

Advance Brighter Futures



Mae Advance Brighter Futures (ABF) yn elusen iechyd meddwl fach a sefydlwyd ym 1992 ac sydd wedi'i lleoli yn Wrecsam, Gogledd Cymru. Dan arweiniad eu gweledigaeth i sicrhau nad oes rhaid i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl ymgymryd â hyn ar ei ben ei hun, mae'r elusen yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i ddarparu ar gyfer ystod eang o faterion. Ymhlith y gweithgareddau mae hyfforddi bywyd, gweithgareddau grŵp a mentora gwirfoddol i bobl ag afiechydon meddwl, gweithdai i bobl â phryder ac iselder ysgafn, cefnogaeth i iselder ôl-enedigol, gwasanaethau i adeiladu lles emosiynol a gwytnwch a llawer mwy.

Prosiect y mae ABF yn ei redeg yw, Believe You Will (BYW) ei nod yw helpu unigolion sy'n derbyn cymorth gofal iechyd meddwl aciwt ac eilaidd i ailadeiladu bywyd sy'n foddhaol ac yn ystyrlon iddynt. Mae'n seiliedig ar y syniad bod yn rhaid ystyried bod adferiad unigolyn yn gynhwysfawr i gynnwys ffactorau allweddol eraill, yn fwyaf arbennig eu hailintegreiddio i fywyd cymunedol lleol trwy grwpiau a gweithgareddau.

Canlyniadau'r adroddiad

- Roedd gan 60% o unigolion fwy o deimlad o gael eu derbyn, gwell hunan-barch.
- Mae 63% o unigolion sy'n ymwneud â'r prosiect bellach yn teimlo'n well i reoli eu lefelau pryder
- Gan eu bod yn rhan o'r prosiect, mae unigolion bellach yn teimlo'n llai ynysig a dan straen
- Mae'r canfyddiadau wedi'u halinio â'r hyn sydd ei angen ar gyfer 'Cymru Iachach' yn Neddf Lles Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)



Camau nesaf:

"Mae Eleri a holl dîm Social Value Cymru wedi bod yn hynod gefnogol a chymwynasgar. Rydym wedi dysgu gymaint drwy eu harweiniad a'u gweithdai. Mae ein cynlluniau'n mynd ymlaen i gymhwyso'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu i'n holl brosiectau yn ABF. Rydym yn awyddus i ddefnyddio Egwyddorion Gwerth Cymdeithasol gan eu bod yn cydfynd gyda'n gwerthoedd beth bynnag, ond yn caniatáu i ni ddangos hynny mewn modd gwahanol iawn.."



svc@mantellgwynedd.com

www.mantellgwynedd.com/social-value-cymru.html

