

# RHAID WELD I GREDU: POBL GO IAWN - STRAEON GO IAWN



# LINC CYMUNEDOL MÔN



## AMDANOM NI

Mae **Linc Cymunedol Môn** yn wasanaeth Presgripsiynu Cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw ar Ynys Môn. Mae'r gwasanaeth gyda thîm o Gydlynwyr Asedau Lleol a fydd ar gael i gynnig cymorth os ydych yn profi un o'r canlynol:

- Teimlo'n ynysig yn gymdeithasol
- Eisiau gwella iechyd corfforol
- Diffyg hyder
- Angen dod o hyd i gymorth ymarferol a gwybodaeth er mwyn gwella eich sefyllfa.

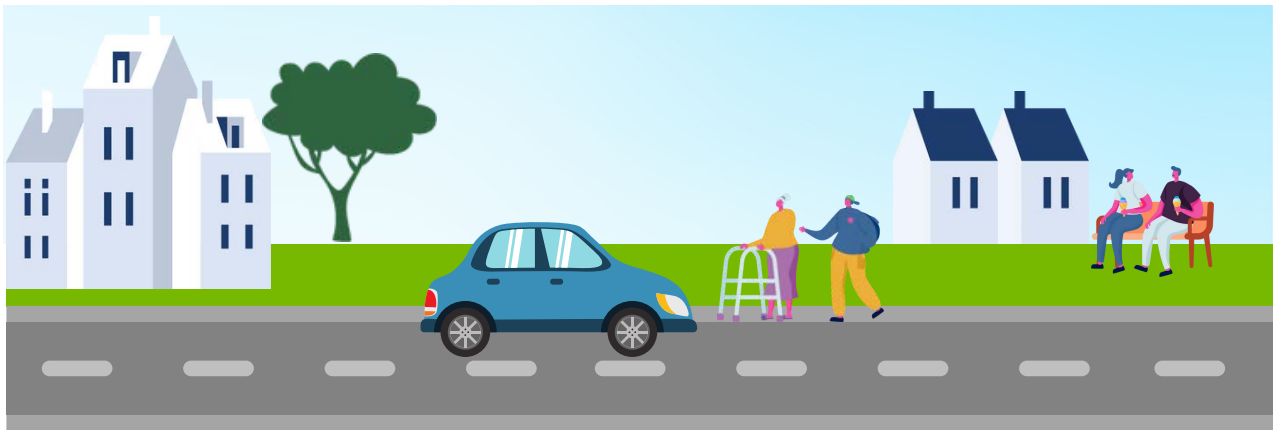
Fel tîm, rydym yn dilyn y 5 ffordd at lesiant fel modd o annog pobl i wneud dewisiadau gwell o ran llesiant. Mae'r llyfryn hwn yn dangos sut rydym yn defnyddio'r 5 ffordd at lesiant bob dydd.



**Pum ffordd at les**  
**Five ways to wellbeing**

01248 725 745  
[Linc@medrwnmon.org](mailto:Linc@medrwnmon.org)

# CAR LINC MÔN



**Cynllun cludiant cymunedol cymdeithasol** a gwirfoddol ar Ynys Môn yw Car Linc Môn. Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl nad oes ganddyn nhw unrhyw ffordd arall o wneud teithiau hanfodol. Mae'r cynllun ar gyfer pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig lle mae gwasanaethau trafniadaeth gyhoeddus yn brin, ond mae hefyd ar gael i bobl nad ydyn nhw'n ddigon ffit neu abl i ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus.

Mae Car Linc Môn yn cynnig gwasanaeth cludiant hanfodol i bobl sydd angen gwneud y canlynol:

- Mynd i apwyntiadau ysbyty, ymweld â'r meddyg, y deintydd neu'r optegydd
- Casglu presgripsiwn
- Gwneud rhywfaint o siopa
- Ymweld â pherthnasau neu ffrindiau

Y gost i'r teithiwr ar gyfer pob siwrnai efo Car Linc Môn yw £4.50 am y 6 milltir cyntaf ac yna 55 ceiniog am bob milltir ychwanegol.

## **Hoffech chi wirfoddoli fel gyrrwr?**

Bydd y gyrrwr yn cael 50 ceiniog y filltir am bob siwrnai. Swyddog o Medrwn Môn sy'n gweinyddu'r holl daliadau.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch a Bethan ar:  
01248 725745 neu Ebstiwch ar [Linc@medrwnmon.org](mailto:Linc@medrwnmon.org)

# Y STAFF



## Lyndsey



Fi yw arweinydd y Prosiect, dwi yn gyfrifol am gydlynu'r prosiect, cynrychioli'r prosiect yn lleol ac yn rhanbarthol a hysbysu'r holl bartneriaid. Rwy'n mwynhau gweithio gyda'r tîm a dod o hyd i gyfleoedd newydd ar gyfer y prosiect.



## Bethan



Fi yw'r Swyddog Cefnogi Linc Cymunedol gyda chyfrifoldebau am ddarparu gwasanaeth llinell gymorth Linc Cymunedol Môn i ddefnyddwyr. Dwi'n sicrhau bod y gwasanaeth a ddarperir yn unol ag ethos, gwerthoedd a nodau Medrwn Môn. Rwy'n gyfrifol am ateb galwadau i Linc, derbyn cyfeiriadau gan asiantaethau ac anfon yr atgyfeiriadau ymlaen at y Cydlynwyr Asedau Lleol.

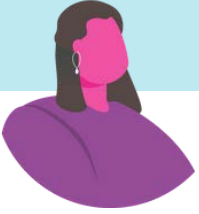
**Contact** : [linc@medrwnmon.org](mailto:linc@medrwnmon.org)



## Anne



Rwyf wedi bod yn gweithio fel Cydlynnydd Asedau Lleol (LAC) ers mis Medi 2019, yn cwmpasu ardal Bro Aberffraw a Bro Rhosyr ar Ynys Môn, gan helpu pobl i ddod o hyd i weithgareddau a diddordebau cymunedol a chymryd rhan ynddynt, gan eu cefnogi i gyflawni canlyniadau cadarnhaol.



## Rhian



Rwyf ar hyn o bryd ar secondiad gyda Medrwn Môn i weithio cyfnod mamolaeth y Cydlynnydd Asedau Lleol presennol Awen Dodd. Rydyn ni'n byw mewn cyfnod anodd iawn ar ôl y pandemig ac rwy'n gobeithio y byddaf yn gallu gwneud gwahaniaeth wrth helpu pobl yn y gymuned.



## Veronica



Rwyf wedi gweithio fel Cydlynnydd Asedau Lleol (LAC) ers 4 blynedd. Rwy'n ffodus i gael fy lleoli yn Hwb Cymunedol Gwelfor yng Nghaergybi. Cefais fy ngeni a fy magu yng Nghaergybi ac rwyf wedi gweithio am y rhan fwyaf o fy ngyrfa yn y maes datblygu cymunedol, felly rwy'n adnabod y bobl a'r ardal yn dda. Rwy'n mwynhau cyfarfod a chefnogi pobl i gyflawni eu nod mewn bywyd.



## Sheree



Rwyf wedi gweithio fel Cydlynnydd Asedau Lleol (LAC) ers 5 mlynedd. Dw i'n gallu siarad Cymraeg a Saesneg.

Rwy'n gweithio yn ardaloedd Llangefni, Benllech, Moelfre, Amlwch a Chemaes.

Rwy'n mwynhau gweithio gyda phobl i'w cysylltu â grwpiau cymunedol, yn enwedig grwpiau cerddorol a dawnsio.



## Pum ffordd at les Five ways to wellbeing

Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles  
Five simple things we can all do to give our wellbeing a boost



**Bod yn sylwgar**  
Take notice

**Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwcw y foment**

Take time for yourself, notice things around you and savour the moment



**Cysylltu**  
Connect

**Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod**

Make time to connect with friends and family to help enrich your day



**Bod yn fywiog**  
Be active

**Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio**

Being active makes you feel good. Get moving - dance, sing; step outside - go for a walk, a run or cycle



**Dal ati i ddysgu**  
Keep learning

**Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder**

Learning something new can be fun, make you feel good and build your confidence



**Rhoi**  
Give

**Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach**

Acts of kindness, helping others or even volunteering can make you feel happier



# Pum ffordd at les Five ways to wellbeing

## INDEX

8-11

**Bod yn sylwgar**

12-15

**Cysylltu**

16-19

**Bod yn fywiog**

20-23

**Dal i ddysgu**

24-27

**Rhoi**

Sut ydych chi'n teimlo heddiw?

Edrychwch trwy'r straeon hyn, a yw unrhyw un ohonyn nhw'n realit i chi?



# BOD YN SYLWGAR



Bod yn sylwgar  
Take notice

Gall atgoffa eich hun i 'dalw sylw' gryfhau ac ehangu ymwybyddiaeth.

Mae astudiaethau wedi dangos bod llwyddo i fod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas yn cael effaith gadarnhaol ar eich llesiant, a gall 'byw i'r foment' helpu i gefnogi eich blaenoriaethau mewn bywyd.

Mae mwy o ymwybyddiaeth hefyd yn rhoi hwb i'ch hunan-ddealltwriaeth, a'ch galluogi chi i wneud dewisiadau cadarnhaol yn seiliedig ar eich gwerthoedd ac ysgogiadau eich hun.

Treuliwch amser yn mwynhau'r foment a'r amgylchedd o'ch cwmpas chi.

## Dyma rai syniadau:

- Prynwch blanhigyn ar gyfer eich man gweithio
- Neilltuwch ddiwrnod i 'roi trefn ar yr anhrefn'
- Talwch sylw i'r ffordd mae eich ffrindiau neu eich teulu yn teimlo neu'n ymddwyn
- Defnyddiwch lwybr gwahanol wrth fynd i gerdded neu ar eich ffordd i'r gwaith, neu adref
- Ewch am ginio i rywle newydd



## Bod yn sylwgar



Dair blynedd yn ôl cafodd Betsan strôc. Mae hi'n dod ati'n hun yn dda, ac ar ôl i'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol ei hatgyfeirio at Anne, roedd hi'n dymuno bod yn fwy annibynnol a magu hyder. Roedd hi eisiau mynd allan a gwneud ffrindiau newydd. Gweithiodd Anne efo'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol er mwyn helpu Betsan i gymryd rhan mewn sesiynau llesiant. Mae'r grŵp yn cynorthwyo pobl i dalu sylw a chymryd rhan mewn gweithgareddau, ynghyd â dysgu sgiliau newydd. Mae ei hyder wedi gwella, a rŵan mae hi'n mwynhau teithio ar y bws i fynychu'r grŵp.

**Betsan, 46**



# Stori Nerys



## Cefndir

Cafodd Nerys ei hatgyfeirio at Linc gan y prosiect Gofalwyr Ifanc trwy gyfrwng Hwb Ymyrraeth Gynnar Ynys Môn. Mae hi'n byw efo'i mam, sy'n dioddef o gyflwr iechyd hirdymor. Roedd mam Nerys yn cael pecyn gofal trwy gyfrwng yr Awdurdod Lleol – mae hyn yn golygu ei bod hi'n cael gofalwyr i'w helpu efo gofal personol. Mae gan y ddwy rwydwaith agos o ffrindiau a pherthnasau cefnogol.



## Problemau

Roedd Nerys wedi bod yn cael cymorth trwy gyfrwng y prosiect Gofalwyr Ifanc efo Gweithredu dros Blant. Roedd y rhan fwyaf o'r gweithgareddau a gymerai ran ynddyn nhw yn cael eu cynnal ar-lein. Roedd mam Nerys a'r gofalwyr ifanc eisiau i Nerys gael cyfle i fynd allan i'r awyr agored, treulio amser o'r cartref a chymryd sylw o'r ardal o'i chwmpas trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

## Cefnogaeth

Ar ôl cael trafodaeth efo Anne, cytunodd Mam a Nerys y bydden nhw'n hoffi mynd allan a chymryd rhan mewn gweithgaredd efo'i gilydd. Byddai hyn yn rhoi cyfle iddyn nhw fod allan yn yr awyr agored, mwynhau'r byd natur a'r ardal o'u cwmpas, dysgu pethau newydd a chael hwyl efo pobl eraill. Cafodd Nerys a'i mam eu hatgyfeirio at brosiect awyr agored 'byw yn y gwyllt' Coed Actif.



## Canlyniad

Mi gawson nhw flas mawr ar y sesiynau, gan gael cyfle i gyfarfod pobl newydd, gwneud tanau gwersyll a choginio yn yr awyr agored, fforio a chymryd sylw, a chysylltu â natur, yn ogystal â dysgu sut i adnabod a hel garlleg gwyllt – rhywbeth maen nhw'n parhau i'w wneud pan fyddan nhw'n mynd am dro.

Cafodd y sesiynau effaith gadarnhaol ar eu hanghenion cymdeithasol ac amgylcheddol.



“

**“Diolch o galon am ddod o hyd i rywbeth inni ei wneud efo'n gilydd. Rydan ni'n llawn cyffro. Mae'n ymddangos bod pethau'n gwella inni rŵan.”**

”



# Stori Roy

## 'THE FLYING CLOUD'

Gŵr bonheddig 85 oed yw Roy. Cafodd ei atgyfeirio at y Cydgysylltydd Asedau Lleol trwy gyfrwng Gwasanaethau Cymdeithasol Ynys Môn gan ei fod yn cael trafferthion efo'i gof. Bu'r cyfnodau clo yn sgil COVID yn anodd iawn i Roy, ac roedd yn teimlo'n unig ar ôl profedigaeth ddiweddar.

Mae Roy wastad wedi ymddiddori mewn hwylio, a chan ei fod yn byw'n lleol roedd mewn lleoliad perffaith, efo golygfeydd godidog a mynediad at ei amgylchedd lleol. Mae'n mwynhau bod hwnt ac yma yn cymryd sylw o'i ardal leol, ond roedd ei sefyllfa bresennol yn golygu nad oedd o'n neilltuo amser iddo'i hun ac nad oedd o'n cymryd rhan yn y diddordebau a oedd gynt wrth fodd ei galon. Ar ôl cael sgwrs efo Rhian, soniodd Roy ei fod ers talwm yn mwynhau adfer hen gychod.

Yn ystod cyfarfod efo Menai Heritage Sailing, soniodd Rhian ei bod yn gweithio efo Roy, a'i fod wedi gweithio yn y gorffennol ar gwch o'r enw The Flying Cloud.

Dywedodd Henry o Menai Heritage Sailing fod y cwch hwnnw ganddyn nhw ym Mhenrhyn Safnas. Ac felly, trefnwyd i fab Roy fynd â fo i weithdy'r cwch ym Mhenrhyn Safnas.



Ar ôl cyrraedd, sylwodd Roy ar y cychod eraill yn y gweithdy a dechreuodd yr atgofion ffrydio'n ôl – atgofion ohono'n trwsio cychod pan oedd o'n iau. Yn wir, roedd un o'r cychod y bu Roy yn gweithio arno flynyddoedd yn ôl – The Flying Cloud – yn y gweithdy!

Bu modd i Roy gael sgwrs efo'r dynion yn y gweithdy, a chymharu gwybodaeth a sgiliau. Hefyd, trefnodd Henry i Roy gael mynd allan i hwylio.

Trwy fedru siarad efo Rhian am y pethau yr arferai eu mwynhau, a dysgu beth oedd yn digwydd o'i gwmpas, bu modd i Roy ddechrau neilltuo amser i fwynhau'r foment a dychwelyd at y diddordebau a oedd yn ei atgoffa o'r amseroedd da efo'i wraig.



“

“Diolch ichi. Dw i wedi mwynhau ailgysylltu efo'r Flying Cloud. Doeddwn i ddim wedi sylweddoli bod yr hen gwch ar garreg fy nrws!!”

”



# Trip efo Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru



Doedd Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru ddim wedi cyfarfod ers dechrau'r pandemig COVID. Arferai'r Gymdeithas gynnal sesiynau rheolaidd, yn cynnwys Grŵp Darllen i'r Deillion yn Llyfrgell Caergybi.

Roedd y sesiynau'n gyfle gwych i'r aelodau gadw mewn cysylltiad, ac roedd hi'n chwith garw ar eu hôl yn ystod y cyfnod clo. Roedd yr aelodau'n teimlo'n unig ac yn ynysig iawn, ac roedden nhw'n awyddus i aildechrau cyfarfod pobl yn gymdeithasol. Doedd rhai ohonyn nhw ddim wedi bod allan ers dwy flynedd.



Roedd pedwar aelod o'r grŵp yn awyddus i fynychu'r cyfarfod cyntaf ar ôl COVID. Cafodd digwyddiad "croeso'n ôl" ei drefnu yng nghanolfan ymwelwyr yr RSPB yn Ynys Lawd, Caergybi. Trefnodd Medrwn Môn i nôl aelodau'r grŵp a mynd â nhw i'r digwyddiad, yn ogystal â mynd â phawb am dro sydyn o amgylch yr ardal cyn troi am adref.

Cafodd y merched gyfle i weld Ynys Lawd a mynd am dro ar hyd ffordd yr arfordir; rhywbeth nad oedden nhw wedi medru ei wneud drwy gydol COVID. Heb y car, fyddai'r merched ddim wedi medru mynychu'r digwyddiad ar y diwrnod na mwynhau'r golygfeydd ar y ffordd adref!

Dywedodd pob un o'r merched eu bod yn teimlo gymaint yn well ar ôl dychwelyd i'r sesiynau a chyfarfod pobl nad oedden nhw wedi'u gweld ers amser maith. Yn arbennig, mi wnaethon nhw fwynhau'r golygfeydd lleol yn fawr, a rhoddodd hynny wbeth newydd iddyn nhw sgwrsio amdano!



**"Mae hi wedi bod mor hir ers imi fynd allan o'r tŷ. Mi ges i ddiwrnod gwerth chweil heddiw, a dw i'n edrych ymlaen yn arw at gael mynd allan eto. Does dim byd yn waeth nag unigrwydd. Rydan ni mor ddiolchgar bod y car ar gael"**



# CYSYLLTU



Cysylltu  
Connect

Mae tystiolaeth gadarn yn dangos bod teimlo'n agos at eraill, a chael eich gwerthfawrogi ganddynt, yn angen sylfaenol mewn pobl, ac mae'n ein helpu ni i deimlo'n dda yn y byd. Mae'n amlwg bod cysylltiadau cymdeithasol yn bwysig iawn ar gyfer hyrwyddo llesiant a helpu i wella iechyd meddwl i bobl o bob oed.

Gyda hyn mewn golwg, ceisiwch wneud rhywbeth gwahanol a datblygu cysylltiad.

- Siaradwch â rhywun yn hytrach nag anfon e-bost
- Siaradwch â rhywun newydd
- Holwch sut benwythnos mae rhywun wedi'i gael, a gwrandewch yn astud ar eu hateb
- Treuliwch bum munud yn gofyn i rywun sut maen nhw'n teimlo
- Rhannwch gâr gyda chydweithiwr i'r gwaith, neu rannu'r daith gartref gyda nhw.



## Cysylltu



Atgyfeiriwyd Stan at Linc gan ei feddyg teulu i gael cymorth ar ôl marwolaeth ei wraig. Roedd yn teimlo'n isel ei ysbryd a hefyd yn isel ei gymhelliant. Mi wnaeth Sheree atgyfeirio Stan at Gofal mewn Galar Cruse a'i gyflwyno i Gymdeithas Hen Gelfi Ynys Môn. Mae mynychu'r grŵp yn rhoi rhywbeth newydd i Stan ei wneud ac mae o'n cael cysylltu efo pobl sy'n rhannu'r un diddordebau ag o – sef hen injans.

**“Dydw i ddim 100% yn iawn – dw i ddim yn meddwl y bydda i byth yn hollol iawn, ond dw i ar fy ffordd. Mae cyfarfod pobl newydd a chysylltu efo hen ffrindiau wedi dysgu imi na fedra i byth newid beth sydd wedi digwydd, ond mae bywyd yn rhy fyr i eistedd yn ôl a gofyn pam.”**

Stan, 75

# Stori Jimmy

## Cefndir

Mae Jimmy yn 36 oed. Mae'n byw ar ei ben ei hun ac mae ganddo lu o broblemau iechyd, yn cynnwys Ffeibrosis Systig. Cafodd Jimmy ei atgyfeirio at Linc Cymunedol Môn gan Wasanaethau Cymorth Tai Cyngor Ynys Môn. Doedd Jimmy ddim eisiau cysylltu'n gymdeithasol, felly cafodd gymorth gan Swyddog Linc.



**WARM WALES  
CYMRU GYNNES**

## Cefnogaeth

Cysylltodd Swyddog Linc efo Cymru Gynnes, gwnaed atgyfeiriad, a threfnodd Cymru Gynnes i ddod i weld Jimmy yn ei gartref i siarad am ei filiau ynni. Hefyd, cysylltodd Swyddog Linc efo'r tîm Cynnal a Chadw Tai i drefnu i Swyddog Archwilio Tai ddod draw i weld tŷ Jimmy. Cadwodd y Swyddog mewn cysylltiad efo Jimmy drwy gydol y broses, gan ei gynorthwyo a rhoi'r diweddaraf iddo ynglŷn ag unrhyw newyddion.



## Problemau

Cysylltodd Swyddog Linc Cymunedol Môn â Jimmy i gael sgwrs. Esboniodd Jimmy ei fod yn cael trafferth i dalu ei filiau ynni a'i fod yn cael problemau efo'i dŷ, fel llygod mawr yn yr ardd. Roedd hefyd yn cael problemau efo'r ffenestri a'r drysau (gwres yn dianc trwy'r seliau). Mae Jimmy yn byw mewn tŷ sy'n eiddo i Gyngor Ynys Môn.



## Canlyniad

Daeth Cymru Gynnes draw i weld tŷ Jimmy. Rhoddodd y swyddog gyngor i Jimmy, yn ogystal â chymorth i gysylltu efo'i gyflenwyr ynni – arweiniodd hyn at leihau ei filiau ynni. Daeth y tîm Cynnal a Chadw Tai draw i dŷ Jimmy, gan drwsio seliau'r ffenestri yn ogystal â thrwsio'r drysau. Cafodd y problemau y tu allan i'r tŷ eu datrys hefyd. Mae Swyddog Linc yn parhau i ymgysylltu efo Jimmy ac mae'n ei helpu efo materion eraill pan fo angen



“

“Diolch, Bethan, am fy rhoi mewn cysylltiad efo pawb sydd wedi fy helpu i ddatrys y problemau yma! Fyswn i byth bythoedd yn gwybod ble i ddechrau ar fy mhen fy hun!”

”



# Stori Janis



Cefais fywyd hapus iawn efo fy ngŵr, a oedd yn anabl. Roedden ni'n byw mewn tŷ bendigedig wrth ymyl y traeth, a bob gwyliau ysgol byddai'r teulu'n dod draw i aros. Roedd ein hwyrion a'n hwyresau yn ein cadw'n brysur ac mi gawson ni atgofion melys yn ystod y ddwy flynedd ar bymtheg y buon ni yno. Pan gollais fy ngŵr, newidiodd fy mywyd yn llwyr. Gadewais y tŷ a mynd yn ôl i fyw at y teulu yng Nghilgwri. Dechreuodd fy nhad glafychu a chollodd y rhan fwyaf o'i olwg. Fi oedd ei ofalwr. Rhyw chwe mis yn ddiweddarach, cafodd fy merch fabi. Cafodd y babi ei eni efo problemau meddygol a bu yn Ysbyty Alder Hay am fisoedd. A minnau'n gofalu am fy nhad bron bob diwrnod ac yn edrych ar ôl fy wyrion a'm hwyresau, roedd fy niwrnodau'n brysur ond yn anhapus. Roedd gen i ffrindiau yn Ynys Môn ac mi wnaethon nhw gynnig tŷ rhent imi, felly symudais yn ôl. Daeth fy nhad yma hefyd.



Symudodd fy merch a'r teulu er mwyn cael bod yn nes aton ni, gan ei bod yn cael trafferthion efo gofal plant a chan ei bod angen help. O fewn deuddeg mis, bu farw fy nhad. Mi wnes i barhau i helpu fy merch efo gofal plant hyd nes i'r teulu symud yn ôl i Gilgwri.

Roeddwn i ar fy mhen fy hun am y tro cyntaf ers wyth mlynedd. Mi ges i gyfle i edrych yn ôl ar bethau, a dyma'r adeg y dechreuais alaru am fy ngŵr.

Roeddwn i wedi cadw mewn cysylltiad efo ambell ffrind, ond roeddwn i'n ei chael hi'n anodd mynd allan ar fy mhen fy hun. Roeddwn i'n syrthio'n ddyfnach ac yn ddyfnach i iselder. Roeddwn i'n teimlo'n llawn pryder a doeddwn i ddim yn symud o'r tŷ.

Wrth i COVID-19 ddechrau, mi wnaeth y cyngor fy ailgartrefu. Am sawl wythnos, welais i neb. Roeddwn i angen bywyd newydd i mi fy hun! Mi wnaeth y Swyddog Tai fy rhoi mewn cysylltiad efo aelodau'r Tîm Iechyd Meddwl, ac mi wnaethon nhw fy rhoi mewn cysylltiad efo Linc. Siaradais efo Veronica, esboniais beth oedd wedi digwydd a dywedais fy mod angen dechrau gwneud mwy, mwynhau'r pethau syml mewn bywyd a magu diddordeb yn y pethau roeddwn i'n arfer eu mwynhau yn y gorffennol. Dywedodd Veronica wrtha i am grwpiau a sesiynau a oedd ar gael yng Nghanolfan Gwelfor.

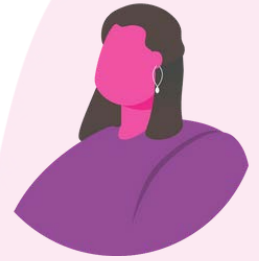
Mi wnaeth Veronica fy annog i fynd draw i'r ganolfan.

**"Mi gymerodd amser imi fagu hyder i fynd yno. Roddwn i'n dal i deimlo'n bryderus ynglŷn â gadael y tŷ. Ond roeddwn i mor falch fy mod wedi mynd. Dw i wedi gwneud ffrindiau newydd a dw i wedi ymuno efo'r dosbarthiadau crefftau, ymarfer corff a TG. Dw i'n mynd allan yn amlach a dw i'n teimlo'n llawer hapusach. Mae bywyd wedi aildechrau imi!"**



# Stori Sylvia

Gwneud ffrindiau newydd a chadw'n heini



## Cefndir

Dyns 78 oed yw Sylvia. Mae hi'n byw ar ei phen ei hun, ond arferai ei chalendr cymdeithasol fod yn brysur iawn. Cafodd Sylvia ei hatgyfeirio at wasanaeth Linc Cymunedol Môn trwy gyfrwng y clinig cof gan ei bod yn cael ei hasesu ar gyfer dementia. Mae ganddi ddiabetes ac mae hi'n rheoli'r cyflwr ei hun efo help y nyrs practis.

## Problemau

Roedd Sylvia braidd yn bryderus ynglŷn â derbyn unrhyw gymorth gan ei bod wastad wedi bod yn annibynnol iawn, ond roedd hi'n fodlon ymgysylltu a gweld sut fyddai pethau'n mynd yn eu blaen gan ei bod hi'n awyddus i ddechrau cymdeithasu a chyfarfod pobl unwaith eto, er mwyn ei helpu i aros yn weithgar a'i rhwystro rhag teimlo'n unig. Roedd Sylvia eisiau cymryd rhan mewn gweithgareddau a grwpiau cymunedol, a chael rheswm dros godi o'i gwely bob bore.

## Cefnogaeth

Mi wnaeth Rhian gyflwyno Sylvia i Caffi Ni a Caffi Cofio yn Llanddona. Ers hynny, mae hi wedi bod yn mynd i Caffi Cofio yn Llanfairpwll efo Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, ac ar hyn o bryd mae hi'n mwynhau'n arw.

Mae Sylvia wedi meithrin perthynas dda efo Cynllun Tro Da Seiriol. Mae hi wedi bod yn siopa yn Pringles, Llanfairpwll efo criw newydd o ffrindiau y daeth i'w hadnabod yn Caffi Cofio.

## Canlyniad

Yn ôl arweinydd y grŵp, mae'n ymddangos mai Sylvia yw 'heulwen' y grŵp bob amser. 'Mae hi'n barod i siarad, mae hi wastad yn helpu eraill ac mae hi'n mwynhau hynny'n fawr. Mae hi'n ymwneud â'r holl aelodau ac mae hi'n gymdeithasol iawn.' Mae Sylvia wedi cyfarfod ffrindiau o'r un meddylfryd â hi, maen nhw'n rhannu'r un diddordebau, maen nhw'n mwynhau rhannu straeon, ffotograffau a llyfrau. Mae hi mor falch o gael mynd hwnt ac yma a bod yn weithgar unwaith eto. Mae hyn oll wedi cael effaith gadarnhaol ar ei llesiant corfforol a meddyliol.

**"Fedra i ddim diolch digon; rydach chi'n cymryd, ac wastad eisiau rhoi'n ôl."**

# BOD YN FYWIOG



Bod yn fywiog  
Be active

Mae gweithgaredd corfforol rheolaidd wedi'i gysylltu â gwella iselder a gorbryder dros bob grŵp oed.

Mae ymarfer corff yn allweddol ar gyfer arafu problemau cof sy'n gysylltiedig ag oed, ac ar gyfer hyrwyddo llesiant.

Fodd bynnag, nid oes yn rhaid iddo fod yn heriol i chi deimlo'n dda - gall gweithgareddau llai egniol, fel cerdded, fod yr un mor fuddiol o ran annog cymdeithasu yn ogystal â darparu lefel o ymarfer corff. Beth am wneud ymarfer corff heddiw?

## Dyma rai syniadau:

- Defnyddio'r grisiau yn hytrach na lifft
- Ewch am dro dros amser cinio
- Cerddwch i'r gwaith - gyda chydweithiwr efallai - er mwyn i chi ddatblygu 'cysylltiad' hefyd
- Dewch oddi ar y bws un stop ynghynt na'r arfer a cherdded rhan olaf eich taith i'r gwaith
- Trefnwch weithgaredd yn ymwneud â chwaraeon gyda'r gwaith
- Ciciwch bêl yn y parc
- Gwnewch 'ymarferion hawdd', megis ymestyn, cyn i chi fynd i'r gwaith yn y bore
- Cerddwch at ddesg rhywun yn hytrach na ffonio neu anfon e-bost.



## Bod yn Fywiog



Newydd symud i'r ardal oedd Helen. Cafodd ei hatgyfeirio at Linc gan ei thîm cymorth tai, er mwyn ei helpu i ymgartrefu. Mae Helen yn dioddef o salwch nychdod y cyhyrau ac mae'n bwysig iddi aros yn egniol. Roedd Sheree yn cynorthwyo dynes arall a oedd yn byw yn yr ardal, ac roedd hithau hefyd eisiau cario 'mlaen i fod yn egniol. Felly, aeth Sheree ati i gyflwyno'r ddwy, a rŵan maen nhw'n mynd â'r ci am dro efo'i gilydd. Mae'r ymarfer corff ysgafn hwn yn ffordd wych o alluogi Helen i aros yn egniol heb achosi unrhyw boen iddi.

**"Hawdd iawn weithiau ydi rhoi'r ffidil yn y to, oherwydd dw i mewn cryn dipyn o boen. Mae hi'n fy nghymell i gario 'mlaen. Dwi wedi gwneud mwy o ffrindiau yn y 7 mis diwethaf nag yn ystod fy 27 mlynedd yn byw ar Ynys Môn."**

Helen, 53



# Cadw'n Heini Tra yn y Gwaith

## Staff Medrwn Môn yn rhoi eu troed gorau ymlaen!

Mae Medrwn Môn wedi bod yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i annog Llythrennedd Corfforol yn y Gweithle. Daw'r cynllun o dan Raglen Adeiladu Cymru Iachach ac mae'n ceisio annog staff i wella eu lles meddyliol a chorfforol a symud mwy drwy gydol y diwrnod gwaith.



Yn ystod COVID-19 a'r cyfyngiadau symud dilynol, nododd staff Medrwn Môn, wrth i'r cyfyngiadau ddechrau lleddfu, eu bod eisiau mwy o gyfleoedd i gwrdd y tu allan ar gyfer cyfarfodydd staff anffurfiol, i gadw cysylltiad cymdeithasol ac i fynd allan. Roedd staff wedi cael eu hannog yn frwd i wneud yn siŵr eu bod yn cymryd amser i ffwrdd o'r cyfrifiadur a'r ffôn wrth weithio gartref, ond roeddent yn tueddu i ateb ffonau a negeseuon e-bost oherwydd y brys a achoswyd gan y pandemig, ac ni chymerodd llawer yr amser hwnnw i ffwrdd mewn gwirionedd eu hunain.

Wrth weithio ar brosiect Linc, roedd rhai o'r staff o'r farn y dylen ni wrando ar rywfaint o'n cyngor ein hunain a dechrau chwilio am ffyrdd o aros yn egniol mewn gwahanol rannau o'r Ynys, ac ystyried yr opsiynau sydd ar gael i'r unigolion roedden nhw'n gweithio efo nhw bob diwrnod.

Mae'r tîm wedi cymryd rhan mewn nifer o deithiau cerdded mewn llefydd fel Llanddwyn, Caergybi a Benllech, ac yn ddiweddar maen nhw wedi rhoi cynnig ar badlfyrddio!

Rŵan, mae'r staff yn cerdded fel criw bob amser cinio, ac maen nhw'n dal i chwilio am ddulliau newydd o wneud ymarfer corff er mwyn eu helpu i aros yn egniol!



Bellach mae staff yn cerdded fel grŵp bob amser cinio a parhau i chwilio am fathau newydd o ymarfer corff i helpu i'w cadw'n actif! I gael rhagor o wybodaeth am Llythrennedd Corfforol, cysylltwch â: [lyndsey@medrwnmon.org](mailto:lyndsey@medrwnmon.org) neu ffoniwch 01248 724944

**"Mae bod yn rhan o'r rhaglen llythrennedd corfforol yn y gwaith wedi bod o fudd i mi, rydyn ni'n cerdded bob amser cinio fel grŵp, rydyn ni'n sgwrsio ac yn cyfri ein camau. Mae bod allan yn yr awyr iach ac yn gorfforol actif yn cael effaith gadarnhaol ar fy nghorfforol a meddyliol. Iles, yn fy nghadw'n gymhelliant gydag ymdeimlad o gyflawniad. Gall fod yn anodd dod o hyd i mojo i fynd ar ben eich hun!"**



# Stori Sioned

Cadw'n heini - Cadw'n iach



Mae Sioned yn dioddef o gyflwr iechyd cronig lle mae hi'n cael pyliau o fod yn sâl iawn. Mae hyn wedi bod yn digwydd ers sawl blwyddyn bellach. Ond yn ddiweddar, mae ei chyflwr wedi sefydlogi rhywfaint ac mae hi'n awyddus i wella'i chryfder corfforol a meddyliol.

Roedd Sioned yn awyddus i roi cynnig ar grwpiau a gweithgareddau newydd, ond ei phrif nod oedd bod yn ddigon ffit i ddod o hyd i swydd, oherwydd doedd hi ddim wedi medru gweithio ers amser maith yn sgil ei salwch. Mae hi'n hoffi crefftau a'r celfyddydau ac mae hi wedi dechrau gwneud darnau resin yn ei chartref.

Mae hi'n mwynhau cerdded, ond doedd hi ddim yn medru cerdded ymhell ac roedd hi'n gorfod defnyddio cadair olwyn wedyn. Roedd hi hefyd eisiau colli rhywfaint o bwysau.



Cynhaliodd Sheree a Sioned eu cyfarfod cyntaf mewn caffi. Esboniodd Sioned ei bod hi ofn mynd allan, felly awgrymodd Sheree y dylen nhw gerdded i'r siop grefftau leol i holi a fyddai modd gwerthu crefftau resin yno. Rhoddodd Sioned ei henw i lawr fel un o gyflenwyr y siop grefftau, oherwydd roedd yna restr aros. Mae hyn wedi ysbrydoli Sioned i greu siop ar-lein yn gwerthu ei chrefftau. Mi wnaeth Sheree annog Sioned i barhau i fynd ar deithiau cerdded byr, gan gynyddu'r pellter yn raddol. Erbyn hyn, mae Sioned yn teimlo'n fwy hyderus wrth gerdded ac mae hi bellach yn cerdded ymhellach. Mae hi wedi colli pwysau ac mae hi'n ennill arian.

“

**"Dw i'n teimlo'n well o lawer rŵan. Mae fy ngherdded wedi gwella'n enfawr. Dw i ddim wedi gorfod defnyddio cadair olwyn ers peth amser a dw i wedi colli pwysau. Mae fy siop ar-lein yn gwneud yn dda, ac am y tro cyntaf ers amser maith dw i'n ennill arian. Diolch o galon, Sheree."**

”



# Stori Matthew

## Cefndir

Cafodd Matthew ei atgyfeirio at Linc ac yntau'n llanc ifanc a oedd yn teimlo gorbryder difrifol. Câi drafferth i adael ei gartref ar gyfer mynd i'r afael â thasgau beunyddiol, fel nôl presgripsiynau neu roi gwastraff y cartref allan ar gyfer y gwasanaeth ailgylchu. Hefyd, roedd Matthew ar restr aros ar gyfer asesiad gan y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, er mwyn cael ychwaneg o gymorth.



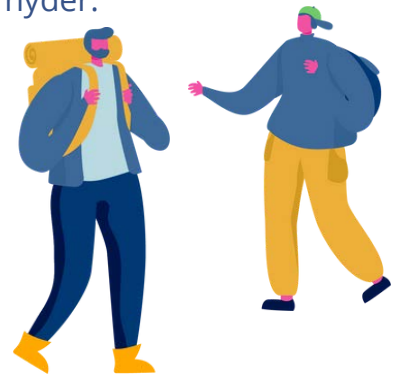
## Problemau

Roedd Matthew wedi colli hyder; roedd ei orbryder wedi effeithio ar ei allu i fynd allan. Roedd o eisiau ychwaneg o gymorth ar gyfer ei iechyd meddwl ac roedd o eisiau ymgysylltu efo grŵp lleol er mwyn medru cymdeithasu, gwneud ffrindiau newydd a magu hyder.

## Cefnogaeth

Mi wnaeth Anne a Matthew gyfarfod i fynd am dro ac i drafod ei ddi-ddordebau a'i opsiynau. Roedd o eisiau mynd allan, bod yn egnïol a chysylltu efo pobl eraill.

Gyda'i gilydd, mi ddaethon nhw o hyd i grŵp 'cerdded a sgwrsio' lleol. Mae'r grŵp hwn yn cynorthwyo pobl ag anawsterau iechyd meddwl sy'n dymuno cyfarfod pobl newydd mewn amgylchedd anffurfiol.



## Canlyniad

Gweithiodd Anne efo Matthew er mwyn cysylltu â'r Awdurdod Lleol, ac yna trefnodd yr Awdurdod i gasglu gwastraff y cartref. Aeth Anne i'r sesiwn 'cerdded a sgwrsio' gyntaf efo Matthew, gan ei gyflwyno i'r grŵp 'Datgloi Dy Hun'. Cafodd person cyswllt ei neilltuo ar gyfer Matthew ac mae'n parhau i fynd i'r sesiynau bob wythnos. Mae Matthew yn cael blas mawr ar fynychu'r sesiynau ac mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar ei lesiant emosiynol.

**UNLOCK**  
your you

“

**“Dyma'r cyflwyniad gorau erioed i'r grŵp gorau erioed. Mae wedi fy atal rhag aros adref ac mae wedi rhoi ystyr i 'mywyd.'”**

”



# DAL ATI I DDYSGU



Dal ati i ddysgu  
Keep learning

Mae dysgu drwy gydol bywyd yn helpu i fagu hunan hyder, ac yn annog pobl i gymdeithasu a byw bywyd actif.

Credir bod cael y cyfle i gymryd rhan mewn gwaith neu weithgareddau addysgiadol yn helpu i gael gwared ar iselder mewn pobl hŷn, a chodi eu hwyliau.

Mae gosod nodau, sy'n aml yn rhan o ddysgu mewn oedolion yn benodol, wedi cael ei gysylltu â lefelau llesiant uwch.

Beth am ddysgu rhywbeth newydd heddiw? Dyma rai syniadau:

- Dysgu rhywbeth am eich ffrindiau neu eich ffrindiau yn y gwaith
- Cofrestru i gymryd rhan mewn dosbarth
- Darllen y newyddion neu lyfr
- Dechrau clwb llyfrau
- Gwneud croeseiriau neu bosau Sudoku
- Gwneud gwaith ymchwil ar rywbeth rydych wedi pendroni yn ei gylch erioed
- Dysgu gair newydd.



## Dal ati i Ddysgu



Dair blynedd yn ôl, cafodd Cliff ei ddiagnosio â dementia. Penderfynodd ei feddyg teulu ei atgyfeirio at y Cydgysylltydd Asedau Lleol er mwyn cael cyngor a chymorth i ddelio ag unigrwydd a theimladau ynysig. Llwyddodd Veronica i helpu Cliff i ddod o hyd i grwpiau a gweithgareddau yr oedd ganddo ddiddordeb ynddyn nhw. Ymunodd Cliff â 'Morlo Men's Shed' a sesiynau uwchgylchu Mirili Môn, lle mae wedi dysgu sgiliau newydd a gwneud ffrindiau newydd.

**"Dwi'n edrych ymlaen at fynd i sesiynau Mirili, mae pawb mor gymwynasgar. Dwi'n arbennig o hoff o ddysgu sgiliau newydd efo'r prosiect ailgylchu dodrefn 'Bleak to Chic', sandio, paentio ac addasu darnau o ddodrefn, a'u gweld yn cael bywyd newydd! Yna, mae'r dodrefn yn cael eu gwerthu, a bydd yr holl elw'n mynd tuag at Mirili."**

Cliff, Holyhead

# Stori Charlotte

## Cefndir

Mae Charlotte yn gofalu'n llawn-amser am ei phartner. Cafodd ei hatgyfeirio at Linc gan dîm Nyrsio Cymunedol Betsi Cadwaladr. Roedd Charlotte eisiau amser i ddilyn rhai o'i diddordebau ei hun a dysgu sgiliau newydd.



## Problemau

A hithau'n ofalwr, roedd Charlotte yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i amser iddi'i hun oherwydd ei chyfrifoldebau beunyddiol, ond roedd hi'n sylweddoli bod angen iddi neilltuo amser iddi'i hun a gofalu am ei llesiant. Roedd hi eisiau meithrin sgiliau personol a fyddai o fudd i'w datblygiad personol a'i diddordebau yn y posibilrwydd o redeg ei busnes bach ei hun.

## Cefnogaeth

Mi wnaethon ni drafod diddordebau Charlotte ac archwilio sut allai hi ddod o hyd i gyrsiau lleol a fyddai'n ei helpu i ddilyn y diddordebau hynny. Aeth Charlotte ac Anne ati i weld pa gyrsiau a oedd ar gael er mwyn helpu Charlotte i ddysgu gwnïo, yn y gobaith y gallai gynllunio a chreu ei chrefftau ei hun. Daeth y ddwy o hyd i sesiwn ragflas a chwrs yn ystod yr Wythnos Addysg Oedolion



## Canlyniad

Mynychodd Charlotte y sesiwn ragflas. Gan ei bod wedi mwynhau cymaint arni, penderfynodd gofrestru ar gwrs 10 wythnos trwy gyfrwng Coleg Menai. Cynhaliwyd y cwrs yn y ganolfan gymunedol leol. Cwblhaodd Charlotte y cwrs a dysgodd sgiliau newydd a'i helpodd i ddilyn ei diddordeb a bod yn greadigol, gyda'r gobaith o greu menter fusnes efo help Môn CF.

Mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar Charlotte. Trwy gael amser i ddilyn ei huchelgeisiau ei hun, mae hi wedi medru cael rhywfaint o annibyniaeth ac mae hi'n edrych ymlaen at y dyfodol.

“Heb air o gelwydd, mae hyn wedi codi cymaint ar fy nghalon heddiw. Diolch yn fawr am eich help.”



# Stori Bella a Joan

## Creu cysylltiadau wrth ddysgu



Dynes 49 oed yw **Bella**. Mae hi'n byw efo'i gŵr a'i chi. Bella yw prif ofalwr ei gŵr, sydd wedi cael strôc. Bu'n rhaid i Bella roi'r gorau i'w swydd gan ei bod dan lawer o straen, ac roedd hi'n ymlafnio efo iselder ysbryd. Arferai Bella dreulio'r rhan fwyaf o'i diwrnodau adref, a phur anaml y ddi i gysylltiad efo pobl ac eithrio'i gŵr a'i chi. Roedd hi'n teimlo'n ynysig ac yn isel iawn. Roedd ei hunan-barch yn isel a doedd hi ddim yn teimlo'n hyderus mewn lleoliadau cymdeithasol

Mae **Joan** yn byw ar ei phen ei hun. Newydd symud i'r ardal oedd hi, a doedd hi ddim yn adnabod neb. Nid yw Joan yn medru gyrru, a chan nad oes rhyw lawer o fysiau yn mynd trwy'r pentref roedd hi'n teimlo'n ynysig iawn yno. Hefyd, mae gan Joan anabledd corfforol sy'n cyfyngu ar y pellter y gall gerdded.

Dyweddodd Joan nad oedd hi'n poeni cymaint am fethu â gweld ei theulu a'i ffrindiau, ond roedd hi'n awyddus i gadw mewn cysylltiad efo nhw dros y we. Hefyd, byddai'n hoffi cyfarfod pobl newydd.

Siaradodd Sheree efo Bella a Joan, gan esbonio'r tebygrwydd rhwng y ddwy. Dywedodd y byddai'r ddwy yn mynd i'r un sesiynau TG efo'i gilydd. Gan na fedrai Joan yrru, cynigiodd Bella ei nôl ar gyfer mynd i'r sesiynau TG. Llwyddodd hyn i helpu Bella hefyd, oherwydd doedd hi ddim yn teimlo'n ddigon hyderus i fynychu'r grŵp ar ei phen ei hun.

Llwyddodd y ddwy i gwblhau eu cyrsiau TG. Yn wir, mae Bella wedi cofrestru ar gwrs estynedig yn y coleg ar gyfer mis Medi. Erbyn hyn, mae Joan yn ddigon hyderus i ddefnyddio'r cyfrifiadur llechen a roddwyd ar fenthyg iddi gan Medrwn Môn, ac mae hi wedi prynu un ar ei chyfer ei hun. Rŵan, mae hi'n cadw mewn cysylltiad efo'i ffrindiau a'i theulu ar-lein.

Nid yn unig mae'r ddwy wedi dysgu sgîl newydd a chyfoethogi'u llesiant, ond maen nhw hefyd wedi creu cyfeillgarwch newydd ac wedi ymuno â chylch mwy o ffrindiau trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill yn yr ardal efo'i gilydd.



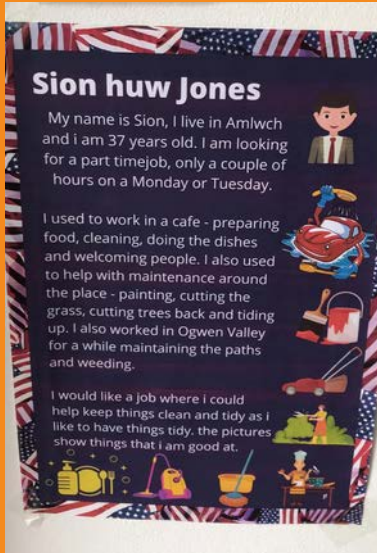
**“Mae gwneud ffrindiau tra'n dysgu wedi bod yn fonws. Mae gwybod bod pobl eraill yn yr un sefyllfa â chi, a chael rhywun i'ch annog, yn gwneud byd o wahaniaeth. Fyswn i ddim wedi mynd amdani heb y gefnogaeth – diolch.”**



# Stori Sion



Torri'r rhwystrau y mae pobl ag anableddau dysgu yn eu hwynebu wrth gael mynediad at waith cyflogedig.



## Cefndir

Dyn 37 oed yw Siôn ac mae ganddo anabledd dysgu. Cafodd Siôn ei atgyfeirio at Linc gan ei weithiwr cymdeithasol er mwyn chwilio am weithgareddau yn ei ardal. Mae o'n ddyn gweithgar iawn sy'n mwynhau cwmpeini pobl.

## Problemau

Mae gan Siôn gymorth gwych o'i gwmpas, ond roedd o'n teimlo ei fod eisiau gwneud rhywbeth arall i'w helpu i aros yn weithgar. Ar ôl sgwrs fer, dywedodd Siôn ei fod yn arfer gwirfoddoli yn y Tŷ Crempog, a'i fod wedi cael blas ar weithio yno. Gofynnodd Sheree a fyddai Siôn yn hoffi cael gwaith cyflog yn hytrach nag ymuno â grwpiau cymunedol - roedd Siôn wrth ei fodd, ac o fewn dim o dro roedd o eisiau llunio a dosbarthu ei CV.

## Cefnogaeth

Gweithiodd Siôn a Sheree efo'i gilydd ar liniadur i lunio CV ar ffurf poster - teipiodd Siôn wybodaeth amdano'i hun a chwiliodd am luniau o'r tasgau roedd o'n mwynhau eu gwneud. Daeth cwmni teledu lleol i gyfweld Siôn i siarad am anableddau dysgu a chynhwysiant. Roedd Siôn eisiau defnyddio'r cyfle hwn i ymweld â busnesau lleol yn Amlwch i ddisbarthu ei CV. O fewn dwy awr, cynigiwyd dwy o swyddi cyflog i Siôn.

## Outcome

Yn ôl Janet, mam Siôn, **"Dw i wrth fy modd dros Siôn. Mae o'n mwynhau gweithio a chael ei bres ei hun i'w wario. Mae o wedi dysgu sgiliau newydd a gwneud lluo o ffrindiau newydd."**



# RHOI



Rhoi  
Give

Mae cymryd rhan mewn bywyd cymdeithasol a chymunedol wedi denu llawer o sylw gan y rhai sy'n ymchwilio i lesiant pobl. Mae pobl sy'n dangos mwy o ddiddordeb mewn helpu eraill yn fwy tebygol o ystyried eu bod yn hapus.

Mae ymchwil i gamau gweithredu sy'n hyrwyddo hapusrwydd wedi dangos bod cyflawni gweithred o garedigrwydd unwaith yr wythnos dros chwe wythnos yn creu cynnydd uniongyrchol mewn llesiant.

- Gall helpu eraill fod yn werth chweil, ac mae'n creu cysylltiadau gyda'r bobl o'ch cwmpas chi.
- Gwnewch rywbeth caredig i ffrind, neu ddieithryn. Diolchwch i rywun, gwenwch, neu defnyddiwch eich amser i wirfoddoli neu i helpu rhywun.
- Ymunwch â grŵp cymunedol, ac edrychwch yn allanol, yn ogystal ag edrych yn fewnol ac yn bersonol.
- Byddwch yn garedig â chi eich hun pan rydych angen seibiant, neu angen amser i wneud pethau sy'n dod â llawenydd i chi.



## Rhoi



"Mae gwirfoddoli yn rhoi pwrpas imi. Dw i'n gwirfoddoli yn siop Hosbis Dewi Sant ac yn helpu i godi pres. Dw i'n gobeithio cael swydd ran-amser yn y dyfodol. Dw i'n hoffi rhoi'n ôl i'r gymuned a chyfarfod pobl newydd. Mae Veronica mor garedig ac anogol ac mae hi wedi fy helpu i gyrraedd y fan yma heddiw. Dw i'n argymhell y dylai pobl wirfoddoli, hyd yn oed os oes ganddyn nhw anabled.""

**Julie, Holyhead.**



# Stori Linda

## Cefndir

Dw i'n 68 oed. Dw i wedi ymddeol o'm swydd fel un a oedd yn gofalu am blant anabl iawn yn eu cartrefi eu hunain. Roeddwn i'n sylweddoli y byddai ymddeol yn fy ynysu braidd; ond a minnau efo bywyd prysur a theulu mawr, plant, wyrion ac wyresau, gorwyrion a gorwyresau gwyh, a rhiant i ofalu amdano, ar y pryd roedd fy mywyd yn fwy na digon imi.

Gan fod fy wyrion a'm hwyresau yn yr ysgol yn llawn-amser rŵan, dim ond hyn a hyn o waith tŷ sydd 'na i'w wneud o gofio mai dim ond fi a 'ngŵr sydd adref!



## Problemau

Yn ystod y cyfnod yma, dechreuais deimlo'n ynysig iawn ac roeddwn i eisiau aros yn weithgar a pharhau i gysylltu efo fy nghymuned. A minnau ddim yn gwybod beth i'w wneud na phwy i droi ato i ofyn am help, awgrymodd ffrind y dylwn i gysylltu efo Linc Cymunedol Môn i gael cyngor ynglŷn â chyfleoedd gwirfoddoli.



## Cefnogaeth

Cefais fy rhoi mewn cysylltiad efo Veronica o Ganolfan Gymunedol Gwelfor yng Nghaergybi. Rhoddodd Veronica restr o gyfleoedd gwirfoddoli posib imi – y clwb cinio oedd un. Mi wnes i fwynhau gwirfoddoli yn y clwb a llwyddais i ennill Lefel 2 mewn cymhwyster Bwyd, Diogelwch a Hylendid. Dwi wedi ymuno efo rhai cyrsiau eraill hefyd. Dwi newydd orffen cwrs 'Cadw'n Heini' i Bobl dros 60' a rŵan dw i'n dilyn cwrs cyfrifiadurol i bobl sydd yr un oed a fi neu'n hŷn.



## Canlyniad

Wnaeth fy mhrofiad gwirfoddoli ddim gorffen yn y fan yna. Gofynnodd Veronica a fyswn i'n hoffi bod yn rhan o'r Grŵp Llywio Dementia, er mwyn codi ymwybyddiaeth o Ddementia yn ein cymuned. Nid yn unig mae helpu yn y gymuned wedi llenwi fy nyddiau a'm rhwystro rhag teimlo'n ynysig, ond hefyd mae'r weithred o roi'n ôl i'r gymuned wedi rhoi boddhad imi, gan fy mod yn gwybod fy mod i'n helpu pobl eraill.

“Mae Gwelfor wedi fy helpu i lenwi fy nyddiau, ac erbyn imi dorchi fy llewys i glirio ar ôl rhyw ddigwyddiad neu'i gilydd, dw i'n teimlo boddhad fy mod i'n helpu eraill yn yr un modd ag y cefais i fy helpu ar ôl ymddeol.”



# Stori Barry

## Gwirfoddoli fel gyrrwr Car Linc



Symudodd Barry i Ynys Môn efo'i wraig, Janet, tua 30 mlynedd yn ôl. Roeddent wedi ymddeol a hefo diddordeb gwirfoddoli yn y gymuned. Dechreuodd y ddau ohonyn nhw wirfoddoli fel gyrrwyr cymunedol. Hefo tristwch, fe gollodd Barry ei wraig ond parhaodd i wirfoddoli. Mae Barry wedi bod yn gwirfoddoli efo Car Linc Môn ers mwy nag 20 mlynedd.

Mae Barry hefyd wedi gwirfoddoli efo'r Groes Goch, y Gwasanaeth Gwirfoddoli Brenhinol (RVS) ac Age Concern, unwaith eto fel Gyrrwr Gwirfoddol.

**“Dwi wrth fy modd yn gyrru, yn cyfarfod pobl. Dwi wastad wedi cyd-dynnu efo pobl. Dwi'n berson eithaf cyfeillgar ac mae gen i synnwyr digrifwch da.”**

Mae Barry yn rhan bwysig o Car Linc Môn, yn aelod gwerthfawr o'r tîm gwirfoddoli.



Dros y blynyddoedd, mae Barry wedi gyrru miloedd o filltiroedd wrth fynd â phobl i apwyntiadau ysbyty, i siopa, at eu meddygon teulu ac i apwyntiadau eraill. Fel gyrrwr gwirfoddol, mae Barry yn defnyddio'i gar ei hun, mae'r teithwyr yn cael gwasanaeth cyfeillgar ac mae Barry yn eu helpu i ymlacio cyn mynd i'r ysbyty.

**'Does neb yn hoffi mynd i'r ysbyty, fedra'i cefnogi y broses a lleihau y straen.'**

Dros y blynyddoedd, mae Barry wedi cael nifer o deithwyr rheolaidd. Mae gweld wyneb cyfarwydd a chyfeillgar yn tawelu eu meddyliau.

**'Rwy'n teimlo'n falch gallu cefnogi pobl yn y gymuned. Mae gwirfoddoli wedi cadw fi'n brysur ar ol colli fy ngwraig, dwi wir yn mwynhau dreifio a cyfarfod pobl newydd a gyrru nhw i wahanol apwyntiadau'**



**“Mae gwirfoddoli fel Gyrrwr Cymunedol i Car Linc Môn yn gwneud byd o les imi. Mae'n golygu fy mod i'n cael mynd hwnt ac yma ac mae helpu eraill yn rhoi pwrpas imi.”**



# Stori Enid

## Manteision o wirfoddoli



Cysylltodd Branwen â Linc Cymunedol Môn ynglŷn ag Enid, ei modryb oedrannus. Mae Enid yn 72 oed ac mae hi'n byw ar ei phen ei hun. Roedd hi'n teimlo'n unig ac yn isel ei hysbryd. Gwelodd Branwen y rhif ar gyfer Linc ar boster a oedd wedi'i arddangos yn yr ardal. Cysylltodd Bethan ag Enid a chael sgwrs ynglŷn â'i diddordebau a'i hiechyd yn gyffredinol.



Dyweddodd Enid wrth Bethan fod ei hiechyd yn dda, ond ei bod hi'n teimlo'n unig iawn yn ddiweddar. Esboniodd ei bod hi'n mwynhau garddio a bod ganddi ddiddordeb mewn hanes.

Hefyd, dywedodd Enid wrth Bethan ei bod hi wedi gwirfoddoli flynyddoedd maith yn ôl. Gofynnodd Bethan a fyddai ganddi ddiddordeb mewn gwirfoddoli eto a dywedodd Enid y byddai'n hoffi rhoi cynnig ar hynny yn ddi-os!



Ar ôl cael sgwrs ynglŷn â'r opsiynau a oedd ar gael, holodd Bethan am rôl Wirfoddoli ym Mhlas Newydd, safle'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, a throsglwyddodd yr wybodaeth i Enid. Cysylltodd Enid â Phlas Newydd ei hun ac yn fuan wedyn dechreuodd wirfoddoli yno.

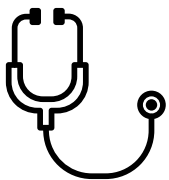
**“Am le gwych i wirfoddoli. Dw i mor falch eich bod wedi fy ailgyflwyno i wirfoddoli.”**



**“Dw i'n mwynhau helpu a rhoi o f'amser sbâr. Dw i wedi cyfarfod cynifer o bobl gyfeillgar a dw i'n mwynhau'r amgylchoedd hardd.”**

# CYSYLLTWCH Â NI

---



**SIARADWCH Â'CH MEDDYG TEULU**



**FFONIWCH NI AR: 01248 725745**



**E-BOST: [LINC@MEDRWNMON.ORG](mailto:LINC@MEDRWNMON.ORG)**



**FACEBOOK: MEDRWN MÔN**

