Cyfle Cymru
Peer Mentoring Service
0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Newsletter | Hydref 2018
Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

Rydym wedi darparu dros 100,000 awr o gefnogaeth!

Mae POBL SYDD MEWN ADFERIAD o gamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl wedi derbyn mwy na 100,000 o oriau o gymorth gan Cyfle Cymru.

Mae mentoriaid ledled Cymru wedi darparu'r hyn sy'n cyfateb i 11 a hanner o flynyddoedd o gymorth cyfoedion un-i-un effeithiol mewn cymunedau ar draws ardal Gogledd Cymru, Powys, Gwent, Dyfed a'r Bae Gorllewinol ers i'r prosiect cyflogadwyedd gael ei lansio yn 2016.

Gyda mynediad at gymorth wedi'i dargedu o ansawdd uchel sy'n berthnasol i'w cyflwr, hyfforddiant gwych a chyfleoedd gwirfoddoli yn ogystal ag ymgynghorwyr cyflogaeth arbenigol, mae miloedd o gyfranogwyr wedi gallu agor y drws i gyfleoedd bywyd newydd.

Dan arweiniad CAIS, mae'r cynllun yn rhan o Wasanaeth Allan o Waith Llywodraeth Cymru, ac fe'i cyflwynir gyda chefnogaeth Cronfa Gymdeithasol Ewrop.

Dywedodd cyfarwyddwr y rhaglen, Lynn Bennoch, fod y ffigwr o 100,000 awr yn dangos "lefel ymrwymiad eithriadol" y prosiect i helpu pobl yng Nghymru wella eu bywydau.

"Mae cyrraedd y garreg filltir o 100,000 o oriau yn dangos gymaint y mae prosiect Cyfle Cymru wedi'i gyflawni dros ychydig mwy na dwy flynedd," meddai.

"Mae dwsinau o fentoriaid sydd â phrofiad uniongyrchol o gamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl bellach yn gweithio ar hyd a lled Cymru i gefnogi eu cyfoedion, ac i'w helpu i wneud camau pwysig tuag at ac i mewn i waith.

"Mae miloedd o bobl wedi elwa'n uniongyrchol o'r ymyriadau hyn, boed hynny trwy ennill cymwysterau newydd, meithrin hyder a hunan-barch, neu gymryd rhan mewn un o gannoedd o gyfleoedd gwirfoddoli ledled y wlad.

"Mae cannoedd o bobl wedi dod o hyd i waith gyda'n cefnogaeth, ac rydym yn parhau i weithio gyda chyflogwyr a busnesau i ddarparu mwy o gyfleoedd i bobl ddatblygu eu CV a mynd i fyd gwaith."

Dywedodd Lynn y byddai tîm Cyfle Cymru yn parhau i weithio'n galed – a'u bod yn edrych ymlaen at gyflwyno'r 100,000 awr nesaf!

"Rydyn ni wedi profi pa mor werthfawr yw'r cymorth a gynigir gan Cyfle Cymru, ac rydym am barhau i gynnig y manteision hynny i fwy o gyfranogwyr ledled Cymru - a helpu mwy o bobl i gael gwaith gwerth chweil," meddai.

dacw
Developing a caring Wales
Datblygu Cymru gofalgar

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales
Gwasanaeth Di-Waith
Out of Work Service

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Ein straeon

Mentoriaid i gyfoedion sy'n gweithio ar y prosiect Cyfle Cymru yn rhannu eu profiadau adfer

Dean Harris

Mentor Cymheiriaid, Bae Gorllewinol

Fy enw i yw Dean ac rwy'n Fentor Cyfoedion i Cyfle Cymru. Rydw i wedi bod yn gweithio yn y trydydd sector ers oddeutu wyth mlynedd bellach, gan ddechrau fel cleient oedd yn chwilio am help, cyn symud ymlaen i wirfoddoli ac yn y pen draw cael gwaith cyflogedig ar y prosiect Mentora Cyfoedion blaenorol yn 2011.

Gweithiais fel Mentor am tua dwy flynedd hyd nes i'r arian ddod i ben. Ers hynny, dwi wedi bod yn gweithio i'r prosiect Therapiwtig Hamdden DOMINO yn y WCADA cyn dod yn weithiwr lleihau niwed yn eu swyddfa yng Nghastell-nedd.

Ar ôl i'm secondiad fel gweithiwr lleihau niwed ddod i ben, treuliais oddeutu blwyddyn yn dysgu gitâr o gartref ac yn gwneud ychydig o swyddi gwahanol i dalu'r biliau a chael dau ben llinyn ynghyd. Penderfynais fynychu Cronfa Flynyddol WCADA i ddal i fyny gyda rhai cydweithwyr â'r gwasanaeth a helpodd roi fy mywyd nôl at ei gilydd. Fe wnaeth nifer o bobl gysylltu â mi i ddweud wrtha I am brosiect newydd Cyfle Cymru gan fy annog i fynd am y swydd. Roeddwn i'n gyffrous iawn i allu mentora eto a chael y cyfle i rymuso eraill i dyfu i'r fersiwn orau ohonynt eu hunain.

Mae'n fraint cael gweithio mewn maes yr wyf yn gwybod ei fod yn gwneud gwahaniaeth ym mywydau pobl. Y cyfan sydd angen i mi ei wneud yw edrych yn y drych i atgoffa fy hunan o fanteision mentora ac rwy'n gyffrous o feddwl am ble mae'r prosiect hwn yn mynd â mi nesaf.

Jen Williams

Mentor Cymheiriaid, Dyfed

Fy enw i yw Jen ac rwy'n Fentor Cyfoedion Pobl Ifanc yn Hwlffordd, sy'n gwasanaethu yn Sir Benfro a Cheredigion.

Cyn dod yn Fentor Cyfoedion, roeddwn i'n byw yn Swindon, Wiltshire, lle roeddwn i'n Reolwr Glanhau Ardal ar gyfer cwmni cenedlaethol yn Ne Cymru am 14 o flynyddoedd nes i mi gael fy niswyddo.

Rwyf wedi bod yn fentor cyfoedion ers tua blwyddyn ar ôl bod yn ddefnyddiwr gwasanaeth fy hun ac yn gweithio ar fy adferiad gyda DDAS, gan gwblhau sesiynau glanhau'r traeth, casglu sbwriel ac ati. Daeth swydd rhan amser yn wag ac fe ymgeisiais amdani a'i chael hi gan weithio ochr yn ochr â fy Mentor Cyfoedion a wnaeth fy niwrnod cyntaf yn llawer mwy ymlaciol gan fy mod eisoes yn ei hadnabod.

Roeddwn i eisiau dod yn Fentor Cyfoedion gan fy mod i eisiau rhoi rhywbeth yn ôl a helpu pobl.

Tra mod i'n ddefnyddiwr gwasanaeth, cefais gyfweliad i ddod yn hwylusydd grŵp i Symud Ymlaen yn fy Adferiad fel gwirfoddolwr DDAS ac yr oedd hyn yn rhywbeth wnes i ei fwynhau yn fawr ac rwyf wedi cwblhau sawl sesiwn 12 wythnos.

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Ein straeon

Rhannu newyddion da o bob cwr rhwydwaith Cyfle Cymru

Ross

Pan ymunais â Cyfle Cymru am y tro cyntaf, cymerais ran yn y gweithgareddau gwirfoddol i gadw fy hun yn brysur ac roedd yn wych mynd allan i gwrdd â phobl newydd.

Roedd gwirfoddoli gyda Cyfle Cymru ac ymgysylltu â'r teithiau cerdded wythnosol yn rhoi synnwyr o bwrpas i mi ac fe fu'n help i ailadeiladu fy hyder.

Ar ôl mynychu dosbarthiadau Datblygiad Personol a chwblhau fy hyfforddiant gwirfoddol, fe godais ddigon o hyder i wneud fy hyfforddiant Mentor Cyfoedion.

Yna es i ymlaen i gysgodi Mentoriaid Cyfoedion eraill yn y maes cefnogaeth lle dysgais i sgiliau, rhinweddau a moesau gwaith gwerthfawr oedd yn fy ngalluogi i drosglwyddo i fod yn Fentor Cyfoedion.

Ym mis Ebrill 2018, cefais fy nghyflogi fel Mentor Cyfoedion llawn amser a gyda chymorth tîm Cyfle Cymru i'n nhywys i a chynnig profiad go iawn ac ymarferol, llwyddais i ddatblygu i fod yn Fentor Cyfoedion hyderus ac angerddol.

Camille

Mae gen i hanes hir o broblemau iechyd meddwl sydd wedi achosi trafferthion i mi, ond gyda chymorth CAIS, rwyf wedi cael cefnogaeth i'm helpu i weithio ar y rhwystrau hynny sydd wedi atal rhag cyrraedd fy nodau yn y gorffennol.

Dechreuais ar y Rhaglen Waith gydag Ursula cyn dod yn wirfoddolwr CAIS swyddogol ar y dderbynfa yn Nhŷ'r Pencampwyr yn Wrecsam. Yna dechreuais ymgysylltu â Cyfle Cymru a gyda chymorth a chefnogaeth fy Mentor Cyfoedion Neil Emery, roeddwn i'n gallu gweithio ar fy hyder a hunan-barch. Mae hyn wedi fy ngalluogi i symud ymlaen at y pwynt lle rwyf bellach yn wirfoddolwr llawn amser i Cyfle Cymru, lle rwy'n helpu pobl eraill, sy'n rhywbeth yr oeddwn i wastad wedi bod eisiau ei wneud.

Rwyf nawr yn cynnal hyfforddiant fel rhan o'm rôl gwirfoddol ac wedi dysgu a datblygu gymaint mwy nag yr oeddwn i erioed wedi dychmygu oedd yn bosib.

Gallaf ddweud yn onest bod CAIS a Cyfle Cymru wedi newid fy mywyd ac wedi rhoi'r gallu i mi wneud pethau tu hwnt i'r hyn yr oeddwn i'n meddwl fyddai'n bosib.

Y newyddion diweddaraf o'ch ardal

Cymerodd dwsinau o gyfranogwyr ac aelodau staff ran yn Nhaith Adfer y DU yn yr Amwythig sy'n dathlu pŵer newid ac yn caniatáu i'r rhai sy'n mynychu nodi eu cyflawniadau eu hunain mewn adferiad. Cymerodd llawer hefyd ran yn niwrnod chwaraeon Hafal a CAIS 'Let's Get Physical!' a welodd gystadleuwyr yn torchi llewys ac yn rhoi cynnig ar bob math o weithgareddau megis rasio, rasys ceffylau, rasys 'space hopper' a thynnu'r gelyn. Mae'r cyfranogwyr wedi cymryd rhan mewn dros 70 o ddigwyddiadau gwirfoddol y chwarter hwn mewn gwahanol leoliadau, gan gynnwys Prosiect 'Parkfields' a Nant Gwynant ochr yn ochr â Chymdeithas Eryri – da iawn bawb!

Gogledd Cymru

Gwent

Mae Gwent wedi bod yn ganolbwynt i lu o weithgarwch dros y misoedd diwethaf gyda Phil Hawkings, ein Harbenigwr Cyflogaeth sy'n rhedeg grwpiau arbenigol ar amserlen benodol. Mae'r cyrsiau hyn yn cynnwys, adeiladu hyder, rheoli newid a thechnegau cyfweld. Mae hefyd yn cynnig sesiynau cyflogaeth - galwch heibio. Mae Faye Myall, ein Mentor Cyfoedion yng Nghas-gwent hefyd wedi bod yn rhedeg boreau coffi yn Y Cyffordd ac mae wedi profi i fod yn llwyddiannus iawn gyda chyfraddau presenoldeb uchel. Mae'r grwpiau Lles yng Nghasnewydd sy'n cael eu rhedeg gan un o'n gwirfoddolwyr hefyd wedi dod yn boblogaidd iawn gyda defnyddwyr gwasanaeth newydd yn mynychu yn wythnosol.

Ym mis Medi, fe ddathlwyd Wythnos Adfer Iedled Dyfed a phlannu dros 50 o goed bach derw ym Mharc Gwledig Pen-bre, Sir Gaerfyrddin. Mae'r wythnos Adfer yn ymwneud â dathlu taith pob person trwy eu hadferiad eu hunain, ond rydym hefyd yn cofio'r rhai sydd wedi colli eu bywydau oherwydd camddefnyddio sylweddau. Roedd hi'n ddiwrnod symbolaidd i bawb a ymunodd â ni ac yn ddiwrnod a gaiff ei gofio gyda gwên. Dywedodd wirfoddolwr Cyfle 'Ar ôl i mi golli aelod o'r teulu i gamddefnyddio sylweddau, ac o fod wedi cael problemau gyda chamddefnyddio sylweddau fy hun yn y gorffennol, roeddwn yn teimlo bod y drws yn cau ar fy mhrofiadau yn y gorffennol a bod drws newydd yn agor ar fy mywyd newydd a'r heriau hynny sydd i ddod.'

Dyfed

Bae Gorllewinol

Yn ystod y mis diwethaf cafodd cyfranogwyr Rhanbarth Bae y Gorllewin, y cyfle i fod yn rhan o dîm pêl-droed Cyfle Cymru sydd newydd ei sefydlu gyda sesiynau ymarfer yn cael eu cynnal bob dydd Mercher. Bydd y cyfranogwyr yn gallu dangos a gwella eu medrau ffotograffig, artistig a TG trwy gyfrannu at ein cylchlythyr misol yn ystod y sesiynau Galwch Heibio Digidol. Mae ein partneriaeth gyda'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn parhau gyda gweithgareddau gwirfoddol yn cael eu cynnal bob dydd Gwener. Mae gweithgareddau eraill yn cynnwys teithiau cerdded strwythuredig wythnosol, gweithgareddau rhandiroedd, Grŵp Merched, Datblygiad Personol a Chlwb Swyddi.

Yn Ne Powys, cymerodd rhai o'n cleientiaid ran mewn taith gerdded tymhorol i fyny Pen Y Fan. Nod y daith wrth ddringo i frig y copa oedd er mwyn i'n cleientiaid deimlo'u bod wedi cyflawni rhywbeth, ac wedi datblygu hunan-gymhelliant, adeiladu hunanwerth, i gymdeithasu a chydweithio mewn amgylchedd tîm. Roedd golygfeydd y tirlun naturiol o'r copa yn cynnig cyfle i'n cleientiaid oedi a myfyrio ar fywyd. Dywedodd un cleient "Dwi byth yn cael y cyfle i siarad â phobl. Mae'r teithiau cerdded hyn yn rhoi cyfle i mi gael sgyrsiau yn yr awyr agored, yn hytrach na bod tu fewn o hyd ".

Powys

Cyfle Cymru
Gwasanaeth Mentora Cyfoedion

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

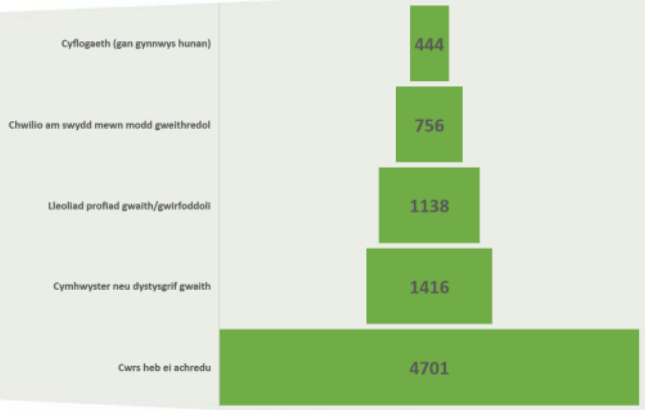
0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

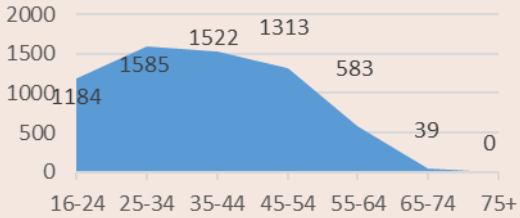
Mae ein bwletin data diweddaraf yn dangos sut mae ein timau ledled Cymru yn helpu pobl i oresgyn heriau i ddod o hyd i neu agosau at ddod o hyd i waith

Perfformiad

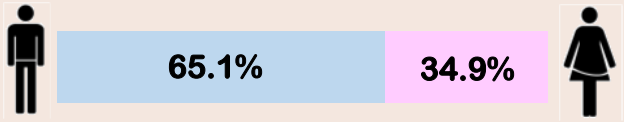
O FIS AWST 2016 HYD AT DDIWEDD GORFFENNAF 2018 (h.y. y wyth chwarter cyntaf), mae Cyfle Cymru wedi derbyn cyfanswm o 6294 o atgyfeiriadau ar draws y pum maes rhanbarth.
O'r rhain, mae 6228 wedi eu cofrestru i'r gwasanaeth - cyfradd cofrestru 99.0%. Yn gyfan gwbl, 107,233 awr o gefnogaeth a oddwyd yn ystod y naw chwarter cyntaf y prosiect.

Y dilyniant tuag at gyflogaeth





Oedran cyfartalog y bobl sydd wedi cofrestru i Cyfle Cymru yw 40.9. Roedd y gyfran fwyaf o unigolion cofrestredig yn y grwp 25 i 34 oed.



% dynion/ferched sydd wedi cofrestru I Cyfle Cymru

Darperir CYFLE CYMRU ar draws pum rhanbarth Cymru, gan redeg ar hyd a lled y wlad. Mae'r ardal yn cynnwys Gorllewin Cymru a'r ardal cyllid Cymoedd (lliw glas ar y map) ac ardal Dwyrain Cymru (lliw gwyrdd).

Meysydd darparu

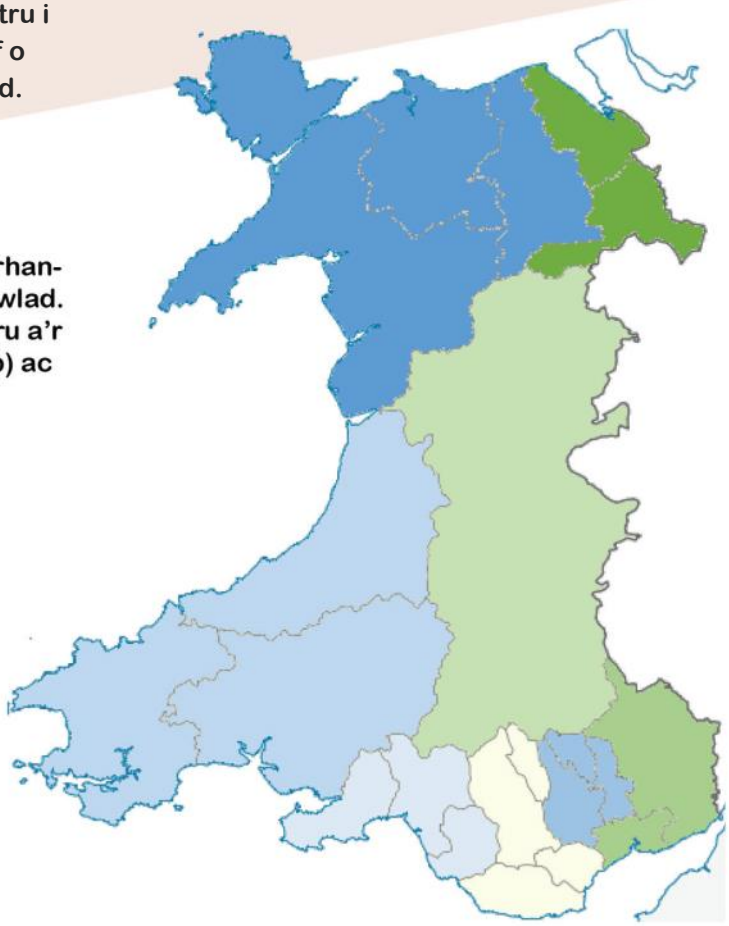
Dyfed
Ceredigion, Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin

Gwent
Sir Fynwy, Casnewydd, Caerffili, Blaenau Gwent, Tor-faen

Gogledd Cymru
Wrecsam, Sir Y Fflint, Sir Ddinbych, Conwy, Gwynedd, Ynys Môn

Powys

Bae Gorllewinol
Abertawe, Castell-nedd Port Talbot, Pen-Y-Bont Ar Ogwr



Cyfle Cymru

Gwasanaeth Mentora Cyfoedion

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith

Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

Cyfle Cymru: am y gwasanaeth

MAE CYFLE CYMRU yn wasanaeth sy'n helpu pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau a / neu gyflyrau iechyd meddwl sydd mewn adferiad neu sydd tuag at ddiwedd eu rhaglen driniaeth i mewn i waith, addysg neu hyfforddiant.

Mae'r prosiect wedi cael ei ariannu am 2 flynedd gychwynnol gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop ac fe'i ddarperir gan aelodau DACW (Datblygu Cymru Gofalgar), yng Ngogledd Cymru, Gwent, Dyfed, y Bae Gorllewinol a Phowys.

Mae Cyfle Cymru yn darparu'r gefnogaeth sydd ei angen i ddod o hyd i'r swydd iawn, cyfleoedd hyfforddiant neu gymwysterau.

Mae'n cynnig:

- arweiniad un-i-un gan fentor cyfoedion sy'n gallu rhannu ar eu profiadau eu hunain o gamddefnyddio sylweddau, adfer a / neu gyflyrau iechyd meddwl;
- cymorth cyflogaeth arbenigol, gan gynnwys cyfleoedd i wirfoddoli, a help a chyngor ar sut i chwilio a gwneud cais am swyddi.

Pwy sy'n gymwys?

Gall y gwasanaeth gefnogi unigolion tuag at ac i mewn i waith os ydynt:

- yn 16-24 oed ac nad ydych mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant
- yn 25 oed neu drosodd a wedi bod heb swydd neu heb fod yn y byd gwaith ers cyfnod hir
- yn byw yng Ngogledd Cymru, Gwent, Dyfed, y Bae Gorllewinol neu Bowys
- yn gwella o gamddefnyddio sylweddau a / neu broblemau iechyd meddwl

Diffiniad o fod yn ddi-waith tymor hir

Unigolyn sydd wedi bod yn ddi-waith am fwy na 12 mis a bod ganddo/i un neu fwy o'r rhwystrau cymhleth isod:

- problemau iechyd meddwl a/ neu broblemau camddefnyddio sylweddau
- sgiliau isel neu ddim sgiliau
- sydd â chyfrifoldebau gofal neu ofal plant
- sy'n dod o gartref di-waith
- sydd â chyflwr iechyd neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio
- o gefndir BME (Bobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig)

Diffiniad o economaidd anweithgar

Person nad ydynt yn rhan o'r gweithlu (yn yr ystyr nad ydynt yn gyflogedig na'n ddi-waith) neu rhywun sydd mewn addysg neu hyfforddiant ar hyn o bryd, yn 25 oed neu'n hyn, a bod ganddo/i un o'r rhwystrau cymhleth a restrir isod:

- problemau iechyd meddwl a / neu broblemau camddefnyddio sylweddau
- sgiliau isel neu ddim sgiliau
- sydd â chyfrifoldebau gofal neu ofal plant
- sy'n dod ogartrefi di-waith
- sydd â chyflwr iechyd neu anabledd sy'n cyfyngu ar eu gallu i weithio
- o gefndir BME (Bobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig)

Sylwer os gwelwch yn dda: rhaid i unigolion fod â naill ai problemau camddefnyddio sylweddau a / neu broblemau iechyd meddwl

Canlyniadau

Mae'r canlyniadau ar gyfer y prosiect fel a ganlyn:

- cwblhau cwrs heb ei achredu
- ennill cymhwyster neu dystysgrif sy'n berthnasol i'r gwaith
- mynd i fyd cyflogaeth gan gynnwys hunan-gyflogaeth
- yn chwilio am swydd mewn modd gweithredol ar ôl gadael
- cynyddu cyflogadwyedd trwy gwblhau lleoliad profiad gwaith neu gyfle gwirfoddoli
- mynd i addysg bellach
- mewn cyflogaeth chwe mis ar ôl gadael

Mae'r cyllid yn ddibynnol ar gyflawni'r canlyniadau hyn sydd â thargedau penodol wedi'u pennu ar gyfer pob un.

Cysylltwch â ni

Os hoffech gyfeirio at y prosiect neu os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni. Mae'r manylion cysylltu isod:

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com
www.dacw.co.uk

dacw
Developing a caring Wales
Datblygu Cymru gofalgar

UNDEB EWROPEAIDD EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop European Social Fund

Cymru Iach ar Waith | Healthy Working Wales
Gwasanaeth Di-Waith | Out of Work Service

Cyfle Cymru
Peer Mentoring Service
0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Newsletter | Autumn 2018
Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

We've officially delivered over 100,000 hours of support!

PEOPLE IN RECOVERY from substance misuse and mental health conditions have received more than 100,000 hours of support from Cyfle Cymru.

Mentors across Wales have delivered the equivalent of 11-and-a-half years of effective one-to-one peer support in communities across North Wales, Powys, Gwent, Dyfed and the Western Bay area since the employability project launched in 2016.

With access to high-quality, targeted help relevant to their condition, great training and voluntary opportunities and specialist employment advisors, thousands of participants have been able to open the door to new life chances.

Led by CAIS, the scheme forms part of the Welsh Government's Out of Work Service, and is delivered with the support of the European Social Fund.

Programme director Lynn Bennoch said the 100,000 hours figure demonstrated the project's "extraordinary level of commitment" to help people in Wales improve their lives.

"Breaking through this 100,000-hour barrier shows just how much the Cyfle Cymru project has achieved over little more than two years," she said.

"Dozens of mentors with direct experience of substance misuse and mental health conditions are now working the length and breadth of Wales to support their peers, and to help them make important steps towards and into work.

"Thousands of people have directly benefitted from these interventions, whether by earning new qualifications, building confidence and self-esteem, or taking part in one of hundreds of volunteering opportunities across the country.

"Hundreds of people have gone on to find work with our support, and we continue to work with employers and businesses to provide more chances for people to build their CVs and get into work."

Lynn said the Cyfle Cymru team would continue to work hard – and looked forward to delivering the next 100,000 hours!

"We've proven how valuable the support offered by Cyfle Cymru is, and we want to continue to offer those benefits to more participants across Wales – and help more people into rewarding work," she said.

dacw
Developing a caring Wales
Datblygu Cymru gofalgar

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

Cymru Iach ar Waith
Healthy Working Wales
Gwasanaeth Di-Waith
Out of Work Service

Cyfle Cymru
Peer Mentoring Service

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Our stories

Peer mentors who work on the Cyfle Cymru project share their recovery experiences

Dean Harris
Peer Mentor, Western Bay

My name is Dean and I am a Peer Mentor for Cyfle Cymru I have been working in the third sector for around eight years now, starting as a client seeking help, before moving on to a volunteer and finally entering paid employment on the previous Peer Mentoring project in 2011.

I worked as a Mentor for around two years up until the funding finished. Since then, I have worked for the DOMINO Therapeutic Recreation project at WCADA before becoming a harm reduction worker in their Neath office.

Once my secondment as a harm reduction worker ended, I spent around a year teaching guitar from home and working a few different jobs to pay the bills and make ends meet. I decided to attend the annual WCADA Funday to catch up with some colleagues and touch base with the service that helped me piece my life together. Several people approached me to tell me about the new Cyfle Cymru project and encouraged me to go for the job. I was very excited to be able to mentor again and to have the opportunity to empower others to grow into the best version of themselves.

It is a privilege to work in a field that I know makes a difference in people's lives. All I need to do is look in the mirror to be reminded of the benefits of mentoring and I'm excited to see where this project takes me next.

Jen Williams
Peer Mentor, Dyfed

My name is Jen and I am a Young Persons Peer Mentor based in Haverfordwest, covering Pembrokeshire and Ceredigion.

Before becoming a Peer Mentor, I lived in Swindon Wiltshire, where I was an Area Cleaning Manager for a national company covering part of South Wales which I did for 14years before being made redundant.

I have been a peer mentor for approximately one year after being a service user myself and working on my recovery with DDAS, completing beach cleans, litter picks etc. A part time job became vacant and I applied and got the job working alongside my Peer Mentor's which made my first day a lot more relaxing as I already knew them.

I wanted to become a Peer Mentor as I wanted to give something back and to help people.

Whilst I was a service user I was interviewed to become a group facilitator for Moving on in my Recovery as a DDAS volunteer which I really enjoyed and I have completed several 12weeks sessions.

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Our stories

Sharing good news from across the Cyfle Cymru network

Ross

When I first signed up with Cyfle Cymru I took part in the volunteer activities to keep myself busy and it was great to get out and about and meet new people.

Volunteering for Cyfle Cymru and engaging in the weekly walks gave me a sense of purpose and helped me to rebuild my confidence.

After attending Personal Development classes and completing my volunteer training I built up enough confidence to do my Peer Mentor training.

I then went on to shadow Peer Mentors in the field of support where I learned valuable skills, qualities and work ethic that enabled me to transition into a Peer Mentor.

In April 2018, I was employed as a full time Peer Mentor and with the help of the Cyfle Cymru team guiding me and hands on experience, I have developed into a confident and passionate Peer Mentor.

Camille

I have had a long history of mental health issues that I was struggling with but with the help of CAIS I have gained support to help me work on barriers that have in the past prevented me from achieving my goals.

I started on the Work Programme with Ursula before becoming an official CAIS volunteer on the reception at Champions House in Wrexham. I then started to engage with Cyfle Cymru and with the help and support from my Peer Mentor Neil Emery, I was able to work on my confidence and self-esteem. This has enabled me to progress to the point where I am now as a full time Cyfle Cymru volunteer, where I help others which is something I have always wanted to do.

I am now undertaking training as part of my volunteer role and learning so much and progression more than I ever thought was possible.

I can honestly say that CAIS and Cyfle Cymru have changed my life and given me the ability to do things I never thought I could.

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Latest News From Your Area

Dozens of participants and staff members took part in the UK Recovery Walk in Shrewsbury that celebrates the power of change and allows attendees to mark their own achievements in recovery. Many also took part in the annual Hafal & CAIS Let's Get Physical! sports day which saw competitors getting stuck into a range of activities such as relay races, space hopper horse races and tug of war. Participants have taken part in over 70 voluntary events this quarter at various locations including the Parkfields Project and Nant Gwynant alongside the Snowdonia Society—well done everyone!

Gwent has been a hive of activity the last few months with Phil Hawkings, our Employment Specialist running groups on a set timetable. These courses include, confidence building, managing change and interview techniques. He is also offering employability drop ins. Faye Myall, our Peer Mentor in Chepstow has also been running coffee mornings at The Junction which have proven to be very successful with high attendance rates. The Wellbeing groups in Newport which are being run by one of our volunteers has also become very popular with new service users attending weekly.

In September we celebrated Recovery Week throughout Dyfed and planted over 50 oak tree saplings in Pembrey Country park, Carmarthenshire. Recovery week is about celebrating each person's journey through their own recovery, but we also remembered those who have lost their lives due to substance misuse. It was a symbolic day for everyone who joined us and a day that will be remembered with a smile. Cyfle Volunteer 'For me after losing a family member to substance misuse, and in the past of having issues with substances misuse myself, it felt like the door closing on my past experiences and a new door opening up on my new life and the challenges that await.'

This past month in Western Bay participants had the opportunity to be a part of our newly established Cyfle Cymru football team with practice taking place every Wednesday. Participants will be able to demonstrate and improve their photographic, artistic and IT skills by contributing to our monthly newsletter during Digital Drop-in. Our partnership with the National Trust continues with volunteer activities taking place every Friday. Other activities include weekly structured walks, allotment activities, Women's Group, Personal Development and Job Club.

In South Powys some of our clients took part in a seasonal wellbeing walk up Pen Y Fan. The aim of the walk was for our clients to feel a sense of achievement, develop self-motivation, build self-worth, to socialise and work together within a team environment in climbing to the top of the summit. The views of the natural landscape from the summit offered our clients an opportunity to pause and reflect on life. One client said "I never really get to talk to people. These walks give me an opportunity to have conversations, rather than being stuck indoors".

Cyfle Cymru
Peer Mentoring Service

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

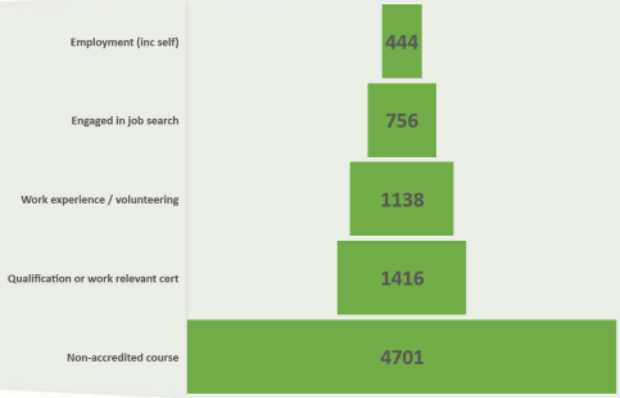
Performance

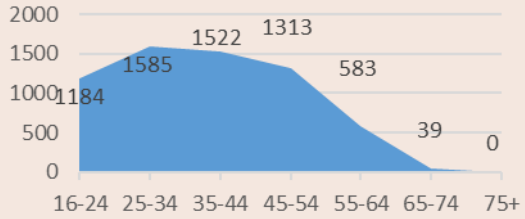
Out latest data bulletin shows how our teams across Wales are helping people overcome challenges to get into or closer to work

FROM AUGUST 2016 TO THE END OF OCTOBER 2018 (i.e. the first eight quarters), Cyfle Cymru has received a total of 6294 referrals across the five lot areas.

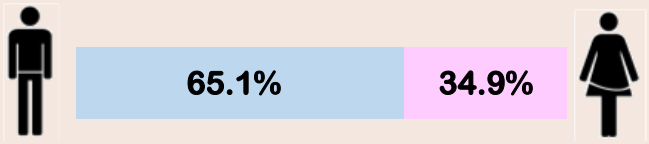
Of these, 6228 have been registered to the service - a registration rate of 99.0%. In total 107,233 hours of support have been given during the project's first nine quarters.

The progression towards employment



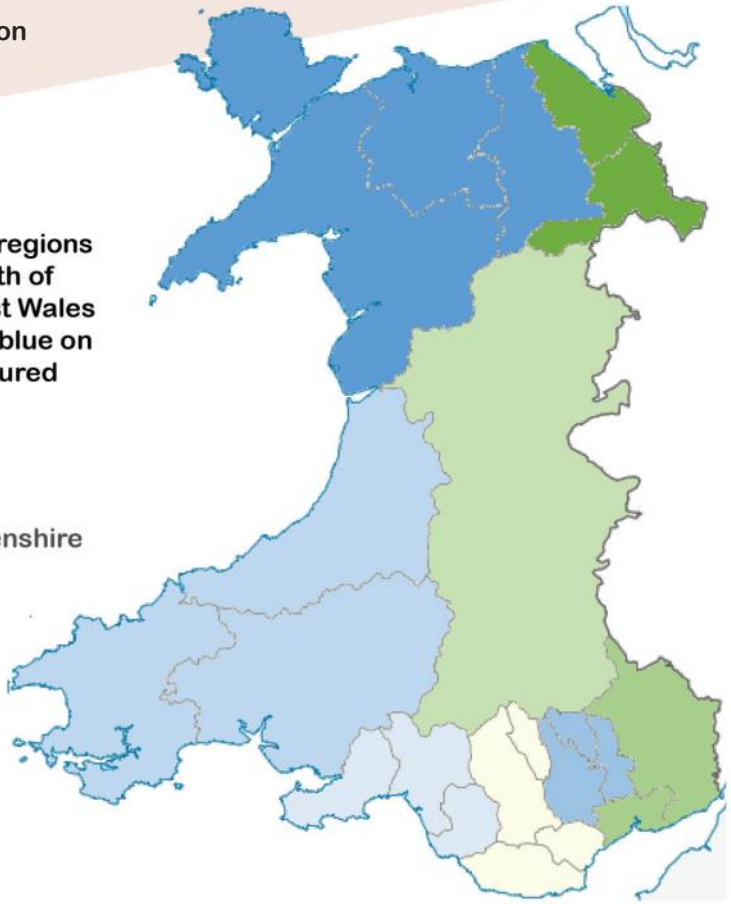


The average age of people registered to Cyfle Cymru is 40.9. The greatest proportion of registrants is in the 25 to 34 age group.



% of male/female registered to Cyfle Cymru

CYFLE CYMRU is delivered across five regions of Wales, running the length and breadth of the country. The area includes the West Wales and the Valleys funding area (coloured blue on the map) and the East Wales area (coloured green).



Delivery areas

Dyfed
Ceredigion, Pembrokeshire, Carmarthenshire

Gwent
Monmouthshire, Newport, Caerphilly, Blaenau Gwent, Torfaen

North Wales
Wrexham, Flintshire, Denbighshire, Conwy, Gwynedd, Isle of Anglesey

Powys

Western Bay
Swansea, Neath Port Talbot, Bridgend

Cyfle Cymru

Peer Mentoring Service

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith

Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

Cyfle Cymru: about the service

CYFLE CYMRU IS a service which helps people with substance misuse issues and/or mental health conditions who are in recovery or are towards the end of their treatment programme into work, education or training.

The project has been funded for an initial two years by the European Social Fund, and is delivered by members of Developing a Caring Wales (DACW) in North Wales, Gwent, Dyfed, Western Bay and Powys.

Cyfle Cymru provides the support needed to find the right job, training opportunity or qualifications.

It offers:

- one-to-one guidance from a peer mentor who can draw on their own experience of substance misuse, recovery and/or mental health conditions;
- specialist employment support, including volunteering opportunities, and help and advice on how to search and apply for jobs.

Who is eligible?

The service can support individuals towards and into work if they:

- are aged 16 to 24 and not in employment, education or training
- are aged 25 or over and long-term unemployed or economically inactive
- live in North Wales, Gwent, Dyfed, Western Bay or Powys
- are in recovery from substance misuse and/or mental health issues

Definition of long-term unemployed

An individual who has been unemployed for more than 12 months and has one or more of the complex barriers below:

- mental health and/or substance misuse issues
- low or no skills
- have care or child care responsibilities
- are from a job less household
- have a work limiting health condition or disability
- from a BME background

Definition of economically inactive

A person who is currently not part of the labour force (in the sense that they are not employed or unemployed) or in education or training, is aged 25 or over, and has one of the complex barriers listed below:

- mental health and/or substance misuse issues
- low or no skills
- care or child care responsibilities
- are from a jobless household
- have a work-limiting health condition or disability
- from a BME background

Please note: individuals must have a substance misuse issue and/or mental health issues to qualify for Cyfle Cymru

Outcomes

The outcomes for the project are as follows:

- completion of a non-accredited course
- gaining a qualification or work-relevant certificate
- entering employment, including self-employment
- engaged in job search upon leaving
- increasing employability through completing work experience placement or volunteering opportunity
- entering further learning
- in employment six months after leaving

Funding for this project is dependent on achieving these outcomes, with specific targets set for each.

Get in touch

If you would like to refer to the project or would like further information, please contact us on the details below:

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com
www.dacw.co.uk

dacw
Developing a caring Wales
Datblygu Cymru gofalgar

UNDEB EWROPEAIDD EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

Cymru Iach ar Waith | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy Working Wales | Out of Work Service