Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Hoffai tîm Ochr-yn-Ochr Cymru ddymuno Nadolig llawen a blwyddyn newydd dda iawn i bawb, edrychwn ymlaen at barhau i gydweithio yn 2020.

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

side-by-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

Croeso i'n rhifyn Nadolig! Rydym wedi penderfynu edrych yn ôl dros y flwyddyn hyd yn hyn, ac mae hi wedi bod yn un brysur mae hynny'n sicr. Yn ogystal â chynnal mwy nag 20 o ddigwyddiadau a gweithdai, rydym wedi cyfarfod llawer o bobl ymroddedig, llawn ysbrydoliaeth sy'n helpu cymheiriaid yn eu cymuned ac rydym wedi rhoi bron i £10,000 mewn arian grant. Dyma gipolwg ar yr hyn a ddigwyddodd yn 2019:

CHWEFROR: Cawsom ein digwyddiad cyntaf, sef lansiad Ochr-yn-Ochr Cymru fel mae'n digwydd bod! Mewn ystafell oedd yn llawn o sefydliadau o bob cwr o Geredigion, aethom ati i arddangos rhai o'r gweithgareddau cefnogaeth gan gymheiriaid sy'n cael ei wneud ynghyd ag archwilio'r cyfleoedd sydd ar gael i fudiadau ac unigolion yn y gymuned i gymryd rhan mewn gweithdai dysgu ar y cyd, rhwydweithio a gwneud cais am gyllid grant.

MAWRTH: Aethom i fforwm lechyd Meddwl Gorllewin Cymru i roi gwybod i'r gwasanaethau rheng flaen am y prosiect. Cawsom ein gweithgareddau rhwydweithio cyntaf yng Nghereddigion a Llanbedr Pont Steffan ac hefyd cynhaliwyd ein panel grantiau cyntaf a ddyfarnodd arian i dalu am logi safleoedd ac i brynu gemau gardd, yn cynnwys set enfawr o Connect 4.

EBRILL: Aethom draw i Sir Benfro i gyfarfod nifer o wahanol grwpiau a chynnal ein gweithdy cyntaf i aelodau'r Clwb Coesau yn Aberystwyth.

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

MAI: Mis prysur! Aethom i 2 ffair wanwyn, cynhaliwyd gweithgaredd rhwydweithio yng Nghaerdigion ac un arall yn Sir Benfro, cynhaliwyd 3 gweithdy a sesiwn hyfforddi wedi'i deilwra'n benodol a dyfarnwyd cyfanswm o £1,950 mewn cyllid grant, gan gynnwys £230 i brynu offer codi sbwriel i "Environment Enthusiasts" Neyland a'r fro.

MEHEFIN: Aethom ati i gynnal dau ddigwyddiad rhwydweithio yn Saundersfoot ac Aberporth, a rhedeg standinau yn Ffair Wirfoddolwyr Sir Benfro ac yn Encilfa i Ofalwyr Cyngor Ceredigion yn Rhosygilwen. Dyfarnodd y panel 7 grant pellach, yn cynnwys £250 i Glwb Ieuenctid Llanbed i brynu amp, a £250 i Fenter Silian i brynu planhigion a blodau ar gyfer menter gymunedol.

GORFFENNAF: Cynhaliwyd ein gweithdy dysgu ar y cyd yng Nghanolfan Deuluol Borth, ac yna aethon ni'n ôl yno ddiwedd y mis ar gyfer y diwrnod o hwyl y carnifal i'r teulu! Buon ni'n rhedeg standin hefyd yn Niwrnod Mawr Tai Ceredigion, a chawsom gyfarfod â Mind Llanelli i drafod cymorth cymheiriaid yn Sir Gaerfyrddin. Dyfarnwyd saith grant a chyfanswm o £1700 gan ein panel ym mis Gorffennaf. Un o'r ymgeiswyr llwyddiannus oedd Paws & Pals, grŵp cerdded cŵn a chymdeithasu a ddatblygwyd gan Mirus, a dderbyniodd £226 i helpu i ariannu eu digwyddiad lansio ar 30 Gorffennaf.

AWST: Cawsom weithdy cymorth cymheiriaid i aelodau BROSTA a digwyddiad rhwydweithio i Grŵp Cymunedol Gorsgoch. Hefyd aethom ati i ddechrau gweithio gyda'r gymuned o siaradwyr Arabeg yn Aberystwyth a'n grwpiau cymunedol cyntaf yn Sir Gaerfyrddin.

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

MEDI: Parhaodd y gwaith paratoi drwy gydol y mis ar gyfer Arddangosiadau Cymorth gan Gymheiriaid gorllewin Cymru. Cawsom ddau weithdy hefyd, yn Sir Benfro a Cheredigion, a dyfarnodd y panel 7 grant. Ymysg y prysurdeb hwn, llwyddodd Rob i ganfod amser i briodi – LLONGYFARCHIADAU!

HYDREF: Aethom ati i ddathlu Ochr-yn-Ochr Cymru a'r holl waith gwych sy'n cael ei wneud gan grwpiau cymunedol ledled gorllewin Cymru. Daeth dau ddigwyddiad â'r grwpiau hyn ynghyd, ochr yn ochr â phencampwyr cynorthwyo cymheiriaid, comisiynwyr rhanbarthol a siaradwyr gwadd. Hefyd, cawsom hyd i amser i gynnal dau weithdy a nifer o sesiynau cymorth un-i-un i gymheiriaid.

TACHWEDD: Aethom i Rwydwaith Gwirfoddolwyr CAVO, cynnal gweithdy dysgu ar y cyd yn Ninbych-y-pysgod, a chynhaliwyd panel grantiau olaf 2019 lle dyfarnwyd cyfanswm o .....

RHAGFYR: Bydd ein gweithdy olaf eleni'n digwydd ar Ddydd Iau 5ed Rhagfyr yng Nghanolfan Gymunedol Mount, Larch Road, Aberdaugleddau o 10.30 tan 1pm.

O fis Tachwedd 2019 ymlaen:

- bydd gennym 75 o aelodau yn y rhwydwaith cymorth cymheiriaid
- byddwn yn cefnogi 1000 o ddefnyddwyr cymorth cymheiriaid bob mis
- byddwn wedi dyfarnu 39 o grantiau, cyfanswm o £9170 (73% o'r gyllideb) sy'n gyfartaledd o £235 i bob dyfarniad

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Y DIWEDDARAF AM BANEL GRANTIAU 2020

Mae angen i Ochr-yn-Ochr Cymru ddyfarnu'r holl arian grant erbyn Dydd Mawrth 31 Mawrth 2020. Bydd tri phanel ar ôl (ar yr amod bod arian ar gael). Gallwch lawrlwytho dogfennau ymgeisio o wefan Mind Aberystwyth.

Cyfarfodydd Panel	Y dyddiad cau ar gyfer y ceisiadau
Dydd Mawrth 28 Ionawr	Dydd Gwener 24 Ionawr
Dydd Mawrth 25 Chwefror	Dydd Gwener 21 Chwefror
Dydd Mawrth 31 Mawrth*	Dydd Llun 30 Mawrth

*rhaid i'r holl arian sy'n cael ei ddyrannu ar 31 Mawrth gael ei wario erbyn Dydd Gwener 17 Ebrill

Bydd yr holl arian wedi ei wario o fewn un mis calendr neu erbyn Dydd Gwener 17 Ebrill (pa un bynnag yw'r cynharaf)

I gael cymorth ac arweiniad, cysylltwch â Rob (manylion yn y bar ochr)

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

DIGWYDDIADAU CYMORTH CYMHEIRIAID 2020

Byddwn yn darparu digwyddiadau hyd at ddiwedd mis Mehefin 2020, ac mae gwaith rhwydweithio a gweithdai wrthi'n cael eu cynllunio ar hyn o bryd. Gallai'r holl ddigwyddiadau newid felly disgwyliwch weld mwy o fanylion yn y flwyddyn newydd.

Ionawr	29ain Aberystwyth	30ain Llanelli
Chwefror:	Rhwydweithio Sir Benfro Gweithdy Sir Gaerfyrddin	
Mawrth:	Rhwydweithio Ceredigion Gweithdy Sir Benfro	
Ebrill:	I'w gyhoeddi	
Mai:	I'w gyhoeddi	
Mehefin:	Arddangosfeydd Cymorth Cymheiriaid Gorllewin Cymru, y dyddiadau i'w cyhoeddi	

Bydd y diweddariadau'n cael eu postio ar wefan Mind Aberystwyth a thudalen Ochr-yn-Ochr ar Facebook.

Oes gennych chi unrhyw ymholiadau am gymorth cymheiriaid neu grŵp cymunedol? A allai Ochr-yn-Ochr Cymru gynnig rhywfaint o gyngor ac arweiniad i chi? Cysylltwch â Rob os hoffech drefnu sesiwn cymorth cymheiriaid un-i-un, naill ai dros y ffôn neu wyneb yn wyneb mewn caffi sy'n lleol i chi.

Ac yn olaf....

Hoffai Mind Aberystwyth gydnabod cefnogaeth Mind Sir Benfro, Mind Llanelli, Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl (WWAMH), Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) wrth ddarparu Ochr-yn-Ochr Cymru yng Ngorllewin Cymru yn ystod 2019.

Diolch i holl arweinwyr y cymorth i gymheiriaid, gwirfoddolwyr cymunedol ac aelodau grwpiau sydd wedi gwneud Ochr-yn-Ochr Cymru'n bleser llwyr. Pob hwyl yn 2020!

Newyddlen
RHAGFYR 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**