ADRODDIAD DIGWYDDIAD CYMORTH GAN GYMHEIRIAID GORLLEWIN CYMRU

CANOLFAN Y MORLAN, ABERYSTWYTH

9 Hydref 2019

Cyflwynwyd gan Ochr-yn-Ochr Cymru, prosiect a ddarperir gan Mind Aberystwyth, gydag arweiniad Mind Cymru, ac sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

CYFLWYNIAD

Diolch yn fawr iawn i chi am ddod i Ddigwyddiad Cymorth gan Gymheiriaid Gorllewin Cymru a gynhaliwyd yng Nghanolfan Y Morlan, Aberystwyth, ddydd Mercher 9 Hydref 2019.

Cafodd tîm Mind Aberystwyth eu hannog a'u hysbrydoli gan straeon gan yr eiriolwyr cymorth gan gymheiriaid yn y gymuned, brwdfrydedd y cynadleddwyr a'r mewnbwn a'r adborth yn y gweithdai yn ystod y digwyddiad.

Cafwyd 25 o fynychwyr yn y digwyddiad yn Aberystwyth, gan olygu bod cyfanswm o 50 wedi mynychu wrth gyfuno'r ffigyrau gyda'r digwyddiad a gynhaliwyd yn Hwlffordd yr wythnos ganlynol.

Roedd mynychwyr yn Aberystwyth yn cynrychioli'r grwpiau a'r sefydliadau canlynol:

- Mind Cymru
- Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH)
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO)
- Cyngor Sir Ceredigion
- 'Men's Shed' Llanwenog a Llanybydder
- Canolfan Deuluol Borth
- Aberystwyth Starlings
- Ein Llais Ein Dewis
- Grŵp Cyfeillgarwch Cymuned Aberaeron
- Grŵp Cymunedol Gorsgoch
- Clwb Cledlyn
- Menter Silian
- Clwb Forget Me Knot
- RAY Ceredigion
- Pioneer Co-Op
- Treftadaeth Llandre
- Mirus
- Y Groes Goch Brydeinig

SIARADWYR

Croesawyd y mynychwyr i'r digwyddiad gan Yr Athro John Williams, un o ymddiriedolwyr Mind Aberystwyth. Bu'r Athro Williams yn trafod pwysigrwydd grwpiau cymunedol a chymorth gan gymheiriaid, a pha mor gyffrous yr oedd i weld cymaint o bobl yn cefnogi'r digwyddiad.

Rhoddodd Rachel Tyler, Cysylltydd Cymunedol Mind Aberystwyth, ddiweddariad bras o'r gwasanaethau diweddaraf a gynigir gan Mind Aberystwyth, gan gynnwys yr hyfforddiant iechyd meddwl a gwytnwch Blue Light ar gyfer gwasanaethau'r heddlu, ambiwlans, chwilio ac achub (arfordir, ogof a mynydd) a'r gwasanaeth tân.

Rhoddodd Rachel Wyatt, Uwch Swyddog Rhaglen Mind Cymru, gyflwyniad ar Ochr-yn-Ochr Cymru: Y Safbwynt Cenedlaethol. Roedd y cyflwyniad hwn yn egluro'r rhesymeg y tu ôl i'r prosiect ledled Cymru, sut mae'n cael ei ddarparu gan bedwar Mind lleol gan gynnwys Aberystwyth, a'r deilliannau hyd yn hyn.

Rob Allen, Swyddog Prosiect Ochr-yn-Ochr Cymru ar gyfer Mind Aberystwyth, oedd y nesaf i siarad, gan gyflwyno sleidiau ar y safbwynt lleol a'r canlyniadau a gyflawnwyd yng Ngorllewin Cymru hyd yma. Cyflwynodd Rob chwe siaradwr cymorth gan gymheiriaid a oedd yn cynrychioli grwpiau sy'n aelodau o rwydwaith cymorth gan gymheiriaid Gorllewin Cymru. Bu pob siaradwr yn trafod hanes a gweithgareddau eu grwpiau, manteision cymorth gan gymheiriaid, ac os oedden nhw wedi derbyn cymorth, sut oedden nhw wedi elwa o gyllid grant Ochr-yn-Ochr Cymru.

LYNDSEY WADE – MENTER SILIAN

JENNY HIGGINS – CLWB FORGET ME KNOT

BRYAN GLOVER – MEN'S SHED
LANWENOG A LLANYBYDDER

ANITA CLASBY – EIN LLAIS EIN DEWIS

SALLY BATHURST – PAWS & PALS
DEULUOL BORTH

HELEN WILLIAMS – CANOLFAN

Terry Davies, Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH), oedd yr olaf i siarad. Fel aelod o banel grant Ochr yn Ochr Cymru, soniodd am ei brofiad o asesu ceisiadau am gyllid a'r canlyniadau a'r manteision ar gyfer grwpiau cymorth gan gymheiriaid o fewn y gymuned.

Cyflwynodd Rob Allen weithdy yn edrych ar gymorth cymheiriaid yng ngorllewin Cymru. Rhannodd y mynychwyr yn grwpiau bach gyda phob grŵp yn trafod tri phwnc ac yn adrodd eu syniadau yn ôl i'r cyfarfod.

- Yr enghreifftiau gorau o gymorth gan gymheiriaid ar hyn o bryd yng Ngorllewin Cymru
- Dychmygu beth allai cymorth gan gymheiriaid ei olygu yn y dyfodol
- Dewis un syniad a'r camau angenrheidiol er mwyn cyflawni hynny

Gofynnwyd i'r grwpiau feddwl o safbwynt y Gymuned, y Trydydd Sector, Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Chomisiynu.

Gweler canlyniadau'r gweithdy isod.

RHAN UN - ENGHREIFFTIAU GORAU

Y GYMUNED

Merched y Wawr / Arts 4 Wellbeing / Clwb Cymdeithasol Gordon / Grŵp Cymunedol Gorsgoch / meic agored yn y clwb cerdd / grwpiau o'r capel a'r eglwys / Cledlyn Club Womens Institute Llanwenog / Loose Ends Llanwenog / siop y pentref, Capel Dewi / John Club Cellenin, Capel Dewi / Grŵp Treftadaeth Llandre / Mens shed / Grwpiau 'Walk & Talk' Aberaeron & Llanon / Help 4 Heroes / Clybiau Ffermwyr Ifanc / Grŵp Cyfeillgarwch Cymunedol Aberaeron / Aberaeron Senior Citizens / Chwaraeon Aberaeron / Starlings Aberystwyth / Clwb Cymdeithasol RAY / Clwb Forget Me Knot / Grŵp Dyma Ni / Prosiect Bwyd Dros Ben Aber / brownies, guides, scouts, beavers & youth clubs / Gateway Club Menter Silian / Prosiect Bwyd Llambed / Prosiect Gerddi Dyfi / All in Swim

Wedi helpu aelodau a'r rhai nad oedd yn aelodau o'r clwb i ail-ymgeisio am docynnau bws (wedi helpu tua 50 o bobl)

Annog profiad cymunedol drwy leihau unigrwydd, ymwneud â phroblemau cyffredin ac ymdeimlad o berthyn. Cyfranogiad a rhyngweithio gydag eraill.

TRYDYDD SECTOR

CAVO / Mind / Ochr-yn-Ochr Cymru / CAMHS, Llanbedr Pont Steffan / HUTS / Canolfan Deuluol Borth / RAY Ceredigion / CAB Ceredigion / Age Cymru Ceredigion / Cross Roads / Gofal ac Atgyweirio / Y Groes Goch Brydeinig / Mencap Ceredigion / Fforwm Anabledd Ceredigion RVS / HAHAV / Barnados / Ymddiriedolaeth Margaret Pyke / grwpiau rhieni a phlant / Fferm Ofal Clynfyw / Ein Llais Ein Dewis / Mirus Cymru

Mae Ochr-yn-Ochr Cymru wedi helpu ein grŵp drwy grant i dalu rhent, a'n galluogi i ddarparu teithiau a chyfleusterau diddorol ar gyfer ein haelodau

Mae Ochr yn Ochr yn grŵp cynghori defnyddiol sy'n cefnogi hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth o anghenion pobl eraill

GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda / Meddygfa'r GIG yn Llambed a Llanybydder / gweithwyr cymorth gan gymheiriaid / celf a chrefft Gorwelion / cyrsiau ACTivate / Uned Cefnogi Gofalwyr / Canolfan Iechyd Integredig Noddfa Aberaeron / Uned Gyfeirio Disgyblion / PCSOs / Herbert Protocol WWAMH Tonic Surf Therapy / Dechrau'n Deg / Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol / Nyrs Arweiniol Dementia / Clwb Awtistiaeth

Annog y rhai sydd wedi cael profiadau bywyd i ymgeisio am swyddi o fewn y gwasanaethau Iechyd Meddwl

Mentoriaid cymorth gan gymheiriaid yn cael eu cyflogi gan Ganolfan Iechyd Meddwl Cymunedol Gorwelion. Wedi recriwtio ac yn aros am ddyddiadau dechrau

COMISIYNU

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda / Cronfa Dreftadaeth y Loteri / Llywodraeth Cymru / Ochr yn Ochr Cymru / Cyngor Sir Ceredigion / Cronfa Cymunedau Gofalgar y Bwrdd Iechyd / Teuluoedd yn Gyntaf / Comisiynydd Pobl Hŷn a Phlant / Cronfa Gymunedol Ty Ceredigion

Camau cyntaf hyfforddiant cefnogaeth cymheiriaid (goruchwyliaeth a chymorth) yn cael ei ariannu gan y Bwrdd Iechyd.

Sicrhau ein bod yn cynnwys gwirfoddolwyr sy'n fentoriaid cymheiriaid i bob pwrpas sy'n cefnogi gwasanaethau'r trydydd sector wrth fonitro a chomisiynu gwasanaethau.

Nid yw "comisiynu" yn treiddio i'n gwybodaeth ar lawr gwlad

RHAN DAU - DYCHMYGU BETH ALLAI DDIGWYDD

Yn gyffredinol, dylai pob un o'r pedwar sector weithio gyda'i gilydd

Y GYMUNED

Balchder a grymuso'r gymuned

Cynllun rhannu ceir

Annog mwy o bobl i ddod os oes cludiant ar gael

Eiddo mwy a chyfleusterau gyda mynediad i'r anabl

Ysgolion a siopau lleol

Sicrhau bod gwybodaeth am y grwpiau ar gael

Mwy o arian i ddenu mwy o bobl a gweithgareddau eraill yn rhatach

TRYDYDD SECTOR

Canolfan galw heibio - gweithgareddau a chyngor e.e. Canolfan Lles Aberystwyth - wedi'i integreiddio gyda'r 3 sector arall

Sefydliadau tebyg yn gweithio gyda'i gilydd ac nid yn erbyn ei gilydd / dim angen cystadlu am gyllid / trydydd sector yn cyfuno ar un prosiect, nid dyma sydd wedi digwydd bob amser yn y gorffennol

Dylai gwasanaethau statudol gydnabod a pharchu cyfraniad y trydydd sector

Cynaliadwyedd - cyllid am gyfnod hwy e.e. 10 mlynedd a pharhad ar gyfer cyllid

GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL

Gweithwyr cymorth cyfoedion

Mwy o feddygfeydd, meddygon a deintyddion

Llai o rwystrau rhag derbyn cymorth

Meddygon teulu i fod yn fwy ymwybodol ac i wrando

Mwy o gefnogaeth gyda ffocws unigol ar y person, ac nid yn cael ei gyfyngu gan "reolau".

COMISIYNU

Cludiant cyhoeddus / costau cludiant isel er mwyn goresgyn rhwystrau rhag cynhwysiant

Mae'r loteri treftadaeth yn rhoi i grwpiau mwy amrywiol

Llywodraeth yn ariannu mwy o grwpiau mewn ardaloedd gwledig / cydnabyddiaeth fod "costau cudd" o fewn gweithgareddau gwledig

Cyllid ar gyfer signal ffôn a chyfrifiadurol er mwyn gwella cyfathrebu rhwng pobl a grwpiau.

Siop un stop er mwyn gwneud yr hyn sydd ar gael yn hygyrch mewn un man

Mwy o gyfathrebu

Mwy o'r bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'n cael eu cynnwys yn y penderfyniadau mawr sy'n effeithio arnyn nhw

RHAN TRI - PENDERFYNU GYDA'N GILYDD BETH SYDD I FOD

Gofynnwyd i'r grwpiau dewis un syniad yr un ac i nodi'r camau angenrheidiol er mwyn cyflawni'r syniad.

CYFATHREBU AR DRAWS GRWPIAU

- Grŵp Facebook "What's on in and around Ceredigion"
- Digwyddiadau rhwydweithio
- Dewis (gofyn i Google edrych i mewn i beiriant chwilio Dewis, gwan iawn, mae'n bosibl y byddai Google yn ei wneud am ddim pe byddai rhywun yn gofyn)
- Cysylltwyr cymunedol
- Grŵp ar y we i rannu'r hyn sydd ar gael (llawer o ddyblygu)
- Papur tebyg i "Lampeter Grapevine" ar draws pob ardal

GRYMUSO'R GYMUNED

- Cyfathrebu – ysgolion, grwpiau, holiaduron, meddygfeydd meddygon teulu
- Defnyddio'r hyn sydd eisoes ar gael yn y gymuned - asedau cymunedol, blaenoriaethau, pryderon, archwiliadau cymunedol
- Defnyddio sgiliau a gwybodaeth leol e.e. grŵp menter y cyngor cymuned
- Dod â phobl ynghyd gyda diwrnodau hwyl cymunedol, gerddi, gwasanaethau
- I integreiddio, gofalu am ei gilydd, cymorth ataliol a chymorth gan gymheiriaid

DIGWYDDIADAU CYMORTH CYMHEIRIAID SYDD AR Y GWEILL

Mae Ochr-yn-Ochr Cymru yn bwriadu cynnal y digwyddiadau canlynol ar gyfer 2020:

- *Dydd Mercher 29 Ionawr* *10.00 am – 1.00 pm*

Gweithdy Dysgu ar y Cyd yn y Cambria, Rhodfa'r Môr, Aberystwyth, SY23 2AZ

- *Dydd Iau 30 Ionawr* *10.00 am – 1.00 pm*

Digwyddiad cefnogaeth cymheiriaid yng Nghanolfan Gymunedol Glenalla, Ffordd Glenalla, Llanelli, SA15 1EE

- Mae rhagor o ddigwyddiadau ar y gweill ar gyfer y tair sir rhwng mis Chwefror a mis Mehefin.

- Bydd ail arddangosfa'n cymryd lle ym mis Mehefin 2020 i rannu canfyddiadau o werthusiad prosiect Ochr-yn-Ochr Cymru.

Gweler tudalen Ochr yn Ochr ar dudalen Facebook Mind Aberystwyth am fanylion pellach.

Yn y cyfamser, bydd Mind yn drafftio canllaw ar gyfer comisiynu cymorth gan gymheiriaid. Os mae rhywun yn dymuno cyfrannu i'r broses, cysylltwch â'r Gweithiwr Prosiect.

Mae Mind yn gweithio ar gyfeiriadur Cymorth Cymheiriaid ar-lein. Dylai unrhyw aelod o'r rhwydwaith sy'n dymuno cymryd rhan gysylltu â'r Swyddog Prosiect am ragor o fanylion.

GWERTHUSO OCHR YN OCHR CYMRU

Mae Ochr-yn-Ochr Cymru yn awyddus i glywed sut mae eich grŵp yn helpu pobl. Bydd hyn yn ein cynorthwyo i ddeall effaith eich gwaith Ochr-yn-Ochr Cymru. A fyddai modd i chi ofyn i aelodau o'ch grŵp gwblhau'r arolwg byr hwn gan ddefnyddio'r ddolen ganlynol:

Cwblhewch arolwg monitro M.E.L drwy glicio yma

CYSYLLTU GYDAG OCHR YN OCHR CYMRU

Os oes gennych unrhyw ymholiadau, cysylltwch â'r gweithiwr Prosiect ar 01970 626225 / 07958788172 neu e-bostiwch sidebyside@mindaberystwyth.org. Os ydych chi'n gwybod am unrhyw sefydliadau cymunedol a fyddai'n awyddus i ymuno â'r rhwydwaith cymorth cymheiriaid, mae croeso i chi roi ein manylion cyswllt.

I GLOI

Hoffai Mind Aberystwyth gydnabod cefnogaeth Mind Cymru, Mind Sir Benfro, Mind Llanelli, Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH), Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Sir Benfro (PAS) wrth ddarparu Ochr-yn-Ochr Cymru yng ngorllewin Cymru.