



## Cyfle Cymru, CAIS

**Cyfle Cymru**  
Gwasanaeth Mentora Cyfoedion  
Peer Mentoring Service

### Y mudiad

Mae CAIS yn elusen gofrestrdedig, ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant. Mae Cyfle Cymru—prosiect gan CAIS wedi bod yn cefnogi unigolion sydd a phroblemau camddefnyddio sylweddau a / neu gyflyrau iechyd meddwl i ddychwelyd i waith, addysg neu hyfforddiant ers 2016. Maent yn cynnig cymorth drwy eu cydlynwyr a mentoriaid, llawer ohonynt wedi bod drwy brofiadau tebyg ac felly yn cynnig clust i wrando ond hefyd arweiniad a sicrwydd. Ceir hefyd fynediad at hyfforddiant amrywiol, cyfleoedd gwirfoddoli a chymorth grŵp. Mae Cyfle Cymru yn cynnig cymorth am nifer o fisoedd, ond gallant hefyd gynnig cymorth wedi iddynt ddychwelyd i waith neu addysg er mwyn helpu gyda'r cyfnod pontio yma.

### Canlyniadau'r prosiect

- Mae'r ymchwil wedi dangos bod 80% o'r cyfranogwyr bellach yn teimlo yn llai ynysig
- Nododd 66% bod ganddynt gwell hyder i ddod o hyd i gyflogaeth
- Roedd 50% yn teimlo bod eu hiechyd meddwl wedi gwella
- Nifer yn adrodd gyda gwell iechyd corfforol ar ôl ymgysylltu â Cyfle Cymru.
- Mae'r canlyniadau'n gwneud cyfraniad cadarnhaol i Gymru iachach a Chymru mwy Cyfartal o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.



### Y camau nesaf

“Mae Social Value Cymru wedi bod yn bartner gwerthfawr gyda ni wrth werthuso effaith Gwerth Cymdeithasol sawl un o'n prosiectau mawr. Yn CAIS rydym wedi cwblhau adroddiadau gwerthuso ar Cyfle Cymru, gwasanaeth mentora cymheiriaid yng Ngogledd Cymru, a Newid Cam, gwasanaeth mentora cymheiriaid i gyn-filwyr yng Nghymru. Ni fyddai'r ddau o'r rhain wedi bod yn bosibl heb gymorth ac arweiniad Eleri a'i thîm.

Rydym hefyd wedi cael mewnwelediad i theori a phrosesau gwerth cymdeithasol trwy weithdai, hyfforddiant a chynadleddau a drefnwyd gan Social Value Cymru. Rydym ni, yn CAIS, yn gweithredu llawer o brosiectau amrywiol eraill a gobeithiwn yn y dyfodol ymgorffori egwyddorion Gwerth Cymdeithasol yn y rhain.”

**Geoff Simpson, Ymddiriedolwr CAIS**



[svc@mantellgwynedd.com](mailto:svc@mantellgwynedd.com)

[www.mantellgwynedd.com/social-value-cymru.html](http://www.mantellgwynedd.com/social-value-cymru.html)

