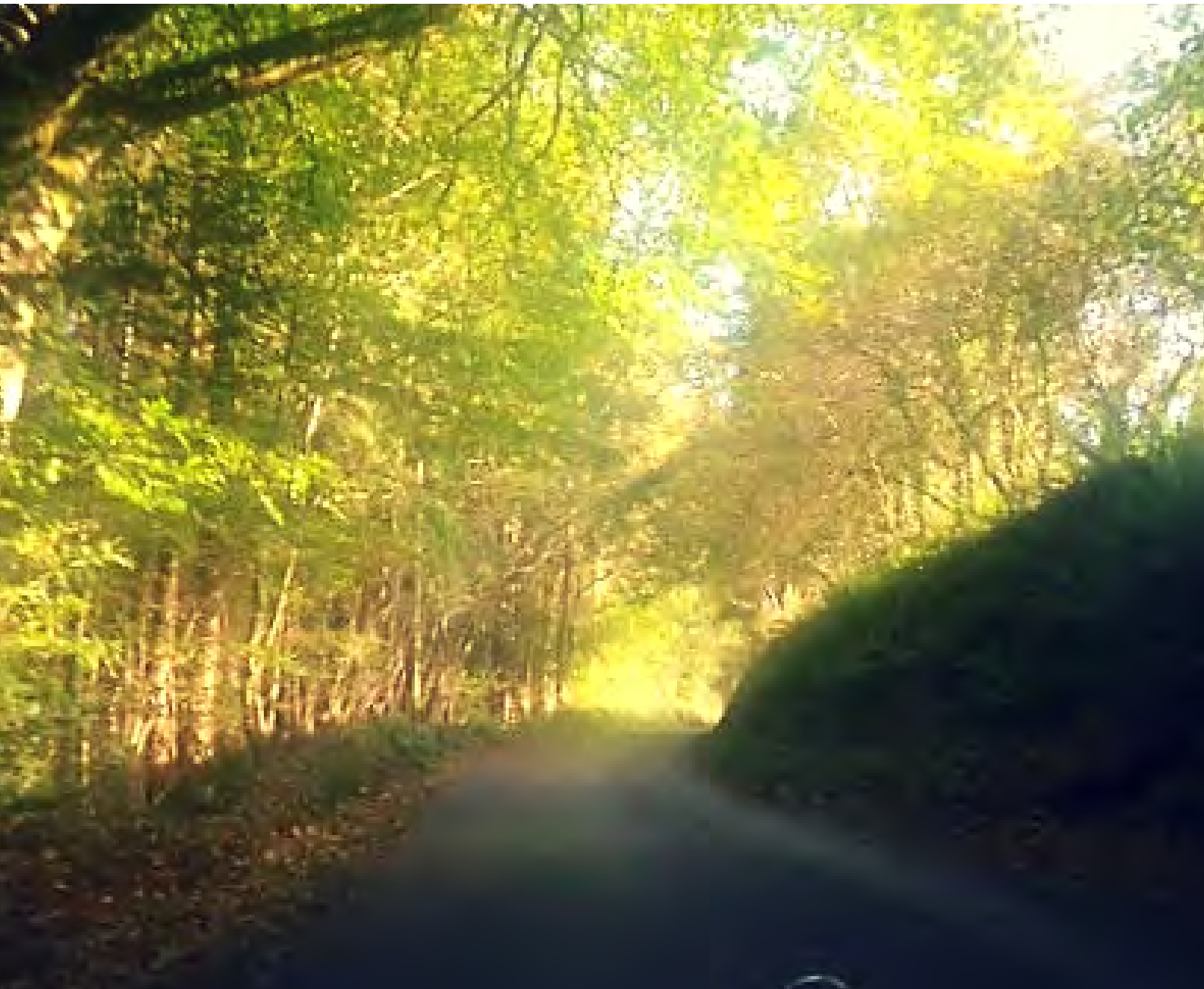


Adroddiad Dros Dro  
Prosiect Peilot  
Canolfannau Cymunedau Caredig,  
Creadigol, Cydgynhyrchiol  
2016 - 2019

A4W Innovation C.I.C



Prepared by:  
Mike Hotson, Sara Wentworth and Kate Naidoo

---

# Croeso

Cyda phleser mawr y mae ein tîm o staff yn cyflwyno adroddiad cam hanner ffordd ar gynnydd y prosiect peilot cyffrous, arloesol hwn ar ddatblygu cymunedau.

Mae'r syniad damcaniaethol yn un peth, gall rhoi'r lluniad cychwynnol hwnnw ar waith fod yn brosiect gwahanol iawn wrth i ddealltwriaeth, rhagfarn bersonol a phatrymau arferol pobl eraill ddod i'r amlwg.

Nid yw wedi bod yn hollol ddiraffferth o bell ffordd. Mae'r prosiect wedi cymryd llawer mwy o amser paratoi ar gyfer pob sesiwn a llawer mwy o egni corfforol ac emosiynol personol o fewn rhai sesiynau nag a feddyliwyd yn y lle cyntaf. Hefyd mae pob sesiwn wedi creu cryn dipyn o waith gweinyddol a gwaith ymchwil ychwanegol mewn ffordd nad oeddem wedi'i rhagweld yn llawn pan wnaethom ni gostio'r cynnig cychwynnol. Wedi dweud hynny, mae'n deg nodi bod yr holl wersi a frwydrwyd yn galed amdanynt wedi llywio, siapio, a pharhau i ddatblygu ein hymarfer ni wrth i ni symud ymlaen trwy bob sesiwn wythnosol gyda phob un o'n grwpiau cymunedol. Creu rhywbeth sy'n darparu "ffon fywyd" i lawer o bobl yn ein cymunedau gwledig.

Mae yna ychydig o fân bethau sydd angen rhoi sylw iddynt o hyd, ond ar y cyfan, mae'r holl fanion hyn yn ddibwys o'u cymharu â'r holl ganlyniadau cadarnhaol a'r llwyddiannau a gyflawnwyd. Gwyddom y bydd tystlythyrau ein partneriaid ac adborth ein cyfranogwyr yn dangos hyn yn glir yn yr adroddiad hwn.

Wrth gyflwyno'r adroddiad hwn, rydym am gydnabod yn gyhoeddus na fyddai dim o hyn wedi bod yn bosibl o gwbl heb gyllid cychwynnol ar gyfer y prosiect peilot hwn gan Gynnal y Cardi yn ogystal â chefnogaeth barhaus eu staff ac aelodau'r bwrdd .....

Rydym hefyd yn cydnabod ein diolch mwyaf diffuant i lu o unigolion, cefnogwyr, partneriaid, hyrwyddwyr, teulu a ffrindiau ar bob lefel o'n cymunedau gwledig, sydd wedi rhoi o'u hamser, eu profiad, eu sgiliau a'u gwybodaeth yn hael ac yn ddiamod i wneud y fenter hon mor llwyddiannus, mor gyfoethog ac mor werth chweil. Gwyddom na fyddai unrhyw ran ohoni wedi bod mor gyfoethog, gwerthfawr a chynhyrchiol, pe na bai am ein holl gyfranogwyr anhygoel, twymgalon, hael sydd, wrth fod yn ddigon dewr yn y lle cyntaf i ddod dros garreg y drws a rhoi cynnig ar rywbeth newydd ac yna aros, wedi mynd i mewn i ysbryd y fenter a rhoi cant y cant, a mwy, yn ôl.

# Y Weledigaeth

Roedd A4W yn rhagweld cychwyn, creu a datblygiad parhaus rhwydwaith o ganolfannau cymunedol rhyng-gysylltiedig a fyddai wrth galon pob un o'n cymunedau gwledig.

Sesiwn alw heibio leol, wythnosol, gymdeithasol, yn pontio'r cenedlaethau, seiliedig ar weithgareddau, yn cael ei chynnal gan aelodau'r gymuned, ar gyfer aelodau'r gymuned yn y canolfannau cymunedol lleol.

Canolfan y gall meddygon teulu a sefydliadau'r trydydd sector atgyfeirio pobl ati a lledaenu neu gasglu gwybodaeth ar lawr gwlad.

## Caredig

Lle diogel ar gyfer unrhyw berson o'r cymunedau lleol neu gyfagos, sy'n dod o ystod eang o gefndiroedd cymdeithasol a meysydd diddordeb gwahanol; boed yn ofalwyr, yn rhai y gofelir amdanynt, yn teimlo'n unig, yn teimlo'n ynysig, yn galaru neu'n wirfoddolwyr cymunedol sydd yn gallu cael mynediad at 'eu' cymuned hwy.

## Creadigol

Adnodd lleol ar gyfer pobl leol o bob oed a gallu, i fynychu, i roi cynnig ar amrywiaeth eang o weithgareddau creadigol sydd ar gael, i roi cynnig ar rywbeth sydd yn newydd iddynt hwy.

## Cydgynhyrchiol

Man lle mae gan bob person gyfle i rannu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u profiadau eu hunain gyda gweddill y grŵp. Datgloi'r asedau o fewn ein cymunedau.

## Cymunedol

Grŵp sydd yn dod at ei gilydd yn y gymuned leol i greu, gwneud, paratoi a dathlu amrywiaeth eang o ddigwyddiadau cymunedol dathliadol tymhorol. Man lle gall ymwelwyr a thwristiaid alw heibio, i roi cynnig ar wahanol weithgareddau creadigol, prynu arteffactau a wneir yn lleol a chael ymdeimlad unigryw gwybodus o le, ymdeimlad o ddiwylliant lleol trwy siarad gydag aelodau'r grŵp.

# Arloesedd A4W C.I.C

Nodau ac Amcanion Arloesi  
A4W yw:

1

Ffrwyno creadigrwydd i wella bywydau a chymunedau trwy gyfrwng rhaglenni hyfforddiant a gwasanaethau arloesol unigryw sy'n meithrin sgiliau a photensial.

2

Defnyddio'r celfyddydau fel dulliau i ymgysylltu, ysbrydoli ac ysgogi.

3

Hwyluso unigolion i gysylltu gydag ymdeimlad o'r hunan, o eraill ac o'r amgylchedd trwy ymarfer cyfranogwrganolog.

4

Hybu iechyd meddwl da a lles, iaith, diwylliant a threftadaeth.

5

Ymchwilio, datblygu a hyrwyddo modelau newydd o ymgysylltu, hyfforddiant ac arferion gorau.

6

Darparu cynnyrch a gwasanaethau yn unol â gweithgareddau craidd y busnes.

7

Uwchsgilio Cymunedau.

# Hwyluso, Creadigrwydd ac Etifeddiaeth

Mae gan A4W dri phrif faes fframwaith rydym yn rhoi sylw manwl iddynt wrth gychwyn, creu ac adeiladu cynladwyedd grwpiau.

## Hwyluso

Cyrraedd, Croesawu, Datblygiad Personol, Dynameg Grŵp, Ethos, Parch Diamod, Tystio, Cyfranogiad Gweithredol a chymorth, Hyfforddiant i gefnogi eraill.

## Creadigrwydd

Prif weithgaredd, ystod eang o weithgareddau, y bydd y rhan fwyaf ohonynt yn newydd i bobl a allai efallai fod wedi rhoi cynnig ar nifer o greffttau, yn creu amodau sydd yr un fath i bawb.

Cyfranogiad gweithredol, archwilio, chwarae, arbrofi, annog gweithio gyda'r anadl, ymarfer gofalgar, bod yn yr eiliad heb feirniadu'r broses ac ymlacio i gyflwr llifo.

## Adeiladu Etifeddiaeth

Unwaith y bydd unigolyn wedi profi llwyddiant, wedi cael cipolwg ar ei botensial, mae yna newid parhaol trwy holl fywyd y person hwnnw.

Mae cylymau grŵp cryf yn cael eu ffurfio, mae rhwydweithiau cymdeithasol a dynameg gymunedol yn dechrau cael eu gwau.

Mae yna gynnydd amlwg mewn cydgynhyrchiant personol a grŵp, cydnerthedd, cydgyfnewidiaeth.

Datblygiad sgiliau, asedau a photensial cymunedol ar y cyd.

Mae ymarfer craidd A4W yn defnyddio 5 Ffordd at Les Llywodraeth Cynulliad Cymru a Phump o Arferion Creadigol y Meddwl gan Ysgol Thomas Tallis fel themâu allweddol.

**Mae ymarfer craidd A4W yn defnyddio 5 Ffordd at  
Les Llywodraeth Cynulliad Cymru a Phump o  
Arferion Creadigol y Meddwl gan Ysgol Thomas  
Tallis fel themâu allweddol.**

# Amlinelliad o'r Prosiect

- Dywedasom y byddem yn dymuno cychwyn Canolfannau Cymunedau Caredig A4W mewn wyth neuadd bentref leol.
- Cefnogi pob un ohonynt i sefydlu eu hunain fel menter gydweithredol fach wedi'i lleoli yn y gymuned.
- Hwyluso'r defnydd o becynnau grymuso a hyfforddiant Cymunedau Caredig yn y canolfannau cymunedol hynny.
- Dechrau cyflwyno pecynnau grymuso a hyfforddiant Cymunedau Caredig gan ein grwpiau aelod, i grwpiau lleol eraill mewn pentrefi cyfagos eraill.
- I wasanaethu sefydlu canolfannau a chanolfannau newydd trwy gynllun benthycu cyfarpar, offer a deunyddiau cydweithredol, symudol.
- I ymchwilio, gwerthuso, mesur a monitro'r effaith gymdeithasol y mae'r hyfforddiant yn ei gael ar gyfranogwyr a'u cymunedau.

## Dyma'r gwahaniaethau yr ydym yn bwriadu eu gwneud yn y cymunedau:

Cryfhau ac ehangu rhwydweithiau cymdeithasol cymunedol gwledig sy'n bodoli eisoes.

Cynyddu gweithgareddau hygyrch, cymdeithasol, creadigol cyfranogol ar gyfer pob oed a gallu.

Lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac allgau cymdeithasol.

Datblygu 'cyfalaf cymdeithasol' a gwell gwerthfawrogiad o oedran a phrofiad trwy waith sy'n pontio'r cenedlaethau.

Cysylltu grwpiau a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes â'i gilydd trwy gyfrwng prosiectau sy'n cael eu gyrru gan y gymuned.

Hyrwyddo mentrau a datblygiad cynaliadwy lleol, cymdeithasol ac economaidd.

Adeiladu seilwaith cymunedol cydweithredol ac integredig.

Cefnogi iechyd meddwl da.

# Pecyn Grymuso a Hyfforddiant Cymunedau Caredig A4W

Bydd A4W yn hwyluso cyfres o fodiwlau hyfforddi wythnosol i bob grŵp cymunedol dros gyfnod o 20 wythnos sy'n cryfhau cydnerthedd personol, yn cynyddu lles corfforol a meddyliol, yn meithrin agwedd feddyliol bositif ac yn hyrwyddo cydgyfnewidiaeth. Gweithgareddau sy'n meithrin dealltwriaeth o ymdeimlad o'r hunan, ymdeimlad o eraill er mwyn cynyddu empathi a thosturi.

Galluogi grwpiau i fod yn hunangynhaliol.

Bydd A4W hefyd yn hwyluso darparu ystod o weithgareddau creadigol cymdeithasol newydd lle y mae cyfranogwyr yn dysgu sgiliau a thechnegau trosglwyddadwy, yn ymgysylltu â chreadigrwydd ac yn archwilio offer a deunyddiau, yn datblygu meddylfryd o dwf a dynameg tîm cadarnhaol.

Creu arteffactau i'w gwerthu sy'n galluogi grwpiau i ariannu eu hunain. Drwy ein hwyluso wythnosol gyda'r grwpiau, bydd A4W yn gweithio gyda nifer o Wirfoddolwyr Grŵp hunan-ddewisiedig a fydd yn arweinwyr answyddogol ar gyfer y grŵp hwnnw a'n Gwirfoddolwyr Arweiniol Arloesi sef ein gwirfoddolwyr hyfforddedig sy'n mynychu gwahanol grwpiau y tu allan i'w cymuned i gefnogi grŵp naill ai wrth ei

ffurfio neu gyda gweithgareddau creadigol newydd unwaith y mae'r grŵp wedi ei sefydlu.

Bydd y Gwirfoddolwyr Grŵp a'r Gwirfoddolwyr Arloesi yn cael eu hyfforddi yn null hwyluso A4W fel y gallant ymgorffori'r egwyddorion allweddol a modelu'r arferion gorau.

## Dywedasom y byddai'r hyfforddiant yn cynnwys:

Hyfforddiant datblygiad personol

Gemau cyfranogol llawn hwyl corfforol a gemau cof

Hyfforddiant mewn creadigrwydd

Hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth ofalgar

Cysylltu â Co-op Cymru gan greu grwpiau cydweithredol cynhwysol

Hyfforddiant TG

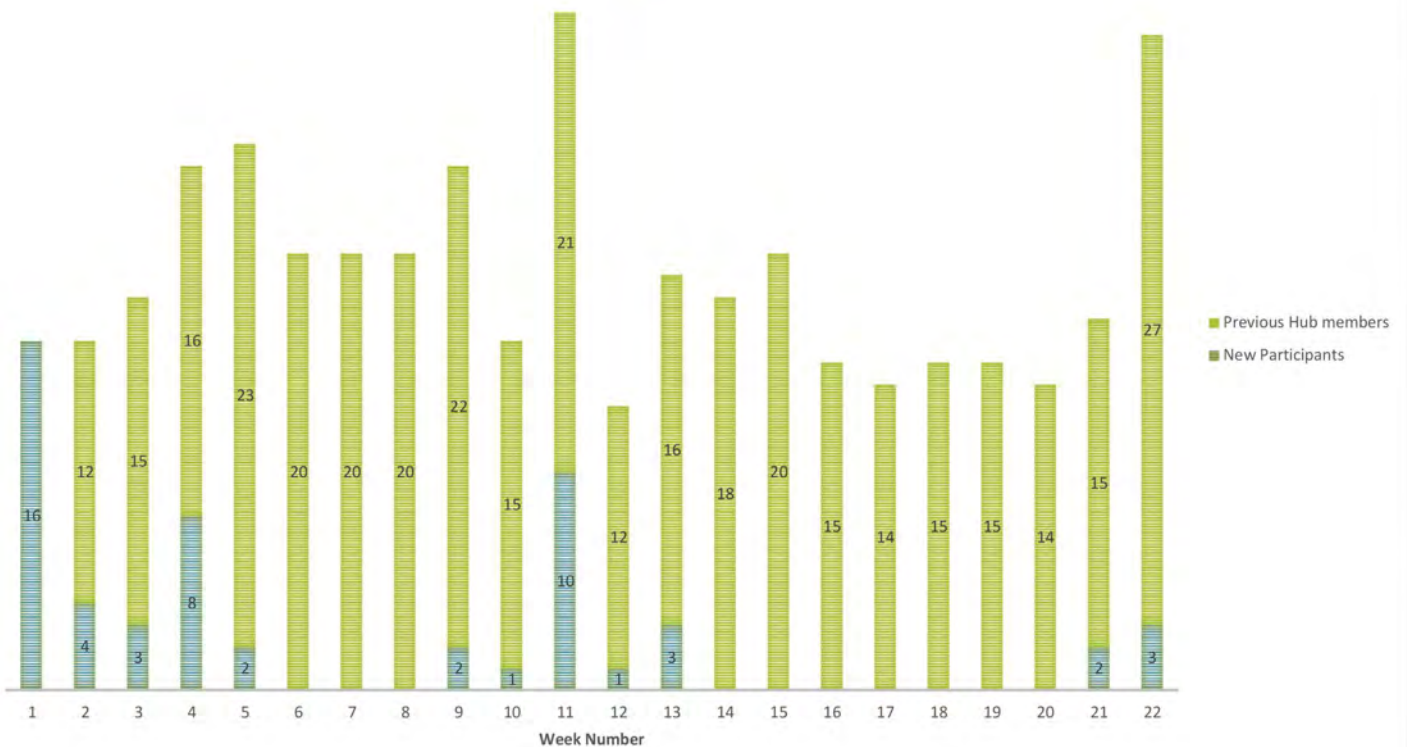
Hyfforddiant Cyfeillion Dementia



# Gorsgoch

Dechreuodd A4W y prosiect yng Ngorsgoch, cymuned ffermio wledig sy'n siarad Cymraeg. Roedd y dystiolaeth o'r angen yn amlwg iawn pan gynyddodd y grŵp i dros 30 o gyfranogwyr mewn tair wythnos; daeth y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o'r pentrefi cyfagos, o mor bell â Llanbedr Pont Steffan, Cribyn, Llanybydder, Drefach, Plwmp, Pontsian, a Phrengwyn, dim ond tri o bobl o bentref Gorsgoch oedd gennym. Hwn yw'r grŵp sydd wedi bod fwyaf heriol ond mae hefyd wedi cyflawni llawer iawn ac fe wnaethom ddysgu llawer yn dilyn ein profiadau yn cyflwyno'r hyfforddiant hwn. Cafodd y grŵp ddiwrnodau agored llwyddiannus iawn a fynychwyd yn dda ac maent wedi cael cefnogaeth gan y cyngor lleol. Mae'r grŵp yn dal i redeg yn llwyddiannus ac maent yn sefydlog yn ariannol, yn denu pobl newydd ac yn edrych i barhau i'r dyfodol.

## GORSGOCH





# Gorsgoch

## Heriau ac Ymyriadau

Twf cyflym y grŵp, gan gynnwys pobl ag anghenion gwahanol iawn gan gynnwys anabledd corfforol a dementia.

Fe wnaethon ni ddod â grŵp mawr o wirfoddolwyr i gefnogi'r rheiny oedd â'r anghenion mwyaf o fewn y grŵp, daeth y grŵp felly yn gyfarwydd â chael llawer o gefnogaeth.

Rheoli costau'r deunyddiau ar gyfer grŵp mor fawr cyn i'r arian ddod ar gael.

Bu'n rhaid i ni reoli hyn trwy ddefnyddio stoc ac adnoddau A4W ei hun.

Tynnodd nifer fawr o wirfoddolwyr arloesi, a oedd yn teithio cryn bellter i fynychu a chefnogi A4W, yn ôl ar ddiwedd yr ugain wythnos.

Er mwyn mynd i'r afael â hyn, rhoddodd A4W lawer o amser ychwanegol i gefnogi'r grŵp a'u helpu trwy'r anhawster, gan gynnwys defnyddio gwirfoddolwr arweiniol i gefnogi'r grŵp yn wythnosol yn ystod y misoedd cyntaf. Os byddwn yn defnyddio model dymameg grŵp Tuckman i edrych ar y grŵp, roeddent wedi mynd trwy'r cyfnodau Ffurio, Cyrchu a Normaleiddio ac ar ddiwedd yr ugain wythnos roeddent yn Perfformio. Fodd bynnag, yn dilyn colli hwyluswyr a gwirfoddolwyr, roeddent mewn cylch o ffurfio a chyrchu am sawl mis. Mae'r gefnogaeth barhaus ynghyd â phobl newydd sy'n ymuno â'r grŵp yn golygu bod y grŵp bellach yn ôl ar y cam Normaleiddio.

Iechyd meddwl gwael, cymeriadau cryf yn ymdopi â cholled, dicter a thrallod emosiynol.

Cymorth Un i Un a mynd i'r afael â materion o fewn y gwaith grŵp, hefyd cyfeirio at wasanaethau.

Yr ystod eang o anghenion roedd yn rhaid eu bodloni i sicrhau bod y grŵp yn gynhwysol ac yn gyfranogol i bawb.

Ar gyfer pob wythnos fe wnaethom gynllunio a pharatoi nifer o weithgareddau i sicrhau bod yna weithgareddau a oedd yn hygyrch i bawb.

Daeth y grŵp yn gyfarwydd â llawer o weithgareddau creadigol ac roedd yn gweld hyn fel y norm. Unwaith roeddent wedi dechrau gweithio ar eu pennau eu hunain, roeddent eisiau llawer o ddewis o hyd, fodd bynnag, nid oedd neb am gymryd y cyfrifoldeb o gadw a gofalu am lawer o fagiau a bocsys.

Ar ôl trafodaeth gyda phwyllgor y neuadd, cytunon nhw i ganiatáu i'r grŵp storio bocsys yn y cwpwrdd; gyda chefnogaeth barhaus mae'r grŵp bellach wedi cyrraedd y pwynt o reoli eu hanghenion a gofyn am gymorth / mwy o offer, deunyddiau pan fo angen.

Y mwyafrif o'r aelodau ddim yn byw yn y pentref, yn byw mewn pentrefi anghysbell.

Annog pobl newydd i ymuno er mwyn unioni'r fantol trwy fynd i'r dafarn leol a sgwrsio â thrigolion lleol. Fe wnaethom geisio newid diwrnod y cyflwyno, gan wahodd pobl leol i'r diwrnodau agored a thrafod yr heriau o fewn y gymuned gyda'r grŵp, gan alluogi pobl i fynegi eu teimladau ond heb gydgyllwynio. Rydym hefyd yn annog y defnydd o Gymraeg, a dysgu Cymraeg sylfaenol, yn wythnosol.

Eiddilwch a salwch yn golygu bod y rhan fwyaf mewn diffyg ac angen mewnbwn, heb fawr ddim i'w roi yn ôl i eraill.

Ar ôl trafodaeth gyda thîm rheoli'r Neuadd, cytunasant i adael y byrddau allan.

Roedd eiddilwch aelodau'r grŵp yn golygu bod symud byrddau ar eu pennau eu hunain y tu hwnt i'w gallu corfforol.

Ofnau ynghylch yr hyn y byddai'r grŵp yn gallu ei wneud ar ôl yr ugain wythnos.

Fe wnaeth A4W roi pecynnau cychwynnol at ei gilydd ar gyfer oddeutu pum gweithgaredd i helpu symud y grŵp ymlaen gyda'u hoffer a'u deunyddiau eu hunain.

# Yr hyn a ddysgwyd o Ganolfan Gorsgoch

## Mae symud pobl tu hwnt i'r ffiniau sy'n gyfforddus iddynt yn ystod yr hyfforddiant yn hanfodol

Roedd y dysgu o'r grŵp hwn yn cynnwys annog pobl i beidio â bod eisiau dysgu eu sgiliau yn gynnar yn y rhaglen, i aros tan ar ôl y cyfnod o ugain wythnos ac annog hynny wedyn. Mae'r prosiect yn ymwneud â meithrin yr asedau mae'r cymunedau eisoes yn meddu arnynt, ac adeiladu ar yr hyn sydd eisoes yn bodoli yno ac yng Ngorsgoch roedd gennym ychydig o aelodau a oedd, yn hytrach na chymryd rhan mewn gweithgareddau wythnosol, yn awyddus iawn i ddod â'u sgiliau eu hunain i rannu o fewn y grŵp a mentora'r aelodau eraill. I ddechrau, fe wnaethom groesawu hyn, fodd bynnag, canfuom fod hyn yn arwain at yr aelodau penodol hyn yn cadw rheolaeth, yn aros o fewn y ffiniau oedd yn gyfforddus iddynt. Felly nid oeddent yn symud i mewn i feddylfryd twf, ond yn aros mewn meddylfryd sefydlog (Carol Dwek).

## Bod yn fwy eglur ynghylch amserlen a strategaeth ymadael o'r cychwyn cyntaf

Yn flaenorol, roedd ein grwpiau oedran wedi cynnwys pobl iau yn bennaf (20au-50au) ac ar gyfer y grŵp oedran hwn, roedd meddwl am gofrestru am brosiect deg wythnos wedi bod yn frawychus. Gan ddefnyddio'r wybodaeth flaenorol hon, dywedasom wrth y grŵp y byddem ni yn cael pum wythnos ac yna'n edrych ar sut yr oedd pethau wedi mynd; rydym wedi parhau i dorri'r rhaglen yn blociau pum wythnos a gwirio'r cynnydd ar ddiwedd pob bloc gydag asesiad myfyriol o gynnydd; fodd bynnag, rydym wedi bod yn llawer cliriach ac wedi sôn am y strategaeth ymadael o'r cychwyn cyntaf. Y gwahaniaeth wrth weithio gyda phobl sydd dipyn yn hŷn ac yn ynysig yw eu bod yn llawer mwy awyddus i gael ymrwymiad tymor hwy oherwydd eu bod yn unig. Fe wnaethom sylweddoli, trwy gael y blociau pum wythnos, ac yna parhau, roedd yna ddisgwyliad bron y byddai'r grŵp fel hyn am gyfnod amhenodol.

# CANOLFAN GORSGOCH

## Y Llwyddiannau



1

Cefnogi cymaint o gyfranogwyr a'r fath anghenion amrywiol yn llwyddiannus.

Y twf personol a gyflawnodd nifer fawr o'r cyfranogwyr.

2



3

Fe wnaeth y rhwydweithiau cefnogi newydd gynyddu nifer y ffrindiau a'r ymdeimlad o gysylltioldeb a gyflawnwyd gan y cyfranogwyr.



4

Y prosiect garddio: mae'r grŵp wedi creu gwely bach o flodau a llysiau yng nghefn y neuadd, ac maent i gyd yn cyfrannu tuag ato.



5

Y nifer o sgiliau newydd a ddysgwyd ac a rannwyd.







6

Annog pobl i goginio a dod â bwyd i rannu o gwmpas y bwrdd bob wythnos, ac mae'r grŵp wedi parhau â hyn.

Mae'r grŵp wedi cynnal stondinau codi arian mewn dau ddiwyddiad cymunedol - Ffair Haf a Ffair Nadolig Gorsgoch.

7



8

Mae gan Gerdd Cymunedol Cymru ddiddordeb i ddod â chynnal prosiect gyda'r grŵp yn 2018.

Mae'r aelodau'n cefnogi ei gilydd y tu allan i'r grŵp, yn rhannu lifftiau, yn helpu ei gilydd, yn rhannu prydau bwyd.

9



10

Y berthynas gadarnhaol a chefnogol a ddatblygwyd gyda phwyllgor y neuadd. Mae gan y grŵp ddiddordeb mewn mwy o weithgarwch corfforol; rydym wedi cysylltu â Chist Gymunedol Chwaraeon Cymru i edrych ar gael mynediad i arian i gynnal dosbarthiadau ymarfer corff ysgafn fel ioga cadair a Tai Chi, bydd pwyllgor y neuadd yn cefnogi'r cais.



11

Cynnwys pobl newydd: "Mae'r grŵp hwn wedi bod mor wych i'n teulu ni, fe symudon ni yma ychydig cyn y Nadolig, ac fe wnaeth y grŵp ein galluogi ni fel teulu i gwrdd â phobl newydd a chael cysylltiad â'r gymuned. Drwy'r grwpiau rwyf wedi cwrdd â mwy o bobl mewn tri mis nag a wnes i mewn 14 mlynedd yn Llundain" meddai Sarah Keane, addysgwr cartref, Cwrtnewydd.

Mae pump o'r gwirfoddolwyr wedi cael eu cyfweld gan Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac fe wnaethon nhw gyfrannu eu hadborth at bamffled ar agweddau cadarnhaol gwirfoddoli, a fydd yn cael ei dosbarthu ledled Cymru.

12



13

Mae Canolfan Gorsgoch yn dal i redeg, yn rhannu sgiliau, yn sefydlog yn ariannol ac yn annog mwy o bobl i ymuno.



# Dyfyniadau Cyfryngau Cymdeithasol ac Adborth

## Gorsgoch

"Mae'r hyn rydych wedi ei greu yng Ngorsgoch yn rhywbeth pwysig iawn ac rydym yn falch eich bod chi'n defnyddio ein cyfleusterau"

Rhian Jones Pwyllgor y Neuadd 25.09.17

.....

"Helo Sara,

Hoffwn ddiolch yn fawr i chi a Mike a'r tîm yn Arts4Wellbeing. Yn ddiweddar iawn fe symudon ni i Geredigion o Dde Ddwyrain Llundain heb adnabod yr un enaid byw. Fodd bynnag, o fewn wythnosau, mae eich grwpiau yng Ngorsgoch a Choedybryn, yr wyf fi a fy nau blentyn wedi bod yn mynychu, wedi bod yn rhyfeddol wrth ddarparu rhwydwaith bwysig o ffrindiau i ni. Rydym wedi cael ein croesawu'n gynnes ac i deimlo eisoes yn rhan o'r gymuned ehangach. Hefyd rydym wedi cael cryn dipyn o hwyl wrth ddysgu sgiliau newydd ac rydym yn mwynhau'n fawr iawn y ciniawau sy'n cael eu rhannu yng Ngorsgoch ac rydym yn edrych ymlaen at fynychu llawer mwy o sesiynau a gwneud llawer mwy o ffrindiau."

SK 06.02.2018

"Rwyf eisiau dweud diolch o galon am eich egni a'ch syniadau creadigol! Dros y flwyddyn ddiwethaf, rwyf wedi mynychu llawer o'ch sesiynau yn y gymuned leol - fel cyfranogwr yn y "Feelgood Friday" yn y Pwerdy a hefyd fel gwirfoddolwr yn eich canolfannau Cymunedau Caredig yng Ngheredigion. Rwyf wrth fy modd yn gweld sut mae'r cyfranogwyr yn tyfu o ran brwdfrydedd a chreadigrwydd, gan ddatgloi cymaint o botensial wrth rannu syniadau creadigol. Rwyf yn dwlu ar eich dulliau a'r cymanfaoedd cylch rydych yn eu cynnal - rwy'n teimlo bod y rhain yn allweddol wrth helpu pobl i gysylltu go iawn, rwyf yn gwybod eu bod nhw yn mwynhau eich sesiynau'n fawr iawn hefyd, ac rwyf wedi dysgu cymaint.

I mi, mae hyn i gyd wedi arwain at lawer o gyfeillion newydd; mae wedi rhoi cipolwg newydd i mi ar fod yn aelod gweithredol o'm cymuned fy hun ac mae wedi gwir ysbrydoli fy nghreadigrwydd i fy hun. Rwyf nawr yn teimlo y gallaf roi cynnig ar syniadau newydd, ac i deimlo'n fwy hyderus ar fy siwrnai creadigol fy hun. Rwyf yn teimlo eich bod wedi datgloi fy mhotensial! "

SL, Pioneer Volunteer

.....

"Felly, heddiw rwyf yn mynd i ddosbarth celf ysgol gartref i gyflwyno peintio sidan i'r plant a dangos iddynt sut y gall fod yn ymlaciol. Rwyf yn eithaf nerfus a gobeithiaf y gallaf wneud hyn cystal â Sara Wentworth "

RW 08.11.2017

"Sylwais ar hysbyseb ar gyfer cyfarfod Arts for Wellbeing yng Ngorsgoch, dau bentref i ffwrdd oddi wrtha i. Nid wyf fel arfer yn rhoi cynnig ar unrhyw beth ar fy mhen fy hun, beth bynnag neidiais yn y car a meddwl rwyf yn mynd i roi cynnig arni.

Wrth i mi agor y drws, cefais fy nghyfarch yn gynnes ac roedd hynny'n wych. Y diwrnod cyntaf, dim ond am ychydig o amser wnes i aros, rwyf wedi bod bob wythnos ers hynny. Rwyf wedi dysgu sut i wneud llawer o bethau fel peintio sidan, pyrograffeg, ond yn bennaf oll rwyf wedi gwneud ffrindiau.

Fel grŵp, rydym i gyd yn cydweithio ac os gallwn ni helpu rhywun a allai fod â phroblem, rydym yn ei drafod o fewn y grŵp. Hoffwn ddiolch i Sarah a Mike "

RM



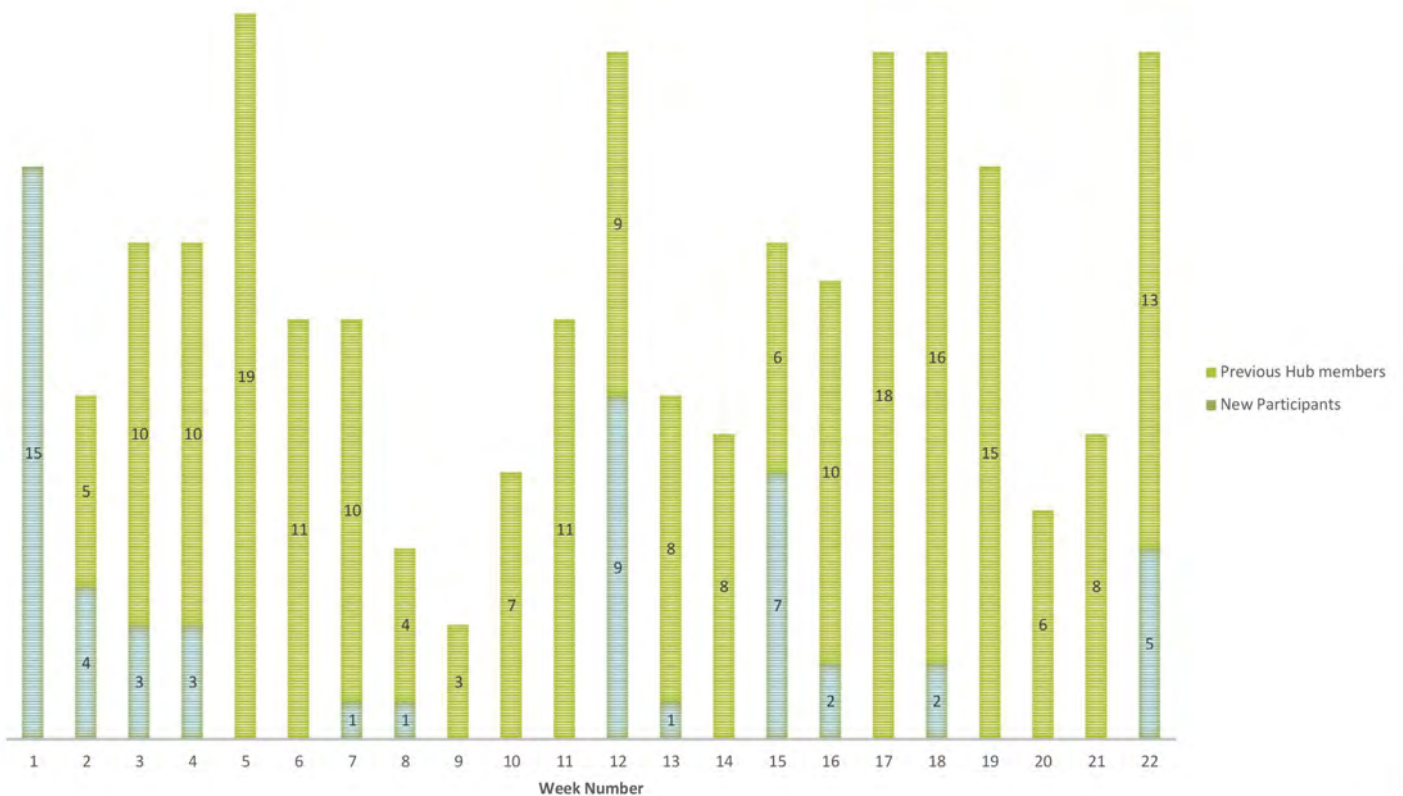
"Rwyf wedi canfod mai agwedd fwyaf buddiol y prosiect Arts 4 Wellbeing yw'r rhyngweithio cymdeithasol a'r cinio. Mae rhannu pryd o fwyd yn cael effaith rwymol seicolegol ddofn sy'n mynd ymhell y tu hwnt i unrhyw weithgaredd crefft. Wrth edrych ar aelodau eraill y grŵp, ymddengys eu bod nhw'n mwynhau creu pethau gyda'i gilydd a chael ymdeimlad o gyflawniad o gwblhau prosiect ar y cyd, er enghraifft, yr ardd "

FK

# Ferwig

Bu hon yn ganolfan lwyddiannus iawn o'r cychwyn cyntaf, gyda'r grŵp yn croesawu dysgu newydd, gyda rhaniad 60/40 o siaradwyr Cymraeg i siaradwyr Saesneg. Bu ymgysylltu rhagorol â chreadigrwydd, cymuned, iaith, diwylliant a threftadaeth, a dealltwriaeth o egwyddorion allweddol y Prosiect Cymunedau Caredig y mae'r grŵp wedi eu datblygu gyda chryfder a brwdfrydedd mawr.

FERWIG



# Ferwig

## Heriau ac Ymyriadau

Y ffaith bod grŵp bach iawn eisoes wedi ffurfio ac wedi bod yn cyfarfod unwaith y mis ers ein sesiwn ragflas y flwyddyn flaenorol.



Yn hytrach na mynd i mewn fel corwynt, fe wnaethom ni fynd atynt yn ysgafn a gofyn a fyddai'r grŵp yn hoffi bod yn rhan o Gymunedau Caredig a bu ymateb cadarnhaol iawn, ac er bod y grŵp wedi parhau, roeddent wedi bod yn cael trafferth meddwl am syniadau a sgiliau newydd.

Maint y lleoliad.



Mae'r lleoliad yn eithaf bach, fodd bynnag oherwydd nad oeddem yn darparu ar gyfer anghenion amrywiol, gallem weithio'n hawdd gydag un neu ddau o weithgareddau'r wythnos. Tyfodd y grŵp yn ara deg, felly roedd maint y lle yn iawn.

Roedd y lleoliad yn gostus.



Tuag at ddiwedd y prosiect, enillodd pwyllgor y neuadd well dealltwriaeth o'r prosiect Cymunedau Caredig a bu modd i ni drafod pris llawer gwell er mwyn i'r grŵp barhau.

Denu dynion i'r grŵp.



Rydym wedi llwyddo i ddenu dynion i'r grŵp weithiau, fodd bynnag mae'r grŵp yn ddigon bodlon bod yn gasgliad o ferched i gyd.

Cyrraedd pobl yn yr ardal



Fe wnaethom annog y grŵp a phwyllgor y neuadd i ledaenu'r gair ac rydym wedi cyrraedd pobl mor bell â Beulah a Llangoedmor.

Yr awydd i fod yn unigryw unwaith yr oedd y grŵp wedi bod yn rhedeg am ddeg wythnos.

Roedd y grŵp mor hapus, agored ac ymlaciol gyda'i gilydd fel y mynegwyd ofnau y byddai mwy o bobl yn ymuno yn bygwth y ddynmeg honno. Fodd bynnag, cawsom bobl newydd yn ymuno a chefnogwyd y grŵp trwy hynny ac nid oedd yna broblem mwy, maent bellach yn groesawgar iawn ac yn hyrwyddo'r grŵp er mwyn denu aelodau newydd mewn digwyddiadau lleol.

Y cyfnod pontio.

Roedd A4W wedi bod yn glir iawn ynghylch y strategaeth ymadael o'r cychwyn cyntaf ac er bod yna bryderon am arian a chymryd cyfrifoldeb dros redeg y ganolfan eu hunain, roeddent wedi codi cryn dipyn o arian yn y ffair Nadolig. Ar y cyfan, mae aelodau'r grŵp yn brofiadol ac yn alluog ac fe wnaethant barhau trwy'r cyfnod pontio heb ryw lawer o anhawster a chyda dim ond ychydig iawn o gefnogaeth gan A4W.

Ofnau ynghylch yr hyn y byddai'r grŵp yn ei wneud ar ôl i A4W dynnu'n ôl.

Rhoddodd A4W becynnau cychwynnol o offer, taflenni cyfarwyddiadau "sut i" a deunyddiau i'r grŵp.



# Yr hyn a ddysgwyd o Ganolfan Ferwig

## Lle

Nid oedd y gofod ar gael yn Ferwig i gael llawer o offer a deunyddiau, fe wnaethom ddysgu nad oes angen i ni ffitio cymaint o bethau i mewn, (yn amlwg yng Ngorsgoch roedd gennym lawer o bobl ag anghenion gwahanol iawn ac mi roedd angen llawer o weithgareddau arnom i sicrhau cynwysoldeb). Fe wnaethom ddysgu bod caniatáu mwy o amser a lle i weithgareddau a bod yn fwy chwareus yn gweithio.



## Strategaeth Ymadael

Fe wnaeth bod yn llawer mwy eglur ynghylch y rhaglen a'r strategaeth ymadael weithio'n dda, gyda'r grŵp hwn rydym wedi rheoli eu disgwyliadau dipyn yn well.

# CANOLFAN FERWIG

## Y Llwyddiannau



1

Mae'r grŵp wedi mynd o nerth i nerth

Mae'r grŵp wedi cyflawni twf personol ac erbyn hyn mae gan y grŵp agwedd gallu gwneud

2



3

Maent wedi cynnal diwrnodau agored llwyddiannus gyda chefnogaeth cynghorwyr lleol



4

Mae'r grŵp mewn sefyllfa ariannol dda ar ôl codi arian mewn digwyddiad Nadolig, raffl wythnosol a siopau gwib amrywiol lle maent yn defnyddio'r sgiliau a ddysgwyd o fewn y grŵp i godi arian i'r grŵp







5

Mae'r grŵp wedi dangos twf, gan ddenu pobl newydd ac maent yn awyddus i gydymffurfio â'r weledigaeth gyfan ar gyfer cymunedau caredig

Ffurfiwyd rhwydweithiau cefnogi newydd

6



Mae aelodau wedi ymweld â chanolfannau eraill i rannu eu sgiliau a'u profiad o bontio gydag awgrymiadau ar sut y gwnaethon nhw sicrhau bod y pontio yn digwydd yn esmwyth ar gyfer eu grŵp nhw. Maent hefyd wedi helpu i gychwyn a chroesawu pobl yn Gymraeg



7

Mae'r grŵp wedi ymgysylltu'n dda â phwyllgor yr ysgol ac maent i gyd yn cydweithio i gynyddu cydlyniant cymunedol

8





9

Mae'r grŵp wedi creu perthynas dda â phwyllgor y neuadd sydd wedi bod yn gefnogol iawn a bydd yn gweithio gyda'r grŵp i wneud cais am gyllid y gist gymunedol

Mae'r grŵp yn ymgysylltu â'r gymuned ar bob cyfle, gan hyrwyddo'r ganolfan, codi ymwybyddiaeth a chodi arian wrth werthu eu gwaith

10



11

Wrth symud ymlaen, mae'r grŵp wedi ymgysylltu â phobl eraill sy'n arfer crefftau i ddod i mewn i ddysgu sgiliau i'w grŵp ac mae ganddynt deithiau wedi'u cynllunio i Ynys Sgomer ac i eglwys y carcharor rhyfel y gwanwyn hwn





# Dyfyniadau Cyfryngau Cymdeithasol ac Adborth

## Ferwig

"Fe alwes i heibio'r clwb crefftau bore 'ma ac maen nhw wrthi fel lladd nadroedd!! Roedd y lle'n ferw o brysurdeb wrth wneud crefftau Nadolig i'w gwerthu - ffantastig."

Annette Morgan, Pwyllgor Neuadd y Ferwig

.....

"Daeth A4W i mewn i'n bywydau ar ddiwrnod rhagflas yn y Ferwig y llynedd. Roedd Mike, Sara a Kate mor gyfeillgar a chefnogol, cyn pen dim roedd ein Grŵp wedi'i ffurfio. Rydym wedi dysgu llawer o sgiliau newydd ond hyd yn oed yn bwysicach, rydym wedi dysgu sut i fod yn rhan o gymuned gariadus a gofalgar. Mae sawl cyfeillgarwch cryf wedi'i ffurfio, yn aml gan bobl a oedd wedi symud i mewn i'r ardal ac wedi teimlo'n ynysig iawn a hefyd y rheiny sy'n dioddef o afiechyd. Allwn ni ddim dychmygu bywyd nawr heb A4W. Rwyf yn gobeithio y bydd yn tyfu ac yn parhau â'i lwyddiant eithriadol "

LW

.....

"Mae Sara, Mike a Katy yn rhoi digon o anogaeth i ni gyda'n holl waith celf, nid oes dim byd yn peri trafferth iddynt. Os nad oes ganddynt y deunyddiau heddiw, byddant yn dod â nhw'r wythnos nesaf. Rwyf wedi cael llawer o sylwadau am fy mwclis enamel, mae pobl yn gofyn i mi os wyf wedi ei brynu. Diolch yn fawr iawn i chi gyd"

WJ

"Diolch i chi am ddod â Chymunedau Caredig i'r Ferwig. Rwyf wedi mynychu'r rhan fwyaf o wythnosau ers y diwrnod rhagflas cyntaf ac yn awr rwyf yn edrych ymlaen at ddydd Iau. Rwyf wedi cael y cyfle i droi fy llaw at grefftiau newydd a thrafod materion a syniadau amrywiol. Yn y broses rwyf wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd hyfryd. Cyn mynychu, roeddwn i'n byw yn Ferwig ond bellach rwyf wir yn teimlo'n rhan o'r gymuned, felly a chymryd popeth at ei gilydd rwyf yn meddwl y gallwch ddweud bod eich syniad yn llwyddiant ysgubol.

Pob lwc gyda'ch cynlluniau i ehangu a boed i chi barhau i ledaenu cariad a gofal ledled Cymru."

HC



"Hoffwn ddiolch i Arts4Wellbeing am y sesiynau crefft y maent wedi bod yn eu cynnal yn yr hen ysgol yn y Ferwig, ger Aberteifi. Rwyf wedi bod mor ffodus i fwynhau defnyddio offer na fyddwn fel arfer yn gallu cael mynediad iddo, yn gwneud crefftwaithe newydd a chwrdd â phobl hyfryd. Mae eich staff wedi bod mor groesawgar, cydymdeimladol a hael, yn darparu lluniaeth hyfryd ac ychydig oriau o 'amser i mi' ymlaciol. Rwyf wedi gwneud rhai ffrindiau da iawn ac rydym yn gobeithio parhau i gyfarfod yn y dyfodol. Diolch am eich holl help ac am fod yno!"

DL



"Diolch Sara a Mike am eich holl waith caled gyda Hen Ysgol Y Ferwig. Mae'r sesiwn ragflas gyntaf y llynedd wedi tyfu a datblygu i fod yn rhywbeth sy'n gadarnhaol iawn i gymuned y Ferwig ac rydym yn ddiolchgar iawn i chi eich dau am eich holl egni a brwdfrydedd. Pob lwc i chi gyda'ch holl brosiectau yn y dyfodol"

Annette Morgan, Pwyllgor Hen Ysgol Y Ferwig



"Annwyl Mike a Sara

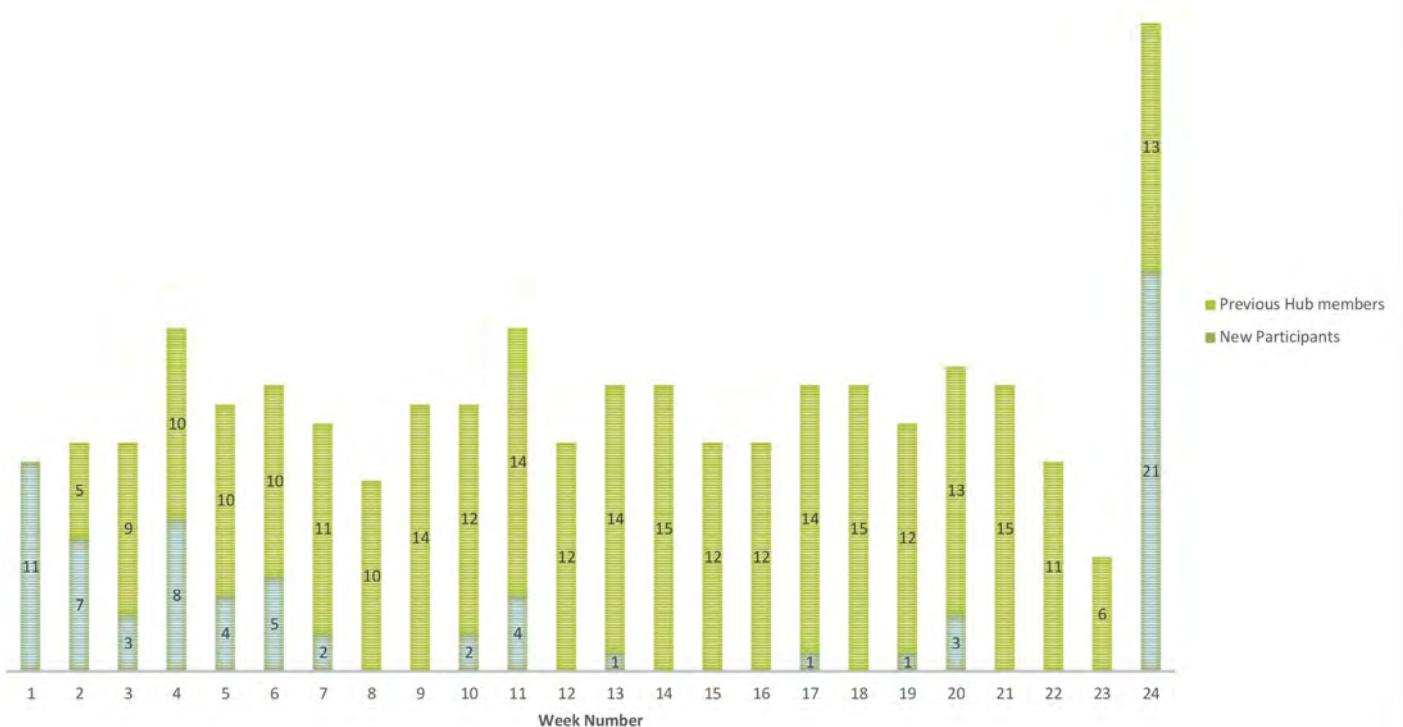
Rwyf yn edrych ymlaen at bob dydd lau oherwydd cynhelir yr Arts & Wellbeing, ac mae'n rhoi cyfle i ni wneud gwahanol grefftau. Rwy'n mwynhau cyfarfod â phawb, cael sgwrs a phaned. Fy wyrion a minnau'n rhoi cynnig ar wahanol grefftau, mae'n bleserus iawn. Mae'r amser yn mynd mor gyflym. Diolch am eich holl waith ac am eich amynedd gyda ni."

PD

# Coedybryn

Cymuned ffermio wledig gyda nifer o bobl Cymraeg a Saesneg wedi ymddeol yn y pentref, gyda phobl hefyd yn cyrchu'r grŵp o gymunedau anghysbell. Ar y cychwyn, gwelsom eithaf raniad diwylliannol o fewn y grŵp, a thrwy gyflwyno chwaraëusrwydd, dysgu a defnyddio Cymraeg sylfaenol yn y cylch gyda chymorth a chefnogaeth y siaradwyr Cymraeg, gwaith grŵp a rhannu sgiliau, rydym wedi goresgyn yr anawsterau'n raddol fel bod pobl bellach yn dod i'r grŵp fel pobl, i rannu sgiliau a chefnogi ei gilydd. Rydym wedi cael nifer fawr o bobl o deuluoedd ffermio, plant ac wyrion sydd wedi dod i'r grŵp ac wedi cael profiadau cadarnhaol iawn. Cawsom ymweliad gan y Cynghorydd lleol Maldwyn Lewis a'r Parchedig Carys Ann i agor y digwyddiad dathlu yn swyddogol, a thynnwyd sylw at y prosiect Cymunedau Caredig yn y cyfarfod cyngor sir dilynol. Derbyniodd Arts4Wellbeing lythyr gan gadeirydd y Cyngor Sir yn diolch iddynt am eu gwaith cymunedol rhagorol wrth ddod â chymunedau at ei gilydd.

## COEDYBRYN



# Coedybryn

## Heriau ac Ymyriadau

Cyrraedd pobl.

Diwrnod rhagflas ymgysylltu i godi ymwybyddiaeth, cyfryngau cymdeithasol, ar lafar gwlad a dosbarthu taflenni.

Ymgysylltu â grŵp crefftau a oedd eisoes yn defnyddio'r neuadd.

Buasem wedi hoffi ymgysylltu â'r grŵp hwn a'u hannog i fod yn rhan o'r Ganolfan Cymunedau Caredig, fodd bynnag, nid yw hyn wedi bod yn bosibl hyd yma, mae'r rhan fwyaf o'r grŵp blaenorol hwn yn dod o Gastell Newydd Emlyn.

Rhaniad diwylliannol, rhagfarn a thueddiadau personol.

Ar y dechrau roedd hi'n her i sicrhau integreiddio, gyda hanner y grŵp yn dod o gefndiroedd ffermio yng Nghymru, Cymry Abertawe, siaradwyr Saesneg ac un o Dde Affrica. Aethom i'r afael â hyn trwy wneud gwaith grŵp, rhannu straeon a rhannu sgiliau ac rydym wedi gwella cydlynid yn fawr o fewn y grŵp yn awr.

Dim ond nifer fach o'r grŵp yn cymryd y cyfrifoldeb i helpu, a theimladau negyddol gan yr aelodau hyn ynghylch y grŵp yn parhau gan nad oeddent am fod y rheiny oedd yn gorfod clirio lan bob wythnos.

Dros yr wythnosau, fe wnaethom ni leihau'r gwaith roeddem yn ei wneud i osod fyny er mwyn annog pobl eraill yn y grŵp i gymryd cyfrifoldeb personol. Cafodd yr ymyrraeth hon effaith gadarnhaol a'r mae'r rheiny oedd yn bwriadu tynnu'n ôl wedi aros gyda'r grŵp.

Mae eiddilwch a salwch, a diffyg cludiant, yn golygu bod pobl yn aml yn methu â dod i'r grŵp os yw'r ffrind sy'n gyrru yn sâl.

Rydym wedi sefydlu tudalen Facebook fel y gall y grŵp rannu gwybodaeth, sgwrsio â'i gilydd a threfnu lifftiau. Mae'r rheiny sy'n medru gyrru yn ffonio o gwmpas ac yn casglu'r rheiny sydd angen lifft.

Trosglwyddo i annibyniaeth a phryderon ynghylch cyllid gan fod y neuadd yn gostus.

Mae cael aelodau sy'n fwy eiddil yn her o'r safbwynt ariannol oherwydd o ganlyniad i salwch o fewn y grŵp, dim ond prin y mae'r aelodau'n gallu talu'r costau; rydym wedi annog y grŵp i gynnal raffl wythnosol ac yn bwriadu edrych ar gymorth ariannol gan feysydd eraill, busnesau lleol, y cyngor ac ati i helpu'r grŵp trwy'r cyfnod anodd hwn.

Nid yw wedi bod yn bosibl ffurfio perthynas gefnogol gyda'r neuadd.

Rydym newydd anfon e-bost at drysorydd y neuadd yn egluro'r prosiect unwaith eto ac yn gofyn am gael trafodaeth ynghylch y pris.

Bydd y bobl anghysbell iawn sy'n byw mewn tlodi ac sydd fwyaf anghenus yn cael eu cyfyngu rhag cyrchu'r grŵp os bydd ffi aelodaeth i bawb.

Rydym wedi awgrymu blwch rhoddion i'r rhai sy'n gallu fforddio cyfrannu ond rydym yn sylweddoli bod y rhoddion yn fach iawn yn y pentref hwn.

# Yr hyn a ddysgwyd o Ganolfan Coedybryn

## Rhannu Llyfrau

Dim ond ar ôl pontio y mae'r rhannu llyfrau cymunedol yn gweithio pan fydd y neuadd yn caniatáu i silff gael ei defnyddio yn y lleoliad gan fod y llyfrau'n rhy drwm i'w cludo bob wythnos.

## CyllidFunding

Mae angen i ni gael cynllun wrth gefn mewn perthynas â chyllid i gefnogi pontio oherwydd, o achos salwch mae'r nifer yn y grŵp hwn wedi lleihau dipyn, ac mae'n dal i fod dipyn yn llai; mae o leiaf hanner y grŵp os nad tri chwarter ohono ar hyn o bryd yn dioddef o salwch neu wedi syrthio. Hefyd, nid oes ganddynt yr arian wrth gefn a wnaed yn y ffair Nadolig fel gyda'r grwpiau blaenorol, mae cyllid yn dynn iawn i'r bobl yn y grŵp hwn a dyma'r bobl y mae angen i ni fod yn eu cefnogi.





# CANOLFAN COEDYBRYN

## Y Llwyddiannau



1

Grŵp sy'n pontio'r cenedlaethau yn gweithio'n dda iawn gydag oedrannau rhwng 11 a 93.

Gwell cydlyniant diwylliannol a chymunedol.

2



3

Maent wedi cael diwrnodau agored llwyddiannus iawn gyda chefnogaeth gan y cynghorydd lleol.



Twf personol i nifer fawr o gyfranogwyr.

4





5

Rhwydweithiau cefnogi newydd, mwy o ffrindiau ac ymdeimlad o gysylltioldeb.

Rhannu sgiliau ar draws y cenedlaethau.

6



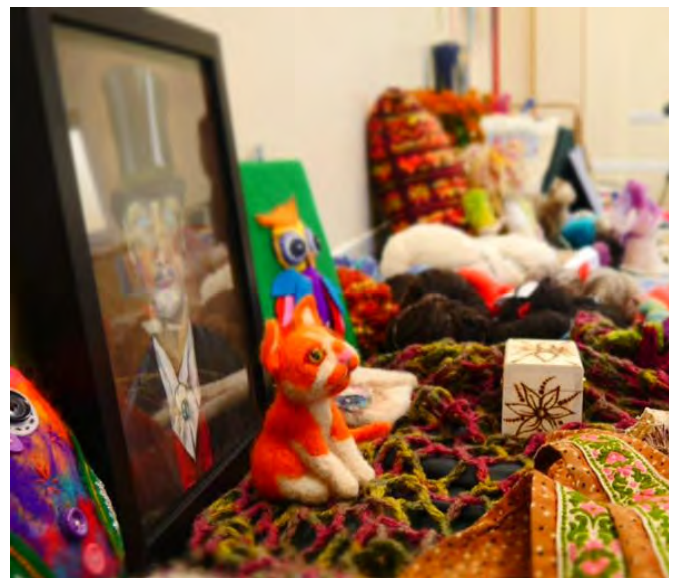
Mae tri o'r cyfranogwyr yn ddynion ac mae dau wirfoddolwr gwrywaidd; hoffai un o'r dynion sefydlu menter sied i ddynion ac mae'n awyddus i helpu i wneud y grŵp yn fwy hygyrch i ddynion.



7

Mae yna sylfaen gref o setiau sgiliau o fewn y grŵp.

8







9

Mae'r grŵp wedi cyfnewid  
manylion ac yn cysylltu â'i gilydd,  
yn holi am ei gilydd ac yn gweld  
pwy sydd angen help.

Rydym wedi ennyn  
diddordeb un gwirfoddolwr  
ifanc sy'n 15 oed, hefyd  
mae dau o'r gwirfoddolwyr  
wedi bod yn cynnig  
sesiynau Reiki i aelodau'r  
grŵp.

10



11

Fe wnaethant estyn croeso cynnes i aelodau'r grŵp  
o'r Ferwig a ddaeth i rannu eu profiad o ran pontio.





12

Gwirfoddolwr grŵp arweiniol cryf iawn sy'n deall yn llwyr y weledigaeth ar gyfer cymunedau caredig.

Mae'r grŵp yn cymryd rhan mewn prosiect digidol ar adrodd straeon gyda PCYDDS.

13



14

O ganlyniad i godi ymwybyddiaeth am y prosiect yn ystod diwrnod agored y grŵp, derbyniodd A4W lythyr swyddogol o ddiolch oddi wrth Gyngor Sir Ceredigion. Ymwelodd Carys Mai o Blaid Cymru â'r grŵp a hefyd, mae Ben Lake yn gefnogol iawn i'r gwaith.

Mae'r grŵp yn codi arian gyda raffl bob wythnos ac yn awyddus i barhau ac i wneud iddo weithio.

15





# Dyfyniadau Cyfryngau Cymdeithasol ac Adborth

## Coedybryn

"Byddwn yn falch iawn i gyfrannu at grŵp mor anhygoel! Pan wnes i gerdded trwy'r drws yr wythnos hon, roeddwn i'n teimlo'n ofnadwy, ond fe wnaethoch chi wenu'r wên fwyaf diffuant arnaf i ac roeddwn mor falch fy mod i yno. Yn or-sentimental? Ocê, mae gennych chi a Mike y naturioleb, yr egni a'r dychymyg y gall y rhan fwyaf o bobl ond breuddwydio amdanynt!"

S6/10/17

.....

"Yn gyntaf oll rydw i'n well eto heddiw, mae mynd i gyfarfodydd Coedybryn wedi bod o fudd mawr i mi, pan fyddwch yn hen, mae eich bywyd yn mynd yn fwy cul, rwyf wedi dod o hyd i gyfeillgarwch a charedigrwydd, a chael fy nghyfarch gyda gwên, mae yna deimlad o undod, hefyd dysgu crefftau newydd, byddaf yn mynd pryd bynnag y bo modd "

MM

.....

"Rwyf yn dwlu ar y prosiect Arts4Wellbeing! Mae wedi fy nghyflwyno i gynifer o bobl hyfryd yn fy ardal i nad oedd gen i ddim syniad eu bod nhw yno. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at gyfarfod bob wythnos, ar gyfer rhai pobl efallai mai dyma'r unig adeg y byddant yn gadael eu tŷ ac i eraill efallai mai dyma'r unig adeg y byddant yn eistedd i lawr ac yn cael rhywfaint o amser i'w hunain. Mae yna lawer o chwerthin a chefnogaeth yn y grŵp sy'n galonogol i'w weld a gall fod ond o fudd mawr i'n cymuned "

SM

"Dydd Mawrth diwethaf, roeddwn i'n teimlo mor isel fel nad oeddwn am fynd allan o'r tŷ, un diwrnod roedd gennyf bibellau oedd wedi torri yn yr atig, ac yna bu i'r llwynog ladd fy nghywion hyfryd. Y diwrnod wedyn roeddwn i wir yn isel iawn iawn, ond fe ffoniodd Sharon a dweud bod yn rhaid i mi ddod oherwydd ein bod ni'n cael ymwelwyr yn y grŵp heddiw o Goedybryn, ac yr oeddwn wedi gwneud llond bocs o gacennau felly meddyliais y byddai'n well i mi fynd. Ond pan gyrhaeddais yno roeddwn i'n -000000 ar y raddfa a phan roedd hi'n amser mynd adref roeddwn i wedi cyrraedd hyd at 10, diolch i Mike a'i jôcs, rwyf wrth fy modd gyda fy moreau dydd Mawrth, allan yn clybio ac wedi gwneud ffrindiau gwych yno."

IS



"Mae unigedd cymdeithasol a gorbryder yn golygu fy mod i wedi cael fy nhorri i ffwrdd o gymdeithas. Rwyf wedi colli fy rhwydwaith gefnogol o ffrindiau, o bosibl oherwydd cael fy ystyried fel rhywfaint o "jinx", ar ôl colli 4 o bobl yn ystod wyth mis. Mae'r sesiwn rwyf yn ei mynychu yng Nghoedybryn yn fy nghael i allan o'r tŷ, mae'n rhoi rhywbeth i mi edrych ymlaen ato. Er fy mod yn pryderu ynghylch mynd, rwy'n gwneud yr ymdrech, gan wybod y byddaf yn teimlo'n well ar ddiwedd sesiwn. Mae'r sesiynau yn ffordd yn ôl i gymdeithas, maent yn dod â mi yn ôl o le unig a thywyll."

DE



"Anhygoel - creadigol, caredig, bywiog, cynnes, croesawgar - yr hyn sydd ei angen ar ein cymunedau - mae angen i bawb gefnogi'r gwaith hwn"

Eve Warburton, UWTSD

"Fe wnes i fwynhau'r digwyddiad yn fawr iawn yr wythnos diwethaf, roedd yn galonogol iawn gweld bod gwaith cymunedol cynhyrchiol yn cael ei gymryd i gymunedau gwledig bach. Rwyf yn awyddus i gysylltu â chi ac i edrych ar sut y gallwn ni weithio gyda'n gilydd i wireddu cymunedau caredig ledled Ceredigion.

Allwch chi roi gwybod i mi pryd y gallech gael rhywfaint o amser i siarad mwy?

Os gwelwch yn dda, a wnewch chi estyn gwahoddiad i mi i unrhyw ddigwyddiadau eraill yr ydych yn eu cynnal tebyg i hwnna, roedd e'n ddiwrnod cynhyrchiol iawn wrth drosglwyddo'r neges bod cefnogaeth ar gael i ofalwyr os ydynt ei eisiau."

Sara Humphreys, Swyddog Cefnogi a Datblygu Gofalwyr



"Diolch yn fawr iawn i chi am y gwahoddiad - fe wnes i fwynhau fy hun yn fawr iawn. Roedd hi'n bleser gweld y Cymunedau Caredig ar waith, ac i brofi'r llawenydd y mae'n ei roi i unigolion o wahanol oedrannau a chefnidiroedd. Edrychaf ymlaen at weld Ben ddydd Gwener ac i rannu fy mhrofiadau o'r digwyddiad gydag ef, a gobeithio y bydd Ben yn gallu mynychu rywbryd yn y dyfodol"

Carys, CP Ben Lake

"Diolch i chi unwaith eto am estyn y croeso cynnes. Fe wnaethon ni fwynhau'r prynhawn yn eich cwmni yng Nghoedybryn yn fawr iawn. Mae'n braf gweld syniadau a arweinir gan y gymuned yn datblygu ac yn ffynnu ac i weld yn uniongyrchol sut y maent yn cael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl. Byddaf mewn cysylltiad eto yn fuan oherwydd rwyf yn bwriadu ysgrifennu hysbysiad i'r wasg i gynnwys ychydig o ddatblygiadau/llwyddiannau'r prosiect."

Rachel, Cynal y Cardi



"Diolch yn fawr iawn i bawb yn Arts4Wellbeing am drefnu'r digwyddiad gwych ddoe yng Nghoedybryn. Roedd yn dda gweld y ddau ohonoch eto a dyna dyrfa fawr anhygoel! Roedd hi'n bleser gwirioneddol cyfarfod â phawb ac yn arbennig, i helpu un neu ddau yn y gymuned i gael mynediad i gymorth Nest. Rwyf wedi atgyfeirio 2 o drigolion cymwys i'r tîm Nest y bore yma, sy'n ganlyniad gwych o'n safbwynt ni. Hoffwn i chi barhau i roi gwybod i mi am unrhyw ddigwyddiadau lle byddai presenoldeb Nest yn ddefnyddiol."

Peter Hughes, Rheolwr Datblygu Partneriaeth NEST



"Mae'r prosiect wedi fy helpu i yn bersonol ac mae'n helpu fy lefelau hyder, a oedd yn eithaf isel, rwy'n credu. Mae cymryd rhan mewn crefftau ac yn enwedig "y cylch" wedi llunio sawl cyfeillgarwch newydd, a chredaf y byddai pawb yn hoffi ei weld yn tyfu a ffynnu. Rwyf yn credu bod dod â phobl o wahanol oedrannau a diddordebau at ei gilydd mor fuddiol mewn sawl ffordd, ac mae'n rhoi i'r grŵp y teimlad o fod yn deulu."

JH

.....

"Mae hi'n bleser bob amser mynychu eich digwyddiadau, mor llawn o fywyd ac mor gadarnhaol. Rwyf yn wir edmygu eich gwaith ac yn meddwl y bydd yn gonglfaen i'r Cymunedau Cydnerth y mae pawb yn sôn amdanynt. I fyny bo'r nod!"

Chesca, CAVO

.....

"Pethau hyfryd wedi ei gwneud gyda bobol lleol, ac yn neic gweld bobol yn cymysgu gyda'i giydd Carys. Cynghorydd Mike James,

LLandudoch

Diolch am y croeso a phob llwyddiant am y dyffodol"

Co. Councillor Mike James, St Dogmaels Pembrokeshire

.....

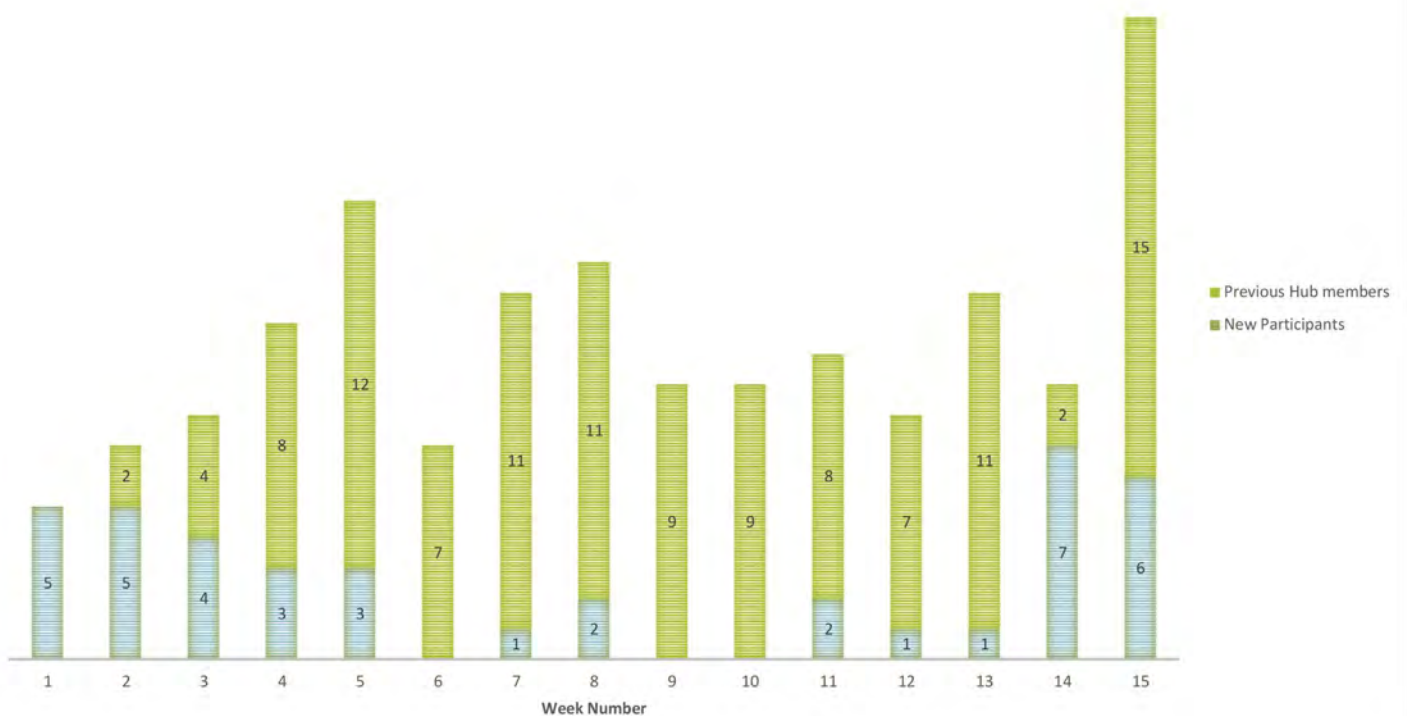
"Cyflwyniad Cynhwysfawr i Gymorth i Ofalwyr yng Ngheredigion,  
Diolch."

Julie OT

# Llechryd

O ddau berson yn unig yn mynychu'r diwrnod rhagflas, mae grŵp Llechryd wedi tyfu'n raddol yn wythnosol ac oherwydd bod gan y prosiect y fath enw da, mae asiantaethau bellach yn presgripsiynu'n gymdeithasol. Rydym wedi cael atgyfeiriadau oddi wrth y Groes Goch, Gwalia, cymorth Cruse mewn Profedigaeth a Thîm Eiddilwch De Ceredigion ac mae'r aelodau'n ogystal yn ei awgrymu i bobl sy'n byw gydag iselder ysbryd y maen nhw'n teimlo y byddai o fudd iddynt. Mae wedi cael o leiaf un aelod newydd yn ymuno bob wythnos. Mae pobl yn dod o ardal eang - Pentrecagal, Crymych, Betws Ifan, Llandudoch, a Hermon.

## LLECHRYD



# Llechryd

## Heriau ac Ymyriadau

Mae'r neuadd yn fawr iawn ac yn oer.

Rydym yn defnyddio'r ystafell bwyllgora lai o faint, y gegin ac ardal y lolfa.

Mae'r neuadd yn eithaf drud.

Nid ydym yn credu y bydd hyn yn broblem gan fod yna lawer o aelodau bob amser felly gellir rhannu'r gost yn hawdd.

Anhawster ymgysylltu â dynion.

Mae gennym ddau ddyn sy'n ymweld, fodd bynnag, mae'r grŵp yn un o fenywod yn bennaf.

Amrywiaeth eang o anghenion - goroeswyr strôc, gofalwyr, iechyd meddwl gwael, anabledd a phobl sydd wedi profi profedigaeth.

O'r cychwyn cyntaf, mae'r aelodau wedi bod yn garedig iawn ac yn gefnogol i'r rhai mwyaf agored i niwed ac eiddil o fewn y grŵp.

Grŵp mawr iawn sy'n tyfu o hyd.

Bydd yn rhaid i ni weithio am gyfnod hwy i gefnogi'r grŵp gan ei fod wedi dyblu yn ystod yr wythnosau diwethaf, mae'r grŵp wedi ymrwymo ac yn derbyn ethos a gweledigaeth cymunedau caredig.

# CANOLFAN LLECHRYD

## Y Llwyddiannau



1

Mae ganddynt ddynmeg grŵp sy'n gefnogol a chadarn.

Nifer fawr o wirfoddolwyr grŵp.

2



3

Amrywiaeth eang o oedrannau o dri deg rhywbeth i 80+.



4

Yn eithriadol o gefnogol a chroesawgar i gyfranogwyr sy'n agored i niwed newydd.







5

Diwrnod agored  
cadarnhaol iawn, ymweliad  
gan gynghorydd cymuned  
ac o Fwrdd Iechyd Hywel  
Dda.

Denu llawer o  
ddiddordeb ac  
atgyfeiriadau o'r  
trydydd sector.

6



7

Mae gan y cyngor lleol llawer o  
ddiddordeb yn y grŵp ac mae  
perthynas dda gyda'r cyngor  
cymuned sydd wedi gofyn i'r grŵp  
ymgymryd â phrosiect i adnewyddu'r  
hysbysfwrdd cymunedol, a fydd yn  
dechrau pan fydd y grŵp yn mynd yn  
annibynnol dan arweiniad Sara.



8

Nifer fawr o'r  
cyfranogwyr yn  
croesawu ethos  
Cymunedau Caredig.



9

Mae un aelod wedi ymrwymo i fod yn wirfoddolwr A4W yn ein grŵp Feel Good Friday yn Llandysul.



10

A husband of one of the members who attends the group from time to time, retired head of art, is now volunteering teaching a course at another group for carers, people with life limiting health conditions, bereaved and lonely.



# Dyfyniadau Cyfryngau Cymdeithasol ac Adborth

## Llechryd

"Dyma beth yw antur ysbrydoledig! Diolch Sara am ein tywys ni i gyd, gyda swfenîr hardd o'n taith. Edrychaf ymlaen yn fawr at ddydd Mercher gyda chi a Mike a'n grŵp ni. Diolch."

IV 16/11/2017

.....

"Wedi dwlu ar heddiw bawb! Rwyf hyd yn oed yn mynd i gael fy ngwaith sidan wedi'i fframio, gan fy mod yn ei hoffi cymaint. Diolch bawb.xxx"

DN 16/11/2017

.....

"Dim ond eisiau dweud pa mor wych oedd heddiw gyda'ch cynulleidfa hynod o gadarnhaol, benywaidd yn bennaf!! Y fath grŵp hyfryd o bobl a oedd mor onest ac agored ac yn groesawgar tu hwnt. Canmoliaeth yn unig sydd gennyf am y gwaith rydych yn ei wneud i'r cymunedau gwledig, os gallaf helpu ac yr wyf ar gael ac y gallwch gysylltu â mi, dim ond gofyn sydd ei angen."

RJ 29/11/2017

.....

"Mae wedi bod ....Yn llawer o hwyl! Pobl Hapus, Greadigol, pleser cael bod yn y lle "

R 18/10/2017



"Mae'r grŵp A4W yn Llechryd yn fuddiol i mi mewn cymaint o ffyrdd. Mae'r teimlad croesawgar a gewch wrth i chi gerdded trwy'r drws yn gwneud i chi deimlo'n fendigedig ar unwaith. Mae'r cymysgedd cymdeithasol o bobl o bob oed o bob agwedd ar fywyd yn brofiad gwerth chweil i fod yn rhan ohono. Mae'r agwedd gymdeithasol yn bendant yn un o'r pethau gorau am y grŵp. Hefyd, rydych chi'n cwrdd â phobl sy'n wynebu brwydrau sy'n wahanol i'ch rhai chi sy'n rhoi agwedd wahanol ar fywyd i chi. Mae'r grŵp yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd, sydd yn ynysig yn gymdeithasol neu sydd wedi dioddef profedigaeth yn ddiweddar. Eto i gyd, rydym i gyd yn dod at ein gilydd, yn helpu ein gilydd ac yn ffurfio cyfeillgarwch. Mae cyfnod Cylch/ sgwrs grŵp Mike ar y dechrau yn helpu pawb i deimlo'n gartrefol ac i allu agor eich calon i'ch gilydd mewn ffordd obeithiol. Mae'n teimlo therapiwtig. Mae'r sesiynau celf a chreffft gyda Sarah yn rhoi ymdeimlad o gyflawniad wrth wneud rhywbeth newydd. Yn bersonol, nid oeddwn erioed wedi troi fy llaw at batik, decoupage, ffeltio gyda nodwydd neu byrograffeg o'r blaen. Bellach rwyf wedi dechrau gwneud ffeltio gyda nodwydd gartref ac yn dymuno ei ddilyn fel hobi. Mae'n beth hamddenol i'w wneud os yn teimlo straen neu'n isel yn ystod yr wythnos. Mae'n teimlo'n wych cael bod yn rhan o rywbeth mor ysbrydoledig, gofalggar a chyfeillgar ac rwyf yn edrych ymlaen yn fawr at fynychu'r grŵp bob wythnos"

JP



"Hyfryd! Roeddwn i'n wirioneddol nerfus ac yn gobeithio y byddai pawb yn dwymgalon ac yn groesawgar. Ac mi roedden nhw! Rydych chi'n anghofio am bob dim, does dim gwylio'r cloc. Mae'n mynd â chi i ffwrdd oddi wrth eich amgylchedd dwys"

CE 18/10/2017



"Mae fy mywyd wedi newid er gwell; nawr mae gennyf ymdeimlad o hunanwerth a phwrpas; ar ôl blynyddoedd o beidio â gwneud neu ddod o hyd i rywbeth i mi fy hun, fe wnes i fagu'r hyder i agor y drws i sesiwn dydd Mercher Arts4Wellbeing. Yn fuan, fe wnaeth y croeso gan Sarah, Kate a Mike wneud i unrhyw deimladau ansicr megis "Help, beth ydw i'n ei wneud, a ydy hyn i mi?" ddiflannu'n gyflym.

"Pan, o ie, roedd yn bendant i mi a hefyd i unrhyw un a fyddai'n teimlo'r budd o gyfarfod ffrindiau gofalgar newydd, rhannu sgwrs fywiog a chyfeillgar, gyda llawer o chwerthin twymgalon, pan efallai byddai eu diwrnod yn cael ei wario ar eu pennau eu hunain, i gael rhoi cynnig ar amrywiaeth mor wych o greffttau a addysgir gan Sarah, Mike a Kate, sydd yno i'ch cefnogi bob cam o'r ffordd, i arwain, hyfforddi ac annog. Bellach rwyf yn edrych ymlaen at ddydd Mercher a chwrdd â'm ffrindiau newydd bob wythnos. Rwyf ar siwrnai sy'n gweld cyfeillgarwch gofalgar yn datblygu ac mae hyder yn cynyddu wrth dreulio'r amser hwn gyda'n gilydd mewn llesiant creadigol. Rwyf wrth fy modd yn dysgu creffttau creadigol newydd, mae cael yr amser i ddechrau a gorffen prosiect yn beth boddhaus iawn ac yn dda ar gyfer fy hunanwerth. Rwyf yn teimlo bod gweld fy ffrindiau newydd yn datblygu sgiliau newydd yn rhoi tipyn o foddhad i mi, a rhannu syniadau, gwych! Mae'n bwysig siarad ac mae hyn yn cael ei annog gan Sarah a Mike sy'n eich gwneud chi i deimlo'n gyfforddus ac yn rhoi'r hyder i chi fod yn barod i wrando, i rannu neu i gyfrannu at y sgwrs sy'n peri i rywun feddwl, sy'n ysgogi ac sy'n ddifyr. Rwy'n mwynhau rhannu cinio, yn teimlo bod rhai pobl, efallai na fyddent yn treulio amser yn bwyta ar eu pennau eu hunain, ac mae cyffro'r sgwrs gyda chwmni yn wych."

"Cefais wahoddiad i Arts4Wellbeing y tro cyntaf iddynt ddod i'n pentref ac rwyf wedi mwynhau ffrindiau newydd ar hyd y ffordd. Rwyf wedi darganfod sut i ddefnyddio paent ar sidan, ffeltio a llawer o bethau eraill. Ar rai achlysuron roeddwn i'n teimlo'n isel ac roedd y dosbarth yn codi fy nghalon. Felly, er nad ydw i'n mynychu bob wythnos, rwy'n gwybod y byddant yno'r wythnos ganlynol ac rwyf yn edrych ymlaen at eu gweld i gyd eto. Does dim byd yn ormod o drafferth, pobl hyfryd. Diolch."

CD



"Mae hi wedi bod yn ddiddorol gweld sut mae rhai sydd wedi bod yn dod i'r grŵp wedi magu hyder wrth gwrdd â phobl newydd, wedi datblygu eu creadigrwydd mewnol, ac wedi bod yn agored i syniadau newydd. Mae rhai wedi gallu rhannu pryderon gyda'r grŵp, a rhannu meddyliau hapus, ac am fywyd yn gyffredinol, ac ymddengys eu bod yn teimlo ei fod yn amgylchedd diogel a chyfrinachol iddynt wneud hynny. Rwyf wedi ennill sgiliau creadigol newydd, ac rwyf yn ddiolchgar iawn amdanynt, ac yn gweld y prosiect yn un gwerth chweil a gobeithiaf y gall barhau. Rydych chi'ch dau yn gwneud gwaith ardderchog, xxxxx"

RP

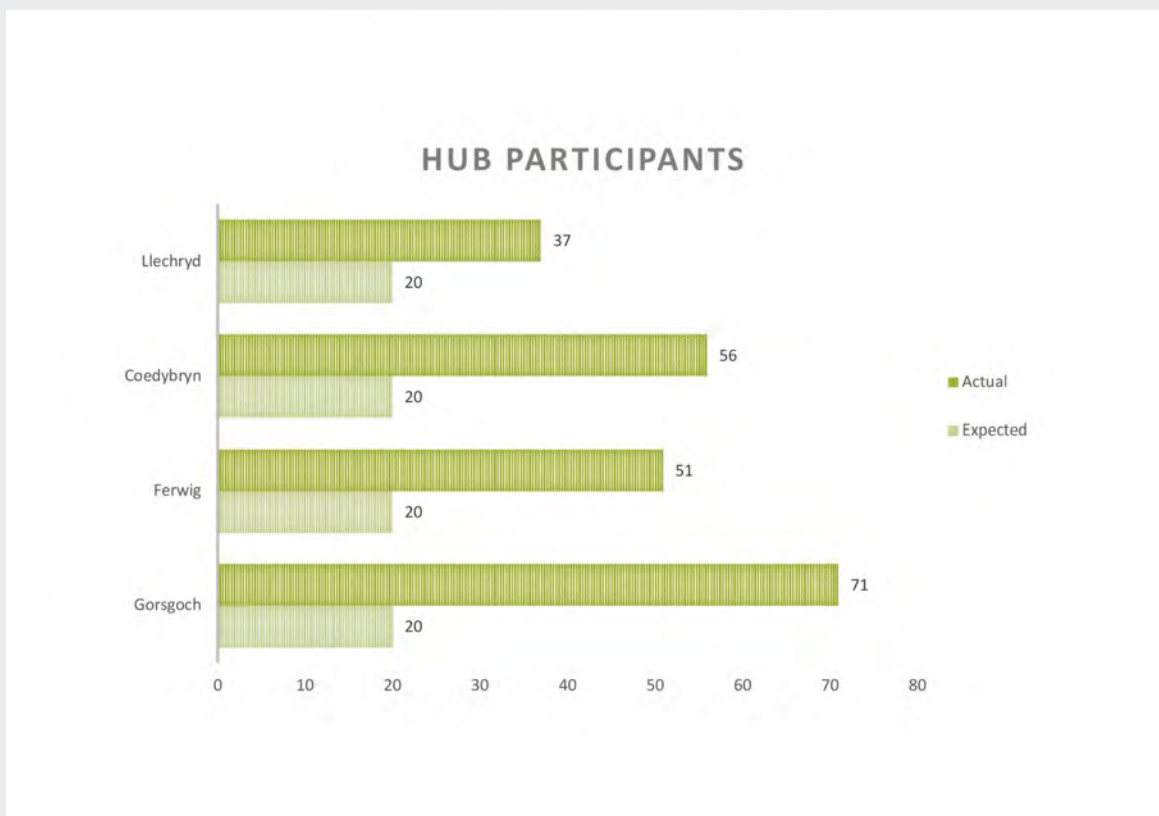


"Mae meddygfa CNE yn teimlo'n gyffrous iawn a bydd yn rhannu cyn gynted ag y byddwch yn dechrau - mae eich enw da yn eich rhagflaenu. Rydych yn uchel eich parch gan weithwyr lechyd proffesiynol sy'n gweld canlyniadau eich gwaith anhygoel".

Sam Nichols, Hwylusydd y Trydydd Sector 19.02.2018

# Cyflawniadau'r Prosiect

Mae'r prosiect Cymunedau Caredig a ariennir am dair blynedd yn symud ymlaen yn llwyddiannus i'w ail flwyddyn, gan ddatblygu canolfannau cydgynhyrchiol cymdeithasol cynhwysol dan arweiniad gwirfoddolwyr i gefnogi iechyd meddwl da, a gwell iechyd a lles yn gyffredinol. Mae'r prosiect yn gweithio gydag ystod eang o oedrannau rhwng 15 a 93 oed ac mae'n cefnogi pobl â chyfrifoldeb am ofalu, pobl sy'n byw gyda chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd, goroeswyr strôc, pobl sy'n byw gyda dementia, pobl sy'n ymdopi â cholled a phrofedigaeth, pobl sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael. Mae Cymunedau Caredig yn cefnogi pobl yn weithredol i oresgyn rhwystrau rhag cyfranogi, dysgu sgiliau newydd, meithrin mwy o hyder, datblygu ymdeimlad mwy cadarnhaol o'u hunain ac eraill, datblygu rhwydweithiau cyfeillgarwch newydd, ymgysylltu â chwarae creadigol a hapusrwydd, gan wella iechyd felly a lleihau unigrwydd.



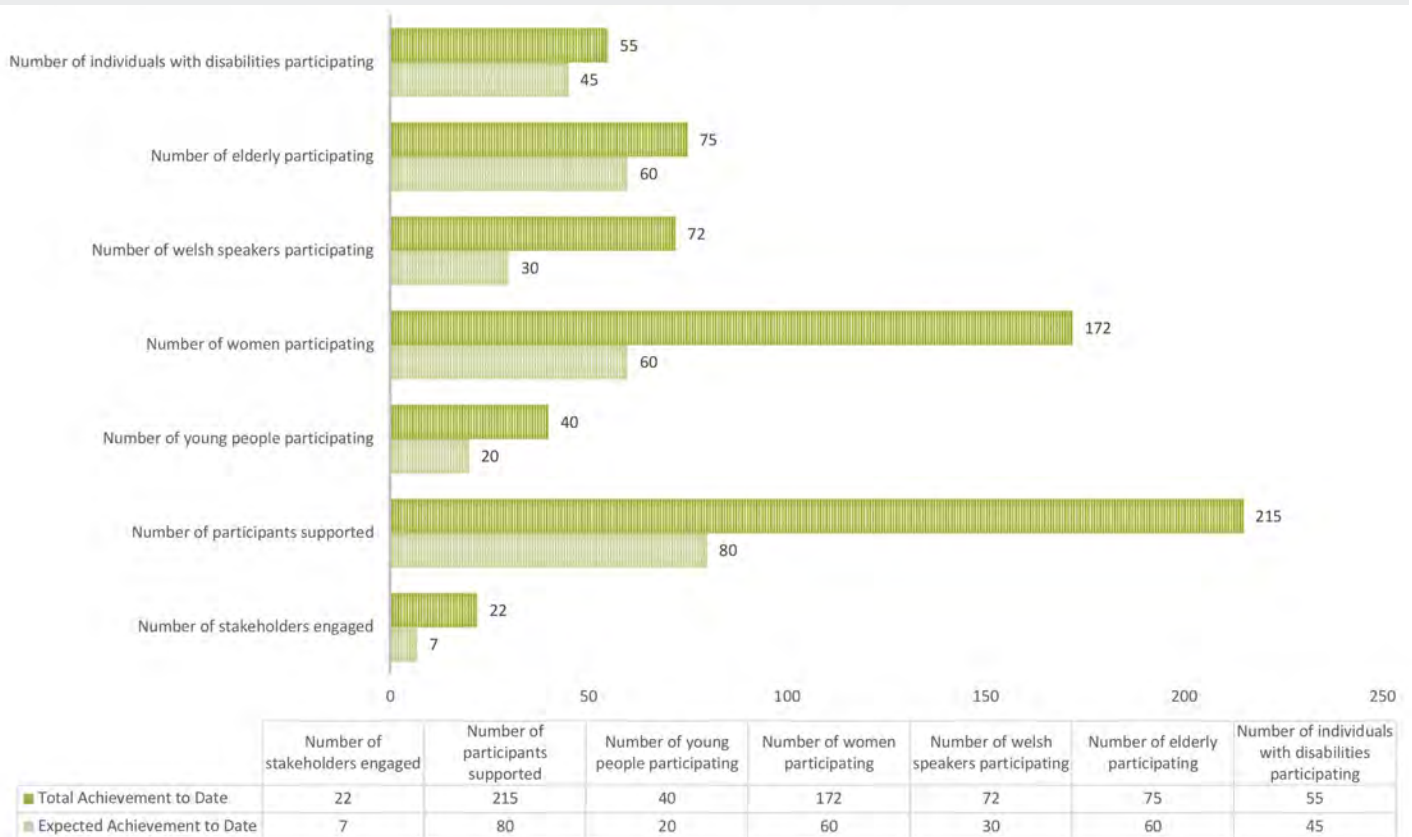
Meithrin canolfannau cydgynhyrchiol sy'n ganolfan ar gyfer pob cymuned wledig.

Datblygu model cymunedol cydweithredol.

Cynyddu teimlad cymunedol ar y cyd o hunaniaeth a lle.

Gwella ansawdd bywyd trwy ailgysylltu pobl hŷn ynysig ag ymdeimlad o berthyn a bod o werth o fewn y cymunedau

Dywedasom y byddem yn ymgysylltu ag 20 o bobl ym mhob canolfan, sef cyfanswm o 80 ar draws y 4 canolfan. Mewn gwirionedd rydym wedi ymgysylltu â dros 215 o bobl.



O'r rhain, dywedasom y byddai 45 yn bobl ag anabledd, yr ydym mewn gwirionedd wedi ymgysylltu â 55 o bobl sydd wedi hunanddatgelu bod ganddynt anabledd, gwyddom nad yw llawer o'r cyfranogwyr yn gweld eu hunain fel pobl anabl. Dywedasom y byddem yn ymgysylltu â 60 o henoed ac yr ydym wedi cael 75 o henoed yn cymryd rhan.

Roeddem yn credu y byddai gennym 60 o fenywod i gyd, ac yr ydym wedi cael 172 o fenywod yn ymgysylltu.

O gael ein gweld fel sefydliad 'Seisnig', roeddem yn credu ein bod yn rhagweld cyfanswm o 30 o siaradwyr Cymraeg yn cymryd rhan; rydym mewn gwirionedd wedi ymgysylltu â 72 o siaradwyr Cymraeg, ac mae pob un ohonynt wedi bod yn gefnogol ar y prosiect wrth annog siaradwyr Saesneg i ddechrau siarad a defnyddio Cymraeg llafar. Bellach mae gan ddau grŵp gylch agor dwyieithog wythnosol gyda phawb yn cymryd rhan.

Dywedasom y byddem yn ymgysylltu ag 20 o bobl ifanc ac rydym wedi dyblu hynny ac yn ymgysylltu â 40 o bobl ifanc.



Fe wnaethom ddweud y byddem wedi sicrhau cyfanswm o 7 o sefydliadau rhanddeiliaid i ymgysylltu â'n grwpiau ar y cam hwn o'r prosiect ac rydym wedi ymgysylltu â 22 o randdeiliaid. (Mae eu holl adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn, megis faint yn haws yw hi i ymgysylltu â'u cyhoedd, trosglwyddo eu neges A dod o hyd i wybodaeth sy'n berthnasol i'w cyrff arbennig nhw ar lawr gwlad).

Mae'r amcanestyniad ar gyfer y canolfannau hyn dros gyfnod nesaf y prosiect yn gadarnhaol iawn. Mae nifer o aelodau pwyllgorau neuaddau pentref wedi bod mewn cysylltiad naill ai â'r canolfannau'n uniongyrchol neu trwy A4W i ofyn am gymorth i gynnal gweithgareddau creadigol cymunedol yn ystod gwyliau'r ysgol i rieni a phlant. Rydym wedi cael cynghorwyr cymuned yn dod atom yn gofyn a fyddai gan y ganolfan ddiddordeb mewn ymgymryd â gwaith adnewyddu'n greadigol bwrdd hysbysu'r pentref.

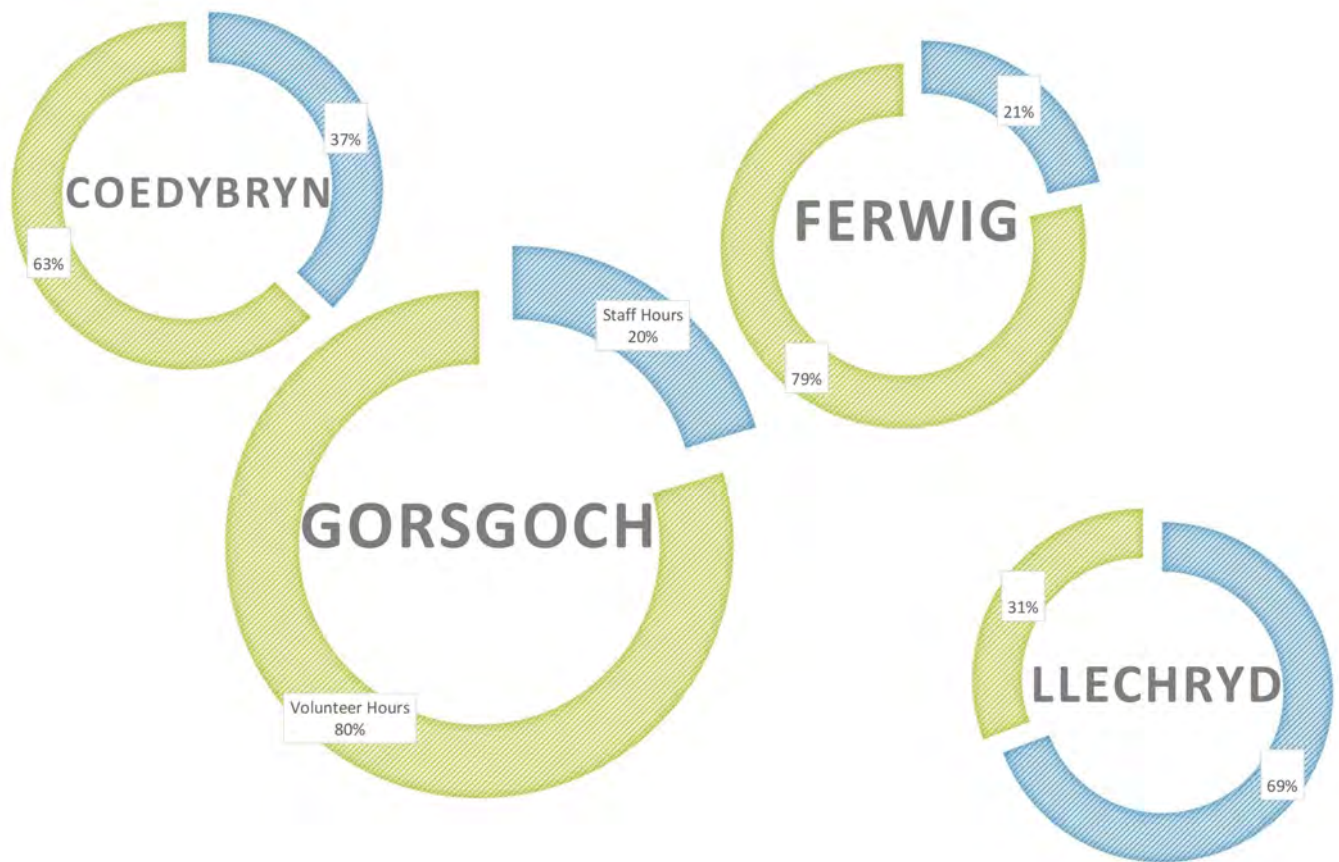
Mae gan ystod o asiantaethau a sefydliadau'r trydydd sector ddiddordeb sylweddol yn A4W gyda chyfranogwyr newydd yn cael eu hatgyfeirio at y canolfannau drwy'r gweithwyr datblygu.

Ar hyn o bryd mae A4W yn trafod gydag lechyd Cyhoeddus Cymru a nifer o feddygfeydd teulu lleol ynghylch Presgripsiynu Cymdeithasol.



Staff A4W ac aelodau'r Bwrdd yn derbyn eu tystysgrif am 'gyfraniad arbennig i'r gymuned' a gyflwynwyd gan Uwch Siryf Dyfed Medwin Hughes

# Hyfforddiant Gwirfoddolwyr Grŵp a Gwirfoddolwyr Arloesi

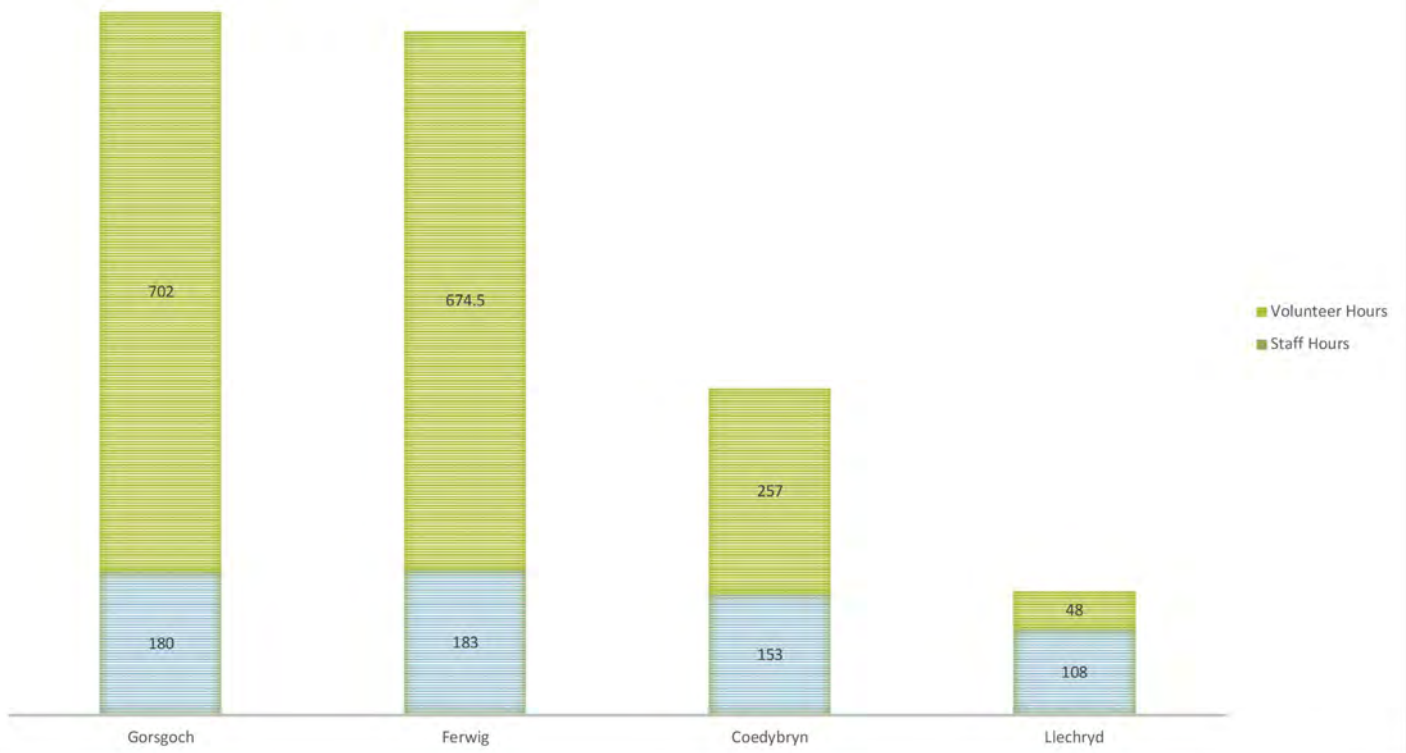


Mae gan bob un o'r tri grŵp lled-annibynnol bresenoldeb wythnosol rheolaidd o rhwng 10 a 15 o gyfranogwyr, gyda rhwng 20 a 30 o aelodau cofrestredig yn perthyn i bob grŵp.

Mae gan A4W gronfa gref iawn a chynyddol o wirfoddolwyr grŵp a gwirfoddolwyr arloesi y mae gan lawer ohonynt ddiddordeb mewn cofrestru ar gyfer ein cwrs hyfforddi gwirfoddolwyr sy'n cael ei hwyluso yn hwyrach eleni.

Mae A4W wedi cael grant gan Arian i Bawb i gyflwyno a hwyluso ein hyfforddiant gwirfoddolwyr gan nad oedd yn bosibl hwyluso'r hyfforddiant tra ein bod ni a'n gwirfoddolwyr wrthi'n brysur yn cefnogi'r cyfranogwyr yn y canolfannau. (Rydym wedi cael sawl cais gan asiantaethau a sefydliadau eraill yn gofyn a all eu gweithwyr cymorth nhw gyrchu'r hyfforddiant hwn hefyd)

## STAFF AND VOLUNTEER HOURS



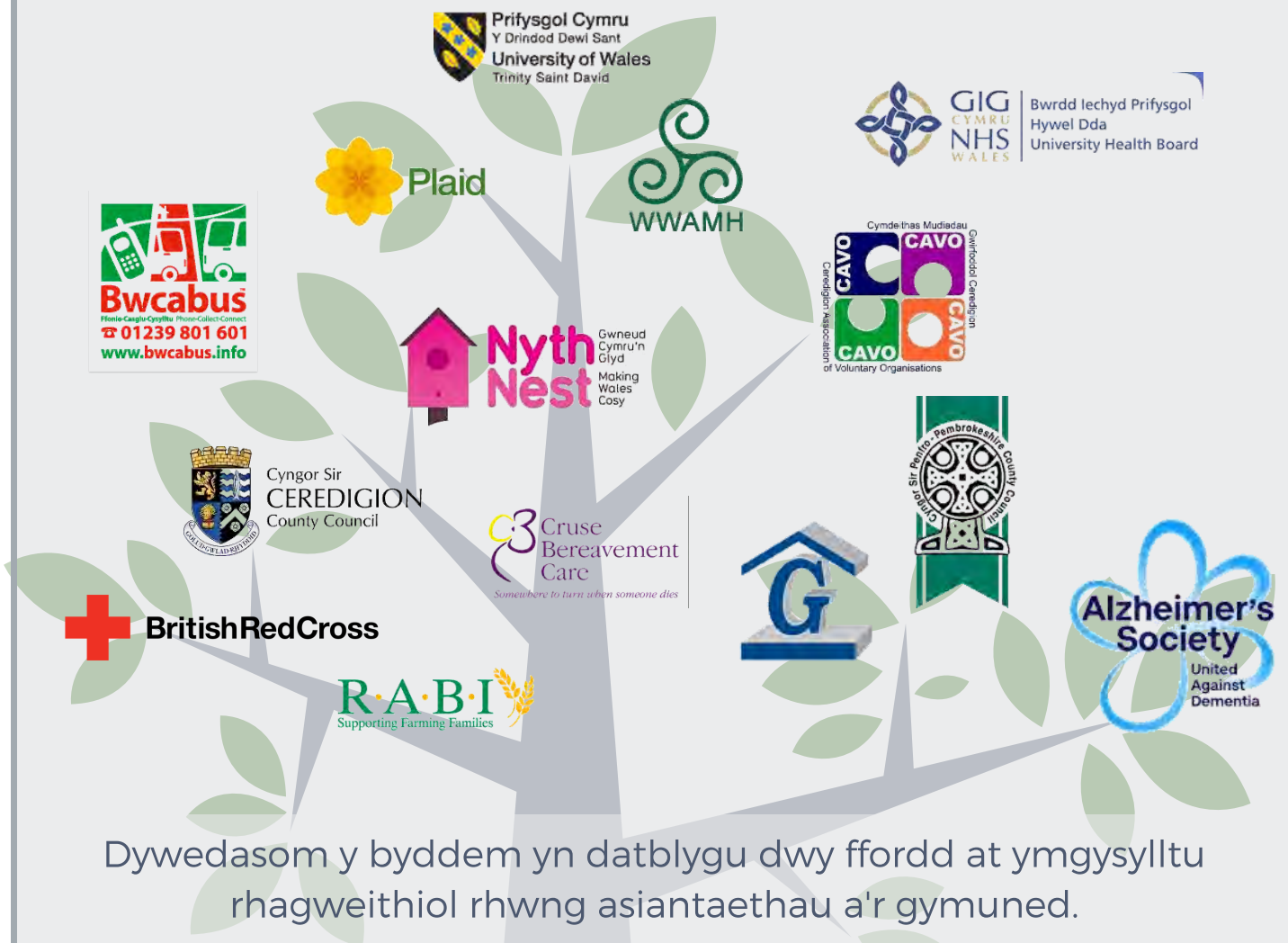
Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cysylltu ag A4W er mwyn helpu recriwtio nifer o wirfoddolwyr o bob canolfan i gael eu hyfforddi i gasglu gwybodaeth ar gyfer prosiect Mesur y Mynydd a fydd yn cael ei bwydo'n uniongyrchol i Lywodraeth Cynulliad Cymru er mwyn rhoi arwydd clir ar lefel gymunedol o ba mor dda y mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn cael ei gweithredu. Rydym yn disgwyl i'r hyfforddiant gael ei



Gwirfoddolwyr o Ganolfan Gorsgoch gyda Steve a Gareth o Heneiddio'n Dda yng Nghymru



# Sefydliadau, Clybiau a Chymdeithasau'r Trydydd Sector



Dywedasom y byddem yn datblygu dwy ffordd at ymgysylltu rhagweithiol rhwng asiantaethau a'r gymuned.

Byddai pob canolfan yn nodi asiantaethau y mae arnynt angen mwy o wybodaeth amdanynt ac y byddem yn eu gwahodd i sesiwn.

Byddai sefydliadau ac asiantaethau â staff perthnasol, hy. gweithwyr allgymorth, yn cael eu gwahodd i fynychu cymaint o sesiynau ag y gallent ac y byddai'r gweithwyr hynny yn ymuno fel cyfranogwyr o fewn y grŵp. Byddai hyn yn rhoi'r cyfle iddyn nhw ddysgu am ofynion yr unigolyn a sut y gall eu sefydliad hwy roi'r gefnogaeth orau ochr yn ochr â'r gymuned. Trwy wrando, siarad yn unigol ag unigolion a thrwy gael gwell dealltwriaeth o'u grwpiau o gleientiaid

Ond hefyd, ac yn bwysicach fyth, yn unol â chanfyddiadau Sefydliad Joseph Rowntree ar 'Ymchwil Caredigrwydd, byddwn yn ceisio ac yn hyrwyddo'n weithredol, clybiau a chymdeithasau lleol i ddod a chyflwyno'r hyn maen nhw'n ei wneud ac yn ei gynnig i'r aelodau a sut y gall pobl ymuno â nhw. Caiff y cyflwyniadau hyn eu hamserlennu ar gyfer calendr o wahanol gyfarfodydd o'r ganolfan ar hyd y blynyddoedd.



# Crynodeb

Bellach mae A4W hanner ffordd drwy'r prosiect peilot tair blynedd hwn a ariennir gan Cynnal Y Cardi. Aethom ati i gychwyn, cyd-greu a datblygu rhwydwaith cynaliadwy o bedair Canolfan Cymunedau Caredig, Creadigol, Cydgynhyrchiol. Cyfres o grwpiau galw heibio lleol, wythnosol, yn pontio'r cenedlaethau, seiliedig ar weithgareddau, sy'n cael eu rhedeg gan aelodau'r gymuned, ar gyfer aelodau'r gymuned yn eu canolfannau cymunedol lleol. Canolfan y gall meddygon teulu a sefydliadau'r trydydd sector atgyfeirio pobl ati a lledaenu neu gasglu gwybodaeth ar lawr gwlad.

## Uwchsgilio

O'r 20 a mwy o weithdai creadigol gwahanol rydym wedi eu hwyluso, mae A4W wedi cyflwyno'r rhan fwyaf o'n cyfranogwyr i ystod o greffttau creadigol a gweithdai creadigol newydd (iddynt hwy). Mae llawer o gyfranogwyr wedi cael eu hysbrydoli i ymgysylltu â hobiau newydd, i wneud cynhyrchion newydd ac mae nifer helaeth wedi mynd ymlaen i godi symiau sylweddol o arian iddynt hwy eu hunain a'u grwpiau priodol trwy werthu'r arteffactau newydd hyn.

Mae adran Archif Genedlaethol Llyfrgell Genedlaethol Cymru wedi bod mewn cysylltiad; rydym yn trafod gyda nhw a'n canolfannau cymunedol i archwilio ffyrdd o symud ymlaen, lle bydd cyfranogwyr yn derbyn hyfforddiant mewn sgiliau TG er mwyn eu galluogi i gasglu ac ychwanegu data cymunedol perthnasol at lwyfan ar-lein yr adran yn ogystal â'r cyfle i Archifyddion ymweld â phob canolfan er mwyn trafod yr hanes diwylliannol sydd o gwmpas y gymuned.

Mae llywodraeth cynulliad Cymru wedi dewis prosiect Canolfannau Cymunedau Caredig, Creadigol, Cydgynhyrchiol A4W i'w archwilio fel model o arferion gorau, un o ddeg prosiect ledled Cymru ar gyfer astudiaeth achos i brosiectau dan arweiniad Gwirfoddolwyr sy'n lleihau teimlo'n ynysig.

## Rhwydweithio Cymdeithasol

Mae pob un o'n cymunedau yn wahanol felly mae pob canolfan yn unigryw o ran cymeriad ac yn arbennig i'w hardal ddaearyddol. Mae pob un ohonynt yn rhannu ethos tebyg o fod yn agored ac yn groesawgar i newydd-ddyfodiaid, yn gefnogol ac yn empathig i'r rheiny sy'n ymdopi â heriau ac anawsterau. Maent yn rhoi cyfleoedd cefnogol i bobl roi cynnig ar rywbeth newydd neu yn syml i dreulio amser yn cymdeithasu.

Ers i'r prosiect ddechrau, mae nifer o gyfranogwyr wedi cysylltu ag aelodau'r grŵp yn eu pentref neu o'r pentrefi cyfagos, gan gyfnewid rhifau ffôn a chyfeiriadau e-bost. Maent yn helpu gyda lifftiau i ysbytai / apwyntiadau meddygon, neu ymweld â phriod sydd mewn gofal llawn amser. Mae nifer wedi trefnu teithiau cymdeithasol gyda'i gilydd (fe wnaeth tyrfa dda o bob canolfan gefnogi Bowlathon noddedig 12 awr A4W, digwyddiad codi arian yng Nghaerfyrddin ar gyfer y fenter Pecynnau Cychwynnol Creadigol). Mae pobl yn cysylltu â ffrindiau newydd maent wedi eu canfod ar gyfryngau cymdeithasol. Bellach mae rhai cyfranogwyr yn ymweld â'i gilydd yn rheolaidd yn eu cartrefi priodol am goffi, prydau bwyd a chymdeithasu rhwng sesiynau'r grŵp.

## Pecynnau Cychwynnol Creadigol

Mae A4W wedi dechrau ffurfio amrywiaeth o Becynnau Cychwynnol Creadigol sy'n cynnwys offer, casglu deunyddiau a thafleuni cyfarwyddiadau 'sut i' sy'n galluogi pob canolfan i roi cychwyn arni neu barhau â chreffft benodol y maent wedi ymgysylltu â hi yn ystod yr hyfforddiant. Y syniad yw nad oes raid i'r grwpiau ddefnyddio eu cyllidebau bach i brynu offer a deunyddiau drud, sydd wedyn yn eu hatal rhag symud ymlaen i sgiliau a phrosiectau newydd eraill, prin yw'r lle i storio offer a deunyddiau yn y neuaddau pentref felly mae'n ffordd o symleiddio a chefnogi'r broses o bontio.

## Llyfrgell Fenthyca Greadigol

Mae A4W wedi dechrau ymchwilio i gyfleoedd cyllido posibl i gartrefu a chychwyn Llyfrgell Fenthyca Greadigol. Mwyhau'r defnydd o offer a deunyddiau, cynyddu'r asedau, cadw adnoddau i symud o gwmpas y cymunedau er mwyn cadw popeth yn ffres ac yn ysbrydoledig. Rydym yn hynod o ddiolchgar i lawer o unigolion a sefydliadau sydd eisoes wedi rhoi yn hael llawer iawn o lyfrau, offer, deunyddiau a chyfarpar o'u storfeydd i'r prosiect hwn. Mae A4W hefyd yn cydnabod yn ddiolchgar y nifer o roddion o gyfarpar, offer a deunyddiau i'n llyfrgell fenthyca yn dilyn marwolaeth aelod o'r teulu. Mae A4W yn bwriadu cychwyn y Llyfrgell Fenthyca Greadigol dros gyfnod nesaf y prosiect hwn a'i gysylltu â rhwydweithio gyda'n Gwirfoddolwyr Arloesi gan gymryd eu sgiliau nhw i mewn i'r canolfannau cymunedol eraill.

## Rhannu Gwybodaeth a Dysgu

Mae A4W yn hyrwyddo'r syniadau a'r mentrau o bob un o'r canolfannau yn ogystal â'r pethau a grëwyd, y gweithgareddau a'r digwyddiadau o gwmpas y canolfannau bob dydd ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae gennym nifer sylweddol o weithwyr proffesiynol yn dilyn ein tudalen facebook. Rydym yn barhaol yn rhannu'r dysgu a'r arferion gorau a ddaw o'n gwaith datblygu gyda'r canolfannau gydag asiantaethau'r trydydd sector a sefydliadau cenedlaethol, trwy gyfarfodydd a chyflwyniadau.

Mae Cydgynhyrchu Cymru wedi dewis y prosiect hwn fel astudiaeth achos o arferion da, gyda'r posibilrwydd y bydd yr astudiaeth yn cael ei chyhoeddi mewn cylchgrawn rhyngwladol.

Cafodd pump o'n cyfranogwyr gwirfoddol eu cyfweld gan swyddogion datblygu o Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac mae gennym erthygl nodwedd tudalen A4 dwbl yn eu Llyfryn cenedlaethol newydd sydd yn ymwneud â heneiddio'n gadarnhaol, byddwn yn rhoi cyflwyniad ar Greadigrwydd wrth Adeiladu Cymuned yn lansiad y llyfryn yn Aberystwyth ar Fawrth 15fed 2018.

Rhoddodd A4W gyflwyniad ar Ganolfannau Cymunedau Caredig, Creadigol, Cydgynhyrchiol i Gomisiwn Brenhinol Henebion Cymru yn Lansiad Ymgysylltu Cymunedol yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru'r llynedd.

Rhoddodd A4W gyflwyniad i Planed yn Nhyddewi am 'Sut y gall Creadigrwydd Helpu i Adeiladu Cymuned' yn eu cynhadledd Y Celfyddydau a Chymuned.

Mae lechyd Cyhoeddus Cymru - Sioe Deithiol Cynladwyedd newydd gysylltu ag A4W a gofyn iddynt roi nifer o gyflwyniadau ledled Cymru ar ein gwaith Cymunedol gan Malcolm Ward, Prif Arbenigwr Hybu lechyd, Ymchwil Polisi a Datblygiad Rhyngwladol, lechyd Cyhoeddus Cymru.

## Yr Angen a'r Galw

O'r ystadegau am ymuno a chymryd rhan yn hyfforddiant Canolfannau Cymunedau Caredig, Creadigol, Cydgynhyrchiol A4W nid oes unrhyw amheuaeth bod yna angen am brosiect o'r fath yng nghalon ein cymunedau gwledig.

Gyda'r ffigyrau presenoldeb cyson ar ôl i'r canolfannau fynd yn lled annibynnol a phobl yn dechrau cael eu hatgyfeirio at y canolfannau gan sefydliadau'r trydydd sector, mae tystiolaeth yn dangos bod llawer o ddiddordeb yn tyfu yn y prosiect hwn wrth iddo gael ei gyflwyno.

Mae'r ffaith bod yna nifer fawr a chynyddol o wirfoddolwyr grŵp a gwirfoddolwyr arloesi sy'n dymuno ac yn dechrau mynd allan a'u sgiliau a rhwydweithio ar draws y gwahanol ganolfannau cymunedol, unwaith eto yn profi bod yna angen a galw am i bobl deimlo'n ddefnyddiol yn eu cymunedau eu hunain a chymunedau cyfagos.

Ceir cefnogaeth gref iawn gan amrywiaeth o asiantaethau a sefydliadau cenedlaethol ar gyfer y prosiect peilot hwn. Mae syniadau a chynlluniau eisoes yn cael eu llunio i ymestyn y prosiect mewn gwahanol ffyrdd a'i gyflwyno i gymunedau a siroedd eraill.

Byddai adborth yn dangos bod y fenter benodol hon yn hynod o amserol, yn un sydd ar y blaen ac yn gwneud yr hyn y bwriadwyd iddi ei gyflawni, gan leihau ynysu, cefnogi iechyd meddwl da, hapusrwydd a chydgyhyrchu mewn cymunedau gwledig.

## Llythrau o ddiolch a chefnogaeth





I bwy bynnag a fynno wybod

Mae Meddygfa Castell Newydd Emlyn wedi bod yn falch iawn o weld grwpiau Arts for Wellbeing newydd yn dechrau yn eu hardal oherwydd mae'r adborth cyffredinol gan gleifion yn un mor gadarnhaol fel eu bod eisoes yn llunio rhestr o gleifion ymlaen llaw wrth ddisgwyl am grŵp posibl yn Aberporth.

Maent wedi nodi bod nifer o gleifion sy'n mynychu'r grwpiau ar hyn o bryd wedi gallu lleihau eu meddyginiaeth gorbryder ac maent wedi gweld presenoldeb rhai cleifion yn y feddygfa yn lleihau. Mae'r nyrs eiddilwch ar gyfer De Ceredigion wedi gallu atgyfeirio nifer o gleientiaid a hyd yn oed rhai o ofalwyr ei chleifion i'r grwpiau. Mae hi'n falch iawn bod yr adnodd hwn ar gael yn ei hardal. Mae nyrsys eiddilwch yn y Gogledd bellach yn awyddus i weld yr ehangu yn y Gogledd.

Wrth ymweld â nifer o'r grwpiau rwyf wedi cael fy nharo gan ba mor wahanol ydynt. Yn amlwg, maent wedi'u llunio gan y bobl sy'n eu mynychu ac maent yn unigryw i'r gymuned honno. Mae hyn yn arwydd da iawn o'r ethos cynaliadwy sydd y tu ôl i'r fframwaith y mae pob grŵp yn gweithio iddo, yn ogystal â'r arweiniad bras gan dîm Arts for Wellbeing.

Samantha Nicholls

Hwylusydd Integreiddio'r Trydydd Sector

Cymuned

Ceredigion

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Ffôn: 07973 623831

I bwy bynnag a fynno wybod

Rwyf wedi cael y pleser o gefnogi a gweithio gydag Arts for Wellbeing a thystio i ddatblygiad grwpiau cymunedol yng nghefn gwlad Gorllewin Cymru yn ystod 2017-2018. Mae eu gallu i dynnu cymunedau at ei gilydd, eu hysbrydoli trwy greadigrwydd ac i dynnu allan y sgiliau a'r asedau i greu grwpiau cynaliadwy yn ddoniau prin ac ysbrydoledig sydd eu hangen yn fawr yn yr amserau hyn gyda darnio cymdeithasol a cholli gwasanaethau gwledig.

Mae eu gwaith yn hollbwysig i agenda'r Bwrdd Iechyd o ran Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl a'r angen i ddatblygu cymorth sy'n canolbwyntio ar y person, ac ar adfer, ar lefel gymunedol. Mae'r gwaith y maent yn ei wneud hefyd yn arwain y ffordd ar gyfer yr agendâu Llesiant a nodir yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant a'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol fel y'u diffinnir yng Nghynllun Llesiant Ceredigion sy'n nodi 2 linydd allweddol sy'n sail i Lesiant, sef: -

1. Adeiladu cydnerthedd unigolion
2. Adeiladu cydnerthedd cymunedau

Yn eu gwaith maent hefyd wedi dangos sensitifrwydd dwfn tuag at hanes diwylliannol lleol a'r Gymraeg ac wedi llwyddo (mewn modd unigryw) i ddod â diwylliannau, sydd yn aml yn rhai cyfochrog ac ar wahân, y bobl leol a'r rhai sydd wedi symud i'r ardal, at ei gilydd i greu cymunedau unedig a bywiog.

Mae angen enfawr am ehangu'r gwaith hwn am y rhesymau a amlinellir uchod ac rwyf yn falch eu bod wedi derbyn cyllid i brofi hyn a chasglu tystiolaeth o lwyddiant er mwyn ymestyn y rhaglenni hyn yn y dyfodol.

Yr eiddoch yn gywir

Shon Devey  
Gweithiwr Datblygu  
WWAMH  
07435 963 647