

Byddwch yn rhan o FestiVol

'Balchder ac Angerdd yn ein Cymoedd'

Dathliad o Wirfoddoli

6 Mehefin ym Mharc Ynysangharad, Pontypridd



Croeso

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

24 Gorffennaf 2015 i

Cara Jordan-Evans

yn Interlink gan ebost:

cjordan-evans@interlinkrct.org.uk

Yn y rhifyn hwn, rydym wedi:

Cyflwyniad	2
FestiVol	3
Gwobrau Gwirfoddoli	4
Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr	5
Gwirfoddoli	6
Stori Gwirfoddoli	7
Pobl Ifanc	8
Stori Gwirfoddoli	9
Gwirfoddoli	10
Llais y Gymuned	11
Creu'r Cysylltiadau	12
Purple Shoots	13
Newyddion Lleol	14-15
Hyfforddiant	16

Cyfeiriad:

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

Rhif Ffon: 01443 846200

Facs: 01443 844843

Ebost:

info@interlinkrct.org.uk

Gwefan:

www.interlinkrct.org.uk

Amseroedd agor y swyddfa yw

Llun - Iau:

9.00yb - 5.00yp

Gwener: 9.00yb - 4.30yp

Croeso i **Rifyn Gwirfoddoli Dolen y Gymuned**, ac mae'n gyfnod mwy diddorol nag erioed ar gyfer gwirfoddoli. Mae llawer o gyfleoedd i gymryd rhan, bydd FestiVol 'Balchder ac Angerdd yn ein Cymoedd' sef Dathliad o Wirfoddoli ar 6 Mehefin ym Mharc Ynysangharad a'n Gwobrau Dathlu Gwirfoddolwyr 2015. Mae Interlink hefyd wedi lansio prosiect 'Camu Ymlaen' yn ddiweddar, sef prosiect mentora cyfoedion a chyflogadwyedd i wirfoddolwyr.

Digwyddiad Her Rhondda Cynon Taf

Gyda gostyngiadau sylweddol mewn gwasanaethau cyhoeddus, mae hyd yn oed mwy o ddibyniaeth ar wirfoddoli i ddarparu gwasanaethau sy'n cael eu harwain gan y gymuned. Gwirfoddoli oedd un o'r materion a gafodd eu trafod yn Nigwyddiad Her RCT ar 25 Mawrth yng Nghanolfan

Hamdden y Ddraenen Wen. Bu Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf yn gweithio gydag Interlink a'r trydydd sector i edrych ar sut y bydd cydweithio yn hanfodol er mwyn darparu gwasanaethau newydd a sut y gallwn ni ddatblygu 'Gwladwriaeth Alluogi' sy'n hyrwyddo gwasanaethau sy'n cael eu harwain gan y gymuned. Roedd yn llwyddiant mawr, ac o dan arweiniad Aelod o'r Cabinet, sef y Cynghorydd Keiron Montague, cafwyd esboniad o sut mae'r Cyngor yn gwiri-oneddol wrando ar y gymuned erbyn hyn ac yn gweithio gyda nhw a'r trydydd sector drwy #RCTTogether. Mae hyn yn golygu trosglwyddo cyfrifoldebau i wirfoddolwyr a chymunedau, newid mewn perthnasoedd a throsglwyddo pŵer, gyda democratiaeth ddemocrataidd yn gweithio ochr yn ochr gyda democratiaeth gyfranogol (ydy, mae hynny'n llond ceg). Beth mae hynny yn ei olygu yw bod gan bawb sydd am gymryd rhan yn y gymuned rôl hanfodol i'w chwarae wrth wneud penderfyniadau am eu bywydau, y gwasanaethau sydd ar gael iddynt a beth sy'n digwydd yn eu cymuned.



Ffarwelio â Jenny

Ar nodyn trist iawn i Interlink, rydyn ni wedi dweud hwyl fawr wrth Jenny O'Hara-Jakeway. Roedd hi'n ddyfeisgar iawn, yn frwdfrydig ac yn anhygoel o dalentog ac fe chwaraeodd hi ran enfawr wrth helpu Interlink i gynnwys a gweithio yn well gydag unigolion, grwpiau a chymunedau yn Rhondda Cynon Taf. Mae 'Mrs Cynhyrchiol' yn unigryw ac rydyn ni'n gweld ei heisiau hi, ond rydyn ni'n dymuno pob lwc iddi yn ei rôl newydd fel Prif Weithredwr Gofalwyr Powys.

Hwyl fawr i Lauren

Mae Lauren wedi bod yn Dderbynwraig gydag Interlink ers dechrau ar Gronfa Swyddi'r Dyfodol ym mis Rhagfyr 2010. Yn anffodus fe wnaethon ni ffarwelio â Lauren fel aelod staff ar 31 Mawrth 2015. Mae Lauren wedi bod yn cyfarch pawb gyda gwên, yn ateb y ffôn, yn cydlynu ein rhaglenni hyfforddiant ac yn gwneud cant a mil o swyddi eraill yn fedrus ac yn frwdfrydig. Mae pawb wedi dweud wrthon ni pa mor gyfeillgar, cymwynasgar ac agos atoch chi roedd Lauren. Mae Lauren yn llawn hwyl. Bydd pawb yn gweld ei heisiau hi, a byddwn ni'n ei chael hi'n anodd ymdopi hebddi. Rydyn ni'n dymuno pob llwyddiant iddi yn y dyfodol.



'Balchder ac Angerdd yn ein Cymoedd' - Dathliad o Wirfoddoli yn Rhondda Cynon Taf

Mae'r cyffro'n cynyddu yn Interlink wrth i ni fynd ati i baratoi ar gyfer ein dathliad cyntaf erioed o wirfoddoli yn yr awyr agored, sef FestiVol.

Peidiwch â cholli allan ar y cyfle gwych yma i arddangos eich prosiect i gynulleidfa enfawr, am ddim, yng nghanol yr haf!

Bydd y digwyddiad yn cael ei gynnal yn **Mharc Ynysangharad, Pontypridd ddydd Sadwrn 6 Mehefin rhwng 11.00am a 3.00pm** a bydd yn gyfle gwych i'n cyrff cysylltiedig arddangos eu prosiectau a'u gwaith i'r gynulleidfa eang rydyn ni'n disgwyl fydd ym Mharc Ponty ar ddydd Sadwrn yn yr haf!

Mae hefyd yn gyfle i aelodau gael dathlu eu gwirfoddolwyr drwy ddod â nhw draw i Ddiwrnod o Hwyl i'r Teulu, a fydd wrth gwrs am ddim i bawb.

Yn ein dwy babell fawr, byddwn ni'n cynnal Seremoni Ddathlu Gwirfoddolwyr Blynnyddol Interlink, sesiwn gan 'Singing for the Brain' sef prosiect eithriadol sy'n cael ei gynnal gan y Gymdeithas Alzheimers, Sioe Ffasiwn yn cael ei chyflwyno gan Gofal Canser Rowan Tree a sesiwn gerddoriaeth acwstig yn cael ei chydlynu gan fyfyrwyr o Ysgol y Pant.

Mae toogoodtowaste, Rhondda Breast Friends, Purple Shoots, Menter Iaith, Amgueddfa Hanesyddol Pontypridd, Pwyllgor Gŵyl Ynys-y-bŵl ac Adfywio Glyncoch yn dod â stondinau gwybodaeth rhyngweithiol, tra bod Menter Phoenix yn cynnal sesiynau blasu technoleg gwybodaeth. Mae Cyswllt Teulu yn cynnal Gweithgareddau Sgiliau Ysgol Goedwig, bydd Gofal Canser Rowan Tree yn cynnal sesiynau Aromatherapi a Thyllino Pen Indiaidd, tra bod Game On Wales/Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo yn dod â chystadleuaeth Sgorio Pêl-droed. Felly rhywbeth i bawb!!

Rydyn ni hefyd yn recriwtio masnachwyr a manwerthwyr bwyd o'r sector.

Y newyddion da yw bod amser i archebu lle ond o ystyried pa mor gymhleth a faint o waith cynllunio sydd i gynnal digwyddiad o'r fath mewn man cyhoeddus, mae angen i'r ffurflenni archebu ein cyrraedd cyn gynted â phosibl.



**Os hoffech chi gymryd rhan – a phwy fyddai ddim?
Cysylltwch ag Interlink drwy ffonio 01443 846200
neu ebostio: info@interlinkrct.org.uk**

Peidiwch â cholli'ch cyfle i enwebu eich Gwirfoddolwyr ar gyfer Gwobrau Dathlu Gwirfoddolwyr Rhondda Cynon Taf 2015

Mae'r digwyddiad eleni yn wahanol i bob un arall!

Bydd y digwyddiad awyr agored yn cydnabod ac yn 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 ac yn cael eu gwahodd i gymryd rhan yn y gweithgareddau diddorol a hwyliog sy'n rhan o'r digwyddiad 'agored' yma. Felly dewch â ffrindiau a theulu gyda chi i fwynhau'r diwrnod.

Bydd y seremoni'n cael ei chynnal ym Mharc Ynysangharad, Pontypridd ar 6 Mehefin 2015.

Caiff y digwyddiad yma ei ariannu'n llwyr gan ein noddwyr hael, sef Consortiwm Hyfforddi Tudful, Cymdeithas Tai Rhondda, Cartrefi RhCT a Chartrefi Cymunedol Cynon Taf. Diolch enfawr iddyn nhw eleni eto.

Enwebwch rywun HEDDIW!

Y dyddiad cau ar gyfer enwebiadau yw 8 Mai 2015

Mae ffurflenni enwebu ar gael gan adavies@interlinkrct.org.uk neu cdavies@interlinkrct.org.uk neu drwy ffonio 01443 846200. Fel arall, gallwch lwytho'r ffurflen i lawr o'n gwefan www.interlinkrct.org.uk

Gwobrau Gwirfoddoli Rhondda Cynon Taf a Noson Ddathlu 2014 – ‘digwyddiad anhygoel’

Dyna sut y disgrifiodd Lian Carter o Gymdeithas Tai Rhondda Noson Wobrwyo Gwirfoddolwyr 2014, a gynhaliwyd ar 13 Mehefin yng Nghanolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Rhydyfelin, Pontypridd.

Roedd digwyddiad blynyddol sy'n cydnabod ac yn dathlu'r cyfraniad mae gwirfoddolwyr yn ei wneud yn Rhondda Cynon Taf yn llwyddiant ysgubol y llynedd, a gwelwyd 120 o wahoddedigion, gwirfoddolwyr yn bennaf, yn mwynhau noson o gwmni da, hwyl a chwerthin. Roedd pob gwirfoddolwr a oedd yn cael eu henwebu yn cael tystysgrif ac mae'r enwebiadau a gafodd y sgoriau uchaf gan ein panel o feirniaid yn gwneud ffilmiau byr sy'n cael eu dangos ar y noson. Yna, roedd y gynulleidfa yn penderfynu ar enillydd **'Gwobr Cyflawniad Eithriadol'** a gafodd ei chyflwyno gan enillydd y llynedd sef Barbara Powell. Y ddau a ddaeth yn ail orau oedd Raymond Cooper a Michael Baker.

Yr enillydd eleni oedd:

Sandra Charlesworth, sydd yn y llun isod, yn derbyn y Wobr am Gyflawniad Eithriadol gan enillydd y llynedd sef Barbara Powell. Cafodd ei henwebu gan Lian Carter o Gymdeithas Tai Rhondda am ei rhan yn sefydlu ac yn rhedeg cynllun bocs bwyd cymunedol. setting up and running a community food box scheme.



'Mae'r bocsys yn gymorth i'r rhai sy'n byw o dan y ffin dlodi ac yn eu grymuso i gymryd mwy o ran ym mywyd y gymuned. Mae bwyd bwytdwy sy'n cael ei drin fel gwastraff ar hyn o bryd yn cael ei ddsbarthu i bobl ddifreintiedig yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r bocs bwyd yn cael ei ddarparu i deulu am gyfraniad o un rhan o dair o werth y bwyd. Yna mae'r cyfraniad yna'n cael ei dynnu o'u hôl-ddyledion rhent, gan helpu pobl i osgoi dyled.' **Lian Carter, Cymdeithas Tai Rhondda**

Yn ôl Lian, 'Mae Sandra yn eithriadol o ddibynadwy, yn ymroddedig, yn gyfrifol ac yn garismataidd. Mae'r nodweddion hyn yn golygu ei bod yn cynnig dealltwriaeth angerddol unigryw i'n tenantiaid, eu teuluoedd ac mae aelodau o'r gymuned yn gwybod bod rhywun yn meddwl amdany'n nhw ac yno i helpu.'

Yn y digwyddiad, fe ddyfarnodd y gynulleidfa **'Wobr Cyflawniad Eithriadol'** i Sandra Charlesworth. Rydyn ni'n ei llongyfarch hi ond fel mae Interlink yn ei wybod mae *'pob gwirfoddolwr yn enillydd.'*

Dyma'r enwebeion gyda'r sgôr uchaf eleni:-

Cafodd **Michael Baker** (sydd yng nghanol y llun isod) ei enwebu gan Jennifer Evans (sydd ar y dde) am ei gyfraniad i toogoodtowaste.



Dyweddodd Jennifer 'Mae gan Mike ethos, os nad yw eitem o ddodrefn yn ddigon da iddo fe, yna nid yw'n cael ei roi ar werth nes ei fod yn ddigon da. Mae Mike yn llawn cymhelliant ac yn annog pobl eraill. Mae'n ymroddedig ac yn brydlon, ac wedi cyfrannu 5000 o oriau o waith yn ystod ei amser gyda ni.'

Mae gwirfoddoli wedi gweddnewid bywyd Mike o fod yn cyflawni mân droseddau i gynorthwyo ei gymuned leol a'i thrigolion. Mae Mike yn dod yn ffrindiau gyda gwirfoddolwyr newydd yn ystod eu dyddiau cynnar oherwydd mae'n cofio pa mor ynysig roedd yn teimlo pan ddechreuodd wirfoddoli ac mae'n dweud ei fod am leihau pa mor unig mae pobl yn gallu teimlo weithiau.

Dywed Jennifer 'Mae Mike yn canmol manteision gwirfoddoli, mae'n esbonio sut mae gwirfoddoli wedi trawsnewid ei fywyd.'

Cafodd **Raymond Cooper** (sydd yn y llun isod) ei enwebu gan Barbara Locke am ei gyfraniad i Parkinson's UK.



I gael gwybod am wirfoddoli, cysylltwch â Christine Davies drwy ebost: cdavies@interlinkrct.org.uk neu drwy ffonio 01443 846200.

Gwnewch eich Gorau – Archwiliad Iechyd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr

Os yw eich sefydliad yn cynnwys gwirfoddolwyr, yna bydd Archwiliad Iechyd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yn rhoi 'diagnosis' amhrisiadwy i chi o'ch gwaith o reoli gwirfoddolwyr.

Drwy ddefnyddio fframwaith Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr bydd cynghorydd hyfforddedig yn meincnodi eich sefydliad yn erbyn y safon ac yn darparu cynllun datblygu i chi sy'n amlinellu meysydd i'w gwella neu fylchau sy'n bodoli gennych. Byddan nhw'n gallu eich cyfeirio at rywle y gallwch gael cymorth i fynd i'r afael â'r rhain.

Bydd yr Archwiliad Iechyd yn cymryd tua hanner diwrnod o'ch amser, ond bydd y manteision yn rhai pellgyrhaeddol. Mae ein profiad ni gyda Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr yn dangos bod rhai sefydliadau yn cael trafferth gyda'r technegau hunan asesu. Drwy ddewis yr Archwiliad Iechyd rydych chi'n gallu gofyn i Ymgynghorydd wneud y rhan yma o'r gwaith yn eich lle!

Dywed Barbara am Ray 'Mae'n ymgyrchu am wasanaethau gwell i bobl sydd wedi'u heffeithio gan glefyd Parkinson. Fe ymgyrchodd yn llwyddiannus dros gael Nyrs Arbenigol Clefyd Parkinson ym Mwrdd Iechyd Cwm Taf. Aeth ymlaen i sefydlu a rhedeg Caffi Parkinson yn y Rhondda, lle gall pobl sydd wedi'u heffeithio gan glefyd Parkinson ddod at ei gilydd mewn awyrgylch anfeirniadol ac anffurfiol. Mae Ray yn cynnal cyngherddau, partïon gardd ac yn rhoi sgysiau i godi arian ar gyfer ymchwil ac i wella triniaethau ar gyfer y rheini sy'n cael eu heffeithio gan glefyd Parkinson.'

Dymuna Interlink ddiolch i'n noddwyr am y digwyddiad:-

Fframwaith, Rhaglen Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol, Tydfil Training, Grŵp Cartrefi Cymunedol Cynon Taf, Tai Rhondda a Chartrefi Rhondda Cynon Taf. Hebbyddyn nhw, fyddai'r digwyddiad ddim yn gallu cael ei gynnal.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Christine Davies drwy ffonio 01443 846200 neu ebostio: cdavies@interlinkrct.org.uk neu iiv@wcva.org.uk neu gallwch gofrestru eich diddordeb ar-lein yn www.investinginvolunteers.org.uk



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 hyrwyddo gwirfoddoli rwy'n ei fwynhau'n benodol yw trefnu'r seremoni Wobrwyo Gwirfoddolwyr Blynyddol. **Cysylltwch â Christine Davies drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: cdavies@interlinkrct.org.uk**

Camu Ymlaen – Gwirfoddolwyr yn Cefnogi Gwirfoddolwyr drwy Gymorth i Gyfoedion

Mae'r gwasanaeth mae'r Ganolfan Wirfoddoli yn ei ddarparu yn newid. Rydyn ni wedi gwybod erioed pa effaith mae gwirfoddoli yn ei chael ar unigolion. Gall gwirfoddoli newid bywydau pobl, gall ehangu ar brofiadau pobl, magu hyder, troi'r negyddol yn positif a rhoi sgiliau go iawn i bobl y gallant eu defnyddio i symud ymlaen gyda'u bywydau. Gall hynny olygu symud i mewn i gyflogaeth, ond gall hefyd olygu eu bod yn aros yn iach /neu fod yn iachach yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae gwirfoddoli yn newid pobl a bydd hynny'n effeithio ar y gymuned. Mae gwirfoddoli yn y gymuned yn gallu cryfhau'r unigolyn a'r sefydliad, ond yn y pen draw y gymuned maen nhw'n gweithio ynddi hefyd.

Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, rydyn ni wedi nodi nifer o rwystrau sy'n atal pobl rhag gwirfoddoli. Diffyg hyder, materion corfforol/emosiynol, diweithdra am gyfnod hir, anawsterau dysgu, i enwi dim ond rhai.

Mae Interlink wedi sicrhau cyllid i ddarparu gwasanaeth cymorth ar gyfer pobl sy'n ddi-waith yn yr hirdymor.

Bydd y gwasanaeth yn golygu gweithio mewn partneriaeth gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau a Celfyddydau Cymunedol y Cymoedd a'r Fro i ddarparu cwrs hyfforddi 16 diwrnod. Mae'r cwrs wedi ei gynllunio i ddarparu profiadau dysgu anffurfiol a phleserus er mwyn gwella hyder, hunan-barch a hunan-ymwybyddiaeth y cyfranogwyr. Bydd y cyfranogwyr yn ennill Dyfarniad City and Guild mewn Sgiliau Personol a Chymdeithasol a phrofiad gwerthfawr drwy wirfoddoli.

Dyweddodd Claire, sef un o'r bobl gyntaf i ddatgysgu diddordeb yn y cwrs 'Alla i ddim aros i ddechrau, dw i'n edrych ymlaen ato.'

Rydyn ni wedi bod yn edrych ar ffyrdd y gallwn ni gefnogi gwirfoddolwyr sy'n methu ag ymgysylltu, oherwydd yn eironig y gwirfoddolwyr hynny sydd ar eu hennill fwyaf o wirfoddoli.



Felly, mae'r Ganolfan Wirfoddoli wedi cyflwyno gwasanaeth newydd. Camu Ymlaen – mae ein rhaglen mentora cyfoedion sy'n gwirfoddoli yn cynnig gwasanaeth gan fentoriaid cyfoedion hyfforddedig i roi'r cymorth angenrheidiol sydd ei angen ar wirfoddolwyr posibl i gymryd rhan mewn gwirfoddoli. Mae pob perthynas fentora cyfoedion yn wahanol, felly mae'r gwasanaeth yn unigryw i bob gwirfoddolwr a gefnogir. I rai gall olygu cael cymorth i lenwi ffurflenni cais ond i eraill gall gynnwys magu hyder yn araf dros nifer o wythnosau a mynd gyda'r gwirfoddolwr posibl pan fyddan nhw'n cwrdd â sefydliad neu'n dechrau gwirfoddoli.

Mae hyn yn cael ei gefnogi gan yr Adran Gwaith a Phensiynau a Llywodraeth Cymru.

Os hoffech chi fod yn rhan o'r cynllun neu i gael gwybod mwy am y cynllun, cysylltwch â Chris yn Interlink ar 01443 846200 neu e-bost: cdavies@interlinkrct.org.uk

Stori am Wirfoddoli – Nick

Mae Nick wedi bod yn gwirfoddoli gydag Interlink fel gweinyddwr gwirfoddol ers tua 10 mis. Dros y misoedd diwethaf, mae ei rôl wedi newid ac erbyn hyn mae'n cynnwys gwaith Gwybodaeth a Marchnata yn ogystal. Dyma ei brofiad o wirfoddoli, yn ei eiriau ei hunan.



A bod yn onest, doeddwn i erioed wedi ystyried gwirfoddoli. Doedd gen i ddim syniad am y peth. Rydw i bob amser wedi bod mewn gwaith llawn amser ac wedi byw bywyd llawn, felly doeddwn i ddim yn meddwl bod gen i'r amser i wirfoddoli. Yn fy meddwl i, roedd gwirfoddoli yn rhywbeth byddai pobl hŷn yn ei wneud, i'w cadw nhw i fynd ar ôl ymdeol. Ro'n i wir yn credu mai'r unig gyfleoedd i wirfoddoli oedd mewn siopau elusen.

Pan gollais fy swydd a'i chael hi'n anodd dod o hyd i swydd gyflogedig arall, fe wnaeth rhywun awgrymu fy mod yn rhoi cynnig ar wirfoddoli. Felly fe es i draw i siop elusen Friends of the Animals ger fy nghartref ac fe ymrestrais i gyda nhw. Fe wnes i fwynhau'r chwe mis a dreuliais yno, ond ro'n i'n ymwybodol iawn nad oeddwn i'n defnyddio fy sgiliau gweinyddol, sy'n gallu dyddio mor gyflym, mae cyfrifiaduron a meddalwedd yn newid mor gyflym, er enghraifft bum mlynedd yn ôl doeddwn i erioed wedi defnyddio sgrin gyffwrdd.

A bod yn onest ro'n i ar fy mhwynt isaf bryd hynny. Ro'n i wedi bod ar y rhaglen waith am ddwy flynedd ac ro'n i'n teimlo fel nad oeddwn i wedi cyflawni dim – ro'n i'n teimlo'n eithaf digalon. Roeddwn i wedi cyrraedd pwynt lle ro'n i'n poeni am fynd yno. Un peth da a ddaeth allan ohono oedd fy mod i wedi cael cyfle i weld sut roedd Tydfil Training yn gweithio ac yn difaru na wnes i fynd atyn nhw yn lle hynny. Pan ddywedodd un o staff Tydfil Training wrtha i fod Chris o Interlink yn rhoi sgwrs am wirfoddoli ac awgrymu fy mod yn cael sgwrs gyda hi fe wrandawais i ar eu cyngor. Digwyddodd pethau yn gyflym iawn ar ôl hynny. Tydfil Training oedd y man lle cychwynnais i lwyddo i newid pethau oherwydd drwyddyn nhw y des i i gwrdd ag Interlink.

Roedd yn ymddangos fel gwasanaeth di-dor yn mynd o un i'r llall. Gwahoddodd Chris fi i ddod mewn i'r swyddfa a chwrdd â'r tîm. Fe esboniodd sut roedd hyn yn 'gyfle da i mi' yn ogystal â fy mod i yn ddelfrydol ar eu cyfer nhw. Fel y digwyddodd hi, roedd y sefyllfa'n berffaith i'r ddau ohonon ni.

Daeth y cyfle i wirfoddoli gydag Interlink ar yr union adeg iawn i fi oherwydd roeddwn i newydd gwblhau cwrs ECDL ac angen profiad o ddefnyddio'r sgiliau ro'n i wedi eu dysgu. Rwy'n gobeithio y bydd cael cymwysterau, profiad a geirada gan Interlink yn ei gwneud hi'n haws dod o hyd i swydd arall.



Rydw i wedi dysgu cymaint o fod yn Interlink, nid dim ond yn defnyddio fy sgiliau gweinyddu, rydw i hefyd wedi dysgu defnyddio cyfryngau cymdeithasol i hysbysebu gwirfoddoli ond hyd yn oed yn fwy na hynny, mae fy hyder wedi gwella, rwy'n rhan o dîm ac rydyn ni'n gweithio gyda'n gilydd i gyrraedd targedau a chyflawni nodau. Rydw i'n gwybod nad yw fy hyder yn yr un lle ag yr oedd cyn colli fy swydd, ond mae bron yno.

'Mae'n wych dy weld di'n gweithio ar dy liwt dy hunan ac yn meddwl am syniadau gwych. Rwy'ti'n gaffaeliad i'r ganolfan wirfoddoli.'

Mae'r tîm cyfan wedi sylwi ar y newid sydd wedi digwydd i fi, maen nhw'n dweud 'mae e'n ffitio mewn yn dda ac yn ddibynadwy iawn' ac 'mae e'n sicr yn fwy siaradus.'

Os hoffech chi gael gwybod mwy am wirfoddoli, cysylltwch â Chris yn Interlink ar 01443 846200 neu ebost: cdavies@interlinkrct.org.uk



Thomas Crockett, Swyddog Gwirfoddoli Ieuenctid.

Gan fy mod i'n Gynghorydd 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 ebost: **tcrockett@interlinkrct.org.uk**

Y Vol Factor

Mae Vol Factor yn gynllun grant sy'n cael ei arwain gan bobl ifanc ac sy'n cael ei ariannu gan GwirVol drwy Lywodraeth Cymru. Mae'n cefnogi prosiectau gwirfoddoli i bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r cynllun yn cael ei gydylynu gan banel o bobl ifanc (Gareth Morgans, Neil Sanders a Samantha Taylor) ac eleni maen nhw wedi dyfarnu grantiau gwerth £4,800 i wyth prosiect. Cafodd y prosiectau gwych yma eu cyhoeddi mewn Digwyddiad Dathlu gan y Vol Factor yn Ffatri Feelgood, Bryncynon ym mis Mawrth 2015.

Dywedodd Danny Evans, Ysgrifennydd Cynghrair Pêl-droed Aberdâr:

'Diolch i'ch cefnogaeth chi, mae'r gynghrair yn gallu parhau â'i sesiynau wythnosol yn Ysgol Uwchradd Blaengwawr, yn gallu prynu offer newydd neu amnewid offer ac yn gallu darparu ar gyfer y bobl ifanc hynny sy'n gwneud cyrsiau Arweinwyr Pêl-droed, Hyfforddwyr a chysiau Cymorth Cyntaf. Fel roedd yn amlwg yn y Cyflwyniadau Blynyddol a gynhaliwyd yn Ysgol Bryncynon, mae'r Ganolfan yn nwylo medrus Teresa Kemble a'r hyfforddwyr ifanc sef Jamie, Ryan a Kierion. Unwaith eto, diolch o galon i chi i gyd.'



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Dyfarnwyd y grantiau i'r grwpiau canlynol:

Cynghrair Pêl-droed Cwm Aberdâr – *Canolfan Ddatblygu Iau*

Canolfan Gymunedol Ton a Gelli – *Gweithgareddau Hamdden a Chwaraeon*

Theatr Spectacle – *Wyt ti'n Dod Allan?*

Strategaeth Bryncynon – *Cyfleusterau Galw Heibio i Ieuenctid*

Rhoi Pobl yn Gyntaf RCT – *Gwyddoniaeth Dychrynlyd*

Cymunedau yn Gyntaf Glyncoch – *Prosiect Game On*

Cymunedau yn Gyntaf Glyncoch – *Fforwm Ieuenctid*

Ceidwaid Cyntaf Llanilltud Faerdref – *Prosiect Gardd Synhwyraidd*

Cyfle i Wirfoddoli gyda'r Groes Goch Brydeinig

Mae'r Groes Goch Brydeinig yn chwilio am wirfoddolwyr i gynorthwyo yn ei siop elusen newydd yn Aberdâr. Byddwch yn darparu cymorth amhrisiadwy wrth redeg y siop. Byddwch yn cadw'r siop mewn stoc ac yn gwneud iddi edrych yn ddeniadol. Gallwch gymryd rhan gymaint ag y dymunwch drwy rhoi trefn ar y stoc, gweithio ar a rddangosfeydd y siop a gwasanaethu cwsmeriaid wrth y til.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Bethan Clough drwy ffonio 029 2081 5683 neu drwy ebost: bclough@redcross.org.uk

Cyfle Cyfeillachwr Gwirfoddolwyr CSV

Mae Gwirfoddolwyr Gwasanaethau Cymunedol yn chwilio am wirfoddolwyr sydd â sgiliau gwrandao da, sy'n amyneddgar, yn gyfeillgar, yn fodlon deall, sydd ddim yn barnu ac sy'n ymroddedig i wneud ymweliadau wythnosol, un awr o hyd, fel cyfaill i bobl dros 50 oed.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Diane Matheson drwy ffonio 07788 310445 neu 029 2046 4001 neu ebostio: dmatheson@csv.org.uk

Paddy yn adrodd hanes gwirfoddoli gyda Banc Bwyd Pontypridd

Rydw i bob amser wedi bod â diddordeb mewn gwirfoddoli. Ro'n i'n aelod o'r Cadetiaid Awyr a'r Sgowtiaid o oedran ifanc, ac roedd hynny wedi plannu'r hedyn o fod eisiau helpu pobl, felly rhywbeth mawr i mi yn y Brifysgol oedd rhoi rhywbeth ychwanegol a helpu eraill. Ces fy nghyfeirio at Thomas Crockett ac fe wnaethon ni roi cynnig ar Fanc Bwyd Pontypridd fel lleoliad. Rydw i'n dal i fod yno naw mis yn ddiweddarach!

Yn bersonol, dydw i ddim yn gwneud hynny i helpu fy hunan i ddod o hyd i swydd, rydw i'n hoffi teimlo fy mod i'n defnyddio fy amser i helpu grŵp arall o bobl.

Rydw i'n gwirfoddoli gyda Banc Bwyd Pontypridd gyda Warwick Butler a'r Tad Michael. Fy rôl i yw bod yn gyfrifol am ateb y ffôn unwaith bob pythefnos, felly pan fydd pobl yn gofyn am barseli bwyd, rydw i'n eu dosbarthu nhw – naill ai i unigolion neu sefydliadau. Rydw i hefyd yn gallu agor yr Eglwys er mwyn cael casgliadau a gweithio'n uniongyrchol gyda'r cleientiaid. Rydw i ar alwad am ddiwrnod cyfan felly mae'n gallu mynd yn eithaf prysur.

Fe allai fy helpu i gael swydd yn y dyfodol, ond fel rydw i wedi dweud yn barod, rydw i'n gwneud hynny oherwydd y gwerthoedd, o gael helpu pobl eraill. Mae helpu pobl yn rhoi boddhad i chi ac mae'r Banc Bwyd yn dda oherwydd rydych chi'n cwrdd yn uniongyrchol â'r bobl rydych chi'n eu helpu, sy'n gwneud y gwaith yn fwy gwerth chweil. Rydw i hefyd yn cwrdd ag ystod eang o bobl yn y swydd.

Dwi'n meddwl mai'r Banc Bwyd yw un o'r elusennau gorau sy'n bodoli, am ei fod mor lleol. Mae pobl yn y gymuned yn rhoi bwyd i'r elusen ac mae hwnnw'n cael ei rannu'n uniongyrchol i'r cleientiaid. Bwyd yw'r prif nwyddau ac mae'r holl waith yn cael ei wneud gan wirfoddolwyr: dw i'n meddwl bod pobl yn gallu uniaethu â hynny. Mae rhai pobl yn teimlo'n ddadrihiedig gydag elusennau mwy o faint, felly mae hwn yn ymddangos yn fodel llawer purach, mae'r cyfan i'w weld yn digwydd o fewn tair milltir.

Mae pobl eraill yn y sefydliad yn dda iawn ac yn gyfeillgar ac mae ganddyn nhw bob amser ddiddordeb yn yr hyn rydw i'n ei wneud. Er fy mod i o gefndir gwahanol maen nhw'n gwneud i mi deimlo'n werthfawr ac rydyn ni i gyd yn gallu uno dros nod cyffredin.

Mae sefydliadau fel y Banc Bwyd mor angenrheidiol mewn cymdeithas heddiw, yn enwedig gyda'r holl doriadau sy'n digwydd, felly rwy'n bwriadu gwirfoddoli ar hyd fy oes.



Dywedodd Warwick Butler, Rheolwr Canolfan Ddosbarthu Banc Bwyd Pontypridd

'Mae gwirfoddolwyr fel Paddy o Brifysgol De Cymru wedi bod yn dda iawn i ni dros y deuddeg mis diwethaf a hebddyn nhw, fydden ni ddim wedi llwyddo i ddygymod â'r galw mawr sydd wedi bod am ein gwasanaethau. Heb os, mae'r cysylltiad gyda'r Brifysgol wedi bod o fudd i ni dros y flwyddyn ddiwethaf, ond mae dal angen mwy o wirfoddolwyr arnon ni, felly byddwn ni'n parhau i gydweithio flwyddyn nesaf.'

**Am mwy o wybodaeth am gwirfoddoli cysylltwch a
Thomas Crockett ar 01443 846200 neu ebost: tcrockett@interlinkrct.org.uk**



Cyfle i Wirfoddoli gyda Gwasanaeth Atal Lymffoedema

Mae Breast Cancer Care Cymru yn chwilio am wirfoddolwyr i helpu i gwrdd a chyfarch cyfranogwyr, i'w croesawu, a gwneud yn siŵr eu bod yn llenwi ffurflenni cofrestru, cynnig cymorth i unrhyw gleient sy'n edrych yn bryderus, cynnig cyfle am hoe tu allan i'r grŵp a chynnig eistedd gyda nhw.

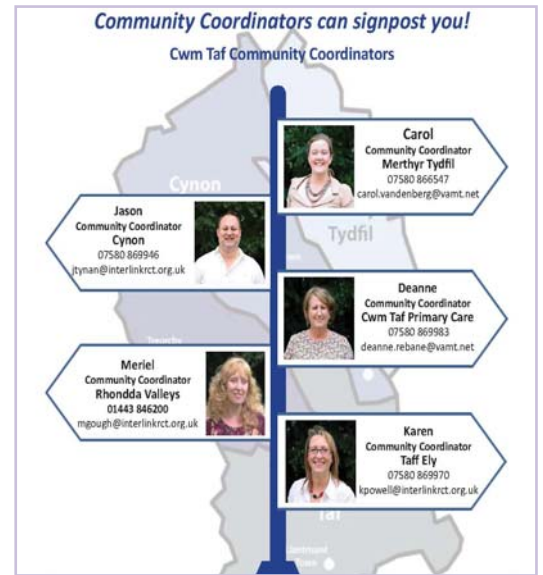
Rhaid i chi fod yn gyfathrebwr da gan ddeall bod gwranddo yr un mor bwysig â rhannu wybodaeth.

**I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â
Beverley Hampson drwy ffonio 029 2023 4075 neu drwy
ebost: beverley.hampson@breastcancercare.org.uk**

Gwirfoddoli a Gofal Cymdeithasol

Rydyn ni'n gweld hwn ar waith drwy'r Gronfa Gofal Canolraddol sydd wedi bod yn llwyddiant ysgubol gyda gwirfoddolwyr yn allweddol i ddatblygu cynlluniau cyfeillio a phrosiectau llwyddiannus fel y Cydlynwyr Cymunedol sy'n cael eu cyflogi gan Interlink a Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful. Maen nhw'n cysylltu gwasanaethau sy'n cael eu harwain gan y gymuned a gwasanaethau cymdeithasol i gynnig cefnogaeth well i bobl yn eu cymuned; '5 Ffordd i Les' a phrosiect 'O unigedd i Integreiddio' Interlink i helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn. Bellach, mae hyn yn symud ymlaen at sut rydyn ni'n gweithio gyda'n gilydd i roi'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ar waith, a fydd yn golygu rhagor o ddibyniaeth ar wirfoddolwyr a gwasanaethau sy'n cael eu harwain gan y gymuned.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch ag Anne Morris yn Interlink drwy ffonio 01443 846200 neu drwy e-bost: amorris@interlinkrct.org.uk



Rheoli Gwirfoddolwyr – Beth hoffech chi ei drafod?

Mae Ymgynghorwyr Cyfeillgar Gwirfoddolwyr Cymdogaeth Interlink, Thomas Crockett a Christine Davies, yn cydweithio dros yr hydref i gyflwyno sesiwn flasu hanner diwrnod ar Reoli Gwirfoddolwyr – ond mae'r union gynnwys lan i chi!

Bydd deunydd y cwrs yn dod o gwrs poblogaidd Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru ar Reoli Gwirfoddolwyr, sef y cwrs mae Interlink yn ei gyd-ddarparu gyda Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful bob blwyddyn.

Mae'r cwrs pedwar diwrnod yn cynnwys y modiwlau a'r elfennau canlynol:

Cyflwyniad i Wirfoddoli

(diffinio gwirfoddoli; cymhelliant gwirfoddolwyr a goblygiadau adnoddau)

Paratoi am Wirfoddolwyr

(polisiau gwirfoddoli a materion cyfreithiol; disgrifiadau o swyddogaethau gwirfoddolwyr ac asesiad risg)

Recriwtio Gwirfoddolwyr, Dewis a Sefydlu

(dulliau recriwtio; fetio a gwiriadau'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd, cyfweiliadau; nodi sgiliau gwirfoddolwyr; diogelu data; sefydlu a hygyrchedd)

Cael y Gorau gan eich Gwirfoddolwyr

(deall cymhelliant; cymorth a goruchwyliaeth; rheoli sefyllfaoedd anodd; hyfforddiant a datblygiad; cydnabod a gwobrwyo eich gwirfoddolwyr).

Bydd ein cwrs hanner diwrnod yn canolbwyntio ar elfennau a ddewiswyd o'r sesiynau yma – ond rydyn ni'n anelu i deilwra cynnwys y cwrs yn ôl anghenion ein cyfranogwyr, i ddarparu gwasanaeth pwrpasol...felly dywedwch wrthon ni beth hoffech chi ei weld ar y cwrs!

Mae'r cwrs yn cael ei redeg mewn modd cyfeillgar, sydd ddim yn beirniadu, gyda chod cyfrinachedd llym, i sicrhau y gall enghreifftiau a sefyllfaoedd o'r byd go iawn gael eu trafod a chanfod atebion iddyn nhw.

Bydd y sesiwn flasu yn cael ei chynnal ddydd Iau 3 Medi rhwng 09.30yb a 12.30yp yn Swyddfeydd Interlink yng Nglan-bad.



I archebu lle, cysylltwch ag Interlink drwy ffonio 01443 846200 neu ewch i'r wefan www.interlinkrct.org.uk i weld ein rhaglen hyfforddi.

Gwell Gwneud na Dweud

Mae Llais y Gymuned wedi cael chwe mis prysur yn cyrraedd targedau ac yn cynllunio cynhadledd. 'Gwell gwneud na dweud' oedd teitl Cynhadledd Llais y Gymuned Rhondda Cynon Taf a gynhaliwyd yn Ffatri Burberry, Treorci ar 15 Hydref 2014. Roedd y gynhadledd yn ymwneud â dysgu drwy wneud, digwyddiad rhyngweithiol a gafodd ei hwyluso gan bartneriaid Llais y Gymuned. Daeth â phawb at ei gilydd i gynllunio, i gytuno ac i fod yn atebol am weithredoedd a fyddai'n gwella cyfranogiad ystyrion pobl a chymunedau wrth ddatblygu gwasanaethau gwell yn Rhondda Cynon Taf.

Y cwestiwn arweiniol ar gyfer y digwyddiad oedd:

'Sut ydyn ni'n cyfathrebu, yn cynllunio, yn dylanwadu ac yn cyflwyno gyda'n gilydd mewn ffordd sy'n gwella gwasanaethau i ddefnyddwyr gwasanaethau yn Rhondda Cynon Taf?' for service users in RCT?'



Ble a phryd?

Y gynhadledd yn Ffatri Burberry yn Nhreforci. Er ein bod yn dal i werthuso llwyddiant y digwyddiad a chreu camau cynllunio ar sail yr argymhellion eleni, roedd awyrgylch y diwrnod yn un o hwyl, ac roedd yn gyfle i wrando, i gael eich clywed, i newid ein meddyliau, yn gyfle i berswadio, i gefnogi pobl eraill i siarad yn agored am yr heriau sy'n ein hwynebu o ran gwella gwasanaethau yn Rhondda Cynon Taf; roedd hon yn gynhadledd am weithredu ac am bwy sy'n gwneud beth a phryd. Cafodd dros 100 o bobl eu gwahodd i gymryd rhan ac i fynd i mewn i dwll y gwningen gan mai thema'r gynhadledd oedd 'Alice in Wonderland'. Roedd y cynadleddwyr yn cynnwys unigolion, cymunedau a sefydliadau sydd â diddordeb ac sy'n ymwneud â gwella gwasanaethau yn Rhondda Cynon Taf gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, cleifion, cynrychiolwyr cymunedol, staff gwasanaethau cyhoeddus a rheolwyr a phobl sy'n gwneud penderfyniadau.

Beth wnaethon ni ei gyflawni?

- Roedd yn gyfle i glywed lleisiau ac i wrando arny'n nhw
- Fe ddechreuodd newid sylweddol i'r ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu a'u datblygu
- Fe ddechreuodd sgwrs i ddatblygu cyfres o gamau allweddol er mwyn gwneud i hyn ddigwydd
- Fe ddechreuodd nodi pwy sy'n atebol i gyflawni pob cam gweithredu
- Mae eisioes wedi dechrau gwella gwasanaethau yn Rhondda Cynon Taf

Beth wnaethon ni ei ddarganfod?

Y prif feysydd a godwyd yn sgil trafodaeth y gweithdy oedd:

- Meddygfeydd Teulu
- Trafnidiaeth
- Dadrymuso a dad-ryddfrenio pobl ifanc
- Ymgysylltu â phobl ifanc i drafod newidiadau i wasanaethau ieuencid
- Yr heddlu ac ymddygiad gwrth-gymdeithasol
- Ymddygiad peryglus
- Yr Adran Gwaith a Phensiynau ac agwedd rhai aelodau o staff y Ganolfan Waith
- Ailgylchu

Nawr, mae'n amser gweithredu themâu ac argymhellion allweddol y diwrnod. Mae pob prosiect wedi plannu popeth a ddysgwyd o'r diwrnod yng nghynlluniau gweithredu eu consortia. Diolch i'r consortia a'r holl wirfoddolwyr a helpodd i drawsnewid yr ystafell yn wlad hudol ac i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf am ariannu'n rhannol ddigwyddiad mor wych.



Am mwy o gwybodaeth cysylltwch a Lucy Foster ar 01443 846200 neu ebost: lfoster@interlinkrct.org.uk

Gwneud i Gydgyhyrchu Ddigwydd yn Rhondda Cynon Taf – Creu'r Cysylltiadau

Yn sgil prosiect Creu'r Cysylltiadau, mae Interlink Rhondda Cynon Taf wedi gallu datblygu dull cydgyhyrchu o weithio. Mae'r prosiect wedi bod yn llwyddiant ysgubol. Jenny O'Hara-Jakeway gafodd y gwaith o 'Wneud i gydgyhyrchu ddigwydd yn Rhondda Cynon Taf' ac fe wnaeth hi swydd anhygoel! Rhoddwyd rôl uwch i Jenny i wneud i bethau ddigwydd y tu mewn a thu allan i'r gymuned.

Mae hyn wedi galluogi Interlink i weithio gydag ystod eang o wirfoddolwyr, cymunedau a sefydliadau i ddatblygu dulliau mwy ystyrlon o wrando a chynnwys pobl mewn cynllunio a chyflwyno ystod o weithgareddau a gwasanaethau cymunedol. Mae gwirfoddoli wrth galon datblygu dulliau cydgyhyrchu.

Cynnwys Pobl

Mae hyn wedi cynnwys gwaith gwyb gan gynnwys digwyddiadau a chyrtsiau hyfforddi, arwain ar ddatblygu Strategaeth Ymgysylltu â'r Cyhoedd 'Cynnwys Pobl' a helpu ystod o brosiectau lleol i wrando a chynnwys pobl, i brosiectau arloesol sy'n dod i'r amlwg yn sgil y gwaith yma. Mae cydgyhyrchu bellach wrth wraidd datblygiad Strategaeth Ymgysylltu â'r Cyhoedd Cwm Taf gan Ronda Cynon Taf a Merthyr.

Gwledydd Bychain: Syniadau Mawr

Un o'r uchafbwyntiau oedd cael ein dewis i fod yn rhan o Brosiect Gwledydd Bychain: Syniadau Mawr i ddatblygu'r defnydd o Sense Maker, sef meddalwedd newydd sy'n caniatáu datblygu offer i fesur sut mae pobl yn teimlo am wasanaethau ac effaith gwasanaethau ar bobl drwy adrodd straeon. Rydyn ni nawr yn datblygu prosiectau i wrando ar straeon pobl ifanc yn y Rhondda a phobl hŷn ledled Rhondda Cynon Taf. Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â ni!

Syniadau am Brosiectau – o'r Ifanc i'r Hen!

Mae dau o'r prosiectau mwyaf cyffrous rydyn ni'n ymchwilio iddyn nhw ar hyn o bryd yn brosiectau penodol sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn a phobl ifanc. Nod y prosiectau yw defnyddio Sense Maker i edrych ar y ffyrdd gorau o gefnogi a grymuso pobl hŷn a phobl iau.

Pobl Hŷn, Adrodd Straeon a Mynd i'r Afael ag Unigrwydd ac Unigedd

Fe wnaeth Interlink gais am gyllid o'r Gronfa Gofal Canolraddol ar gyfer y prosiect 'O Unigedd i Integreiddio' i gynnal hyfforddiant er mwyn ein galluogi i gynnal prosiect adrodd straeon er mwyn dod i ddysgu mwy am ba mor unig mae pobl hŷn yn teimlo. Rydyn ni wedi gwneud y hyfforddiant ac wedi gwneud rhai straeon ac rydyn ni ar hyn o bryd yn cynllunio beth yw'r camau nesaf er mwyn cael rhagor o straeon a gwella gwasanaethau.

Fe lwyddon ni hefyd i ariannu ymchwil i weld a yw'r gwasanaethau sy'n cael eu comisiynu ar gyfer pobl hŷn yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd. Bydd y straeon mae pawb yn eu casglu yn helpu i lywio'r gwaith ymchwil.

Llwyddodd Jenny i gefnogi Cyfeillion Coleg Cymunedol Tonypanyd i ddefnyddio dull cydgyhyrchu o gynnwys cymuned yr ysgol gyfan er mwyn gwella canlyniadau ar gyfer pobl ifanc gyda chefnogaeth Teach First. Cafodd hyfforddiant ymholi gwerthfawrogol ei ddarparu i ddisgyblion, athrawon a rhieni ac mae wedi grymuso pawb i weithio gyda'i gilydd.

Gŵyl Syniadau Peryglus – Cynghrair Rhondda Dalentog

Cynhaliwyd digwyddiad gwyb yng Nghapel Trerhondda, Glynrhedynog ar 26 Chwefror i lansio Cynghrair Rhondda Dalentog. Roedd y Capel yn llawn sefydliadau a phobl ifanc a buon nhw'n archwilio rhai o'r rhwystrau mae pobl ifanc yn eu profi – yn enwedig y bobl ifanc hynny nad yw eu doniau yn cael eu hystyried yn rhai academiaidd.



Cafodd dros 100 o syniadau eu cyfleu ar y diwrnod, gan gynnwys menter gymdeithasol i adeiladu a benthycu sgwteri i bobl ifanc i deithio o gwmpas. Mae'n gyfnod cyffrous a'r cam nesaf yw cynnal ymgyrch wrando enfawr gyda phobl leol yn rhan o'r gwaith o gasglu a dweud straeon ac adeiladu ar dalentau pobl ifanc yn y Rhondda. Os oes gennych chi syniad neu os hoffech gymryd rhan – dewch i ymuno â Chynghrair Rhondda Dalentog.



Dylanwadu ar y Ffordd Rydym yn Gweithio

Felly, er ein bod yn ffarwelio â Phrosiect Creu'r Cysylltiadau, ac yn drist iawn yn ffarwelio â Jenny, rydyn ni wedi bachu ar y cyfle, wedi dysgu llawer iawn ac wedi ymgorffori egwyddorion cydgynhyrchu yn ein gwaith. Er ein bod ni bob amser wedi dilyn egwyddorion datblygu a chyfranogiad cymunedol, mae'r ffaith ein bod wedi mabwysiadu ymagweddau mwy cydgynhyrchol a'r cymorth a'r arweiniad a gawsom gan Jenny wedi cael dylanwad gadarnhaol enfawr ar ein dull o weithio, beth rydym yn ei wneud a sut rydym yn ei wneud, nawr ac yn y dyfodol. Mae staff yn Interlink bellach yn teimlo'n fwy gwybodus ac yn fwy hyderus wrth gyflwyno'r dulliau yma.

Cafodd y prosiect ei hwyluso gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru a'i ddarparu gan Gyngorau Gwirfoddol Sirol yng Nghymru a'i ariannu drwy Raglen Cydgyfeirio Cronfa Gymdeithasol Ewrop.



PURPLE Shoots – Benthyciadau bach i ddatblygu syniadau



Mae'r dyfodol yn borffor!

Mae gan Purple Shoots gylchlythyr chwarterol newydd.

Cafodd Purple Shoots ei sefydlu fel sefydliad nid-er-elw microgyllido sy'n golygu ei fod yn gwneud benthyciadau bach i bobl sy'n ceisio dechrau neu redeg busnes bach nad ydynt yn gallu cael arian o unrhyw le arall. Fel arfer, maen nhw'n bobl sy'n cael trafferth gyda diweithdra sydd am sefydlu eu busnesau eu hunain. Mae hyn yn dod â datblygiad economaidd i ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru.

Ar gyfer pobl sy'n bellach i ffwrdd o hunangyflogaeth, mae Purple Shoots hefyd yn helpu grwpiau bach o bobl i ddod at ei gilydd ac yn eu helpu i ailfagu hyder, i nodi sgiliau ac i ddatblygu syniadau er mwyn cynhyrchu incwm. Caiff y rhain eu galw yn 'grwpiau hunan-ddibynnol'.



Dechreuodd Purple Shoots fenthycu ar ddiwedd mis Hydref yn 2013 ac erbyn hyn, mae Purple Shoots wedi gwneud cyfanswm o 91 o fenthyciadau bach i 81 o unigolion gwahanol. Roedd y rhan fwyaf ohonyn nhw'n ddi-waith cyn iddynt gael benthyciad.

Erbyn hyn mae dau grŵp hunan-ddibynnol yn cael eu rhedeg, y ddau yn Nhrefherbert yn y Rhondda Fawr. Mae un yn datblygu syniadau am gynhyrchu incwm o gwmpas y goedwig a'r llall yn edrych ar redeg caffi cymunedol.



Am mwy o gwybodaeth cysylltwch a Karen ar 07726 599267 neu ebost: info@purpleshoots.org neu www.purpleshoots.org

Elusen '2 Wish Upon a Star' yn cael ei chanmol gan y gwasanaeth iechyd a'r heddlu

Cafodd yr elusen o Donysguboriau ei sefydlu gan Rhian Burke i wella gwasanaethau profedigaeth i deuluoedd sydd wedi colli plant yn sydyn.

Cafodd gwaith yr elusen ei ganmol gan ffigyrau o ddau heddlu a'r gwasanaeth iechyd yn ystod cyfarfod a gynhaliwyd yn y Senedd.

Fe gynhaliodd 2 Wish Upon a Star ddigwyddiad yn y Cynulliad Cenedlaethol ym Mae Caerdydd i ddiolch i'w chefnogwyr ac i amlinellu cynlluniau'r elusen ar gyfer y dyfodol.

Mae tair blynedd wedi mynd heibio ers y drasiedi ddwbl a ysbrydolodd gychwyn yr elusen – fe gollodd y sylfaenydd Rhian Burke ei bachgen bach George cyn iddi golli ei gŵr Paul yn fuan wedyn.

Defnyddiodd Mrs Burke y boen o golli ei mab a'i gŵr i godi arian ar gyfer gwella gwasanaethau profedigaeth i deuluoedd sydd wedi colli plant yn sydyn.

Cafodd yr elusen ei chanmol am ei gwaith sydd wedi dylanwadu ar ddiwygio polisiâu a gweithdrefnau yn y gwasanaeth iechyd, Heddlu De Cymru a Heddlu Dyfed Powys.

Mae'r arian sy'n cael ei gasglu gan yr elusen yn mynd tuag at helpu pobl sydd angen cefnogaeth trawma ac i wella'r cyfleusterau profedigaeth mewn ysbytai lleol.

Agorwyd y digwyddiad yn y Senedd gydag adloniant gan gôr Cymraeg lleol, Côr Tadau Trisant, cyn cyflwyniad gan y noddwr, Mick Antoniw, Aelod Cynulliad Pontypridd.



Rhian Burke a AM Mick Antoniw

Cafwyd anerchiad gan y Ditectif Uwch-arolygydd Paul Hurley a bwysleisiodd yr effaith mae'r elusen wedi'i chael ar weithdrefnau.

Dywedodd Paul: 'Roedd teulu Rhian yn uned glos felly mae hynny wir yn dangos pa mor ddifrifol oedd y trawma i bawb ar ôl colli George, ac yna Paul. Ar ôl clywed bod Rhian wedi sefydlu'r elusen, roedden ni'n hynod awyddus i gael cyngor yr elusen. Mae wedi bod yn amlwg o'r cychwyn bod angen i brosesau fod yn gliriach ac yn fwy cydymdeimladol. Rydw i'n falch o ddweud bod ein holl bolisiau cyswllt â theuluoedd a marwolaethau plant, yn ogystal â chwrs ar gyfer teuluoedd sydd wedi dioddef marwolaeth plentyn, wedi cael eu haddasu gyda mewnbwn gan 2 Wish Upon a Star.'

Ychwanegodd Emily Jones, sy'n brif nyrs yn yr Uned Achosion Brys Bediatrig yn Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd:

'Yn y gorffennol, llyfryn oedd yr unig ffynhonnell o gymorth roedden ni'n gallu ei gynnig. Bellach, gyda gwaith 2 Wish Upon a Star, rydyn ni wedi adnewyddu ystafelloedd perthnasoedd lle gall teuluoedd alaru yn fwy preifat ac yn briodol. Erbyn hyn mae blychau profedigaeth lle mae gan deuluoedd eitemau fel dillad a thedis i'w helpu gyda'r prosesau ymarferol a meddyliol ac rydyn ni wedi prynu gwelyau oer i ddal y plentyn am gyfnod o amser, fel y gall perthnasau nad ydynt yn bresennol ddweud hwyl fawr.'

Mae bwriad gan yr elusen ac Ysbyty Athrofaol Cymru i gychwyn cynllun pilot a fydd yn cynnig cefnogaeth ar unwaith i deuluoedd sydd wedi dioddef colli plentyn yn sydyn – gan gwrselwyr hyfforddedig a'r elusen. Fe wnaeth Mrs Burke, a gafodd ei henwebu yn rownd derfynol Gwobr Dewi Sant am Ddinasyddiaeth, ddod â'r noson i ben drwy ddiolch i bawb sydd wedi ei chefnogi hi a'r elusen.



Am mwy o gwybodaeth
www.2wishuponastar.org
neu ebost: info@2wishuponastar.org

Ydych chi awydd Zumba yng Nghanolfan Gymunedol Abercynon?

Mae'r Pwyllgor yn angerddol iawn dros ddatblygu'r Ganolfan ar gyfer y gymuned ac wedi sicrhau arian gan Amgen er mwyn ei adnewyddu. Roedd yr adeilad wedi mynd yn adfail ers peth amser. Cafodd y gwaith adnewyddu ei gwblhau ym mis Mai. Mae'n edrych yn wych ac mae ganddi neuadd fawr gyda llwyfan a chegin ac ystafell arall fawr gyda chegin – mae'r ddwy ystafell ar gael i'w llogi am bris cystadleuol iawn.

Mae'r Ganolfan yn cynnig lluo o weithgareddau ar gyfer pobl o bob oed ac yn gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu darpariaeth i ieuencid. I bobl hŷn, mae ganddyn nhw Zumba Aur ar ddydd Mawrth am 2.00pm a Bore Coffi bob dydd Gwener rhwng 10.30am a hanner dydd. Maen nhw hefyd yn cynnal dawnsfeydd cinio rheolaidd a the prynhawn.



Am mwy o wybodaeth cysylltwch a Mrs Murphy ar 07748 442878 neu ebost: abercynoncommunitycentre1@outlook.com
The Community Centre, Station Road, Abercynon CF45 4TA

Grantiau o Interlink

Mae Cronfa Ffermydd Gwynt Taf Elái ar gael i unrhyw gymuned neu grŵp gwirfoddol sy'n byw'n agos at y fferm wynt, fel Melin Ifan Ddu, Evanstown, Gilfach Goch, Tonyrefail, Tretomas, Llanharan, Bryn-cae a Heol-y-cyw. Mae'r gronfa'n cefnogi'r cymunedau yma i gynnal nodau ac amcanion eu sefydliad, i recriwtio aelodau newydd, i gynnwys mwy o bobl o'r gymuned ac i helpu i ddatblygu eich grŵp.

Eleni rydyn ni wedi dyfarnu £2,500 i:

Cylch Meithrin Tretomas – Prosiect Garddio

Canolfan Ieuencid a Chymunedol Melin Ifan Ddu – Prynu cynhwysydd dur

Clwb Pêl-droed Merched a Bechgyn Tonyrefail – Peli ar gyfer hyfforddi a gemau

Little Fingers Kidz – Offer ysgrifennu a thrip addysgiadol

Clwb Pêl-droed Iau Cwm Elái – 4 x gôl blastig samba

Prosiect Datblygu Cymuned Llanharan – Prosiect Caffi – Grŵp Cymorth i Bensiynwyr



Village and Valleys Community Sweetshop Ferndale

Caiff Grant Datblygu Interlink ei roi i grwpiau bach a newydd i'w cefnogi i recriwtio aelodau newydd.

Eleni rydyn ni wedi dyfarnu £500 i:

Grŵp Cymorth Nam ar y Clyw y Rhondda – Costau trafndiaeth

Siop Losin Gymunedol y Pentref a'r Cymoedd

Glynrhedynog – Costau gwirfoddolwyr

Gweithredu dros Bwll Padlo Cofeb Rhyfel

Abercynon – Offer ysgrifennu a marchnata

Ymddiriedolaeth Hamdden Llanharan – Rhyngrwyd/Di-wifr

Gateway Pontypridd a'r Cylch a Chymdeithas

Mencap – Costau teithio a marchnata

Cwmni Llanharan Community Development Limited

– Costau hyfforddi a deunydd marchnata

Grŵp CBS – Costau hysbysebu/ystafelloedd cyfarfod a siaradwr gwadd

Amgueddfa Crochendy Nantgarw – Deunydd cyhoeddusrwydd

Cyfeillion Parc Cymunedol Ton-teg – Deunydd cyhoeddusrwydd a chostau argraffu

Cwmni Ynysybwll Enterprise Programme Limited –

Costau sefydlu ar gyfer y wefan a chostau cysylltiol

Rhandiroedd Greenhill – Offer garddio a chyflenwadau

Am mwy of gwynodaeth am cyllid cyswllt a

Joanna Markham ar 01443 846200 neu

ebost: jmarkham@interlinkrct.org.uk

Ehangwch eich gorwelion gyda hyfforddiant Interlink

Ymwybyddiaeth Dementia

24 Ebrill 2015

3 Sesiwn

9.30yb - 10.45yb

11.00yb - 12.30yp

1.30yp - 3.00yp Rhad ac am ddim

Hyfforddiant Camddefnyddio Sylweddau

5 Mai 2015

9.30yb - 12.30yp Rhad ac am ddim

Ymgysylltu â Phobl Hŷn

4 Mehefin 2015

9.30yb - 12.00yp

Iechyd Meddwl Amenedigol

Ymwybyddiaeth Sylfaenol

9 Mehefin 2015

9.30yb - 12.30yp

Setiau Dysgu Gweithredol

11 Mehefin 2015

1.30yp - 5.00yp

Rhedeg eich Mudiad - Pwyllgorau eithriadol

11 Mehefin 2015

9.30yb - 12.30yp

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl ar gyfer Oedolion

12 a 19 Mehefin 2015

9.30yb - 4.30yp

Ymarfer Grwp Cyfnewid: Cyfranogiad Pobl Ifanc

17 Mehefin 2015

2.00yp - 4.00yp

Strategaethau Cyllido Dosbarth Cyntaf

17 Mehefin 2015

9.30yb - 12.30yp

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

17 Gorffennaf 2015

9.30yb - 4.30yp

Hyfforddiant Iechyd a Diogelwch

23 Gorffennaf 2015

9.30yb - 4.30yp

Hyfforddiant Rheoli Gwirfoddolwyr

3 Medi 2015

9.30yb - 12.30yp

Beth am ddylunio eich hyfforddiant eich hunan?

Gallwn helpu gyda rhannu sgiliau neu roi hyfforddiant penodol ar becynnau Microsoft. Cysylltwch i gael rhagor o wybodaeth



Ydych chi'n chwilio am le ar gyfer swyddfa yn ardal Pontypridd? Mae gyda ni swyddfeydd ar gael i'w rhentu yn ein swyddfa yng Nglan-bad.

Neu ydych chi'n chwilio am gyfleusterau cynadledda i'w llogi?

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 arlwygyr lleol.



Rhif Elusen: 1141143
Rhif Cwmni: 07549533



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Rhifyn nesaf: Awst 2015