

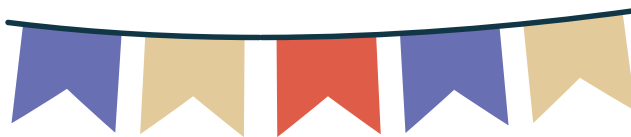


Caniad

Newsletter



April 24 – June 24



Caniad Background



Caniad Team

Caniad Updates

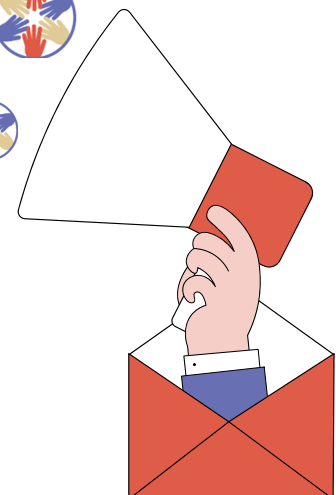
Caniad Catch-Ups



Caniad drop-ins



Caniad Training



Caniad Co-production

Information corner:

Find out about updates on our

Website: <https://caniad.org.uk/>

Or contact us directly on:

Email: caniad@caniad.org.uk

Phone: 0800 085 3382



Caniad Newsletter

Caniad is commissioned by the Area Planning Board and Betsi Cadwaladr University Health Board to give people with lived experience of Mental Health and Substance Misuse conditions giving the opportunity to get involved in the planning, development, and the delivery of services. The aim is to make sure that people get the service they need when they need it across North Wales.

Caniad Team

Service Manager

Claire Jones:

claire.jones@adferiad.org

Team Leader

John Redican: john.redican@caniad.org.uk

07476658692

Central Coordinators

Matthew Moseley: matthew.moseley@caniad.org.uk

07458017575

East Coordinators

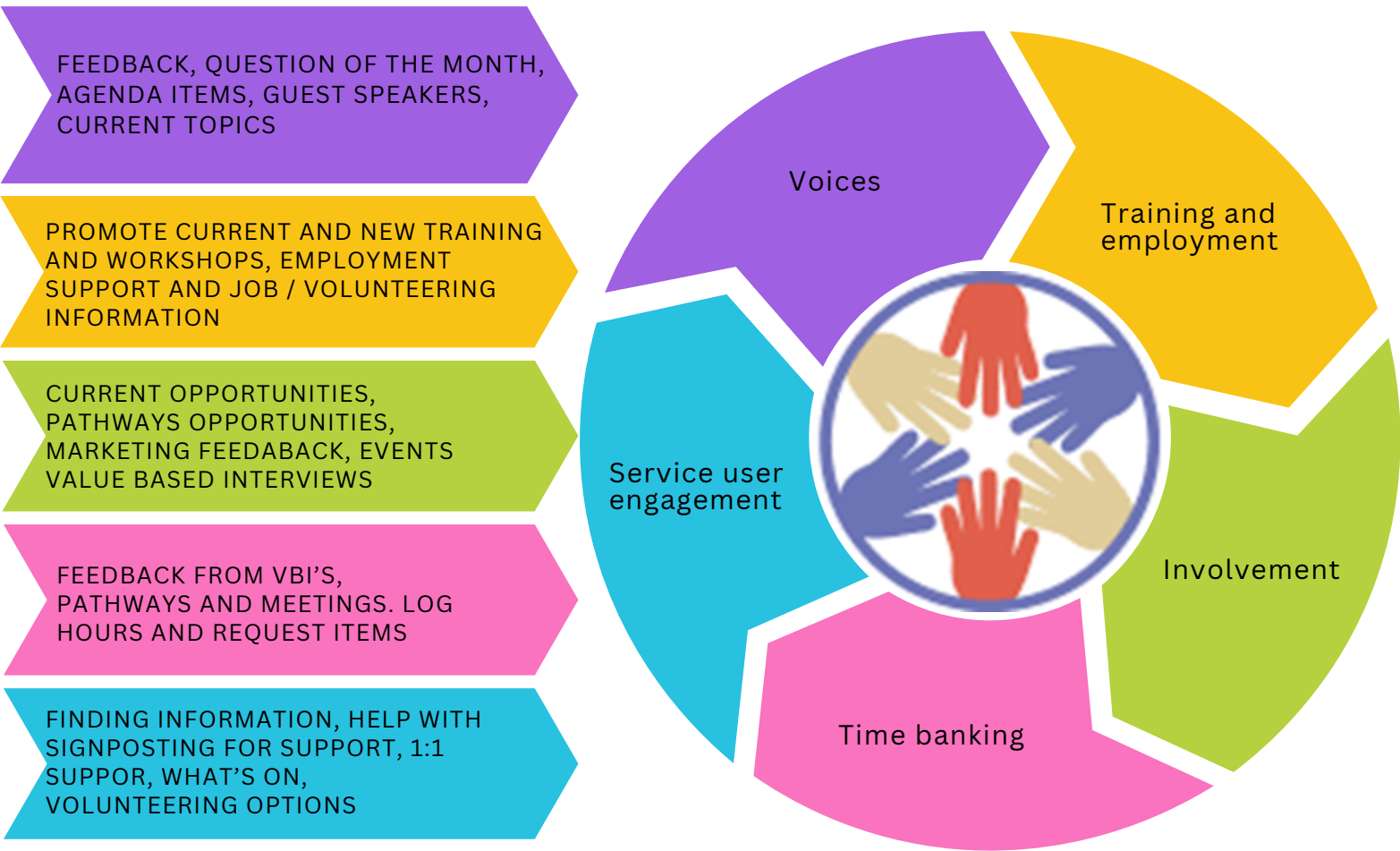
Mel Williams: mel.williams@caniad.org.uk 07970 432987

West Coordinators

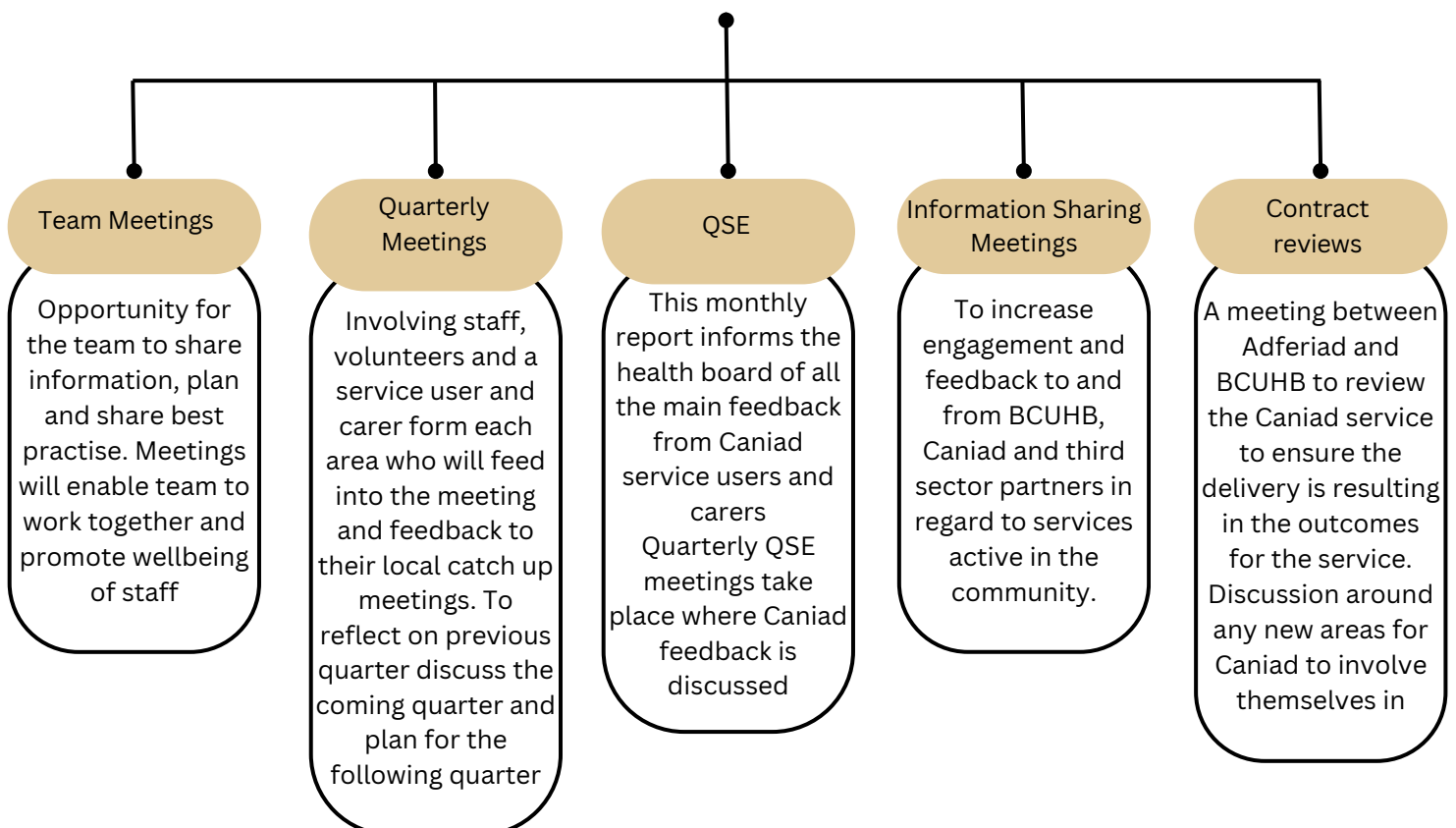
Kay Wheeler: Kay.Wheeler@caniad.org.uk 07487271310

Mhairi Allardice: mhairi.allardice@caniad.org.uk 07377886450

Caniad Catch-Ups



Information flow



Caniad Catch-ups



The **Caniad** Catch-ups are an open drop-in group for all service users, carers or someone who is just curious about SMS and MH services.

Feel free to attend any **Caniad** Catch-up in your area, everyone is welcome!



Once a month starting 15 - 19th April -
Our first **Catch-up** week!

What do we do?

The power of stories: share yours!
Provide feedback on SMS and MH services
Informal conversations
News updates
Events and activities in your area
Training opportunities
Signposting
Peer support
Invited SMS or MH professional
'Question of the month'



Caniad 'Question of the Month'



Got a burning question you would like to ask?
Caniad will have a question of the month to get peoples views on health and social care topics across all three areas in North Wales.



Anglesey Recovery Fair

Caniad hosted its first Recovery Fair on the Isle of Anglesey in February. Lots of services attended to enable the people of Anglesey to see what Mental Health, Substance Misuse and other wellbeing services are available to them. We got lots of positive feedback about the event, especially the catering! This is the first of a number of Recovery Fairs! We will hold these events for you to ensure that you are getting all the support you can from the services that are out there. Please let us know if you have any feedback on what you would like to see from our future Recovery Fairs!

100 Stories Project

Understanding the transition of young people from Children's Neurodevelopmental, CAMHS and Learning Disability Services into Adult Services.

Caniad attended a series of workshops to share ideas, learn and understand the experiences of young people, parents/carers/guardians and professionals and work together to create a strategy to steer how our services change and grow transition support as we move forward. We made videos, pictures and written stories to present to leaders to help improve experience for people transitioning between services for people.

Reach and Connect

Caniad continues to support and build trust with our service users as part of monthly drop-ins with service users in **Champions House** in Wrexham. The group recently joined our first digital drop-in co-organised with **Coleg Cambria** to build confidence and develop new skills.

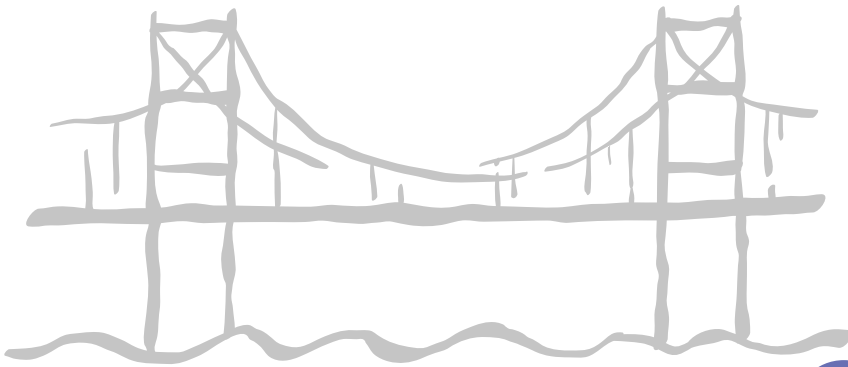
The group will also be inviting professionals from other charities and services to share information, training opportunities and build a self-advocacy network for people accessing mental health and substance misuse services. Caniad has attended self-advocacy workshops organised by **Advance Brighter Futures** to build links between different services to engage with as many different people as possible.



Caniad Drop In's

Caniaid continues to attend drop-in groups/patient groups across North Wales in SMS clinics, MH wards, community centres etc. We

believe that working alongside other services and charities is important to build strong working relationships to help more people in our community. If there is anywhere else you would like us to drop-in to, please let us know!



Central:

Ty Llywelyn Patient group
iCAN (Rhyl)
Ablett Tan Y Castell
Conwy Mind
Cyfle Cymru



West:

Felin Fach Drop in
Tan-Y-Maen Drop-in
Hergest
Abbey Road
Bron Castell
Holyhead Job Centre
Cyfle Cymru
MOIMR

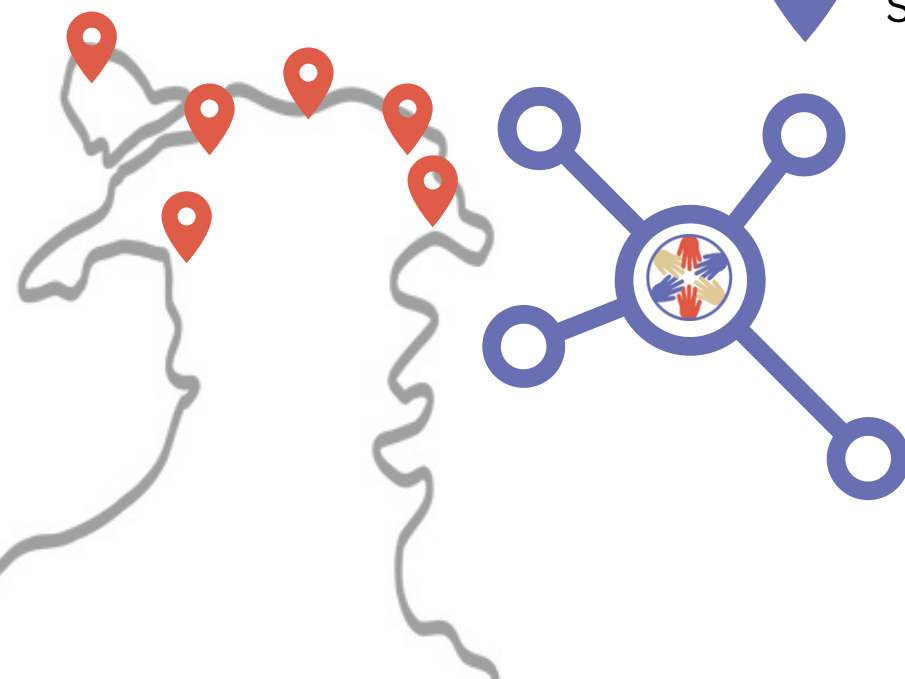


Salvation Army (Rhyl)
Kind Bay Initiative
Men's Shed (Colwyn Bay, Llanrust, Rhyl)
Woody's Lodge (Colwyn Bay)
NACRO (Colwyn Bay)

East:

Reach and Connect (Wrexham)
Salvation Army (Wrexham and Flintshire)

Hafan Wen (Wrexham)
Coed Celyn (Wrexham)
Heddfan (Wrexham)
Buckley community church
Flintshire Social Links
Rowleys Drive (Shotton)
Northeast Wales Mind
Rivertown Church (Shotton)
Glanrafon Centre (Deeside)
Cyfle Cymru



Involvement and Training Opportunities

Have your say in the improvement of Mental Health and Substance Misuse services in North Wales!

Feedback and



recommendations via monthly catch-ups, phone calls and emails.



Share your story to showcase the real life side of Mental Health and Substance Misuse.



Interviewing new staff members in MH and SMS services, known as Value Based Interviews (VBI'S)



Attend pathway meetings with the health board and APB to represent Caniad and being the voice of service users and carers.



Attend events and shows promoting Caniad and being the voice of many.



Attend focus groups e.g., Sanctuary user groups, Serious Violence Duty user groups.

New Draft Mental Health and Wellbeing Strategy Workshops:

Caniad will be hosting three workshops in Bangor, Rhyl and Wrexham in April and May to collect feedback on the draft strategy. We will present the outcomes of these workshops at the 'Patient Friendly Mental Health Conference' at Wrexham University organised by Prof. Alberto Salmoiraghi and his team (14th and 15th May at 10am). We will work together to submit our response in June.



Pathway meetings



Pathway meetings are attended by members of the health board, third sector organisations and patient and carer representatives e.g., **Caniad** involvers! We also offer time banking to help support you in your wellbeing.

All **Caniad** involvers will get training and support if interested in attending the meetings as the voice of patients and carers accessing the service related to that meeting. Please contact the Team Leader for further details.



Caniad training



Caniad offers training to our Caniad involvers for the following:

-  **Committee Skills Training** - includes information on agendas, meeting minutes, the role of a chair in a meeting and the rules that coincide within meetings. This training opens up opportunity for service users and carers to carry the voice of those that have accessed SMS and MH services in pathway meetings.
-  **VBI Training** - this is for Caniad involvers to gain experience and an understanding in interviews. Our Value Based Interviews are requested by service providers for Caniad involvers to carry out an interview based on the ethos and values of the candidate. Your scoring is then taken into account when hiring the candidate as it is important to have the right person in post.
-  **Digital Skills workshop** - Caniad will be hosting digital skills training, open to all clients from third sector MH and SMS organisations to uphold digital access and digital inclusion. We want to know what would benefit your learning e.g., how to do emails, join online meetings, accessing online banking etc.
-  **Caniad Involver Workforce Development** - Caniad will be offering more advance training to involvers hosted by Workforce Development, this training will consist of Professional Boundaries, Equality and Diversity, Conducting Professional Meetings, Suicide Awareness and Train the Trainer among others.

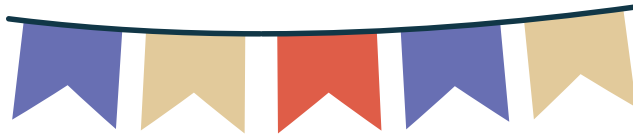


caniad





Co-production in **Caniad**



Caniad are working alongside the health board and APB to develop service improvements for Crisis Intervention, supporting on the delivery of the current and future Substance Misuse Strategy and looking at what is needed for the **Mental Health and Wellbeing Strategy**.

We are doing this by identifying what works well, finding the gaps and taking recommendations to enhance patient experience of Substance Misuse and Mental Health Services! We do this by working with people with lived experience or someone who has accessed MH and SMS services, to get their experience, opinions, feedback, and suggestions.

This feedback is then taken to the health board and the services, where they can utilise the information in the best way possible.



Caniad Awards

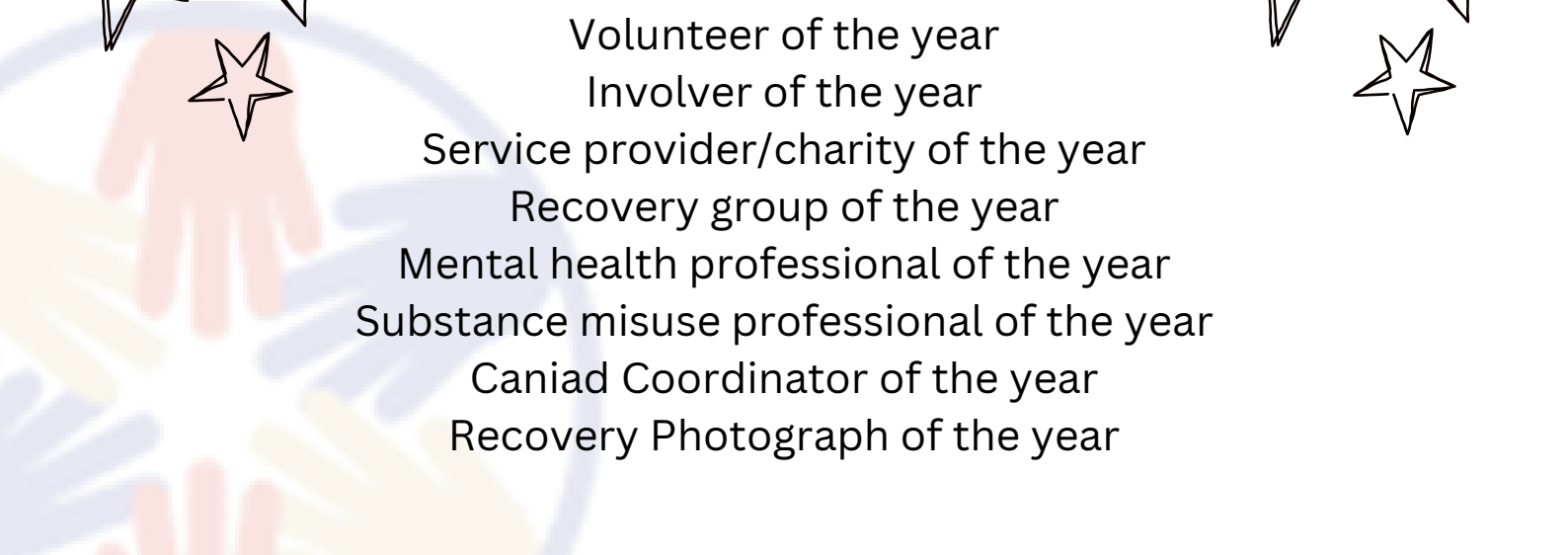


Caniad will be co-producing with volunteers our new annual **'Caniad Recognition Awards'** ceremony at the end of the year. This is for Caniad to thank all our dedicated involvers, volunteers and professional staff who have supported us during the year.



Awards include:



- Volunteer of the year
 - Involver of the year
 - Service provider/charity of the year
 - Recovery group of the year
 - Mental health professional of the year
 - Substance misuse professional of the year
 - Caniad Coordinator of the year
 - Recovery Photograph of the year
- 

Mindful moments

All you need is a window with a view...

Step 1: Find a cozy corner by a window with a view of the outside world.

Step 2: Gaze upon the view and take notice of the colours, patterns, and textures you can see.

Step 3: Notice movement as the grasses sway and leaves dance in the breeze. Marvel at the myriad shapes that inhabit this tiny realm outside your window, as if discovering them anew.

Step 4: Approach with gentle curiosity, observing without judgment, allowing the world to unfold before you in its natural grace.

Step 5: Should distractions arise, tenderly guide your focus back to the present moment, finding solace in the simple elegance of a colour or form.

Thank You
Caniad team



Newyddlen



Caniad



Ebrill 24 – Mehefin 24



Cefndir **Caniad**



Tîm **Caniad**

Diweddariadau
Caniad

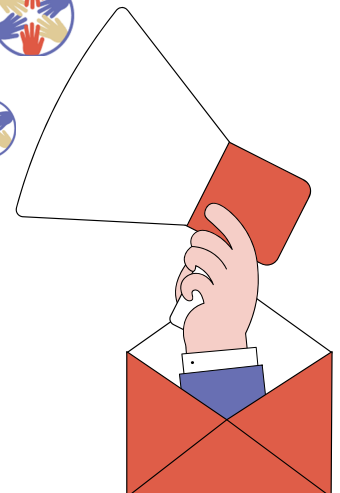
Dal i Fyny-**Caniad**



Caniad galw heibio



Hyfforddiant **Caniad**



Cyd-gynhyrchiad
Caniad

Cornel Nformation:
Darganfyddwch fwy am y
newyddion diweddaraf am ein
Gwefan:
<https://caniad.org.uk/Neu>
cysylltwch â ni'n uniongyrchol
ar:
E-bost: caniad@caniad.org.uk
Ffôn: 0800 085 3382



Newyddlen Caniad

Caiff Caniad ei gomisiynu gan y Bwrdd Cynllunio Ardal a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i roi cyfle i bobl sydd â phrofiad byw o gyflyrau Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau i gymryd rhan yn y gwaith o gynllunio, datblygu a darparu gwasanaethau. Y nod yw sicrhau bod pobl yn cael y gwasanaeth sydd ei angen arnynt pan fydd ei angen arnynt ar draws Gogledd Cymru.

Tîm Caniad

Rheolwr Gwasanaeth

Claire Jones:
claire.jones@adferiad.org

Arweinydd Tîm

John Redican: john.redican@caniad.org.uk
07476658692

Cydlynwyr canolog

Matthew Moseley: matthew.moseley@caniad.org.uk
07458017575

Cydlynwyr y Dwyrain

Mel Williams: mel.williams@caniad.org.uk 07970 432987

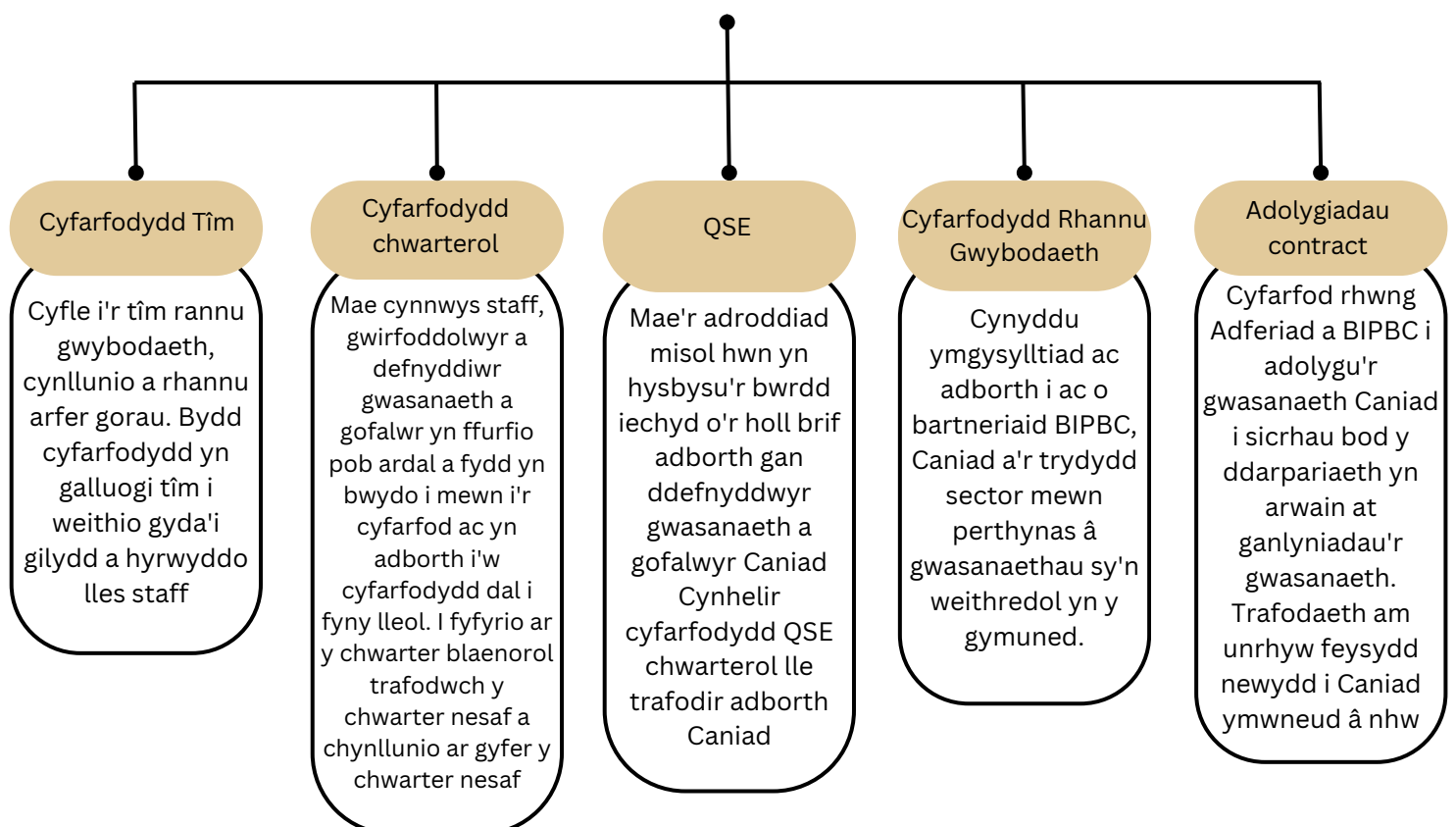
Cydlynwyr y Gorllewin

Kay Wheeler: Kay.Wheeler@caniad.org.uk 07487271310
Mhairi Allardice: mhairi.allardice@caniad.org.uk 07377886450

Dal i fyny, gyda Caniad



Llif gwybodaeth



Dal i fyny,gyda **Caniad**



Mae'r Dal i fyny,gyda Caniad yn grŵp galw heibio agored ar gyfer pob defnyddiwr gwasanaeth, gofalwr neu rywun sydd yn chwilfrydig am wasanaethau SMS ac MH.

Mae croeso i chi fynychu unrhyw **Caniad** Catch-up yn eich ardal chi, mae croeso i bawb!



Unwaith y mis yn dechrau 15 - 19 Ebrill
- Ein wythnos Dal i Fyny gyntaf!

Beth ydym ni'n ei wneud?

Grym y straeon: rhannwch eich un chi!

Rhoi adborth ar wasanaethau Chamddefnyddio sylweddau a

Iechyd Meddwl

Sgyrsiau anffurfiol

Diweddariadau newyddion

Digwyddiadau a gweithgareddau yn eich ardal

Cyfleoedd hyfforddi

Cyfeirio

Cymorth cyfoedion

Gwahodd SMS neu MH proffesiynol

'Cwestiwn y mis'

Caniad 'Cwestiwn y Mis'

Oes gennych chi gwestiwn llosg yr hoffech chi ei ofyn? Bydd gan Caniad gwestiwn o'r mis i gael barn pobl ar bynciau iechyd a gofal cymdeithasol ar draws y tair ardal yng Ngogledd Cymru.





Ffair Adfer Ynys Môn

Cynhaliodd **Caniad** Ffair Adfer Ynys Môn ei Ffair Adferiad gyntaf ar Ynys Môn ym mis Chwefror. Daeth llawer o wasanaethau i alluogi pobl Ynys Môn i weld pa wasanaethau iechyd meddwl, chamddefnyddio sylweddau a gwasanaethau lles eraill sydd ar gael iddynt. Cawsom lawer o adborth cadarnhaol am y digwyddiad, yn enwedig y maes arlwyo! Dyma'r cyntaf o nifer o ffeiriau adfer! Byddwn yn cynnal y digwyddiadau hyn i chi sicrhau eich bod yn cael yr holl gymorth y gallwch gan y gwasanaethau sydd ar gael. Rhowch wybod i ni os oes gennych unrhyw adborth ar yr hyn yr hoffech ei weld o'n Ffeiriau Adfer yn y dyfodol!

Prosiect 100 Stori

Deall y broses o drosglwyddo pobl ifanc o Wasanaethau

Niwroddatblygiadol Plant, CAMHS ac Anableddau Dysgu i mewn i Wasanaethau Oedolion.

Mynychodd Caniad gyfres o weithdai i rannu syniadau, dysgu a deall profiadau pobl ifanc, rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid a gweithwyr proffesiynol a chydweithio i greu strategaeth i lywio sut mae ein gwasanaethau'n newid ac yn tyfu cefnogaeth pontio wrth i ni symud ymlaen. Fe wnaethon ni fideos, lluniau a straeon ysgrifenedig i'w cyflwyno i arweinwyr er mwyn helpu i wella profiad i bobl sy'n pontio rhwng gwasanaethau i bobl.

Cyrraedd a Chysylltu

Caniad yn parhau i gefnogi ac adeiladu ymddiriedaeth gyda'n defnyddwyr gwasanaeth fel rhan o alw heibio misol gyda defnyddwyr gwasanaeth yn Nhŷ'r Pencampwyr yn Wrecsam. Yn ddiweddar, ymunodd y grŵp â'n sesiwn galw heibio ddigidol gyntaf a gyd-drefnwyd â **Coleg Cambria** i fagu hyder a datblygu sgiliau newydd. Bydd y grŵp hefyd yn gwahodd gweithwyr proffesiynol o elusennau a gwasanaethau eraill i rannu gwybodaeth, cyfleoedd hyfforddi ac adeiladu rhwydwaith hunan-eiriolaeth ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau. Mae Caniad wedi mynychu gweithdai hunan-eiriolaeth a drefnwyd gan **Advance Brighter Futures** i adeiladu cysylltiadau rhwng gwahanol wasanaethau i ymgysylltu â chymaint o wahanol bobl â phosibl.



Caniad Galw Heibio

Mae **Caniad** yn parhau i fynychu grwpiau galw heibio/grwpiau cleifion ledled Gogledd Cymru mewn clinigau y wasanaeth chamddefnyddio syleddau a wardiau iechyd meddwl, canolfannau cymunedol ac ati. Credwn fod gweithio ochr yn ochr â wasanaethau ac elusennau eraill yn bwysig er mwyn meithrin perthnasoedd gwaith cryf i helpu mwy o bobl yn ein cymuned. Os oes unrhyw le arall yr hoffech i ni alw heibio, rhowch wybod i ni!



Canolog:

Ty Llywelyn Grŵp cleifion
iCAN (Rhyl)
Ablett Tan y Castell
Conwy Mind
Cyfle Cymru Byddin yr
Iachawdwriaeth (Rhyl)
Menter Kind Bay

Men's Shed (Bae Colwyn, Llanrhwd,
Y Rhyl)

Woody's Lodge (Bae Colwyn)
NACRO (Bae Colwyn)

Gorllewin:

Felin Fach

Galw heibio

Galwch heibio

Heol Abaty

Hergest

Bron Castell

Caergybi Canolfan Swyddi

Cyfle Cymru

MOIMR

Dwyrain:

Cyrraedd a Chysylltu (Wrecsam)

Byddin yr Iachawdwriaeth (Wrecsam a
Sir y Fflint)

Hafan Wen (Wrecsam)

Coed Celyn (Wrecsam)

Heddfan (Wrecsam)

Eglwys Gymunedol Bwcle Sir y Fflint

Cysylltiadau Cymdeithasol

Rowleys Drive (Shotton)

Northeast Cymru Mind

Rivertown Church (Shotton)

Canolfan Glanrafon (Glannau Dyfrdwy)

Cyfle Cymru



Cyfleoedd Cyfranogiad a Hyfforddiant

Dweud eich dweud wrth wella gwasanaethau Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau yng Ngogledd Cymru!



Adborth ac argymhellion trwy ddal-ups misol, galwadau ffôn ac e-byst.



Rhannwch eich stori i arddangos ochr bywyd go iawn Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau.



Cyfweld ag aelodau staff newydd mewn gwasanaethau MH a SMS, a elwir yn Gyfweliadau Seiliedig ar Werth (VBI'S)



Mynychu cyfarfodydd llwybr gyda'r bwrdd Iechyd ac APB i gynrychioli Caniad a bod yn llais defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr.



Mynychu digwyddiadau a sioeau sy'n hyrwyddo Caniad a bod yn llais i lawer.



Mynychu grwpiau ffocws e.e. grwpiau defnyddwyr Sanctuary, grwpiau defnyddwyr Dyletswydd Trais Difrifol.

Gweithdai Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Drafft Newydd:

Bydd Caniad yn cynnal tri gweithdy ym Mangor, Y Rhyl a Wrecsam ym mis Ebrill a Mai i gasglu adborth ar y strategaeth ddrafft. Byddwn yn cyflwyno canlyniadau'r gweithdai hyn yn y 'Gynhadledd Iechyd Meddwl sy'n Dda i Gleifion' ym Mhrifysgol Wrecsam a drefnir gan yr Athro Alberto Salmoiraghi a'i dîm (14 a 15 Mai am 10am). Byddwn yn gweithio gyda'n gilydd i gyflwyno ein hymateb ym mis Mehefin.



Cyfarfodydd y llwybr



Mae aelodau o'r bwrdd Iechyd, sefydliadau'r trydydd sector a chynrychiolwyr cleifion a gofalwyr yn mynychu cyfarfodydd llwybr e.e., Cynnwys **Caniad**! Rydym hefyd yn cynnig amser bancio i helpu i'ch cefnogi yn eich lles.





Bydd holl gynnwys **Caniad** yn cael hyfforddiant a chymorth os oes ganddynt ddiddordeb mewn mynychu'r cyfarfodydd fel llais cleifion a gofalwyr sy'n defnyddio'r gwasanaeth sy'n gysylltiedig â'r cyfarfod hwnnw. Cysylltwch ag Arweinydd y Tîm am fwy o fanylion.



Hyfforddiant **Caniad**



Mae Caniad yn cynnig hyfforddiant i'n cynnwys Caniad ar gyfer y canlynol:

-  **Hyfforddiant Sgiliau Pwyllgor** - yn cynnwys gwybodaeth am agendâu, cofnodion cyfarfodydd, rôl cadeirydd mewn cyfarfod a'r rheolau sy'n cyd-fynd o fewn cyfarfodydd. Mae'r hyfforddiant hwn yn gyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr gario llais y rhai sydd wedi derbyn gwasanaeth chamddefnyddio sylweddau neu iechyd meddwl mewn cyfarfodydd llwybrau.
-  **Hyfforddiant VBI** - mae hyn er mwyn i Caniad gynnwys ennill profiad a dealltwriaeth mewn cyfweiliadau. Gofynnir am ein Cyfweiliadau Seiliedig ar Werth gan ddarparwyr gwasanaethau ar gyfer cyfranwyr Caniad i gynnal cyfweiliad yn seiliedig ar ethos a gwerthoedd yr ymgeisydd. Yna bydd eich sgôr yn cael ei ystyried wrth logi'r ymgeisydd gan ei bod yn bwysig cael y person cywir yn y swydd.
-  **Gweithdy Sgiliau Digidol** - Bydd Caniad yn cynnal hyfforddiant sgiliau digidol, sy'n agored i bob cleient o sefydliadau chamddefnyddio sylweddau a iechyd meddwl. I gynnal mynediad digidol a chynhwysiant digidol. Rydym eisiau gwybod beth fyddai o fudd i'ch dysgu e.e. sut i wneud e-byst, ymuno â chyfarfodydd ar-lein, cael mynediad at fancio ar-lein ac ati.
-  **Datblygu Gweithlu Cynnwys Caniad** - Bydd Caniad yn cynnig mwy o hyfforddiant ymlaen llaw i gynnwys Gweithlu, bydd yr hyfforddiant hwn yn cynnwys Ffiniau Proffesiynol, Cydraddoldeb ac Amrywiaeth, Cynnal Cyfarfodydd Proffesiynol, Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad a Hyfforddwch yr Hyfforddwr ymhlith eraill.



caniad



Cyd-gynhyrchiad yn **Caniad**

Mae Caniad yn gweithio ochr yn ochr â'r Bwrdd Iechyd a'r Bwrdd Cynllunio'r Ardal i ddatblygu gwelliannau i wasanaethau ar gyfer Ymyrraeth Argyfwng, gan gefnogi ar gyflawni'r Strategaeth Chamddefnyddio Sylweddau presennol ac yn y dyfodol ac edrych ar yr hyn sydd ei angen ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles. Rydym yn gwneud hyn drwy nodi'r hyn sy'n gweithio'n dda, dod o hyd i'r bylchau a chymryd argymhellion i wella profiad cleifion o Wasanaethau Chamddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl! Rydym yn gwneud hyn trwy weithio gyda phobl sydd â phrofiad byw neu rywun sydd wedi cael mynediad at wasanaethau. I gael eu profiad, barn, adborth ac awgrymiadau. Yna caiff yr adborth hwn ei gymryd i'r bwrdd iechyd a'r gwasanaethau, lle gallant ddefnyddio'r wybodaeth yn y ffordd orau bosibl.



Gwobrau Caniad



Bydd Caniad yn cyd-gynhyrchu gyda gwirfoddolwyr, ein seremoni flynyddol newydd '**Gwobrau Cydnabod Caniad**' ar ddiwedd y flwyddyn. Dyma i Caniad ddiolch i'n holl ymroddwyr, gwirfoddolwyr a staff proffesiynol ymroddedig sydd wedi ein cefnogi yn ystod y flwyddyn.

Mae'r gwobrau'n cynnwys:

- Gwirfoddolwr y flwyddyn
- Cynnwys y flwyddyn
- Darparwr gwasanaeth/elusen y flwyddyn
- Grŵp adfer y flwyddyn
- Iechyd meddwl proffesiynol y flwyddyn
- Gweithiwr camddefnyddio sylweddau proffesiynol y flwyddyn
- Cydlynedd Caniad y flwyddyn
- Ffotograff Adfer y flwyddyn

Eiliadau ystyrlon

Y cyfan sydd ei angen arnoch yw ffenestr gyda golygfa...

Cam 1: Dod o hyd i gornel glyd wrth ffenestr gyda golwg ar y byd y tu allan.

Cam 2: Gogwyddwch ar yr olygfa a chymryd sylw o'r lliwiau, y patrymau a'r gweadau y gallwch eu gweld.

Cam 3: Rhybuddiwch symudiad wrth i'r glaswelltau siglo a gadael dawnsio yn yr awel. Rhyfeddwch ar y myrdd o siapiau sy'n byw yn yr amgylchfyd bach hwn y tu allan i'ch ffenestr, fel pe baent yn eu darganfod o'r newydd.

Cam 4: Ymdriniwch â chwilfrydedd tyner, gan arsylwi heb farn, gan ganiatáu i'r byd ddatblygu o'ch blaen yn ei ras naturiol.

Cam 5: Os bydd tynnu sylw yn codi, yn dendr, yn arwain eich ffocws yn ôl i'r foment bresennol, dod o hyd i gysur yng nghalendod syml lliw neu ffurf.

Diolch

Tim Caniad