Esgidiau ar y Llawr
Cyn-filwyr **Alabaré**

Gwella iechyd meddwl cyn-filwyr un cam ar y tro trwy feithrin hunan-barch, gwydnwch, sgiliau a lles.

Mae Esgidiau ar y Llawr Alabaré yn cefnogi cyn-filwyr ar eu llwybr tuag at well iechyd meddwl, lles a chysylltiadau cymunedol trwy weithgareddau awyr agored.

Mae ein cynllun yn cefnogi cyn-filwyr sy'n byw mewn Cartrefi Alabaré i Gyn-filwyr neu'r rhai yn y gymuned a allai fod wedi wynebu heriau eithafol ers gadael y Lluoedd Arfog, a'i nod yw adeiladu mwy o bwrpas mewn awyrgylch cyfeillgar a chefnogol.

Mae mentoriaid cyn-filwyr yn teilwra gweithgaredd tuag at grwpiau bach o gyn-filwyr a buddiannau'r gymuned leol.

Mae Esgidiau ar y Llawr Alabaré yn gweithredu ar draws ardaloedd gogledd a de Cymru a de-orllewin Lloegr.

Mae gweithgareddau ar hyn o bryd yn cynnwys:

Cerdded bryniau, coedwigaeth gymdeithasol, byw yn y gwyllt, cadwraeth, garddwriaeth hwylio, digwyddiadau preswyl, pysgota, prosiectau gardd gymunedol, Clybiau Brecwast Cyn-filwyr.

"Dydw i ddim fel arfer yn mynd allan llawer oherwydd pryder cymdeithasol, ond mae hyn yn fy ngalluogi i gwrdd â phobl newydd mewn amgylchedd cyfforddus. Mae'n fy helpu i aros yn actif a dysgu llawer am bethau sydd o ddiddordeb i mi, a fydd, gobeithio, yn arwain at gyflogaeth yn fuan.

Ryan - Defnyddiwr Gwasanaeth Cymru

I gael gwybod mwy e-bostiwch **bootsontheground@alabare.co.uk**
Neu ewch i **alabare.co.uk**

Alabaré, Riverside House, 2 Watt Road, Salisbury SP2 7UD
enquiries@alabare.co.uk 01722 322882 **alabare.co.uk**

Mae Alabaré yn gwmni cyfyngedig trwy warant. Rhif Elusen Gofrestredig 1006504. Cofrestrwyd yn Lloegr Rhif 02604011. Gall ffotograffau gynnwys cleientiaid neu fodelau, mae pob enw wedi'i newid. I weld ein cyllidwyr/partneriaid presennol ewch i'n gwefan.

VMHAS Veterans Mental Health Awareness Standard 2023–2025
PRIDE IN VETERANS STANDARD FIGHTING WITH PRIDE
ARMED FORCES COVENANT EMPLOYER RECOGNITION SCHEME SILVER AWARD
Registered with FR FUNDRAISING REGULATOR
Alabaré