

Dolen y Gymuned

Rhifyn 63 Gwanwyn 2014

Cysylltu Cymunedau



Mae'r cylchlythyr ar gyfer mudiadau gwirfoddol a grwpiau cymunedol yn Rhondda Cynon Taf

Croeso

..... i rifyn y Gwanwyn o
Gylchlythyr Interlink. Os
hoffech gyfrannu at y rhifyn
nesaf anfon eich gwybodaeth,
eich erthyglau, swyddi gwag
neu hysbysebion trwy:

25 Gorffennaf 2014 i

Cara Jordan-Evans

yn Interlink drwy e-bost:

cjordan-evans@interlinkrct.org.uk

Yn y rhifyn hwn:

Dolen y Gymuned	2
Y Materion Mawr	2-3
Toriadau'r Cyfnod Cyntaf	4
Gwobrau Gwirfoddoli	5
Gwirfoddoli	6-7
Pobl Ifanc	8-9
Stori am Wirfoddoli	10
Gwirfoddoli Lleol	11
Prosiect Gwirfoddoli Cymru y Gronfa Loteri Fawr	12
Iechyd Meddwl	13-14
Adolygiad Interlink	15
Hyfforddiant	16



Ein cyfeiriad:

6 Melin Corrwg, Cardiff Road
Upper Boat, Pontypridd
CF37 5BE

Rhif Ffon: 01443 846200

Fax: 01443 844843

E-bost:

info@interlinkrct.org.uk

Gwefan:

www.interlinkrct.org.uk

Oriau agor y swyddfa:

Llun - Iau:

9.00am - 5.00pm

Gwener: 9.00am - 4.30pm

Croeso i'r cylchlythyr dan ei enw newydd, **'Dolen y Gymuned'**, sy'n cysylltu pobl a chymunedau ac yn hyrwyddo'r holl waith gwych mae ein haelodau a'n partneriaid yn ei wneud yn Rhondda Cynon Taf. Mae cymaint yn digwydd yn y sir fel ei bod hi'n anodd dod o hyd i le i drafod yr holl faterion yn fanwl.

Y Materion Mawr yn Rhondda Cynon Taf

Un o'r Materion Mawr sy'n wynebu cymunedau yw'r toriadau yn y sector cyhoeddus, a'r toriadau sy'n cael eu cynnig gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf - sydd wedi bod yn amlwg iawn yn y newyddion. Mae hyn wedi bod yn destun pryder i bawb, nid yn unig lefel y toriadau sy'n cael eu cynnig, ond yr amserlen ar gyfer eu gweithredu hefyd. Dydyn ni heb gael cyfle i gael trafodaethau llawn ac ystyrlon gyda phobl a'n partneriaid am effaith y toriadau. Mae wedi bod yn anodd gwneud pen a chynffon o bethau oherwydd hynny. Er enghraifft, mae llawer o adeiladau cymunedol yn Rhondda Cynon Taf, sy'n ei chael hi'n anodd i gael dau ben llinyn ynghyd - ac mae'n bosibl y byddai cyfle wedi bod i weithio gyda chymunedau i ddylunio gofodau a allai fod yn Ganolbwynt Cymunedol newydd. Byddai hyn wedi creu lle i bobl ddod at ei gilydd, i wirfoddoli, i leihau teimladau ynysig, ac i ddarparu ystod o wasanaethau a gweithgareddau i bawb yn y gymuned. Yn lle hynny, mae gwasanaethau a chyfleusterau lleol pwysig fel llyfrgelloedd a chanolfannau dydd yn cau, sy'n golygu rhagor o adeiladau gwag. Fodd bynnag, mae yna newyddion cadarnhaol hefyd. Efallai ei bod hi'n gyfnod anodd, ond rydyn ni wedi gweld pobl anhygoel yn cael syniadau gwych. Mae'r gwaith gan Lyfrgell Beddau a Thŷ Nant a'r Canolbwynt Cymunedol i gynnwys y gymuned yn un enghraifft o'r gwaith anhygoel sy'n cael ei wneud. Mae hyn yn dangos bod cydweithio yn gallu achub cyfleusterau a hyd yn oed darparu cyfleusterau gwell. **Mae rhagor o wybodaeth am y toriadau ar dudalen 4.**

Gwobrwyo Gwirfoddoli - mae llai o wasanaethau yn golygu mwy o ddibyniaeth ar wirfoddolwyr cymunedol, a swyddogaethau newydd i bob un ohonon ni a'r sector cyhoeddus. Mae angen i bob un ononon ni sicrhau ein bod yn gallu gwrandao a gweithio gyda chymunedau, cydnabod y sgiliau a'r ymrwymiad sydd ganddynt, a bod yn ddigon hyblyg i gynnig y cymorth sydd ei angen arnynt. Yn ogystal, mae angen i ni allu adnabod a gwobrwyo gwirfoddolwyr yn well. Mae straeon am wirfoddolwyr gwych ar dudalennau 5 i 12. Dyma eich cyfle i enwebu unigolyn neu grŵp am **WOBR GWIRFODDOLI - mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 5.**

'Rwy'n fwy ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc, mae wedi codi'r mater nad ydyn ni bob amser yn gwybod beth sydd ar gael i ni nac yn defnyddio'r gwasanaethau i'w llawn botensial.'
Cynrychiolydd yn y cyfarfod cyffredinol blynyddol

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl - Mae gan Interlink lawer o waith i'w wneud gyda'n partneriaid ar ôl ein Cynhadledd a'r cyfarfod cyffredinol blynyddol ym mis Tachwedd. Mae ein prosiect 'Involve' wedi helpu i recriwtio pump o ddefnyddwyr gwasanaethau a chynrychiolwyr gofali gael eu hethol ar y Bartneriaeth Iechyd Meddwl. Mae hyn wedi rhoi ffocws newydd i'r cyfarfodydd ac wedi gosod her newydd o ran sut rydyn ni'n gweithio ac ar ba gyflymder. Mae gwella lles yn bwysig i bob un ohonon ni. **Mae rhagor o wybodaeth ar dudalennau 13 ac 14.**



Cynrychiolydd yn y cyfarfod cyffredinol blynyddol

Gweddnewid beth rydyn ni'n ei wneud?

Roedd llawer o bobl gan gynnwys aelodau, rhwydweithiau, partneriaid, staff ac ymddiriedolwyr yn ddigon caredig i gymryd rhan yn Arolwg Interlink. Fe ddysgon ni lawer ac mae gyda ni lawer iawn o waith i'w wneud. Mae angen i ni weithio gyda phawb er mwyn cynnwys a gwrandao ar gymaint o bobl â phosibl. Mae gan Rionda Cynon Taf lawer o grwpiau a chymunedau sydd â chysylltiadau â miloedd o bobl - grwpiau'r eglwysi, Sefydliad y Merched, canolfannau cymunedol, U3A, a grwpiau cymorth/hunangymorth. Mae'n rhaid i ni gael pawb ynghyd, cael gwared â'r rhwystrau a chreu'r cysylltiadau rhwng sefydliadau mawr a bach; rhwng y sectorau cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat; a rhwng gwirfoddolwyr a gweithwyr proffesiynol. **Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 15.**

Y Camau Nesaf

Digwyddiadau Bro Cysylltu Cymunedau Nodyn i'r Dyddiadur

Rydyn ni'n cynllunio Digwyddiadau Bro Cysylltu Cymunedau er mwyn gwneud hynny - wedi'u hariannu gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf - i gysylltu gwasanaethau cymunedol o dan un to - ond mae angen eich cymorth chi er mwyn iddo weithio!

Mae'r manylion i ddilyn, ond dyma'r dyddiadau:

Taf Elái - **22 Mai** yng Nghanolfan Hamdden y Ddraenen Wen rhwng
10.00am a 4.00pm

Rhondda - **11 Mehefin** yng Nghanolfan Hamdden y Rhondda rhwng
10.00am a 4.00pm

Cwm Cynon - **2 Gorffennaf** yng Nghanolfan Michael Sobel rhwng
10.00am a 4.00pm

GALLWCH CHI ddefnyddio'r digwyddiadau hyn i greu cysylltiadau a dylanwadu! Bydd y gweithdai yn edrych ar newid gwasanaethau yn eich ardal, a gwneud gwelliannau ar unwaith a gwelliannau hir dymor gyda chysylltiadau gwell. Mae'r digwyddiadau yma wedi'u comisiynu gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf fel y gall staff a chomisiynwyr y sector cyhoeddus gydweithio'n fwy effeithiol gyda chymunedau a'r sector gwirfoddol. **Gallwn lwyddo gyda'n gilydd!**

Dyddiadau ar gyfer eich dyddiadur

Mental Health Forum

29 Ebrill 2014

10.00am - 12.00pm
Cysylltwch Maria Abson

Fframwaith VSPG

29 Ebrill 2014

2.00pm - 5.00pm
yn Interlink
Cysylltwch Maria James

HSCWB Forum

1 Gorffennaf 2014

9.30am - 12.00pm
yn Interlink
Cysylltwch Anne Morris

Fframwaith VSPG

8 Gorffennaf 2014

9.00am - 12.00pm
yn Interlink
Cysylltwch Maria James

Mental Health Forum

29 Gorffennaf 2014

10.00am - 12.00pm
Cysylltwch Maria Abson

Connecting Communities Locality Events

22 Mai

Hawthorn Leisure Centre
10.00am - 4.00pm

11 Mehefin

Rhondda Sports Centre
10.00am - 4.00pm

2 Gorffennaf

Michael Sobel Centre
10.00am - 4.00pm

Cymunedau'n Camu Ymlaen i Ymateb i Doriadau'r Cyngor

Mae Interlink wedi bod yn gweithio'n brysur gyda llawer o bobl i geisio darganfod beth y gellir ei wneud mewn cymunedau lle mae'r Cyngor wedi penderfynu cau gwasanaethau. Er ein bod ni'n colli nifer o wasanaethau pwysig ar hyn o bryd, rydyn ni hefyd wedi gweld ymateb anhygoel gan gymunedau sy'n edrych ar ddatblygu gwasanaethau newydd. Mae Interlink wedi bod yn helpu nifer o grwpiau i baratoi cynlluniau i'w rhoi i'r Cyngor i ddefnyddio adeiladau nad oes eu hangen bellach ac mae wedi bod yn wych gweld cymaint o bobl ddawnus yn cynorthwyo eu cymunedau lleol, fel y Canolbwynt Cymunedol yn y

Beddau, sydd hefyd yn gweithio gyda Chanolbwynt Cymunedol Ffynnon Taf ar drefniadau eu gwasanaethau llyfrgell. Mae Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo yn cynorthwyo nifer o grwpiau ac yn rhoi cyllid drwy'r Rhwydwaith Menter Cymunedol er mwyn helpu grwpiau i ddatblygu eu cynlluniau busnes.

Mae Interlink hefyd wedi gweithio gyda nifer o grwpiau i gynnal digwyddiadau â thema i feddwl am yr effaith fydd ar y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau yma ac i edrych ar ffyrdd newydd o ddiwallu yr anghenion hynny a darparu gwasanaethau.

Crynodeb o Weithdai i Leihau Effaith Newidiadau Cyfnod 1 i Wasanaethau

Toriadau i Wasanaethau Llyfrgell.

Cyd-Lywyddion:

Ben Treharne-Foose (Partneriaeth Penrhys) a Keiron Montague (Maerdy)

Prif bryderon:

- Llai o ddarpariaeth technoleg gwybodaeth i bobl - yn enwedig pobl sydd ar Lwfans Ceisio Gwaith
- Mwy o bobl yn teimlo'n ynysig
- Llai o gyfleoedd i gael mynediad at lyfrau a chyfleoedd dysgu gydol oes

Toriadau i Wasanaethau Ieuentid.

Cyd-Lywyddion:

Rebecca Arnold (Llais y Gymuned Ynysybŵl) a Gareth Newton (Cymunedau yn Gyntaf Cynon Uchaf)

Prif bryderon:

- Pobl ifanc sydd wedi ymddieithrio yn wynebu mwy o risg, ac yn fwy ynysig
- Bydd rhai pobl ifanc yn methu â chyrraedd gartref o E3 heb drafnidiaeth. Bydd hyn yn effeithio ar deuluoedd sydd heb drafnidiaeth
- Cyfleoedd i bobl ifanc gael llais yn fwy tameidiog

Toriadau i Ganolfannau Dydd a Gwasanaethau Pryd ar Glud.

Cyd-Lywyddion:

Rachel Rowlands a Michelle Bird (Age Connect Morgannwg)

Prif bryderon:

- Mwy o bobl hŷn yn teimlo'n ynysig
- Effaith ar les (mae teimlo'n ynysig yn cael mwy o effaith ar les nag ysmegu)

Toriadau i Wasanaethau Meithrin.

Cyd-Lywyddion:

Teleri Jones (Mudiad Meithrin) a Kathryn Williams (Dylan's Den)

Prif bryderon:

- Effeithio ar deuluoedd sy'n gweithio sydd ag incwm isel neu blant ag anghenion ychwanegol
- Diffyg capasiti i gydlynu ymateb i ateb y galw o fewn y cyfnod amser
- Materion ynghylch trafnidiaeth i ysgolion cyfrwng Cymraeg ac ysgolion ffydd

Camau gweithredu:

- Newid y gwasanaethau sy'n cael eu cadw i ganolbwyntio mwy ar unigolion
- Edrych ar Atebion drwy Fentrau Cymdeithasol ar gyfer gwasanaethau pryd ar glud a gwasanaethau gofal eraill: - Codi ymwybyddiaeth am 'Daliadau Uniongyrchol'
- Datblygu rhwydwaith o brosiectau i leihau teimladau ynysig
- Edrych ar sut y gellir hyrwyddo darpariaethau cymunedol i bobl ifanc a gaiff eu darparu gan grwpiau cymunedol a chodi ymwybyddiaeth am y cymorth sydd ar gael
- Gweithio'n agos gyda'r awdurdod lleol i gael eglurhad o anghenion hyfforddiant gofal plant a sut y gellir eu diwallu

**I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â
Simon James: sjames@interlinkrct.org.uk neu
Jenny O'Hara-Jakeway: johara@interlinkrct.org.uk
neu ffoniwch 01443 846200**

Rydyn ni nawr yn derbyn enwebiadau ar gyfer Noson Wobrwyo Gwirfoddolwyr Rhondda Cynon Taf

Oeddech chi'n gwybod bod dros 500,000 o bobl yng Nghymru yn gwirfoddoli'n ffurfiol gyda sefydliad a bod hyd at 2,000,000 o bobl yn gwirfoddoli'n anffurfiol i helpu teulu neu ffrindiau? Mae hynny'n golygu bod mwyafrif pobl Cymru yn ymwneud â gwirfoddoli! Felly mae tua 40,000 o wirfoddolwyr ffurfiol a bron i 200,000 o wirfoddolwyr anffurfiol yn Rhondda Cynon Taf!

Peidiwch â cholli'r cyfle i gydnabod a dathlu gwaith unigolion a grwpiau gweithgar ac ysbrydoledig o wirfoddolwyr yn Rhondda Cynon Taf. Bydd pob gwirfoddolwr sy'n cael ei enwebu yn cael tystysgrif a bydd hyd at 100 o wirfoddolwyr yn cael eu gwahodd i'r noson wobrwyo sy'n cael ei chynnal nos Wener 13 Mehefin 2014.

Dyna'n union ddigwyddodd i Barbara Powell o Bosom Pals ym Mhontyclun, sef yr enillydd y llynedd. Yn y llun isod mae Barbara, sydd ar y dde, yn cael ei gwobr gan yr awdur poblogaidd a'r seren leol, Catrin Collier.



Enwebwch rywun HEDDIW!

Y dyddiad cau ar gyfer enwebiadau yw 9 Mai 2014
Ffoniwch ni ar 01443 846200 er mwyn cael ffurflen enwebu
Fel arall, dilynwch y ddolen ar ein gwefan www.interlinkrct.org.uk



Mae gan y digwyddiad eleni saith categori am enwebiadau:

- Unigolion
- Grwpiau
- Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Defnyddiwr Gwasanaeth a / neu Ofalwr
- Pobl Hŷn
- Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd
- Cefnogi Pobl

Caiff y digwyddiad yma ei ariannu'n llwyr gan ein noddwyr hael, sef Consortiwm Hyfforddi Tudful, Partneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol, Cymdeithas Tai Rhondda, Cartrefi RhCT a Fframwaith, sef y Bartneriaeth Plant a Phobl Ifanc yn Rhondda Cynon Taf.

Cyfleoedd i Wirfoddoli gyda Theatr Spectacle

Mae Theatr Spectacle yn cynnal gweithdai a sioeau gyda'r nod o ddysgu pobl gan ddefnyddio'r celfyddydau. Maen nhw'n defnyddio dulliau newydd a gwahanol i helpu eraill i gyfleu emosiynau a chodi ymwybyddiaeth am faterion penodol. Codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl a newid y stigma sy'n gysylltiedig ag ef yw'r ymgyrch bresennol. Maen nhw wedi dechrau creu calendr o ddigwyddiadau i godi arian ac mae angen

gwirfoddolwyr rheolaidd a dibynadwy arnynt i fod yn rhan o'r digwyddiadau. Mae'r digwyddiad nesaf yn cael ei gynnal yn Asda, Tonypany ar 24 Ebrill rhwng 10.00am a 3.00pm neu 3.00pm a 7.00pm a byddan nhw'n pacio bagiau ac yn casglu tiniau. Eu nod yw cael o leiaf un digwyddiad mawr bob mis am chwe mis. Maen nhw hefyd am greu tîm digwyddiadau i gydweithio'n agos â nhw a chodi arian ar eu rhan.

Oes gyda chi ddiddordeb? Os felly, ewch i wefan Gwirfoddoli Cymru (www.volunteering-wales.net) i gael rhagor o fanylion am y cyfleoedd sydd ar gael.

Gwirfoddoli



Yn cyflwyno Christine Davies, Swyddog Datblygu Gwirfoddoli.

Mae fy swydd i'n cynnwys cynorthwyo sefydliadau gwirfoddoli yn Rhondda Cynon Taf i ddatblygu arferion rheoli gwirfoddoli safonol, sy'n cysylltu'n wych gyda fy swydd fel Aseswr a Chynghorydd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr. Rydw i hefyd yn

cynorthwyo sefydliadau gwirfoddoli drwy hysbysebu a chyfeirio gwirfoddolwyr posibl i sefydliadau priodol. Un dull o hysbysebu gwirfoddolwyr rwy'n ei fwynhau'n benodol yw trefnu'r noson Gwobrwyo Gwirfoddolwyr Blynnyddol.

Cysylltwch â Christine Davies drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: cdavies@interlinkrct.org.uk

Nid yw gwirfoddolwyr yn cael eu talu; nid am eu bod yn ddiwerth, ond am eu bod yn amhrisiadwy.

Mae'r effaith mae gwirfoddoli yn ei chael wedi'i chofnodi'n dda. Gall gwirfoddoli newid bywydau pobl, gall ehangu ar brofiadau pobl, magu hyder, troi'r negyddol yn bositif a rhoi sgiliau go iawn i bobl y gallant eu defnyddio i symud ymlaen gyda'u bywydau. Efallai nad symud i mewn i gyflogaeth fydd hynny o reidrwydd, gallai olygu eu galluogi i aros neu fod yn iachach yn feddyliol, yn gorfforol neu'n emosiynol.

Mae canlyniadau gwirfoddoli hefyd yn effeithio ar y gymuned. Mae gwirfoddoli yn y gymuned yn gallu cryfhau'r unigolyn a'r sefydliad maen nhw'n gwirfoddoli ar ei ran, ond yn y pen draw y gymuned maen nhw'n gweithio ynddi.

Amcangyfrifir bod dros 33,000 o sefydliadau trydydd sector yn gweithio yng Nghymru. Mae 3974 ohonynt yn darparu gwasanaethau yn Rhondda Cynon Taf, tra bod 2604 ohonynt yn darparu gwasanaethau ym Merthyr Tudful. *Ffynhonnell: Cronfa Ddata Cymru Gyfan Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Gorffennaf 2012.*

Pan fyddwn yn edrych ar werth yr oriau o wirfoddoli, mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu naill ai drwy sefydliadau neu'n annibynnol ac yn ychwanegu hynny at incwm cyffredinol y sefydliadau yng Nghymru, rydyn ni'n cael amcangyfrif o'r cyfraniad mae gwirfoddoli yn ei wneud i economi Cymru.

Mae'r arolwg Dinasyddiaeth yn dangos bod 191 miliwn o oriau gwirfoddoli yn digwydd bob blwyddyn, sydd werth tua £2.2 biliwn. Mae hyn yn gyfwerth â bron i 5% o gynnyrch mewnwladol crynswth (GDP) Cymru. Pan fyddwch yn ychwanegu hyn at incwm amcangyfrifedig o £1.6 biliwn y trydydd sector, ceir cyfanswm o £3.8 biliwn, sy'n gyfwerth â thua 8% o gynnyrch mewnwladol crynswth Cymru.

Dywedodd Daniella, sy'n gwirfoddoli gydag Interlink: *'Hyd yma, rydyn ni wedi cyfri 1106 o oriau gan ein gwirfoddolwyr gyda chyfartaledd o 61 yn y 3 mis cyntaf rydw i wedi bod gydag Interlink a chaiff y data yma ei ddiweddarau'n wythnosol.'*

Cyfle i Wirfoddoli gyda Phrosiect Gwirfoddolwyr Mamolaeth

A allech chi gynorthwyo i ddarparu gofal cyn-geni?

Maen nhw'n chwilio am wirfoddolwr arbennig i ymuno â'r tîm cyfeillgar a thywys mamau beichiog a'u teuluoedd o amgylch yr unedau mamolaeth yn Ysbyty'r Tywysog Siarl, Canolfan Enedigaeth Tair Afon neu Ysbyty Brenhinol Morgannwg. Pan fyddwch yn gwirfoddoli, byddwch yn cyfrannu at y gofal mae merched yn ei gael ac yn galluogi bydwreagedd i ganolbwytio ar ddarparu gofal bydwreigiaeth i ferched. Maen nhw'n chwilio am wirfoddolwr sydd ar gael rhwng dwy a phedair awr yr wythnos ac ar gael rhwng 6.00pm ac 8.00pm yn ystod yr wythnos neu rhwng 10.00am a 12.00pm ar ddydd Sadwrn neu ddydd Sul.

Cyfle i Wirfoddoli gyda Learn and Grow

Oes gyda chi ddiddordeb datblygu eich amgylchedd lleol?

Mae Grŵp Amgylcheddol Rhondda Uchaf yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu i ddatblygu a gwella coedwigoedd ac ardaloedd cymunedol lleol. Byddwch:

- Yn dysgu sgiliau newydd ac yn cwrdd â phobl newydd
- Yn rhan o waith yn eich ardal i greu dyfodol carbon isel mwy gwyrdd
- Yn yr awyr agored yn mwynhau eich hunan

Bydd y grŵp yn dod at ei gilydd am ddiwrnod neu ddau bob wythnos (dydd Llun a dydd Mercher) i wneud y gwaith.

Stori Kelly gyda toogoodtowaste

Fe gwrrddais i â Kelly dros goffi i glywed ei hanes a chlywed faint o effaith mae gwirfoddoli wedi'i chael arni.

Dyweddodd Kelly ei bod wedi gadael yr ysgol pan oedd yn 14 oed, heb ddim cymwysterau, am ei bod hi'n feichiog. Wedi hynny, cafodd dri phlentyn arall. Mae Kelly'n cyfaddef nad oedd bod yn fam amser llawn i bedwar o blant iachus, hapus a bywiog yn beth hawdd, yn enwedig gan ei bod yn riant sengl am ddwy o'r blynyddoedd hynny.

Ar adegau, roedd Kelly'n teimlo'n 'ddigalon' ac roedd adegau pan fyddai'n ffarwelio â'r plant ar ôl mynd â nhw i'r ysgol a byddai'n treulio gweddill ei diwrnod yn crio.

Mae'n dweud am yr adegau hynny, 'Ro'n i wedi cael llond bol ac ro'n i'n drist, ro'n i'n teimlo fel fy mod i'n styc adref yn edrych ar ôl y plant. Ro'n i'n ddi-waith a doedd gen i ddim i edrych ymlaen

Er mwyn dygymod â'r diflastod a gwella ei chyflwr meddwl, dechreuodd Kelly ysmegu canabis. Sylweddolodd hi wedyn nad dyma oedd yr ateb a'i fod yn creu mwy o broblemau nag oedd yn eu datrys. Roedd y gost o brynu canabis yn effeithio ar gyllideb y teulu ac i Kelly roedd y plant bob amser yn cael y flaenoriaeth. Felly, gwnaeth benderfyniad, a rhoi'r gorau i'r canabis.

Cyfeiriodd Kelly ei hun i TEDS lle gafodd hi'r cymorth a'r gefnogaeth a oedd eu hangen arni. Drwy TEDS, buodd yn rhan o'r Rhaglen Mentora Cymheiriaid ac yn ei dro cafodd ei chyfeirio at Ganolfan Gwirfoddoli Interlink.

'Do'n i wir ddim yn meddwl y bydden i'n cael cyfle i wirfoddoli am nad oes unrhyw fynd yn of fi. Ro'n i'n eithaf negyddol am yr holl brofiad, a do'n i ddim yn disgwyl cael dim allan o'r profiad. Dyna pam y ces gymaint o syndod pan ddechreuodd popeth ddigwydd. Fe wnes i gwrrdd â Chris ddydd Gwener a chael galwad ffôn ddydd Llun yn fy ngwahodd i gwrrdd â phawb yn toogoodtowaste y diwrnod wedyn. Fe ddechreuais i'n swyddogol ar y dydd Llun canlynol. Mae gwirfoddoli yn ffantastig. Cyn dechrau gwirfoddoli, ro'n i'n cael problemau gyda fy hyder a fy hunan-barch. Do'n i ddim yn gallu siarad gyda phobl ddieithr ac yn methu edrych i fyw llygaid pobl. Gwnaeth toogoodtowaste fy rhoi mewn rôl gwasanaethau cwsmeriaid a oedd yn golygu fod yn rhaid i mi ddelio gyda phobl. Erbyn hyn, mae'n dod yn naturiol i mi i ofyn i bobl dieithr a oes angen cymorth arnynt neu a oes rhywbeth y galla i ei wneud i'w helpu.'

'Mae gwirfoddoli wedi rhoi hyder i mi ac rwy'n cael cwrdd â llawer o bobl newydd ac yn mwynhau eu cwmni. Rwy'n dod ymlaen gyda phawb. Mae gwirfoddoli wedi gwneud i mi deimlo'n dda iawn am fy hunan. Rwy'n teimlo'n bwysig nawr, cyn gwirfoddoli doeddwn i ddim o bwys i neb, neu dyna sut ro'n i'n teimlo beth bynnag.'

Mae gwirfoddoli wedi gwneud gwahaniaeth i fywyd Kelly yn ei chartref hefyd. Erbyn hyn, mae'n teimlo fel bod ganddi rywbeth i siarad amdano gyda'i phlant a'i bod hi'n dangos esiampol dda iddyn nhw. Fe ddywedodd wrtha i, 'Mae'r plant yn dweud beth rwy'n ei wneud wrth eu holl ffrindiau a'u hathrawon. Maen nhw'n falch ohona i nawr ac yn fy mharchu mwy nag erioed. Dywedodd fy mhartner nad oes ots ganddo ofalu am y plant tra rydw i'n gwirfoddoli oherwydd ei fod yn falch ohona i am fy mod yn gwneud rhywbeth o bwys gyda fy mywyd.' Esboniodd Kelly bod y plant i weld yn dod ymlaen yn well gyda'i phartner nawr am ei fod yn treulio mwy o amser gyda nhw.

Pan mae Kelly'n siarad am y dyfodol, mae ei hagwedd hi'n hollol wahanol o gymharu â chwe mis yn ôl. 'Doedd gen i ddim byd ar fy CV felly doeddwn i byth yn gallu dychmygu dod o hyd i waith cyflogedig, ond bellach mae pethau'n newid. Rydw i wedi cael profiad o weithio ar y tiliau, gyda gwasanaethau cwsmeriaid, glanhau'r siop a chylchdro stoc. Bydden i wrth fy modd yn cael swydd mewn manwerthu. Rydw i'n gwybod y bydd toogoodtowaste yn rhoi geirada i mi hefyd. Mae gen i rywbeth i'w gynnig i'r cyflogwr bellach. Dyw'r ffaith nad ydw i'n cael fy nhalu ar hyn o bryd ddim yn fy mhoeni, oherwydd rwy'n gwneud rhywbeth rwy'n ei fwynhau ac yn cael cymaint o fudd allan ohono.' meddai Kelly.

Rhoddodd wên ar fy wyneb pan ddywedodd 'diolch am roi cyfle i mi wirfoddoli. Heb dy gymorth di, fyddwn i'n gwneud dim byd gyda fy mywyd.'

Mae'r Tîm Gwirfoddoli am ddymuno pob llwyddiant iddi yn y dyfodol.

Diddordeb mewn Gwirfoddoli?

I gael rhagor o wybodaeth am wirfoddoli, cysylltwch â'r Ganolfan Gwirfoddoli drwy ffonio 01443 846200 neu anfonwch e-bost: cdavies@interlinkrct.org.uk neu tcrockett@interlinkrct.org.uk



Yn cyflwyno Thomas Crockett, Swyddog Gwirfoddoli Ieuentid

Gan fy mod i'n Gyngorydd GwirVol, rwy'n hyrwyddo gwirfoddoli i bobl ifanc rhwng 16 a 25 mlwydd oed yn Rhondda Cynon Taf, ond rwy'n hapus i siarad â phobl dros 25 hefyd! Ar hyn o bryd, rwy'n gweithio ar bartneriaeth

gyda Phrifysgol De Cymru ac yn chwilio am leoliadau gwirfoddoli ar gyfer eu myfyrwyr, felly os hoffech chi recriwtio gwirfoddolwyr ifanc, neu os ydych chi'n ceisio datblygu prosiect gyda phobl ifanc, ffoniwch fi ar **01443 846200** neu drwy e-bost: **tcrockett@interlinkrct.org.uk**

Diweddariad am Vol Factor

Mae Vol Factor yn gynllun grant a arweinir gan bobl ifanc sy'n cefnogi prosiectau gwirfoddoli i bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed yn Rhondda Cynon Taf.

Mae Vol Factor, sy'n cael ei weinyddu gan Interlink ac yn cael ei ariannu gan GwirVol, yn cael ei reoli gan banel o bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed a gafodd eu recriwtio drwy gynlluniau blaenorol, a nhw benderfynodd ar yr enw a'r maen prawf ar gyfer y grantiau.

Eleni, dyfarnwyd y panel grantiau i wyth prosiect, sef:

- New Horizons (*Prosiect Theatr*)
- Cynghrair Pêl-droed Cwm Aberdâr (*Canolfan Ddatblygu Iau*)
- Prosiect Ieuentid Fernhill (*Cynllun Gwobrwyo Gwirfoddolwyr*)
- Pobl yn Gyntaf Rhondda Cynon Taf (*Hunan Eiriolaeth drwy Gerddoriaeth*)
- Game On Cymru (*Chwaraeon Darranlas*)
- Theatr Spectacle (*Ymddygiad Mentrus*)
- Cymunedau yn Gyntaf Glyncoch (*Fforwm Ieuentid a Chwarae Anniben*)

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Thomas Crockett, Swyddog Datblygu Gwirfoddoli Interlink drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: tcrockett@interlinkrct.org.uk



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cafodd y prosiectau yma eu cyhoeddi mewn Digwyddiad Dathlu gan y Vol Factor yng Nghanolfan Gymunedol Glyncoch ddiwedd mis Mawrth.

Mae Interlink wedi gwneud cais am gyllid i weinyddu prosiect Vol Factor unwaith eto yn 2014/15 ac yn bwriadu cynnal y cynllun eto flwyddyn nesaf.

Cyfle i Wirfoddoli gyda Chlwb Rygbi Cadair Olwyn Môr-ladron De Cymru

Mae Clwb Rygbi Cadair Olwyn Môr-ladron De Cymru wedi'i hen sefydlu ac mae'n mynd ers 1989. Mae nifer o gyn-Baralympwyr ac un o chwaraewyr presennol tîm Prydain yn aelodau o'r clwb, yn ogystal â thalent newydd sy'n cael ei ddatblygu, ac yn anelu am gemau Rio yn 2016!

Mae'r clwb yn dîm croesawgar a chyfeillgar ac maen nhw'n chwilio am Ysgrifennydd i'r clwb i gyflawni dyletswyddau gweinyddol. Ni fydd yr Ysgrifennydd yn gorfod dod i bob sesiwn hyfforddi a gellir gwneud y

dyletswyddau gweinyddol o'ch cartref. Bydd unrhyw dreuliau yn cael eu had-dalu. Does dim oriau penodol, ond bydd angen o leiaf 5-10 awr o ymrwymiad bob mis.

Mae'r gamp ei hunan yn hynod gyffrous ac yn chwaraeon gwych i'w gwyllo ac i gymryd rhan ynddi, ac mae gan y byd rygbi cadair olwyn rwydwaith cymdeithasol gwych.

Oes gyda chi ddiddordeb?

Os felly, ewch i wefan Gwirfoddoli Cymru (www.volunteering-wales.net) i gael rhagor o fanylion am y cyfleoedd sydd ar gael.

Yn cyflwyno Daniella, Gwirfoddolwr

Helo, fi yw Daniella Friend; fi yw'r Gwirfoddolwr Ymchwil Canlyniadau newydd yn Interlink ac rydw i wedi bod yma ers tri mis bellach. Rydw i'n astudio Gwasanaethau Cyhoeddus a Brys ym Mhrifysgol De Cymru. Mae gen i ferch fach o'r enw Alice Luna sy'n chwe mis oed ac rydyn ni'n byw mewn pentref bach ger Caerffili. Rwy'n mwynhau canu'r ffidil pan fydd gen i amser rhydd ac rwy'n mwynhau mynd i Techniquet neu

unrhyw amgueddfeydd rwy'n dod ar eu traws. Penderfynais ymuno ag Interlink am y tro cyntaf ar ôl i diwtor fy nghwrs gylchredeg e-bost yn rhoi gwybod i ni bod Interlink yn chwilio am wirfoddolwr. Fy rôl yn Interlink yw cysylltu â sefydliadau, casglu data am oriau o wirfoddoli ac ar ddiwedd y flwyddyn ysgrifennu adroddiad i nodi canlyniadau terfynol yr oriau o wirfoddoli. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â mi drwy e-bost: volunteering@Interlinkrct.org.



101 o Fyfyrrwyr yn Gwirfoddoli

Erbyn hyn yn y Ganolfan Gwirfoddoli rydyn ni'n paratoi ar gyfer ein hail flwyddyn o weithio gydag adran Gwasanaethau Myfyrwyr Prifysgol De Cymru.

Os hoffech chi recriwtio myfyrwyr o Brifysgol De Cymru i wirfoddoli ar gyfer eich prosiect, cysylltwch â **Thomas Crockett drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: tcrockett@interlinkrct.org**

Roedd ein blwyddyn gyntaf o gydweithio'n ffurfiol yn llwyddiant. Roedd Thomas Crockett a Sam Griffiths yn rhoi Allgymorth ar Gampws Trefforest bod dydd lau a dydd Gwener, a chofrestrwyd 101 o fyfyrwyr, o 20 cwrs gwahanol, fel gwirfoddolwyr yn Rhondda Cynon Taf a'r ardal gyfagos. Cafwyd gwirfoddolwyr i 52 o sefydliadau.

Buon ni hefyd yn cydweithio ar ddwy ffair wirfoddoli lle bu 27 o grwpiau a 416 o fyfyrwyr yn bresennol, yn ogystal â gweithio gydag Ysgolion y Brifysgol gan gynnwys yr ysgolion Seicoleg, y Gwyddorau Cymdeithasol, Bioleg, y Gyfraith, Cyfrifeg a Chyllid, Cymdeithaseg a Throsedeg drwy gydol y flwyddyn.

Dywedodd Merv Smith, Rheolwr Codi Arian y Gymuned a Digwyddiadau o Follow Your Dreams yn Llanilltud Faerdref:

'Roedd y Ffair Wirfoddoli ym mis Chwefror wedi'i threfnu'n dda ac roedd llawer o fyfyrwyr, a oedd â gwir ddiddordeb mewn gwirfoddoli, ac elusennau gwych yn bresennol, a'r ddau yn cynnig profiadau a allai newid bywydau gwirfoddolwyr ac aros gyda nhw am byth. Roedd y lleoliad yn wych ac roedd yr holl gyfleusterau angenrheidiol yno. Llonyfarchiadau mawr i Interlink a Phrifysgol De Cymru am y digwyddiad, rwy'n gobeithio'n fawr y byddwch chi'n trefnu rhagor ohonynt yn y dyfodol.'

Mae tri gwirfoddolwr o Brifysgol De Cymru yn gweithio gydag Interlink: Mae Eduard Partenie a Geoff Blanche yn cynnal asesiadau ynni ar adeiladau cymunedol o dan oruchwyliaeth Ken Moon, Swyddog Datblygu Mentrau Cymdeithasol Interlink, tra bod Daniella Friend yn gwneud gwaith gwych yn cynnal Ymchwil Canlyniadau ar gyfer y Ganolfan Gwirfoddoli.

Dywedodd Daniella: *'Rydw i'n gwirfoddoli gan fy mod i'n gwneud modiwl profiad gwaith yn y Brifysgol, felly yn wreiddiol, dim ond ychydig o brofiad ro'n i eisiau, ond ar ôl treulio tri mis gydag Interlink sylweddolais y dylech fod yn mwynhau eich swydd, fel rydw i'n mwynhau fy mhrofiad gwaith gydag Interlink Rhondda Cynon Taf. Mae hyn wedi fy ysbrydoli i chwilio am swydd y bydda i'n ei mwynhau yn hytrach nag unrhyw swydd.'*



Merv Smith yn y ffair wirfoddoli

Rydyn ni'n teimlo ein bod wedi datblygu perthynas weithio wych gyda thîm Gyrfaoedd Prifysgol De Cymru a byddwn ni'n gweithio hyd yn oed yn agosach gyda nhw y flwyddyn nesaf, a gan fod Prifysgol De Cymru yn weithgar yn annog ei myfyrwyr i gymryd rhan, mae 33,000 o wirfoddolwyr posibl ar gael - adnodd cyffrous iawn i'r sector.

Banc Bwyd Pontypridd

Cysylltodd cynrychiolwyr o Eglwys Sant Luc yn Rhydyfelin â'r Ganolfan Gwirfoddoli am y tro cyntaf m mis Ionawr 2012. Ar y pryd, roedden nhw'n chwilio am ffyrdd y gallai'r eglwys gefnogi eu cymuned leol ac yn benodol, grwpiau dan anfantais.

Roedd yr eglwys wedi ystyried dechrau prosiect ieuenctid, ond roedd diffyg neuadd eglwys yn gwneud hynny'n amhosibl. Roedden nhw wedi bod ar ymweliad â banc bwyd ym Mhontyclun ac wedi sylweddoli bod Banc Bwyd Pontyclun yn cefnogi 400 o deuluoedd y flwyddyn a oedd y tu allan i'w hardal a bod mwyafrif y teuluoedd hynny yn ardal Pontypridd. Roedd y penderfyniad yn un hawdd felly. Byddai'r eglwys yn sefydlu Banc Bwyd Pontypridd ac yn darparu cyflenwad brys o fwyd am dri diwrnod i 400 o deuluoedd y flwyddyn a oedd mewn angen.

I ddechrau, dim ond pump o bobl oedd yn rhan o'r prosiect, sef y Tad Michael Gable, Warwick ac Irene Butler, Betty Davies a Megan Davies. Eu blaenoriaeth oedd cael rhagor o bobl yn rhan o'r prosiect. Llwyddodd y Tad Michael i sicrhau cefnogaeth yr eglwys gyfan, a gytunodd i roi defnydd o'r eglwys i'r prosiect ac i ariannu'r prosiect i ddechrau. Aeth Warwick ac Irene ati i chwilio am wirfoddolwyr ac fe wnaethon nhw apwyntiad i weld Chris, un o Swyddogion Datblygu Gwirfoddoli Interlink.



Yn y cyfarfod cyntaf â Chris, roedden nhw eisiau gwybodaeth a chyngor am bob agwedd ar wirfoddoli gan gynnwys Recriwtio Gwirfoddolwyr, Iechyd a Diogelwch, Polisiâu Gwirfoddoli, Disgrifiadau Rôl, Swyddfa Cofnodion Troseddol a thrafodwyd yr holl bynciau. Yn hytrach na chael eu digalonni gan y dasg a oedd yn eu hwynebu, roedd Warwick ac Irene yn llawn brwdfrydedd ac nid oeddynt yn gallu aros i fynd â'r holl wybodaeth yn ôl i'w rhannu gyda gweddill yr eglwys.

Ar ôl recriwtio 5-8 o wirfoddolwyr fe ddechreuon nhw sefydlu'r prosiect. Cafwyd rhai problemau cychwynnol roedd yn rhaid eu goresgyn. Daeth y cyntaf i'r amlwg pan sylweddolodd rhywun fod un rhan o dair o lawr yr eglwys yn llawn bagiau plastig o fwydydd a oedd wedi cael eu rhoi at yr achos. Llwyddwyd i oresgyn y broblem yma drwy newid y seddi ar un ochr i'r eglwys yn gypyrddau storio.

Ar ôl i'r cypyrddau yma lenwi, roedd angen mwy o le storio. Cafwyd ateb i'r broblem gan fenyw oedd yn ysgrifennu ewyllys 'oes'. Roedd hi am 'ewyllysio' ei hetifeddiaeth i achos a fyddai o fudd i'r gymuned a rhywbeth y gallai weld canlyniadau pendant ohono. Defnyddiwyd y £2500 ganddi i brynu cynhwysydd storio mawr (gyda sicrwydd gwerth prynu yn ôl o £1000).



Heddiw, mae Banc Bwyd Pontypridd yn gwbl annibynnol ar Eglwys Sant Luc yn ariannol ac wedi ad-dalu'r arian y buddsoddodd yr eglwys ynddyn nhw i ddechrau. Llwyddodd y tîm o bron i 15 gwirfoddolwr nid yn unig i gyrraedd eu targed blwyddyn gyntaf o ddarparu bwyd i 400 o deuluoedd ond maen nhw wedi mynd ymhell dros hynny, ac wedi cefnogi 1559 o deuluoedd yn ystod y ddwy flynedd gyntaf.

Gall 42 o sefydliadau sy'n gweithio yn ardal Pontypridd roi talebau bwyd i bobl mewn angen, gan gynnwys Canolfannau Cyngor ar Bopeth, meddygon teulu, Cymdeithasau Tai, Gweithwyr Cymdeithasol, Timau Plant a Theuluoedd a grŵp Cymorth i Fenywod.

Fe gwrddais i â Warwick unwaith eto rai wythnosau yn ôl pan ddaeth i ymweld â'r Ganolfan Gwirfoddoli. Yn ôl ei arfer, doedd Warwick ddim yn chwilio am ganmoliaeth am lwyddiant ysgubol y grŵp ond yn hytrach yn chwilio am gymorth i ddod o hyd i ragor o wirfoddolwyr, gan ddweud '*petai mwy o bobl yn rhan o'r prosiect, qallen ni lwyddo hyd yn oed yn fwy.*'

Dywedodd Warwick wrtha i 'Mae'n hanfodol bod gan ein gwirfoddolwyr feddwl agored. Byddai rhai pobl yn cwestiynu pam ein bod ni'n rhoi parseli bwyd i deulu sy'n byw mewn cartref braf gyda theledu 40" yn yr ystafell fyw. Mae ein gwirfoddolwyr ni'n gwybod y gall unrhyw un fynd drwy gyfnod anodd y dyddiau yma. Os oes gan deulu safonau byw da ar hyn o bryd, gallai amgylchiadau fel colli gwaith neu salwch olygu bod angen ein cymorth ni arnyn nhw'n fyr rybudd. Nid yw pobl yn anghofio'r cymorth rydyn ni'n ei roi iddyn nhw. Yn barod, mae pobl rydyn ni wedi'u helpu wedi dod yn ôl a chyfrannu i'r prosiect unwaith maen nhw mewn sefyllfa i wneud hynny.'

Dywedodd wrtha i hefyd: 'Rydyn ni wedi cael llawer o gymorth gan fusnesau lleol. Roedd Tesco wedi caniatáu i ni gasglu bwyd yn un o'u siopau yn ddiweddar. Roedd cwsmeriaid yn rhoi eitemau wrth dalu, ac ar ddiwedd y dydd roedd Tesco'n pwysu'r bwyd a oedd wedi cael ei gyfrannu ac yn rhoi'r elw roedden nhw wedi'i wneud ar y bwyd yn ôl i ni fel rhodd.'

I gael rhagor o wybodaeth am Fanc Bwyd Pontypridd, ffoniwch 07779 521345 neu anfonwch e-bost: warickirene@gmail.com Eglwys Sant Luc, Ffordd Caerdydd, Rhydyfelin, Pontypridd CF37 5LG

Elusen Flaengar gydag Oriau Agor Hirach i Wasanaethu'r Gymuned yn Well

Mae'r elusen ailddefnyddio ac ailgylchu lleol, toogoodtowaste, yn ymestyn ei horiau agor o ddydd Llun 10 Mawrth tan 5.00pm yn ei changen yn Ynyshir. Bydd siop yr elusen ar agor rhwng 9.00am a 5.00pm o ddydd Llun i ddydd Sadwrn a rhwng 11.00am a 5.00pm ddydd Sul. Maen nhw'n ymestyn yr oriau er mwyn

helpu hyd yn oed rhagor o bobl sydd mewn angen ac i geisio helpu pobl sy'n ei chael hi'n anodd ymweld â'r siop rhwng dydd Llun a dydd Sadwrn yn ystod yr oriau agor presennol, er mwyn rhoi rhagor o gyfleoedd i'r gymuned gefnogi'r prosiect cymunedol lleol yma.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y gwaith maen nhw'n ei wneud, ewch i'r wefan www.toogood-towaste.co.uk neu hoffwch nhw ar Facebook neu dilynwch nhw ar Twitter.

Gwirfoddoli gyda GrEW

Mae'r profiad gwirfoddoli yn bwysig i ni yn Grow Enterprise Wales (GrEW). Mae GrEW yn fenter gymdeithasol sy'n ymfalchïo yn y ffaith ei bod yn helpu pobl i gael eu cyflogi.

Yn GrEW, rydyn ni'n edrych am ffyrdd yn barhaus o helpu pobl yn ein cymdogaeth i oresgyn rhwystrau rhag canfod gwaith.

Os ydych chi'n chwilio am brofiad gwaith i 'lenwi'r bwll' yn eich CV, i ddysgu sgiliau newydd neu i gael geirada ar gyfer cyflogwyr posibl, gall GrEW eich helpu.

Fel sefydliad sy'n helpu pobl i gael eu cyflogi, rydyn ni'n aml yn gweld yr effaith y gall diffyg profiad neu gymwysterau ei chael ar unigolyn, eu teuluoedd neu eu cymunedau.

Pan fyddwch yn gwirfoddoli, byddwch yn gallu defnyddio ein Clwb Swyddi lle rydyn ni'n cynnig ystod o weithdai cyflogadwyedd, gan gynnwys ysgrifennu ceisiadau swyddi a sgiliau cyfweiliad yn ogystal â chyfle i chwilio am waith ar-lein a mynd i ffeiriâu recriwtio yn yr Ardal Cyflogaeth a Dysgu.

Rydyn ni'n cynnig nifer o fentrau i'ch gwobrwyo am yr amser rydych chi'n ei roi yn gwirfoddoli gyda GrEW. Mae ein Gwarant GrEW yn rhoi cyfle i chi ennill cymwysterau mewn cymorth cyntaf, codi a chario a iechyd a diogelwch. Un o'r mentrau diweddaraf a mwyaf poblogaidd oedd ysgol yrru GrEW. Gall gwirfoddolwyr amnewid eu horiau gwirfoddoli am wersi gyrru am ddim ac mae costau gwersi ar gyfradd is i weithwyr.

Mae gallu gyrru yn sgil bwysig i'w chael yn yr hinsawdd economaidd bresennol a gall olygu'r gwahaniaeth rhwng cael eich cyflogi a theimlo nad oes gobaith gennych i gael eich cyflogi gan nad oes trwydded yrru gennych chi.

Yn ogystal, mae Canolfan Brawf newydd CSCS wedi helpu pobl sydd am weithio yn y diwydiant adeiladu i oresgyn rhai rhwystrau sylweddol i gyflogaeth. Fel yr unig ganolfan brawf yn Rhondda Cynon Taf, mae GrEW yn cynnig opsiwn hyfforddi cynhwysfawr, yn ogystal â chynnig y prawf yn ein canolfan ar Ystâd Ddiwydiannol Gellihirion.



Yn cyflwyno Samuel Griffiths, Swyddog Gwirfoddoli Cymru. .

Dechreuodd Sam Griffiths gyda ni drwy Gronfa Swyddi'r Dyfodol. Mae Sam wedi bod mewn nifer o swyddi gan gynnwys datblygu cronfa ddata o sefydliadau trydydd sector ar gyfer Bwrdd Iechyd y Brifysgol cyn gweithio ar nifer o brosiectau cyflogadwyedd a ariannwyd gan

y Porth Ymgysylltu i gefnogi'r rhai sydd yn bell i ffwrdd o gael eu cyflogi. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae Sam wedi cael effaith sylweddol ar brosiect Gwirfoddoli Cymru y Gronfa Loteri Fawr. Mae Sam wedi llwyddo i greu agwedd ffres a gweithgar yn y Tîm Gwirfoddoli - mae wedi bod yn ased gwerthfawr i'r tîm a bydd colled fawr yn Interlink ar ei ôl.



Y stori fawr hyd yma...

Ar ddechrau mis Mawrth fe ymunais â swyddogion prosiect gwirfoddoli'r Gronfa Loteri Fawr yn y canolbarth ar gyfer ein cynhadledd olaf. Roedd yn gyfle i rannu profiadau, storïau, ac yn bwysicach oll, trafod etifeddiaeth ein gwaith. Mae'r prosiect, sy'n cael ei ariannu gan y Gronfa Loteri Fawr, wedi helpu pobl sydd ag anghenion cymorth ychwanegol i wirfoddoli dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Yn anffodus, bydd y prosiect yn dod i ben ddiwedd mis Ebrill. Gyda hynny mewn cof, roedd yn gyfle da i edrych yn ôl ar y prosiectau yn Rhondda Cynon Taf, yn ogystal â rhannu rhai o'r storïau gwych sydd wedi deillio o'r prosiect.

Yr ystadegau: peidiwch â stopio darllen! Er nad ydw i am ddifetha'r erthygl gydag ystadegau, mae maint y galw am gymorth rydyn ni wedi ei weld wedi bod yn anhygoel. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (Ebrill 2013 hyd heddiw) rydw i wedi gweithio gyda 135 o unigolion - pob un ohonyn nhw yn y categori anghenion cymorth ychwanegol, gyda'r mwyafrif ohonyn nhw wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir. Bydd hyn yn aml yn dod law yn llaw gyda materion eraill, fel salwch meddwl, neu anabledau corfforol, sy'n effeithio ar bopeth o allu unigolyn i weithio i hyder. Roedd angen cymorth ychwanegol ar 82% o'r bobl. O'r 135 o unigolion, mae 58 ohonynt bellach wedi dechrau gwirfoddoli o ganlyniad i'r prosiect, ac rwy'n disgwyl i'r ffigur hwn godi ymhellach yn ystod y mis olaf! Roedd y cyllid gan y Gronfa Loteri Fawr yn ein galluogi i gefnogi twf gwirfoddolwyr drwy ddarparu cyrsiau hyfforddiant o sgiliau allweddol drwy raglen allgymorth a gafodd ganlyniadau cadarnhaol iawn. Pe bai'n rhaid i mi ddewis un peth a ddysgais o'r hyfforddiant yma, y ffaith bod gwirfoddolwyr yn hoffi bisgedi fyddai hynny! (pwy wyddai?!) Wrth gwrs, y rhan bwysicaf i edrych yn ôl arni yw'r cynnydd a wnaed gan y gwirfoddolwyr eu hunain. I nifer ohonynt, mae wedi bod yn siwrnai hir i oresgyn rhwystrau.

Un peth a oedd yn amlwg drwy gydol y prosiect oedd mai dim ond ychydig o gefnogaeth sydd ei hangen ar bobl er mwyn gallu manteisio ar holl fuddion gwych gwirfoddoli. Fel rhan o Brosiect Gwirfoddoli Cymru y Gronfa Loteri Fawr, mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru yn bwriadu gwneud cyfres o ffilmiau byrion. Rwy'n falch o gael dweud y bydd un o'r storïau yna o Ronda Cynon Taf ac yn cynnwys gwirfoddolwr y cwrddais ag ef ar ddechrau'r prosiect.



Mae gan Jonathan sgitsoffrenia a chofnod troseddol. Mae'r deng mlynedd diwethaf wedi bod yn her aruthrol iddo i geisio ailadeiladu ei fywyd. Mae Jonathan yn agored iawn am ei brofiadau. Cytunodd Age Connect Morgannwg (Age Concern yn flaenorol) i roi cynnig arno. Roedd hi'n flwyddyn o brofion ac asesiadau, ond yn y pen draw, llwyddodd Jonathan i ymuno â Thîm Gwirfoddoli Age Connect ac mae wedi bod yn weithgar iawn yno fyth ers hynny. Ei stori ef y byddwn ni'n ei ffilmio cyn hir, felly cadwch lygad allan amdani! Pan fydd sefydliadau fel Age Connect Morgannwg yn gallu cynnig ychydig bach o gymorth ychwanegol, rydyn ni'n gallu llwyddo i gyflawni pethau gwych ar gyfer y sector gwirfoddol yn Rhondda Cynon Taf, ond yn bwysicach oll, i'r gwirfoddolwyr eu hunain. Wrth i'r flwyddyn ariannol ddirwyn i ben, rwy'n falch gyda phopeth sydd wedi'i gyflawni, ac rwy'n edrych ymlaen at weld yr holl wybodaeth rydyn ni wedi'i dysgu yn cael ei throsglwyddo i'r holl ganolfannau gwirfoddoli yng Nghymru. Diolch i bawb a gefnogodd y prosiect dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae angen eich syniadau CHI arnon ni i fynd i'r afael â'r stigma sydd ynghlwm â

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ym mis Hydref yn ddigwyddiad blynyddol byd-eang er mwyn codi ymwybyddiaeth am faterion iechyd meddwl a mynd i'r afael â'r stigma sydd ynghlwm â'r cyflwr.

Mae Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn ffordd i bobl weithio gyda'i gilydd i drefnu digwyddiadau, creu cynlluniau, rhwydweithio a hyrwyddo materion iechyd meddwl.

Mae'r gwaith cynllunio ar fin cychwyn ar gyfer y diwrnod eleni. Os ydych chi'n sefydliad sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl, neu os oes gyda chi syniad, neu os ydych chi'n ddefnyddiwr gwasanaeth neu'n ofalwr fyddai'n hoffi bod yn rhan o'r digwyddiad, cysylltwch â Maria Abson drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: mabson@interlinkrct.org.uk

Cynhadledd Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn Llwyddiant!

Cynhaliodd Interlink ei gyfarfod cyffredinol blynyddol yng Nghapel Soar, Penygraig ar 27 Tachwedd 2013. Roedd y gynhadledd ar Les Meddwl yn llwyddiant ysgubol ac roedd ystod eang o grwpiau gwirfoddoli, defnyddwyr gwasanaeth a phartneriaid eraill yn rhan o'r digwyddiad.

O ganlyniad i'r gynhadledd:

- Dywedodd **96%** o'r bobl wrthon ni eu bod nhw'n fwy gwybodus am iechyd meddwl
- Dywedodd **96%** o'r bobl wrthon ni eu bod nhw'n fwy ymwybodol o fanteision cydweithio a chydgyhyrchu
- Dywedodd **92%** o'r bobl wrthon ni eu bod nhw wedi cynyddu eu rhwydweithiau
- Roedd **88%** o'r bobl yn teimlo eu bod nhw'n fwy hyderus i weithio gydag eraill i ddatblygu prosiectau a gwasanaethau newydd
- Roedd gan **80%** o'r bobl fwy o wybodaeth am gynnwys defnyddwyr gwasanaeth



Beth oedd rhai o'r pethau y gofynnoch chi i ni eu gwneud?

- Cydweithio mwy, gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth a dilyn dull o gydgyhyrchu
- Rhoi gwybod i bobl am Fodel STEPS (gweler isod!)
- Rhoi mynediad i wybodaeth i aelodau
- Trefnu digwyddiad rhwydweithio ar gyfer yr holl asiantaethau sy'n rhan o'r cynllun Law yn Llaw at Iechyd Meddwl
- Cynyddu'r frwydr yn erbyn stigma
- Cynnwys gofalwyr yn fwy yn y gwaith
- Creu cronfa ddata o wasanaethau ac aelodau
- Annog sefydliadau i wneud mwy o ddefnydd o dechnoleg
- Darparu sleidiau a chyflwyniadau

Rydyn ni'n gweithio gyda phobl a phartneriaid ar yr holl bwytiau uchod - os hoffech chi fod yn rhan o'r gwaith, cysylltwch â ni - mae angen cymorth pawb arnon ni!

Model STEPS Glasgow ar gyfer Cwm Taf

Gweithdy sy'n gael ei gynnal gan aelodau i edrych ar y posibilrwydd o ddefnyddio dull STEPS ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghwm Taf.

Byddai'r model yn edrych ar ddarparu ystod o gyfleoedd i bobl wella eu lles iechyd a lleihau straen a phoen meddwl. Byddai'r model yma'n cynnig dewis arall i feddygon teulu sydd ar hyn o bryd yn gorfod rhoi meddyginiaeth i gleifion. Cwm Taf sydd â'r gyfradd uchaf ond un yng ngwledydd Prydain, ac mae'r cyffuriau yma'n ddrudd. Mae Model STEPS yn ceisio hyrwyddo cyrsiau lles hygyrch, fel ymwybyddiaeth ofalgar (mindfulness), yn y gymuned. Mae'r arolwg wedi'i gwblhau ac mae Bwrdd Iechyd y Brifysgol yn ystyried yr argymhellion.

Dangosodd yr arolwg **The Stigma Shout** gan Amser i Newid bod bron i naw o bob deg o'r bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl (87%) wedi dweud bod stigma a gwahaniaethu wedi cael effaith negyddol ar eu bywydau. Dangosodd yr arolwg hefyd fod ymddygiad teuluoedd, ffrindiau, cymdogion a chydweithwyr yn gallu cael effaith fawr ar fywydau pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Os hoffech chi gymryd rhan yng nghynllun Amser i Newid, ffoniwch 020 8215 2356 neu drwy e-bost: info@time-to-change.org.uk

Gallwch chi helpu i greu cymdeithas lle nad oes rhaid i broblemau iechyd meddwl gael eu cuddio mewn cyfrinachedd a gwarth. Gallwch ddangos cydymdeimlad â'ch ffrind neu berthynas a sicrhau nad oes ofn arnynt i siarad am eu cyflwr iechyd meddwl.



Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaeth Iechyd Meddwl

Yng nghyfarfod cyffredinol blynyddol Interlink a'r gynhadledd ar Iechyd Meddwl ym mis Tachwedd, fe ddywedoch chi y dylen ni helpu:

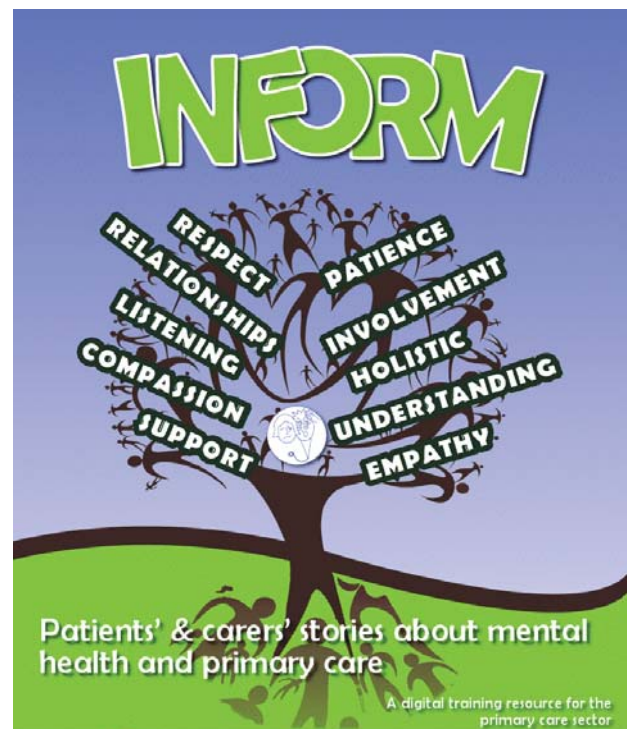
I gynyddu cyfleoedd cydweithio / cydgynhyrchu - mae hyn yn golygu ein bod ni'n cael pawb i weithio gyda'i gilydd gan ddefnyddio gwybodaeth a sgiliau y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau.

Fel rhan o Involve - y Prosiect Cynnwys Iechyd Meddwl - rydyn ni wedi bod yn gweithio gyda phobl:

- i gyfnewid a recriwtio pump o gynrychiolwyr anhygoel o Fwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Cwm Taf i roi rwydwydd o lais i bobl leol ar lefel leol a lefel strategol
- i ddatblygu cyfleoedd hyfforddi cyffrous fel **Inform** - hyfforddiant recriwtio ar gyfer hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr sydd wedi'i anelu at staff sy'n gweithio ym maes gofal sylfaenol
- i gynhyrchu cylchlythyr newydd i ddefnyddwyr gwasanaeth am yr holl gyfleoedd newydd i fod ynghlwm â iechyd meddwl

Byddwn yn gweithio gydag unigolion a grwpiau lleol:

- i ddatblygu hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl ar gyfer unigolion a grwpiau
- i gynllunio digwyddiad yng Nghwm Taf i bobl roi adborth a storïau am wasanaethau iechyd meddwl lleol
- i wella mynediad i wybodaeth am wasanaethau iechyd meddwl lleol a defnyddio cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth
- i werthuso Prosiect Involve
- i gydnabod yr holl waith caled mae defnyddwyr gwasanaeth wedi'i wneud drwy fodolau bancio amser
- i gefnogi cynrychiolwyr ar y Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl i weithio gyda'r Bwrdd Partneriaeth



For further information, please contact Rachel Wyatt or Helen Rees Mental Health Service User Involvement Project, Interlink. Telephone 01443 846200 or Email ruyatt@interlinkrct.org.uk / hrees@interlinkrct.org.uk

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Rachel Wyatt drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: ruyatt@interlinkrct.org.uk

Mae ein **Gwefan Cymorth Iechyd Meddwl** yn cynnwys llwyth o wybodaeth am faterion iechyd meddwl yn ogystal â chodi ymwybyddiaeth a herio stigma.

Os hoffech chi gael gwybodaeth neu gyngor am iechyd meddwl neu gysylltiadau yng Nghwm Taf, gallwch weld y Cyfeiriadur Cymorth Iechyd

Meddwl drwy fynd i

www.mentalhealthsupport.co.uk

Adolygiad Interlink - Gweddnewid beth rydyn ni'n ei wneud ar eich cyfer chi!

Diolch i bawb a gymerodd ran yn yr adolygiad o wasanaethau Interlink - fe wnaethon ni ddysgu llawer am ein gwasanaethau o'r holl ymatebion gan ein haelodau, rhwydweithiau, partneriaid, ymddiriedolwyr a staff.

Beth rydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf?

Y gwasanaeth pwysicaf yn eich barn chi yw'r cymorth a'r cyngor hygyrch rydyn ni'n ei ddarparu, yna'r gwaith gwirfoddoli, rhwydweithio a'r wybodaeth a'r bwletinau.

Sut fydddech chi'n sgorio Interlink? Y sgôr uchaf oedd 100%, yr ail oedd 95% a'r trydydd oedd 90% - diolch. Cafwyd dau sgôr o 50% ac un o 10% :(

Sut bydden ni'n gallu llwyddo i fod yn 100%?

- Llawer o hyfforddiant, mwy pwrpasol, mwy o fentora ac arweinyddiaeth, hyrwyddo'r hyfforddiant gan aelodau
- Rhagor o gymorth ar werthuso
- Mwy o'r gymuned a llai o'r Cyngor
- Bod yn fwy gweithgar yn y gymuned
- Hyrwyddo'r sector yn well
- Cysylltiad a chynrychiolaeth fwy ystyrlon o'r sector

Gweithio gyda'n Gilydd - diweddariad ar Weithio Rhanbarthol gyda Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful ac Interlink

Cafodd y cyfarfod cyntaf ar y cyd rhwng Byrddau Interlink a Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful ei gynnal ddydd Iau 13 Mawrth i drafod gweithio yng Nghwm Taf. Cytunodd y Byrddau i weithio tuag at ddatblygu cynllun rhanbarthol a memorandwm cyd-ddealltwriaeth. Mae hyn yn golygu nodi'r blaenoriaethau cytûn ac edrych ar y meysydd hynny lle gallwn fod yn arloesol yn gweithio gyda'n gilydd i fynd i'r afael ag unrhyw fylchau presennol yn ein gwasanaethau.

Pe na bai Interlink yn bodoli, beth fyddai'r effaith?

- Ni fyddai fy sefydliad yn bodoli
- Byddai'n warth oherwydd maen nhw'n cael effaith wirioneddol
- Ni fydden ni'n gwybod at bwy i droi
- Ni fyddai gweithio mewn partneriaeth yn bodoli
- Ni fyddai'r rhwydweithio yn bodoli
- Ni fyddai modd cael mynediad at wybodaeth glir
- Diffyg gwybodaeth am fanteision gwirfoddoli
- Diffyg cyfleoedd i wirfoddoli
- Byddai'n anoddach gwybod am brosiectau cymunedol
- Colli gwybodaeth arbenigol

'Cymorth i sefydliadau gwirfoddol beth bynnag yw maint y sefydliad, ond yn enwedig grwpiau gwirfoddoli bach.'

Rhai o'r negeseuon pwysicaf i ni weithio arnynt:

- **Mae'n rhaid i Interlink gael ei arwain gan y bobl rydyn ni'n eu gwasanaethu** - defnyddiwr y gwasanaeth / y gwirfoddolwr / y grŵp cymunedol / yr aelod
- **Mae'n rhaid i ni fod yn rhan o'r gymuned** - darparu cymorth gwell ar lawr gwlad ar gyfer cymorth i gyfoedion, mentora, rhyngweithio cymdeithasol, llysgenhadon stryd
- **Mae angen i ni gael cysylltiad gwell** - y wybodaeth angenrheidiol yn cael ei rhoi i bobl sy'n gweithio gyda'i gilydd ac sy'n dysgu gan ei gilydd
- **Y glud** - mae angen i ni barhau i ddarparu cymorth hygyrch yn y gymuned, gan ddarparu'r wybodaeth ddiweddaraf a dod â phobl ynghyd
- **Hyrwyddo beth rydych chi'n ei wneud** - yr effaith mae defnyddwyr gwasanaeth, gwirfoddolwyr a grwpiau cymunedol yn ei chael i wneud Rhondda Cynon Taf yn lle mor dda
- **Mynediad at Arbenigedd** - helpu pobl i gael gwell mynediad at gyngor ac arweiniad arbenigol
- **EICH LLAIS CHI** - llais annibynnol a sicrhau bod pobl a chymunedau yn cymryd rhan ac yn gweithio gyda phartneriaid i wneud gwahaniaeth i gymunedau.

Diolch enfawr i bawb a gymerodd ran yn yr arolwg, fe ddysgon ni lawer iawn, ac rydyn ni'n brysur ar hyn o bryd yn edrych ar sut gall pawb sy'n gysylltiedig ag Interlink weithio gyda'i gilydd i wneud i hyn weithio.

'Defnyddio cyfleusterau allgymorth pan fyddan nhw ar gael er mwyn darparu cymorth sy'n fwy hygyrch i sefydliadau'r sector gwirfoddol yn agosach i'w cymunedau.'

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Simon James drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: sjames@interlinkrct.org.uk

Lledwch eich gorwelion gyda hyfforddiant Interlink

Dealing with Challenging Behaviour

12 Mai 2014
9.30am - 12.30pm

Mental Health First Aid

16 and 21 Mai 2014
9.30am - 4.30pm

Marketing (Adult Learners)

19 Mehefin 2014
9.30am - 12.30pm

Market Research

26 Mehefin 2014
9.30am - 12.30pm

Health and Safety

27 Mehefin 2014
9.15am - 3.00pm

Community Development Level 2

9, 16, 23 Medi 2014
9.30am - 3.30pm

Safeguarding Children and Young People

11 Medi 2014
9.30am - 12.30pm

Safeguarding Vulnerable Adults

11 Medi 2014
2.00pm - 4.30pm

Cyflwyno ein Dosbarth Meistr Cyfres

Mae cyfres fer o gyrsiau hyfforddi wedi'u hanelu i gael effaith fawr a chymorth dilynol.

Employment Law Training

15 Mai 2014
9.00am - 12.00pm
Rhondda Heritage Park Hotel

Managing your Organisation Exceptional Committees

27 Mai 2014
9.00am - 12.30pm

Excellent Employee Involvement

5 Mehefin 2014
9.00am - 12.30pm

First Class Funding Strategies (Adult Learners)

17 Mehefin 2014
9.00am - 12.30pm

Practice Exchange Group: Young People's Participation

9 Gorffennaf 2014
10.00am - 12.00pm

Taking Co-Productive Practice to the Next Level:

16 Gorffennaf 2014
10.00am - 4.00pm



Ystafelloedd Cyfarfod a Chynadledda ar gael i'w llogi gan Interlink

Rydyn ni'n cynnig ystod o gyfleusterau cyfarfod a chynadledda os ydych chi'n chwilio am leoliad hyfforddi, rhywle i gynnal cynadleddau, cyfarfodydd bach neu gyfarfodydd un-i-un.

Mae pris llogi ystafell yn cynnwys gallu defnyddio:

Gliniadur	Taflunydd
Sgrin Daflunio	Cysylltiad â'r Rhyngwyd
Siart Troi	Bwrdd Gwyn

Gellir archebu lluniaeth am bris bach ychwanegol. Gallwn eich cynghori am arlwywyr lleol. We can advise on local caterers.



Rhif Elusen 1141143
Rhif Cwmni 07549533



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Rhifyn nesaf: Awst 2014