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

Castell-nedd Port Talbot

Adroddiad Blynyddol 2010-2011

Mae Rhaglen Adferiad Hafal yng Nghastell-nedd Port Talbot yn cael ei ddarparu drwy'r **Ganolfan Addysg, Hyfforddiant ac Adnoddau** sydd yn darparu hyfforddiant, gweithgareddau cymdeithasol, seibiant i ofalwyr, cymorth cyffredinol a chymorth un-i-un, gwybodaeth, cyngor, a chyfeirio, a **phrosiect Hyfforddiant a Chyflogaeth** sydd yn cynnig sgiliau pen-odol yn canolbwyntio ar waith coed a chyfleoedd allymestyn i unigolion sydd yn gwella o afiechyd meddwl difrifol.

Ym 2010-2011, **roedd Hyfforddiant a Gweithgareddau yn cynnwys:**

- Grŵp bwyta'n iach
- Grwpiau dynion/merched
- Grŵp Hunan-Reoli (MHF)
- Mentora Cyfaill
- Grŵp Cymorth Gofalwyr yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot
- Grŵp cyfrifiadur a thaflen newyddion a gynhelir yn y prosiect ac sydd yn cael ei gynnal gan wasanaethau dydd ynghyd â Clait ac EDCL (WEA)
- Hyfforddiant sgiliau cyfrifiadur sylfaenol
- Dosbarth Ffotograffiaeth Ddigidol
- Grŵp cerdded
- Celf a Chrefft
- Pyrograffeg
- Cwisiau
- Garddio
- Gwaith Coed

Gweithdy cyflogaeth

Mae defnyddwyr gwasanaeth yn parhau i fwynhau'r gweithgareddau gwaith coed yn y gweithdy, gan gynnwys creu potiau blodau a chistiau allweddi, ayyb. Mae yna waith pellach wedi ei gwblhau y tu allan ar ôl creu a gosod "sgrin ddelltog" er mwyn cuddio'r bin sbwriel ag olwynion. Mae'r gist arddangos gemwaith a lluniau hefyd wedi eu gosod ar fur y ganolfan ddydd.

Mae yna brosiectau mwy hefyd wedi eu cychwyn ar ffurf adeiladu meinciau. Mae pedair mainc fach i blant wedi eu hadeiladu a'u gwerthu yn ogystal â byrddau ac un fainc sydd wedi ei theilwra a'i hadeiladu er mwyn ei defnyddio yn ein prosiect. Mae adeiladu meinciau newydd wedi annog defnyddwyr gwasanaeth i ehangu eu gorwelion wrth feddwl am brosiectau posib ac maent erbyn hyn yn ffocysu ar waith mwy heriol.

Gwaith Allymestyn

Mae cyfleoedd allymestyn yn rhan bwysig o adeiladu sgiliau a hyder defnyddwyr gwasanaeth ac mae sawl defnyddiwr gwasanaeth wedi cymryd rhan mewn prosiectau.

- Yn ystod mis Tachwedd, roedd tri defnyddiwr gwasanaeth wedi derbyn y cyfrifoldeb o gludo a gosod y stond-inau ar gyfer arddangos gwaith ein prosiectau yn y Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol.

29 a 31 Heol Commercial, Taibach
PORT TALBOT SA13 1LN
Ffôn: 01639 899122
e-bost : nptseibiant@hafal.org

- Roedd prosiect yn y brif swyddfa i ymgymryd â gwaith paentio ac addurno'r swyddfeydd wedi ei gwblhau'n llwyddiannus a gwnaethpwyd gwaith ym Mhrosiect Bryn Golau yn Llanelli ar gynnal yr adeilad.
- Mae adnabod cyfleoedd allymestyn pellach wedi bod yn ffocws pwysig yn ystod 2011, ac rydym wedi cysylltu ag uned bio-amrywiaeth Castell-nedd Port Talbot er mwyn cymryd rhan mewn rhai o'u prosiectau hwy.
- Yn ystod mis Mawrth, roedd defnyddwyr gwasanaeth wedi gwirfoddoli ar gyfer prosiect ym Mharc Gwledig y Gnoll, Castell-nedd, lle y buom yn coedlannu i ddatblygu amgylchedd lle y bydd nadroedd glaswellt yn ffynnu.
- Rydym wedi gwneud cartrefi adar ar gyfer prosiect yn Nyffryn Eaglesbush yng Nghastell-nedd er mwyn denu rhywogaethau penodol o adar megis gwybedog a delor y canu.

Mae gweithgareddau pellach wedi eu cynllunio mewn cydweithrediad â'r uned bioamrywiaeth:

- Clirio sycamorwydd ifanc – dyma blanhigyn na sydd yn gynhenid ac mae tynnu allan yr holl rai ifanc yn annog planhigion a choed cynhenid i dyfu.
- Prosiect Himalayan Balsam - dyma rywogaeth ymledol sydd yn medru cael ei glirio yn hawdd.
- Clirio llwybrau ar safleoedd lle y mae pry-cop prin ac wedi eu hamddiffyn yn byw, a hynny yng ngwarchodfa natur Pant a Seis.

Mae rhai o'r defnyddwyr gwasanaeth wedi bod i ddosbarth cerfio lleol, ac ar Ddydd San Ffolant, roedd hyfforddwr wedi mynychu'r prosiect er mwyn rhoi arddangosfa gerfio. Rhoddwyd y cyfle i aelodau'r prosiect a defnyddwyr gwasanaeth i wneud llwy garu yn ystod yr arddangosfa. Mae'r arddangosfa gerfio wedi creu llawer iawn o ddiddordeb ymhlith defnyddwyr gwasanaeth sydd yn mynychu'r prosiect cyflogaeth.

Seibiant i Ofalwyr a Chymorth i Deuluoedd

Mae'r gwasanaeth hwn yn cynorthwyo ac yn cefnogi gofalwyr drwy ddarparu cyngor, gwybodaeth ac ymgysylltu â'r person sydd yn derbyn y gofal mewn gweithgaredd o'i ddewis, a thrwy hynny'n caniatáu i'r gofalwr i gael seibiant.

- Roedd Hafal Castell-nedd Port Talbot yn meddu ar stondin arddangos yn y 'Marchnad Gofalwyr' a gynhaliwyd yng Nghanolfan Hamdden Castell-nedd.
- Roedd y Cydlynydd Prosiect a dau ofalwr wedi mynychu Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol cyntaf Mudiad Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot yn yr Aberavon Beach Hotel.
- Roedd dau ofalwr a'r Cydlynydd Prosiect wedi mynychu'r digwyddiad gofalwyr 'Dweud Eich Dweud' ym mis Rhagfyr yng Ngwesty'r Glyn Clydach yng Nghastell-nedd.
- Roedd stondin gan Hafal Castell-nedd Port Talbot mewn digwyddiad gofalwyr ym mis Chwefror a gynhaliwyd yng Nghanolfan Hamdden Pontardawe.

Prosiect Seibiant

- Roedd aelodau wedi mynychu digwyddiad ymgynghori yn Awst 2010 a oedd yn ymwneud â'r Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) newydd, gan edrych yn benodol ar y Dull Rhaglen Ofal.
- Ymweliadau gan ddau Aelod Cynulliad eleni: Dr. Dai Lloyd a Dr Brian Gibbons. Roedd y ddau yn bositif ynghylch Hafal ac wedi sgwrsio â'r holl ddefnyddwyr gwasanaeth.
- Yn ystod mis Hydref, roedd stondin wedi ei harddangos yng nghanolfan siopa Port Talbot er mwyn dathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd.
- Roedd dau ddefnyddiwr gwasanaeth a'r Cydlynydd Prosiect wedi mynychu digwyddiad a gynhaliwyd gan Mae Iechyd Meddwl yn Cyfrif Cymru, a oedd yn dwyn y teitl 'Merched ac Iechyd Meddwl'. Roedd siaradwyr allweddol yn cynnwys Kirsty Williams AC a Bethan Jenkins AC.
- Roedd y Cynghorydd Ali Thomas wedi mynychu'r digwyddiad y "Ffordd Tuag at Adferiad" ym mis Medi yng Nghanolfan Tref Port Talbot a oedd yn dwyn y teitl 'Agor y drws i 1 yn 4'.
- Roedd Hafal Castell-nedd Port Talbot wedi cynhyrchu dau ddarn o frethyn, un gan y grŵp ffotograffiaeth (yn y llun) a'r llall gan y grŵp celf a chrefft, a hynny er mwyn ei gyfrannu i ddrama y dioddefaint Michael Sheen. Cynhaliwyd digwyddiad ym Mharc Margam Park lle'r oedd yr holl ddarnau wedi eu gwnïo at ei gilydd i greu 'blanced gymunedol' enfawr. Roedd Michael Sheen wrth ei fodd â'r canlyniad ac wedi diolch i'r holl fudiadau a oedd wedi cymryd rhan yn y prosiect hwn.

Cynhyrchu cartrefi adar ar gyfer uned Bio-amrywaieth Castell-nedd Port Talbot. Roedd y rhain wedi eu gosod yn Nyffryn Eaglesbush fel rhan o'n gwaith allymestyn.

Mainc wedi ei chwblhau

Michael Sheen, seren drama'r Diodde-faint, gyda'r darn o frethyn a wnaed gan ddefnyddwyr gwasanaeth Hafal