

An English translation of this leaflet is available on request
Contact us using the details below



advance brighter futures

help llaw gyda lles meddyliol



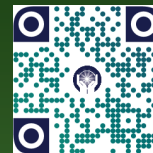
3 Heol Belmont
Wrexham
LL13 7PW



01978 364777

info@abfwxm.co.uk

www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk



/advancebrighterfutures 

@ABFWXM 

BETH YW ADVANCE BRIGHTER FUTURES?

Advance Brighter Futures (ABF) yn elusen iechyd meddwl a lles, a sefydlwyd yn Wrecsam yn 1992. Mae ein gwasanaethau yn cynnig lle cyfrinachol i adeiladu lles emosiynol a gwytnwch pobl, gan eich helpu i fynd ar y trywydd iawn i ble rydych eisiau bod, neu i wella o amser arbennig o wael yn eich bywyd. Rydym wedi helpu cannoedd o bobl adeiladu bywydau hapusach a mwy boddhaus ac rydym yn angerddol iawn am yr hyn yr ydym yn ei wneud.

Pa gymorth sydd ar gael?

Ar hyn o bryd rydym yn cynnig cefnogaeth un-i-un, gweithgareddau grŵp, gwasanaeth mentora, sesiynau grŵp therapiwtig, cyrsiau ymwybyddiaeth a gwytnwch a phrosiect sy'n cefnogi'n benodol rhieni newydd ac yn disgwyl allai elwa ar gefnogaeth emosiynol ychwanegol.

"Nid wyf erioed wedi bod yn unman lle mae empathi o'r fath - gwahoddiad i ofalu."

Mynychwr cwrs Hyfforddi Ffordd o Fyw

Gall ABF fy helpu i?

Gall ein cefnogaeth eich helpu i oresgyn heriau megis straen, pryder, iselder, iselder ôl-enedigol, hunan-barch isel a diffyg hunan-hyder.

Sut y gallaf gael mynediad at eich gwasanaethau?

Mae'r rhan fwyaf o'n gwasanaethau am ddim a gellir cael mynediad trwy ddarparu rhai manylion trwy ffurflen hunangyfeirio oddi ar ein gwefan (neu ofyn am un drwy'r post neu e-bost). Mae eraill yn gofyn atgyfeiriad arbenigol. Os ydych chi eisiau gweld pa wasanaeth sydd fwyaf addas i chi, rhowch alwad ffôn i ni neu ewch i'n gwefan.

"Rwy'n teimlo fy mod ar fy ffordd i fod yn hapusach eto! Erbyn hyn, rwy'n gwybod sut i gael drwy'r isafbwyntiau a hefyd i werthfawrogi yr uchafbwyntiau. Yr wyf yn gwybod fy hun llawer gwell erbyn hyn."

Cyfranogwr cwrs

Pa gyfleoedd gwirfoddoli ydych chi'n ei gynnig?

Gallech ein helpu mewn amrywiaeth o ffyrdd fel cefnogi yn uniongyrchol pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, gan helpu o amgylch y swyddfa neu gyda gweithgareddau codi arian. Ni allem weithredu heb y gwaith ein gwirfoddolwyr anhygoel ac mae llawer o gyfleoedd i ddatblygu eich sgiliau a hyder eich hunain drwy gymryd rhan. Rydym yn gwerthfawrogi pobl sydd wedi profi neu wedi teimlo effaith problemau iechyd meddwl. Os ydych yn teimlo bod gennych rywbeth i'w gynnig ABF, cysylltwch â ni.

"Rwy'n cael cymaint allan o wirfoddoli gyda ABF. Nid yn unig ydw i'n ennill pwrpas o chyflawniad o'r cyswllt gyda cymaint o amrywiaeth o bobl, ond yr wyf wedi fy synnu gan y lefelau uchel o hyfforddiant a chefnogaeth barhaus ar gael. Mae i gyd yn dod mewn awyrgylch o'r fath o ystyriaeth bositif cynnes i bawb."

B. Robinson, Arweinydd Cerdded

"Ar ôl cael anawsterau iechyd meddwl fy hun, yr wyf yn teimlo dyletswydd i gynorthwyo pobl sy'n mynd drwy brofiadau tebyg. Mi wnes I ac mae hyn yn parhau i fod y profiad mwyaf gwerthfawr rwyf wedi cael."

G. Edwards, Gweithgareddau Grŵp Gwirfoddolwyr

A oes unrhyw ffordd arall y gallaf eich helpu?

Gallwch gefnogi'r elusen trwy:

- 📍 Ymweld â'n gwefan
- 📍 Hoffi ein tudalen Facebook
- 📍 Yn dilyn ni ar Twitter
- 📍 Ymuno â'n rhestr bostio
- 📍 Dod yn aelod
- 📍 Mynychu neu helpu allan yn ein digwyddiadau codi arian
- 📍 Gwneud cyfraniad drwy ymweld â'n gwefan neu cysylltu*

* Un ffordd syml fyddai i anfon neges destun i ABFW03 a'r swm yr hoffech ei roi (ee £ 5) i 70070.

Mae'r holl wybodaeth yn gywir ar adeg mynd i'r wasg. Tachwedd 2018.