Gyda'n Gilydd

Bwletin Gorffennaf 16, 2020

Cydweithio i Helpu Cymunedau Gwynedd
Drwy'r Argyfwng Covid-19

Cefnogaeth Gymunedol ym Mangor yn cael hwb gan gronfa Mantell

Mae grant cymunedol Covid-19 Mantell Gwynedd wedi helpu nifer o grwpiau sy'n cynnig cymorth cymunedol ar hyd a lled y sir dros y misoedd diwethaf.
Un ardal sydd wedi elwa yw Maesgeirchen a Than y Bryn ym Mangor. Mae trigolion, cynghorwyr, grwpiau ac elusennau lleol oll wedi bod yn rhan o'r bwrlwm cymunedol yn yr ardal dros gyfnod yr argyfwng.

O ddarparu prydau gan y 'sgwad sŵp' i ddanfon presgripsiwns, mae byddin o wirfoddolwyr wedi bod wrthi'n brysur yn gwneud yn siŵr fod pobl fregus a theuluoedd yn medru ymdopi yn ystod y cyfnod heriol yma.

"Mae cymaint o bethau'n digwydd yma," meddai Jess Silvester o MaesNi. " Mae rhai wedi bod yn rhannu prydau poeth bob wythnos i drigolion dros 70 sy'n hunan ynysu, eraill yn paratoi bocsys bwyd, helpu gyda siopa a phresgripsiwns - heb son am y cyfeillgarwch cymdogol, y bingos stryd a'r ffeirio llyfrau a jig-sos."

Ond nid dim ond bwyd sy'n cael ei rannu ar y stad. Cafodd 330 o blant y stad becyn gweithgareddau a phecyn i dyfu cynnyrch salad, a dosbarthwyd planhigion oedd dros ben gan o siop arddio leol i rai o arddwyr brwd y stad.
Yn ôl Jess mae'r cydweithio wedi bod yn arbennig, a'r arian gan Mantell a nifer o lefydd eraill wedi bod yn help mawr.

Proffil Staff – Jennifer Rao, Cyngor Gwynedd

Drwy gyfnod yr argyfwng Covid-19, mae swyddogion o rai o wasanaethau canolog y Cyngor wedi symud o'u swyddi arferol i roi cefnogaeth ymarferol i drigolion mwyaf bregus Gwynedd.

Fel arfer mae Jennifer Rao yn Swyddog Cefnogi Busnes yn yr Adran Cefnogaeth Gorfforaethol ac yn gyfrifol am baratoi Cynllun Corfforaethol y Cyngor ac adroddiadau perfformiad i Gabinet y Cyngor. Ond, ers mis Mawrth, mae Jennifer wedi symud i weithio fel rhan o'r Tîm Gwytnwch Cymunedol.

"Drwy'r cyfnod cloi, mae pawb wedi gorfod dod i arfer efo byw a gweithio mewn ffordd newydd. I mi mae hyn wedi golygu cydweithio efo pobl a thimau newydd mewn maes newydd," meddai Jennifer.

Dros y misoedd diwethaf, mae Jennifer wedi bod yn gweithio ar wahanol brosiectau gan gynnwys cefnogi banciau bwyd Gwynedd. Yn fwy diweddar, mae hi wedi bod yn casglu barn cydlynwyr y cynlluniau cyfaill ar draws y sir am eu profiadau yn ystod cyfnod yr argyfwng. Meddai Jennifer

"Mae'n bleser gallu defnyddio fy mhrofiad i gefnogi'r Adran Oedolion i helpu pobl fwyaf bregus Gwynedd i ymdopi drwy gyfnod yr argyfwng."

"Mae hi wedi bod yn hyfryd cael siarad a chefnogi'r bobl hynny ar draws Gwynedd sydd yn gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau pobl yn ystod y cyfnod clo".

"Hoffwn ddiolch o galon i'r gwirfoddolwyr yma am eu cyfraniad amhrisiadwy - maent yn ysbrydoliaeth i ni gyd."

Cadw'n Ystwyth dros y We

Mae'r pwysigrwydd o gael awyr iach a chadw'n ystwyth yn ystod yr argyfwng yn amlwg, ond gyda chanolfannau hamdden ar gau, a'r tywydd wedi troi, tydi hynny ddim bob amser yn hawdd.

Ond mae criw Byw'n Iach Gwynedd wedi ymateb i'r her drwy ddarparu sesiynau ffitrwydd ar lein i bobl o bob oed i fedru parhau i gadw'n ystwyth yn ystod y cyfnod clo.
"Ryda' ni'n cynnig bob math o sesiynau yn fyw o gartrefi ein staff profiadol" meddai Terry Owen Williams,Cydlynydd Cynllun Cyfeirio i Ymarfer efo Byw'n Iach. "Felly er bod ein canolfannau wedi cau, gall unrhyw un ymuno efo ni am ddim ni drwy gofrestru dros y we."

Mae Terry fel arfer yn cynnig sesiynau NERS, neu sesiynau Cyfeirio i Ymarfer drwy'r meddygon teulu, ond oherwydd yr argyfwng mae'r gwasanaeth wedi gorfod dod i ben dros dro. Ond drwy gysylltu â Byw'n Iach gall Terry gynghori unigolion ar ba fath o sesiynau digidol fyddai'n addas iddyn nhw.

"Mi fydd na nifer o bobl wedi mynd yn llai hyblyg dros y misoedd diwethaf, yn enwedig pobl nad oedd yn medru gadael y tŷ", meddai Terry.

"Ryda' ni'n cynnig amrywiaeth o sesiynau ar y we, sy'n addas ar gyfer pob math o lefelau ffitrwydd, o sesiynau ysgafn iawn i rai mwy dwys."

Gallwch ganfod pa ddosbarthiadau sydd ar gael drwy ymweld â'r wefan:
https://www.bywniach.cymru/dosbarthiadau-ffitrwydd-byw/

Neu gallwch e-bostio Byw'n Iach gydag unrhyw ymholiadau:
cyswllt@bywniach.cymru

Andrew Owen yn cynnal dosbarth ffitrwydd yn ei gartref.

Gwasanaeth Llyfrgell yn ailagor yng Ngwynedd o dan reolau newydd

Yn dilyn cyhoeddiad Llywodraeth Cymru y gall llyfrgelloedd ailagor o dan reoliadau newydd, mae chwe llyfrgell wedi ail ddechrau darparu gwasanaeth i'r cyhoedd yng Ngwynedd.

Mae'r gwasanaeth ychydig yn wahanol i'r arfer, ac mae rhaid cysylltu gyda'r llyfrgell ymlaen llaw i archebu llyfrau. Yna bydd y llyfrgell yn cysylltu gyda chi a threfnu amser i gasglu'r llyfrau. I rai sy'n methu cyrraedd eu llyfrgell mae modd archebu llyfrau i'w cludo i'r cartref.

Y llyfrgelloedd isod a fydd yn darparu'r gwasanaeth i gychwyn, a gallwch adael llyfrau rydych wedi gorffen eu darllen mewn bocsys tu allan iddynt:
Caernarfon, Bangor, Pwllheli, Blaenau Ffestiniog, Dolgellau,Tywyn.

Mae'r oriau cysylltu wedi newid, i weld yr amseroedd newydd, ewch i
https://www.gwynedd.llyw.cymru/llyfrgell

Meddai'r Cynghorydd Gareth Thomas, Aelod Cabinet Cyngor Gwynedd sydd â chyfrifoldeb am lyfrgelloedd:

"Rydw i'n hynod o falch y bydd Cyngor Gwynedd yn ail-gyflwyno elfen o'r gwasanaeth llyfrgelloedd.

"Wrth gwrs, bydd y gwasanaeth fydd ar gael i drigolion Gwynedd yn wahanol i'r hyn oedd o cyn i'r llyfrgelloedd gau, ond mae'r drefn newydd wedi ei chynllunio i sicrhau iechyd a lles trigolion a staff tra'n cynnig cyfle i bobl y sir gael mynediad at y cyfoeth o ddeunydd sydd ar gael o'n llyfrgelloedd ni."

Mae sawl ffordd i archebu llyfrau – trwy ffonio, e-bost neu ddefnyddio'r ffurflen archebu ar-lein www.gwynedd.llyw.cymru/llyfrgell

Doctoriaid a gweithwyr gofal yn cydweithio yn Nefyn

Mae doctoriaid mewn syrjeri yn Llŷn yn cydweithio efo cwmni gofal cartref er mwyn medru asesu pobl fregus yn eu cartrefi.

Gan fod pwysau ychwanegol ar ddoctoriaid a nyrsys cymunedol yn sgîl yr argyfwng, daeth cwmni Gofal Seibiant i'r adwy yn ardal Nefyn a chynnig eu gwasanaeth. Bellach mae'r cwmni'n gweithio law yn llaw â syrjeri Tŷ Doctor yn y dref i gadw llygaid ar gleifion oedrannus yn yr ardal, a gwneud asesiadau rheolaidd ar eu hiechyd.

Drwy hyfforddi eu staff a rhoi sgiliau ychwanegol i'w gofalwyr cartref mae cwmni Gofal Seibiant yn medru cynnal profion syml ar unigolion fel rhan o'u rownd, ac adrodd yn ôl i'r doctoriaid ar eu sefyllfa drwy linc fideo neu decst. Bydd y staff yn cymryd tymheredd, profi lefelau ocsigen a phwysedd gwaed pobl yn eu cartrefi, ac yn gyrru'r wybodaeth yn ôl i'r syrjeri.

Becki Drews a Dr Arfon Williams

Mae Gofal Seibiant yn cael eu comisiynu gan Gyngor Gwynedd i weithio mewn ffordd wahanol yn yr ardal, sy'n canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn.

"Mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i gael aelod newydd yn gweithio fel rhan o'r tîm" meddai Dr Arfon Williams o Dŷ Doctor, "sy'n golygu y gallwn ddarparu gofal cymdeithasol a gofal iechyd mwy integredig yn ein cymuned.

Canllaw i Ailagor Cyfleusterau Cymunedol

Gyda chyfyngiadau'n cael eu codi'n raddol, bydd Ymddiriedolwyr, Pwyllgorau Rheoli a Swyddogion rhai cyfleusterau cymunedol yn dechrau ystyried ailagor.

MANTELL GWYNEDD
Yn cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol
Supporting voluntary and community groups

Mae Mantell Gwynedd wedi cyhoeddi canllaw sy'n cynnig cyngor a syniadau defnyddiol ar gyfer paratoi eich cyfleuster cymunedol i agor os a phan fydd amgylchiadau'n caniatáu.

Mae'r canllaw yn son am y pethau y dylid eu hystyried wrth fynd ati i gynllunio ar gyfer ailagor, yn cynnwys materion diogelwch, Yswiriant ac asesiadau risg.

I weld y canllaw ewch i wefan Mantell Gwynedd, a chlicliwch ar 'Ailagor eich cyfleuster cymunedol':

https://www.mantellgwynedd.com/covid-19.html

Wi-fi Cymunedol yn Helpu Busnesau Lleol

Rhian Hughes, Menter Môn

Wrth i'r rheolau ddechrau llacio, mae ymwelwyr yn dechrau dychwelyd i'r ardal a busnesau ar hyd a lled y sir yn ceisio ail-gydio yn eu gwaith

Mae prosiect i sefydlu wi-fi cymunedol mewn 8 ardal yng Ngwynedd am fod yn rhoi hwb i rai o'r busnesau hynny drwy helpu i farchnata a chodi ymwybyddiaeth o'r cynnyrch a'r gwasanaethau sydd ar gael yn lleol.

Dan arweiniad Menter Môn mae cyswllt wi-fi am ddim i'w gael ym Mhorthmadog, Beddgelert, Pwllheli, Penygroes, Bethesda, Blaenau Ffestiniog, Llan Ffestiniog, a chyn bo hir yn Y Bala.

"Mae cael signal wi-fi a mynediad rhwydd at y we yn rhywbeth sy'n bwysig iawn i'r rhan fwyaf ohonom," meddai Rhian Hughes, Menter Môn. "Bydd pobl leol ac ymwelwyr yn medru tapio mewn i'r wi-fi wrth gyrraedd y stryd fawr yn y trefi a'r pentrefi yma, sy'n rhoi cyfle i fusnesau fanteisio ar hynny a hyrwyddo eu gwasanaeth."

“Bydd y wi-fi yn ‘pingio’ ar eich ffôn wrth gyrraedd y dref, a thrwy lenwi ffurflen syml, neu logio mewn ar Facebook bydd modd cael mynediad wi-fi am ddim.

Ariannwyd y cynllun gan Lywodraeth Cymru, a dywedodd Rhian fod nifer o lefydd eisoes wedi ffurfio grwpiau lleol blaengar i hyrwyddo eu gwasanaethau a gwneud y mwyaf o’r adnodd.

Help i Gysylltu efo Teulu a Ffrindiau

Mae cynnal cyswllt gyda theulu a ffrindiau dros y we wedi dod yn rhan hanfodol o fywyd i lawer o bobl dros y misoedd diwethaf.

Ond nid pawb sy’n gyfforddus i ddefnyddio Facebook neu Zoom, ac mae nifer o’r to hŷn yn parhau i fod yn eithaf amheus o’r dechnoleg newydd, ac nid pawb sy’n berchen ar iPad, cyfrifiadur neu ffôn symudol.

Mae menter gymunedol ym Mhenygroes wedi ceisio mynd i’r afael a hynny drwy gynnig gwasanaeth ipad symudol yn y pentref.

“Bwriad y cynllun yw helpu pobl hŷn sy’n methu defnyddio Zoom ac ati i fedru cysylltu â gweld eu teuluoedd a’i ffrindiau dros y we”, meddai Greta Jâms, Swyddog Datblygu a Marchnata Yr Orsaf, ym Mhenygroes.

“Mi gawsom grant gan Mantell Gwynedd i brynu iPad, a ryda' ni’n cynnig gwasanaeth ar stepan y drws.”

Greta Jâms o'r Orsaf, Penygroes

Mae’r Orsaf wedi bod yn rhedeg cynllun cymorth lleol yn ystod yr argyfwng, ac wedi sylwi cymaint o bobl oedd yn eu ffonio am help oedd heb declynnau digidol yn eu cartref.

Bellach gall trigolion yr ardal gysylltu â’r Orsaf a threfnu i gael defnydd o’r iPad symudol. Bydd un o’r swyddogion yn ei osod i fyny yn yr ardd, neu ar stepan y drws, a gall yr unigolyn gael sgwrs breifat dros Facebook neu Zoom gyda ffrindiau neu deulu.

“Y cwbl sydd angen iddyn nhw ei wneud ydi gadael i’r teulu neu ffrindiau wybod ymlaen llaw, ac fe wnawn ni’r gweddill”, meddai Greta.

Gall unrhyw un sydd am gymryd mantais o’r gwasanaeth gysylltu ag Elliw yn yr Orsaf ar 07529 222670 neu e-bostio elliw@yrorsaf.cymru.

Teclyn cymorth Covid-19 i unigolion

Mae nifer o unigolion yn ei chael hi’n anodd i ddygymod yn ystod yr argyfwng, ac mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu teclyn ar eu gwefan allai helpu.

Gall fod yn anodd i ganfod ble i gael cyngor neu gymorth, ac mae’r adnodd yma yn un ffordd o dorri drwy’r niwl.

Drwy ddilyn y camau ar y we-fan galwch ganfod pa help sydd ar gael ar gyfer amgylchiadau penodol yn ymwneud â phethau fel gwaith, arian, bwyd, moddion, tai ac iechyd,

https://canfod-cymorth-coronafeirws.gwasanaeth.llyw.cymru/angen-help-gyda

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Holi Barn am Adferiad ar ôl Covid

Mae Llywodraeth Cymru yn gwahodd pobl i gyflwyno syniadau ynglŷn â sut dylid cefnogi gwaith adfer ac ailadeiladu yng Nghymru ar ôl Covid.

I gyflwyno eich syniadau ynglŷn â sut dylid siapio'r dyfodol yng Nghymru, anfonwch e-bost i ourfuturewales@gov.wales i roi gwybod beth sy'n wirioneddol bwysig i chi, a ble dylid canolbwyntio ymdrechion wrth adfer.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gallwch anfon eich cyfraniadau i'r cyfeiriad e-bost hwn tan ddiwedd mis Gorffennaf.

COVID-19
Help i Unigolion a Chymunedau.

Math o Help	Sefydliad	Manylion Cyswllt
Grantiau i grwpiau a chyfleoedd gwirfoddoli	Mantell Gwynedd	01286 672626 ymholiadau@mantellgwynedd.com
Grantiau a chymorth ymarferol i grwpiau	Tîm Cefnogi Cymunedau Cyngor Gwynedd	lindseyellisedwards@gwynedd.llyw.cymru
Gwybodaeth a chymorth ymarferol i unigolion bregus	Tîm Cymorth Covid Cyngor Gwynedd	01766 771000 CymorthCovidBangor@gwynedd.llyw.cymru CymorthCovidCaernarfon@gwynedd.llyw.cymru CymorthCovidDeMeirion@gwynedd.llyw.cymru CymorthCovidEifionydd@gwynedd.llyw.cymru CymorthCovidLlyn@gwynedd.llyw.cymru
Cymorth i denantiaid, mentrau cymunedol a grwpiau (ardal yr asiantaeth dai)	Grŵp Cynefin	post@grwpcynefin.org
Cymorth i denantiaid, a chymunedau (ardal yr asiantaeth dai)	Adra	0300 123 8084 cymunedol@adra.co.uk
Help i arbed arian ar filiau ynni	Grŵp Cynefin	07976581225 / jade.beales@grwpcynefin.org 07971470674 / sandra.kargin@grwpcynefin.org 07733012993 / ffion.owen@grwpcynefin.org
Cyngor ar fudd-daliadau, dyled, sefyllfa gwaith, sefyllfa deuluol, tai ayyb.	CAB Gwynedd	0345 450 3064 cabgwynedd.cymru/cysylltu
Cymorth a chefnogaeth i gael gwaith	Gwaith Gwynedd Cyngor Gwynedd	01286 674 698 / 07980923934 GwaithGwynedd@gwynedd.llyw.cymru
Cefnogaeth i dreialu cynlluniau arloesol	Arloesi Gwynedd Wledig	01766 514 057 leader@arloesigwyneddwledig.com
Banciau Bwyd	Gwefan Cyngor Gwynedd	www.gwynedd.llyw.cymru/HelpCymunedol
Grwpiau Cyfaill	Gwefan Cyngor Gwynedd	www.gwynedd.llyw.cymru/HelpCymunedol
Busnesau Danfon Bwyd	Gwefan Cyngor Gwynedd	www.gwynedd.llyw.cymru/HelpCymunedol
Cymorth i deuluoedd ac oedolion	Gwefan Cyngor Gwynedd	www.gwynedd.llyw.cymru/HelpCymunedol
Digartrefedd	Cyngor Gwynedd	01766 771000 tai@gwynedd.llyw.cymru
Cyngor ar ddyled a phroblemau ariannol	Shelter Cymru	01248 671005/07849872898 yfelinheli@sheltercymru.org.uk

Cronfa Argyfwng Covid

Mae Cymdeithas Dai Adra wedi creu cronfa argyfwng mewn ymateb i'r crisis Coronafeirws.

Mae'r gronfa yn cael ei gyllido ar y cyd gan Adra a chwmni Travis Perkins – un o'u cyflenwyr. Bwriad y gronfa yw taclo caledi ariannol a gwarchod lles eu tenantiaid, gan ddarparu cefnogaeth i brosiectau sy'n ymateb i gefnogi eu cymunedau yn ystod y cyfnod argyfwng

Dywedodd Sarah Schofield, Cyfarwyddwr Cwsmeriad a Chymunedau Adra:

"Roedden ni yn Adra yn teimlo ei bod yn bwysig iawn creu'r gronfa yma i helpu'r cymunedau rydan ni'n eu gwasanaethu, yn ystod amser more heriol. Braint ydi i ni fel cwmni lleol i allu cefnogi'n cymunedau a chynnig help llaw fel hyn."

Mae deg o brosiectaumwedi derbyn cefnogaeth gan Gronfa Cymunedol Corona gyda chyfanswm o £18,000 wedi cael ei ddyrannu hyd yn hyn.

Am wybodaeth pellach am y gronfa cysylltwch â Dylan Thomas ar 0300 123 8084 / cymunedol@adra.co.uk