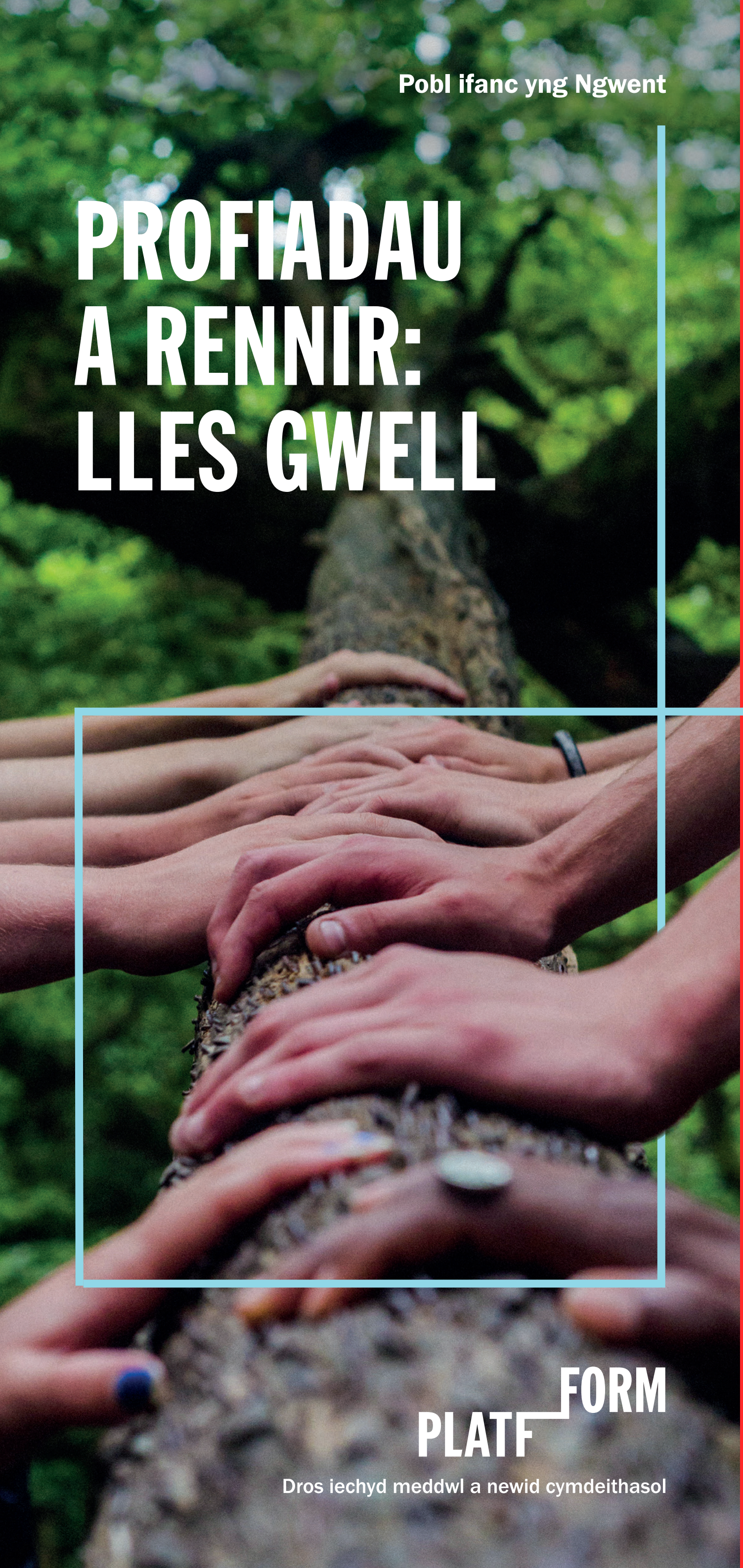
Pobl ifanc yng Ngwent

PROFIADAU A RENNIR: LLES GWELL



PLATFFORM

Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

Mae ein grwpiau yn rhoi cyfle i bobl ifanc rhannu eu profiadau ag eraill a allai fod yn wynebu heriau tebyg, a dysgu strategaethau newydd i hyrwyddo eu lles. Maen nhw'n penderfynu pa feysydd lles maen nhw am eu trafod a faint maen nhw am ei rannu.

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn gwybod beth bynnag maen nhw'n ei wynebu, nad ydyn nhw ar eu pennau eu hunain.

Bydd unrhyw un sy'n cymryd rhan hefyd yn cael cyfle i hyfforddi i ddod yn Hyrwyddwr Adferiad a Mentor Cymheiriaid Gwirfoddol.

Rydym yn gweithio gyda phobl ifanc 14 - 18 oed yng Ngwent, gan ddefnyddio cymorth cymheiriaid a gweithdai lles.

Rydym yn cwmpasu'r pum ardal awdurdod lleol yn rhanbarth Gwent; Caerffili, Casnewydd, Torfaen, Sir Fynwy a Blaenau Gwent.

BETH RYDYN NI'N EI GYNNIG

Grwpiau cymheiriaid

- Cyfarfodydd wythnosol
- Amgylchedd hamddenol lle gall pobl ifanc fod yn nhw eu hunain, a chael eu llais eu hunain

Pa fath o bynciau mae'r gweithdai yn cynnwys?

- Ymwybyddiaeth iechyd meddwl
- Rheoli emosiynau
- Delwedd y corf
- Ymwybyddiaeth ofalgar
- Straen
- Hunanofal
- Cwsg
- Dod o hyd i'ch llais
- Nodau ac uchelgeisiau
- Cyfeillgarwch

AR GYFER PWY?

Ar gyfer gweithwyr proffesiynol

Dylid cyfeirio cais am gefnogaeth gan weithwyr proffesiynol i berson ifanc at y Panel Lles SPACE lleol.

I bobl ifanc

Gall pobl ifanc gael mynediad uniongyrchol i'r prosiect trwy gysylltu â:

youngpeople@platfform.org
01656 647722 / 07976 080563

platfform.org

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board