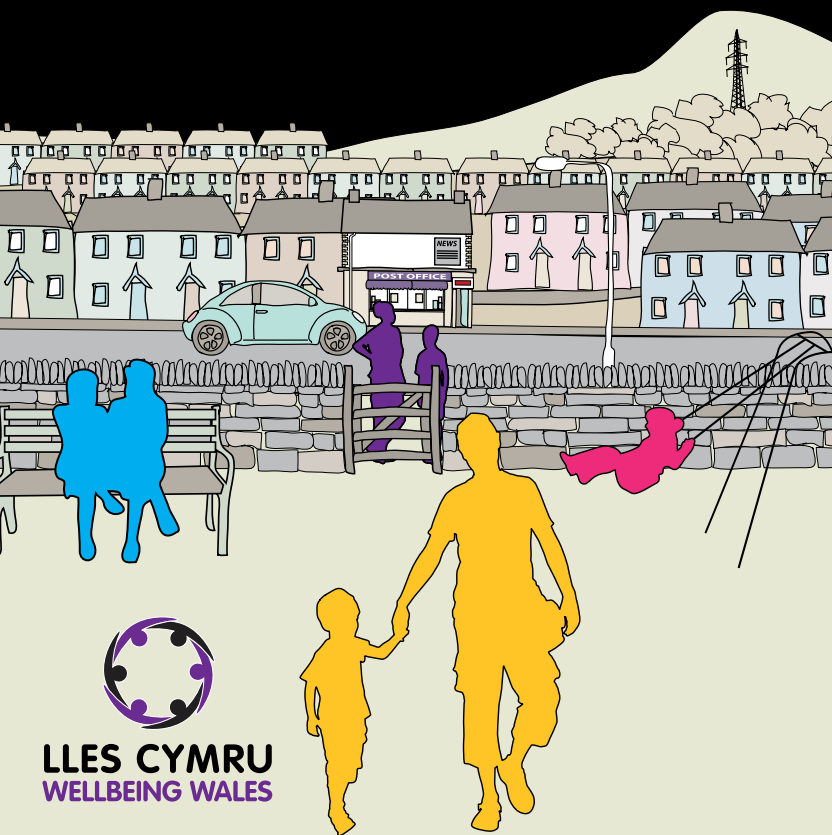


# Y CANLLAW MAES ANGHYFLAWN CYNTAF I **LES** YNG NGHYMRU



**LLES CYMRU**  
WELLBEING WALES

# Y CANLLAW MAES ANGHYFLAWN CYNTAF I **LES** YNG NGHYMRU

- |                |                          |                |                   |
|----------------|--------------------------|----------------|-------------------|
| <b>1 - 2</b>   | Cyflwyniad               | <b>27 - 28</b> | Powys             |
| <b>3 - 4</b>   | Abertawe                 | <b>29 - 30</b> | Rhondda Cynon Taf |
| <b>5 - 6</b>   | Blaenau Gwent            | <b>31 - 32</b> | Sir Benfro        |
| <b>7 - 8</b>   | Bro Morgannwg            | <b>33 - 34</b> | Sir Dinbych       |
| <b>9 - 10</b>  | Caerdydd                 | <b>35 - 36</b> | Sir Fynwy         |
| <b>11 - 12</b> | Caerffili                | <b>37 - 38</b> | Sir Gaerfyrddin   |
| <b>13 - 14</b> | Casnewydd                | <b>39 - 40</b> | Sir y Fflint      |
| <b>15 - 16</b> | Castell-nedd Port Talbot | <b>41 - 42</b> | Torfaen           |
| <b>17 - 18</b> | Ceredigion               | <b>43 - 44</b> | Wrecsma           |
| <b>19 - 20</b> | Conwy                    | <b>45 - 46</b> | Ynys Môn          |
| <b>21 - 22</b> | Gwynedd                  |                |                   |
| <b>23 - 24</b> | Merthyr Tudful           |                |                   |
| <b>25 - 26</b> | Pen y Bont               |                |                   |

Cynhyrchwyd Rhagfwr 2011.

Argraffwyd ar bapur wedi'i ailgylchu gan ddefnyddio inciau â sylfaen llysiâu.  
Cynllun: [www.greenergraphics.co.uk](http://www.greenergraphics.co.uk)



**LLES CYMRU**  
WELLBEING WALES

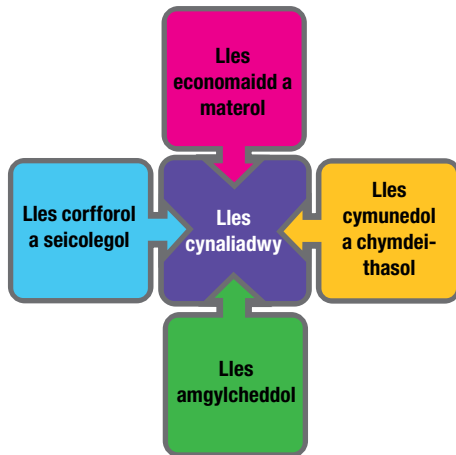


# Sut i ddefnyddio y Canllaw hwn

**D**ros y degawd diwethaf mae'r diddordeb yng nghysyniad lles wedi cynyddu'n syfrdanol. Boed y cyd-destun yn un o weithredu personol, cymhwysiad ymarferol neu ganlyniad strategol, daeth lles i fod y pwnc llosg.

Yn rhyfedd iawn, wrth i'r drafodaeth hon aeddfedu mae Lles Cymru Wellbeing Wales wedi cydnabod yr angen i egluro beth yw lles mewn termau ymarferol a syml – dyna'n hollol beth yw diben y canllaw hwn. Rydym am i unigolion, sefydliadau a gwneuthurwyr penderfyniadau ddeall hanfodion lles, gael eu hysbrydoli gan yr enghreifftiau a gynhwysir yn y canllaw hwn ac yna symud ymlaen i wneud rhywbeth gwahanol.

Mae'r Canllaw Maes, fel y gwnaeth y Pecyn Cymorth Ymchwilio Lles Cynaliadwy, yn defnyddio model lles cynaliadwy yn ganolog iddo (gweler ffigur 1). Defnyddiwyd y model hwn i nodi gweithgareddau hyrwyddo lles yng Nghymru. Mae hefyd wedi cynorthwyo'r awduron i ddewis patrymau allan o'r holl weithgarwch lles i geisio eich cynorthwyo chi, y darlennydd, i ddeall beth yw lles yn ei holl ffurfiau.



Ffigur 1: Pedair elfen lles cynaliadwy.

Gwelsom dri phrif batrwm wrth ymchwilio ar gyfer y canllaw hwn.

- ➔ Mae gan bob item nifer o ganlyniadau ar draws ystod o faterion a gynhwysir o fewn y model Lles Cynaliadwy, ond dim ond un neu ddau a gafodd eu mesur yn swyddogol.
- ➔ Mae pob un o'r gweithgareddau hyrwyddo lles yn mabwysiadu dull ataliol, hir dymor yn eu gwaith.
- ➔ Mae mentrau sy'n hyrwyddo lles fel pe baent yn gweithio'n well mewn partneriaethau yn hytrach na phryd y cânt eu cynnal yn unig gan un sefydliad neu un sector neu un maes diddordeb. Ni all unrhyw un sector hawlio'r agenda lles i'w hun.

Fodd bynnag, wrth ysgrifennu'r canllaw hwn rydym wedi defnyddio un pwynt cyswllt yn unig er gwybodaeth i chi. Efallai bod llywodraeth leol yn ymddangos fel pe bai wedi ei thangynrychioli yn y sampl hon, ond gellir dod o hyd i'w mewnbwn anuniongyrchol yn y mwyafrif helaeth o enghreifftiau.

Gobeithio eich bod yn teimlo'n frwd ynglŷn â lles wrth i chi ddarllen y Canllaw Maes hwn. Yn sicr llwyddodd i fy ysbyrdoli i a'm gwneud yn frwdfrydig. Os yw wedi cael yr un effaith arnoch chi, cysylltwch i gael copi o'r Pecyn Cymorth Archwilio Lles Cynaliadwy - ei ddiben yw eich cynorthwyo i roi eich syniadau a'ch prosiectau ar waith er mwyn hyrwyddo lles.

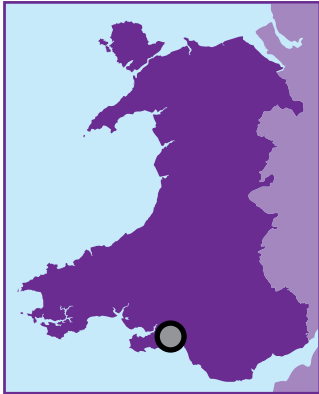
Mae'r canllaw hwn wrth gwrs yn anghyflawn gyda rhai o'r prosiectau yn gyfredol, rhai dim. Gobeithiwn y bydd sefydliadau yn rhannu eu dysgu ynghylch lles, eu defnydd o'r pecyn cymorth ac effaith eu gweithgareddau gydag unigolion a sefydliadau o gyffelyb fryd drwy Lles Cymru Wellbeing Wales, ei digwyddiadau, yr e-fwletin a'r wefan.

Yn gywir

Y Golygydd

[www.wellbeingwales.org](http://www.wellbeingwales.org)

## CREATE



Mae'r bartneriaeth Menter Hyfforddiant Asesu Cyflogaeth Adferiad Cymunedol, neu CREATE, a leolir yn Abertawe yn dwyn ynghyd yr holl wasanaethau dydd iechyd meddwl yn Abertawe fel "siop un stop" ar gyfer defnyddwyr a gweithwyr proffesiynol y gwasanaeth.

Mae'r bartneriaeth yn cysylltu gwasanaethau cymdeithasol, sefydliadau gwirfoddol a gweithwyr proffesiynol unigol sy'n dod i gysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl yn Abertawe. Cafodd ei ffurfio oherwydd y broses 'boenus' a oedd wedi bodoli yn y gorfennol o ran defnyddwyr yn cyrchu gwasanaethau dydd priodol yn maes iechyd meddwl. Roedd materion megis dyblygu atgyfeiriadau ac asesiadau diangen yn ei gwneud hi'n gymhleth ar gyfer staff a defnyddwyr gwasanaeth fel ei gilydd.

Y canlyniad, yn ôl CREATE, fu "lleihau'n fawr y biwrocratiaeth a'r gwaith papur, ar gyfer y Rheolwr Gofal a'r defnyddiwr gwasanaeth."

Mae CREATE wedi ei leoli yng Nghanolfan Dydd Cwmbwrla, canolfan a gynhelir gan y gwasanaethau cymdeithasol sy'n cynnig datblygiad sgiliau ymarferol, cyfleoedd chwaraeon, gwasanaethau therapiwtig, celf, chreffft a hyfforddiant galwedigaethol.

Mae nifer o sefydliadau wedi cysylltu â'i gilydd fel rhan o bartneriaeth CREATE. Mae'r rhain yn amrywio o'r Prosiect Raggamuffin, sy'n canolbwyntio ar therapi celfyddydau creadigol ar gyfer plant, i Mind Abertawe sydd â "chanolfan lles" sy'n cynnal ystod o weithgareddau mynediad agored a grwpiau cefnogaeth arbenigol.

## Tuk Tuk Box

Mae Tuk Tuk Box yn "wasanaeth dosbarthu brecwast a chinio yn y gweithle." Fe'i cynhelir fel menter gymdeithasol, ac mae'n rhan o Cyrenians Employment and Training Limited - cangen cwmni elusen y Cyreniaid. Mae'n darparu hyfforddiant a chyflogaeth ar gyfer rhai o'r oedolion mwyaf difreintiedig ac sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol yn ardal Abertawe.

Mae Tuk Tuk Box yn ystyried lles y bwyd yn ogystal â'r staff. Mae'n defnyddio bwyd a gynhyrchir yn lleol, cynhyrchion organig neu fasnach deg a pheccynnu bioddiraddadwy.

Mae gan Christine, un o ddau gydlynnydd y prosiect, sawl blwyddyn o brofiad yn y diwydiant arlwyio. Fodd bynnag, dwy flynedd yn ôl cafodd ei hun heb waith ac yn cysgu allan ar y stryd.

"Yr adeg yma llynedd roeddwn yn ddiartref ac yn ofni am fy niogelwch ar y strydoedd," eglura Christine. "Ond nawr mae gennyf fy fflat fy hun a swydd. Ar y dechrau gweithiais fel gwirfoddolwr yng Nghanolfan Gymunedol y Cyreniaid oherwydd fy mod am roi rhywbeth yn ôl, ac roedd gweithio yn gwneud i mi deimlo fy mod unwaith eto'n gwneud rhywbeth gwerthfawr a fy mod yn normal. Yn awr gan fod gennyf swydd teimlaf nad oes dim na allaf ei wneud, a thrwy gefnogaeth y Cyreniaid mae gennyf y dewrder i'w wneud."



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Campfa Werdd



Comisiynodd Ymddiriedolaeth Gwirfoddolwyr Cadwraeth Prydain ymchwil i ganfod pam fod pobl wedi gwirfoddoli gyda'r sefydliad. Roedd y sefydliad eisiau gwella iechyd a lles rhagor o bobl, ond hefyd am weithio â'i wirfoddolwyr craidd i wneud i hynny ddigwydd.

Er mai cadwraeth oedd y prif gymhelliad ar gyfer BTCV, byddai llawer o'i gwirfoddolwyr yn mynychu am resymau cymdeithasol a'r cyfle i wneud gwaith corfforol yn yr awyr agored. O ganlyniad crëwyd syniad y Gampfa Werdd.

Heddiw ceir deg rhaglen "Campfa Werdd" ledled Cymru, a gan Blaenau Gwent y mae un o'r garfan aelodaeth mwyaf gweithiol. Bydd y sesiynau yn dechrau drwy gynhesu ac yna hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r offer ar gyfer pa bynnag dasg sydd ar y gweill - unrhyw beth o blygu gwrych, adeiladu stepiau neu osod llwybr.

Ceir pwyslais cryf ar gyfeillgarwch ac nid yw'r rhan fwyaf sy'n mynychu yn rhai a gânt eu denu i gampfa draddodiadol. Mae'r cyfuniad o les corfforol a seicolegol gydag effaith gadarnhaol ar yr amgylchedd a'i ddylanwad ar yr economi leol, drwy gynlluniau creu swyddi, yn gwneud y gampfa werdd yn rhaglen gynhwysfawr a chynaliadwy. Canfu astudiaeth ddiweddar ar gyfer BTCV am bob £1 a fuddsoddir yn rhaglen y gampfa werdd, caiff £2.55 ei arbed o ran trin achosion o salwch cysylltiedig ag anweithgarwch.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Arian Amgen - Canolfan Amser Blaengarw

Banc Amser Blaengarw yw un o'r nifer o fanciau amser ac arian amgen sy'n cael eu datblygu ar draws Cymru. Mae'r prosiect yn gweithio ar egwyddor syml - am bob awr o amser y bydd aelod yn gwirfoddoli yn eu cymuned gallant hawlio un Credyd Amser. Mae'r cynllun yn rhoi'r un gwerth ar ymdrechion pob un - ac o ganlyniad yn rhoi hwb i hunan-barch a hyder yr unigolyn.



Defnyddir pob Credyd Amser yn y gymuned i gyrchu digwyddiadau megis nosweithiau sinema, cyngherddau, dosbarthiadau celf neu ofal plant. Seilir pris digwyddiad ar ei hyd - bydd ffilm dwy awr er enghraifft, yn costio dau gredyd amser. O ran diddordeb, gallwch gyrchu'r digwyddiadau hyn drwy dalu mewn punnoedd sterling os nad oes gennych ddigon o gredyd amser. Eich dewis chi ydyw ac mae'r gweithgareddau lleol yn fwy cynhwysol i'r gymuned gyfan o ganlyniad.

Mae Blaengarw yn aelod o Bancio Amser Cymru, sefydliad rhwydwaith wedi ei leoli yn Nhrefdegar sy'n hyrwyddo Bancio Amser ledled Cymru fel modd i ymgysylltu ag unigolion a chymunedau.

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Mae fferm Ymddiriedolaeth Amelia, sydd wedi ei lleoli mewn 160 erw ym Mro Morgannwg, yn cynnig “amgylchedd tawel a therapiwtig” ar gyfer y llu o atgyfeiriadau, gwirfoddolwyr ac ymwelwyr sy'n mynd drwy ei gatiâu bob blwyddyn.

Fe'i sefydlwyd ym 1991 i fod yn adnodd ar gyfer pobl ifanc difreintiedig rhwng 13 a 16 oed sy'n “brwydro â'u datblygiad cymdeithasol neu sydd ddim yn gallu ymgysylltu mewn llwybrau ysgol traddodiadol.” Mae'n gweld meithrin hunan-barch fel rhywbeth tyngedfennol ac fel y dywed ei gwefan, “ein nod yw i'n pobl ifanc weld eu hunain yn bobl werthfawr gyda rhywbeth cadarnhaol i'w gynnig i gymdeithas.”

Er bod yr Ymddiriedolaeth yn gweithio'n agos gyda'r gwasanaethau cymdeithasol, nifer o ysgolion ledled de ddwyrain Cymru a gwasanaethau ieuencid, mae hefyd yn croesawu ffrwd gyson o ymwelwyr ar hap, yn enwedig teuluoedd ifanc. Mae'r ganmoliaeth gyffredinol ar wefannau, yn amrywio o mumsnet i facebook, yn tystio i'r effaith gaiff y fferm ar ei hymwelwyr. Mae'r cyfleusterau'n cynnwys adain breswyl 30 gwely, ystafelloedd dosbarth, neuadd chwaraeon, stiwdio recordio, a siop y fferm. Hefyd cynhelir diwrnodau adeiladu tîm corfforaethol ynghyd ag ystod eang o weithgareddau eraill.



Mae Sefydliad y Merched wedi bod yn cynnal rhaglenni “Dewch i Goginio” ers 1992, a'r ffocws ar hyn o bryd yw menywod gyda theuluoedd ifanc a chyllideb dynn. Mae aelodau'r sefydliad

yn cynnal cwrs chwe wythnos mewn cyfleusterau cymunedol lleol mewn saith sir, yn cynnwys Morgannwg.

“Rydym yn eu dysgu sut i goginio ar gyllideb fach”, meddai Lisa Howells, cydlynnydd y rhaglen, “a sut i gael y gorau o'u coginio, gwneud coginio yn hwyl a chynnwys y teulu cyfan yn y coginio.”

Fodd bynnag, mae'r trefnwyr wedi gwybod ers peth amser fod llawer rhagor i'r prosiect hwn na dim ond coginio. Fel y dywed Rhian Connick, Pennaeth Ffederasiwn Sefydliad y Merched Cymru, “mae gan Sefydliad y Merched hanes gwyoch o ddarparu ymatebion lleol i bryderon cenedlaethol, megis gordewdra, a newid hinsawdd, felly roeddem am weld a allem gynnwys hynny yn natblygiad y prosiect.” Felly fe wnaethant ddefnyddio Pecyn Cymorth Archwilio Lles Cynaliadwy i ddadansoddi canlyniadau ehangach y rhaglen.

“Beth a'm trawodd i fwyaf,” meddai Lisa Howells “oedd y modd y cynorthwydd y Pecyn Cymorth i nodi'r neges amgylcheddol y gallem eu hanfon i'n cyfranogwyr.” O ganlyniad mae'r Sefydliad erbyn hyn yn cynnwys dalennau ffeithiau ar fwydydd tymhorol, milltiroedd bwyd, ailgylchu ac arbed ynni gyda'r rhaglen.



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Roedd y lonydd y tu ôl i dai teras de Glanrafaon yng Nghaerdydd yn llenwi â thipio anghyfreithlon ar raddfa ddiwydiannol, delio mewn cyffuriau a phroblemau gwrthgymdeithasol eraill.

Yn Hydref 2009, gweithiodd Cymunedau yn Gyntaf Glanrafaon a Chyngor Caerdydd gyda thrigolion lleol i ddefnyddio cefnogaeth Tidy Towns i godi gatiâu ar bob pen i 17 lôn allweddol a oedd yn peri problem. Dechreuwyd y gwaith yn 2009 ac ar unwaith gwelwyd gostyngiad syfrdanol mewn tipio anghyfreithlon a gweithgareddau gwrthgymdeithasol eraill. Mae gan y trigolion fynediad i'r lonydd, a hefyd y gwasanaethau hanfodol, ond mae'r gatiâu wedi cynorthwyo'r gymuned i ail-hawlio eu lonydd.

“Cyn gosod y gatiâu,” eglura Janine, trigolyn lleol, “Roedd gennym broblemau aruthrol - roedd cefn ein tai i bob pwrpas yn ardaloedd peryglus, ac nid oedd unrhyw rai ohonom yn eu defnyddio. Erbyn hyn mae ein lonydd yn ased - gall ein plant chwarae'n ddiogel ynddynt, byddwn yn cyfarfod cymdognion arnynt, maent yn fannau cwbl wahanol, a hynny i gyd oherwydd syniad syml o roi gatiâu ar bob pen.”

Dywedodd Allen Herbert cydlynnydd lleol Cymunedau yn Gyntaf: “Nid dim ond glanhau'r lonydd fu'r effaith, daeth trigolion i gyfranogi mwy mewn cynlluniau eraill i wella'r amgylchedd lleol ac mae wedi newid yr awyrgylich yn yr ardal hon. Mae pobl wedi dechrau teimlo bod modd iddynt ddylanwadu ar eu hamgylchoedd ac mae wedi dwyn pobl ynghyd mewn amrywiaeth o ffyrdd eraill.”

Mae gan Gymdeithas Tai Wales & West, un o gymdeithasau tai cymdeithasol mwyaf Cymru, sydd wedi'i lleoli yng Nghaerdydd, ragor na 9,000 o dai sy'n cael eu rheoli gan dros 350 o staff. Yn ogystal â chartrefi safonol i deuluoedd a fflatiau, maent hefyd yn darparu llety penodedig ar gyfer pobl dros 55 oed, eiddo â chymorth arbenigol ar gyfer pobl ag anableddau corfforol neu broblemau iechyd meddwl a thai gofal ychwanegol ar gyfer pobl hŷn ag anghenion penodol.

Mae cefnogaeth bob dydd ar gyfer preswylwyr hefyd yn flaenoriaeth gyda chynlluniau megis Cronfa Cefnogi Dioddefwyr Siarcod Benthg Arian a sefydlwyd mewn partneriaeth â Chyngor ar Bopeth. Mae prosiectau amgylcheddol yn cynnwys adeiladu “tai eco” gyda phympiau cyfnewid gwres a phaneli haul i gynorthwyo preswylwyr i leihau costau tanwydd.

Mae diddordeb y sefydliad mewn lles yn ymestyn i'w staff, gyda system amser gweithio hyblyg hynod boblogaidd a dewisiadau gweithio gartref. Mae Wales & West am 'warchod' iechyd a lles staff, gyda chefnogaeth ychwanegol gan dalebau gofal plant, opsiynau seibiant gyrra a chyfleoedd i brynu neu werthu gwyliau ychwanegol. Mae hyn yn ychwanegol at y profion sgrinio iechyd cyson ac am ddim.

Yn ôl yr arolwg annibynnol diweddaraf, teimla 70% o'r staff eu bod yn derbyn tâl teg am eu cyfrifoldebau a dywed canran debyg eu bod yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i ddarparu gwasanaeth da.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Nôl ar y Llwybrau ym Medwas

# Straeon Digidol gyda Breaking Barriers Community Arts



Roedd cerddwyr rheolaidd y bryniau o amgylch Bedwas wedi dod yn llawer rhy

gyfarwydd â sŵn beiciau modur a beiciau cwad yn gwibio'n anghyfreithlon ar draws cefn gwlad, ar hyd llwybrau ceffylau a thrwy fforestydd. Ar un adeg aeth lefel yr ymddygiad gwrthgymdeithasol mor wael fel y bu'n rhaid gwneud rhywbeth yn ei glych.

Ymunodd timau'r Heddlu a Cymunedau yn Gyntaf ym Medwas gyda Halfords i roi cyfle i reidwyr oddi ar y ffordd gyfnewid eu beiciau anghyfreithlon am feiciau mynydd newydd. Gwnaethant hyd yn oed gynnwys yr holl ategolion angenrheidiol.

Canfu'r heddlu bod troseddwyr yn amrywio o oedolion i blant mor ifanc â chwech oed, yn aml yn reidio peiriannau modur mini oedd wedi eu cynnal a'u cadw yn wael ac yn eithriadol o beryglus. Dywedodd y Rhingyll Gareth Jones o Dîm Gwarchod Cymdogaeth Bedwas, "Yn aml gwelwn fod pobl yn prynu'r beiciau modur neu feiciau cwad hyn heb ddeall y gyfraith yn llawn ynglŷn â lle a phryd y gallant gael eu defnyddio. Pan sylweddolant pa mor gyfyngedig yw hyn mewn gwirionedd, yn aml byddant yn difaru eu prynu o gwbl, yn enwedig os cânt rybudd genym."

Cafodd 22 beic eu hildio dros yr amnest pythefnos 'Nôl ar y Llwybr'. Cyflenwodd Halfords feiciau disgownt a dalwyd amdanynt drwy ddefnyddio arian a godwyd o asedau troseddol a feddiannwyd, megis arian parod a neu eiddo a atafaelwyd.

Mae pawb yn mwynhau stori dda - mae adrodd straeon yn rhan o fod yn ddynol. Gall straeon weddnewid yr adroddwr a'r gwrandawr. Er bod gan bawb stori i'w hadrodd, ni chaiff pawb eu clywed.

Mae Breaking Barriers Community Arts yn cynorthwyo pobl i adrodd eu straeon digidol eu hunain - yna eu cyflwyno i gynulleidfa ehangach gan ddefnyddio cyfrifiaduron, y rhyngwrd a chyfyngau cymdeithasol. Mae Breaking Barriers wedi cynhyrchu nifer o ffilmiau mewn partneriaeth ag ystod eang o sefydliadau ac unigolion yn ymdrin â nifer fawr o wahanol bynciau a themâu.

Fodd bynnag, yr effaith a gaiff y broses ar adroddwr y stori all fod y mwyaf arwyddocaol ar gyfer eu lles. Bu Laura Cole yn cymryd rhan mewn cwrs Sgiliau Gwaith i Oedolion. Gwnaeth ei ffilm ei hun yn ystod y cwrs, a defnyddiwyd hon mewn seremoni wobrwyo i ddathlu ei chyflawniadau tra ar y cynllun.

Roedd balchder a llawenydd Laura yn amlwg yn y neges destun a anfonodd yn ôl fel adborth o'r digwyddiad.

"Dim ond neges gyflym ... Y seremoni neithiwr ac roedd fy ffilm yn ffantastig. Edrych yn ffab ar y sgrin fawr. Roeddwn i mor falch. Cefais sylwadau megis fy mod yn ysbrydoliaeth i eraill. Felly eisiau dweud diolch yn fawr iawn am weithio gyda fi i greu rhywbeth yr ydw i mor falch ohono a nawr rwy'n teimlo y gallaf gyflawni unrhyw beth. Laura x"



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Lles yn y cymunedau Duon a Lleiafrifoedd Ethnig



Yn aml nid oes gan ffoaduriaid sy'n cyrraedd Cymru fawr o syniad ynglŷn â lle mae nhw, ynglŷn â'r diwylliant lleol, y cyfleoedd neu sut mae'r firocraatiaeth leol yn gweithio. Fel yr eglura Emma Chater o Gyngor Sir Casnewydd, "bydd y gwahanol ymarferwyr y mae ffoaduriaid yn dod i gysylltiad â hwy yng Nghasnewydd ddim bob amser yn ymwybodol o wasanaethau sefydliadau ac ymarferwyr eraill. Mae hyn yn arwain hyn at fylchau yn narpariaeth gwasanaethau a chyngor dryslyd ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau."

Felly sefydlodd y Cyngor grŵp ymarferwr ffoaduriaid. Mae'r ystod o sefydliadau sydd bellach yn aelodau yn dangos y broblem wreiddiol ynglŷn â chydlynu: Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Casnewydd, Cyngor Ffoaduriaid Cymru, Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan, Y Groes Goch, Cefnogaeth Addysg Lleiafrifoedd Ethnig Gwent, Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Gwent, Heddlu Gwent, Tai Clearsprings, Cymdeithas Merched Duon yn Camu Ymlaen a Menywod Mewn Angen.

"Yn aml yr ymarferwyr hyn yw'r unig berson yn eu sefydliad sy'n gweithio â'r grŵp defnyddiwr gwasanaeth hwn ac weithiau teimlant eu bod wedi eu hynysu yn eu sefydliad" meddai Emma, "ond mae'r grŵp ymarferwr wedi helpu aelodau i ddeall rolau a chylch gwaith ei gilydd. O ganlyniad anaml y bydd ffoaduriaid yn cael eu gadael heb gefnogaeth."

Mae tua 350 o ffoaduriaid a'u teuluoedd wedi elwa a hefyd mae ymarferwyr yn ei weld o gymorth iddynt hwythau wneud eu gwaith.

# Hyfforddiant Beicio Cymru yng Nghasnewydd



Hyfforddiant Beicio Cymru yw'r prif ddarparwr gwasanaethau hyfforddiant beicio yng Nghymru. Menter gymdeithasol nid er elw yw hi a sefydlwyd yn 2007 i hyrwyddo beicio drwy addysg a hyfforddiant sgiliau.

Mae Hyfforddiant Beicio Cymru yn cynnig hyfforddiant ledled Cymru, ond yng Nghasnewydd mae hyn wedi cynnwys:

- Cyrsiau hyfforddiant cynnal a chadw beic ar gyfer pob lefel, yn amrywio o ddechreuwy'r llwyr i'r mecanig mwy profiadol.
- Cyrsiau beicio ysgol y Safon Genedlaethol i roi'r sgiliau sydd eu hangen ar hyfforddeion ifanc i feicio ar hyd ffyrdd heddiw.
- Sesiynau Dr Bike – lle gall pobl ifanc ddod i ddysgu sut i drwsio a chynnal a chadw eu beic eu hunain.
- Cyrsiau Arweinydd Taith - hyfforddi gweithwyr proffesiynol i drefnu ac arwain taith feiciau i grŵp.

Meddai Andrew Burns, Rheolwr Datblygu "Mae pobl yn dysgu sgiliau corfforol, ymarferol a thechnegol ar ein cyrsiau. Fel beicwyr hyfedr newydd gallant gymudo, archwilio neu dim ond gwneud ychydig o ymarfer corff - sy'n gwneud byd o wahaniaeth i'w bywydau a'u cyfleoedd."



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

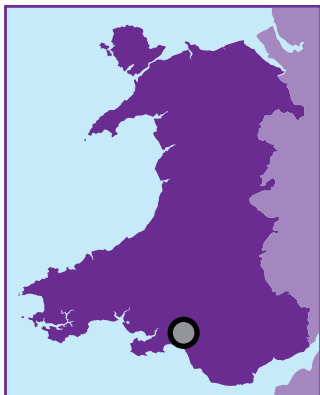
- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Mae Castell-nedd Port Talbot yn enwog am ei ddiwydiant trwm, ond nid mor adnabyddus am y teithiau cerdded bendigedig sydd i'w cael ledled y fwrdeistref. O fryniau coediog i gymoedd cudd, mae gan y sir raeadrau a manau bywyd gwylt dirifedi i'w phreswylwyr eu mwynhau.

Er mwyn cysylltu'r hafanau hyn mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot wedi datblygu 700km o lwybrau troed i drigolion eu defnyddio. Mae'r awdurdod lleol a phartneriaid hefyd wedi datblygu nifer o ffyrdd i gael pobl i gerdded. O deithiau cerdded cymunedol, cerdded gyda bws, llwybrau hir, cerdded i'r gwaith neu deithiau bywyd gwylt, ni allai'r diben na'r manau ar gyfer pobl leol i gerdded fod yn fwy amrywiol.

Rhoddodd gwerthusiad a gynhaliwyd gan Swyddog Datblygu Prosiect Lles ac Iechyd Cymunedau yn Gyntaf dystiolaeth gadarn o fanteision ehangach cerdded, yn arbennig grwpiau trefnedig. Mae'r gweithgareddau trefnedig hyn yn rhywbeth y mae'r grwpiau Cymunedau yn Gyntaf lleol yn eu hyrwyddo'n rheolaidd i'r boblogaeth leol.

Dywedodd Julie Davies, a gynhaliodd y gwerthusiad, "mae'r grwpiau cerdded yn ffyrdd gwerthfawr, fforddiadwy yn y gymuned i bobl leol gynyddu lefelau eu gweithgarwch corfforol. Maent hefyd yn cynyddu teimlad cyffredinol yr unigol o'r hyn y byddwn i'n ei alw'n lles, gan eu bod yn cyfarfod â phobl newydd ac yn mynd i rywle newydd. Maent yn aml yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd ar yr un pryd. Mae gennym erbyn hyn ragor na 200 o bobl yn cerdded yn rheolaidd bob wythnos yng Nghastell-nedd Port Talbot - sy'n gyflawniad anhygoel."

Ar gyfartaledd mae llai na 2% o blant Cymru yn beicio i'r ysgol. Mae rhaglen "Bike It" Sustrans yn ardal Castell-nedd Port Talbot yn rhan o fenter i leihau'n sylweddol y nifer o blant sy'n cael eu cludo i'r ysgol gan eu rhieni. Caiff hyn y canlyniad o leihau tagfeydd traffig lleol ynghyd â gwella lefelau ffitrwydd y plant sy'n cymryd rhan.

Mae Louise Powell o Sustrans yng Nghastell-nedd Port Talbot yn gweithio gyda hyd at ddeuddeg ysgol bob blwyddyn i gynorthwyo disgyblion, athrawon a rhieni i oresgyn rhwystrau i gerdded a beicio i'r ysgol. Mae hefyd yn gweithio'n galed i greu diwylliant beicio cadarnhaol yn yr ysgolion.

"Rwy'n gweithio'n agos gydag athrawon a rhieni gan egluro manteision beicio a mynd i'r afael â'u pryderon a threfnu gweithgareddau beicio sydd hefyd yn cydweddu i'r cwricwlwm," eglura Louise. "Beth a wnaif mewn gwirionedd yw newid y diwylliant beicio yn yr ysgol honno fel bod pethau'n parhau wedi i mi adael."

Mae'r ffigurau'n cefnogi'r symudiad diwylliannol mewn ysgolion sy'n cymryd rhan. Mae canran y disgyblion sy'n beicio i'r ysgol yn rheolaidd wedi neidio o ddim ond 13% i 39%.

Mae'r effaith yn amlwg yn mynd y tu hwnt i gatiâu'r ysgol, fel y dywed un rhiant. "Cyn hyn roedd yn rhaid ichi ei lusgo oddi wrth y cyfrifiadur, ond nawr does dim posib ei atal pan ddaw hi yn fater ei feic. Allwch chi ddim dychmygu pa mor falch ydw i pan fydd yn dweud mai beicio yw ei ddi-ddordeb."



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Ffitrwydd Staff Prifysgol Aberystwyth



Mae rhaglen “Ffit ac Iach” Prifysgol Aberystwyth yn rhoi mynediad ar ddisgownt ar gyfer yr holl staff mewn amrediad eang o weithgareddau. Mae'r rhain yn cynnwys clwb beicio mynydd, teithiau cerdded wedi eu marcio o amgylch y campws a chyfleusterau campfa mwy traddodiadol.

Ymatebodd Julia Jenkins, 54 oed ac sy'n disgrifio ei hun fel rhywun “dros bwysau ac anffit” i “Wythnos Ffit ac Iach” am ddim y Brifysgol, gyda “brecwast iach” rhagarweiniol a sesiwn flasu gyda staff

Meddai Julia, “Cefais groeso hyfryd a chefais gymaint o anogaeth gan y staff fel y cofrestrais ar gyfer hyfforddiant personol. Penderfynais gan fy mod yn barod i wario £40 yr awr ar gostau cynnal a chadw fy nghar pan fo angen, dylwn fod yn barod i wario llawer llai fesul awr ar fy nghorff!”

“Rhwysr mawr i mi fynd i mewn i adeilad y Ganolfan Chwaraeon cyn yr Wythnos Ffit ac Iach oedd fy mod yn teimlo'n anffit, dros bwysau ac yn hen ac felly'n edrych yn wahanol ymhlith yr holl bobl ifanc ffit a brwd. Roeddwn yn hollol anghywir! Er nad wyf o bell ffordd yn ffit a thenau eto, teimlaff fod croeso mi ac yn gyfforddus. Erbyn hyn mae'n rhan o'm bywyd ac ni allaf weld hynny'n newid yn y dyfodol.”

Mae cyfleusterau hefyd ar gael i unigolion a sefydliadau cymunedol ar brisiau gostyngol.

# Effaith Byd-eang – trysor cudd yng Ngheredigion



Mae Cyswllt Contact, sydd wedi'i leoli yn Aberystwyth, yn darparu cymorth, cefnogaeth a chynghor i bobl sydd â phroblemau cyffuriau a'u teuluoedd. Nid oes dim sy'n hynod anghyffredin am hynny hyd nes i chi sylwi bod eu gwefan wedi derbyn dros 580,000 o ymweliadau.

Cliciwch un o'r tudalennau sydd â'r nod o roi gwybodaeth am eich sefyllfa, help i chi, help i rieni, help i bobl ifanc ... mae'r wefan yn gofyn i chi am eich enw cyntaf. Ar ôl hynny rhoddir eich enw yn y rhan briodol o'r testun ar bob tudalen. “Mae'n Hudolus!!” fel y dywed y wefan.

Ceir tudalen ar ôl tudalen o gefnogaeth, o bob rhan o'r byd, storiâu personol, gair o ddiolch o mor bell i ffwrdd â'r Unol Daleithiau, India, Awstralia; gan rhieni, pobl ifanc yn eu harddegau, gwŷr, gwragedd, partneriaid a defnyddwyr cyffuriau. Mae gan Geredigion un o'r gwefannau gorau yn y byd.

“Wrth i mi sgrifennu atoch mae dagrau yn llifo i lawr fy ngruddiau ... diolch i chi am eich gwefan. Yn nyfnderoedd fy anobaith mae'n dda gwybod gydag un clic ar y botwm eich bod chi yno.”

“Mae eich gwefan wedi ei chynllunio'n eithriadol wych. Mae'n rhoi llawer o wybodaeth ac yn hawdd ei deall. Mae eich arddull dim ffws, siarad yn blaen yn wych, daliwch ati.”

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

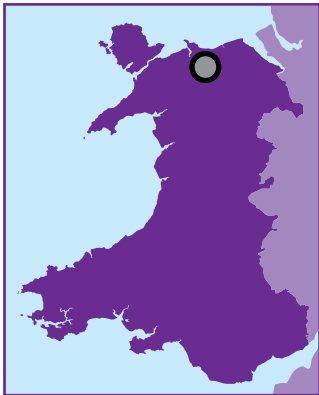
- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



**FareShare  
Cymru**  
community food network  
rhwyswaith bwyd cymunedol

Bydd FareShare  
Conwy yn casglu  
bwyd diangen  
“addas i’w fwyta”

o siopau archfarchnadoedd cadwyn mawr a chyflenwyr cyfanwerthu ac yn ei ddsbarthu i’r digartref a’r diamddiffyn yng Nghonwy a Sir Ddinbych. Y cynllun hwn, a sefydlwyd yn mis Awst 2010, yw’r cynllun cyntaf o’i fath yng Nghymru, ond mae’n rhan o rwydwaith FareShare sydd wedi ei hen sefydlu ledled y DU.

Mae’r holl fwyd a gesglir o fewn ei ddyddiad olaf gwerthu ac a fyddai fel arall ar ei ffordd i fynd i dirilenwi. Bob blwyddyn bydd tunelli o gynhyrchion bwyd a diodydd da yn cael eu hanfon i dirilenwi oherwydd difrod bychan i becynnau, rhai sy’n cael eu dychwelyd gan werthwyr i gynhyrchwyr, gor-stocio a hyd yn oed gwallau printio ar labeli. Tra bod hyn yn digwydd mae tlodi bwyd yn bwnc sy’n dod yn amlycach i nifer gynyddol o bobl.

“Mae hwn yn gynllun sy’n fanteisiol i bawb sy’n rhan ohono,” eglura Anne Glover o FareShare Conwy. “Mae’r archfarchnadoedd yn arbed costau ac yn lleihau eu heffaith amgylcheddol drwy beidio ag anfon bwyd i dirilenwi ac mae pobl ddigartref a diamddiffyn yn y rhan hon o Gymru yn elwa gan fwyd ffres o ansawdd da.”

Caiff y cynllun hwn hefyd effaith ganlyniadol ar gyfer elusennau sy’n cymryd rhan, fel yr eglura Sharon Ashton-Williams o Prospects yn Llandudno. “Mae cyfranogi yn FareShare wedi caniatáu i ni ryddhau ariannu ar gyfer gweithgareddau eraill i’n cleientiaid yn ogystal â rhoi pryd da iddynt pan ddönt yma.”

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Mae ConwyIfanc.Com yn wefan hawdd ei chyrrchu sy’n cwmpasu pob steil ac ystod eang o faterion wedi eu targedu’n glir iawn at ei chynulleidfda darged.

Mae’r wefan, sy’n rhan o wasanaethau llyfrgell y Sir, yn rhannu’n ddwy ar unwaith; Conwy Ifanc 1 wedi ei hanelu at “blant bach a’u rhieni” a Conwy Ifanc 2 ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau.

Mae mewnbyn a grëwyd gan ddefnyddwyr, megis storiâu personol yn yr adran ddigartrefedd, yn arbennig o ddwys. Mae ystod eang iawn o ddolenni yn cynnwys popeth o sut i osgoi camfanteisio ar-lein i’r adran “Dy Hawliau Dy Farn.”

Tra bod syniad cyffredinol o wella lles yn rhedeg drwy’r wefan, mae’n cysylltu hefyd â mentrau penodol. Mae cael pobl ifanc i gyfranogi mewn coginio a bwyta’n iach, er enghraifft, bob amser yn her yn niwylant bwyd cyflym heddiw, ond mae’n rhywbeth y mae Garth Thomas a’i dîm Gwaith Ieuencid Ardal 5 wedi bod yn mynd i’r afael ag ef drwy eu sesiynau coginio a bwyta mewn clybiau ieuencid, y maent nawr yn eu cysylltu â’u prosiectau rhandir.

“Ar y dechrau roedd hi’n anodd, fodd bynnag unwaith y sylweddolodd pobl ifanc bod y bwyd a goginiwyd yn ffres yn flasu, dechreusant alw am ragor a rhagor” meddai Garth, “rydym nawr yn arbrofi â bwydydd ffres i gynhyrchu pryddau cyntaf, prif bryddau a phwddinâu yr ydym yn gwybod eu bod yn rhoi cynnig arnynt gartref.”

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

## Antur Waunfawr



Menter gymdeithasol yw Antur Waunfawr sy'n defnyddio adnoddau gwastraff i wella bywydau pobl. Ar hyn o bryd mae ganddi 70 o staff ar 4 safle ar draws y sir a bydd yn cynnal ystod eang iawn o fentrau sy'n amrywio o wasanaethau casglu tecstilau ar gyfer y cyngor lleol, cynlluniau aildefnyddio dodrefn a phrosiect tai ar gyfer pobl ag anawsterau dysgu.



Sicrhodd ei sylfaenydd, R. Gwyn Davies, mai cynhwysiant cymdeithasol oedd wrth wraidd ei gwaith. "Mae sicrhau hawliau person yn bwysig, ond mae'n llawer iawn pwysicach i wneud yn siŵr y gallant chwarae eu rhan. Mae gennym ddyletswydd foisol i sicrhau bod ein cyd-ddinasyddion, beth bynnag fo'u galluoedd, yn gallu cyflawni'r cyfrifoldeb hwnnw."

Fel y dywed Menna Jones, y Prif Weithredwr presennol, "Ar yr olwg gyntaf, mae rhai pobl yn ein gweld fel sefydliad amgylcheddol ond mae ein hagwedd yn un o wella lles unigolion yn ein cymuned. Mae manteision amgylcheddol troi gwastraff neu nwyddau diangen yn adnoddau, fodd bynnag, yn pwysleisio ein hymagwedd integredig tuag at ddatblygiad cymunedol. Mae cysylltiad rhwng lles unigolyn, y gymdeithas a'r amgylchedd ac rydym yn datblygu rhaglenni sy'n fuddiol i bob un o'r tri ar yr un pryd. Ceisiwn sicrhau ein goroesiad tymor hir drwy symud tuag at annibyniaeth ariannol, gan helpu beth y gallech ei alw'n les yr economi leol."

## Cinio ysgol i bobl hŷn

Roedd Cymunedau yn Gyntaf Pen Llŷn wedi deall oddi wrth y trigolion lleol bod angen darparu gwasanaeth prydau poeth i'r henoed oedd yn byw yn ardal arbennig o wledig Pen Llŷn. Mewn partneriaeth gyda Chyngor Sir Gwynedd ac ysgolion cynradd lleol, darparwyd gwasanaeth i'r henoed ddod i'r ysgol i fwyta. Bu'r cynllun yn llwyddiannus, yn arbennig yn Ysgol Tudweiliog, gyda chyfartaledd o 8-10 o henoed yn mynychu bob wythnos, gan roi cyfle iddynt gymysgu â phobl eraill a gwneud iddynt deimlo yn llai unig.

Fel y dywed Nia Griffith, cydlynnydd y prosiect, "Mae llawer o bobl yn mwynhau'r cyfle i sgwrsio â'r disgyblion ysgol a hefyd i weld eu gwaith. Heb y cyfle hwn ni fyddai llawer o bobl hŷn yn mynd allan o'u cartrefi. Gan ei bod yn ardal wledig, gall mynd i'r amwynderau lleol neu hyd yn oed gyfarfod â phobl eraill fod yn broblem fawr i lawer o bobl hŷn. O ganlyniad mae aelodau hŷn y gymuned yn teimlo'n eithaf unig ac anhapus. Mae'r prosiect hwn wedi gweddnewid hynny ac mae wedi cael effaith sylweddol ar eu lles."

Mae'r cynllun wedi bod yn boblogaidd iawn yn yr ardal a chafwyd adborth ardderchog gan yr henoed. Yn Nhudweiliog, mae'r grŵp wedi cymryd perchnogaeth o'r cynllun Da Bryd. Maent yn trefnu cludiant i sicrhau bod yr holl unigolion o fewn y grŵp yn gallu dod.

Gyda ymrwymiad penaethiaid, cogyddion a llywodraethwyr yr ysgolion, daeth yn bosibl cydweithredu er mwyn agor y ddarpariaeth i'r henoed ddod i'r ysgol a bwyta yno unwaith yr wythnos.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Merthyr Tudful - Ymddiriedolaeth Datblygu 3G



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

Mae Bwrdd Partneriaeth y Gurnos, Galon Uchaf a Penyarden yn estyniad o'r bartneriaeth adfywio cymunedol hirsefydledig sydd wedi bod ar waith yn y Gurnos a Galon Uchaf ers 1995. Daeth yn Ymddiriedolaeth Datblygu 3G ym 1999.

Mae'r sefydliad hwn yn defnyddio dull o'r crud i'r bedd i gynorthwyo rhagor na 11,000 yn y gymuned leol. Mae ei weithgareddau wedi eu cyfeirio'n llwyr gan y gymuned y mae'n ei wasanaethu - ac mae'r ystod o wasanaethau sy'n bodoli yn drawiadol dros ben.

Gwelir cyfleoedd ar gyfer dysgu, cymwysterau a chyngor gyfra fel 'achubwr bywyd' ar gyfer y bobl leol. Er mwyn meithrin mwy o ddatblygiad personol defnyddir dawns, drama, celf a cherddoriaeth i ymgysylltu ag aelodau'r gymuned ac adeiladu hunan hyder. Hefyd, gwelir pobl ifanc fel dyfodol y gymuned ac mae 3G yn darparu digon o gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau, digwyddiadau, hyfforddiant a theithiau. Os nad yw hynny'n ddigon, mae'r amgylchedd yn amlwg yn bryder yn lleol ac mae 3G yn cynnig digon o ffyrdd i bobl leol gymryd rhan.

Mae'r ymagwedd gyfannol hon tuag at les y gymuned leol yn amlwg, gyda sesiynau ar fyw yn iach, addysg oedolion, hyfforddiant TG a chwaraeon, pob un ar gael yn lleol. Darperir hyd yn oed ar gyfer eu sicrwydd ariannol gydag Undeb Credyd.

Gweledigaeth 3G yw gwneud yr ardal yn amgylchedd hapus a diogel, lle mae pobl yn gweithio gyda'i gilydd ac yn falch i fod yn perthyn i'w cymuned. Mae'n ymddangos bod hyn yn digwydd.

# Y Gymdeithas Strôc ym Merthyr

Y GYMDEITHAS  
STRÔC

The  
STROKE  
Association

Y Gymdeithas Strôc yw'r unig elusen genedlaethol sy'n canolbwytio'n unig ar gynorthwyo pawb sydd wedi eu heffeithio gan strôc. Ei phrif ffocws yw atal strociau a rhoi cymorth i bobl sydd wedi cael strôc a'u teuluoedd gyda gwasanaethau gwybodaeth, adfer a chymorth. Yn ogystal â llinell gymorth genedlaethol rydym yn cynnig gwasanaethau cefnogi mewn cymunedau lleol. Rydym hefyd yn ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth o strôc ac yn ariannu ymchwil i atal strôc, triniaeth ac adferiad.

Gwasanaeth ymweld yw'r gwasanaeth Cadw Mewn Cysylltiad sy'n rhoi gwybodaeth ymarferol a chefnogaeth emosïynol i bobl sydd wedi cael strôc ym Merthyr. Maent yn cynorthwyo teuluoedd i baratoi ar gyfer y newidiadau sy'n anhepgor yn digwydd oherwydd strôc a gwneud yn siŵr eu bod yn gallu ymdopi - yn gorfforol ac yn emosïynol. Gall y gwasanaeth hefyd gynorthwyo pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain.

Mae'n gyffredin iawn i strôc effeithio ar sgiliau cyfathrebu pobl. Gall hyn fod yn rhwystredig a pheri gofid i bobl sydd wedi cael strôc a'u teuluoedd, ond mae cymorth a chefnogaeth ar gael. Mae'r Cydgysylltwyr Cyfathrebu'r Gymdeithas a wirfoddolwyr

sydd wedi eu hyfforddi yn gweithio gyda phobl sydd wedi cael strôc a'u teuluoedd ar agweddau o gyfathrebu. Y nod yw meithrin hyder a chyflawni'r lefel gorau posibl o adferiad ac annibyniaeth mewn sgiliau iaith.

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Mae cwmi cydweithredol bwyd Partneriaeth Cymunedau yn Gyntaf Corneli yn darparu bron i 200 o fagiau llysiau a ffrwythau cost



isel yr wythnos yn y gymuned fach hon sydd wedi ei lleoli ychydig y tu allan i Ben-y-bont ar Ogwr. Cafodd ei lansio ym mis Awst 2009 a rhoddodd y trefnwyr

y bagiau ffrwythau a llysiau cyntaf yn rhad ac am ddim pe bai preswylwyr yn cofrestru i ymuno â'r cynllun.

Derbyniwyd dros 30 o archebion yn y lansiad, ond tyfodd hyn yn gyflym i'r swm presennol, sef ychydig dan 200 yr wythnos.

Mae'r cwmi yn prynu mewn swmp ac yn trosglwyddo'r arbedion o ran costau i'r cwsmeriaid. Ceir polisi o ddewis ffrwythau a llysiau sydd yn eu tymor. Mae cwsmeriaid yn gosod eu harchebion ymlaen llaw gan sicrhau nad oes gwastraff, mewn gwrthgyferbyniad llwyr i'r model archfarchnad arferol. Er mwyn annog bwyta iach, rhoddir arddangosiadau coginio rheolaidd gan ddefnyddio cynnwys bag bwyd nodweddiadol i aelodau'r cynllun.

Wrth sylwi bod llawer o'r cwsmeriaid yn aos yn y neuadd i sgwrsio, penderfynodd y 12 gwirfoddolwr sy'n cynnal y prosiect i agor caffi cymunedol a arweiniodd maes o law i glwb garddio ffrwythau a llysiau newydd, gwasanaeth cyfnewid llyfrau ac ystod o hyfforddiant a mentrau dychwelyd i weithio.

Mae'r prosiect yn bartneriaeth rhwng Cymunedau yn Gyntaf Corneli, BTCV (Ymddiriedolaeth Gwirfoddolwyr Cadwraeth Prydain) a Tai Hafod.

Sefydlwyd "Cerdded at Iechyd" y Betws yn 2006 fel prosiect oedd â'r nod o annog pobl leol i wneud ymarfer corff yn fwy rheolaidd. Roedd y prosiect gwreiddiol yn ariannu cymorth gweinyddol, llogi bws mini a hyfforddiant arweinyddiaeth. Sefydlodd y grŵp ei hun yn gyflym gyda 15 o gerddwyr rheolaidd, yr un ohonynt wedi bod yn gwneud ymarfer corff rheolaidd ers cryn amser. Penderfynodd yr aelodau, fodd bynnag, eu bod eisieu ehangu i gynnwys pobl ag anawsterau dysgu fel ffordd o "roi rhywbeth yn ôl." Fe wnaethant hefyd ddechrau creu cysylltiadau â grŵp cerdded Nordig newydd ar gyfer y rheiny oedd wedi cyrraedd lefel ffitrwydd addas.

Pan ddaeth yr ariannu i ben yn 2008 talodd yr hyfforddiant arweinyddiaeth ar ei ganfed wrth i'r grŵp ddechrau trefnu ei hun, gan godi ei arian ei hun ar gyfer llogi bws mini a gwneud ei waith gweinyddol ei hun. Tair blynedd yn ddiweddarach mae gan y grŵp bedwar ar hugain o aelodau rheolaidd, yn parhau ei deithiau cerdded gyda phobl leol ag anawsterau dysgu ac yn gweithredu fel grŵp bwydo i'r grŵp Cerdded Nordig, sy'n fath caletach o ymarfer corff.

Mae'r rhaglen yn dangos sut y gall cyllid sbarduno sy'n buddsoddi mewn unigolion gynorthwyo gyda chynaliadwyedd tymor hir menter benodol. Dim ond un o'r ystod eang o fentrau a gynhaliwyd gan Ganolfan Bywyd Betws oedd hon.



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

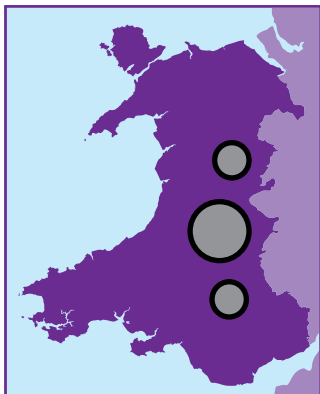
- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



TAI CANOLBARTH CYMRU  
MID-WALES HOUSING

Yn barod **amdani** Equal to the challenge

Sefydlwyd Cymdeithas Tai Canolbarth Cymru ym 1975 ac mae ganddo ragor na 1,300 eiddo ledled Powys a Cheredigion. Gan weithredu o'i swyddfa yn y Drenewydd a swyddfa ardal yn Llandrindod, mae Cymdeithas Tai Canolbarth Cymru yn darparu cartrefi i'w rhentu ar gost fforddiadwy. Mae ei gleientiaid yn amrywio o deuluoedd, pobl sengl o bob oed a'r oedranuss, i bobl sydd angen gofal a chefnogaeth naill ai'n achlysurol neu'n llawn amser.

Fe'i cynhelir gan Fwrdd Rheoli gwirfoddol, a gall hyd at draean o aelodaeth y Bwrdd gael eu cymryd gan Denantiaid. Daw'r aelodau o'r rhan fwyaf o'n hardaloedd ac o amrywiaeth o gefndiroedd, yn cynnwys meysydd adeiladu, arian, llywodraeth leol, sefydliadau gwirfoddol ac, wrth gwrs, tai.

Er mwyn sicrhau bod cyfleoedd cyflogaeth lleol yn bodoli yn yr ardaloedd y mae'n gweithredu ynndynt, mae Cymdeithas Tai Canolbarth Cymru yn sicrhau'n gytundebol bod 80% o'r gweithlu yn lleol. Yn ogystal â gosod targedau ar gyflogaeth leol, mae'r Gymdeithas wedi gosod targedau ar nifer y prentisiaid sy'n gyflogedig gan y cwmnïau adeiladu y mae'n gweithio gyda hwy. Mae'r prentisiaethau yn darparu hyfforddiant i bobl ifanc lleol i'w cynorthwyo yn y dyfodol ac yn bwysig, i wella a chadw sgiliau o fewn yr ardal leol.

Mae Tools for Self Reliance Cymru yn casglu offer llaw sy'n hen ac nad oes eu hangen mwyach o bob rhan o Gymru. Bydd gwirfoddolwyr yn glanhau, trwsio a hogi eitemau, cyn eu hanfon i grwpiau cymuned ar lawr gwlad mewn nifer o wledydd yn Affrica, megis Tansania. Cesglir i gwahanol offer yn becynnau penodol sydd yn addas ar gyfer garddwyr, gofaint, seiri coed neu weithwyr crefft.

Cesglir yr offer am nifer o resymau.

- Er mwyn lleihau gwastraff diangen yng Nghymru drwy ailgylchu hen offer llaw a fyddai fel arall yn cael eu taflu.
- Darparu'r derbynywyr gyda pheccynnau offer sy'n eu galluogi i helpu eu hunain a'u cymunedau.
- Codi arian ar gyfer Tools for Self Reliance ei hun drwy werthu ar-lein rai offer nad oes eu hangen gan bartneriaid tramor ond sy'n offer sydd wedi eu hadfer a'u hadnewyddu yn llawn, pob un yn unigol o ran ei gymeriad ac yn dal i allu gwneud y gwaith.

Mae tua 70 o wirfoddolwyr yn cyfarfod yn rheolaidd yn y gweithdy yng Nghrughywel, lle maent yn trwsio ac yn adnewyddu hen offer llaw wrth y miloedd. Mae tri grŵp gweithgar arall yng Nghymru, yn ogystal â rhwydwaith o gasglwyr offer sy'n trosglwyddo unrhyw offer ail law ar gyfer eu defnyddio yn y dyfodol.



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

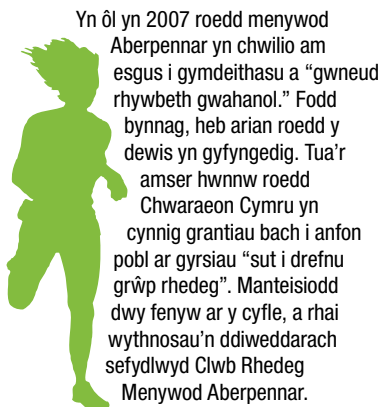
- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Yn ôl yn 2007 roedd menywod Aberpennar yn chwilio am esgus i gymdeithasu a "gwneud rhywbeth gwahanol." Fodd bynnag, heb arian roedd y dewis yn gyfyngedig. Tua'r amser hwnnw roedd Chwaraeon Cymru yn cynnig grantiau bach i anfon pobl ar gyrsiau "sut i drefnu grŵp rhedeg". Manteisiodd dwy fenyw ar y cyfle, a rhai wythnosau'n ddiweddarach sefydlwyd Clwb Rhedeg Menywod Aberpennar.

Nod gwreiddiol y grŵp oedd cymryd rhan yn ras Nos Galan ar ddiwedd 2007. Fe wnaethant hynny. Tair blynedd yn ddiweddarach mae gan y clwb ddau grŵp rhedeg gyda 40 o redwyr cyson.

"Mae croeso i unrhyw fenyw rhwng 18 a 80 oed," meddai Nina Snook un o'r cydlynwyr. "Pob gallu hefyd. Rydym yn rhannu'n grwpiau fel nad yw'r cyflymaf yn cael eu llesteiria a bod dechreuwy'r yn cael eu hannog ond nid eu gadael ar ôl."

"Nid dim ond y rhedeg yw'r clwb" eglura Jill Davies o Gymunedau yn Gyntaf Darran Las, Rhondda Cynon Taf, "ers ei sefydlu mae llawer o'r menywod wedi bod ar gyrsiau arwain grŵp drwy'r clwb, ac yn aml hwn yw'r hyfforddiant cyntaf o unrhyw fath y maent wedi'i wneud ers blyneddod. O ganlyniad hefyd fe aethant ar gyrsiau coleg eraill gan eu rhoi ar lwybr na fyddent bron yn sicr wedi meddwl ei fod yn bosibl rai blyneddod yn ôl."

Am dros 30 mlynedd bu Plant y Cymoedd yn gweithio i newid bywydau plant a phobl ifanc yng Nghymoedd Rhondda Cynon Taf. Hyd yn oed heddiw mae 1 o bob 4 o blant yng nghymoedd De Cymru yn byw dan y llinell todi swyddogol.

Er gwaetha'r enw, mae Plant y Cymoedd yn gweithio gyda'r gymuned gyfan i helpu pobl ifanc i "ehangu eu gorwelion a gwireddu eu potensial." Maent yn cynnal amrywiaeth eang iawn o raglenni o'u pedwar prif safle, nid dim ond gyda'r pobl ifanc eu hunain ond hefyd yn gweithio'n uniongyrchol â rhieni, ysgolion a'r gwasanaethau statudol.

Mae eu dull integredig o ymddrin â materion y mae pobl ifanc yn eu hwynebu i'w weld yn y rhaglen "Teimlo'n Dda". Mae'n cynnig therapiau amgen i rieni'r oedolion ifanc y mae Plant y Cymoedd yn gweithio gyda hwy. Fel y dywed un fam, "Mae gennyf nawr fwy o amser ar gyfer fy mab, sy'n dioddef gan ADHD. Nid wyf yn gweiddi gymaint arno. O ganlyniad mae ei ymddygiad wedi gwella. Teimlaf ein bod ni'n gwella gyda'n gilydd".

Caiff effaith ymddygiad gwell ei mab bron yn sicr ei deimlo tu allan i gartref y teulu, yn y gymuned ehangach.

Enghraifft arall yw'r rhaglen Eiriolaeth Plant y Cymoedd. Mae'n helpu cymunedau i eirioli drostynt eu hunain gan gynnwys cynlluniau lleol, strategaethau cenedlaethol, anghydfodau cymdogion a datrys problemau dyled.



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Trwsio bwced sy'n gollwng



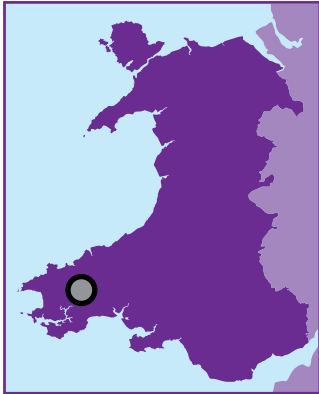
Mae Rhwydwaith Gweithredu Lleol Sir Benfro dros Fenter a Datblygu (Planed) yn bodoli i “ymgysylltu pobl leol mewn gwella ansawdd eu bywyd - yn ddiwyllianol, yn gymdeithasol, yn amgylcheddol ac yn economaidd.” Dechreuodd yr Ymddiriedolaeth Datblygu Cymunedol, a leolir yn Arberth, yn y 1980au mewn ymateb i ganlyniadau cau'r farchnad da byw.

Heddiw mae'n yn gweithio gyda 80 o gymunedau ledled Sir Benfro, yn cefnogi cymunedau drwy gynorthwyo pobl a datblygu'r economi lleol. Yr hyn y mae hyn yn ei olygu yw “llenwi'r twll yn y bwced sy'n gollwng,” neu mewn geiriau eraill, ceisio cadw'r arian a enillir yn lleol i'w wario yn lleol. Mae hyn yn cynorthwyo'r gymuned i ffynnu.

Mae Planed yn teimlo “bod yn rhaid cael ewyllys i wneud gwahaniaeth. Os yw pobl wedi cydnabod yr angen am newid ac wedi estyn allan am gymorth i wneud y newid hwnnw - maent ar eu ffordd.”

Mae Planed yn cynorthwyo'r cymunedau hynny gyda'r cam nesaf drwy weithio mewn chwe maes rhaglen allweddol, cymunedau cynaliadwy, ynni a'r amgylchedd, treftadaeth a thwristiaeth, dysgu, amaethyddiaeth, a'r Rhwydwaith Busnes Lleol. Mae Planed ar hyn o bryd yn cyflogi 27 o bobl ac mae ganddo drosiant gwerth £1.2 miliwn.

Mae 43 ymddiriedolaeth ddatblygu ledled Cymru gydag asedau sy'n eiddo i gymunedau gwerth £560 miliwn.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Byddin Neifion o Lanhawyr Sbwriel

Yn rhy aml o lawer y dyddiau hyn mae'r marc llanw uchel ar hyd ein harfordir yn un llinell o sbwriel. Ar gyfer ardaloedd megis Sir Benfro mae cadw traethau'n lân yn ben tost mawr, ond rhywbeth sy'n hanfodol i ardal â diwydiant twristiaid mor fawr. Tra bod sbwriel ar draethau yn hawdd i'w weld ac yn cael ei glirio'n gyson gan fyddin o wirfoddolwyr, sbwriel o dan y tonnau sy'n cael effaith ddramatig ar yr amgylchedd.

Dyma lle mae Byddin Neifion o Lanhawyr Sbwriel (NARC) yn allweddol. Fel un o'r ychydig grwpiau gwirfoddol casglu sbwriel morol o dan y dŵr yn y DU, mae timau o ddeifwyr wedi bod yn codi sbwriel i'r wyneb yn gyson ar hyd arfordir rhyfeddol Sir Benfro.

Kate Lock o Warchodfa Natur Forol Ynys Sgomer, “Mae gwirfoddolwyr NARC yn gwneud gwaith ardderchog yn clirio gwely'r môr o sbwriel, sy'n cynnwys milltiroedd o leiniau pysgota, bwceidiau o bwysau plwm a photiau pysgota. Os na chaiff y sbwriel ei glirio, mae'n lladd a difrodi bywyd morol. Mae NARC hefyd, drwy ei gwaith, yn chwarae rôl allweddol mewn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd am y difrod a achosir gan sbwriel morol. Rydym yn arbennig o ddiolchgar i NARC am ei hymdrechion yn casglu offer pysgota a gollwyd yng Ngwarchodfa Natur Forol Ynys Sgomer.”

Dyweddodd Dr Low Luddington gwirfoddolwr NARC “Teimlaf yn rhwystredig iawn wrth weld sbwriel pan fyddaf yn deifio neu'n snorclo. Mae gwirfoddoli gyda NARC yn rhoi cyfle i mi glirio peth o'r sbwriel hwn tra ar yr un pryd yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd am y broblem. Mae leiniau pysgotwyr a adawyd neu a gollwyd yn broblem arbennig mewn mannau pysgota poblogaidd. Mae hwn yn brosiect ymarferol ardderchog yr wyf i'n falch i'w gefnogi.”



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Pêl-droed, iechyd meddwl a'r gymuned



Mae pobl sydd ag anawsterau dysgu yn aml yn byw bywydau ynysig a all ddwysau'r anawsterau y maent yn eu hwynebu. Fel y dywed Gaenor Watts, o Rwydwaith Cymorth Byw Key Ring, "Roeddwn am geisio creu perthynas rhwng aelodau a dangos iddynt sut y gall cyd-dynnu eu helpu i wneud ffrindiau, teimlo'n llai ynysig a chymryd rhan mewn gweithgaredd iach.



Felly, yr hyn a wnaethom oedd sefydlu tîm pêl-droed. Fel unrhyw dîm arall, rydym yn ymarfer unwaith yr wythnos, chwarae yn erbyn sefydliadau eraill a chystadlu mewn cynghrair. Mae pobl eraill yn y gymuned nawr wedi dod yn rhan o'r fenter ac mae'n cael effaith gadarnhaol iawn ar sut bydd pobl yn ein gweld ac, o'r ochr arall, sut yr ydym ni yn eu gweld nhw!"

Mae aelod o'r tîm Katie Anne Smith sy'n mynd drwy drawsnewidiad rhywiol yn ei gweld fel ffordd ddelfrydol i gwrdd â phobl, cael ei derbyn a gwella ei lles meddyliol a chorfforol. "Rydw i wrth fy modd. Mae'n hwyl ...ac rydym i gyd yn cael amser da. Mae'r tîm yn cyd-dynnu, mae'n rhoi cyfle i ni ddod o'n tai ac i mi mae iddo'r fantais ychwanegol gan fy mod yn cael fy ngweld fel person, menyw, ac yn cael fy mharchu am hynny gan aelodau eraill o'r gymuned."

Mae hyd at 30 o bobl yn chwarae'n gyson gyda'r tîm ac mae Key Ring yn awyddus i ddatblygu timau eraill yng Nghymru.

# Ysgolion Coed

Mae "Coedwigoedd yn amgylchedd dysgu gwych. Maent yn gadarn, yn gyfoethog eu hadnoddau, yn gysgadol, yn ddiogel, yn aml maent yn agos at gymunedau lleol, yn newid yn barhaus ac yn darparu lle cyffrous i ddysgu". Dyna pam y sefydlwyd gwefan Ysgol Coedwig Cymru, sy'n rhoi'r cefndir ar gyfer dull addysgu sy'n canolbwyntio ar broses dysgu, rhyngweithio gymdeithasol a deallusrwydd emosiynol yn gymaint ag a wna ar ganlyniadau traddodiadol.

Mae pobl o bob oedran a galluoedd yn elwa oddi wrth Ysgolion Coed, gan ennill hyder a sgiliau newydd yn ystod nifer o ymweliadau i'r un setiau o goetiroedd. Mae Arweinwyr sydd wedi eu hyfforddi i redeg yr Ysgolion Coed yn datblygu rhaglenni sydd wedi eu teilwra i ofynion y cyfranogwyr; mae rhai yn gweithio yn annibynnol gyda nifer o grwpiau, eraill yn athrawon sydd ddim ond yn gweithio gyda'u hysgolion eu hunain. Yn ogystal ag awyr iach a gweithgarwch corfforol, mae'r cyfranogwyr yn cael nifer o gyfleon i gyflawni amrywiol brofiadau, weithiau am y tro cyntaf.

Mae'r effaith ar ddisgyblion o Ysgol Uwchradd Prestatyn i'w weld yn yr adborth gan rieni.

"Hwn yw'r unig ddiwrnod mae fy merch bydd yn dod adref wedi cyffroi am yr ysgol ac yn torri ei bol i ddweud wrthym am ei diwrnod. Mae wedi magu hyder a dealltwriaeth ddyfnach am yr awyr agored ac mae wedi bod yn addysgu ei brodyr a'i chwaer am yr hyn mae wedi ei ddysgu".

Sylw rhiant arall oedd, "mae fy mab wedi elwa'n fawr o'r Ysgol Coedwig. Mae'n llai swil ac mae wedi dysgu'n well sut i weithio mewn grŵp a chyfathrebu yn well. Mae fy mab wedi ei dynnu o'i gragen ac wedi rhoi hyder iddo."

Mae Ysgolion Coed Cymru yn elusen genedlaethol sydd yn hybu Ysgolion Coed ac yn cefnogi arweinwyr yr Ysgolion Coed.



ISEL MED CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan **cenedlaethol**

ISEL MED CYMEDROL

## EFFAITH

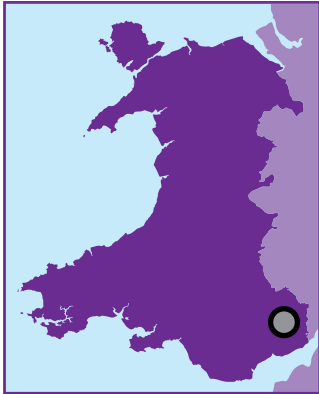
- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan **cenedlaethol**



Gall mynediad at wasanaethau a diffyg symudedd droi byw yn y wlad yn hunllef unig a phryder cyson. Yn 2004 sefydlodd Cyngor Sir Fynwy Grass Routes, cynllun trafniadaeth gymunedol sy'n darparu gwasanaethau codi a gollwng i bobl ag anableddau ledled y sir.



Cynlluniwyd y bysiau mini ar gyfer mynediad hawdd ac fe'u gyrrir gan wirfoddolwyr, tra caiff y cynllun cyfan ei reoli gan y cyngor. Gall

cwsmeriaid archebu ymlaen llaw yn unigol neu fel rhan o grŵp i fynd a dychwelyd o gyfleusterau a digwyddiadau lleol.

Dywedodd Richard Cope, Rheolwr Cludiant Cyngor Sir Fynwy, "mae Grass Routes yn hyblyg iawn o ran diwallu anghenion pobl ac mae wedi bod yn achubiaeth i gyfleusterau cyhoeddus. Rydym yn teithio i ardaloedd siopau mawr, archfarchnadoedd, deintyddion, ysbytai ac eglwysi ac yn ôl. Mae trigolion wedi adennill eu hannibyniaeth a hefyd yn mwynhau'r cymdeithasu ar ein cerbydau."

Mae'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol am gael cymdeithas decach, sy'n rhydd o allgau cymdeithasol, lle mae gan bobl fynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Mae cynllun Grass Routes yn un o'r enghreifftiau o blith nifer yng Nghymru sy'n rhoi dewis a symudedd i'w haelodau, sydd wrth wraidd gweledigaeth y Gymdeithas Cludiant Cymunedol.



**Monmouthshire Sure Start**  
Cychwyn Cadarn Sir Fynwy

Caiff Cynllun Diogelwch yn y Cartref Sir Fynwy ei redeg ar y cyd gan Dechrau'n Deg a Prosiect Acorn, a'i nod yw gwella iechyd a lles y boblogaeth. Mae'n darparu gwybodaeth a chyngor cyffredinol i deuluoedd sydd â phlant dan bump oed ar faterion diogelwch yn y cartref. Bydd nyrsys hyfforddedig yn darparu'r cyngor ac offer diogelwch cost isel i'r rheiny sydd ei angen.

Dywedodd Claire Evans o Dechrau'n Deg;

"Ein nod yw cael rhieni'n weithgar mewn ceisio osgoi damweiniau plant yn y cartref drwy godi ymwybyddiaeth ynglŷn â materion diogelwch yn y cartref. Rydym wedi gwneud hyn drwy ddigwyddiadau megis Wythnos Diogelwch yn y Cartref, ymweliadau wedi eu trefnu gan y gwasanaeth tân a hyd yn oed partiön diogelwch yn y cartref ar gyfer ein mamau yn yr ardal. Prif agwedd ein prosiect yw'r ymweliadau diogelwch yn y cartref, gan y gall staff hyfforddedig gael trafodaethau dwys un i un gyda rhieni yn eu cartref a chanfod ffyrdd ymarferol i leihau risg damweiniau yn y cartref. Mae'r pecyn cymorth diogelwch yn y cartref yn sicrhau bod pob agwedd ar ddiogelwch yn y cartref wedi cael sylw."

Meddai Karen McFarlane o'r mudiad Plant yng Nghymru, sy'n hyfforddi ac yn cydgysylltu prosiectau tebyg ledled

Cymru, "Mae hwn yn fater pwysig yng Nghymru. Bob blwyddyn mae 150,000 o blant a phobl ifanc yn mynd i adrannau Damweiniau ac Achosion Brys oherwydd anafiadau anfwriadol. Mae tua 15,000 o'r plant hyn dan 5 oed. Gall y math hwn o brosiect gael effaith ryfeddol drwy atal damweiniau a fyddai'n tanseilio'n fawr lles y teulu cyfan."



**chwarae • dysgu • tyfu  
play • learn • grow**  
dechrau'n deg • flying start

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

## Cerdded Nordig



Yn ôl y son, dyma un o'r gweithgareddau corfforol sy'n tyfu gyflymaf yn Ewrop, ac mae Age Cymru yn amcangyfrif bod ganddynt ragor na 4,000 o bobl yn cymryd rhan yn gyson mewn cerdded Nordig a drefnir o amgylch Cymru.

Mae'n fwy na dim ond clwb cerdded arall, fel y mae Lesley o Sir Gaerfyrddin yn egluro; "Yn ddiweddar cefais driniaeth i godi bron. Unwaith i mi wella roeddwn yn teimlo ychydig o hunan dosturi, roedd fy hunanhyder a'm balchder wedi diflannu ac roeddwn yn chwilio am ryw beth newydd i'm helpu i wella fy iechyd, dod yn fwy ffit a mwynhau fy hun.

"Tra'r oeddwn allan un diwrnod digwyddais weld grŵp o gerddwyr gyda pholion yn cael eu hyfforddi ar gae pêl-droed. Deallais mai grŵp cerdded Nordig lleol oeddwn nhw. Cefais wahoddiad i ymuno â nhw ac ar ôl dim ond wyth wythnos rwyf yn araf wedi adennill peth o'm balchder a'm hunanhyder ac wedi gwneud ffrindiau newydd. Rwyf eisoes yn teimlo bod fy iechyd yn gwella - gallaf gerdded ymhellach bob tro yr af yno ac mae wastad rhywun yno i ofalu amdanoch."

Yn olaf dywed Lesley; "Rhoddodd cerdded Nordig fwy o ynni ac awch am fywyd i mi nag oedd gennyf cyn y llawdriniaeth. Os gallaf i ei wneud fe allwch chwithau hefyd. Byddwn yn argymhell i bawb roi cynnig arno. Cewch eich synnu faint y byddwch yn ei fwynhau."

## Llai o straen yn y Gorllewin

Gwelodd Sylvia bod straen yn meddiannu ei bywyd cyn iddi ymuno a chynllun yn cael ei redeg gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r cynllun yn cynnwys cwrs saith sesiwn yn addysgu technegau therapi ymddygiad gwybyddol i ganfod a rheoli agweddau ar straen, pryder a phroblemau iechyd meddwl cyffredin. Mae'r cynllun, a gynhelir drwy raglen dreigl mewn lleoliadau cymunedol ar draws Sir Gaerfyrddin, wedi cynorthwyo mwy na 200 o bobl gyda chyfradd gwelliant o 85%, gan ganolbwyntio yn gymaint ar ddatblygu hunan hyder a datblygu ffordd o fyw iach ag y mae ar weithgareddau lleihau straen mwy traddodiadol.

Mae'r effaith ar Sylvia a fynychodd y cwrs yn amlwg: "Cyn dechrau mynychu dosbarthiadau rheoli straen nid oeddwn yn gallu gweld unrhyw ddyfodol. Roeddwn yn rhy bryderus hyd yn oed i fynd i weld y ciropodydd, ond rhoddodd y dosbarth rheoli straen hyder i mi. Nawr rwy'n edrych ymlaen at fynd. Mae'r grŵp yn gefnogol iawn a gallaf erbyn hyn weld dyfodol. Rwy'n gwybod ei bod yn mynd i fod yn anodd ond nawr gallaf weld golau yn mhen draw'r twnnel."

Cyflwynir y cwrs gan y Tîm Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol yn Sir Gaerfyrddin a gellir ei gyrchu naill ai gan weithiwr iechyd neu drwy hunan atgyfeiriad.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan  cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol /  sir gyfan  cenedlaethol

# Dysgu triciau newyddion i'ch nain



Mae pobl ifanc yn y Rhyl wedi bod yn dangos i drigolion sydd wedi ymddeol sut i syrffio'r we, ymuno â facebook, anfon negeseuon e-bost ac i ddod o hyd i'w ffordd o amgylch yn rhyngwrwyd mewn rhaglen o'r enw "beyond ITC."

Cafodd pobl ifanc lleol eu recriwtio a'u hyfforddi mewn gweithio gyda phobl hŷn, sgiliau addysgu sylfaenol a sut i ddefnyddio gwahanol ddarnau o offer TG a gynlluniwyd ar gyfer defnyddwyr hŷn.

"Y prif newid ar gyfer pobl ifanc oedd eu canfyddiad o bobl hŷn – cafodd ei newid yn llwyr" meddai Debbie Holmes, a gydlynodd y prosiect. "Rhoddodd y rhaglen hefyd hyder i'r bobl ifanc yn y sgiliau sydd ganddynt yn barod a sut i'w trosglwyddo. Arweiniodd hyn at iddynt ymchwilio dewisiadau eraill yn eu bywyd megis coleg a gwaith gwirfoddol, gan wella eu cyfle am waith yn y dyfodol."

Agorodd y rhaglen y drws hefyd i bobl hŷn fel y dywed Val Pratt, un o'r rhai gymrodd ran, "Dysgais ffordd gwbl newydd o gadw mewn cysylltiad â'm teulu. Mwynheais fynd ar-lein, ond hefyd ochr gymdeithasol cymysgu â'm cyfoedion a'r bobl ifanc oedd yn cyflwyno'r cwrs. Ers y sesiynau rwyf wedi bod i un o'r ystafelloedd mynediad agored yn y Rhyl a byddaf yn prynu gliniadur yn y dyfodol agos."

# Diwrnod Iechyd - y plant yn cymryd yr awenau



Er mwyn cynorthwyo plant ysgol yn Yr Wyddgrug i ddeall y problemau a'r heriau sy'n gysylltiedig â hyrwyddo ffyrdd o fyw iach, rhoddwyd y dasg o drosglwyddo'r neges i 80 o ddisgyblion blwyddyn chwech mewn ysgol gynradd leol i ddisgyblion blwyddyn 12.

"Drwy roi'r dasg i'r myfyrwyr" eglura Nerys Jones o Ysgol Alun, "daeth y digwyddiad yn ddull rhyfeddol o annog addysg cyfoedion. Daeth fy nisgyblion yn fwy hyderus, fe wnaethant gyfathrebu'n gliriach a gwella eu gwaith fim."

Cynhaliodd Chloe weithdy yn ymdrin â symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. "Fe wnes y gweithdy yn un mor rhyngweithiol â phosibl ac roedd y disgyblion wedi mwynhau'r sesiwn yn fawr. Maent nawr yn gwybod gyda phwy i siarad ynglŷn ag unrhyw bryderon sydd ganddynt a gwnaeth y diwrnod fi'n ymwylbodol o'r sgiliau sydd angen i mi eu hymarfer cyn gwneud cais am le mewn prifysgol. Fe fwynheais yn fawr."

Cynhaliodd Hannah weithdy ar feicio, gan ddefnyddio uned symudol Swyddog Diogelwch y Ffyrdd. "Buom yn trafod pwysigrwydd defnyddio helmedau. Er mwyn dangos effeithiau damweiniau gyda helmed a heb helmed fe wnaethom ollwng wy ffres ar y llawr ac yna wy wedi ei lapio mewn 'bubble wrap.' Rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus wrth weithio gydag eraill ac rydw i wedi gwerthfawrogi'r cyfle i ddatblygu fy syniadau fy hun a'u cyflwyno yn fy ffordd i."



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Gofalu am iechyd Staff Iechyd

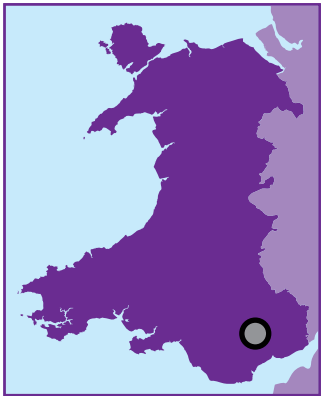


Gall gweithio ar y llinell flaen yn y gwasanaeth iechyd achosi pwysau a straen i aelodau staff. Mae gan Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan Wasanaeth Lles Staff penodedig ar gyfer ei 16,000 a rhagor o staff ledled Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen. Mae'r Tîm Lles yn darparu sesiynau cynghori cyfrinachol ar gyfer unigolion, sesiynau ôl-drafod tîm cyfan ar gyfer yr holl staff, ynghyd â gwasanaethau penodol i gefnogi a datblygu rheolwyr.

Mae gan yr adnoddau trawiadol ar-lein adrannau ar bynciau arbenigol megis bwlio, galar, trais domestig a digwyddiadau trawmatig. Mae gan y wefan hefyd adran hunangymorth ar gyfer unigolion a rheolwyr - yn delio â nifer o faterion yn y gweithle. Fel adnodd i'r staff mae ganddi hefyd nifer aruthrol o ddolenni defnyddiol.

Mae'r cylchlythyr chwarterol yn rhoi cipolwg ar faterion lles yn y gweithle sy'n effeithio ar unrhyw fusnes mewn erthyglau sydd, drwy drugaredd, yn gryno. Mae'r rhain yn cwmpasu unrhyw beth o Bum Ffordd at Les y Sefydliad Economaidd Newydd i'r ymchwil diweddaraf ar ddeall y pwysau o ddelio ag emosiynau pobl eraill o ddydd i ddydd.

Gan gydnabod na all pob aelod o'r staff gyrchu'r rhyngwyd rheolaidd, mae gan y Bwrdd Iechyd Rwydwaith Hysbysfyrddau, lle gall staff sicrhau y caiff gwybodaeth berthnasol ei throsglwyddo drwy nifer o hysbysfyrddau staff.



ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

# Undeb Credyd Gateway

Mae Undeb Credyd Gateway yn rhan o rwydwaith byd-eang o undebau credyd sy'n darparu gwasanaethau ariannol i'w haelodau fel dewis arall i'r sector bancio gwneud elw. Mae undebau credyd yn bodoli dim ond er mwyn gwasanaethu eu cymuned leol - sydd yn yr achos hwn yn cynnwys ychydig dros 1,700 o aelodau o Brif Swyddfa ym Mhont-y-pŵl a changhennau eraill mewn lleoliadau cymunedol ledled yr ardal.



Pedair egwyddor y mudiad Undeb Credyd yw:

- Hyrwyddo darbodaeth ymhlith ei aelodau drwy gasglu eu cynilion;
- Creu ffynonellau credyd er budd ei aelodau ar gyfradd llog teg a rhesymol;
- Defnyddio a rheoli cynilion aelodau er budd y naill a'r llall; a
- Hyfforddi ac addysgu aelodau o ynglŷn â defnydd craff ar arian a rheoli eu materion ariannol.

Mae aelodau'r Undeb Credyd yn cynilo'n rheolaidd a defnyddir eu cynilion i wneud benthyciadau i aelodau eraill. Mae cyfraddau llog yn talu am waith rhedeg craidd yr Undeb Credyd ac i dalu didfend bychan i'r cynilwyr.

Nod Undeb Credyd Gateway yw cynnig telerau sydd yr un mor dda â rhai'r stryd fawr, ond gyda'r cyfeillgarwch a'r hyblygrwydd a geir oherwydd ei fod yn cael ei redeg yn lleol.

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Prosiect yw hwn sy'n rhoi cyfleoedd gweithgareddau corfforol egniol iach a llawn hwyl i bobl sy'n aml yn wynebu rhwystrau i gymryd rhan mewn nifer o weithgareddau bob dydd oherwydd cyfyngiadau corfforol, amgylcheddol ac agweddol. Mae'r prosiect hwn yn defnyddio beiciau wedi eu cynllunio a'u hadeiladu'n benodol sy'n addas ar gyfer anghenion yr unigolyn i'w cynorthwyo i gyfranogi mewn gweithgaredd y mae nifer ohonom yn ei gymryd yn ganiataol - beicio.

Mae Pedal Power yn rhoi manteision iechyd, mwynhad a hwyl beicio i bobl na fyddai fel arfer yn cael y cyfle i fynd allan ar daith feic. Mae rhoi mynediad hawdd i bobl at feiciau arbenigol drud, megis tandemau ochr wrth ochr, beiciau tair olwyn gyda sedd neu feiciau â phedalaau llaw yn gyfle gwerthfawr.

Mae cyfranogwyr yn elwa drwy:

- Welliant mewn cydysmud,
- Mwy o hyder,
- Cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol a all gynorthwyo gyda rheoli pwysau, a'r
- Cyfle i wneud rhywbeth sy'n hwyl.

Gyda phrosiectau tebyg yng Nghaerdydd a gweddill De Cymru, mae Pedal Power yn rhoi'r cyfle i gyfranogwyr fynd allan yn yr awyr agored a mwynhau eu hunain.



Wedi ei ysbrydoli gan hoff ysgrifenyddes James Bond, mae Money Penny Ltd, sydd wedi ei leoli yn Wreccsam, yn darparu gwasanaeth derbynfa wedi ei allfynonellu i fusnesau o bob math leded y DU. Mae'r cwmni'n trin miliynau o alwadau ar ran miloedd o gwmnïau ac erbyn hyn mae wedi dod yn arweinydd marchnad yn y DU.

Yn 2011, cyrhaeddodd Money Penny safle 11 yn 'The Best Company to Work for' y Sunday Times, yn y categori cwmnïau bach. Yn ôl y llawlyfr staff roedd system cyfeillio, bonws lles a nawdd NVQ i gyd yn awgrymiadau gan y gweithwyr a ddefnyddiwyd gan y cwmni fel modd o ddefnyddio "syniadau a allai fod gan staff i wneud Money Penny yn well lle i weithio".

Mewn degawd mae Money Penny wedi tyfu i dîm o 186, gyda throsiant bach iawn ymhlith staff ac ni fu'n rhaid iddo hysbysebu am swydd yn yr wyth mlynedd diwethaf. Ymhlith rhai o'r rhesymau pan fod hyn wedi digwydd mae:

- cyllideb gymdeithasol gwerth £220 y pen a gweithgareddau adeiladu tîm
- patrymau shifft hyblyg
- 13 wythnos o wyliau di-dâl er mwyn cynorthwyo i gydbwysu bywyd gwaith a chartref

- bod â pholisi 'drws agored' pe bai gan aelod o staff fater neu broblem y byddent am ei thrafod a
- a cheir pum diwrnod o wyliau ychwanegol - a adnabyddir fel "bad hair days."

Y neges sylfaenol yw y caiff mwy o hyblygrwydd ac ymddiriedaeth ei wobrwyo drwy well cynhyrchiant ac ymgysylltiad staff.

Yn y pen draw, mae pobl Money Penny yn "dod i'r gwaith yn teimlo'n dda," gan wybod hefyd ei bod yn gwneud gwaith da.

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

## EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

## FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

## DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol



Mae Menter Môn, un o'r mentrau datblygu cymdeithasol

blaenaf yng Ngogledd Cymru, yn gweithio mewn nifer o feysydd gyda grwpiau cymunedol lleol. Mae ei gweithgareddau'n amrywio o gynlluniau gwella'r amgylchedd i'w rhaglen cynhyrchu bwyd lwyddiannus iawn.

Gan gydabod "economi gul Gogledd Cymru" yn hanesyddol, mae Menter Môn wedi dilyn strategaeth "ychwanegu gwerth" i fusnesau lleol, cynhyrchion bwyd a ffermydd. Wedi blynyddoedd o ddirywiad, mae nifer y cynhyrchwyr bwyd lleol erbyn hyn yn tyfu'n syfrdanol wrth i Menter Môn weithio gyda phartneriaid i ddatblygu cynhyrchion o ansawdd uchel sydd ddim fel arfer yn atyniadol i fuddsoddiad preifat traddodiadol. Mae'r llwyddiannau'n cynnwys tyfu coed olewydd lleol, Wystrys Ynys Môn, Gŵyl Cynnyrch Cymreig a Chwmmi Eliau Perlysiâu Gwddiŵ.

Menter ddiweddar yw FFIWS, sef prosiect datblygu cynnyrch wedi ei anelu at bobl ifanc Ynys Môn. Bydd acadëmiau wythnosol wedi'r ysgol yn cynorthwyo'r arloeswyr ifanc i ddeall datblygiad cynnyrch gyda sesiynau ar greu syniadau, datblygu cysyniadau, profi cynnyrch, brandio, marchnata a llwybrau i farchnadoedd posibl. Mae mynediad at Labordy Gwneuthuriad, neu FABLab, yn rhoi cyfle i'r cyfranogwyr ddylunio, datblygu a chreu prototeipiau o'u syniadau. Yn olaf, mae bwrsariaeth ar gael i ariannu datblygiad syniadau a fydd yn y pen draw yn cynorthwyo'r economi leol i ffynnu gan ddefnyddio syniadau a thalentau a ddatblygwyd yn lleol.

Mae'r tair canolfan Heneiddio'n Dda ar Ynys Môn yn canolbwyntio ar gymuned dros 50 oed yr ynys. Prosiect partneriaeth ydyw sy'n cynnwys yr holl sefydliadau sector statudol a gwirfoddol sy'n dod i gysylltiad â phobl hŷn, gan gynnig dull "cydgysylltiedig" i gynorthwyo "pobl hŷn i fyw bywydau llawnach."

Mae'r prosiect yn ceisio bod yn fwy rhagweithiol mewn atal problemau iechyd rhag digwydd yn y lle cyntaf, yn hytrach na disgwyl i argyfwng ddigwydd. Cyflawnir hyn drwy gydlynw'n agos y gwasanaethau rhwng y sectorau statudol a gwirfoddol yn yr ardal hon.

Un enghraifft yw'r rhaglen 20 wythnos Atal Cwmpo. Mae hon yn cysylltu pobl hŷn â'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, yn cynnwys cynllun Atgyfeirio Cardiadd. Yn yr achos hwn gall meddygon atgyfeirio cleifion i ddsbarthiadau ymarfer corff yn y gymuned er mwyn cynorthwyo pobl sydd â chyflyrau'r galon. O ganlyniad, mae eu gallu corfforol yn gwella ac mae'n lleihau'r tebygolrwydd o gwmpo yn y lle cyntaf.

Dywedodd asesiad Llywodraeth Cymru: "Roedd y rhai hynny a gwblhaodd yr 16 wythnos yn llawer mwy tebygol i gynyddu eu gweithgarwch corfforol. Canlyniad arall cadw at yr ymyriad llawn oedd gwelliannau sylweddol mewn iechyd meddwl, gyda lleihad mewn iselder a phryder."

Mae ffyrdd eraill i wella ymarfer corff gan ddefnyddio'r sector gwirfoddol fel darparwyr yn cynnwys dosbarthiadau beicio dan do neu sbin, clybiau garddio a sesiynau Wii Fit mewn cartrefi gofal.



ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

ISEL  MED  CYMEDROL

### EFFAITH

- Effaith gorfforol a seicolegol
- Effaith economaidd a materol
- Effaith gymunedol a chymdeithasol
- Effaith amgylchoedd

### FFOCWS

- Unigolyn
- Cymuned
- Gwaith
- Polisi

### DARPARIAETH

- gwirfoddol
- cyhoeddus / statudol
- preifat / menter gymdeithasol
- lleol / sir gyfan / cenedlaethol

