# Beth yw Prosiect Camau Nesaf?

**Mae Camau Nesaf yn brosiect ar gyfer pobl ifanc 16-24 oed sy'n byw yn Wrecsam ac sy'n wynebu neu wedi wynebu heriau yn eu bywydau. Mae'r prosiect 16-wythnos (1 diwrnod yr wythnos) yn cynnig cymorth i hyd at 7 o bobl ifanc ar y tro a'r nod yw rhoi hwb i'w hyder a'u hunan-barch, datblygu sgiliau newydd, cyfarfod pobl newydd a mynd allan a chael hwyl mewn amgylchedd braf.**

## Beth gallwn ei gynnig i bobl ifanc sy'n cymryd rhan yn y Prosiect.

- 1 diwrnod yr wythnos
- Cyfle i roi cynnig ar bethau newydd
- Darganfod hobi newydd a thalentau cudd
- Cyfarfod pobl newydd a gwneud ffrindiau newydd
- Gallech ennill cymhwyster heb sylweddoli hynny!
- Darperir cinio, cludiant i'w drafod/ei drefnu.

## Beth sy'n gysylltiedig.

- Celf a chrefft, uwchgylchu, paentio murlun, coginio a phobi
- Sesiynau iechyd a lles – chwaraeon a ffitrwydd, ioga ac ymwybyddiaeth ofalgar
- Gweithgareddau rheoli arian ac adeiladu tîm
- Cymorth un i un gyda phroblemau rydych yn delio â nhw yn eich bywyd personol o bosibl

## Yn ogystal â gweithgareddau wyneb yn wyneb, gallwn gynnig cymorth ychwanegol ar-lein neu dros y ffôn

### Sut gallaf ymuno neu wneud cais i gymryd rhan yn y prosiect?

Er mwyn ymuno â'r prosiect, gall pobl ifanc naill ai gyfeirio eu hunain neu gael eu cyfeirio gan eu rhieni/gwarcheidwaid neu unrhyw sefydliadau neu asiantaethau maent yn derbyn cymorth ganddynt yn awr, neu yn y gorffennol. **I wneud hyn neu i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag Aaron Jones drwy e-bostio aaron.jones@groundworknorthwales.org.uk neu ffoniwch 01978 757524.**

GROUNDWORK NORTH WALES GOGLEDD CYMRU

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**