



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned



# ADRODDIAD DIGWYDDIAD CYMORTH GAN GYMHEIRIAID GORLLEWIN CYMRU

CANOLFAN PICTON, HWLFFORDD  
16 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 Ddigiwyddiad Cymorth gan Gymheiriaid Gorllewin Cymru a gynhaliwyd yng Nghanolfan Picton, Hwlfordd, ddydd Mercher 16 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 22 o fynychwyr yn y digwyddiad yn Hwlfordd, gan olygu bod cyfanswm o 50 wedi mynychu wrth gyfuno'r ffigyrau gyda'r digwyddiad a gynhaliwyd yn Aberystwyth yr wythnos flaenorol. Roedd mynychwyr yn Hwlfordd yn cynrychioli'r grwpiau a'r sefydliadau canlynol:

- Mind Cymru
- Mind Sir Benfro
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS)
- Cyngor Sir Penfro
- Arts & Crafts
- Friends Get Together
- Grŵp Celf a Chrefft Kilgetty
- Grŵp Cyfeillgarwch Kilgetty
- Tenby Memory Café
- Friends of the Mount
- Musical Memories
- The Tanyard Project
- Bespoke
- The VC Gallery
- Alzheimer's UK

## SIARADWYR

Croesawyd y mynychwyr i'r digwyddiad gan Tracey Price, Prif Weithredwr Mind Sir Benfro. Bu Tracey yn trafod pwysigrwydd grwpiau cymunedol a chymorth gan gymheiriaid, a pha mor gyffrous yr oedd i weld cymaint o bobl yn cefnogi'r digwyddiad.



Bu Swyddog Gwerthuso Mind Cymru, Erin Mee, yn rhoi cyflwyniad ar Ochr-yn-Ochr Cymru: y Safbwynt Cenedlaethol. Roedd y cyflwyniad hwn yn egluro'r rhesymeg y tu ôl i'r prosiect yng Nghymru, 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 dri 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.



JERRY LONG – GRŴP CYFEILLGARWCH KILGETTY



STEPHEN PORTWOOD – ARTS & CRAFTS



ROSITA ROLES - MUSICAL MEMORIES

Tarek Robertson, Rheolwr Datblygu Busnes a Chynaliadwyedd Mind Aberystwyth 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 gymheiriad.





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 gymorth 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

Ar draws pob sector a'r cyfryngau cymdeithasol a lledaenu negeseuon

### Y GYMUNED

Grŵp Cyfeillgarwch Kilgetty / Tenby Memory Café / Canolfan Gymunedol Hubberston / Grŵp Cyfeillgarwch Dinbych-y-pysgod / Friends of the Mount / Grwp gweithredol Steps2Health / Grŵp Ymarfer Corff Ysgafn yn Ninbych-y-pysgod / Grŵp "Give the Boys a Lift" / Buzzing Bees / Clybiau Brechwast / St Davids Memory Café / Grŵp Narbeth Living Memories / Musical Memories / Grwpiau Cyn-filwyr mewn 2 leoliad / Time Out / Dementia Café Hwlffordd / Côr Dementia / Tea & Chat

Egri a chymhellant pobl leol sy'n gweithredu ac yn cymryd perchnogaeth

Nid yw trafnidiaeth yn broblem

Lleol yn eu cymuned eu hunain

### TRYDYDD SECTOR

Side by Side Cymru / Dau grŵp cymorth cymheiriaid ar gyfer gofalwyr a chyfeillio "Ochr yn ochr" gan y Gymdeithas Alzheimers / Royal Voluntary Society / Mind Sir Benfro / Milford Youth Matters / Sandy Bear/ Grŵp wedi'i deilwra yn y Tanyard, Penfro / Cysylltwyr Cymunedol PAVS yn dechrau trafodaethau

### GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL

Canolfan Iechyd Meddwl Cymunedol Gornelion, Aberystwyth - cyfle i alw heibio 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos gyda gweithwyr cymorth cymheiriaid

Ymarferydd Iechyd Meddwl meddygon teulu

Dyheadau i ddatblygu rhif cyswilt fel siop un stop, rhan o'r Rhaglen Transnewid Iechyd Meddwl

Awydd i newid heriau diwylliannol

Grŵp Strategaeth Cof a Chlinig - cefnogaeth fisol gan gymheiriaid

Ymweliadau un i un yn y cartref

Tim Iechyd Meddwl Cymunedol - yn canolbwyntio ar yr unigolyn, WRAP

Gwasanaeth Iechyd Meddwl yn gweithio'n agos gyda'r GIG o ran cyfeiriadau a chymorth

### COMISIYNU

Cysylltu sgwrsiau, datblygu partneriaethau a gwybodaeth

Cronfa Cyngor Sir Penfro a Grant Cymunedol

Cyllid Cyfamod y Lluoedd Arfog gyda mentor cymheiriaid milwrol

Awdurdod Lleol / Llywodraeth Cymru / Bwrdd Iechyd



## RHAN DAU - DYCHMYGWCH BETH ALLAI DDIGWYDD

Arian ar draws pob sector

Gweithio ar y cyd i osgoi dyblygu ac er mwyn i barwb wybod beth sydd ar gael

### Y GYMUNED

Mwy o leoliadau, mwy o ardaloedd

Gweithio tuag at wneud Dinbych-y-pysgod yn ardal sy'n Deall Dementia (Dementia friendly)

Clwb cyfeillgarwch ym mhob pentref

Mynediad at gefnogaeth a gwasanaethau cymheiriad i gymheiriad i barwb

Digon o wirfoddolwyr i agor sesiynau galw heibio fwy o ddyddiau'r wythnos

Cael hwyl, rhyddid - dim biwrocratiaeth, gwaith papur

### TRYDYDD SECTOR

Yn gallu cyfeirio ar wasanaethau iechyd meddwl

Cysylltwyr cymunedol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl

Rhwydweithio a chyfathrebu rheolaidd

Mwy o ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd o'r hyn sydd ar gael

Cyfeiriadur cymorth gan gymheiriad

Pecyn adnoddau cymorth i gymheiriaid ar draws y sir

Defnyddio gwersi a ddysgwyd ac arfer dda i gadw buddion yr hyn sydd eisoes wedi ei gyflawni

Bod yn rhagweithiol, nid yn adweithiol yn unig

Cymhwyster cymorth cymheiriaid achrededig

### GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL

Mwy o wasanaethau lleol

Meddyg Teulu/GIG i gyfeirio at y trydydd sector a grwpiau cymunedol

Cynnal presenoldeb cryf o wirfoddolwyr

Pecynnau gwybodaeth yn cynnwys tafleni i gael eu rhoi i bobl sy'n gadael gwasanaethau ail-alluogi

Diweddarau gwefannau/parthau/rhifau ffôn

Mwy o swyddi cysylltwyr cymunedol

Newid diwylliant ar bob lefel, gan ddeall gwerth cymorth cymheiriaid a'i hyrwyddo

Cefnogaeth ar gyfer y rhai sydd leiaf tebygol o gael cymorth gan gymheiriaid oherwydd rhwystrau

### COMISIYNU

Mwy o weithwyr proffesiynol ac adnoddau

Cludiant am ddim

Mwy o ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd o'r hyn sydd ar gael

Mwy o arian i sicrhau bod cymorth/gwasanaethau'n parhau

Cyllid ar gyfer dementia

Cyllid i wella cyfathrebu i ddweud wrth bob beth mae'r gymuned yn ei wneud, nid oes gan bawb fynediad i'r we

Symleiddio mynediad i gronfeydd - Grantiau bychain i gynnal grwpiau presennol ac i annog rhai newydd



## 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.

### CYNNAL DIWRNODAU ARIANNU

Gall grwpiau o'r gymuned gyfan gyfarfod â chomisiynwyr i gael gwybod pa wasanaethau a gofynion sydd eu hangen. Gellir ariannu'r grwpiau wedyn i ddarparu'r hyn sy'n ofynnol.

### FFORWM ARWEINWYR CYMHEIRIAID

Cymunedol

- Cysylltedd rhagweithiol gan ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ac ati
- Trefnu sesiynau rhwydwaith fesul ardal (fforwm lleol neu sir)

Trydydd Sector

- Mae angen cysylltu gwahanol grwpiau cymunedol gyda'i gilydd
- Mae angen darparu lle diogel ar gyfer y fforwm

Gwasanaethau Iechyd Meddwl

- Mae angen hysbysebu pa grwpiau sydd ar gael

Comisiynu

- Mae angen mwy o gyllid

### YMWYBYDDIAETH DDA O'R HYN Y GALL Y GYMUNED EI WNEUD A LLE I FYND I CHWILIO AM GYMORTH (PECYN ADNODDAU SIR BENFRO)

Cymunedol

- Darganfod beth sydd ei angen ar bobl
- Darparu straeon, llwyddiannau, heriau

### Trydydd Sector

- Gwerthusiad prosiect Ochr yn Ochr
- Datblygu pecyn cymorth Sir Benfro mewn partneriaeth â phob un
- Tîm datblygu PAVS

### Gwasanaethau Iechyd Meddwl

- Darparu cyfleoedd i bobl ar gyfer twf nad yw'n cynnwys gwasanaethau statudol

### Comisiynu

- Comisiynu sefydliad i ddatblygu'r pecyn cymorth

## ARIAN A BUDDSODDIAD

### Cymunedol

- Ariannu torfol
- Digwyddiadau codi arian

### Trydydd Sector

- Mae angen staff profiadol a hyfforddedig
- Cyswllt

### Gwasanaethau Iechyd Meddwl

- Lobio

### Comisiynu

- Lobio ASau lleol

## HEFYD

- Cyfrifiannell budd cymunedol i roi gwerth ariannol ar gymorth cymheiriaid
- Mwy o ymchwil i adeiladu tystiolaeth ar gyfer Comisiynwyr
- Comisiynwyr sy'n cydnabod pwysigrwydd y trydydd sector

- Comisiynwyr yn ymddiried mewn cefnogaeth mewn lleoliad penodol heb oruchwyliaeth broffesiynol
- Cyfeiriadur cymorth cyfoedion drwy Ochr yn Ochr
- Cyfeiriadur DEWIS a ariennir gan Lywodraeth Cymru
- Comisiynwyr i ymweld â grwpiau i sicrhau mwy o amlygrwydd
- Cynyddu'r cyswilt wyneb yn wyneb rhwng y trydydd sector, y gymuned a chomisiynwyr

## 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*

Gwethdy 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 Gwethiwr Prosiect am fanylion.

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](mailto: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 cyswilt.

## I GLOI

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

