

# Ydych chi'n cael trafferth gydag alcohol, cyffuriau presgripsiwn neu unrhyw sylweddau eraill?

Mae Cyfle Cymru yn cynnig mentoriaid cyfoedion sy'n gallu uniaethu gyda'ch profiadau a'ch cefnogi chi



**Dysgwch rywbeth newydd**

gyda'n dewis o wahanol fathau o hyfforddiant



**Cewch gyfarfod pobl newydd**

ar un o'n diwrnodau cymunedol rheolaidd



**Cadwch yn heini a theimlo'n well**

magwch hyder drwy wirfoddoli



**Cewch gymorth i ddod o hyd i waith**

gan un o'n harbenigwyr cyfeillgar

Fe allwn ni hefyd eich cefnogi os ydych chi dan bwysau, yn dioddef o boen meddwl, iselder neu unrhyw broblemau iechyd meddwl eraill

cysylltwch am fwy o wybodaeth  
[ask@cyflecymru.com](mailto:ask@cyflecymru.com) · 0300 777 2256



**dacw**

Developing a caring Wales  
Datblygu Cymru gofalgwr



Gwasanaeth  
Di-Waith

Out of  
Work Service

# Are you struggling with alcohol, prescription drugs or other substances?

Cyfle Cymru offers peer mentors who can relate to your experiences and provide support



**Learn something new**  
with our range of training options



**Meet new people**  
at one of our regular community days



**Get active and feel better**  
Increase your confidence with volunteering



**Get help finding work**  
from one of our friendly specialists

We can also provide support if you are suffering from stress, anxiety, depression or other mental health issues

get in touch for more information  
[ask@cyflecymru.com](mailto:ask@cyflecymru.com) · 0300 777 2256



**dacw**  
Developing a caring Wales  
Datblygu Cymru gofalgar



Gwasanaeth  
Di-Waith

Out of  
Work Service