

# Cymorth a Gwasanaethau **Alabaré** i Gyn-filwyr



Darparu llwybr llety, cymorth a hyfforddiant i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog sy'n ddigartref neu sydd angen tai cynaliadwy.

# Sut rydyn ni'n helpu

Rydym yn elusen sy'n darparu cymorth a llety i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog Prydeinig sy'n ddigartref neu mewn perygl o fod felly. Mae ein llwybr cymorth i gyn-filwyr hefyd yn cynnwys cymorth gyda lles meddwl a mynediad at gyfleoedd hyfforddiant a chyflogaeth. Mae ein cartrefi a'n gwasanaethau i gyn-filwyr yn gwasanaethu ardaloedd de a de-orllewin Lloegr a gogledd a de Cymru.

Mae timau Alabaré yn deall y profiadau o wasanaethu yn y Lluoedd Arfog ac yn cynnig cymorth i helpu'r rhai sydd wedi cael trafferth yn eu bywydau sifil i ddechrau i fywydau llwyddiannus, annibynnol unwaith eto. Mae'r cymorth a ddarparwn wedi'i deilwra i anghenion unigol pob cyn-filwr, ac rydym yn gweithio gyda nhw i'w helpu i symud tuag at eu nodau.

Mae ein gwasanaeth **Cartrefi Alabaré i Gyn-filwr** yn helpu'r rhai a allai fod yn ei chael hi'n anodd yn eu bywydau sifil ac sy'n wynebu digartrefedd, gan gynnwys y rhai sy'n cysgu ar soffas neu mewn tai dros dro, ceir neu bebyll. Gall cyn-filwyr wneud cais yn uniongyrchol i ni neu drwy asiantaethau fel Op FORTITUDE, SSAFA, Gwasanaeth Carchardai EM, RBL neu Dimau Opsiynau Tai.

Mae **Esgidiau ar y llawr Cyn-filwyr Alabaré** a Chynllun Hunan-Adeiladu Cyn-filwyr Alabaré yn darparu cyfleoedd i gyn-filwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau a hyfforddiant sy'n helpu i ailadeiladu hunanhyder ac a all ddod yn llwybr yn ôl i gyflogaeth.

Os ydych wedi gwasanaethu ac yn poeni y gallech ddod yn ddigartref, cysylltwch â [veterans@alabare.co.uk](mailto:veterans@alabare.co.uk)



*“Rwy'n dragwyddol ddiolchgar am yr help y mae Alabaré wedi'i ddarparu; mae'n anhygoel, y llety yn wych, ac mae'n dy braf. Mae pawb wedi bod yn gefnogol iawn i fy mywyd ar hyn o bryd, ond mae'n ymwneud ag adferiad. Rwyf am i bobl ddeall bod golau ar ddiwedd y twnnel.”*

*Jimmy - Defnyddiwr Gwasanaeth Cymru*

## Cartrefi i Gyn-filwyr



Rydym yn canolbwyntio ar greu awyrgylch cartrefol ym mhob un o'n tai, gan gynnig ystafelloedd deiliadaeth sengl cyfforddus i gyn-filwyr, gyda cheginau ac ystafelloedd byw a rennir. Cefnogir pob preswlydd gan eu gweithiwr allweddol, a gyda'i gilydd, maent yn creu cynllun yn seiliedig ar eu hanghenion a nodau. Mae hyfforddiant a mynediad at gymorth arbenigol arall ar gael hefyd.

## Esgidiau ar y llawr Cyn-filwyr



Gall cyn-filwyr sy'n byw yn ein cartrefi a'r rhai yn y gymuned sydd angen cymorth gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored amrywiol, gan hybu iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Mae llawer yn cael eu rhedeg gan gyn-filwyr sy'n gallu darparu mentora a chymorth cyfoedion i gyfoedion.

## Gweithio mewn partneriaeth



Mae ein partneriaethau gyda sefydliadau lleol yn golygu y gallwn ddarparu mynediad at gyfleoedd sy'n cefnogi iechyd a lles cyn-filwyr. Mae cysylltiadau cymunedol lleol yn rhoi mynediad i gyn-filwyr at hyfforddiant sgiliau, gan barato'i'r ffordd ar gyfer gwell rhagolygon gyrfa.

## Cynllun Hunan-Adeiladu Cyn-filwyr



Mae ein partneriaethau gyda datblygwyr tai yn darparu cyfleoedd i ennill cymwysterau diwydiant adeiladu cydnabyddedig tra'n derbyn cefnogaeth gan Alabaré. Mae cyn-filwyr sy'n cwblhau'r cynllun hefyd yn cael cyfle i fyw yn un o'r cartrefi y gwnaethant helpu i'w hadeiladu.

# Ffyrdd i'n cefnogi

## Codi Arian neu Cymryd Rhan

Mae codi arian ar gyfer Alabaré yn helpu i sicrhau y gallwn barhau i ddarparu gofal a chymorth sy'n newid bywyd i bobl ddigartref a bregus. Ewch i'n tudalennau gwefan codi arian neu ddiwyddiadau neu e-bostiwch [fundraising@alabare.co.uk](mailto:fundraising@alabare.co.uk)

## Gwirfoddolwr

Gwirfoddolwyr yw enaid ein gwaith yma yn Alabaré. Rydym bob amser yn chwilio am bobl frwdfrydig i ymuno â'n tîm ac mae gennym lawer o rolau a lleoliadau ar gael. Ewch i [alabare.co.uk](http://alabare.co.uk) neu e-bostiwch gwi [volunteering@alabare.co.uk](mailto:volunteering@alabare.co.uk)

## Siopau Elusennol ac Emporiums

Mae Siopau Elusennol Alabaré ac Emporiums yn codi arian hanfodol i gefnogi ein gwaith. I dddod o hyd i'ch siop agosaf ewch i [alabare.co.uk/shops](http://alabare.co.uk/shops)

## Byddwch yn Gymdeithasol

Ymunwch â'r sgwrs! Mae ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol wedi'u llenwi â'r newyddion a digwyddiadau diweddaraf Alabaré, hoffwch, dilynwch neu rhanwch.



@alabare.uk



@alabareuk



Alabareuk



Alabaré



Registered with



Alabaré, Riverside House, 2 Watt Road,  
Salisbury SP2 7UD  
[enquiries@alabare.co.uk](mailto:enquiries@alabare.co.uk)  
01722 322882  
[alabare.co.uk](http://alabare.co.uk)

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