

What is the Next Steps Project?



Next Steps is a project for young people living in Flintshire, aged 16 - 24 years old who have faced or are experiencing challenges in their lives. A 16-week project (1 day per week) offering support for up to 7 young people at a time and is aimed at boosting confidence and self-esteem, developing new skills, meeting new people & ultimately getting out and having fun in a comfortable environment.

What we can offer young people while on the Project.

- 1 day per week
- Try new things
- Find a hobby and discover hidden talents
- Meet new people & make new friends
- You could gain a qualification without realising
- Lunches provided & transport to be discussed / arranged



What's involved.

- Arts & craft, upcycling, mural painting, cooking & baking
- Health & wellbeing sessions – sports & fitness, yoga & mindfulness
- Money management
- Team building and adventure activities
- One to one support with everyday issues you may be dealing with in your personal life



As well as face to face activities we can offer additional support online or over the phone



How do I join or apply to be on the project?

To join the project young people can either self-refer or be referred in via parents/ guardians or any organisations or agencies that they may be accessing support from already, or in the past. To do this or to find out more then please get in touch with Aaron Jones via email aaron.jones@groundworknorthwales.org.uk or alternatively ring 01978 757524.



Beth yw Prosiect Camau Nesaf?



Mae Camau Nesaf yn brosiect ar gyfer pobl ifanc 16-24 oed sy'n byw yn Sir y Fflint 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 draffod/ei drefnu.



Beth sy'n gysylltiedig.

- Celf a chrefft, uwchgyllchu, 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.**

