dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol

hafal

for recovery from serious mental illness

Rhondda

Adroddiad Blynyddol 2010-2011

Yn Rhondda Cynon Taf, mae Hafal yn darparu gwasanaethau cyflogaeth, hyfforddiant a gwasanaethau symud ymlaen i unigolion sydd yn gwella o afiechyd meddwl difrifol. Mae'r nifer o atgyfeiriadau ac unigolion sydd yn mynychu'r prosiect wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y flwyddyn; rydym yn aml yn mynd y tu hwnt i ofynion ein cytundeb o ran y nifer o bobl sydd yn mynychu yn ddyddiol ac rydym wedi llwyddo, drwy ddarparu hyfforddiant ac opsiynau positif eraill, i ddatblygu nifer o unigolion o fewn y gwasanaeth a'u cynorthwyo hwy i gael profiadau dysgu gwerthfawr.

Digwyddiadau a Gweithgareddau yn ystod y flwyddyn:

Roedd y digwyddiad "Ffordd Tuag at Adferiad" yn hynod lwyddiannus ac fe'i cynhaliwyd yn yr uned ym mis Awst. Roedd y digwyddiad wir wedi cynorthwyo i gynyddu proffil y prosiect a'r gwaith sydd yn cael ei wneud gan Hafal. Roedd yr adborth a dderbyniwyd yn bositif iawn ac mae'r prosiect nawr yn cael ei gydnabod fel adnodd gwerthfawr. Roedd aelodau o Hafal RCT hefyd wedi mynychu'r Diwrnod Ymwybyddiaeth Iechyd Corfforol blynyddol, sef diwrnod gwych gyda nifer o gyfleoedd i rwydweithio a chymryd rhan mewn amryw o weithgareddau.

Cyfrifiadureg
Mae'r mudiad Bridges 2 Work yn gweithio mewn partneriaeth gyda Hafal RCT drwy ddarparu tiwtoriaid sydd yn rhoi hyfforddiant achrededig sydd wedi'i ffocysu.

Crefft
Mae llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi mynychu'r gweithgaredd hwn dros y flwyddyn ddiwethaf. Roedd y prosiect hwn yn medru cael gafael ar grant cychwyn er mwyn caniatáu'r Grŵp i brynu deunyddiau gwell a oedd yn gwella ansawdd eu cynnyrch.

Gwaith Coed
Mae nifer dda wedi mynychu'r gweithgaredd hwn bob tro ond arferai ganolbwyntio ar gynnyrch cyffredinol. Roedd defnyddwyr wedi adrodd yr hoffent gyfle i ddylunio cynnyrch newydd ac roedd hyn wedi rhoi'r cyfle i'r grŵp i wneud eitemau a oedd yn fwy heriol ac yn meddu ar elfen gref o beronsaleiddio a chelf o safbwynt y dylunio. Roedd 2010 wir yn flwyddyn gynhyrchiol gyda mwy o werthiannau yn cael eu gwneud. Derbyniwyd cryn dipyn o adborth positif gan gwsmeriaid ynghylch ansawdd yr eitemau a gwerth am arian yr eitemau a oedd yn cael eu gwerthu. Mae cael mwy o archebion yn rhoi mwy o gyfle i unigolion i gymryd rhan yn y gwaith coed.

Garddio
Er gwaetha'r amodau tywydd truenus, roedd y prosiect garddio wedi cychwyn ym Mawrth 2010. Mae'r gwaith sylfaen nawr wedi ei gwblhau gyda'r grŵp erbyn hyn yn dechrau ar waith hau a chynaeafu'r flwyddyn hon. Mae'r cynnyrch sydd yn deillio o hyn wedi ei ddefnyddio drwy gydol y flwyddyn, gan ddarparu ystod eang o lysiau i'r prosiect. Mae adborth o'r defnyddwyr sydd yn cymryd rhan yn y garddio yn bositif ac yn profi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol a'r buddion go iawn y mae hyn yn ei gael ar les meddwl yr unigolyn

Uned 39, Parc Busnes Aberaman
Aberaman, ABERDÂR CF44 6DA
Ffôn: 01685 884918
e-bost : rcttower@hafal.org

Grŵp cerdded/beicio
Mae'r grwpiau yma yn profi yn fuddiol i'r sawl sydd yn mynychu'n rheolaidd; mae straeon am golli pwysau, cynyddu hyder ac ymdeimlad o les cynyddol yn cael eu hadrodd yn aml.

Defnyddwyr Gwasanaeth yn Chwarae Rhan
Mae Defnyddwyr Gwasanaeth wedi sôn am lefel gynyddol o hyder a phendantrwydd ac maent yn sianelu'r sgiliau yma i gynnal cyfarfodydd partneriaeth, bod yn fwy rhagweithiol drwy sicrhau bod y prosiect yn meddu ar ddiwylliant iechyd a diogelwch cryf ac yn cymryd diddordeb go iawn ynghylch paham a sut y mae'r prosiect yn cael ei ariannu.

Symud Ymlaen (Move On)
Blwyddyn wych i'r prosiect - nid yn unig y cynorthwywyd nifer o unigolion yn ôl i waith llawn amser a rhan amser ond roeddem hefyd wedi llwyddo i weithio mewn partneriaeth â Bridges to Work er mwyn darparu nifer o gyrsiau realistig i gynorthwyo'r holl ddefnyddwyr i ennill sgiliau byw, cymdeithasol a dysgu sydd yn werthfawr.

Grwpiau/Clybiau Rheolaidd
Mae cyfarfodydd partneriaeth yn cael eu cynnal yn fisol. Mae defnyddwyr gwasanaeth a staff yn mynychu cyfarfodydd rheolaidd gydag asiantaethau gwirfoddol a statudol eraill, gan gynnwys Mentro Allan a Bridges to Work. Rydym hefyd yn cynorthwyo unigolion yn eu hadolygiadau iechyd meddwl gyda'r Timau Iechyd Meddwl Cymunedol lleol.

Gwasanaethau newydd:
Diwrnod i Ferched
Wrth siarad â chleientiaid posib a gweithwyr proffesiynol, daeth yn amlwg fod angen i'r merched i gael un diwrnod ymroddedig yr wythnos pan mai merched yn unig fyddai yn mynychu'r prosiect.

Ar Ragfyr 7fed, 2010, cynhaliwyd diwrnod agored i lansio'r diwrnod i ferched a derbyn atgyfeiriadau gan ffynonellau gwahanol. Roedd y diwrnod hwn yn llwyddiant gyda mwy na 60 o bobl yn mynychu o Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol lleol, asiantaethau partneriaeth a chleientiaid eraill.

Ar Ionawr 11eg, 2011, roeddem wedi cynnal ein diwrnod i ferched cyntaf lle y darparwyd amryw o weithgareddau. Cyflwynwyd siaradwyr a thestunau yn wythnosol yn seiliedig ar adferiad unigol. Mae rhai o'r sesiynau yn cynnwys celf a chrefft a sesiynau i ddatblygu sgiliau cyllido, gwneud penderfyniadau a rhyngweithio. Rydym yn cael sesiynau trafod anffurfiol sydd yn dda er mwyn croesawu atgyfeiriadau newydd. Mae yna weithgareddau cerdded, beicio, dawnsio Wii, cyfrifiaduron/rhyngrwyd a ffotograffiaeth ddigidol hefyd yn cael eu cynnig.

Stuart Coburn, Eve Hendra a Rachel Hendra yn cymryd rhan yn ein grŵp celf. Eve yw ein hathrawes gelf gymwysedig sydd nawr yn gwirfoddoli gyda ni yn Hafal RCT.

David Harris yn dysgu sgiliau newydd wrth adnewyddu hen flwch