

# cta

community transport  
association

CYMDEITHAS CLUDIANT CYMUNEDOL



## Canolfan Gymunedol Gwelfor

### Grŵp Sied Dynion

Mae Canolfan Gymunedol Gwelfor yng Nghaergybi yn ganolfan gymunedol ffyniannus, sy'n cynorthwyo pobl o bob oed i leihau arwahanrwydd ac unigrwydd trwy ddarparu gwybodaeth, cyfeirio pobl at wasanaethau defnyddiol a chynnal ystod o weithgareddau fel clybiau cinio a grwpiau cyfeillgarwch, yn ogystal â gweithio fel canolfan dementia, gan roi cymorth i gyrff eraill i wneud Caergybi yn lle sy'n deall dementia.

"Fasen ni ddim wedi gallu datblygu ein canolfan gymunedol i fod yn lle mor groesawgar a llawn chwerthin heb ymroddiad ac ymrwymiad ein gwirfoddolwyr", meddai Veronica Huband, Cydlynnydd Asedau Lleol a Chadeirydd y Ganolfan.

Un o'r grwpiau a gefnogir gan wirfoddolwyr y ganolfan yw grŵp Sied Dynion Morlo. "Mae grŵp y Sied Dynion yn cynorthwyo dynion a allai fod yn unig ac wedi'u hynysu i ddatblygu diddordebau newydd neu i ailgydio mewn hobiau yr oedd ganddynt ddi-ddordeb ynddynt o'r blaen," meddai Veronica, "ac mae'n helpu i ddatblygu eu rhwydweithiau cymorth. Mae rhai dynion yn ei chael hi'n anodd gofyn am help, felly rydyn ni'n darparu cefnogaeth mewn ffordd fwy anffurfiol. Trwy siarad â phobl a dod i'w hadnabod, rydych chi'n dod i wybod pa weithgareddau roedden nhw'n arfer mwynhau eu gwneud a gallwch chi eu hannog i ailgydio ynddynt. Mae'n gallu trawsnewid bywydau pobl sy'n teimlo'n unig. Mae cyfran sylweddol o'r bobl sy'n mynychu yn hŷn ac wedi wynebu profedigaeth a cholli partner, yn ogystal â salwch neu anabled eu hunain."

Roedd un gŵr yn ei 70au hwyr sy'n byw ar fferm anghysbell yn dioddef gorbryder ac iselder ar ôl i'w chwaer farw, ac roedd yn teimlo ei fod ar ei ben ei hun heb unrhyw un y gallai siarad â nhw. Cafodd ei gyfeirio at y ganolfan gymunedol gan ei feddyg teulu a chafodd hynny effaith anhygoel ar ei les. "Mi wnaeth cael fy nghyflwyno i'r sied dynion, cyfarfod pobl newydd, cael rhywle i fynd bob wythnos newid hynny i gyd i mi," meddai. "Rwy'n teimlo'n llawer mwy cadarnhaol ynglŷn â'r dyfodol erbyn hyn."

Daeth Veronica ar draws tîm Cysylltu Cymunedau yng Nghymru am y tro cyntaf mewn Fforwm Pobl Hŷn ar Ynys Môn. "Buon ni'n trafod sut mae diffyg cludiant yn gallu rhwystro pobl rhag cymryd rhan yn ein gweithgareddau," meddai, "yn enwedig rhai sydd ag anabled neu sy'n byw gryn bellter o'r Ganolfan. Trwy weithio gyda'n gilydd, rydym wedi denu cyfanswm o £45,000 gan bump o gyllidwyr. Mae'r cyllid ar gyfer ein

Sied Dynion a'n Canolfan Dementia, ein Clwb Cinio, ac ar gyfer costau craidd. Roedd £10,000 o'r cyllid yn grant anghyfyngedig sy'n arbennig o ddefnyddiol gan ein bod yn gallu ei ddefnyddio tuag at ein costau cynnal cyffredinol."

Oherwydd lleoliad y ganolfan gymunedol a phrinder trafndiaeth gyhoeddus mewn rhai ardaloedd," meddai Veronica, "gwnaethom yn siŵr ein bod yn cynnwys costau cludiant yn y gwahanol geisiadau grant. Roeddem yn gwybod y gallai fod angen cludiant ar bobl i gyrraedd y ganolfan, a bod yn rhaid iddo fod yn hygyrch, neu byddai'r rhai sydd angen ein help fwyaf yn colli allan. Buon ni'n pwysu a mesur manteision ac anfanteision cael ein bws mini ein hunain, ond y penderfyniad oedd y byddem yn cefnogi darparwr cludiant cymunedol ar yr ynys. Mae Cludiant Cymunedol Môn yn defnyddio un o'u bysiau mini cwbl hygyrch i gasglu pobl a dod â nhw i'n canolfan, gyda chymorth gyrrwr hyfforddedig a chynorthwydd teithwyr."

Mae'r cyllid, a'r gefnogaeth gan Cysylltu Cymunedau yng Nghymru, wedi helpu i gryfhau a datblygu'r hyn y gall y ganolfan ei gynnig i'r gymuned leol. "Rydyn ni'n gobeithio y bydd ein gweithgareddau'n parhau am flynyddoedd i ddod gyda chymorth ein gwirfoddolwyr gwych sy'n cydlynu pethau ac yn darparu gofal a chefnogaeth ragorol i bobl hŷn tra byddan nhw yn y ganolfan," meddai Victoria. "Mae ymgorffori cludiant cymunedol yn y prosiect yn helpu pobl i allu defnyddio'n gwasanaeth, ac mae'n arbennig o bwysig i'r rhai nad oes ganddynt eu car eu hunain neu sydd ddim yn ddigon iach i yrru, sy'n methu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, neu sydd angen ychydig o gymorth ychwanegol i gyrraedd gwasanaethau a chyfleusterau - mae'n cael gwared ar rwystrau ac yn gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl."

---

## Beth yw Cysylltu Cymunedau yng Nghymru?

Mae prosiect Cysylltu Cymunedau yng Nghymru yn cael ei gynnal gan y Gymdeithas Cludiant Cymunedol ac yn cael ei gyllido trwy Raglen Cymunedau Gwledig - Datblygu Gwledig 2014-2020 Llywodraeth Cymru, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru. Ei nod yw cefnogi cludiant cymunedol yng Nghymru trwy greu partneriaethau newydd, dod â chyllid i mewn i'r sector a chreu rhwydweithiau cludiant newydd.

**Gallwch gael gwybod mwy am Cysylltu Cymunedau yng Nghymru yn [ctauk.org/cciw-cymraeg](http://ctauk.org/cciw-cymraeg).**



