



Ydych chi'n 16 i 18 ac yn brwydro gyda eich iechyd meddwl?

Mae Ymglyfeillio Sir Gâr yma i chi.

Mae'r prosiect Ymglyfeillio Sir Gâr nawr yn agored i bobl 16 i 18 mlwydd oed. Os ydych yn teimlo'n unig neu'n isel mae un o'n gwirfoddolwyr gwydch yn barod i'ch helpu. Rydym yn cynnig cyfle i rannu baich a rhoi diwedd i ynysigrwydd.

Ni fyddwn yn ildio nes bod pawb sy'n dioddef o broblem iechyd meddwl yng Nghymru yn cael y gefnogaeth a'r parch y maent yn eu haeddu.

 mind
Llanelli

Beth ydym yn gwneud

Mae ein Cyfeillion wedi cael eu hyfforddi i wrando ac i greu awyrgylch diogel er mwyn siarad am eich problemau. Rydym yn eich annog i helpu deall ac i wella dy iechyd meddwl eich hun.

Rydym yn paru ein Cyfeillion yn ofalus gyda defnyddwyr gwasanaeth i adeiladu hyder a hunan-barch.

Mae Ymgyfeillio Sir Gâr yn cynnig cefnogaeth iechyd meddwl yn y gymuned i bobl ifanc cael trafod ei gofidion efo person dealladwy a gofalgar.

"Mae fy Nghyfaill wastad wedi fy ysbrydoli i aros yn wir i fy hun, i wneud penderfyniadau pendant ac i fod yn falch o'r person dwi yn"

Rydym wastad yn edrych am wirfoddolwyr newydd

Os ydych chi yn berson ofalgar, empathetig ac yn gallu treulio cwpl o oriau pob wythnos, ymunwch a'n tîm o wirfoddolwyr hyfryd a gwnewch wahaniaeth i berson ifanc yn eich cymuned.

"Mae bod yn Gyfaill wedi rhoi'r cyfle i mi i ddatblygu fy hun i fod yn berson trosurol ac empathetig"

Os ydych eisiau mwy o wybodaeth cysylltwch â ni ar 01554 776306 neu e-bostiwch ar befriending@llanelli-mind.org.uk

Cysylltwch â ni

E: befriending@llanelli-mind.org.uk
T: 01554 776306

llanelli-mind.org.uk

Registered charity no. 1161335