

VOLUNTEERING MATTERS

CYMRU



Rachel Evans, Uwch Gydlynnydd Datblygu Prosiect o'r elusen genedlaethol Volunteering Matters yn rhannu ei 'Doethineb Gwledig' ynglŷn â mynd i'r afael ag ynysu ymysg pobl hŷn yng Nghymru a'r Alban.

Mae Volunteering Matters yn elusen genedlaethol sy'n arwain gwirfoddoli o ran polisi ac ymarfer yn y Deyrnas Unedig. Credwn y gall pawb chwarae rhan yn eu cymuned ac y dylai pawb gael y cyfle i gyfranogi; rydym yn llunio prosiectau a rhaglenni gwirfoddoli i adlewyrchu hyn.

Yr wythnos hon rydym yn canolbwyntio ar ein gwaith fydd yn newid bywydau pobl hŷn a phobl sydd wedi ymddeol – pa amser gwell i rannu'r hyn a ddysgwyd o'n prosiect Doethineb Gwledig ...

Ym mis Ebrill eleni, dechreuwyd ar y gwaith o weithredu'r prosiect Doethineb Gwledig i gymunedau yng Nghymru a'r Alban.

Mae Doethineb Gwledig yn ffordd newydd o edrych ar waith cymunedol: does dim wedi'i bennu'n derfynol nes bod y gwaith yn dechrau mewn gwirionedd yn yr ardaloedd a ddewiswyd. Bryd hynny pennir y nodau gyda phobl leol, proses a gefnogir gan werthuswyr annibynnol y prosiect, y Tîm Datblygu Cenedlaethol ar gyfer Cynhwysiant.

Nod cyffredinol y prosiect yw darparu gweithiwr penodedig ar gyfer pob cymuned sy'n cymryd rhan i helpu pobl hŷn i gyflawni'r nodau bach rhesymol a allai wneud gwahaniaeth enfawr i drigolion – rhan o swyddogaeth y gweithiwr datblygu yw dehongli'r cysyniadau a gynigir gan y gymuned, cyflwyno syniadau sy'n cyd-fynd â'r briff ac yna cynnwys aelodau'r gymuned yn y gwaith o'u troi'n realiti. Bydd y prosiect hefyd yn darparu gwybodaeth gyson ynglŷn â'r hyn sy'n cael ei gyflawni (a'r hyn nad yw'n gweithio) i gymunedau eraill er mwyn i wybodaeth werthfawr a ddysgir gael ei throsglwyddo.

Cynllun pedair blynedd sy'n cael ei ariannu gan y Loteri Fawr yw partner arweiniol y prosiect, sef Outside The Box yn yr Alban. Mae'r gwaith o gyflawni'r prosiect yng Nghymru'n cael ei gydlynu gan Volunteering Matters Cymru, cangen Gymreig yr elusen genedlaethol Volunteering Matters.

Ym mhob un o'r gwledydd cartref, bydd wyth cymuned yn cymryd rhan yn ystod oes y prosiect, pedair yng Nghymru a phedair yn yr Alban. Dwy gymuned yng Nghymru a dwy yn yr Alban yw ffocws y flwyddyn gyntaf a'r ail flwyddyn, ac yn ystod y drydedd a'r bedwaredd flwyddyn bydd gweithgaredd yn dechrau mewn pedair cymuned arall. Bydd y ddwy elusen yn cynnal y cynnydd a wnaed eisoes yn y pedair ardal gyntaf.

Wrth weithio gyda'n cymunedau, rydym yn cadw mewn cof dri mudiad gwirioneddol bwysig: Cymunedau sy'n Ystyriol o Oed, The Campaign to End Loneliness a Chymunedau sy'n Ystyriol o Dementia.

Mae cadw pethau'n syml, gallu eu cyflawni, eu mwynhau a chael boddhad yn wirioneddol bwysig, gan fod angen i gymunedau:

- weld a theimlo eu bod yn rhan o rywbeth cadarnhaol
- gweld a theimlo y gall unrhyw un gael syniad sy'n werth gwranddo arno
- gweld a theimlo y gallant wneud gwahaniaeth
- teimlo eu hyder yn cynyddu o ran yr hyn y gellir ei wneud ar lawr gwlad a pheidio â bod ag ofn cyfrannu'n ormodol.
- Teimlo ymdeimlad newydd o gysylltiad â'u tref neu bentref a chymdogion

Ar gyfer hanner cyntaf y prosiect, y cymunedau a ddewiswyd yng Nghymru oedd Aberdaugleddau yn Sir Benfro a Choed-llai a Phontblyddyn yn Sir y Fflint. Dechreuodd Rachel Evans, cydlynnydd prosiect Volunteering Matters ar gyfer Doethineb Gwledig yn Aberdaugleddau, ar ei gwaith mewn gwirionedd ar 9 Mai pan lanswyd y prosiect yn Neuadd y Dref Aberdaugleddau. Roedd tua 30 o bobl yn bresennol gyda chynrychiolaeth eang o drigolion lleol, sefydliadau Aberdaugleddau neu sefydliadau sirol neu genedlaethol sy'n cynnwys Aberdaugleddau yn eu gwaith. Cynhaliwyd rhai trafodaethau y diwrnod hwnnw a thrafodwyd yn helaeth obeithion a dymuniadau ar gyfer y dref.

Yng Nghoed-llai a Phontblyddyn roedd y dull ychydig yn wahanol – wedi'i sbarduno gan y camau cyntaf a gymerwyd eisoes i ddod yn gymuned sy'n Ystyriol o Oed - yno roedd grŵp llywio eisoes wedi'i sefydlu. Cynhaliwyd cyfarfod tebyg i'r un yn Aberdaugleddau yn Neuadd y Pentref Coed-llai, man cyfarfod yr holl gymuned. Roedd yn anochel fod prosiect Sir Fflint yn dechrau ychydig yn hwyrach na'r un yn Aberdaugleddau, ond ar ôl dau fis o waith caled, mae Shereen Devine, cydlynnydd prosiect Doethineb Gwledig Volunteering Matters yng Nghoed-llai a Phontblyddyn, yn dod i adnabod pawb ac yn gweithio ar wireddu gweledigaeth ei chymuned.

Y camau a gymerwyd yn Aberdaugleddau hyd yma:

- Mae grŵp e-bost sy'n cynyddu o bron i 60 o bobl leol a sefydliadau â diddordeb yn Aberdaugleddau; dosbarthwyd newyddion a digwyddiadau ymysg yr aelodau gan Rachel a gall aelodau ddefnyddio'r grŵp i drosglwyddo newyddion eu hunain.
- Ym mis Medi dechreuwyd argraffu rhestr o ddigwyddiadau misol 'Be sy Ymlaen yn Aberdaugleddau', mewn ymateb i deimlad ymysg pobl leol bod dim digon o gyfathrebu ynghylch y gweithgareddau oedd ar gael. Roedd pobl yn teimlo os nad oeddent yn galw heibio i'r llyfrgell, yn mynd i'r ganolfan hamdden, yn cael papur newydd neu os nad oeddent ar-lein, eu bod yn fwy na thebyg yn colli allan ar y ffynonellau gwybodaeth hollbwysig yn lleol. Caiff 225 o gopiau eu hargraffu o bob rhifyn tra bod llawer mwy'n cael copi electronig. Mae pobl newydd yn cysylltu bob mis i gynnwys eu digwyddiad cymunedol ar y rhestr ac mae cyllid ar gyfer y dyfodol yn cael ei drafod ar lefel leol. Mae gwaith ar y gweill i gynllunio rhifyn mwy nag arfer ar gyfer Rhagfyr ac Ionawr.
- Cynhelir sesiynau cymdeithasol wythnosol yng Nghanolfan Pill, lle gall aelodau chwarae gemau bwrdd a mwynhau cyfeillgarwch. Syniad Colin, Maer presennol Aberdaugleddau oedd hwn a thrwy gymorth prosiect Doethineb Gwledig fe'i gweithredwyd. Mae 30 o bobl wedi mynychu *PALs (Pill Activities & Laughs)* ers iddo gychwyn yn Awst – mae 22 o'r rheini'n drigolion Aberdaugleddau (er bod un neu ddau'n dod o Hwlfordd) ac mae 8 o weithwyr cymunedol wedi mynychu i ddarparu gwybodaeth neu gymorth i aelodau unigol. Mis diwethaf, bu Jess o Dewis yn gweithio gyda Rachel i drefnu bod Cymdeithas Newid Etholiadol yn ymweld â'r grŵp fel rhan o'u hymgyrch Lleisiau Coll. Siaradodd Matt o'r Gymdeithas gyda'r grŵp am wleidyddiaeth yn gyffredinol ac yn fwy penodol pam nad yw pobl yn pleidleisio. Ar achlysur arall, daeth Paul, aelod o Dîm Heddlu'r Gymdogaeth, i siarad gyda'r grŵp am droseddau casineb ac i gynnig sicrwydd i'r aelodau ynglŷn â'r cymorth y gall yr heddlu ei gynnig.

Mae aelod 93 oed o PALs yn arbenigwraig ar chwarae Scrabble ac yn hynod o gystadleuol. Mae'n dod i PALs bob wythnos ac yn dod â'i geiriadur Scrabble gyda hi. Ar ôl paned a chacennau cri, mae'n ennill y gystadlaeth bob tro. Pan mae'n gadael mae bob amser yn dweud ei bod wedi cael amser braf. Mae ei merched yn falch iawn bod gan eu mam rywle newydd i fynd i ddefnyddio'i hegri.



- Mae grŵp gwau newydd wedi dechrau yn Llyfrgell Aberdaugleddau mewn ymateb i'r galw – roedd ein grŵp dydd Iau, oedd wedi'i sefydlu ers tro, yn llawn. Roedd ein cyfeillion yn y Llyfrgell yn awyddus i gael grŵp arall, felly hefyd y grŵp gwau presennol oedd yn awyddus i beidio â siomi crefftwyr newydd. O ganlyniad mae grŵp yn cyfarfod ar bnawn Llun bob wythnos ac mae lle i hyd at 8 i 10 o ferched - dwy o'n gwirfoddolwyr profiadol, Pauline a Ruth, a sefydlodd y grŵp ac a estynnodd groeso i bawb.



- Bydd gwaith parhaus gyda'n cydweithwyr gwych yn y Llyfrgell, Tracey, Laura, Maureen a Cath a Rachel, Cydlynnydd Strategaeth Pobl Hŷn gyda Chyngor Sir Penfro, yn sicrhau bod clwb llyfrau newydd dros y ffôn yn cael ei greu ar gyfer pobl unig. Gobeithio y bydd clwb llyfr lle bydd pobl yn cyfarfod wyneb yn wyneb yn deillio o hyn. Mae gan y prosiect ran fawr i'ch chwarae yn hyn - mae Rachel wedi bod yn ei hyrwyddo i bobl leol a bydd yn mynd i ymweld â phobl unig sydd â diddordeb yn y clwb llyfrau dros y ffôn, i roi hyder iddynt yn y drefn, gan drafod y llyfrau y maent wedi'u dewis a chadeirio'r galwadau ffôn nes bydd aelod o'r grŵp eisiau cymryd drosodd.
- Ar 1 Tachwedd, cynhaliwyd sesiwn gyntaf y clwb cinio yng Nghanolfan Gymunedol Hubberston a Hakin o ganlyniad i benderfyniad Jackie – aelod gweithgar yn y gymuned a gafodd ei hysgogi yn ystod lansiad Doethineb Gwledig gan sicrwydd, brwdfrydedd a chefnogaeth pobl yn y dref a'r prosiect. Treuliodd Jackie ddau fis yn gwneud y trefniadau a chafodd gymorth gan brosiect Doethineb Gwledig gyda'r costau sefydlu, bydd hefyd yn helpu bob mis yn y digwyddiad. Wythnos ddiwethaf, cyflwynodd Jackie, ei chyd-drefnwyr ffyddlon Nora a Pam, a dau o unigolion parod eu cymorth bryd dau gwrs blasus i 27 o bobl a fwynhaodd eu bwyd. Roedd y clwb cinio blaenorol yn y ganolfan, a drefnwyd gan wirfoddolwyr lleol, gweithgar, wedi gorfod cau ddwy flynedd yn ôl ac mae'r fenter newydd eisoes yn cynnig hapusrwydd, cwmnïaeth, chwerthin a bwyd maethlon i bobl dros 60 oed yn yr ardal - roedd nifer ohonynt yn arfer mynd i'r hen glwb cinio.

Pan ofynnwyd i Jackie sut oedd pethau wedi mynd, meddai "Roedd awyrgylch dda dros ben ac mae pawb wedi helpu – rwy'n falch ofnadwy!"



- Bydd gwirfoddolwr profiadol o Aberdaugleddau yn cael hyfforddiant ar Ddeall Dementia, a gaiff ei ddarparu gan gydweithwyr yn ein hawdurdod lleol cyfagos, Sir Gaerfyrddin:

Mae pobl wedi bod yn gyfaill i 5 o bobl fregus yn Aberdaugleddau a mannau eraill. Bydd yr hyfforddiant yn rhoi gwell syniad iddo am gyflwr un o'i gleientiaid presennol sy'n colli ei gof. Mae Paul wastad yn dweud: "Maen nhw'n diolch i mi am ddod i'r tŷ i'w gweld – rwy'n dweud wrthynt mai fi sy'n elwa fwyaf. Rydych yn gwneud eich gorau er budd pawb."

Yn Sir Fflint, cafodd y grŵp llywio ddiwrnod Carnifal gwych ddiwedd yr haf a manteisiwyd ar y cyfle i wneud arolwg o rai o'r trigolion. Yng nghyfarfod y grŵp llywio ac yn yr arolwg, roedd teimlad cryf yng Nghoed-llai y dylid ystyried y cenedlaethau i gyd gyda'i gilydd gan fod pobl hŷn leol yn bryderus am y bobl ifanc. Bellach mae cynlluniau ar y gweill i gael

- digwyddiad codi sbwriel
- ymgyrch i gynyddu aelodau grwpiau crefft lleol gyda phwyslais ar annog aelodau iau i ymuno
- aelodau o'r gymdeithas rhandiroedd yn gweithio gyda'r ysgol leol
- hyrwyddo mwy ar weithgareddau lleol drwy ddulliau presennol a newydd i annog mwy o bobl o bob oed i gymryd rhan.

Fel y soniwyd uchod, rhan fawr o'n prosiect yw trosglwyddo unrhyw beth a ddysgwyd am yr hyn y gallwn ei wneud fel y gall cymunedau eraill elwa ar ein profiad:

Yn Sir Benfro, roedd Jess o Dewis yn hoff iawn o syniad PALs gan ei bod yn mynychu'n rheolaidd a theimlai y gellid cynnal rhywbeth tebyg yn ei thref ei hun, Neyland, ychydig filltiroedd o Aberdaugleddau. Teimlai Jess y gallai sesiwn o gemau bwrdd annog pobl hŷn a phobl anabl i fynd allan ychydig o oriau a mwynhau eu hunain - bydd sesiwn cyntaf Neyland yn dechrau'r wythnos hon ar ddydd Iau 9 Tachwedd.

Fodd bynnag, mae angen rhywbeth arall i ledaenu'r gair ymhellach. Mae Outside The Box wedi creu cylchlythyr gwych ar gyfer prosiect Doethineb Gwledig lle disgrifir beth sy'n digwydd yn y pedair ardal bresennol ym mhrosiect Doethineb Gwledig. Mae Ruth, y golygydd, yn awyddus i glywed gan unrhyw un a fyddai'n hoffi tanysgrifio i'r cylchlythyr difyr ac am ddim hwn - cysylltwch â Ruth (manylion cyswllt isod) os oes gennych ddi-ddordeb. Bydd manylion tanysgrifwyr yn cael eu cadw'n breifat a byddwch yn darllen am gynlluniau y byddech o bosibl eisiau rhoi cynnig arnynt yn eich ardal eich hun.

Manylion Cyswllt:

Rachel Evans, Uwch Weithiwr Datblygu Doethineb Gwledig Volunteering Matters
(Aberdaugleddau, Sir Benfro)

Rhif ffôn symudol: 07733 265769

E-bost: rachel.evans@volunteerintmatters.org.uk

Shereen Devine, Cydlynnydd Prosiect Doethineb Gwledig Volunteering Matters
(Coed-llai a Pontblyddyn, Sir y Fflint)

Rhif ffôn symudol: 07469 851886

E-bost: shereen.devine@volunteeringmatters.org.uk

Tîm Cyfathrebu Volunteering Matters

Ffôn: 0203 7805 880

E-bost: haylie.read@volunteeringmatters.org.uk

Ruth Capes, Gweithiwr Prosiect Doethineb Gwledig Out of the Box, yr Alban

Ffôn: 0141 4190451

E-bost: ruth@otbds.org

Gwefannau:

<https://volunteeringmatters.org.uk/category/wales/>

www.otbds.org

<http://ruralwisdom.org/>

Dilynwch ni ar Facebook a Twitter