Vale

DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Canolfan Lles Menywod

Gall bywyd fod yn wahanol

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Rydym ni'n sefydliad o blaid menywod sy'n sylweddoli ei bod hi'n cymryd amser, cymorth a dysgu i ail-adeiladu bywyd ar ôl bod yn destun cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae Canolfan Les Menywod y Vale yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i'ch helpu chi i fyw'r bywyd llawn boddhad rydych chi ei eisiau.

MAE HYN YN CYNNWYS

- Gwaith grŵp therapiwtig
- Cwnsela
- Rhwydwaith dioddefwyr
- Gweithdai lles a datblygu sgiliau anffurfiol
- Cyfleoedd i wirfoddoli

Gall cam-drin domestig adael effeithiau hirdymor ar eich lles.

Gall wneud i chi deimlo:

- Yn unig ac yn ynysig
- Wedi drysu
- Yn isel neu'n hunanladdol
- Wedi cywilyddio ac yn teimlo'n euog
- Wedi'ch maglu
- Yn ddi-werth, neu â diffyg hyder
- Yn poeni am eich dyfodol chi a dyfodol eich plant

Nid eich bai chi yw hyn.

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Gall bywyd fod yn wahanol.

Gall Canolfan Les Menywod y Vale gynnig:

GWAITH GRŴP THERAPIWTIG

Sesiynau wythnosol a gyflwynir wyneb yn wyneb neu ar-lein, lle gallwch chi ddysgu gan ac ar y cyd â menywod eraill wrth i chi helpu eich gilydd i fagu hunan-barch a hyder.

CWNSELA

Cwnsela unigol, a ddarperir wyneb yn wyneb neu ar-lein, a fydd yn eich helpu i archwilio, deall a symud ymlaen. Hyd at 12 o sesiynau ar adegau sy'n gyfleus i chi.

GWEITHDAI LLES

Sesiynau grŵp lle gallwch chi gysylltu â menywod eraill a dysgu ac ymarfer cadw'ch hun yn iach.

RHWYDWAITH DIODDEFWYR

Gall Cam-drin Domestig dynnu eich llais. Mae eich llais yn werthfawr a dyma'r lle i'w ddefnyddio i adrodd eich stori chi, dylanwadu ar wasanaethau, polisïau a phenderfyniadau.

> **“Dw i wedi dechrau adfer pethau roeddwn i'n meddwl eu bod nhw ar goll i mi am byth – hyder, annibyniaeth, gwydnwch, perthnasoedd ag anwylion, fy ngwên! – dw i'n dechrau gweld fi fy hun eto, o'r diwedd”**

Vale

DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Am ragor o wybodaeth ffoniwch ein llinell gymorth

01446 744755

neu e-bostiwch

info@valedas.org

valedas.org

Gall bywyd fod yn wahanol

Rhif Elusen Gofrestredig 1034188