: by engaging the person being cared for in an activity of their choice to enable their carer to take a break through trips and social activities.

General Support including: information, advice, group work, having a voice in the planning of services through sitting on forums within the area.

Referral arrangements
 Clients are referred through the CMHT, CPN, social workers, GP etc.

Opening Hours
Mon-Fri: 9am-3pm

Office Hours
Mon-Fri: 9am-5pm

For more on the latest services, visit: www.hafal.org/merthyr

Rydym yn croesawu pobl gydag afiechyd meddwl difrifol i ymuno â ni fel aelodau i helpu datblygu a rhedeg yr elusen. Am fwy o wybodaeth, ewch i: www.hafal.org/cymraeg, neu cysylltwch â ni ar unrhyw un o'r rhifau a'r cyfeiriadau y tu mewn.

Adferiad. Mae'r Rhaglen hon yn galluogi pobl i reoli eu hadferiad eu hunain. Gyda help staff Hafal, bydd ein cleientiaid yn creu **Cynllun Adferiad**, gan edrych ar bob rhan o'u bywyd er iddynt i gyflawni'r nodau hynny. Yna, mae'n yn gallu cymryd agwedd cam wrth gam i gyflawni gwell ansawdd bywyd.

Mae holl wasanaethau Hafal yn cael eu cefnogi gan ein **Rhaglen Adferiad**. Mae'r Rhaglen hon yn galluogi pobl i reoli eu cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyfflogaeth.

Mae'r datfen hon wedi cael ei datblygu gan **Hafal**, set setydliaid a reolir gan pobl gydag afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Hafal yw'r prif setydliaid yng Nghymru sy'n gweithio gyda phobl sy'n gwellio a afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd. Ein nod yw rhoi grym i'r bobl hyn i:

Ynglyn â hafal

- **arweiniad i gynllunio eich adferiad.**
- **arweiniad i wasanaethau lleol a gynigir gan Hafal**
- **rhifau cyswilt ar gyfer gwasanaethau cefnogi allweddol**

Mae'r datfen hon yn cynnwys: meddwl difrifol.

Yn y datfen hon, mae gwybodaeth allweddol am ble i gael help yn eich ardal chi pan fyddwch chi'n profi afiechyd meddwl difrifol.

afiechyd meddwl difrifol

Merthyr Tydfil

hafal
 ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol
 for people with serious mental illness
 cefnogi cleifion a theuluoedd ym Merthyr Tydfil

Contacting hafal

For more information on any of our Merthyr Tydfil services, or to chat about how we can support you in your recovery, please contact one of our local staff:

Shan Davies
Practice Leader
 Unit 16
 Merthyr Industrial Estate
 Pant, Dowlais
 MERTHYR TYDFIL
 CF48 2SR

Tel: 01685 373 322
 Mobile: 07929 207169
 Email: merthyr@hafal.org

Hafal's Manager for this area is: Sharon Thomas
 Tel: 01792 816 600 Email: operations@hafal.org

To find out more about Hafal's Recovery Programme contact Hafal Head Office and ask for our information guide: **"Recovery: A way forward for people with a serious mental illness"**.

Our contact details are as follows:

Hafal Head Office
Suite C2
William Knox House
Britannic Way
Llandarcy
Neath SA10 6EL
Tel: 01792 816 600
Fax: 01792 813 056
Email: hafal@hafal.org
www.hafal.org