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

Newsletter | Gwanwyn 2019

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith

Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

Wythnos Gwirfoddolwyr

Bydd dwsinau o wirfoddolwyr o'r prosiect mentora a chyflogadwyedd mwyaf yng Nghymru yn clirio deunydd plastig oddi ar draethau a dyfrffyrdd ar hyd a lled y wlad y mis nesaf.

Bydd yr ymgyrch genedlaethol i waredu deunydd llygrol a sbwriel o rai o'n safleoedd o harddwch mwyaf arbennig yn ran o ddathliadau ein Wythnos Gwirfoddolwyr blynyddol.

Mae pawb sy'n cymryd rhan yn gwella o gamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl ac yn cymryd rhan ym mhrosiect mentora cyfoedion a chyflogadwyedd Cyfle Cymru.

Mae'r rhaglen, sy'n cael ei hariannu gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop, yn defnyddio mentora cyfoedion, cymorth wedi'i deilwra'n bersonol a gwirfoddoli i helpu pobl i fagu hyder, ennill cymwysterau a symud tuag at ac i mewn i gyflogaeth yn llwyddiannus.

Bydd timau o bob cwr o Ogledd Cymru yn ymgasglu ym Mhorth Eirias ym Mae Colwyn i glirio deunyddiau plastig a sbwriel oddi ar y traeth, tra bydd cyfranogwyr Cyfle Cymru o Gwent yn casglu sbwriel yng Ngwarchodfa Natur Genedlaethol Gwlyptiroedd Casnewydd rhwng aber Afon Hafren ac Afon Wysg.

Mae gwirfoddolwyr ym Mhowys yn cynllunio nifer o ddigwyddiadau yn ystod yr wythnos gan gynnwys taith natur a glanhau Camlas Maldwyn.

Yn ardal Dyfed, bydd timau'n cwrdd ar rai o'r traethau yr effeithir arnynt waethaf gan sbwriel - gan gynnwys Niwgwl a Broadhaven yn Sir Benfro a thraeth Llanelli yn Sir Gaerfyrddin.

Bydd gwirfoddolwyr o ardal Bae'r Gorllewin—(ac o ranbarthau Cwm Taf a Chaerdydd a Bro Morgannwg, lle mae prosiect tebyg yn cael ei gyflwyno gan Gofal) - hefyd yn ymuno â'r ymdrech.

Dywedodd Marian Williams, cydlynydd y rhaglen, fod y prosiect yn bwnc trafod poblogaidd gyda chyfranogwyr prosiect Cyfle Cymru.

"Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym i gyd wedi dod yn llawer mwy ymwybodol o'r niwed y mae sbwriel yn ei wneud i'n hamgylchedd - yn enwedig y deunyddiau plastig yn ein hamgylchedd morol a'n dyfrffyrdd," meddai,

"Mae pobl sy'n cymryd rhan ym mhrosiect Cyfle Cymru yn pryderu am ein bywyd gwyllt, ein tirwedd a'n hamgylchedd, ac maent yn awyddus iawn i helpu i fynd i'r afael â'r bygythiad hwn - dyna pam rydym mor falch o gymryd rhan mewn sesiwn casglu sbwriel genedlaethol yn ystod Wythnos Gwirfoddolwyr 2019.

"Rydym yn gobeithio y gall y digwyddiadau hyn helpu i ddangos - gyda'r gefnogaeth gywir - y gall pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o fyw gyda phrofiadau o gamddefnyddio sylweddau a phroblemau iechyd meddwl wneud cyfraniad uniongyrchol a chadarnhaol i'n cymunedau ac i unrhyw weithle."

Mae Wythnos Gwirfoddolwyr yn cynnig cyfle i ddathlu a dweud diolch am y cyfraniad gwych y mae miliynau o wirfoddolwyr yn ei wneud ar draws y DU, ac mae'n rhedeg o 1 Mehefin i 7 Mehefin bob blwyddyn.

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
Gwasanaeth Mentora Cyfoedion

Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | 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

Melissa Hawkins
Mentor Cymheiriaid, Gogledd Cymru

Fy enw yw Melissa ac rwy'n Fentor Cyfoedion yn Sir Ddinbych.

Ar hyd fy holl fywyd gwaith dw i wedi bod yn rhan o'r sector anabledd ac Iechyd Meddwl. Dechreuais fel swyddog cyflogaeth anabledd gyda'r Ganolfan Waith, ac yna symudais i weithio gyda phrosiect gwahanol a oedd yn benodol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Pan ddaeth y prosiect i ben yn anffodus oherwydd cyllid, cymerais y cyfle i ddod yn fam oedd yn aros gartref. Pan oedd fy ieuengaf yn yr ysgol roeddwn yn teimlo ei bod yn amser da i ddychwelyd i'r gwaith. Roedd hyn yn frawychus gan fy mod wedi bod allan o'r byd gwaith ers 5 mlynedd. Roedd dychwelyd i'r gwaith ar ôl yr holl amser yn frawychus ond rwy'n falch fy mod wedi gwneud. Mi wnes ailafael yn fy hyder eto ac roedd yn deimlad da gwneud rhywbeth i mi.

Rwyf bellach yn falch o fod yn weithiwr Hafal ar gyfer Cyfle Cymru. Rwy'n credu gydag anogaeth a chefnogaeth y gall pobl gyflawni eu nodau a chyrraedd y tu hwnt iddynt. Nid oes dim byd gwell na gweld rhywun yn cyflawni eu huchelgeis ac yn gwireddu eu potensial. Mae'n rôl hynod o foddhaol.

Christine Morgan
Mentor Cymheiriaid, Powys

Fy enw yw Christine Morgan, rwy'n 28 oed ac rwy'n gweithio ym Mhowys fel Mentor Cyfoedion.

Cyn hynny, bûm yn gweithio fel cynorthwydd gofal yn cefnogi unigolion ag anawsterau dysgu a phroblemau iechyd meddwl ac yna es i ymlaen i ofalu am unigolion oedrannus mewn lleoliad preswyl. Gyda'r profiadau hyn dysgais fod gen i angerdd i helpu a chefnogi eraill a bod y gwaith yn ddiddorol ac yn werth chweil.

Yn y gorffennol, rwyf wedi wynebu fy heriau fy hun gydag iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Rwy'n deall pa mor broblematig a heriol y gall y materion hyn fod, ac rwy'n deall pwysigrwydd bod â rhwydweithiau cymorth sy'n eich helpu a'ch cymell i wneud newidiadau cadarnhaol i'ch ffordd o fyw.

Rwy'n dal i gael trafferth gyda Phryder ar adegau, ond rwy'n teimlo bod gweithio i Cyfle Cymru yn fy helpu i wella fy hyder, fy hunan-barch a sut rydw i'n ymdopi mewn sefyllfaoedd pan rwyf dan straen. Rwy'n teimlo bod y prosiect yn gefnogol iawn o ran fy iechyd meddwl ac rwyf bob amser yn teimlo y gallaf drafod unrhyw faterion a allai fod yn peri i mi deimlo'n bryderus.

Rwyf wedi mynychu cyrsiau amrywiol ers dechrau yn fy rôl, megis Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, Amddiffyn Plant, Sgiliau Cyfweld Cymhellol a Hyfforddiant Ymyriad Byr Alcohol. Rwy'n mwynhau dysgu ac rwy'n gobeithio parhau â mwy o hyfforddiant yn y dyfodol a fydd o fudd i mi yn fy rôl fel Mentor Cyfoedion.

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

Ein straeon

Rhannu newyddion da o bob cwr rhwydwaith Cyfle Cymru

Lorraine

Cafodd Lorraine ei chyfeirio at Cyfle Cymru gan ei hyfforddwr gwaith yng Nghanolfan Waith yr Wyddgrug.

Pan ddechreuodd ymgysylltu â'r prosiect am y tro cyntaf, nid oedd ganddi unrhyw hyder na hunan-barch a dim ond apwyntiadau 1:1 y byddai'n eu mynychu. Yn yr apwyntiadau hyn roedd hi bob amser yn emosiynol ac yn llawn amheuaeth, mewn amser dechreuodd fynychu ein sesiwn galw heibio bob wythnos.

Ers hyn, mae wedi symud ymlaen yn aruthrol. Mae hi bellach yn wirfoddolwr wythnosol mewn prynhawn coffi a arweinir gan y gymuned, mae hi'n gwirfoddoli gydag Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Gogledd Cymru ac mae hi ar hyn o bryd wedi cofrestru ar y cwrs 8 wythnos yr ydym yn ei redeg i gynorthwyo pobl i ddychwelyd i'r gwaith gan mai ei nod rŵan yw mynd yn ôl i weithio'n rhan-amser.

Dywedodd Lorraine, 'Mae Cyfle Cymru wedi fy helpu i gredu ynof fy hun eto, rydw i wedi dechrau ymddiried mewn pobl eto. Rydych chi wedi fy nghefnogi i gyrraedd y lefel rydw i nawr, ac rydw i mor ddiolchgar '.

Gethyn

Ers dychwelyd i Gymru ar ôl byw yn yr Unol Daleithiau cefais fy hun yn byw ar y stryd yn ddigartref yn Aberystwyth. Cefais fy nghyfeirio at y Wallich a chefais fy rhoi mewn llety dros dro.

Roeddwn i wedi dioddef o anhwylder pryder ôl-drawmatig (PTSD) ac roeddwn yn goryfed mewn pyliau, a dywedwyd wrthyf am Cyfle Cymru. Cwrddais â Vrinty mewn noson bryd o fwyd yn Hafal a buom yn trafod yr opsiynau a oedd ar gael i mi. Pan ddatgelais fy mod yn gyn-filwr, eglurodd fod yna rai opsiynau gwahanol y gallwn eu dilyn, un ohonynt oedd Building Heroes, sy'n gwrs adeiladu i gyn-filwyr. Gwnaethom gais ar gyfer y cwrs hwn a hefyd gwnaethom gais hefyd i'r RBL am gyllid ar gyfer fy llety tra roeddwn ar y cwrs gan ei fod yn 5 wythnos o hyd. Aeth hyn oll ymlaen, a dechreuais y cwrs ym mis Ionawr. Cwblheuais gymwysterau City & Guilds mewn paentio, addurno, plastro, gwaith saer a phlymio, yn ogystal â llwyddo i gwblhau fy hyfforddiant CSCS - a phasio. Llwyddais i gael llety parhaol ac rwyf wedi dod yn aelod o'r grŵp Cyn-filwyr yn Aberystwyth.

Trwy hyn rwyf wedi gwneud rhai ffrindiau ac wedi gallu adennill rhywfaint o fy hunanhyder, rwyf wedi mynychu digwyddiadau amrywiol y mae Cyfle wedi eu cynnal ac rwyf wedi gwirfoddoli gyda Hafal yn eu gardd.

Yn ystod y 6 mis diwethaf rwyf wedi cael nifer o brofiadau cadarnhaol. Mae fy mywyd wedi'i wyrdroi am y gorau diolch i help y Wallich, Hafal, a Cyfle Cymru. Rwyf nawr mewn sefyllfa sefydlog a bellach yn gallu chwilio am gyflogaeth ac rwy'n edrych ymlaen at ddyfodol disglair.

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

Y newyddion diweddaraf o'ch ardal

Mae cyfranogwyr yn cael eu hannog i fynychu un o'n llu o gyfleoedd gwirfoddoli ar draws y siroedd. Mae hyn yn eu galluogi i gymdeithasu â phobl eraill mewn ffordd gadarnhaol, dysgu sgiliau newydd, rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned, cael ymdeimlad o gyflawni, teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac adeiladu ar eu hunan-barch tra'n cynyddu eu hyder wrth greu ac adeiladur ar eu CV ac addasu i oriau gwaith ac ymrwymiadau i'w paratoi ar gyfer byd gwaith. Rydym hefyd yn darparu cyrsiau "Camu Ymlaen at Gyflogaeth" sy'n llwyddiant ysgubol o ran gwneud pobl yn fwy cyflogadwy.

Gogledd Cymru

Gwent

Yn Sir Fynwy sefydlwyd grŵp gwirfoddoli newydd yn ddiweddar gan weithio gydag Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Gwent i gwblhau gweithgaredd 'Gwylio Stoc'. Bob mis bydd Mentoriaid Cyfoedion a chyfranogwyr yn ymweld â Fferm Pentwyn, Penallt, i gerdded o amgylch y fferm a sicrhau bod yr holl dda byw yn iawn, gan adrodd yn ôl am unrhyw bryderon i Ymddiriedolaeth Bywyd Gwyllt Gwent. Dywedodd John Tyson "Wel, roeddem yn lwcus gyda'r tywydd. Daeth criw da o bob oed ac ar ôl cwrdd mewn sesiynau grŵp, fe wnaeth y grŵp gymysgu'n dda. Roeddem i gyd yn cerdded a sgwrsio gyda'n gilydd mewn ffordd hamddenol iawn. A fyddwn i'n mynychu eto? Wrth gwrs!".

Yn Nyfed rydym eisiau grymuso pobl ifanc a'u galluogi i gymryd perchnogaeth o'u gweithgareddau a'u gwirfoddoli. Fel grŵp, rydym yn trafod syniadau ac yn ystyried sut y gallwn eu rhoi ar waith. Syniad diweddar oedd bwyta'n iach gan gynnwys cyrsiau Hylendid Bwyd a Chyllidebu, creu rysáit iach ac yna ei wneud! Yn ddiweddar mae ein Pobl Ifanc wedi bod yn ymwneud â chymdeithasu cŵn achub, teithiau cerdded ymwybyddiaeth ofalgar a sgyrsiau, cyrsiau sy'n gysylltiedig â gwaith a gofalu am ein traethau. Rydym yn edrych ymlaen at y grŵp ymgynghori nesaf a fydd yn canolbwyntio ar adeiladu tîm, bwyta'n iach a ffyrdd o fyw yn iach ac actif yn barod ar gyfer yr haf!

Dyfed

Bae Gorllewinol

Aethom i Wobrau Busnes Bae Abertawe yn Neuadd Brangwyn lle cawsom ein henwebu mewn dau gategori. Gwirfoddolodd ein cyfranogwyr gyda Volcano Theatre ar eu cynhyrchiad 'Beastly Ongoings', antur i'r synhwyrau a gynlluniwyd yn arbennig i blant a phobl ifanc ag anableddau dysgu dwys a lluosog. Fe helpon nhw adeiladu'r setiau dychmygus yn y cyfnod cyn y cynhyrchiad fel y gallai teigrod fynd ar ôl y plant, gadael eu holion mewn ystafell ffosil, cuddio eu hunain ymhlith creaduriaid rhyfedd a rhyddhau eu hanifeiliaid mewnol!

Cynhaliodd Gwanwyn Cynnar, Cyfle Cymru ym Mhowys ddigwyddiad gwirfoddoli 'Big Dig' yn Rhandiroedd Gerddi Cymunedol Cultivate yn y Drenewydd. Nod 'The Big Dig Day' yw cael mwy o bobl i gymryd rhan mewn tyfu bwyd a gwirfoddoli. Fe helpon ni i dacluso a thrwsio difrod a achoswyd yn ystod y gaeaf a pharatoi'r rhandiroedd a ddyrannwyd ar gyfer y gwanwyn. Wedi hynny, fe wnaethon ni bîtsas cartref gan ddefnyddio'r ffwrn pîtsa clai sydd ganddynt. Cawsom roddion bwyd a chyflenwad gan Morrisons a Tesco yn y Drenewydd.

Powys

Cyfle Cymru
Gwasanaeth Mentora Cyfoedion

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

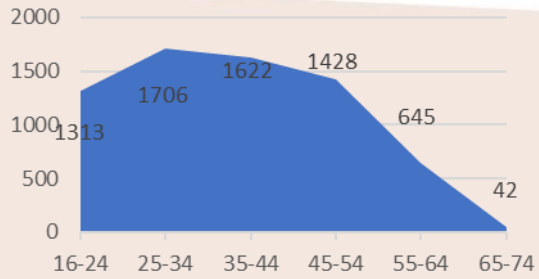
0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

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

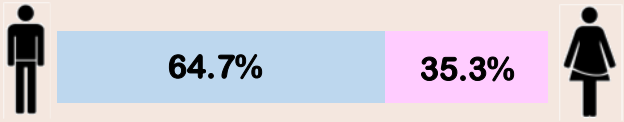
Perfformiad

O FIS AWST 2016 HYD AT DDIWEDD EBRILL 2019 (h.y. y un ar deg chwarter cyntaf), mae Cyfle Cymru wedi derbyn cyfanswm o 7523 o atgyfeiriadau ar draws y pum maes rhanbarth.
O'r rhain, mae 7422 wedi eu cofrestru i'r gwasanaeth - cyfradd cofrestru 98.7%. Yn gyfan gwbl, 138,246 awr o gefnogaeth a oddwyd yn ystod y un ar deg chwarter cyntaf y prosiect.

Y dilyniant tuag at gyflogaeth



Oedran cyfartalog y bobl sydd wedi cofrestru i Cyfle Cymru yw 37.2. 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

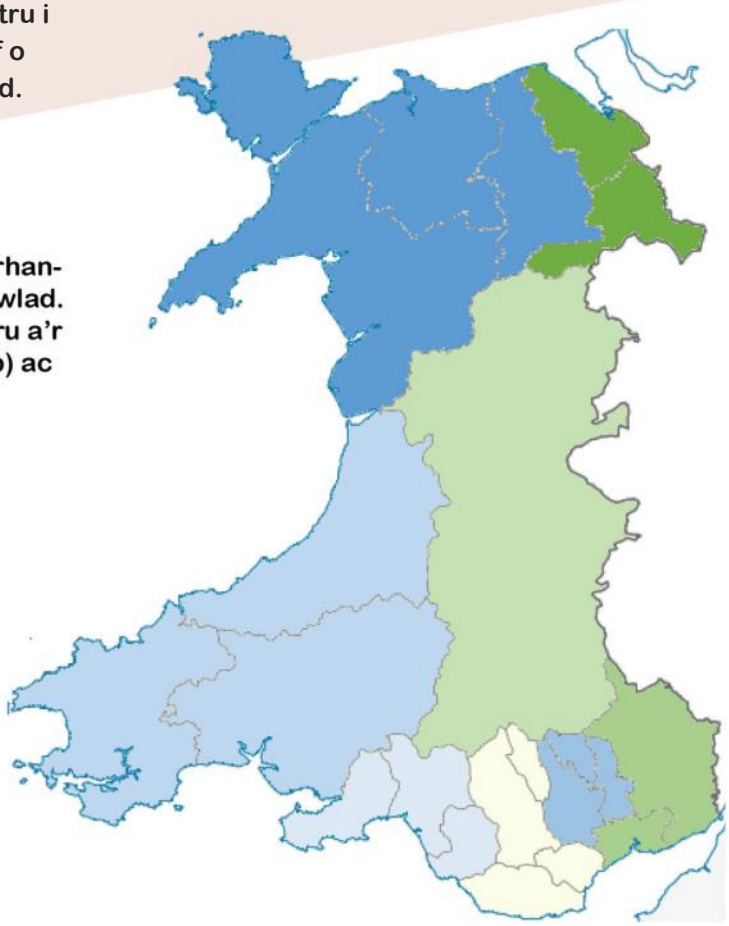
Dyfed
Ceredigion, Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin

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 | Spring 2019
Cymru Iach ar WAITH | Gwasanaeth Di-Waith
Healthy WORKING Wales | Out of Work Service

Volunteers' Week

DOZENS OF VOLUNTEERS from the biggest mentoring and employability project in Wales will clear plastics from beaches and waterways across the country next month.

The nationwide coordinated effort will remove pollutants and rubbish from some of our most treasured beauty spots during the annual Volunteers' Week celebration.

All of those taking part are in recovery from substance misuse and mental health conditions – and are participating in the Cyfle Cymru peer mentoring and employability project.

Funded by the European Social Fund, the programme uses peer mentoring, personalised support and volunteering to help people gain confidence, earn qualifications and move towards and into successful employment.

Teams from across North Wales will gather at Porth Eirias in Colwyn Bay to clear plastics and rubbish from the beach, while Cyfle Cymru participants from Gwent will collect litter at the RSPB's Newport Wetlands National Nature Reserve between the Severn Estuary and River Usk.

Volunteers in Powys plan a number of events during the week including a nature walk and clean-up of the Montgomery Canal.

In the Dyfed area, teams will converge on some of the beaches most badly affected by litter – including Newgale and Broadhaven in Pembrokeshire and Llanelli beach in Carmarthenshire.

Volunteers from the Western Bay area – (and from the Cwm Taf and Cardiff and the Vale regions, where a similar project Is delivered by Gofal) – will also join the effort.

Programme coordinator Marian Williams said the project was a popular subject with Cyfle Cymru's project participants.

"Over the last year, we've all become much more aware of the harm that rubbish and litter are doing to our environment – particularly plastics in our marine environments and waterways," she said,

"People taking part in the Cyfle Cymru project are concerned about our wildlife, landscapes and environment, and are really keen to help tackle this menace – that's why we're so pleased to take part in a national litter pick during Volunteers' Week 2019.

"We hope these events can help to demonstrate that – with the right support – people with direct, lived experience of substance misuse and mental health conditions can make a direct and positive contribution to our communities and to any workplace."

Volunteers' Week offers a chance to celebrate and say thank you for the fantastic contribution millions of volunteers make across the UK, and runs from June 1 to June 7 every year.

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

Melissa Hawkins
Peer Mentor, North Wales

My name is Melissa and I am a Peer Mentor for Denbighshire.

All my working life has been involved in the disability and Mental Health sector. I started as a disability employment officer with the Job Centre, and then moved to work with a different project that was Mental Health specific.

When the project unfortunately came to an end due to funding, I took the opportunity to become a stay at home mum. When my youngest was in school I felt it was a good time to return to work. This was daunting as I'd been out of work for 5 years. Going back after all that time was a scary prospect but I'm glad I did. It rebuilt my confidence again and it felt good doing something for me.

I am now pleased to be a Hafal worker for Cyfle Cymru. I believe with encouragement and support people are able to achieve their goals and go beyond them. Nothing is better than seeing somebody accomplish their ambitions and realise their potential. It's an extremely fulfilling role.

Christine Morgan
Peer Mentor, Powys

My name is Christine Morgan, I am 28 years old and I work in Powys as a Peer Mentor.

I previously worked as a care assistant supporting individuals with learning difficulties and mental health issues and I then went on to care for elderly individuals in a residential setting. With these experiences I learnt that I have a passion for helping to support others and find the work both interesting and rewarding.

In the past, I have had my own challenges with mental health and substance misuse. I understand how problematic and challenging these issues can become, and the importance of having support networks who help motivate and guide you to make positive lifestyle changes.

I still struggle with Anxiety at times, but I feel that working for Cyfle Cymru is helping me improve my confidence, self-esteem and how I manage in stressful situations. I feel that the project is very supportive when it comes to mental health and I always feel I can discuss any issues that may be causing me to feel anxious.

I have attended various courses since starting my role, such as Mental health First Aid, Child Protection, Motivational Interviewing skills and Alcohol Brief Intervention training. I enjoy learning and hope to continue with more training in the future that will benefit me in my role as a Peer Mentor.

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Our stories

Sharing good news from across the Cyfle Cymru network

Lorraine

Lorraine was referred to Cyfle Cymru by her work coach at Mold Jobcentre.

When she first started engaging with the project, she had no confidence or self-esteem and would only attend 1:1 appointments. In these appointments she was always emotional and full of self-doubt, in time she began to attend our drop-in session weekly.

From this, she has progressed massively, with her now being a weekly volunteer in a community led coffee afternoon, attending volunteering with the North Wales Wildlife Trust and she is currently enrolled on the 8-week course we run surrounding returning to work as her next goal is to go back to work part time.

Lorraine said that, 'Cyfle Cymru has helped me believe in myself again, I have started to trust people again. You have supported me to get to the level I am now, and I am so thankful'.

Gethyn

Since returning to Wales after living in the USA I found myself living street homeless in Aberystwyth. I was referred to the Wallich and was placed in temporary accommodation.

I had suffered with PTSD and was binge drinking, and I was told of Cyfle Cymru. I met Vrinty at a meal night in Hafal and we discussed the options that were available to me. When I disclosed that I was an ex-service man he explained that there were some different options that I could pursue, one of these was Building Heroes, which is a construction course for veterans. We made an application to this and also applied to the RBL for funding for my accommodation while I was on the course as it was 5 weeks long. All of this went through, and I started the course in January. I completed City & Guilds qualifications in painting, decorating, plastering, joinery and plumbing, plus I was able to complete my CSCS training—which I passed. I managed to secure myself permanent accommodation and I have become a member of the Veterans group in Aberystwyth.

Through this I have made some friends and been able to regain some of my self-confidence, I have attended various events that Cyfle have held and volunteered at Hafal in their garden.

The last 6 months have been a whirlwind of positive events for me. My life has turned around and thanks to the help from The Wallich, Hafal, and Cyfle Cymru I am in a stable position and now able to look for employment and look forward to a bright future.

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com

Latest News From Your Area

Participants are being encouraged to attend one of our many volunteer opportunities across the counties. This enables them to socialise with other people in a positive manner, learn new skills, give something back to the community, have a sense of achievement, to feel valued and build on their self-esteem whilst growing in confidence as well building on their CV and adjusting to work hours and commitments to get them work ready. We are also delivering "Stepping Towards Employment" courses which are proving to be a great success in making people more employable.

In Monmouthshire a new volunteering group has recently been set up working with the Gwent Wildlife Trust completing a 'Stock-watching' activity. Every month Peer Mentors and participants will be visiting Pentwyn Farm, Penallt, to walk around the farm and ensure all the livestock are well, reporting any concerns to the Gwent Wildlife Trust. John Tyson said "Well, we were lucky with the weather. A good gang turned up from all ages and having met in earlier group sessions the group bonded well. We all swapped walking and talking with each other, it was that relaxed. Would I attend again? Of course!"

In Dyfed we want to empower young people and enable them to take ownership of their activities and volunteering. As a group, we discuss ideas and how we can put them into action. A recent idea was healthy eating to include a food hygiene course, budgeting, creating a healthy recipe and then making it! Our Young People have recently been involved in socialising rescue dogs, mindfulness walks and talks, work related courses and looking after our beaches. We are looking forward to the next consultation group which will have a focus around teambuilding, healthy eating and active lifestyles ready for the summer!

We attended the Swansea Bay Business Awards at the Brangwyn Hall in which we were nominated for 2 categories. Our participants volunteered with Volcano Theatre on their production "Beastly Ongoings", a specially designed sensory adventure for children and young people with profound and multiple learning disabilities. They helped to build the imaginative sets in the run up to the production so that the children could be pursued by tigers, leave their imprints in a fossil room, hide themselves amongst strange creatures and release their inner animal!

Early Spring, Cyfle Cymru in Powys held a Big Dig volunteering event at the Cultivate Community Gardens Allotments in Newtown. "The Big Dig Day" aims to get more people involved in food growing and volunteering. We helped tidy up and repair damage caused from over the winter period and prepped the allocated allotments for spring. Afterwards, we made home-made pizzas using the Clay pizza oven they have. We received food and supply donations from Morrison's and Tesco in Newtown.

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

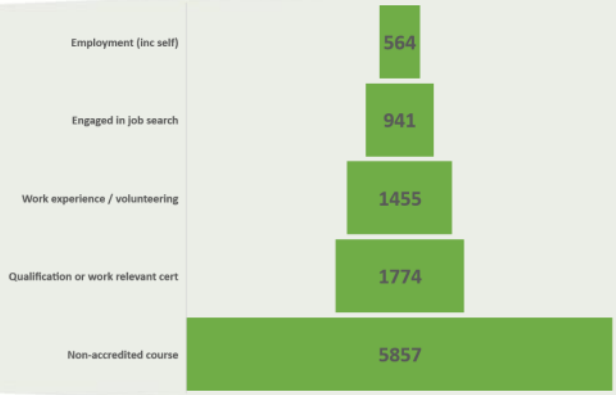
Out latest data bulletin shows how our teams across Wales are helping people overcome challenges to get into or closer to work

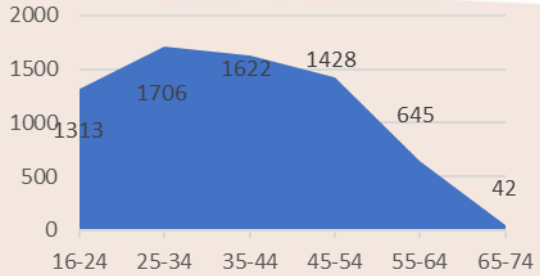
Performance

FROM AUGUST 2016 TO THE END OF APRIL 2019 (i.e. the first eleven quarters), Cyfle Cymru has received a total of 7523 referrals across the five lot areas.

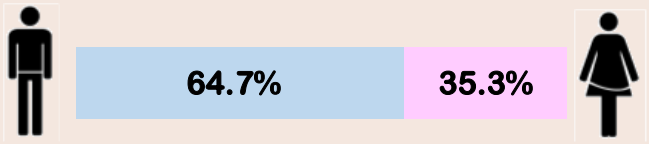
Of these, 7422 have been registered to the service - a registration rate of 98.7%. In total 138,246 hours of support have been given during the project's first eleven quarters.

The progression towards employment



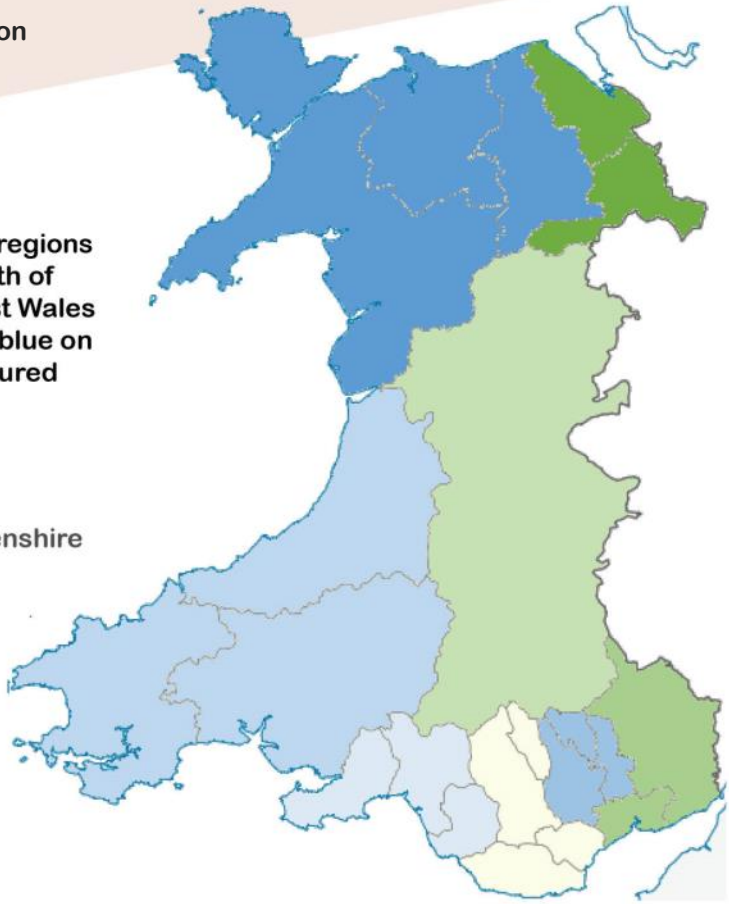


The average age of people registered to Cyfle Cymru is 37.2. The greatest proportion of registrants is in the 25 to 34 age group.



% 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